

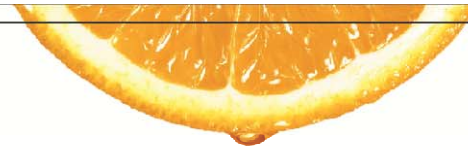
阳光服务热线: 400-6186-999



original. health. enjoyment

**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



Joyoung 九阳

ORIGINAL  
JUICER

九阳原汁机食谱

倍多汁



ORIGINAL. HEALTH. ENJOYMENT



关注九阳官方微信  
享受便捷阳光生活  
扫描下方二维码关注公众号

# 天然果蔬营养多

The Nutrition of Fruits and Vegetables

## 天然果蔬是保健良药

据英国研究报告显示,过多服用维他命药物可能会引起副作用,唯有天然新鲜果蔬,才是最安全的**维生素宝库**。

## 矿物质

果蔬大都会含有丰富的**钾和镁**。其中钾可以维持血压正常、利尿、维持细胞内外水分平衡。菠菜、红椒、香蕉、木瓜、奇异果、番茄、柳橙等都含量丰富。

## 维生素

果蔬中含有丰富的维生素群,特别是维生素A和C。  
**维生素A**可保护眼睛、维持呼吸道粘膜健康、润滑皮肤,兼具健康及美容的功效。菠菜、胡萝卜、南瓜、番茄、芒果等都含量丰富。  
**维生素C**具有防癌、预防感冒、加速伤口愈合及美白等多重功效。柑橘类水果,如柠檬、葡萄柚、柳橙等含量尤为多。

## 抗氧化素

抗氧化素是目前当红的营养素,其中以**茄红素、花青素、多酚**最有名。他们可以消除对身体有害的自由基,避免细胞被氧化,引发癌症的危险,可以预防老化及心血管疾病。洋葱、番茄、大蒜、葡萄、蔓越莓等都含有各式抗氧化素。



## 果蔬营养喝出来

单种蔬果榨成汁饮用,较容易吸收,多种蔬果榨成汁,可一次摄取丰富的营养,  
**让你健康活力一整天。**

## 新鲜营养易吸收

果蔬经过鲜榨后,细胞里的营养物质溶出,多余的粗纤维被去除,  
**保护你的牙齿和肠胃,增进营养消化吸收。**

## 天然健康无添加

鲜榨果蔬汁,无任何添加剂、防腐剂、增稠剂等添加成分,  
**让关心家人和自己健康的你更安全、放心地尽享美味。**

## 多计量足好达标

中国营养学会推荐:水果每日摄入300-500g,蔬菜每日摄入200-300g,才能达到膳食平衡的标准。除一日三餐吃的蔬菜,  
**你只需要再喝一杯果汁就能达标了。**

## 平衡血液酸碱值

活力健康的血液呈弱碱,长期不注意饮食,环境污染,工作压力都很容易破坏这种平衡,  
**每天一杯碱性果蔬汁,让你活力加倍。**

# 抗氧化素的秘密

The Secret of Antioxidants

现代人普遍存在的问题



免疫力下降



容易疲劳



肌肤暗沉



三高问题



失眠健忘

## 果蔬中的抗氧化物质

### 1\ 抗氧化维生素:

**$\beta$ -胡萝卜素** 抗氧化指数: ★★★



推荐: 胡萝卜、哈密瓜、菠菜、青椒

**维生素C** 抗氧化指数: ★★★



推荐: 番茄、柑橘、葡萄、甜椒、猕猴桃

**维生素E** 抗氧化指数: ★★★



推荐: 杏仁、花生、核桃

### 2\ 抗氧化植物性营养素:

**茄红素** 抗氧化指数: ★★★★★



推荐: 番茄、红心番石榴、木瓜、西瓜、葡萄

**多酚** 抗氧化指数: ★★★★★



推荐: 黄豆、橄榄油、柑橘、苹果、绿茶

每一天, 我们都在呼吸。

我们吸入氧气, 用它来消耗食物制造能量。但细胞在使用氧气的同时会产生副产品——**自由基**。

自由基是一种存在于体内不稳定的物质, 累积过多有可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。

消除自由基的积累, 最有效的方法是获取更多的**抗氧化素**。



# 人群与果蔬

People and Juice



## 孩子 \

推荐：西瓜汁、胡萝卜柳橙汁、姜汁撞奶等

建立健康基础的生长发育阶段，应多关注孩子免疫力的提高、智力的开发和生长的促进。



## 老年人 \

推荐：芦笋西芹汁、南瓜汁、紫甘蓝汁等

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。



## 女士 \

推荐：柠檬黄瓜汁、苦瓜梨汁、西瓜葡萄汁等

补水养颜，养气活血、控制体重是Lady们追求优美身段、姣好面容、永保青春的关键所在，而果蔬汁正是她们实现这些理想所能信赖的最佳食物。



## 男士 \

推荐：西瓜哈密瓜汁、柚子菠萝汁、蜜桔火龙果汁等

压力重重的男士们，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。

餐前半个小时 \  
可促进胃液分泌，增强饱腹感，帮助食物消化。

餐后2小时 \  
促进食物消化，帮助营养物质的吸收和利用。



早餐 \  
早餐的时候肠胃消化吸收能力最好，吸收转化更顺畅，减少有毒物的积压。

Tips: 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，很可能出现手脚浮肿。



## CONTENTS



### 01 \ FRUIT JUICE

### 纯果汁

西瓜汁 09 \ 橙汁 10 \ 柠香黄瓜汁 11 \ 哈密瓜汁 12 \ 香瓜汁 13 \ 小麦草汁 14 \ 紫甘蓝汁 15 \ 姜汁撞奶 16 \ 南瓜汁 17

### 02 \ MIXED JUICE

### 混合果汁

胡萝卜-柳橙汁 19 \ 苦瓜梨汁 20 \ 西瓜哈密瓜汁 21 \ 柳橙甜椒汁 22 \ 凤梨胡萝卜汁 23 \ 黄瓜梨汁 24 \ 茼蒿西芹汁 25 \ 蜜桔火龙果汁 26 \ 西瓜葡萄汁 27 \ 芦笋西芹汁 28 \ 柚子菠萝汁 29 \ 番茄梨冬瓜汁 30 \ 苹果柠檬汁 31

### 03 \ MINCED

### 绞肉类

香菇饺子 33 \ 瘦肉肉丸 34 \ 芙蓉蛋卷 35

### 04 \ NOODLES

### 面条类

鸡蛋面 37 \ 荞麦面条 38 \ 菠菜面 39

清热解暑的 \

# 西瓜汁

Watermelon Juice

西瓜含有丰富的维生素和矿物质钾、镁，钾具有利尿消肿的作用，镁能帮助肌肉放松。

材料：西瓜 400 克

做法：

- ① 将机器安装好；
- ② 将西瓜去皮，切小块；
- ③ 将 2 中食材缓慢放入原汁机中榨成汁即可。



纯粹，重回自然的宁静

鲜嫩多汁的果肉  
脆爽的口感  
尽可化作水般柔滑

# 01

FRUIT JUICE  
纯果汁

美容养颜的 \

# 橙汁

Orange Juice

橙子含有丰富的维生素C和维生素B群，维生素C能有效预防黑斑和雀斑，维生素B群能加速新陈代谢，改善气色。

材料：橙子 500 克(约 2 个)

做法：

- 1 将机器安装好；
- 2 将橙子去皮，切小块；
- 3 将 2 中食材缓慢放入原汁机中榨成汁即可。



润肤排毒的 \

# 柠香黄瓜汁

Cucumber Juice

黄瓜是物美价廉的美容水果，含有丰富的维生素C，果汁清凉可口，果渣还可以用来做面膜，一举两得。

材料：黄瓜 400 克(约 2 根)、柠檬 15 克(约 3 片)

做法：

- 1 将机器安装好；
- 2 将黄瓜、柠檬洗净；
- 3 将 2 中食材缓慢放入原汁机中榨成汁即可。



益肺止咳的 \

# 哈密瓜汁

Cantaloupe Juice

哈密瓜维生素 C 和胡萝卜素含量丰富,清凉消暑。  
中医认为,甜瓜类的果品性质偏寒,还具有疗饥、  
利便、益气、清肺热止咳的功效。

材料: 哈密瓜 400 克

做法:

- ① 将机器安装好;
- ② 将哈密瓜去皮,去籽,切小块;
- ③ 将 2 中食材缓慢放入原汁机中榨成汁即可。



生津解渴的 \

# 香瓜汁

Melon Juice

香瓜含大量苹果酸、氨基酸及柠檬酸  
等,且水分充沛,可消暑清热、生津  
解渴、除烦。



材料: 香瓜 400 克(约 2/3 个)

做法:

- ① 将机器安装好;
- ② 将香瓜洗净,去皮,去籽,切小块;
- ③ 将 2 中食材缓慢放入原汁机中榨成汁即可。





益血生津的 \

## 小麦草汁

Wheat Grass Juice

小麦草含有丰富的叶绿素、维生素 A、维生素 C，在摄取叶绿素后可以快速的合成血红蛋白，因此小麦草又被称为“绿色血液”。

材料：小麦草 20 克、苹果 400 克(约 2 个)

做法：

- ① 将机器安装好；
- ② 将小麦草、苹果洗净；苹果切小块；
- ③ 将 2 中食材缓慢交替放入原汁机中榨成汁即可。

健体防癌的 \

## 紫甘蓝汁

Red Cabbage Juice

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，以及丰富的花青素和纤维素等，是天然的抗氧化防癌物质。

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

做法：

- ① 将机器安装好；
- ② 将紫甘蓝、苹果、梨洗净；将食材切小块；
- ③ 将 2 中食材缓慢交替放入原汁机中榨成汁即可。



暖胃表热的 \

## 姜汁撞奶

Ginger Milk Curd

牛奶中的B族维生素帮助及时恢复体力；  
姜还能促进血液流通，有助于发汗。

材料：生姜 30 克、纯牛奶 100 毫升、糖 5 克

做法：

- 1 将机器安装好；
- 2 将生姜洗净、去皮，榨汁；取 2 小汤勺放于碗中备用；
- 3 将牛奶煮沸，加入糖，用勺子慢速搅拌 30 秒后倒入盛有姜汁的碗中；
- 4 静置 10 分钟左右，凝固即可。



有利降血压的 \

## 南瓜汁

Pumpkin Juice

南瓜中高钙、高钾、低钠，特别适合  
中老年人和高血压患者，有利于  
预防骨质疏松和高血压。

材料：南瓜 150 克、苹果 240 克(约 1 个)

做法：

- 1 将机器安装好；
- 2 将南瓜洗净、去皮；苹果洗净；将食材切小块；
- 3 将 2 中食材缓慢交替放入原汁机中榨成汁即可。



明目护眼的 \

## 胡萝卜柳橙汁

### Carrot Orange Juice

电脑工作者易损伤眼睛，要及时补充维生素A；胡萝卜和柳橙中的胡萝卜素可以在体内转化为维生素A，保护眼睛黏膜，缓解眼疲劳。



材料：柳橙 220 克(约 1 个)、胡萝卜 220 克(约 1 根)

做法：

- ① 将机器安装好；
- ② 将胡萝卜洗净；柳橙去皮；将食材切小块；
- ③ 将所有食材缓慢交替放入原汁机中榨成汁即可。

遇见，是一种不可求

看看你身边有什么水果  
也许  
可以产生不一般的美味碰撞哦

## 02 MIXED JUICE

### 混合果汁



消脂健脾的 \

## 苦瓜梨汁

Bitter Melon Pear Juice

苦瓜中含有的苦味素能开胃健脾，且含有大量的维生素C，能促进肠道消化，有利于清除毒素与多余的脂肪。

- 材料：苦瓜 80 克(约 1/2 根)、梨 300 克(约 1 个)
- 做法：
- ① 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原汁机中榨成汁即可。

清热生津的 \

## 西瓜哈密瓜汁

Watermelon Cantaloupe Juice

西瓜和哈密瓜都属于性寒味甘的食物，具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效。



材料：西瓜 200 克、哈密瓜 200 克

做法：

- ① 将机器安装好；
- ② 将西瓜、哈密瓜去皮；将食材切小块；
- ③ 将所有食材缓慢交替放入原汁机中榨成汁即可。



补血美肤的 \

## 柳橙甜椒汁 Pepper Orange Juice

甜椒和柳橙中丰富的维生素 C 可以及时补充身体所需。

甜椒中的维生素 C 的含量是番茄的 3.5 倍, 与草莓和柠檬的含量差不多。

材料: 柳橙 400 克(约 2 个)、甜椒 80 克(约 1/2 个)

做法:

- ① 将机器安装好;
- ② 将柳橙去皮; 甜椒洗净、去蒂; 将食材切小块;
- ③ 将所有食材缓慢交替放入原汁机中榨成汁即可。

润肠利便的 \

## 凤梨胡萝卜汁 Pineapple Carrot Juice

凤梨中的蛋白酶可以增强胃肠道的蠕动, 防止便秘;  
胡萝卜中的维生素可刺激皮肤新陈代谢, 使肤色红润。



材料: 去皮凤梨 220 克(约 1/3 个)、胡萝卜 130 克(约 1/2 根)

做法:

- ① 将机器安装好;
- ② 将胡萝卜洗净; 将所有食材切小块;
- ③ 将所有食材缓慢交替放入原汁机中榨成汁即可。

解酒护肝的 \

## 黄瓜梨汁

Cucumber Pear Juice

经常饮酒容易伤肝脏；  
黄瓜中的氨基酸对肝脏病人有一定的  
辅助治疗作用，防止酒精中毒；  
梨中丰富的水分，可以滋润嗓子。



材料：黄瓜 90 克（约 1/2 根）、梨 250 克（约 1 个）  
做法：  
① 将机器安装好；  
② 将黄瓜、梨洗净；将食材切小块；  
③ 将所有食材缓慢交替放入原汁机中榨成汁即可。

有利降血压的 \

## 莴苣西芹汁

Lettuce Celery Juice

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；  
莴苣中的矿物质也很丰富，有利于调节体内盐的平衡。

材料：莴苣100克（1段）、西芹50克（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）

做法：

- ① 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原汁机中榨成汁即可。



健胃醒酒的 \

# 蜜桔火龙果汁

## Orange Pitaya Juice

蜜桔有理气健胃、燥湿化痰、下气止喘、  
散结止痛、促进食欲、醒酒等多种功效。

材料：蜜桔 200 克（约 8 个）、火龙果 200 克（约 1/3 个）

做法：

- ① 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原汁机中榨成汁即可。



水润防衰的 \

# 西瓜葡萄汁

## Watermelon Grape Juice

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。

材料：西瓜400克、葡萄100克（约10粒）、柠檬5克（约1片）

做法：

- ① 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原汁机中榨成汁即可。



助消化的 \

## 芦笋西芹汁

Asparagus Celery Juice

芦笋有鲜美芳香的风味，西芹膳食纤维丰富，能增进食欲，帮助消化。

材料：芦笋 100 克(约 6 根)、西芹 50 克(约 1 根)、  
苹果 200 克(约 1 个)、柠檬 10 克(约 2 片)

做法：

- ① 将机器安装好；
- ② 将芦笋、西芹、苹果洗净；将食材切小块；
- ③ 将所有食材缓慢交替放入原汁机中榨成汁即可。



消脂润肤的 \

## 柚子菠萝汁

Grapefruit Pineapple Juice

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。

材料：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)

做法：

- ① 将机器安装好；
- ② 柚子取肉；苹果洗净；将食材切小块；
- ③ 将所有食材缓慢交替放入原汁机中榨成汁即可。





清火除烦的 \

## 番茄梨冬瓜汁

Tomato Pear and White Gourd Juice

番茄和梨中含有丰富的维生素C，冬瓜性寒味甘，清热生津，避暑除烦，在夏日食用尤为适宜。

材料：番茄 1/2 个(约 90 克)、梨 1 个(约 200 克)、  
冬瓜 100 克

做法：

- ① 将机器安装好；
- ② 将所有食材洗净，冬瓜去皮；
- ③ 将番茄、梨、冬瓜切小块；
- ④ 将所有食材缓慢交替放入原汁机中榨汁即可。

补肝明目的 \

## 苹果柠香汁

Lemon Apple Juice

胡萝卜中含有丰富的β-胡萝卜素，有健脾和胃、补肝明目、清热解毒的功效；  
苹果性平、健脾、益胃，老少皆宜。



材料：苹果 300 克(约 1+1/2 个)、胡萝卜 100 克(约 1/2 根)、柠檬 5 克(约 1 片)

做法：

- ① 将机器安装好；
- ② 将胡萝卜、苹果洗净；将食材切小块；
- ③ 将所有食材缓慢交替放入原汁机中榨成汁即可。

总会有突发奇想  
可是做起来  
真的太困难了

有时，阻碍行动的只是以为自己办不到

## 03 MINCED 绞肉类

(仅适用于原汁机JYZ-E9及倍多趣)

03-MINCED ■

## 香菇饺子

### Mushroom Dumplings

猪肉中含有丰富的优质蛋白质和必需脂肪酸，  
能提供血红素（有机铁）和促进铁的吸收。



材料：瘦猪肉 200 克、姜 10 克、蒜 10 克（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（3 棵）

做法：

- ① 将猪肉、香菇洗净切 2 厘米左右小块；姜、蒜洗净，去皮；
- ② 将 1 中食材缓慢交替放入多功能进料筒中，绞成香菇肉泥；
- ③ 香菜洗净，剁成碎末备用；
- ④ 在肉泥中加入盐、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；
- ⑤ 将 4 包成饺子即可。

## 瘦肉肉丸 Lean Meat Balls

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



材料: 瘦猪肉 170 克、白萝卜 50 克、鸡蛋 1 个、蒜 10 克(3瓣)、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 将猪肉、白萝卜洗净,切 2 厘米左右的小块;蒜、姜洗净,去皮;
- ② 将 1 中食材缓慢交替放入多功能进料筒,绞成肉泥;
- ③ 在肉泥中加入香油、盐、白胡椒、酱油、淀粉、鸡蛋,朝一个方向搅拌,直至粘稠有弹性;
- ④ 色拉油在锅中烧热,将肉泥做成肉丸状,放入锅中炸成金黄色捞起即可。

## 芙蓉蛋卷 Shrimp Omellet

虾营养丰富,且其肉质松软,  
易消化,对身体虚弱以及病后  
需要调养的人是极好的食物。



材料: 虾 200 克、鸡蛋 3 个、盐 1 克、胡萝卜 40 克、湿淀粉 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 中食材缓慢交替放入多功能进料筒,绞成虾泥,加盐搅拌均匀;
- 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,然后用小勺舀虾泥,均匀的铺在蛋饼上,卷起成蛋卷,抹湿淀粉封口,上锅隔水蒸 10 分钟,取出切薄片摆盘即可。

一尘不变，不是我的风格

可以很多彩  
抑或  
更有内涵

## 04 NOODLES 面条类

(仅适用于原汁机JYZ-E9及倍多趣)

### 鸡蛋面 Egg Noodle

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。

材料：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的搅拌，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 缓慢放入多功能进料筒，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）。



## 荞麦面条

Buckwheat Noodle

荞麦中的某些黄酮成分还具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰的作用，因此，荞麦还有“消炎粮食”的美称，另外，这些成分还具有降低血糖的功效。

材料：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、色拉油搅拌均匀，将荞麦粉、高筋面粉混合在一起；
- ② 将水和色拉油分次加入混合粉中并不停的搅拌，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 缓慢放入多功能进料筒，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）。



## 菠菜面

Spinach Noodle

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。

材料：菠菜 100 克（5 棵）、高筋面粉 250 克、水 20 毫升、色拉油 5 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的搅拌，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 缓慢放入多功能进料筒，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）。





纯然加倍，巧心撮取，感受纯粹的自然律动。

