

OL簡便煮義 FOOD

撰文：昌 攝影：張福宏
 場地及產品提供：德國寶
 特別鳴謝：以下部份食譜(高纖瘦身蔬果汁及美容窈窕蔬果汁)摘錄自吳永志博士《不一樣的自然養生法》

高纖瘦身蔬果汁系列

FOCUS

上月曾連載過多款強身保健的蔬果汁，今期終於輪到OL一族最關心的高纖瘦身蔬果汁系列。須知道蔬菜及生果從來都是瘦身keep fit的天然必需品，但若想完完全全地吸收蔬果的營養，則必需要使用特別的器材來炮製蔬果汁，否則只會事倍功半，食多多都無用。

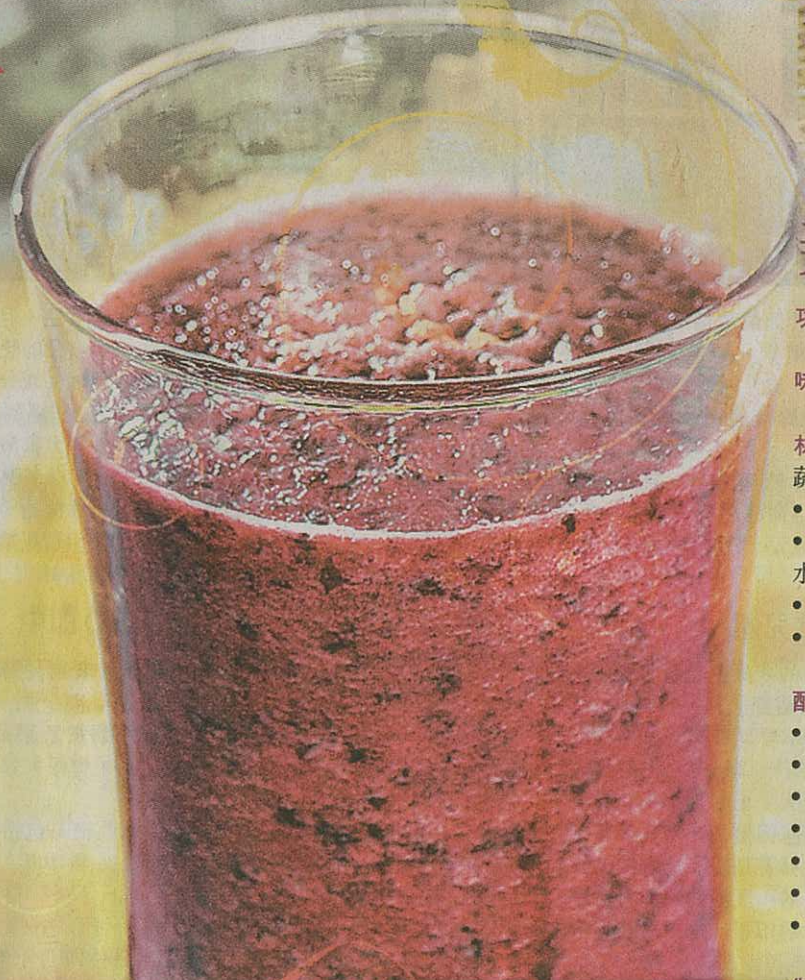
高纖瘦身蔬果汁

功效：幫助瘦身、強胃、醒腦提神、降血糖、強化心臟並預防癌症。
 味道：微辣帶苦



- 材料：
 蔬菜：
 • 中型紅菜頭1個、紫紅色包心菜2葉
 • 大黃瓜1/2條、紫菜1張
 水果：
 • 紅番茄2個、檸檬1顆
 • 蘋果1/2個(或菠蘿1/4個)、葡萄8粒

- 配料：
 • 蒸餾水2杯、香菜3枝
 • 巴西利3枝、蒜頭1小瓣
 • 芝麻2小匙、亞麻子2小匙
 • 葫蘆巴粉1/2小匙、薑5片
 • 蜂花粉2小匙、卵磷脂2小匙
 • 海鹽水1/2小匙



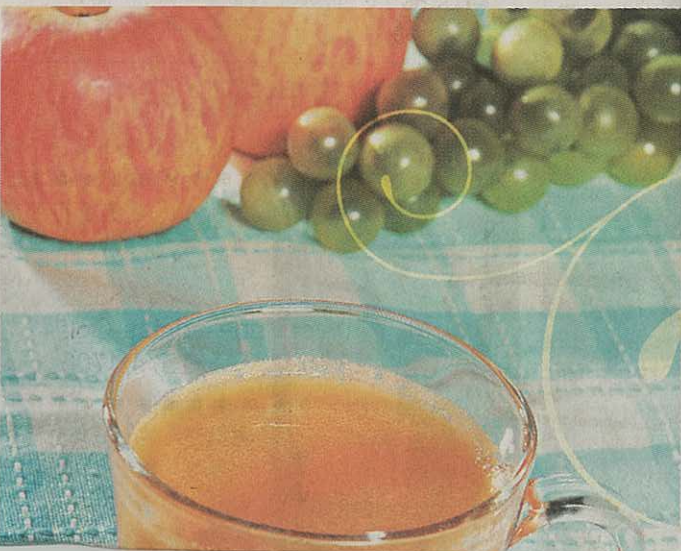
美容窈窕蔬果汁

功效：幫助美身、補腦、強心、強腎、壯腸、利尿、強骨椎。
 味道：微酸帶澀

- 材料：
 蔬菜：
 • 中型紅菜頭1個
 • 甘筍1條、蘆筍4條
 水果：
 • 紅番茄2個、檸檬1顆
 • 葡萄8粒



- 配料：
 • 蒸餾水2杯、綠藻20粒
 • 九層塔5葉、薄荷5葉
 • 小茴香粉1/2小匙、薑5片
 • 蒜頭1小瓣、巴西利5段
 • 亞麻子2小匙、芝麻2小匙
 • 蜂花粉2小匙、卵磷脂2小匙
 • 海鹽水1/2小匙



活性乳酸菌 + 蘋果甘筍汁

功效：醒胃、保持腸道健康
味道：酸甜可口

材料：

蔬菜：

• 甘筍1條

生果：

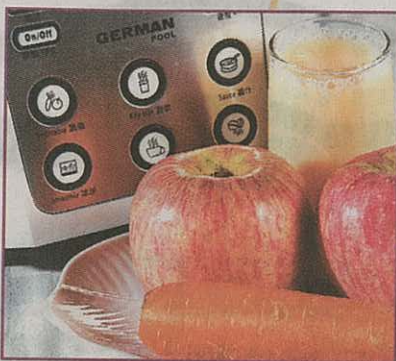
• 青蘋果1個

• 紅蘋果1個

配料：

• 活性乳酸菌飲料100毫升

• 蒸餾水700毫升



做法：

- 1) 所有食材洗淨；蘋果及甘筍切塊備用。
- 2) 把所有材料及配料倒入三萬轉以上的蔬果機內，一同攪打成汁，即可飲用。

材料解構：

- 活性乳酸菌飲料份量隨個人喜好而定（不需太多），作用除了保持腸道健康及有助預防疾病之外，也令果汁帶少甜味，整體味道酸甜開胃；配合不同生果，可配搭出有益美味的夏日特飲。
- 甘筍被譽為「窮人的人參」，因為它含有高達四百九十多種的植物生化素。甘筍還含有鈣、鉀、維生素B和C。鈣可以幫助血管收縮；鉀可以幫助心跳率；維生素B可以幫助新陳代謝；抗氧維生素C則可以防止自由基破壞細胞，並能強化血管。還有，胡蘿蔔所含有的維生素A，對治夜盲症、去痰、咳嗽及高血壓都很有效。

做法：

- 1) 所有食材洗淨；紅菜頭去皮切塊；大黃瓜留皮及籽切塊備用。
- 2) 番茄切塊；檸檬擠汁。
- 3) 把蒸餾水倒入三萬轉以上的蔬果機內，放入除卵磷脂外的所有材料，一同攪打成汁後，之後加入卵磷脂，用低速攪打10秒，即可飲用。

材料解構：

- 紫紅色包心菜含高量的植物生化素吡啶，可抗胃癌，又有麩胺酸幫助強化胃功能；大黃瓜有降血糖、血壓的功效；紫菜含豐富的碘，加強新陳代謝，幫助消化。
- 葫蘆巴粉能降血糖，降三酸甘油酯，提升好的膽固醇(HDL)、增加微血管的血液流通，強化心功能和腎功能；紅番茄含有植物生化素茄紅素，預防心臟病、骨質流失、攝護腺癌、乳癌、卵巢癌和腸癌。

必先利其器 非一般攪拌機

很多人誤以為，利用坊間一般的榨汁機也可以做出有益的蔬果汁，但如果想攝取蔬果的最大功效，則必須選用超過3萬轉(RPM)以上的專業高速食物處理器，方能完完全全地吸收蔬果的營養。自然醫學派的研究指出，蔬果中最有營養的物質名為植物生化素(Phytochemicals)，也簡稱植化素，它們大多存在於植物的皮、根、莖、核。如果用一般榨汁機，其實只可以榨取到果汁及果糖，但最有營養的部份通常就是被大家丟棄的纖維渣。若果選用超過3萬轉(RPM)以上的食物處理器，可將蔬果的纖維和種子打成細小微粒，然後混入果汁中，飲用時方能完完全全地吸收蔬果中的植物生化素。



吳永志博士小檔案

吳永志博士出生於中國，原本學習西方醫學。三十年前，他不幸患了肺癌三期，用傳統西醫治療，依舊被宣告放棄，轉用生機飲食及自然療法，癌症才得康復。於是毅然放棄傳統醫學，轉繼續深造另類醫學，並於美國獲得自然療法及營養學博士學位。抗癌重生後，立志推廣獨到的自然養生保健之道，足跡遍及二十多個國家，其著作《不一樣的自然養生法》在台灣十分暢銷，掀起一股蔬果汁養生熱潮。吳博士於6月5日曾親自來港主持「不一樣的自然養生法」健康講座，公開其獨家蔬果汁及生機飲食祕方，分享防癌、防三高之竅門。想了解更多蔬果汁養生秘訣，可到德國寶網站www.germanpool.com 瀏覽。

- 1) 所有食材洗淨；紅菜頭去皮切塊；胡蘿蔔切塊；蘆筍切段備用。
- 2) 番茄切塊；檸檬擠汁。
- 3) 把蒸餾水倒入三萬轉以上的蔬果機內，放入除卵磷脂外的所有材料，一同攪打成汁後，之後加入卵磷脂，用低速攪打10秒，即可飲用。

材料解構：

- 蘆筍含有維生素A、B、C、鈣、鉀和天門冬素，是最好的天然利尿劑，同時保養電解質的平衡，使腎臟功能增強。
- 綠藻能降血壓，降膽固醇，加強免疫功能，又有很高的核糖核酸(RNA)，加強大腦記憶力和學習力。同樣含很高的抗氧素，防阻自由基破壞腦細胞；內含的葉綠素則能補血和去除重金屬如鉛、水銀。
- 番茄富含茄紅素，是心臟的強心劑又能防多種癌症。

送 吳永志博士暢銷養生書籍 《不一樣的自然養生法》

現凡選購德國寶至「營」織織機(Pro-6)即可憑本券換領《不一樣的自然養生法》乙本。

換領券使用細則：

1. 本優惠適用於在下列地點購買之德國寶至「營」織織機(Pro-6)：
 - 德國寶土瓜灣或灣仔廚櫃及電器陳列中心
 - 德國寶廚櫃陳列專櫃
 - 指定德國寶巡迴路商
 - 指定德國寶分銷商
2. 書籍換領地點：德國寶廚櫃及電器陳列中心（土瓜灣：九龍土瓜灣馬頭角道116號新寶工商中心高層地下2-4號室灣仔：香港灣仔摩利臣山道22號）。
3. 每選購1部Pro-6只限換領書籍乙本，換領時必須出示本券及購買發票正本。
4. 本券不可兌換現金或與其他優惠同時使用。
5. 本券有效期為2010年5月7日至7月31日。書籍數量有限，換完即止。
6. 如有任何爭議，德國寶將保留最終決定權。

查詢優惠詳情，請致電2773 2888，或瀏覽網址www.germanpool.com。

GERMAN POOL 德國寶

至「營」織織機 PRO-6

專業高速健康食品處理器

保健
防癌 纖體



以《不一樣的自然養生法》理念度身訂造
實現吳永志博士的養生蔬果汁製作祕訣

養生之選：特設一按式「蔬果鍵」，內置以吳博士理念度身訂造之養生蔬果汁攪拌程式，有助預防癌症、高血糖、高血脂及高血壓

極高轉速：將蔬果纖維研磨至與水相融，釋放出植物生化素

功能特多：一按即製蔬果汁、糖水、豆漿、沙冰、濃湯、醬汁及嬰兒食品

操作靈活：全自動操作，並可隨時調整時間及速度

超大容量：2公升特大耐溫容杯，自由配搭各種食材，冷熱隨意

安全可靠：耐用日本進口高碳鋼刀片，永久保用，並特設雙重安全保護裝置

以下德國寶路演特設產品示範

吉之島(大埔及屯門)	即日起至23/6
吉之島(廣怡、荃灣、黃埔及九龍灣)	即日起至8/7
國美電器(屯門)	即日起至30/6
永安(上環及油麻地)	14/6 - 25/6
永安(太古及尖東)	22/6 - 25/6
千色店(荃灣)	17/6 - 29/6

至「營」織織機路演優惠

原價：\$4,260
路演特惠價：\$2,980
連贈品：《美食世界》食譜(價值\$188)

加\$1換購
價值高達
\$698禮品 環保無線電熱水壺 香檳冷露放電機
ECO-15 HUM-801

優惠期至6月30日，如有更改恕不另行通知。

高級廚櫃及電器陳列中心

九龍土瓜灣馬頭角道116號
新寶工商中心高層地下2-4號室 T. 2773 2888
香港灣仔摩利臣山道22號
(南洋酒店對面) T. 3110 2030

特約廚櫃陳列室

九龍黃埔花園第五及
第六期吉之島百貨G/F T. 2362 7033
香港灣仔康怡廣場
南座吉之島百貨3/F T. 2535 6629