

本企业通过:

ISO9001: 2008 国际质量管理体系认证

ISO14001: 2004 国际环境管理体系认证

OHSAS18001: 2007 国际职业健康安全管理体系认证

**九阳股份有限公司**

JOYOUNG COMPANY LIMITED

山东省济南市槐荫区美里路999号

No. 999 Meili Road, Huaiyin District, Jinan City,  
Shandong Province, China

邮编: 250117

传真: 400 6186 996

[www.joyoung.com](http://www.joyoung.com)

**Joyoung 九阳**

## 使用说明书

Operation Instruction

九阳原汁机

型号: JYZ-E6

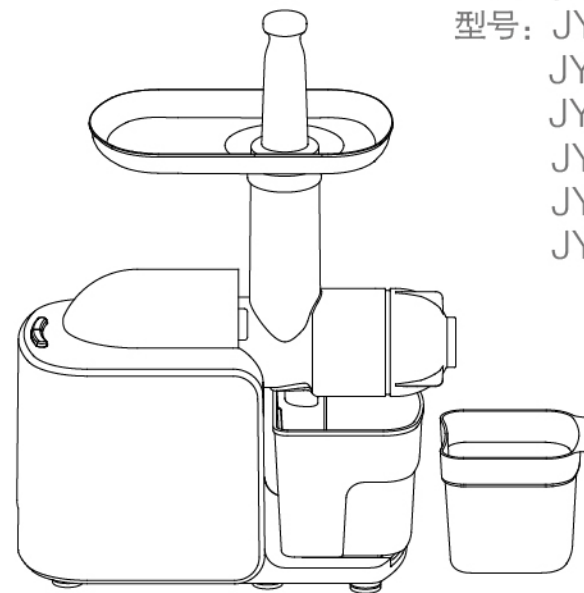
JYZ-E6T

JYZ-E7

JYZ-E8

JYZ-E9

JYZ-E91



阳光服务热线: 400-6186-999

[www.doujiang.com](http://www.doujiang.com)

## 前言

感谢您使用九阳原汁机。为了您能正确的使用和维护本产品，我们特地编写了这本说明书，请您在使用产品前，仔细阅读本说明书，并妥善保存以备将来查阅。

本说明书仅适用于九阳股份有限公司“JYZ-E6/E6T/E7/E8/E9/E91”原汁机产品，九阳股份有限公司保留最终解释权。书中的所有内容仅供用户使用和维护时参考，未尽事宜，欢迎用户向本公司的客户服务部门咨询。本书不足之处，欢迎广大用户提出宝贵意见，愿九阳原汁机给您的生活带来温馨、便捷与健康。

尊敬的用户，感谢您使用九阳牌原汁机，为了便于您正确的操作本产品，在使用前请仔细阅读本说明书。请务必认真阅读第一章“安全使用注意事项”，并特别留意说明书加粗黑色字体部分。

(本说明书中技术规格如有变更恕不另行通知)

## 目录

前 言	1
第一章 安全使用注意事项	2-3
第二章 部件及功能	4-7
第三章 使用方法	8-16
第四章 保养和维护	16-17
第五章 产品安全指标	17
第六章 采用标准	18
第七章 故障分析及排除	18
装箱明细	19
食谱	20-25

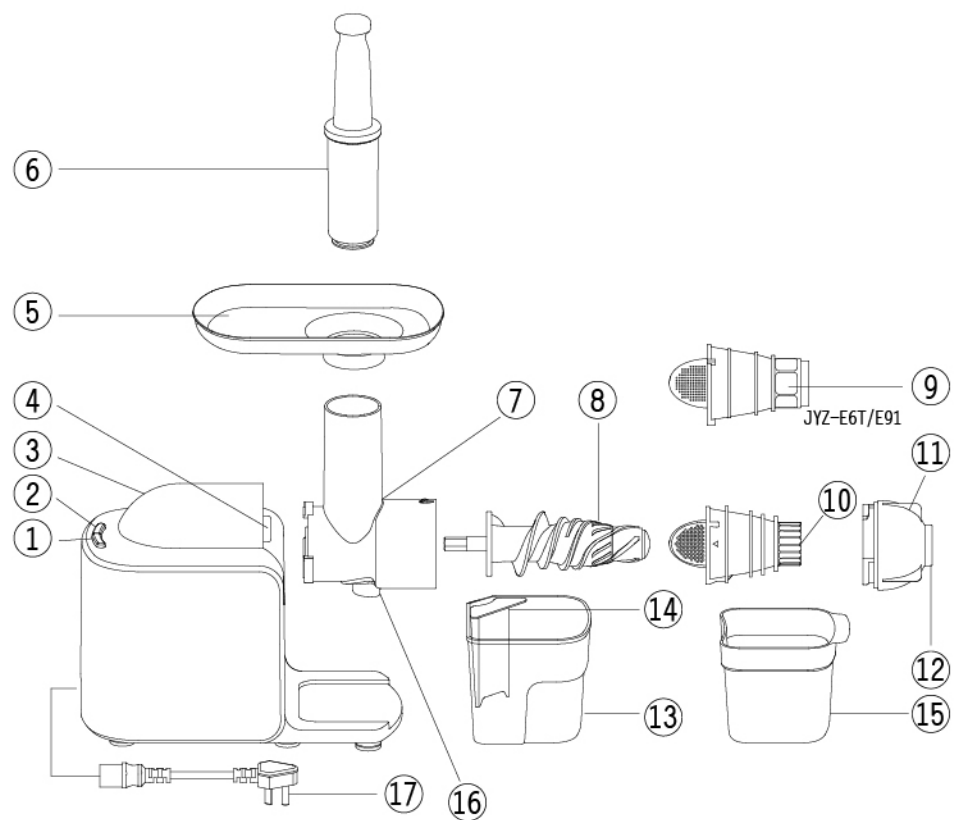
## 第一章 安全使用注意事项

1. 本产品输入电压为AC220V ~ 50Hz, 请确认后再使用。
2. 产品如需维修, 请与本公司客户服务部门联系, 或直接到本公司指定的维修点进行修理, 切勿自行拆卸, 以免发生危险。
3. 在拆、装或调校产品的任何部件之前, 请务必断开电源。
4. 使用前请检查电源线、插头、榨汁网(甘蔗网)、螺杆等其它零部件是否损坏。如发现损坏请停止使用产品, 请与本公司客户服务部门联系, 请勿自行拆卸修理, 以免发生危险。
5. 接通电源前, 请务必确保可拆部件安装到位, 进料筒盖与进料筒须完全旋紧, 以避免产品工作时发生漏汁、进料筒盖脱落等异常。产品组装完毕并启动后, 如果进料筒部分发出轻微异响, 说明螺杆与主体连接部分未安装到位, 螺杆与榨汁网间摩擦导致, 这时轻轻从出渣口将螺杆向主体方向推入一些, 或放入食材榨汁, 异响消失。
6. 产品带智能保护芯片, 连续工作20分钟后会自动停止, 这时请停止20-30分钟, 待电机冷却后再继续使用, 此法有利于延长产品寿命。
7. 产品工作过程中, 如果出现过载或堵转, 会自动停止, 并自动反转几秒后停止, 发出“嘀、嘀”提示声, 声音停止后方可继续使用本产品。如果仍然堵转, 建议清理进料筒内食材, 再继续使用。
8. 产品接通电源后或工作过程中, 如果出现“嘀、嘀”声长鸣报警, 且按钮失效时, 请切断电源, 检查是否有食材堵住或其他东西卡住, 清理干净后, 再重新接通电源继续使用, 如果仍然报警, 请到本公司制定的维修点进行修理。
9. 食材须切成小块, 以能放入进料筒为宜; 有核、硬籽、厚皮或硬壳的食材, 请先将其去除后再进行加工。
10. 加入食材时, 推压食材的力不要太大, 以食材刚好能被切断为宜。
11. 产品工作时, 严禁将手或尖锐物伸入进料口, 接触到螺杆部件, 以免受伤害或使产品受损, 尤其是老人与小孩。
12. 产品工作时, 严禁使用任何物体替代推料棒, 严禁将眼睛靠近进料口, 以防意外。
13. 本产品各配件均不允许用微波炉消毒, 以避免受热变形损坏。与食材相接触的部件材料均符合食品级认证要求, 干净、卫生、可靠。

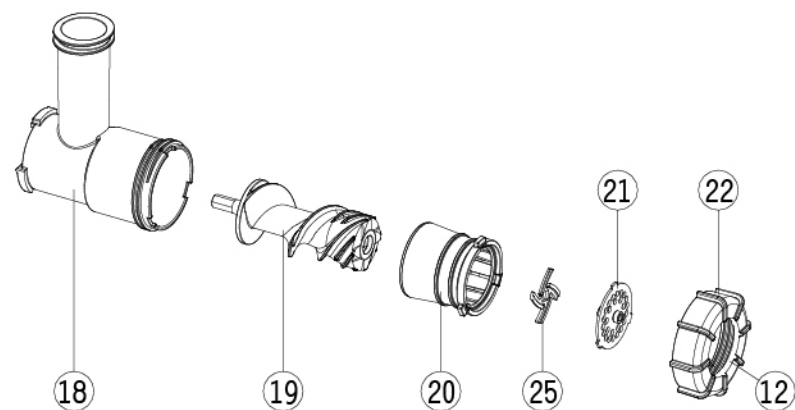
14. 本产品的榨汁杯、果渣桶不能用60℃以上的水清洗和消毒。
15. 在榨过某些食材后榨汁网(甘蔗网)、螺杆(塑料)、进料筒、榨汁杯、果渣桶等配件有可能染色或发白, 属于正常现象, 不影响食用, 无损健康。
16. JYZ-E6T/E9/E91螺杆材质为陶瓷, 属易碎品, 请小心轻放, 切勿摔落。
17. 请勿将主体放入水或其他液体中, 也不能在水或其他液体下冲洗。
18. 请勿使用钢丝绒、研磨性清洁剂或腐蚀性液体(例如汽油或丙酮)来清洁产品。
19. JYZ-E6T/E91用甘蔗网榨甘蔗时, 为防止机器堵转, 甘蔗务必去皮并切成4半, 且榨汁时需轻缓下压。
20. 产品应储存到儿童不易触及的地方, 切勿让肢体不健全、感觉或精神上有障碍或缺乏相关经验和知识的人(包括儿童)使用或玩耍本产品。
21. 请勿将本产品任何部件放入洗碗机内清洗。
22. 本产品仅适用于家庭使用。
23. 本产品各部件请勿加热。
24. 本产品为 I 类电器, 插座接地线必须保持良好接地。

## 第二章 部件及功能

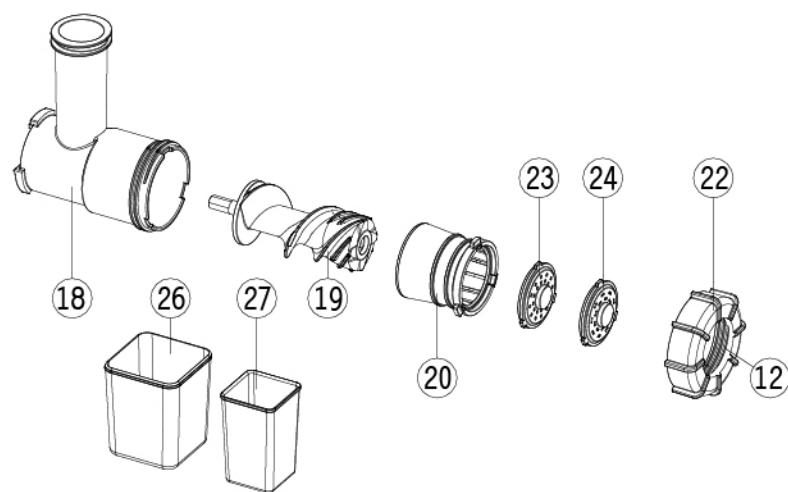
### 榨汁功能部件:



### 绞肉功能部件(仅适用于JYZ-E9):



### 挤面条功能部件(仅适用于JYZ-E9):



注: 产品图片请以包装内实物为准!



## 部件功能

序号	部件名称	功 能
1	启动/停止按键	控制产品的开/关状态。按一下启动，再按一下则停止。
2	反转按键	当排渣不顺或堵转时使用。长按此键，启动反转，松开则停止反转。
3	主体	内有电机等关键部件，提供动力。
4	锁扣	用来锁住进料筒，以免松脱，更安全。当需要将进料筒从主体上卸下时，必须按住此锁扣不放。
5	托盘	用于盛放食材，让加料更方便。
6	推料棒	用于缓慢推压食材。
7	进料筒	榨汁的主要部件，顶端为进料口，用于放入食材。
8	螺杆	榨汁的主要部件。
9	甘蔗网	榨甘蔗专用精榨网。（JYZ-E6T/E91专用）
10	榨汁网	榨汁的主要部件，可榨除甘蔗以外的食材。
11	进料筒盖	与进料筒连接，固定榨汁网(甘蔗网)。
12	出渣口	排出榨汁后的果渣。
13	接汁杯	接住并集合出汁嘴流出的果汁。
14	隔泡板	插入接汁杯中，可隔开果汁上面的泡沫。
15	果渣桶	接住榨汁后的果渣。
16	出汁嘴	让进料筒内的果汁流到接汁杯中。
17	电源线	连接电源，提供动力。

18	多功能进料筒	绞肉、挤面条的主要部件，顶端为进料口，用于放入食材。
19	多功能螺杆	绞肉、挤面条的主要部件，前端与切肉刀器组件或挤面器组合，用于推压食材。
20	挤压器	绞肉、挤面条的主要部件，用于固定切肉刀、切肉器或挤面器。
21	切肉器	绞肉组件的主要部件，为金属材质，粉碎肉类食材并排出。
22	进料筒外盖	绞肉、挤面条的主要部件，用于固定切肉器组件或挤面器。
23	挤面器 I	挤面条的主要部件，使面条成型和排出，为粗圆面条。
24	挤面器 II	挤面条的主要部件，使面条成型和排出，为宽面条。
25	切肉刀	绞肉的主要部件，为金属材质，粉碎肉类食材。
26	面粉量杯	用来称量面粉的器具。
27	水量杯	用来称量水的器具。

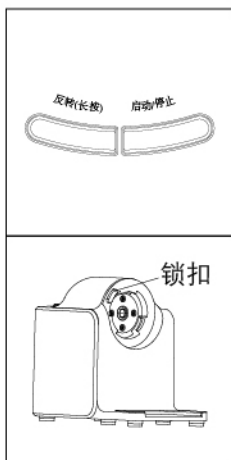
以上：(1~17)：为JYZ-E6T/E91部件；

(1~8及10~17)：为JYZ-E6/E7/E8部件；

(1~8及10~27)：为JYZ-E9部件。

## 第三章 使用方法

· 在初次使用产品前，请彻底清洗与食材接触的部件。（参见“第四章保养和维护”）



### 按键和锁扣操作说明:

· “启动/停止”键：轻轻按一下此键，产品开始工作，连续工作20分钟后自动停止；如需中途停止，再按一次即可。

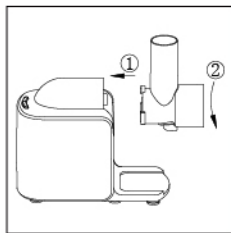
· “反转”键：当排渣不顺或堵转时，轻轻按住“反转”键不放，螺杆开始反转，松开按键，停止反转；这时再按一下“启动/停止”键，则恢复正转继续工作。

· 锁扣：当需要将进料筒从主体上卸下时，请按住此锁扣不放，同时顺时针旋转进料筒即可。如未按此锁扣，则无法卸下进料筒。

### 一、使用说明

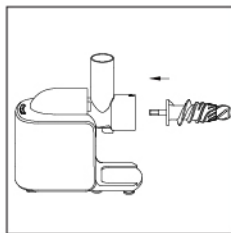
请按以下步骤安装并使用产品：

#### 榨汁功能



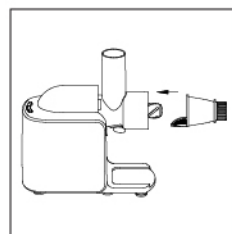
1. 将进料筒与主体相连接：

- 1) 将进料筒的三个卡扣对准主体上三个卡槽口推入；
- 2) 然后逆时针旋转，当听到“咔嗒”声时，表示连接到位。



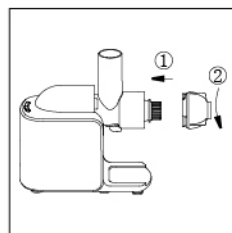
2. 将六边形的螺杆轴对准主体上的孔，平推进去直到底。

· 对不准时，稍稍转动螺杆即可轻松对准。



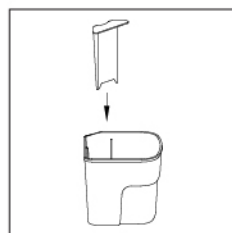
3. 将榨汁网(甘蔗网)半圆形金属片部分对准进料筒底部的凹槽，平推到底卡牢。（如图所示）

- 榨取除甘蔗以外食材请选用：榨汁网
- 榨取甘蔗请选用：甘蔗网(JYZ-E6T/E91专用)

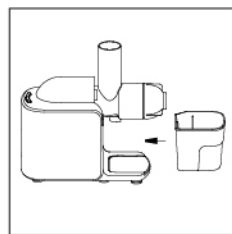


4. 将进料筒盖与进料筒旋紧装牢：

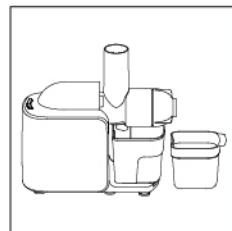
- 1) 将进料筒盖上的三个卡扣与进料筒上的三个卡扣错开，平推入内；
- 2) 然后逆时针旋转，直到进料筒盖上的“▲”标识对准进料筒上的“🔒”标识，表示已旋到位。若旋不到位，产品启动后，进料筒盖会脱落。



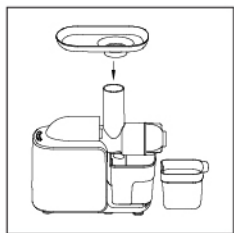
5. 将隔泡板插入接汁杯中。



6. 将接汁杯放在主体底部的凹槽上。



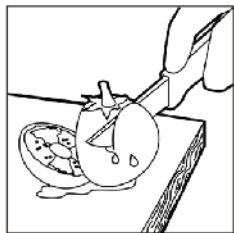
7. 将果渣桶放在出渣口下方，靠近接汁杯。



8. 将托盘装到进料筒上端。
- 托盘可让加料更方便，尤其在加工小颗粒食材时，如葡萄、草莓等。



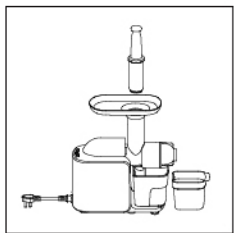
9. 插好电源线。



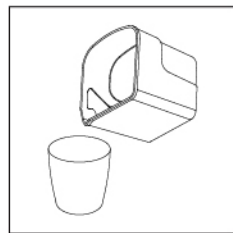
10. 将食材洗净，切成能放入进料口的大小，可放置于托盘上备用。
- 榨菠菜时请先切成小段后再加工，并适当控制加料速度。
  - 有核、硬籽、厚皮或硬壳的食材，请先将其去除。
  - 本产品请勿直接榨取柠檬汁。
  - 请选用适合的食材，详见“第三章使用方法”第二节。
  - JYZ-E6T/E91榨甘蔗时请先将甘蔗去皮切成4半后再加工，并适当控制加料速度。



11. 按下“启动/停止”键，产品开始工作。产品带智能保护芯片，连续工作20分钟后会自动停止，如需中途停止，再按一下“启动/停止”键即可。

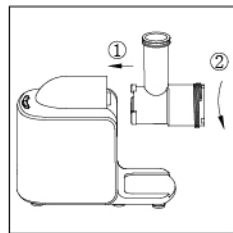


12. 将食材放入进料筒顶端的进料口，用推料棒将食材缓慢推入。
- 推压食材时，请不要用太大的力，以食材刚好能被切断为宜。

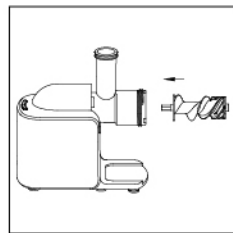


13. 当食材加工完毕，出汁嘴不再有汁液流出时，关闭开关，断开电源，待电机及螺杆完全停止转动后，再将接汁杯及果渣桶拿离出汁嘴及出渣口。
- 榨好的果汁建议尽快饮用，暴露在空气中时间长了，口感和营养价值都会受到影响。

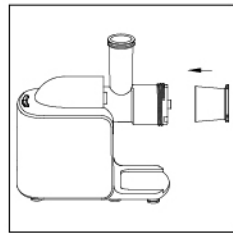
### 绞肉功能(仅适用于JYZ-E9)



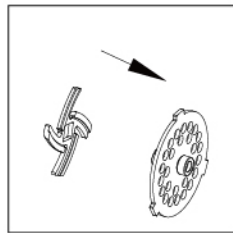
1. 将多功能进料筒与主体相连接：
- 1) 将多功能进料筒的三个卡扣对准主体上三个卡槽口推入；
  - 2) 然后逆时针旋转，当听到“咔嗒”声时，表示连接到位。



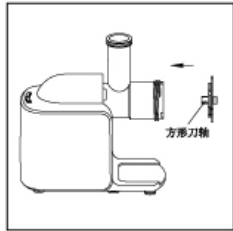
2. 将六边形的多功能螺杆轴对准主体上的孔，平推进去直到底。
- 对不准时，稍稍转动多功能螺杆即可轻松对准。



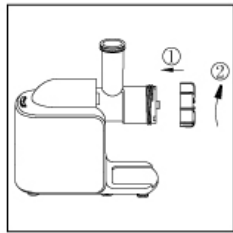
3. 将挤压器凸台部分对准多功能进料筒前端的凹槽，平推到底卡牢。



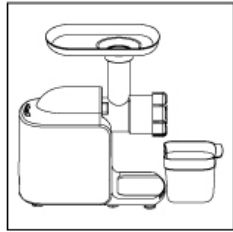
4. 将切肉刀（金属材质）装入切肉器（金属材质）组成切肉器组件。
- 切肉刀有刀刃的一面(小心割手)与切肉器贴合。



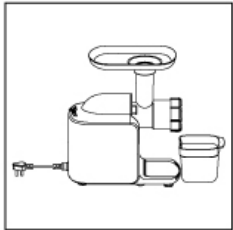
5. 将组装好的切肉器组件装入挤压器内，注意切肉器（金属材质）凸台部分对准挤压器前端的凹槽，方形刀轴对准多功能螺杆前端的方形孔，平推到底卡牢。



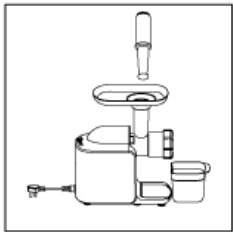
6. 将进料筒外盖与多功能进料筒连接：  
1) 将进料筒外盖（里面有螺纹）对准多功能进料筒推入；  
2) 然后顺时针旋转拧紧为止。  
· 进料筒外盖要旋入到位，否则会影响绞肉效果。



7.1) 将托盘装到多功能进料筒上端。  
2) 将果渣桶置于出渣口下方，可使用其它适合的容器代替果渣桶，如碗、碟等。

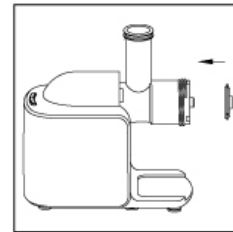


8.1) 插好电源线。  
2) 按下“启动/停止”键，产品开始工作。产品带智能保护芯片，连续工作20分钟后会自动停止，如需中途停止，再按一下“启动/停止”键即可。

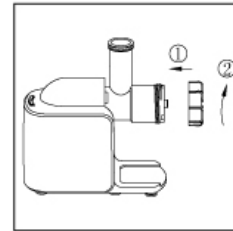


9.1) 将新鲜肉类食材洗净切成方块状（ $2 \times 2 \times 2$ 厘米），以能放入多功能进料筒的进料口为宜。  
2) 将食材放入多功能进料筒顶端的进料口，用推料棒（小头朝下）将食材缓慢推入。  
· 推压食材时，请不要用太大的力，以食材刚好能被卷入为宜。如果过快过多放入食材，会有部分食材从进料筒底部的沟槽漏出！  
· 加工前，肉类的筋、骨、皮需去掉，冻肉需化冻。  
· 可将蔬菜与肉类一起加工（交替放入进料口）。

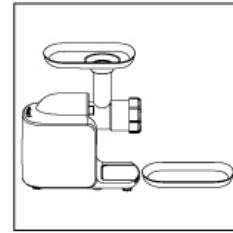
## 挤面条功能(仅适用于JYZ-E9)



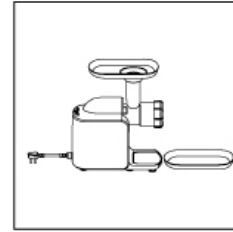
1.1) 依次将多功能进料筒、多功能螺杆、挤压器装好。（方法同绞肉功能中所述）  
2) 将挤面器（塑料材质）凸台部分对准挤压器上的凹槽，平推到底卡牢。  
3) 挤面器共有两种不同规格，可以做出两种面条：粗圆面条、宽面条，可以根据个人喜好选择。



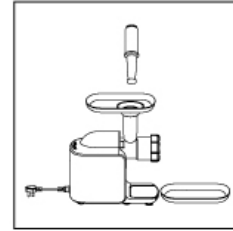
2. 将进料筒外盖与多功能进料筒相连接：  
1) 将进料筒外盖（里面有螺纹）对准多功能进料筒推入；  
2) 然后顺时针旋转拧紧为止。  
· 进料筒外盖要旋入到位，否则会影响挤面条效果。



3. 将托盘装到多功能进料筒上端，将盛放面条用的盘子置于出渣口下方。  
· 使用家里常用的碟、盘均可，且请先在盘子上洒层干面粉。



4.1) 插好电源线。  
2) 按下“启动/停止”键，产品开始工作。产品带智能保护芯片，连续工作20分钟后会自动停止，如需中途停止，再按一下“启动/停止”键即可。



5.1) 将和好的面团分成球状小面团（以能放入多功能进料筒的进料口为宜），并置于托盘上，再一个一个的放进进料口中。  
2) 面条挤出后请即时撒些干面粉，以避免粘连。  
· 注意控制放入速度和放入量，如太快太多，会影响出面效果。  
· 和面需要一定配比和方法，详见“第三章使用方法”第三节。



## 二、榨汁食材选用提示

1. 选用新鲜水果和蔬菜，它们含有更多的汁液。特别适合的食材有：苹果、梨、葡萄、瓜类（西瓜、哈密瓜、香瓜……）、芹菜杆、甜菜根、胡萝卜、菠菜等。
2. 需要削去像哈密瓜、甜菜根等食材的厚皮。柑橘类水果的籽会让果汁带苦味，建议剔除。
3. 苹果汁的出汁量和口感取决于所选用苹果的种类。
4. 新鲜榨取的苹果汁会很快变成棕色，这是正常的氧化现象，可以加几滴柠檬汁减缓氧化过程。
5. 叶子和叶杆（如芹菜、莴苣）可以放入原汁机中榨汁。
6. 果肉多且软的食材，如草莓、番茄、菠萝、猕猴桃、柳橙等，含汁量较少，请与较硬且汁多的食材一起榨汁，且应先榨较软食材，再榨较硬食材。
7. 除JYZ-E6T/E91外其他型号的产品不适合榨取纤维较多的食材，如甘蔗等。
8. 含有淀粉的食材，如香蕉、木瓜、鳄梨、无花果和芒果不适合放入原汁机中榨汁，可以用食品加工机或料理机来加工这类水果。
9. 常见食材的营养成分如下表：

水果/蔬菜	维生素/矿物质	每208克食材卡路里( Kcal) 值
苹果	维生素C	108
梨	膳食纤维	100
油桃	维生素C、B3、钾和膳食纤维	82
桃	维生素C、B3、钾和膳食纤维	102
猕猴桃	维生素C和钾	102
杏	富含膳食纤维，含钾	76
橙子	维生素C、维生素E、胡萝卜素	96
桔子	维生素C、胡萝卜素	102

葡萄	维生素C、B6和钾	88
菠萝	维生素C	88
西瓜	维生素A、钾	52
哈密瓜	维生素A、钾、胡萝卜素	68
甜瓜	维生素C、叶酸、膳食纤维和维生素A	54
甜菜	叶酸，膳食纤维，维生素C和钾的良好来源	44
西红柿	维生素C、膳食纤维、维生素E、叶酸和维生素A	44
草莓	维生素C、铁	64
蓝莓	维生素C	64
孢子甘蓝	维生素C、B、B6、E、叶酸和膳食纤维	68
圆白菜	维生素C，叶酸，钾，B6和膳食纤维	36
胡萝卜	维生素A、C、B6和膳食纤维	92
芹菜	维生素C和钾	34
黄瓜	维生素C	60
菠菜	维生素A、钙、铁	56
苦瓜	维生素C和钾	44
甜椒	维生素C、胡萝卜素	50



### 三、和面提示:

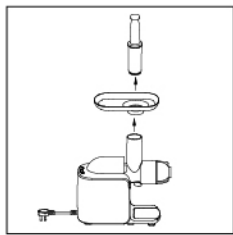
1. 和面比例: 以三口之家为例, 用面粉量杯称量500g面粉, 约2.5平杯干面粉, 加入到和面器皿中, 用水量杯按照对应的刻度称量相应的水量, 约160mL, 均匀加入到面粉中和成碎状面团。详细比例参见下表:

面粉量杯 (用来称量面粉)		水量杯 (用来称量水、蔬菜汁或鸡蛋混合液)		
面粉量	重量	加水量	加蔬菜汁量	加1个鸡蛋+水混合量
1平杯	200g	70mL	70mL	80mL
1.5平杯	300g	100mL	100mL	110mL
2平杯	400g	130mL	130mL	140mL
2.5平杯	500g	160mL	160mL	170mL (一满杯)

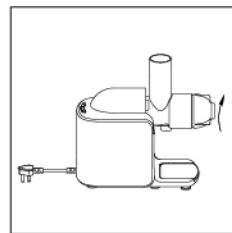
2. 和面时加入少许油可以增加面条的劲道, 鸡蛋液必须与水混合均匀后使用;  
3. 和面时加入胡萝卜汁、菠菜汁可使面条营养又绚丽。

## 第四章 保养和维护

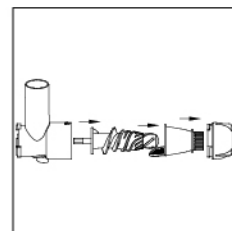
1. 清洁产品前, 务必关闭开关, 断开电源。
2. 使用后请及时清洗产品。
3. 主体外部可用湿布擦拭, 请勿将主体放入水或其他液体中, 也不能在水或其他液体下冲洗。
4. 本产品应储存于干燥处并避免紫外线直接照射。
5. 在储存产品前, 应确保产品是清洁且干燥的。
6. 请参照以下步骤拆卸好后再清洗:



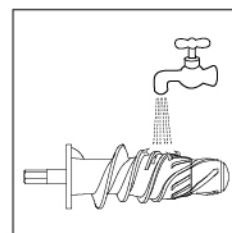
1. 先取下推料棒、托盘。



2. 按住锁扣不放, 同时顺时针旋转进料筒, 将进料筒取出。如未按此锁扣, 则无法卸下进料筒。



- 3.1) 榨汁功能时, 依次取下进料筒盖、榨汁网(甘蔗网)、螺杆。
- 2) 绞肉功能时, 依次取下进料筒外盖、切肉器组件、挤压器、多功能螺杆。
- 3) 挤面条功能时, 依次取下进料筒外盖、挤面器、挤压器、多功能螺杆。



4. 将上述可拆卸部件, 用清水冲洗干净擦干即可。  
· 挤面器在冲洗时需要用刷子刷一下。

## 第五章 产品安全指标

额定电压	220V~
额定功率	150W
额定频率	50Hz
连续工作时间	< 20分钟
间隔时间	> 20分钟

## 第六章 采用标准

企业标准: Q/3700YJY003-2011

## 第七章 故障分析及排除

故障现象	原因分析	故障排除
通电后, 启动开关, 产品不工作	1. 电源线未插到位 2. 连续工作时间过长, 智能保护	1. 将电源线插到位 2. 停止20-30分钟后再使用
最开始几次使用产品时, 电机发出难闻的气味	新电机最初使用正常现象	如果多次使用后, 仍会发出此气味, 请送至就近的九阳维修点检测
使用中停机	1. 加入食材太多, 过载或堵转导致停机 2. 连续工作时间过长, 智能保护	1. 减少食材加入量, 推料棒下压时用力不要太大 2. 停止20-30分钟后再使用
果汁中含果渣多	榨汁网(甘蔗网)破损	更换榨汁网(甘蔗网)
异常震动或噪音大	1. 进料筒或螺杆安装不到位, 运转平衡差 2. 变速蜗轮损坏	1. 安装到位 2. 送维修点检修

注:

· 以上为常见故障分析和排除方法, 对于其它故障, 请与本公司客户服务部门联系, 或直接到本公司指定的维修点进行修理, 切勿自行拆卸修理。

· 阳光服务热线: 400-6186-999

· 本公司指定维修点明细见保修卡。

## 装箱明细

名称	厨房机械(原汁机)	说明书	保修卡	食谱
数量	1台	1本	1本	1本

(本说明书中数据由九阳研发中心数据库提供)

## 榨汁食谱

### · 西瓜汁

原料：西瓜300克

做法：西瓜洗净、去皮、切3厘米大小的条状榨汁即可。

营养：西瓜可以清热解暑、生津止渴、利尿；西瓜中的锌、镁还可以帮助提高记忆力。

### · 哈密瓜汁

原料：哈密瓜400克

做法：哈密瓜洗净、去皮、去瓜瓢，切3厘米大小的条状榨汁即可。

营养：哈密瓜有清凉消暑，除烦热，生津止渴的作用，对人体造血机能具有显著的促进作用，可以作为贫血的食疗之品。

### · 白萝卜汁

原料：白萝卜400克（约1根）

做法：白萝卜洗净、切3厘米大小的条状，榨汁即可。

营养：萝卜中的木质素，能提高巨噬细胞吞噬癌细胞的活力，所含的多种酶，能分解亚硝酸致癌物。

### · 冬瓜汁

原料：冬瓜420克

做法：冬瓜洗净、去皮、切3厘米大小的条状，榨汁即可。

营养：冬瓜钾盐含量高，钠盐含量较低，高血压、肾脏病、浮肿病等患者食之，可达到消肿而不伤正气的作用。

### · 葡萄梨汁

原料：葡萄100克、梨280克（约1个）、油桃80克（约1个）

做法：1. 梨、油桃洗净、去核、切3厘米大小的条状；葡萄洗净；  
2. 将以上食材交替在原汁机中榨汁即可。

营养：葡萄含有一种抗癌微量元素（白藜芦醇），可防止细胞癌变，阻止癌细胞扩散；葡萄中的糖主要是葡萄糖，可缓解低血糖症。

### · 青苹桃红

原料：青苹果180克（约1个）、油桃160克（约2个）、梨75克（约1/3）、香瓜80克、杏80克（约1个）

做法：1. 青苹果、梨分别洗净、切3厘米大小的条状；  
2. 油桃、杏分别洗净去核，切3厘米大小的条状；  
3. 香瓜洗净、去皮、切3厘米大小的条状；  
4. 将以上食材交替放入原汁机中榨汁即可。

营养：苹果含有充足的钾，可使过剩的钠排出体外，从而降低血压；油桃中的维生素C有助于身体吸收铁和维护免疫系统。

### · 柠香美肤汁

原料：苹果180克（约1个）、圣女果120克、草莓65克、葡萄柚75克（约1/5）、柠檬20克（约1/6）

做法：1. 葡萄柚去皮、切3厘米大小的条状；  
2. 圣女果、苹果、草莓、柠檬洗净，苹果、柠檬（去皮）切3厘米大小的条状；  
3. 按顺序依次将草莓、圣女果、葡萄柚、柠檬、苹果放入原汁机中榨汁即可。

营养：蔬菜、水果搭配，充足维生素和矿物质，让你精神一整天；葡萄柚和柠檬中的维生素C还有益于美白。

## 绞肉食谱

### · 瘦肉丸子

原料：瘦猪肉170克、白萝卜50克、鸡蛋1个、大蒜10克（约3瓣）、生姜10克、香油5毫升、盐2克、白胡椒0.5克、酱油3毫升、淀粉5克、色拉油200毫升

做法：1. 猪肉、白萝卜洗净，切2厘米左右的小块；蒜、姜洗净，去皮；  
2. 将1中食材交替缓慢放入进料筒，绞成肉泥；  
3. 将香油、盐、白胡椒、酱油、淀粉、鸡蛋放入肉中，朝一个方向搅拌，直至粘稠有弹性；

4. 色拉油在锅中烧热，将肉做成肉丸状，放入锅中炸成金黄色捞起即可。

营养：DIY，让你吃的放心、舒心；可以做汤、吃火锅、做菜等；在你品尝美味的同时可以获取多种维生素和矿物质。

### · 香菇饺子

原料：瘦猪肉200克、姜10克、蒜10克（约3瓣）、香菇100克、饺子皮250克、盐2克、酱油3毫升、香油5毫升、白胡椒0.5克、香菜10克（约3棵）

做法：1. 猪肉、香菇洗净切2厘米左右小块；姜、蒜洗净，去皮；  
2. 将1中食材交替缓慢放入进料筒中，绞成香菇肉泥；  
3. 香菜洗净，剁成碎末备用；  
4. 将2中食材、盐、酱油、白胡椒、香油、香菜一起朝一个方向搅拌，直至粘稠有弹性，包成饺子即可。

营养：猪肉有丰富的优质蛋白质和必需的脂肪酸，提供血红素（有机铁），促进铁的吸收。

### · 芙蓉蛋卷

原料：虾200克、鸡蛋3个、盐1克、白胡椒0.5克、胡萝卜40克、淀粉2克

做法：1. 虾洗净取虾仁，挑除虾肠，胡萝卜洗净切2厘米大小的块；  
2. 将1中食材交替缓慢放入进料筒，绞成虾泥，加盐、白胡椒搅拌均匀；  
3. 鸡蛋打散，加盐调味，摊成蛋饼；  
4. 把蛋饼平铺在案板上，稍稍放凉，然后将虾泥均匀地铺在蛋饼上，卷起成蛋卷，抹湿淀粉封口，上锅隔水蒸10分钟左右，取出切小段摆盘即可。

营养：适合长身体的小孩食用；虾营养丰富，且其肉质松软，易消化，虾中的钙有助于骨骼的生长；鸡蛋为全蛋白食物。

### · 南瓜饼

原料：老南瓜150克、面粉70克、糖10克、色拉油30毫升

做法：1. 将南瓜内处理干净，去皮、切成2厘米左右的小块；  
2. 装上绞肉组件，将南瓜块缓慢放入进料筒，绞成南瓜粒；  
3. 在绞好的南瓜中加入面粉、糖，搅拌均匀，整理成小剂子；  
4. 色拉油在锅中烧热，放入小剂子，压成小饼状，煎熟即可。

营养：南瓜中富含高钙、高钾、低钠，有利于预防骨质疏松和高血压；南瓜多糖，能提高机体的免疫功能。

### · 猪肉脯

原料：瘦猪肉200克、料酒2毫升、黑胡椒0.5克、糖2克、盐0.5克、白芝麻5克、酱油5毫升、色拉油5毫升

做法：1. 将猪肉洗净，切2厘米左右的小块，缓慢放入进料筒，绞成肉泥；  
2. 在肉泥中加入料酒、黑胡椒、糖、盐、芝麻、酱油，搅拌均匀；  
3. 在烤盘上铺一张锡箔纸，刷上一层色拉油，将肉泥均匀平铺，可以盖上一层保鲜膜，用擀面杖将肉泥擀平整，要薄而厚度一致；  
4. 将烤箱180度预热10分钟，将烤盘送入烤箱，上下火，中层，烤15分钟后取出来，倒掉水分，继续烤20分钟；  
5. 将烤盘取出，将肉片翻面，继续入烤箱烤制20分钟后，感觉肉片结实了，就是烤好了。

营养：喜欢吃辣的，可以在快熟时刷上少许辣椒粉，继续烤5分钟即可；自己烤制的肉脯不添加任何色素，安全放心。

## 面条食谱

### · 荞麦面条

原料：荞麦粉80克、高筋面粉170克、水85毫升、色拉油5毫升

做法：1. 将水、色拉油混合，将荞麦粉、高筋面粉混合均匀；  
2. 将水和色拉油分次加入混合粉中并不停的搅拌，待面成絮状，用力揉成团即可；

3. 将面团分成2厘米大小的小剂子；

4. 将3缓慢放入进料筒，挤成面条即可（安装不同的挤面器，可以挤成不同形状的面条）。

营养：荞麦面条在日本被誉为健康主食品；荞麦含有丰富的营养和特殊的保健成分；荞麦中的黄酮类化合物，可以降低毛细血管的通透性和脆性，有防治高血压和冠心病的作用。

#### · 黄豆面条

原料：黄豆粉80克、高筋面粉170克、水85毫升、色拉油5毫升

做法：1. 将水、色拉油混合，将黄豆粉、高筋面粉混合均匀；

2. 将水和色拉油分次加入混合粉中并不停的搅拌，待面成絮状，用力揉成团即可；

3. 将面团分成2厘米大小的小剂子；

4. 将3缓慢放入进料筒，挤成面条即可（安装不同的挤面器，可以挤成不同形状的面条）。

营养：黄豆含有丰富的优质蛋白质，且富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸，是与谷类蛋白质互补的天然理想食品；黄豆不含胆固醇，可减少动脉硬化的发生，预防心脏病。

#### · 绿豆面条

原料：绿豆粉80克、高筋面粉170克、水85毫升、色拉油5毫升

做法：1. 将水、色拉油混合，将绿豆粉、高筋面粉混合均匀；

2. 将水和色拉油分次加入混合粉中并不停的搅拌，待面成絮状，用力揉成团即可；

3. 将面团分成2厘米大小的小剂子；

4. 将3缓慢放入进料筒，挤成面条即可（安装不同的挤面器，可以挤成不同形状的面条）。

营养：夏天炎热，绿豆性味甘凉，清热解毒；它不但具有良好的食用价值，还具有非常好的药用价值；具有抗菌抑菌、抗肿瘤、降血脂等功效。

#### · 鸡蛋面

原料：高筋面粉250克、鸡蛋1个、水50毫升、色拉油5毫升

做法：1. 将鸡蛋打散，打散的鸡蛋、水、油一起搅拌均匀；

2. 将1分次加入面粉并不停地搅拌，待面粉成絮状，用力揉成团即可；

3. 将面团分成2厘米大小的小剂子；

4. 将3缓慢放入进料筒，挤成面条即可（安装不同的挤面器，可以挤成不同形状的面条）。

营养：鸡蛋中含有大量的维生素和矿物质，最重要的是含有高生物价值的蛋白质，更容易被人体吸收。

#### · 菠菜面

原料：菠菜100克、高筋面粉250克、色拉油5毫升、水20毫升

做法：1. 菠菜榨汁备用；菠菜汁、水、油搅拌均匀；

2. 将1分次加入面粉并不停地搅拌，待面粉成絮状，用力揉成团即可；

3. 将面团分成2厘米大小的小剂子；

4. 将3缓慢放入进料筒，挤成面条即可（安装不同的挤面器，可以挤成不同形状的面条）。

营养：可以用胡萝卜、紫甘蓝代替菠菜，做出橙色、紫色面条；蔬菜面一定可以勾起不爱吃饭的宝宝的食欲；菠菜含有大量的β胡萝卜素和铁，也是维生素B6、叶酸和钾的极佳来源。