

阳光服务热线：400-6186-999



九阳立式原汁机专用食谱

**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



# LOHAS health station

乐活健康小站

## Color & Season& Health 五色五季对五脏

春 绿 肝 夏 红 心 长夏 黄 脾 秋 白 肺 冬 黑 肾

春生夏长秋收冬藏，生命的诞生和逝去，都遵循着神奇的大自然规律。五色五色对五脏在传统中医养生理论中是最基本的指导思想，对国人的养生有着深远的影响。



**绿色代表有：**芦笋、芹菜、青苹果等。

**功用：**对应肝脏。有助于肝脏及其他解毒系统的排毒，并具有抗酸化的作用，对动脉硬化、癌症、老化等疾病有预防效果。



**红色代表有：**草莓、葡萄柚、石榴等。

**功用：**对应心脏。对改善心脏、血液循环系统等有很大帮助。



**黄色代表有：**香蕉、橙子、南瓜等。

**功用：**对应脾胃。可促进脾胃及消化系统的健康，并有抗癌作用。



**白色代表有：**梨、白萝卜等。

**功用：**对应肺部。可滋养肺部、呼吸系统，有助于防治肺部及呼吸系统疾病。



**黑色代表有：**李子、蓝莓等。

**功用：**黑色水果对应的五行为“水”，有益于肾、排泄系统及生殖系统等器官，能消除眼睛疲劳，增强血管弹性的机能。

## Words about fruits & vegetables 果蔬营养七字经

苹果入心梨入肺 大枣入脾栗入肾  
 番茄补血美容颜 葡萄悦色令年少  
 黄瓜减肥有成效 维C之王猕猴桃  
 橘子理气能化痰 香蕉护胃能润肠  
 益肾强腰吃核桃 莲藕除烦解酒妙  
 胡椒驱寒兼除湿 葱辣姜汤治感冒  
 萝卜消食除胀气 芹菜能治血压高  
 花生能降胆固醇 蜂蜜润燥又益寿  
 西瓜解渴又利尿 密瓜甜蜜且生津  
 桃子润色益延年 木瓜美白通筋脉

## Antioxidation 健康美丽抗氧化

### 为什么要抗氧化？

依靠氧气，我们的身体才焕发出勃勃生机。我们吸入氧气，用它来燃烧燃料（消耗食物）并制造能量。但是细胞使用氧气时会产生副产品——自由基。

自由基是一种存在于身体内不稳定的物质，由机体内的氧化过程产生，如体内自由基累积过多。能对身体细胞造成伤害，引起身体器官老化，或突变造成各种疾病的产生。当身体面临病菌的侵袭、精神压力过大、环境污染等因素时都会使体内的自由基数量增加。

美国加州大学伯克利分校的邓汉姆·哈尔蒙博士指出：“很少有人能活到他们潜在的最大寿命。他们往往提早死于各种疾病，其中很大一部分是自由基引发的。”

### 果蔬中的抗氧化物质

1. 抗氧化维生素：β-胡萝卜素、维生素C、维生素E
2. 抗氧化植物性营养素：茄红素、多酚

抗氧化营养素	茄红素	多酚	β-胡萝卜素	维生素C	维生素E
抗氧化指数	●●●●●	●●●●●	●●●	●●●	●●●



## Antioxidation 健康美丽抗氧化



### β-胡萝卜素

深黄、橘红、深绿色的蔬果及藻类中β-胡萝卜素含量较高。  
最好的食物来源是：胡萝卜、哈密瓜、菠菜、青椒等。



### 维生素C

绝大多数水果中都含有维生素C，带酸味的水果中维生素C的含量更丰富。  
最好的食物来源是：番茄、柑橘、葡萄、甜椒、猕猴桃等。



### 维生素E

维生素E多存在于营养价值高的坚果类食物中。  
最好的食物来源是：杏仁、花生、核桃等。



### 茄红素

茄红素是类胡萝卜素的一种，抗氧化能力是β-胡萝卜素的2倍，是维生素E的100倍，多量摄取可减少身体中自由基对细胞的伤害，达到抗老化、防癌、增强免疫力的功能，还有预防皮肤受到紫外线伤害的效果。  
最好的食物来源是：番茄、红心番石榴、木瓜、西瓜、葡萄等。



### 多酚

大家耳熟能详的儿茶素、花青素、生物黄酮类、单宁都属于多酚，存在于黄豆、橄榄油、柑橘、苹果、绿茶等食物中。  
多酚抗氧化作用是：它与体内自由基结合，减少游离状态的自由基侵袭细胞，造成细胞的老化、病变。

## Juice drinking time 果汁饮用时间



**早餐**，早晨的时候肠胃的消化吸收功能最好，重要的是要为一天的营养利用做好储备，让碳水化合物、蛋白质和脂肪的吸收转化更顺畅，减少有毒物的堆积。

**餐前**，可促进胃液的分泌，帮助神经中枢正确表达饱腹感，其中的果酸还帮助食物消化。

**餐后2小时**，维生素、矿物质促进食物的消化，促进营养物质的吸收和利用，这时饮用果蔬汁还能适当的补充能量。

如患溃疡病、急慢性胃肠炎的人不适合饮用果汁。

肾功能欠佳的人，应避免在晚上饮用果汁，否则早晨醒来，很可能会出现手脚浮肿。

## People and juice 人群与果蔬



Toddler 幼童

幼童正处于生长发育的阶段，所谓赢在起跑线，一生的健康基础和成功基础大多建立在这个时期，应多关注免疫力的提高、智力的开发和生长的促进。

推荐果蔬食谱有：香甜玉米汁、豌豆泥、儿童彩色蝴蝶面等。



Woman 女性

优美的身段、姣好的面容、永葆青春一直是lady们穷其一生精力并乐此不疲去追求的理想。补水养颜，养气活血、控制体重则是关键所在，而果蔬汁正是她们实现这些理想所能依赖的最佳食物。

推荐果蔬食谱有：橙汁、番茄汁、西瓜葡萄汁、哈密瓜豆浆、葡萄橙酒等。



Man 男士

建功立业，养家糊口，宴会应酬，吸烟喝酒，压力重重等几乎成了男士们的代名词，因此他们更需要关注健康，关注营养。常喝果蔬汁能起到很好的缓解压力、降低疲劳、解酒消毒的作用。

推荐果蔬食谱有：奇异果黄瓜汁、莲藕苹果汁、蜜桔火龙果汁等。



The aged 老年人

据最新研究表明，每天喝鲜榨果蔬汁可以预防老年痴呆。老年人易患高血压、高血脂、高血糖，血管硬化等疾病，且普遍会出现免疫力低下和肠胃功能弱化等生理功能衰退的现象。果蔬汁中的抗氧化因子能很好的改善这些症状。

推荐果蔬食谱有：芦笋汁、南瓜汁、芭乐汁、莴苣西芹汁等。



# CONTENTS

## 目录



### 五色果蔬汁

橙汁  
芦笋汁  
香瓜汁  
番茄汁  
紫甘蓝汁  
小麦草汁



### 综合果蔬汁

番茄梨冬瓜汁  
莴苣西芹汁  
西瓜葡萄汁  
苦瓜梨汁  
芦笋西芹汁  
奇异果黄瓜汁  
柚子菠萝汁  
蜜桔火龙果汁  
西瓜哈密瓜汁  
香瓜哈密瓜汁



### 健康五谷饮

黑芝麻糊  
香甜玉米汁  
玉米南瓜汁  
芒果豆浆  
杏仁糊  
红豆饮



### 我的甜品站

红豆沙  
草莓酱  
姜汁撞奶  
豌豆泥



### 随心所欲 轻松DIY

果汁酒  
儿童彩色蝴蝶面



## 五色果蔬汁

Colourful juices



橙子富含维生素C、P，能增加机体抵抗力，增加毛细血管的弹性，去腻消脂、美容和改善便秘。

掌柜推荐



## 橙汁

适合都市上班族女性。

### 食材


橙子 500 克 (约 2 个)

### 制作方法

- 1 使用软性水果网 (粗网孔)，将机器安装好；
- 2 将橙子去皮，切小块；
- 3 将 2 中食材缓慢放入机器中榨汁即可。





 芦笋富含多种氨基酸、蛋白质和维生素，具有调节机体代谢，提高身体免疫力的功效，适宜高血压、心脏病等人群食用。

## 芦笋汁

适合高血压、心脏病人群。


### 食材

芦笋 200 克（约 7 根）、柠檬 10 克（约 2 片）、西瓜 100 克

### 制作方法

- 1 使用软性水果网（粗网孔），将机器安装好；
- 2 将芦笋洗净；西瓜去皮；将食材切小块；
- 3 将 2 中食材、柠檬缓慢交替放入机器中榨汁即可；



 香瓜含大量果酸及维生素 C，且水分充沛，可消暑清热、生津解渴、除烦。

## 香瓜汁

### 食材

香瓜 600 克（约 1 个）


### 制作方法

- 1 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 2 香瓜洗净，去皮，去籽，切小块；
- 3 将 2 中食材缓慢放入机器中榨汁即可。







 番茄富含维生素C、茄红素，果酸及纤维素，抗氧化且有助消化、润肠通便。

## 番茄汁

适合女性及中老年人。


### 食材

番茄 400 克（约 2 个）

### 制作方法

- 1 使用软性水果网（粗网孔），将机器安装好；
- 2 将番茄洗净，切小块；
- 3 将 2 中食材缓慢放入机器中榨汁即可。



 紫甘蓝含有丰富的维生素C、较多的维生素E和维生素B族，以及丰富的花青素甙和纤维素等，备受人们的欢迎。

## 紫甘蓝汁

### 食材

紫甘蓝 100 克（约 2 大片）、苹果 200 克（约 1 个）、梨 100 克（约 1/2 个）

### 制作方法

- 1 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 2 将紫甘蓝、苹果、梨洗净；将食材切小块；
- 3 将所有食材缓慢交替放入机器中榨汁即可。





## 小麦草汁

### 食材

小麦草 20 克、苹果 400 克（约 2 个）

### 制作方法

- 1 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 2 将小麦草、苹果洗净；苹果切小块；
- 3 将所有食材缓慢交替放入机器中榨汁即可。




## Multi-Fruit



## Vegetable Juice



 冬瓜性凉味甘, 清热生津, 祛暑除烦; 在夏日食用尤为适宜。

## 番 茄梨冬瓜汁


### 食 材

番茄 90 克 (约 1 个)、梨 200 克 (约 1 个)、冬瓜 100 克

### 制 作 方 法

- 1 使用硬性水果网 (细网孔), 将机器安装好;
- 2 将所有食材洗净; 冬瓜去皮、去瓤; 将食材切小块;
- 3 将所有食材缓慢交替放入机器中榨汁即可。



 莴苣中的矿物质很丰富, 有利于调节体内盐的平衡;  
西芹含有丰富的钾, 可以代谢人体内的钠盐, 有降低血压的功效。

## 莴 苣西芹汁

适合高血压人群。

### 食 材

莴苣 100 克 (约 1 段)、西芹 50 克 (约 1 根)、胡萝卜 100 克 (约 1/2 根)、去皮凤梨 150 克 (约 1/4 个)、柠檬 10 克 (约 2 片)

### 制 作 方 法

- 1 使用硬性水果网 (细网孔), 将机器安装好;
- 2 将莴苣、西芹、胡萝卜洗净; 莴苣去皮; 将所有食材切小块;
- 3 将所有食材缓慢交替放入机器中榨汁即可。





抗拒衰老

西瓜生津、除烦、止渴、解暑热，助消化；葡萄中含的类黄酮是一种强力抗氧化剂，可抗衰老。

## 西瓜葡萄汁

适合女性。

### 食材

西瓜 400 克、葡萄 100 克（约 10 粒）、柠檬 5 克（约 1 片）

### 制作方法

- 1 使用软性水果网（粗网孔），将机器安装好；
- 2 将葡萄洗净；西瓜去皮，切小块；
- 3 将所有食材缓慢交替放入机器中榨汁即可。



注：  
葡萄等水果有坚硬的核，可能会出现机器停止工作、损害机器零件等问题，使用前必须将其去除方可使用，否则容易造成伤害事故或损坏产品。



抗拒衰老

苦瓜具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目、清心的功效。

## 苦瓜梨汁

### 食材


苦瓜 80 克（约 1/2 根）、梨 300 克（约 1 个）

### 制作方法

- 1 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 2 将苦瓜、梨洗净；苦瓜去籽；将食材切小块；
- 3 将所有食材缓慢交替放入机器中榨汁即可。





 芦笋有鲜美芳香的风味，能增进食欲，且膳食纤维丰富能帮助消化。

## 芦笋西芹汁


### 食材

芦笋 100 克（约 7 根）、西芹 50 克（约 1 根）、  
苹果 200 克（约 1 个）、柠檬 10 克（约 2 片）

### 制作方法

- 1 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 2 将芦笋、西芹、苹果洗净；将所有食材切小块；
- 3 将所有食材缓慢交替放入机器中榨汁即可。



 奇异果的维生素 C 含量在水果中名列前茅，一颗奇异果能提供一个人一日维生素 C 需求量的两倍多。

掌柜推荐

## 奇异果黄瓜汁

适合男士或经常饮酒的人。

### 食材


奇异果 100 克（约 1 个）、黄瓜 150 克（约 1/2 根）、柠檬 10 克（约 2 片）

### 制作方法

- 1 使用软性水果网（粗网孔），将机器安装好；
- 2 将奇异果洗净、去皮；黄瓜洗净；将食材切小块；
- 3 将所有食材缓慢交替放入机器中榨汁即可。





 柚子中含有非常丰富的维生素C以及类胰岛素等成分,故有降血糖、降血脂、减肥、美肤养颜等功效。

## 柚子菠萝汁


### 食材

去皮柚子 100 克 (约 2 瓣)、苹果 100 克 (约 1/2 个)、去皮菠萝 200 克 (约 1/4 个)

### 制作方法

- 1 使用软性水果网 (粗网孔), 将机器安装好;
- 2 取柚子肉; 苹果洗净; 将所有食材切小块;
- 3 将所有食材缓慢交替放入机器中榨汁即可。



 蜜桔有理气健胃、化痰止咳、平喘、解酒、消食等功效。

## 蜜桔火龙果汁

适合男士。

### 食材


蜜桔 200 克 (约 8 个)、火龙果 200 克 (约 1/3 个)

### 制作方法

- 1 使用软性水果网 (粗网孔), 将机器安装好;
- 2 将蜜桔、火龙果去皮; 将食材切小块;
- 3 将所有食材缓慢交替放入机器中榨汁即可。





 西瓜性寒，味甘，具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效。

## 西瓜哈密瓜汁


### 食材

西瓜 200 克、哈密瓜 200 克

### 制作方法

- 1 使用软性水果网（粗网孔），将机器安装好；
- 2 将西瓜去皮；哈密瓜去皮、去籽；将食材切小块；
- 3 将所有食材缓慢交替放入机器中榨汁即可。



 香瓜具有清热解暑，除烦止渴、利尿等功效。

## 香瓜哈密瓜汁

### 食材

香瓜 150 克（约 1/4 个）、哈密瓜 200 克

### 制作方法


- 1 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 2 将香瓜、哈密瓜洗净，去皮、去籽；将食材切小块；
- 3 将所有食材缓慢交替放入机器中榨汁即可。



# 健康五谷饮

Cereal Drinks



 黑芝麻中的维生素 E 可维护皮肤的柔嫩与光泽；含有的脂肪大多为不饱和脂肪酸，有延年益寿的作用。

掌柜推荐

## 黑芝麻糊

### 食材

黑芝麻 20 克、糯米 50 克、水 500 毫升、白糖 20 克


### 制作方法

- 1 糯米泡开，洗净；黑芝麻洗净；
- 2 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 3 将泡开的糯米、黑芝麻、水混合后，用勺子放入机器中磨成浆备用；
- 4 将黑芝麻浆倒入锅中中火熬煮，边煮边搅拌，煮沸后小火再煮 5 分钟，加入白糖搅拌均匀即可。







 玉米中含有大量镁，镁是人体代谢的重要矿物质元素之一。

## 香甜玉米汁

适合幼童。


### 食材

新鲜玉米 200 克（约 1 根）、凉开水 200 毫升

### 制作方法

- 1 将新鲜玉米蒸熟，刨下玉米粒备用；
- 2 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 3 将玉米粒、凉开水混合后，用勺子放入机器中磨成浆即可。（冬天可用温开水代替凉开水。）



 南瓜中丰富的类胡萝卜素在机体内可转化成具有重要生理功能的维生素 A，从而对上皮组织的生长分化、维持视力、促进骨骼的发育具有重要生理功能。

掌柜推荐

## 玉米南瓜汁

### 食材

新鲜玉米 150 克（约 2/3 根）、南瓜 150 克、凉开水 150 毫升

### 制作方法

- 1 将新鲜玉米、南瓜洗净；南瓜去皮、去籽、切块；将新鲜玉米、南瓜蒸熟；玉米刨粒备用；
- 2 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 3 将玉米粒、南瓜和凉开水混合后，用勺子放入机器中磨成浆即可。（冬天可用温开水代替凉开水。）





## 芒果豆浆

### 食材

芒果 230 克（约 1 个）、干黄豆 30 克、凉开水 300 毫升

### 制作方法

- 1 将干黄豆泡开，洗净，放入锅中煮熟；
- 2 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 3 芒果去皮、去核，取果肉，切小块；
- 4 将熟黄豆、芒果、凉开水混合后，用勺子放入机器中磨成浆即可。（冬天可用温开水代替凉开水。）



## 杏仁糊

### 食材

北杏仁 10 克、糯米 50 克、水 500 毫升、白糖 20 克

### 制作方法

- 1 糯米泡开，洗净；北杏仁洗净；
- 2 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 3 将泡开的糯米、北杏仁、水混合后，用勺子放入机器中磨成浆备用；
- 4 将杏仁浆倒入锅中中火熬煮，边煮边搅拌，煮沸后小火再煮 5 分钟，加入白糖搅拌均匀即可。





红豆中丰富的铁质能让人气色红润，还有补血、促进血液循环、增强抵抗力的效果。

## 红豆饮

### 食材

红豆 40 克、水 600 毫升、白糖 20 克（或炼乳 20 毫升）

### 制作方法

- 1 红豆泡开，洗净；
- 2 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 3 将泡开的红豆、水混合后，用勺子放入机器中磨成浆备用；
- 4 将红豆浆倒入锅中中火熬煮，边煮边搅拌，煮沸后小火再煮 5 分钟，加入白糖搅拌均匀即可。



## 我的甜品站

Ice cream





红豆沙是做甜点的常用辅材；  
红豆有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、健美减肥的作用。

## 红 豆沙

### 食 材

红豆 100 克、白糖 30 克、水 200 毫升、炼奶 15 克

### 制作方法

- 1 将红豆泡开，洗净；放入锅中煮熟；
- 2 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 3 将熟红豆、水混合放入机器中磨成浆；
- 4 将红豆浆、白糖倒入锅中小火熬煮，边煮边搅拌，至适宜浓稠度，淋上炼奶即可；夏天建议放入冰箱内冷藏后再食用，口感更佳。



酸酸甜甜，面包好伴侣；草莓对胃肠道和贫血均有一定的滋补调理作用。

## 草 莓 酱

适合贫血及上班族。

### 食 材

草莓 400 克、白糖 30 克

### 制作方法

- 1 使用软性水果网（粗网孔），将机器安装好；
- 2 将草莓洗净去蒂；
- 3 将草莓缓慢放入机器中磨成浆备用；
- 4 将草莓浆、白糖倒入锅中小火熬煮，边煮边搅拌，至适宜浓稠即可。





牛奶中的B族维生素帮助及时恢复体力；  
姜还能促进血液循环，有助于发汗。

## 姜汁撞奶

适合感冒患者。

### 食材

生姜 30 克、纯牛奶 100 毫升、白糖 5 克

### 制作方法

- 1 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 2 将生姜洗净、去皮，切小块放入机器中榨汁；取 2 小汤勺姜汁放于碗中备用；
- 3 将牛奶煮沸，加入糖用勺子慢慢搅拌 30 秒后倒入盛有姜汁的碗中；
- 4 将 3 中食材静置 10 分钟左右，凝固即可。



豌豆中富含人体所需的各种营养物质，尤其是含有优质蛋白质，可以提高机体的抗病能力和康复能力。

## 豌豆泥

适合幼童。

### 食材

鲜豌豆 200 克、水 600 毫升、炼奶 30 克、金钻奶油 70 克

### 制作方法

- 1 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 2 将鲜豌豆洗净备用；将鲜豌豆和水混合后，用勺子放入机器中磨成浆；
- 3 将豌豆浆倒入锅中，边煮边搅拌直至沸腾后，再煮 5 分钟即可停火；
- 4 将炼奶、金钻奶油放入煮好的豌豆浆内搅拌均匀即可。





**随心所欲，轻松 DIY**  
DIY, that's so easy



**朗姆酒**是微黄、褐色的液体，具有细致、甜润的口感，芬芳馥郁的酒香味。

## 果汁酒

### 食材

苹果 240 克（约 1 个）、朗姆酒 20 毫升、碎冰 50 克、白糖 10 克

### 制作方法

- 1 使用硬性水果网（细网孔），将机器安装好；
- 2 将苹果洗净，去核，切小块，放入机器中榨汁备用；
- 3 将苹果汁、朗姆酒、白糖、碎冰搅拌均匀即可。





儿童对色彩有着强烈的好奇感，鲜艳的彩色面条不但营养更丰富，且有助于引起小孩的好奇与关注，增加食欲。

掌柜推荐



## 童彩色蝴蝶面

适合幼童。

### 食材

紫甘蓝 60 克 (约 1 大片)、菠菜 50 克 (约 2 棵)、胡萝卜 60 克 (约 1/2 根)、普通面粉 200 克、盐 1 克、水 25 毫升、鸡汤 500 毫升

### 制作方法

- ① 使用硬性水果网 (细网孔)，将机器安装好；
- ② 将菠菜、紫甘蓝、胡萝卜洗净；将食材切小块，分别放入机器中榨汁备用；
- ③ 将面粉分为 4 等份；将菠菜汁、胡萝卜汁、紫甘蓝汁、水分别依次倒入普通面粉中搅拌，揉成光滑略硬的 4 个面团；醒面 30 分钟；
- ④ 面团取出，擀成薄长的长形面片，每张小面片用多功能切菜器切成长短适度的小片，用筷子在面片中间夹起即成蝴蝶状；锅中加入鸡汤，将面煮熟，加入调料即可。

