

越喝越年轻^的 100种健康特饮

まいにちのドリンク100

〔日〕野口真纪 著 贾超 译

- 清晨，当你揉着惺忪的睡眠想马上清醒；
- 午后，当你暂时放下繁忙的工作寻得片刻小憩；
- 夜晚，当你终于能放松一下紧张了一天的神经……

你最需要的是一杯让你焕发活力的健康特饮。



南海出版公司

ま い に ち の ド リ ン ク 1 0 0

越喝越年轻^的

100种健康特饮

〔日〕野口真纪 著 贾超 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

越喝越年轻的100种健康特饮/[日]野口真纪著;贾超译. —海口:南海出版公司, 2012.9
ISBN 978-7-5442-6123-4

I. ①越… II. ①野…②贾… III. ①保健—饮料—制作 IV. ①TS275.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第183352号

著作权合同登记号 图字: 30-2012-120

MAINICHI NO DRINK 100

© ORANGE PAGE 2009

Originally published in Japan in 2009 by THE ORANGE PAGE INC.
Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE
All Rights Reserved

越喝越年轻的100种健康特饮

[日] 野口真纪 著

贾超 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 秦 薇
装帧设计 蔡阳阳
内文制作 一鸣文化

印 刷 北京朗翔印刷有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/16
印 张 5
字 数 50千
版 次 2012年9月第1版
印 次 2012年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6123-4
定 价 28.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

新经典文化有限公司
www.readinglife.com
出 品

清晨，当你揉着惺忪睡眼不想起床，
又挣扎着好想马上清醒过来；
午后，当你汗流浹背，难忍夏日的暑热；
寒冷冬夜，在你钻进温暖的被子之前……

不如来点饮品吧，什么才是你最需要的呢？

是营养丰富的蔬果汁，是香浓的咖啡，
还是爽口的碳酸饮料、暖暖的热饮……
既能烘托气氛，而且有益于身体，
100 款自制饮品将带给你 100 个惊喜，让你享受每一天。

今天我们来做点什么呢？

4



让身体变舒爽

让你活力倍增的健康蔬果汁

- 6 皮肤粗糙
- 12 运动后疲劳
- 16 慢性疲劳
- 20 饮食过量
- 24 饮酒过量
- 26 自制青菜汁

28



从清晨到日暮

日常饮品

- 30 让你马上清醒
- 34 代替早餐
- 40 代替下午茶
- 48 暑热天气
- 52 酷暑
- 56 餐后
- 60 感觉寒冷时
- 64 睡前

68



对平时的酒品稍加改造

微醺饮料

- 69 啤酒
- 70 葡萄酒
- 72 其他酒类
- 74 让咖啡 & 红茶美味升级的方法
- 76 原料单

清晨，当你揉着惺忪睡眼不想起床，
又挣扎着好想马上清醒过来；
午后，当你汗流浹背，难忍夏日的暑热；
寒冷冬夜，在你钻进温暖的被子之前……

不如来点饮品吧，什么才是你最需要的呢？

是营养丰富的蔬果汁，是香浓的咖啡，
还是爽口的碳酸饮料、暖暖的热饮……
既能烘托气氛，而且有益于身体，
100 款自制饮品将带给你 100 个惊喜，让你享受每一天。

今天我们来做点什么呢？

4



让身体变舒爽

让你活力倍增的健康蔬果汁

6 皮肤粗糙

12 运动后疲劳

16 慢性疲劳

20 饮食过量

24 饮酒过量

26 自制青菜汁

28



从清晨到日暮

日常饮品

30 让你马上清醒

34 代替早餐

40 代替下午茶

48 暑热天气

52 酷暑

56 餐后

60 感觉寒冷时

64 睡前

68



对平时的酒品稍加改造

微醺饮料

69 啤酒

70 葡萄酒

72 其他酒类

74 让咖啡 & 红茶美味升级的方法

76 原料单

本书中使用的主要工具

搅拌机

有了搅拌机，你可以把食材变得更碎、更细。这样，就可以制作种类更丰富的饮品了，特别是以新鲜水果和蔬菜为基本原料的饮品，用搅拌机来做非常方便。把食材放进搅拌机，盖上盖子，先间歇性地开动搅拌机，注意避免空转。原料充分混合后，再按下开关持续搅拌。注意，搅拌时间太长会使搅拌机过热，持续搅拌时间控制在 30 秒内为宜。另外，刀头转动受阻时，应关机后打开盖子，用橡胶棒等工具把食材翻动一下，这样可以使搅拌过程轻松许多。



榨汁器

榨汁器可以用来榨果汁，柠檬、橙子、葡萄柚、柑橘等水果都适用。它的花瓣形榨汁头能够贴合水果的形状，不用费力就可榨出果汁。使用时要把水果压在榨汁器的榨汁头上，向下施加力量挤压。



研磨器

比较适合处理膳食纤维含量丰富的蔬菜，把蔬菜擦成丝或碎末可以改变膳食纤维的结构，使其变短、变细，饮用时口感更好。使用时，以画圆的方式慢慢擦就可以轻松搞定。



关于本书的标示

◎ 1 大勺为 15 毫升，1 小勺为 5 毫升，1 杯为 200 毫升。

◎ 微波炉的加热时间以 600 瓦的微波炉为参照。

用 500 瓦微波炉加热，用时为标注的 1.2 倍；用 700 瓦微波炉加热，用时为 0.8 倍。请注意，由于机器品牌型号不同，用时存在差异。



让身体变舒爽

让你活力倍增的健康蔬果汁

不知为何总觉得身体状态不太好，

你需要一杯可以补充能量的健康蔬果汁。

只要有搅拌机等工具，

新鲜蔬果就会变为一杯口感清爽、营养丰富的蔬果汁了。

在家里就可以尽享那份清新，

配上晶莹剔透的玻璃杯，流动的色彩会让你的心情立刻明亮起来。

皮肤粗糙 运动后疲劳 慢性疲劳

饮食过量 饮酒过量



许多时候，皮肤粗糙都是由于皮肤内部胶原蛋白的保湿能力降低导致的。为了保持胶原蛋白的良好机能，我们需要补充蛋白质和有助于营养吸收的维生素 A、C、E。一种很有效的方法就是在食用蛋白质丰富的食物同时饮用一些用草莓、蓝莓等富含维生素的食材自制的饮料。这里要特别推荐果汁和牛奶、豆浆的组合，这样搭配可以同时补充维生素和蛋白质，一举两得，感觉非常棒。

皮肤粗糙



香醇的豆浆和酸甜可口的草莓
是最佳搭档。

草莓豆浆

原料（1 人份）

草莓 5~6 颗

豆浆（无其他添加成分） 1 杯

砂糖 1/2~1 小勺

冰块 1~2 块

做法

草莓去蒂，放入搅拌机。加入豆浆、砂糖和冰块，充分搅拌均匀。再将搅拌好的饮品倒入玻璃杯中即可。（124 千卡^①）

① 1 千卡≈4.2 千焦。

加入少许酸奶，若有若无的酸味
可以丰富口味。



蓝莓豆浆

原料（1人份）

蓝莓 35 颗（约 40 克）

豆浆（无其他添加成分） 2/3 杯

原味酸奶 2 大勺

蜂蜜 1 大勺

冰块 1~2 块

做法

把全部食材放入搅拌机，充分搅拌均匀，再将
搅拌好的饮品倒入玻璃杯中即可。（162 千卡）

橙子的甘甜可以让胡萝卜的
味道变柔和。



胡萝卜橙汁

原料 (1 人份)

胡萝卜 1/2 根

橙子 2 个

冰块 随喜好适量添加

做法

胡萝卜削皮，用研磨器擦碎。橙子横向剖为两半，放入榨汁器中榨汁。将胡萝卜末和橙汁倒入玻璃杯，用勺子搅拌均匀，加入适量冰块即可。(122 千卡)



鳄梨柔和软滑的口感成就了这款饮料的独特风味。

猕猴桃鳄梨汁

原料 (1 人份)

猕猴桃、鳄梨 各 1/2 个

蜂蜜 2 小勺

水 1 杯

冰块 1~2 块

做法

猕猴桃削皮,切成 2 厘米左右见方的小块。鳄梨去核、削皮,也切成 2 厘米左右见方的小块。将全部食材倒入搅拌机,加入蜂蜜、水和冰块,充分搅拌均匀,再倒入玻璃杯中即可。(212 千卡)

感觉像沙拉的蔬果汁中混合着苹果的酸甜味道。

胡萝卜生菜汁

原料 (1 人份)

胡萝卜 1/2 根

生菜叶 1 片

苹果汁 (100% 纯果汁) 1 杯

冰块 1~2 块

做法

胡萝卜削皮、切成 2 厘米左右见方的小块,生菜叶撕成小片。将全部食材倒入搅拌机,加入苹果汁和冰块,充分搅拌均匀,再倒入玻璃杯中即可。(118 千卡)





红彩椒的加入使这款饮品染上了淡淡的粉嫩色彩。

彩椒香蕉汁

原料 (1 人份)

红彩椒 1/4 个

香蕉 1/2 根

牛奶 1 杯

砂糖 少许

冰块 1~2 块

做法

红彩椒去蒂去子,切成 2 厘米左右见方的小块。香蕉剥去外皮,掰成 3 厘米左右长的段。将全部食材倒入搅拌机,加入牛奶、砂糖、冰块,充分搅拌均匀,再倒入玻璃杯中即可。(192 千卡)

酸甜之中苦瓜的苦味若有若无。

猕猴桃苦瓜汁

原料（1人份）

猕猴桃 1/2 个

苦瓜 1/8 根

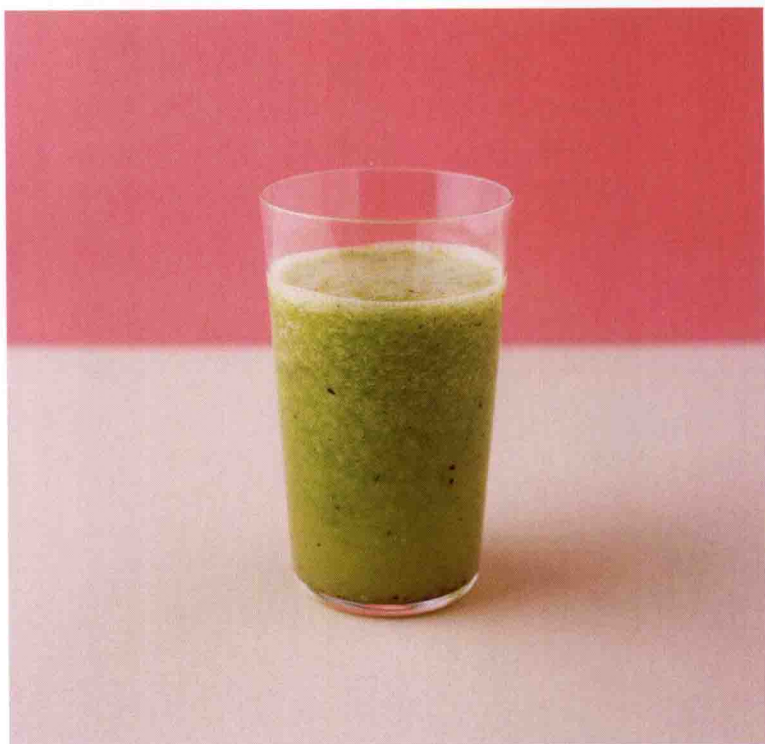
苹果汁（100% 纯果汁） 1 杯

冰块 1~2 块



做法

猕猴桃剥去外皮，切成 2 厘米左右见方的小块。用勺刮去苦瓜的瓤和子，同样切成 2 厘米左右见方的小块。将全部食材倒入搅拌机，加入苹果汁和冰块，充分搅拌均匀，再倒入玻璃杯中即可。（111 千卡）



芒果的馨香在豆浆质朴味道的衬托下尤为诱人。

黄豆粉芒果汁

原料（1人份）

芒果（小） 1 个

豆浆（无其他添加成分） 1 杯

黄豆粉 1 大勺

蜂蜜 1~2 小勺

冰块 1~2 块



做法

- ① 芒果去皮，去掉中间的果核，切成 3 块。
- ② 把芒果块切成 3 厘米左右见方的小块，放入搅拌机，加入豆浆、黄豆粉、蜂蜜和冰块，充分搅拌均匀，再倒入玻璃杯中即可。（203 千卡）

