

秋季滋补饮品DIY

休闲生活从它开始

马上就要进入秋补时节了,这是个为健康助力、关注养生的好时节。健康的生活方式、均衡的饮食、适量的运动是保持健康的三大要素,而均衡饮食则是其中的根基。闲暇之余不妨DIY一份个性十足的健康饮品,享受美食所带来的美味新碰撞。

芒果奶昔

芒果所含有的维生素A成分特别高,其次维生素C含量也不低。具抗癌,美化肌肤,防便秘,止咳,清肠胃等功效。

原料:芒果1个、蜂蜜3ml、牛奶50ml、1勺优恩乳清蛋白粉

做法:

1.芒果去皮去核,切成大块放入搅拌机,倒入牛奶搅打成泥。

2.调入蜂蜜和优恩乳清蛋白粉充分搅拌均匀即可。

Tips:

1.芒果和牛奶在一起融合的味道很浓香,与优恩乳清蛋白粉配合,很容易让孩子们接受。

2.您也可以根据自己的喜好,将芒果换成其他水果,比如草莓、香蕉、火龙果等,但是尽量不要选择橙子或橘子,牛奶和它们融合在一起不容易消化。

胡萝卜苹果汁

胡萝卜富含胡萝卜素,素有“小人参”之称。具有补肝明目、清热解毒等功效,可用于肠胃不适、便秘等症状。此外,胡萝卜也适宜于治疗皮肤干燥、粗糙等症状,对于赶走秋燥大有裨益。

原料:2根胡萝卜、1个苹果、1片姜、1勺优恩乳清蛋白粉

做法:

1.把苹果洗净切开后去核切块,胡萝卜去皮切块,姜去皮切片。

2.把苹果、胡萝卜和姜片放入榨汁机中榨汁,倒入杯中加入优恩乳清蛋白粉充分搅匀即可。

Tips:

1.在给水果和蔬菜榨汁的时候加入一片姜,会使果汁的口感和味道更加浓郁。

2.为了更好地保证优恩乳清蛋白粉的营养,请您切记不要加热。

可可燕麦黑芝麻羹

燕麦作为一种古老的粮食作物,具有高蛋白低碳水化合物的特点;同时燕麦中富含可溶性纤维和不溶性纤维,能大量吸收人体内的胆固醇并排出体外,这正符合现代所倡导的“食不厌粗”的饮食观。早餐时摄入适量的如燕麦这类的粗粮食品,能延缓胃的排空,增加饱腹感。对于减肥的朋友们,这款食谱既补充营养又控制食欲,何乐而不为呢?

原料:可可粉20克、麦片20克、熟黑芝麻3克、白糖3克、1勺优恩乳清蛋白粉。

做法:

1.用300ml的清水(或牛奶)将可可粉

融化,然后倒入麦片,加热煮开后,继续用小火煮2分钟,加入白糖搅匀。

2.关火后自然冷却至温热(约40℃左右)时放入优恩乳清蛋白粉搅匀,食用前撒上碾碎的黑芝麻即可。

Tips:

1.如果您买的是超市中的熟燕麦,完全可以用开水直接冲泡,免去水煮的步骤。但一定要记得,温度降低至40℃左右才可以放优恩乳清蛋白粉哦,这样可以有效地保证它的营养不流失。

2.用牛奶代替清水味道会更好。

蜂蜜柚子茶

自己做的柚子茶会偏苦,颜色也比较深,却是无添加的健康食品,无法接受这样苦味的可以多加点蜂蜜,或者做好后不要立即饮用,放冰箱几天后苦味会淡一些。

原料:一个中等大小的柚子、蜂蜜150g、冰糖200g

做法:

1.柚子洗净,用削皮工具刮下薄薄的皮(尽量薄一些,少带白色海绵内层),将柚子皮切成细丝;

2.果肉用食品加工机打成泥(尽量去掉白膜);

3.将打好的果肉泥、果汁、柚子皮丝放入不锈钢锅中,加半杯清水、一个柠檬榨汁、200g冰糖(或者部分替换成适量麦

芽糖),小火熬制1-2个小时;

4.晾凉后,可根据自己的需要拌入150g蜂蜜,装入干净瓶子里冷藏保存。也可以喝的时候再加蜂蜜。

Tips:

1、市面上常见的蜜柚、胡柚、沙田柚都可以用来制作蜂蜜柚子茶;

2、清洗柚子时,先用热水浸泡,再用刷子蘸果蔬清洗剂清洗,最后用水冲净;

3、没有果汁机或者食品加工机也没关系,用刀切碎一些也可以;

4、煮具最好选不锈钢的锅,熬制的后半程要注意搅拌,不然容易糊锅;

5、要等凉了之后再拌入蜂蜜哦,否则高温会破坏蜂蜜中的活性物质。