

54杯五彩缤纷的活力奶昔，均衡的营养元素

美味香甜又可口的营养奶昔

多样化的口味，不同的口感，符合每位乐活族的味蕾



奶昔

黄淑馨 江淑燕 © 著



化学工业出版社

[illegible]

100



最爱

奶昔

黄淑馨 江淑燕 著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书在详细介绍基础食材营养成分及功效知识的基础上,重点介绍54款五彩缤纷营养奶昔的材料和做法。书中不仅有超详细的材料配方,还有贴心小叮咛提醒,让您透过简易食材和稍许时间即能调出一杯美味香甜、营养可口的创意奶昔,尽享快乐好生活。

图书在版编目(CIP)数据

最爱奶昔 / 黄淑馨, 江淑燕著. —北京: 化学工业出版社, 2009.11

ISBN 978-7-122-07030-2

I. 最… II. ①黄…②江… III. 乳制品-饮料-制作 IV. TS275.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第200792号

原书名: 创意奶昔派对 作者: 黄淑馨 江淑燕

本书中文简体字版由三艺文化事业有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-5250

责任编辑: 温建斌 孟 嘉

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 王素芹

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张 5 字数 110 千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.00 元

版权所有 违者必究



前言

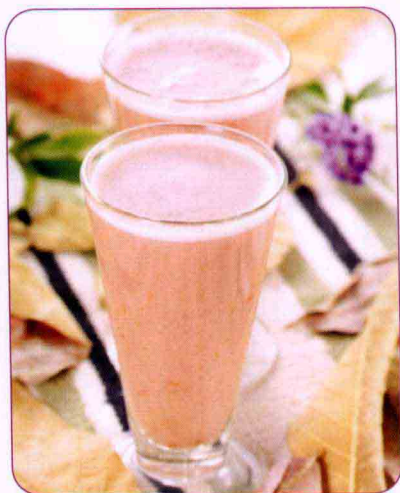
别让您的健康睡着了

在一个偶然的机会看到住家附近开了一间布置简单明亮又温馨的营养早餐店，不由自主地坐下品尝，其中一杯香浓的奶昔深深吸引了我，也因为这杯奶昔改变了我的健康及饮食习惯，更触动我放弃二十五年的医疗工作，尽心推广健康饮食概念，透过多变化的口味又能达到养生的奶昔，与需要健康的人分享。

54杯五彩缤纷的活力奶昔，每杯均富有均衡的营养元素，仅透过简易食材及稍许时间即能调出一杯美味香甜又可口的营养奶昔，以利现代人在繁忙生活中也能享有均衡的营养。每天享受来自大自然的营养美味，带给您清新活力的一天！

每杯均经过作者细心的调理与品味，多样化的口味，不同的口感，符合每位乐活族的味蕾。

养生创意奶昔，是教你如何照顾自己的健康之外，更别忘了每天为心爱的家人准备一份均衡健康餐。只要您愿意遵循，即将让您同时拥有健康、美丽及曼妙的身材！奶昔百变身，装进肚子变健康，用心品尝创意奶昔，享胖，享瘦，享健康。





营养蛋白混合饮料

奶昔是一种高品质、高营养、不含饱和脂肪的天然植物营养蛋白混合饮料，包括9种每天所需而人体无法自制的氨基酸。

含有人体必需的各项养分：蛋白质、碳水化合物、不饱和脂肪酸、维生素、矿物质、纤维素和各种酶，能促进蛋白质的吸收，帮助您产生饱足感和充沛的活力。

营养蛋白提供人体细胞200种以上均衡营养素，包含21种维生素和矿物质，符合防癌饮食五低一高（低热量、低动物蛋白、低脂肪、低糖、低盐、高纤维）。

当我们饮用“营养蛋白混合饮料”时，人体对蛋白质的需求获得充分供应，而对脂肪及碳水化合物的热量吸收减低时，人体就会利用多余的脂肪组织以制造能量，而不会消耗蛋白质组织。

书中介绍多款奶昔饮品，若手边没有草莓奶昔、香草奶昔、巧克力奶昔等，可由酸奶、水；无糖豆浆等饮品，只要3分钟，创意混搭成最时髦、营养健康口味多的饮料。

目录CONTENTS



果蔬食材的营养与功效... 8

54道香甜健康加分奶昔

高C三宝奶昔.....	31	纤活茄香奶昔.....	55
梦幻奶昔.....	33	云淡飘香奶昔.....	56
百香甜心奶昔.....	35	翡翠森林奶昔.....	57
恋恋风情奶昔.....	37	粉红宝石奶昔.....	58
紫相思奶昔.....	39	葡中精灵奶昔.....	59
盛夏养生奶昔.....	41	爱情酿的奶昔.....	61
香蓓蕾奶昔.....	42	阳光森林奶昔.....	63
红尘恋奶昔.....	44	漂亮菲菲奶昔.....	65
紫晶迷恋奶昔.....	46	春漾柠檬奶昔.....	67
幸福奶昔.....	48	葡凤飘香奶昔.....	69
黑蔷薇奶昔.....	50	缤纷香草奶昔.....	71
夏威夷香草奶昔.....	52	雪天使奶昔.....	72
紫晶蝶奶昔.....	54	西班牙魔鬼奶昔.....	74
		苏格兰可可奶昔.....	76
		慕夏巧克力奶昔.....	78
		活力元气奶昔.....	80

东方美人奶昔	82
琼浆芋露奶昔	84
蓝色香气奶昔	85
绵绵仙果奶昔	86
冰雪菲菲奶昔	87
桑格利奶昔	88
天使尤物奶昔	89
凤中奇缘奶昔	91
绿色狂热奶昔	93
金巴利苏打奶昔（咸味）	95
爱恋草莓奶昔	97
金色的梦奶昔（咸味）	99
瓜瓜奇迹奶昔	101
彩虹之恋奶昔	102
奇异乳果奶昔	104
洛世奇奶昔	106

夜迷离奶昔	108
倾城之魅奶昔	110
爱恋山桑奶昔	112
含情脉脉奶昔	114
神风元气奶昔	115
玉冰晶奶昔	116
福满溢奶昔	117
梦幻果漾奶昔	118
神奇森林奶昔	120



果蔬食材的营养与功效

苹果

苹果的果肉除了含有水分、维生素、矿物质等营养素外，尚有果胶，可以吸收肠内水分以增加粪便的体积，所含的鞣酸及有机酸等具有收敛的功能，这些成分有助于改善轻度的腹泻。

营养成分 (每100克)	热量 / 卡	水分 / 克	维生素A / IU	维生素C / 毫克	钾 / 毫克	膳食纤维 / 克
量	50	86.0	13	2.1	100	1.6
营养分析	苹果富含维生素C、维生素E和β-胡萝卜素，可以降低体内不好的胆固醇，有效预防心脏病和癌症。苹果更是天然的整肠药，能够强健孩子肠胃功能。					



芒果

含有丰富的维生素A、维生素C、矿物质类，其中含钾量最为丰富。可用来预防癌症及抑制动脉硬化、高血压等。

营养成分 (每100克)	热量 / 卡	水分 / 克	维生素A / IU	维生素C / 毫克	钾 / 毫克	膳食纤维 / 克
量	66	81.7	4800	35	189	0.4
营养成分 (每100克)	β-胡萝卜素 / 毫克	糖类 / 克	维生素B ₁ / 毫克	烟碱酸 / 毫克	蛋白质 / 克	钙 / 毫克
量	400	16.8	0.05	1.1	0.7	10
营养成分 (每100克)	铁 / 毫克	镁 / 毫克	磷 / 毫克	纤维素 / 克	钠 / 毫克	维生素B ₂ / 毫克
量	0.4	18	13	0.9	7	0.5

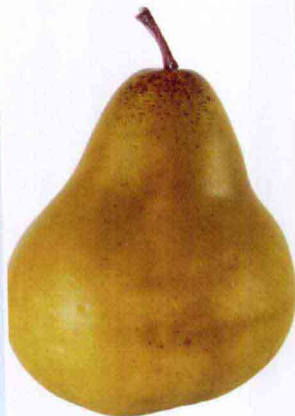


注：1卡=4.18焦

酪梨

酪梨又称油梨、鳄梨，富含植物性脂肪及多量的蛋白质、胡萝卜素、维生素C、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆及纤维、矿物质、不饱和脂肪酸等，并含少量的饱和脂肪酸与钠盐；美国加州酪梨委员会指出，酪梨中所含的单元不饱和脂肪可取代饱和脂肪而降低血液中胆固醇含量，因而可以预防心脑血管疾病；且具有抗氧化作用而延缓人体老化、预防中风。

营养成分 (每100克)	热量 / 卡	水分 / 克	脂肪 / 克	维生素C / 毫克	糖类 / 克	膳食纤维 / 克
量	126	81	10	17	2.7	0.2
营养成分 (每100克)	维生素B ₂ / 毫克	维生素B ₁ / 毫克	维生素B ₆ / 毫克	维生素E / 毫克	蛋白质 / 克	
量	0.12	0.06	0.36	3.2	2.2	

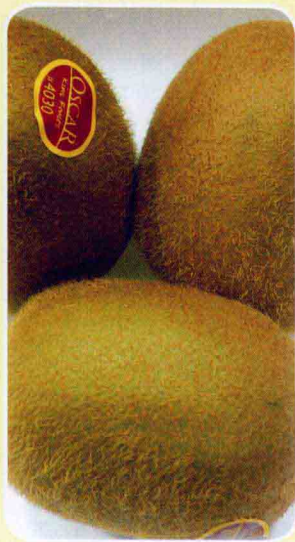


柠檬

是一种碱性水果。除了柠檬酸外，柠檬含有丰富的碱性成分物质，如类黄酮、柠檬烯、维生素A、维生素B、维生素C及钾、钙、磷、铁等。

营养成分 (每100克)	热量 / 卡	蛋白质 / 克	脂肪 / 克	糖类 / 克	钙 / 毫克	磷 / 毫克
量	35	0.5	0.2	8.0	7.0	10.0
营养成分 (每100克)	铁 / 毫克	钾 / 毫克	维生素C / 毫克	维生素B ₁ / 毫克	维生素B ₂ / 毫克	维生素E / 毫克
量	0.2	141	46	0.06	0.02	0.04
营养分析	柠檬富含维生素C、有助于抑制皮脂的分泌，增加皮肤抵抗力、收缩毛孔使肌肤保持弹性、消除痘痘；维生素C也能帮助肌肤抵抗紫外线还可防止黑色素的堆积，避免产生雀斑。					





猕猴桃

含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、镁、钠、钾、硫及胡萝卜素等。有预防癌症、调节肠胃、心脏保健、强化免疫系统、有助强壮骨骼、稳定情绪等作用。

营养成分 (每100克)	水分 / 克	蛋白质 / 克	脂肪 / 克	糖类 / 克	钙 / 毫克	磷 / 毫克
量	53	0.5	0.2	8.0	7.0	10.0
营养成分 (每100克)	铁 / 毫克	钾 / 毫克	维生素C / 毫克	维生素B ₁ / 毫克	维生素B ₂ / 毫克	维生素A / IU
量	0.3	290	87	40	0.01	16.7



枣

维生素C及钾离子含量高，弥足珍贵。利便秘、利尿，但是空腹时或腹泻者不宜多吃。枣富含果糖、膳食纤维，尤其维生素C的含量是西瓜的5倍，梨的9倍，苹果的20倍，堪称为“维生素C果”。

现代医学证实枣可降低胆固醇，提高人体免疫功能，有促进食欲、健胃等功效，还能促进血液循环、抗氧化、增加人体免疫力，常吃能益胃生津、养颜美容、抗衰老、预防牙龈出血及坏血病。

营养成分 (每100克)	热量 / 卡	水分 / 克	蛋白质 / 克	脂肪 / 克	糖类 / 克	膳食纤维 / 克
量	60	85.3	0.2	0.2	10.1	0.7

番石榴

营养价值为果品之冠，种子中铁的含量为热带水果之最，所以最好能一起吃下去。果皮有助于防治糖尿病。

番石榴的营养价值非常高，维生素C是柑橘的8倍，香蕉、菠萝、番茄、西瓜的30~80倍。另外富含钾、镁、磷等矿物质。

营养成分 (每100克)	热量 / 卡	水分 / 克	维生素A / IU	维生素C / 毫克	钾 / 毫克	膳食纤维 / 克
量	38	89.0	50	81.0	150	3.0
营养分析	番石榴是相当良好的维生素C来源，可以增加孩子的抵抗力，预防癌症发生，更是一种天然的镇静剂，能够帮助孩子对抗压力，减少焦虑和不安的情绪。					



哈密瓜

含丰富的糖类、维生素A、维生素C、胡萝卜素、硫胺素等，有助于消暑、解渴、利尿，可用于热暑引起的食欲不振、胸膈郁闷、小便不利等，是夏季清凉、养颜美容的水果。

营养成分 (每100克)	热量 / 卡	水分 / 克	维生素A / IU	维生素C / 毫克	钾 / 毫克	膳食纤维 / 克
量	31	91	118.3	20	200	0.4
营养成分 (每100克)	蛋白质 / 克	脂肪 / 克	糖类 / 克	纤维素 / 毫克	维生素B ₁ / 毫克	维生素B ₂ / 毫克
量	0.7	0.2	7.6	0.4	0.03	2.0
营养成分 (每100克)	维生素B ₆ / 毫克	钠 / 毫克	钙 / 毫克	镁 / 毫克	磷 / 毫克	铁 / 毫克
量	0.03	23	14	13	14	0.2

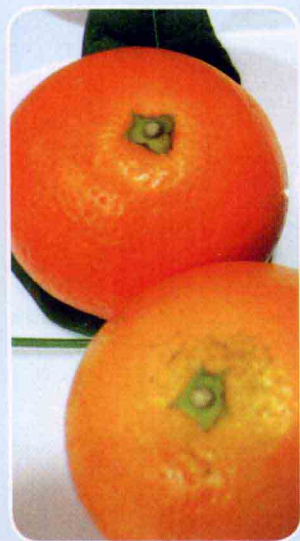




甜柿

富含 β -胡萝卜素、维生素A及维生素C，并含有丰富的钾、磷、铁等矿物质。

营养成分 (每100克)	热量 / 卡	水分 / 克	维生素A / IU	维生素C / 毫克	钾 / 毫克	膳食纤维 / 克
量	51	82.5	1348	79	150	1.3
营养成分 (每100克)	烟碱素 / 毫克	铁 / 毫克	磷 / 毫克	β -胡萝卜素 / 毫克	钙 / 毫克	
量	0.05	1.2	19	780	9	



橙

含有膳食纤维、维生素A、维生素B、维生素C、苹果酸等。其丰富的维生素C具有保护细胞、增强白血球活性的功效。

营养成分 (每100克)	热量 / 卡	水分 / 克	维生素A / IU	维生素C / 毫克	钾 / 毫克	膳食纤维 / 克
量	43	88	0	38	120	2.3
营养分析	橙含有大量的维生素C、锌和叶酸，可以帮助孩子开胃整肠、加速伤口愈合，有效地预防感冒与坏血病。此外，还能协助钙、铁的吸收，有助于成长发育。					

梨

梨的含水量高达89.3%，是一种天然优质的饮料。含有糖类、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素A和维生素C等多种营养成分。

有促进大肠代谢的作用，不用担心食用后会囤积能量或热量，没有发胖的疑虑。还具有促进胃酸分泌、帮助消化和增进食欲的作用。

营养成分 (每100克)	水分 / 克	蛋白质 / 克	糖类 / 克	热量 / 卡	钙 / 毫克	磷 / 毫克
量	89.3	0.1	9	37	5	6
营养成分 (每100克)	胡萝卜素 / 毫克	纤维素 / 克	核黄素 / 毫克	抗坏血酸 / 毫克		
量	0.01	1.3	0.1	4		



菠萝

属黄色食物的水果，在健康价值上有抗氧化功能，含维生素C、维生素E、维生素B₁等抗氧化物质，菠萝的纤维有不溶性纤维素，它不溶于水，在肠道中可以吸收水分，使肠蠕动正常滑润。另有水溶性食物纤维的果胶，能溶于水，滑溜溜的黏性，可增加肠内有益菌活动及排便顺畅，减少致癌物质和肠壁接触时间。有丰富的维生素B₁和柠檬酸，促进新陈代谢，消除疲劳和增加食欲。菠萝中的维生素C不受高温破坏，饭后吃菠萝有助维生素C吸收，对需铁的人有益。

营养成分 (每100克)	热量 / 卡	水分 / 克	维生素A / IU	维生素C / 毫克	钾 / 毫克	膳食纤维 / 克
量	46	87	17	9.0	40	1.4
营养分析	菠萝有丰富的维生素C、钾、锰和膳食纤维，可以帮助消化，还能促进钙吸收，有强化骨质的效果；而丰富的蛋白酶可以促进组织复原，帮助治疗瘀肿、扭伤。					





木瓜

含有多种糖类、维生素、木瓜碱、木瓜蛋白酶，能使蛋白质与脂肪易于消化吸收。由于木瓜蛋白酶多，营养丰富，每日需要量不可过多，以免影响消化系统，肠蠕动及排泄。

营养成分 (每100克)	热量 / 卡	水分 / 克	维生素A / IU	维生素C / 毫克	钾 / 毫克	膳食纤维 / 克
量	52	85	134	74	220	1.7
营养分析	木瓜含有大量维生素A和维生素C、钙、磷及纤维素，可以保护眼睛，有助于肠胃功能。此外，木瓜的蛋白酶、番瓜素可以帮助消化，分解多余的脂肪。					



西瓜

属弱碱性食物，可提升免疫力，其膳食纤维、果胶丰富，有利肠胃蠕动。瓜皮与瓜子亦有营养，皮白肉部含丰富维生素C及配糖体、枸杞碱、烟碱酸和稀有元素锌。许多书籍皆记载西瓜颇具开胃、助消化、止干渴、去暑、利尿、促进代谢、滋养身体之功效。

营养成分 (每100克)	热量 / 卡	水分 / 克	维生素A / IU	维生素C / 毫克	钾 / 毫克	膳食纤维 / 克
量	25	93	418	8.0	100	0.3
营养分析	西瓜含有大量水分、糖分，以及丰富的维生素和矿物质，不但能够消暑解渴，还可以帮助消化、促进新陈代谢。不过吃太多，则容易引起腹泻、腹痛等肠胃问题。					

草莓

为蔷薇科多年生草本植物，属碱性水果，富含维生素C，其中所含黄酮类的花青素对人体帮助不少。中医认为，草莓性甘凉微酸，有清热解渴、益气养血、润肺止咳、利尿解酒等功效，是美容养颜的好水果。

营养成分 (每100克)	热量 / 卡	水分 / 克	维生素A / IU	维生素C / 毫克	钾 / 毫克	膳食纤维 / 克
量	39	89	11	66	180	1.6
营养分析	草莓的维生素C含量相当丰富，还有丰富的有机酸，不但能够增强孩子的抵抗力，还可以预防感冒、防止牙龈出血、预防泌尿道感染。					



香蕉

是一种保健良药。其功能如下：

1. 通便止泻——香蕉有润肠通便作用，让腹泻者吃香蕉，不但可以止泻，且可补充营养。
2. 改善情绪——可以去除悲观、烦躁的情绪，增平静、愉快心情。
3. 降压通脉——常吃能有效防止血管硬化，防止血中胆固醇和高血压。
4. 增强对胃壁的保护，防止胃溃疡。
5. 香蕉性寒并富含糖分，脾胃虚寒、胃酸过多者宜少吃，慢性肾炎复发者禁食。

营养成分 (每100克)	热量 / 卡	水分 / 克	维生素A / IU	维生素C / 毫克	钾 / 毫克	膳食纤维 / 克
量	91	74	8	10.1	290	1.6
营养分析	香蕉可以帮助孩子提高免疫力、改善体质、帮助排泄、改善情绪，还能使皮肤细致光滑。不过，三岁以下的婴幼儿，肠胃机能仍不够强健，并不适合吃太多香蕉。					

