

阳光服务热线: 400-6186-999

Joyoung 九阳

破壁 **营养** Food
破壁 **破壁** Processor
调理机

九阳股份有限公司
Joyoung Company Limited

济南市槐荫区美里路999号
No. 999 Meili Road, Huaiyin District, Jinan
邮编: 250118
传真: 400 6186 996
www.joyoung.com



关注九阳官方微信
享受便捷阳光服务
在线客服 售后支持/会员活动

Health station

健康殿堂

现代饮食现状

随着生活水平的提高，饮食结构逐渐失衡，畜肉类及油脂摄入过多，**果蔬摄入过少、导致维生素、膳食纤维等微量元素缺少**，从而引发了社会上的各种慢性病。如：高血压、肾脏病、心脏病、糖尿病、细胞癌化等。



Health station

健康殿堂

五谷果菜，膳食平衡

“五谷为养，五果为助，五畜为宜，五菜为充，
气味合而服之，以补精益气

——黄帝内经

让五谷、五果、五菜，弥补现代饮食结构问题，
均衡搭配，**美味全营养！**



Health station
健康殿堂



全球热潮，营养饮食

全食物全营养作为一种蔬果不去皮、不去渣，加入一些杂粮和坚果类的饮食方式在全球盛行。

多种全球健康潮流饮食如地中海饮食(Mediterranean Diet)、得舒饮食(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)等都与“全食物全营养”的概念息息相关。超过1300篇的研究证实，全食物全营养饮食方式可大大降低各种慢性病的产生，并可以降低血压、血糖、血脂、预防癌症等。

九阳营养破壁调理机，劲旋高速，粉碎任何食材，是全食物全营养饮食的最佳伴侣。

Health station
健康殿堂

全营养饮食秘诀

- 1.挑选颜色鲜艳的蔬果，这类蔬果**含有较多的植化素，可预防细胞氧化造成的慢性病。**
- 2.水果（确保安全无毒）粉碎不去皮、不滤渣才能获得**全营养植化素、膳食纤维。**
- 3.蔬果汁中加入坚果，摄取含有全营养不饱和脂肪酸和脂溶性营养素的蔬果汁。
- 4.制作时选择粗粮，如**糙米、全麦、燕麦等杂粮**，一起打成全营养杂粮浆。



01 全家健康伴侣

FAMILY



女性养颜

P003 美白 | 薏仁茯苓饮

P004 润肤 | 玫瑰花茶

男性保健

P005 补肾 | 熟地黄黑豆精力汤

P005 消食醒酒 | 荸荠萝卜精力汤

儿童成长

P006 开胃 | 陈皮山楂饮

P006 增强抵抗力 | 绿色健康饮

老年养生

P007 骨质疏松 | 黑芝麻糊

P008 防癌 | 复合小麦草汁

02 日常生活调理

DAILY LIFE



P009 疲劳 | 红提黑布林汁

P010 失眠 | 香蕉核桃露

P010 元气不足 | 紫薯豆饮

P011 排毒 | 菊花饮

P011 感冒 | 金银花饮

P012 抑郁 | 土豆番茄浓汤

P012 PM2.5 | 枇杷油桃汁

03 解码富贵病

DAILY LIFE



P013 预防高血压 | 火龙果降压汁

P013 预防高血压 | 西芹苦瓜降压汁

P014 降胆固醇 | 花生核桃低脂饮

P014 降胆固醇 | 消脂蔬果汁

P016 预防心血管疾病 | 奶香芦笋汤

P016 预防心血管疾病 | 西式玉米浓汤

P017 抑制肥胖 | 冬瓜山药减脂汤

P018 糖尿病 | 番茄西瓜低糖汁

04 趣味营养DIY

DIY



饼类、糕点

P019 | 香蕉蛋糕

酱料系列

P020 | 花生酱

汤类

P021 | 虾仁蔬菜汤

冰沙系列

P022 | 绿茶红豆冰沙

豆饮

P023 | 雪梨绿豆汤

奶茶系列

P024 | 苹果奶茶



FAMILY

全家健康伴侣

九阳营养破壁调理机——

快速完成全家人一天的全营养饮品，

负责我们全家健康，

让忙于工作的丈夫，精神饱满

让年事已高的父母，健康长寿

让学业繁重的孩子，聪明成长

让忙于家务的我们，享受美丽





■ 女性养颜

■ 薏仁茯苓饮

■ 美白

食材:

熟薏米——100克
白茯苓——10克
杏仁——10克
冰糖——20克
温水——600毫升

做法:

①将白茯苓用温水浸泡备用;
②将所有食材放入杯中,将机器安装好;
③选择“豆浆”功能,按“启动/停止”键,完成即可。



小贴士

美白主要对症食材:猕猴桃、西柚、番茄、薏仁、茯苓等

营养素补充:维生素C、维生素B族、膳食纤维等

营养素自查.

3	热量/kcal	碳水化合物/g	蛋白质/g	脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	膳食纤维/g	钙/mg
	314.1	57.8	8.6	6.2	1.8	3.2



■ 女性养颜

■ 玫瑰花茶

■ 润肤

食材:

干玫瑰花——2克(约6朵)
陈皮——2克
核桃——10克
温水——600毫升
冰糖——20克

做法:

①将干玫瑰花、陈皮用温水泡开,过滤备用;
②将所有食材放入杯中,将机器安装好;
③选择“蔬果”功能,按“启动/停止”键,完成即可。



小贴士

润肤主要对症食材:苹果、柳橙、柠檬、玫瑰花、红枣等

营养素补充:维生素B族、维生素C、铁、水等

营养素自查.

4	热量/kcal	碳水化合物/g	蛋白质/g	脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	膳食纤维/g	钙/mg
	142.1	21.8	1.5	5.9	1	1.2

男性保健

熟地黄黑豆精力汤

补肾



食材:

熟地黄——10克
熟黑豆——200克
枸杞——20克
黑芝麻——20克
冰糖——20克
温水——1200毫升

做法:

①将枸杞泡开备用;
②将所有食材放入杯中,将机器安装好;
③选择“豆浆”功能,按“启动/停止”键,完成即可。



小贴士

补肾主要对症食材:石榴、黑豆、牛蒡、枸杞、熟地黄等

营养素补充:维生素B族、维生素C、氨基酸、锌等

营养素自查.

热量/kcal	碳水化合物/g	蛋白质/g	脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	膳食纤维/g	钙/mg
265	29.7	16.3	11	5.5	2.4



荸荠萝卜精力汤

白萝卜50克、香蕉170克(约1根)、梨200克(约1个)、荸荠150克(约10个)、柠檬5克、冰块200克、凉开水300毫升

做法

1.将食材洗净;白萝卜、香蕉、荸荠去皮;梨去皮去核;
2.将所有食材放入杯中,将机器安装好;
3.选择“蔬果”功能,按“启动/停止”键,完成即可。

小贴士

消食醒酒主要对症食材:荸荠、白萝卜、绿豆、酸枣、食醋、蜂蜜等
营养素补充:氨基酸、水分、膳食纤维等

儿童成长

陈皮山楂饮

开胃



食材:

陈皮——1克
山楂——2克
温水——600毫升
南瓜——100克
冰糖——10克

做法:

①将陈皮、山楂洗净,用温水泡开放凉过滤备用;南瓜洗净,去皮,煮熟;
②将所有食材放入杯中,将机器安装好;
③选择“蔬果”功能,按“启动/停止”键,完成即可。



小贴士

开胃主要对症食材:凤梨、芒果、山楂、陈皮等
促进食欲的食物:偏酸性的水果,刺激唾液分泌、增加食欲

营养素自查.

热量/kcal	碳水化合物/g	蛋白质/g	脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	膳食纤维/g	钙/mg
61.7	15.2	0.7	0.1	0.8	1



绿色健康饮

食材

香蕉200克(约2根)、菠菜80克(6棵)、芒果250克(约1个)、凉水500毫升

做法

1.将菠菜洗净,切断;香蕉去皮;芒果取果肉;
2.将所有食材放入杯中,将机器安装好;
3.选择“蔬果”功能,按“启动/停止”键,完成即可。

小贴士

增强抵抗力主要对症食材:番茄、猕猴桃、香菇、玉米、海带等
营养素补充:维生素B族、抗氧化营养素、蛋白质、锌等

老年养生

黑芝麻糊

骨质疏松



材料:

黑芝麻——20克
 米饭——150克
 冰糖——20克
 桂圆干——100克（约20个）
 温水——700毫升

做法:

①桂圆取肉；黑芝麻洗净；
 ②将所有食材放入杯中，将机器安装好；
 ③选择“豆浆”功能，按“启动/停止”键，完成即可。



小贴士

骨质疏松主要对症食材：火龙果、黑豆、黑芝麻、核桃等
 营养素补充：维生素D、钙等

营养素自查.

热量/kcal	碳水化合物/g	蛋白质/g	脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	膳食纤维/g	钙/mg
672.6	135	12.3	10.7	5.3	13.3

老年养生

复合小麦草汁

防癌

材料:

小麦草——20克
 青苹果——50克（约1/4个）
 芹菜——50克（约1根）
 柠檬——10克（1片）
 菠萝——100克
 冰糖——10克
 凉开水——400毫升

做法:

①将食材洗净；苹果去核；菠萝去皮；
 ②将所有食材放入杯中，将机器安装好；
 ③选择“蔬果”功能，按“启动/停止”键，完成即可。

营养素自查.

热量/kcal	碳水化合物/g	蛋白质/g	脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	膳食纤维/g	钙/mg
74.1	18.9	1.3	0.3	2.5	41.43



小贴士

防癌主要对症食材：小麦草、香蕉、莴苣、胡萝卜、花椰菜等
 营养素补充：维生素及叶酸、抗氧化物质、硒等



NUTRITION 趣味营养DIY

料理DIY，美食我做主，
享受各种美食带来的乐趣，
甜点、酱料、糕点、热汤等样样通，
还能带给您健康和快乐的体验，
远离添加剂的困扰。



■ 饼类、糕点

■ 香蕉蛋糕

食材

香蕉——130克 (1根)
黄油——100克
鸡蛋——60克 (1个)
白糖——70克
干酵母——2克
低筋面粉——100克
核桃仁碎——10克

做法

- ①黄油切块放锅中加热至融化；香蕉去皮；干酵母、低筋面粉搅拌均匀；
- ②将融化的黄油、香蕉、鸡蛋、白糖放入杯体中，将机器安装好；
- ③按至6速时间20秒搅拌均匀；开盖将搅拌均匀的低筋面粉倒入杯体中，按至5速时间45秒，用搅拌棒辅助搅拌均匀，倒入模具中洒上碎核桃仁，室温25℃左右发酵2小时；
- ④烤箱170℃上下火烤10分钟，再调至下火烤10分钟即可。



小贴士

家庭自制的糕点，健康放心之余，更来给您和家人无限的乐趣。



营养素自查.

热量/kcal	碳水化合物/g	蛋白质/g	脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	膳食纤维/g	钙/mg
1789.4	173	28.4	111.9(23.3)	6.2	124.3

■ 酱料系列

■ 花生酱



食材

花生——500克
花生油——120毫升

做法

- ①将花生烤熟或炒熟，去红皮；
- ②将所有食材放入杯中，将机器安装好；
- ③选择“酱汁”功能，按“启动/停止”键，完成即可。



小贴士

民以食为天，食以味为先，自制各式酱料，为您的餐桌添滋添味。

营养素自查.

热量/kcal	碳水化合物/g	蛋白质/g	脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	膳食纤维/g	钙/mg
2216.5	71.4	65.1	193.9(37.8)	18.9	110.4

汤类

虾仁蔬菜汤



食材

虾仁——150克
 水——200毫升
 白葡萄酒——10毫升
 蛋清——30克(1个)
 盐——2克
 生粉——100克
 生姜——10克
 蒜——10克(2颗)
 小葱——10克(1根)
 胡萝卜——200克(1根)
 丝瓜——200克(1根)



小贴士

汤，作为养胃佳品，不失为餐桌上必备之品，借助这款机器，您可以制作美味而营养丰富的美汤了。

做法

- ①胡萝卜切丝；丝瓜去皮，切片；
- ②将虾仁、水、白葡萄酒、蛋清、盐、生姜、蒜放入杯中，将机器安装好；
- ③按至5速时间20秒搅拌均匀；
- ④开盖将生粉倒入，按至5速时间15秒搅拌均匀；
- ⑤锅中倒水烧开，将4倒入锅中，中火煮5分钟，再将胡萝卜、丝瓜放入锅中，煮熟即可。

营养素自查。

热量/kcal	碳水化合物/g	蛋白质/g	脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	膳食纤维/g	钙/mg
590.1	113.1	29	3.8(45.2)	5.3	1127.5

冰沙系列

绿茶红豆冰沙

食材

绿茶冰块——250克(约12块)
 熟红豆——50克(约1大勺)
 炼奶——20克
 凉开水——150毫升
 白糖——15克

做法

- ①将所有食材放入杯中，将机器安装好；
- ②选择“冰沙”功能，按“启动/停止”键用搅拌棒边搅拌边往下压，至工作完成。



豆饮

雪梨绿豆汤

食材

雪梨——350克（约2个）
熟绿豆——300克
冰块——150克（约7块）
凉开水——700毫升

做法

①将雪梨洗净，去皮，去核；
②将所有食材放入杯中，将机器安装好；
③选择“豆浆”功能，按“启动/停止”键，完成即可。



奶茶系列

苹果奶茶



食材

苹果——200克（约1个）
冰红茶水——500毫升
炼奶——10克
冰糖——15克

做法

①将苹果洗净，去皮，去核；
②将所有食材放入杯中，将机器安装好；
③选择“蔬果”功能，按“启动/停止”键，完成即可。



MODERN 解码富贵病

富贵病又称“现代文明病”

是进入现代文明社会

生活逐渐富裕后

营养过剩，活动量少

而产生的一些慢性疾病

通过全营养食物调理

— 解码富贵病 —

— 火龙果降压汁 —

— 预防高血压 —



食材

火龙果——600克(约1个)
脱脂酸奶饮品——100克(1瓶)
凉开水——200毫升
冰块——100克

做法

- ①火龙果去皮,切块;
- ②将所有食材放入杯中,将机器安装好;
- ③选择“蔬果”功能,按“启动/停止”键,完成即可。

营养素自查.

热量/kcal	327
碳水化合物/g	75.5
蛋白质/g	8.3
脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	3.7(140.5)
膳食纤维/g	10
钙/mg	53.3



小贴士

火龙果是一种低热量、高纤维的水果,经常饮用能起到降血压、降血脂及润肺、养颜、明目的作用。



西芹苦瓜降压汁

食材

西芹50克(约1根)、苦瓜50克(约1/4根)、苹果220克(约1个)、黄瓜50克(约1/4根)、凉开水300毫升

做法

- 1.将食材洗净;苹果去皮、去核;苦瓜去籽;
- 2.将所有食材放入杯中,将机器安装好;
- 3.选择“蔬果”功能,按“启动/停止”键,完成即可。

小贴士

预防高血压主要对症食材:番茄、苹果、胡萝卜、大豆、山楂、燕麦等
营养素补充:膳食纤维、抗氧化物(维生素C、多酚等)、不饱和脂肪酸等

— 解码富贵病 —

— 花生核桃低脂饮 —

— 降胆固醇 —

消脂蔬果汁

食材

番茄330克(2个)、胡萝卜150克(1根)、西芹30克(1/2根)、冰块100克、凉开水100毫升

做法

- 1.将食材洗净;胡萝卜切段;
- 2.将所有食材放入杯体中,将机器安装好;
- 3.选择“蔬果”功能,按“启动/停止”键完成。

小贴士

热量低、膳食纤维丰富,对控制体重,消脂降压都有很大的帮助。

食材

熟黄豆——300克
熟花生——10克
核桃——10克
黑芝麻——20克
温水——1000毫升
冰糖——40克

做法

- ①所有食材洗净,放入杯体中,将机器安装好;
- ②选择“豆浆”功能,按“启动/停止”键,完成即可。



小贴士

降胆固醇主要对症食材:番茄、苹果、胡萝卜、大豆、山楂、燕麦等
营养素补充:膳食纤维、抗氧化物(维生素C、多酚等)、不饱和脂肪酸等



营养素自查.

热量/kcal	碳水化合物/g	蛋白质/g	脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	膳食纤维/g	钙/mg
409	40.5	18.8	21.6(72.4)	3	11



■ 解码富贵病

■ 奶香芦笋汤

■ 预防心血管疾病

营养素自查

热量/kcal	碳水化合物/g	蛋白质/g	脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	膳食纤维/g	钙/mg
234	31.8	15.4	7.9(292.2)	6.3	275.7

食材

芦笋——200克
 脱脂牛奶——200毫升（1盒）
 土豆——100克（1个）
 盐——0.5克
 脱脂奶酪——10克
 温水——300毫升

做法

- ① 将芦笋、土豆洗净；土豆去皮；将食材蒸熟；
- ② 将所有食材放入杯中，将机器安装好；
- ③ 选择“豆浆”功能，按“启动/停止”键完成即可。



小贴士

心脏病主要对症食材：芭乐、芦笋、菠菜、南瓜、蚕豆等
 营养素补充：膳食纤维、维生素C、单不饱和脂肪酸等



西式玉米浓汤

食材

玉米粒300克、虾仁50克、水100毫升
 牛奶350毫升、胡萝卜30克、洋葱30克、黄油30克、培根50克、西式火腿30克、盐2克

做法

1. 将食材洗净；胡萝卜、洋葱、培根西式火腿切丁、虾剥壳切丁；
2. 将胡萝卜和玉米分别用温水煮熟捞出备用；
3. 锅中倒入黄油，将洋葱和玉米炒香放入100毫升水，煮开；
4. 将洋葱和玉米放入杯中，按高速，时间60秒，打浆均匀；
5. 将杯中的食材倒入锅中煮沸，将所有食材倒入沸煮3分钟，加盐即可。

小贴士

虾仁中含有丰富的镁，镁对心脏活动具有重要的调节作用，能很好的保护心血管系统。

— 解码富贵病 —

— 冬瓜山药减脂汤 —

— 抑制肥胖 —

食材

冬瓜——150克
山药——200克
土豆——150克（约1个）
盐——0.5克
鸡精——0.5克
温水——400毫升

做法

- ① 将食材洗净，去皮，蒸熟；
- ② 将所有食材放入杯中，将机器安装好；
- ③ 选择“浓汤”功能，按“启动/停止”键，完成即可。



小贴士

抑制肥胖主要对症食材：冬瓜、玉米、苹果、荷叶、红豆等
营养素补充：膳食纤维、钙、蛋白质等

营养素自查.

热量/kcal	碳水化合物/g	蛋白质/g	脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	膳食纤维/g	钙/mg
242.5	54.5	7.4	1.1	3.7	77.7

— 解码富贵病 —

— 番茄西瓜低糖汁 —

— 糖尿病 —

食材

番茄——130克（约1个）
西瓜皮——200克
凉开水——400毫升
木糖醇——2克

做法

- ① 将番茄洗净；西瓜皮去绿皮；
- ② 将所有食材放入杯中，将机器安装好；
- ③ 选择“蔬果”功能，按“启动/停止”键，完成即可。

营养素自查.

热量/kcal	84
碳水化合物/g	17.4
蛋白质/g	2.8
脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	0.6
膳食纤维/g	1.6
钙/mg	64



小贴士

糖尿病主要对症食材：西瓜皮、芹菜、番茄、黄豆、芝麻等
营养素补充：纤维素、维生素A等



DAILY 日常生活调理

饮食极度的不均衡

抗氧化营养素的缺乏

生活压力与环境污染

让我们的身体加速氧化

九阳营养破壁调理机

日常生活的调理好帮手



■ 蔬果

■ 红提黑布林汁

■ 疲劳

食材:

红提——100克 (约8颗)
 西瓜——100克
 苹果——100克 (约1/2个)
 黑布林——100克 (约1/2个)
 香蕉——150克 (约1根)
 凉开水——200毫升
 冰块——100克

做法:

- ①将食材洗净;西瓜、香蕉去皮、切块;
- ②将所有食材放入杯中,将机器安装好;
- ③选择“蔬果”功能,按“启动/停止”键,完成即可。

营养素自查.

热量/kcal	285.5
碳水化合物/g	71.6
蛋白质/g	4.3
脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	0.9
膳食纤维/g	6.6
钙/mg	9



小贴士

疲劳主要对症食材:葡萄、李子、花椰菜、核桃、豆芽等
 营养素补充:维生素B族、维生素C和E、钙、铁、镁、锌等

9



■ 蔬果

■ 香蕉核桃露

■ 失眠



紫薯豆饮

食材

熟黄豆180克、山药50克、紫薯250克 (约1个)、温水1000毫升、冰糖30克

做法

- 1.将山药、紫薯去皮,煮熟;
- 2.将所有食材放入杯中,将机器安装好;
- 3.选择“豆浆”功能,按“启动/停止”键,完成即可。

小贴士

紫薯内含有大量的硒元素和花青素,增强机体免疫力;特别适合早上饮用,补充充足的蛋白质使您在一天的工作当中都信心满满。

食材:

香蕉——400克 (约2根)
 纯牛奶——250毫升
 核桃——20克
 凉开水——400毫升

做法:

- ①将香蕉去皮;核桃洗净;将机器安装好;
- ②将所有食材放入杯中,将机器安装好;
- ③选择“蔬果”功能,按“启动/停止”键,完成即可。



小贴士

失眠主要对症食材:香蕉、葡萄、黄豆、紫薯牛奶
 营养素补充:蛋白质、维生素B族、纤维素铁、钾等



营养素自查.

热量/kcal	碳水化合物/g	蛋白质/g	脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	膳食纤维/g	钙/mg
624.4	100.3	16	20.5	6.7	97.5

10



■ 蔬果

■ 菊花饮

■ 排毒

食材

菊花——1克
温水——500毫升
香瓜——350克 (约2/3个)
冰糖——10克

做法

- ①将菊花洗净，泡开，茶水放凉后过滤备用；香瓜去皮、去囊，切条；
- ②将菊花茶水和其他食材放入杯中，将机器安装好；
- ③选择“蔬果”功能，按“启动/停止”键，完成即可。



小贴士

排毒主要对症食材：苦瓜、芦笋、薏仁、燕麦、菊花等
营养素补充：膳食纤维、维生素B族、抗氧化物质等

营养素自查

热量/kcal	碳水化合物/g	蛋白质/g	脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	膳食纤维/g	钙/mg
130.7	31.6	1.4	0.4	1.4	31.1



金银花饮

食材

金银花1克、哈密瓜200克、温水500毫升、冰块100克、冰糖20克

做法

- 1.将金银花洗净，泡开，茶水放凉后过滤备用；哈密瓜洗净，去皮，去籽，切块；
- 2.将金银花茶水和其他备用食材放入杯中，将机器安装好；
- 3.选择“蔬果”功能，按“启动/停止”键，完成即可。

小贴士

感冒主要对症食材：柳橙、金银花、生姜、葱头、绿豆等
营养素补充：维生素A和C、维生素B族、锌等



枇杷油桃汁

食材

枇杷100克 (约2个)、梨250克 (约1个)、去皮凤梨100克、油桃50克 (约1/2个)、苹果100克 (约1/2个)、凉开水400毫升、冰糖15克

做法

- 1.将食材洗净；枇杷去皮、去籽；梨去皮、去核；苹果去核；
- 2.将所有食材放入杯中，将机器安装好；
- 3.选择“蔬果”功能，按“启动/停止”键，完成即可。

小贴士

PM2.5主要对症食材：枇杷、梨、蜂蜜、杨桃、小米等
营养素补充：维生素C、维生素A、锌、水等

土豆番茄浓汤

浓汤

抑郁

食材

土豆——300克
番茄——300克
凉开水——400毫升
糖——10克

做法

- ①将土豆洗净，去皮，蒸熟；番茄洗净，温水热烫去皮；
- ②将所有食材放入杯中，将机器安装好；
- ③选择“浓汤”功能，按“启动/停止”键，完成即可。



小贴士

番茄中丰富的营养物质可以助消化，其中的番茄红素还可缓解人的抑郁情绪；土豆中含有丰富的膳食纤维，控制体重。



营养素自查

热量/kcal	碳水化合物/g	蛋白质/g	脂肪/g(不饱和脂肪酸/mg)	膳食纤维/g	钙/mg
329.7	73.6	8.7	1.2	3.6	54

V1 140627



九阳营养破壁调理机 专用食谱

九阳营养破壁调理机食谱以JYL-Y6/Y7功能程序为标准设计。本食谱亦可通用九阳其它型号营养破壁调理机，具体操作方式请参照相应型号的说明书。

注：食谱中温水温度 $\leq 80^{\circ}\text{C}$