

臺北市立聯合醫院仁愛院區營養科

『活力養生蔬果汁』食譜

食材內容：

(300CC/杯，以下為 1 杯之食材份量)

西芹 20 克、紅蘿蔔 20 克、小黃瓜 20 克、甜菜根 12 克、苜蓿芽 3 克、牛蕃茄 20 克、蘋果 25 克、芭樂 20 克、鳳梨 25 克、柳橙 25 克、檸檬 1 小片、枸杞 3 克、青提子 3 克、黑芝麻粉 2 克

製備方法：

1. 將鳳梨、柳橙、檸檬去皮後，切大丁備用。
2. 剩餘蔬果食材皆連皮，切大丁備用。
3. 將所有生鮮食材洗淨後，放入果汁機並加入開水 100CC，即可打成 300CC 蔬果汁。



食材特色：

無使用寒性食材，一年四季皆可飲用；不加糖，保有食物原味，且風味佳，每杯 300CC 的蔬果汁約可提供一份蔬菜和一份水果的份量。