

## 4 冰激凌

### Strawberry Ice Cream 草莓冰激凌

#### 准备食材

金钻奶油150毫升  
草莓(冻)200克(约15颗)  
柠檬汁10毫升  
砂糖50克  
纯牛奶150毫升

#### 制作方法

1. 草莓洗净、去蒂，切1厘米大小放入冰箱冷冻备用；
2. 将所有食材放入搅拌机中搅拌均匀；
3. 将2倒入容器中，放入冰箱冷冻3小时即可食用。

#### 营养价值

1. 天然食材，符合现代人的饮食观念；草莓的果胶和膳食纤维可以促进胃肠蠕动，帮助排毒；
2. 浓浓的奶香加上草莓的酸甜，冰冰滑滑让你在炎热的夏天带去阵阵清凉。

“适合嗜甜品的人”



## 5 果酱类

### Sauce Tomato 番茄酱

#### 准备食材

番茄290克(约3个)  
白糖15克  
淀粉2克

#### 制作方法

1. 番茄洗净，开水中烫过后去皮、切小块；
2. 将1放入搅拌机中搅拌均匀；
3. 将2、糖、淀粉放在锅里小火煮，边煮边搅拌，达到合适的浓稠度即可食用。

#### 营养价值

1. 酸酸甜甜，面包好伴侣；
2. 番茄健胃消食，所含果酸及纤维素，有助消化、润肠通便。

“适合一般人群”

阳光服务热线：400-6186-999

总有1款适合您

- 适合有口腔炎的人
- 适合儿童
- 适合上班白领
- 适合压力过多的人
- 适合嗜甜品的人
- 适合一般人群

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, Hualiyin District, Jinan  
邮编：250118  
传真：400 6186 996  
www.joyoung.com

Joyoung 九阳

九阳料理系列

## 领鲜1步

智能超精磨 轻松喝水果



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

# 1 奶昔类

## Papaya milk Shake 木瓜奶昔

**准备食材**  
木瓜90克（约1/4个）  
纯牛奶200毫升

**制作方法**  
1. 木瓜洗净、去皮、去籽、切小块；  
2. 将1中食材和纯牛奶放入搅拌机中搅拌均匀即可食用。

**营养价值**  
以富含维生素B2的牛奶为基底，再搭配富含维生素C的水果，成为对抗口腔炎的极佳饮品。

“适合有口腔炎的人”



## Strawberry Milk Shake 草莓奶昔

**准备食材**  
草莓150克（约10颗）  
酸奶饮品200毫升

**制作方法**  
1. 草莓洗净，去蒂，切小块；  
2. 将所有食材放入搅拌机中搅拌均匀即可食用。

**营养价值**  
草莓除了可以明目，还对肠道有一定的滋补调理功效。

“适合儿童”

## Nutritional breakfast banana biscuits 营养早餐香蕉饼干

**准备食材**  
香蕉200克（约1根）  
饼干20克（约5片）  
纯牛奶200毫升

**制作方法**  
1. 香蕉去皮，切小块；饼干掰小块；  
2. 将所有食材放入搅拌机中搅拌均匀即可食用。

**营养价值**  
香蕉除了可以缓解紧张情绪、消除忧郁外，香蕉中磷元素也被称为智慧之盐。

“适合上班白领”



# 2 汁类

## Watermelon juice 西瓜汁

**准备食材**  
无籽西瓜300克  
凉开水200毫升  
白糖10克

**制作方法**  
1. 西瓜去皮，切小块；  
2. 将所有食材放入搅拌机中搅拌均匀即可食用。

**营养价值**  
1. 西瓜清热解暑、生津止渴、利尿；  
2. 西瓜中的锌、镁还可以帮助提高记忆力。

“适合一般人群”



# 3 热饮类

## hot Chestnut Soya Bean Milk 板栗豆浆热饮

**准备食材**  
五谷豆浆200毫升  
熟板栗30克（约5颗）

**制作方法**  
1. 用豆浆机打出五谷豆浆备用；  
2. 板栗去皮备用；  
3. 将1和2中食材放入搅拌机中搅拌均匀即可食用。

**营养价值**  
1. 压力过多的人可以多摄取钙、镁；  
2. 五谷豆浆中的钙具有安定作用。

“适合压力过多的人”

