

产品获得CCC认证  
本企业通过ISO9001  
质量管理体系认证



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

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

阳光服务热线：400-6186-999

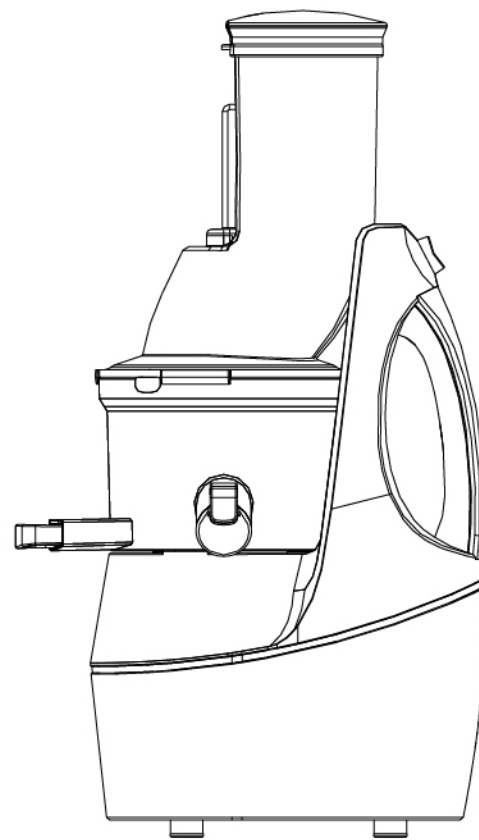
**Joyoung 九阳**

## 使用说明书

Operation Instruction

九阳原汁机

型号：JYZ-V906



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

在使用前请仔细阅读使用说明书，并请妥善保管。

## 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-V906”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”，并特别留意说明书黑色加粗字体部分。

(本说明书中技术规格如有变更恕不另行通知)

## 目录

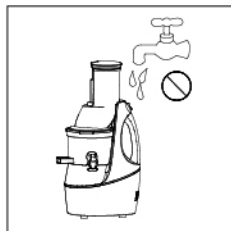
前言	1
第一章 安全使用注意事项	2-4
第二章 部件及功能	5-7
第三章 使用方法	7-12
第四章 保养和维护	13-15
第五章 产品安全指标	15
第六章 采用标准	16
第七章 故障分析及排除	16-17
装箱明细	17
食谱	17-21

## 第一章 安全使用注意事项

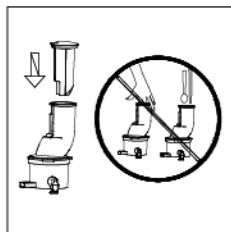
⊘ 严禁：对导致或可能导致人员危险、重伤、重大财产损失的风险要禁止；

⚠ 注意：对可能导致人员受伤或物品损害的风险要关注。

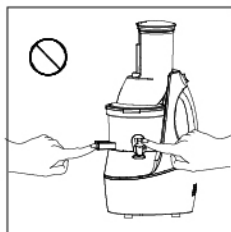
⊘ 严禁



1. 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，以防漏电或器件损坏。



2. 产品工作时，严禁将手或尖锐物伸入进料口；严禁使用任何物体替代推料棒，以免发生伤害事故或使产品受损。



3. 产品工作时，严禁用手接触螺杆、电机等可拆卸部件，或者进料口刀片等部件，以免发生伤害事故或使产品受损。



4. 严禁将过热食材（温度超过60℃）放入进料口内进行加工，以免造成配件破裂、喷溅烫伤。



5. 使用冰淇淋网做冰淇淋前，需将冰冻后的食材在常温环境下静置5~8分钟，严禁直接投入冰冻后的食材，以免损坏配件。

6. 请勿湿手插/拔电源插头，这可能引起触电。

7. 不要将本产品靠近高温、强磁、易燃易爆气体（如天然气、沼气等），以防引起器件损坏、故障或火灾。

8. 本产品各配件均不允许用微波炉消毒，以免受热变形损坏。

9. 严禁将本产品任何部件放入洗碗机内清洗。

⚠ 注意

1. 本产品为I类电器，为防止漏电，安装前请确保接地线接地良好。

2. 本产品输入电压为220V~50Hz，在将产品连接电源之前，请检查是否与当地的电源电压相符，高或低于此电压会损坏元器件，为避免造成损失，建议使用稳压器。

3. 本产品运行速度已设置成最佳状态，不需要进行速度调节。

4. 在拆、装、调校或清洗产品的任何部件之前，为防止漏电或意外启动，请务必先断开电源。

5. 使用前请检查电源线、插头、挤汁器、螺杆、进料口等可拆卸或不可拆卸部件是否损坏，如发现损坏请停止使用产品，请与本公司客户部门联系，切勿自行拆卸修理，以免发生危险。

6. 接通电源前，请务必确保可拆配件安装到位，请勿空载运转以免螺杆磨损。

7. 产品工作过程中，如果被食材堵住或卡住，请按住“长按反转”键将螺杆反转一下，然后再启动产品。如果仍然堵转，为防止意外启动等造成伤害事故或损坏机器，请先拔下电源插头再进行清理。

8. 请严格按照额定工作时间操作：产品可连续工作最长时间为10分钟，再次工作需待电机冷却后再继续使用，冷却时间需大于20分钟，此法有利于延长产品寿命。

9. 食材须提前切块投入，以能放入进料口为宜（由于胡萝卜质地较硬，可以对半切块，截面小于40mmX40mm。若胡萝卜事先浸泡3小时，榨

汁效果会更好)。请匀速缓慢投料, 以免产品堵转。

10. 桃、李、杏、梅、芒果、葡萄、石榴、柿子、白莲子等有硬核、硬籽的食材, 以及谷物类、柠檬、橙、柑橘、柚类等有厚皮、硬壳的食材, 可能会造成机器停止工作或损害机器零件的危险, 使用前必须将其去除方可使用, 否则容易损坏产品。

11. 本产品请勿直接榨取柠檬汁。

12. 本产品不适合榨纤维较多的食材, 如生姜、本芹(小芹菜)等, 榨此类食材, 需要切成3~4cm的小段, 否则容易堵渣, 导致部件损坏, 从而影响产品寿命。

13. 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。在榨过某些食材后, 挤汁器、螺杆、上盖、接汁杯、果渣桶等配件有可能染色, 这属于正常现象, 不影响食用, 无损健康。

14. 请在水平台面上操作, 请勿在地毯、毛巾等织物、塑料、纸等易燃物上操作本产品。

15. 本产品属于Y连接, 如果电源软线损坏, 为避免危险, 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更换, 切勿自行拆卸修理。

16. 请勿在倾斜或不稳定的台面上使用本产品, 防止造成人身伤害或产品损坏。

17. 在拆卸、清理、清洗刀片等尖锐部件过程中应小心, 避免受伤。

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. 由于本产品较重, 移动产品时, 请务必用手握住产品提手位置, 并同时用手托住产品底部, 如果只握住榨汁组件部分, 容易造成主机部分脱落, 造成人身伤害或产品损坏。

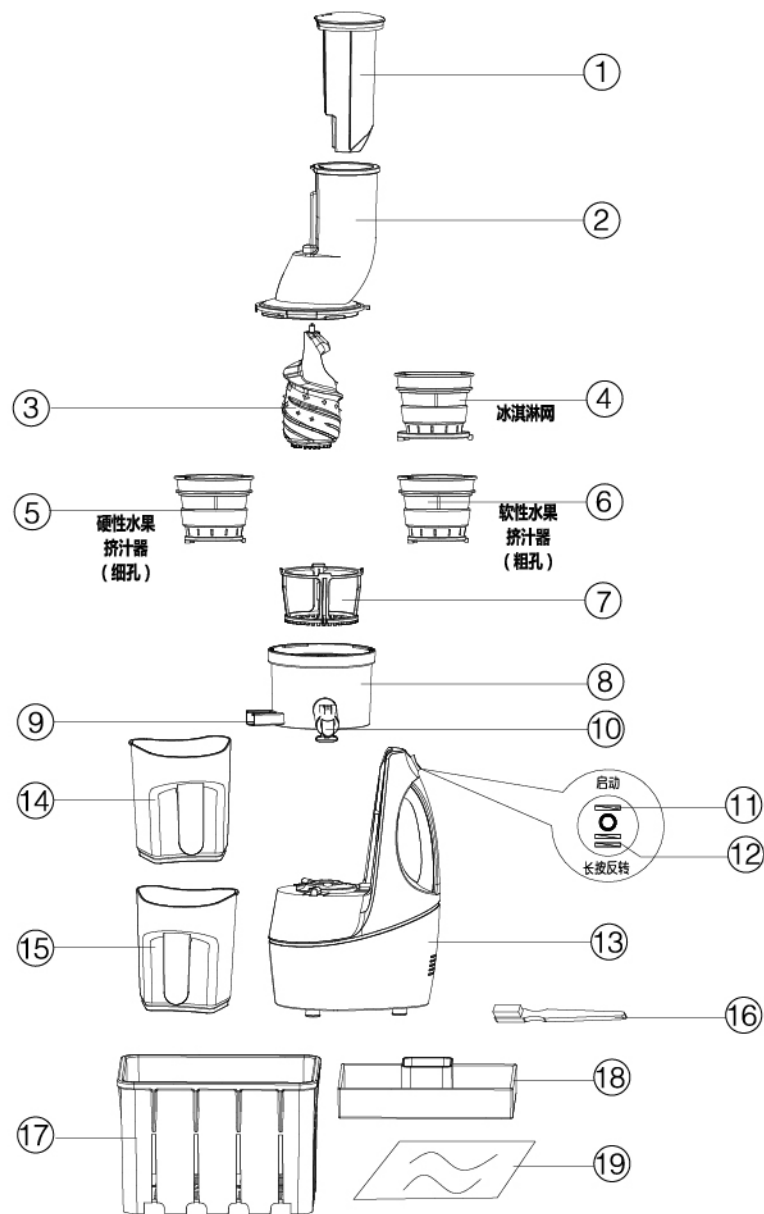
20. 产品应储存到儿童不易触及的地方, 切勿让肢体不健全、感官或精神上有障碍或缺乏相关经验和知识的人(包括儿童)使用或玩耍本产品。

21. 若较长时间不使用机器时, 为防止出现短路等造成损害, 请务必关闭开关, 断开电源。

22. 本产品仅适用于家庭使用, 且需要按照本说明书的指引使用, 不得私自用作他途。

23. 本产品各部件请勿直接加热。

## 第二章 部件及功能



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	推料棒	放入食材时，轻柔推压食材，提升榨汁效率。
2	上盖	与集汁盘连接，是榨汁功能的重要部件，起到食材投入和安全防护的作用。
3	螺杆	榨汁的主要部件，用于切碎挤压食材。
4	冰淇淋网	用于制作冰淇淋，冰冻后的食材在常温环境下需静置5~8分钟。
5	硬性水果挤汁器(细孔)	榨汁的主要部件，适合榨如梨、苹果、胡萝卜等硬质果蔬，不适用榨甘蔗、本芹(小芹菜)等纤维较多的食材。
6	软性水果挤汁器(粗孔)	榨汁的主要部件，适合榨果肉较多且软的食材，如草莓、番茄、菠萝、猕猴桃、柳橙等软质果蔬，不适用榨甘蔗、本芹(小芹菜)等纤维较多的食材。
7	壁刷	与集汁盘、挤汁器相连接，起到清洁挤汁器和集汁盘内壁的作用。
8	集汁盘	榨汁的主要部件，收集并导出果汁。
9	出渣口	果渣通过出渣口排出到果渣桶中。
10	出汁嘴盖	榨汁完成后，防止出汁嘴滴汁，或者在榨汁过程中关闭出汁嘴盖，可以制作混合果汁、冰淇淋。
11	“启动”键	按下“启动”键，即可开机运行。
12	“长按反转”键	在机器工作的情况下按下此键，即可停止运转。长按此键可以实现反转功能。
13	主体	内有电机等关键部件，起到提供动力及支撑的作用。
14	接汁杯	用于收集果汁、冰淇淋。
15	果渣桶	用于收集果渣。
16	清洁刷	用于清洗挤汁器、螺杆和集汁盘等部件。

序号	部件名称	功能
17	豆腐盒	用于装凝固好的豆浆，进行豆腐制作的模具。用于制作豆腐时将豆腐中的水分挤出和将豆腐压实。
18	压块	用于压装在豆腐盒中的豆浆，帮助豆腐成型。
19	纱布	用于制作豆腐时过滤豆渣和水分。

## 第三章 使用方法

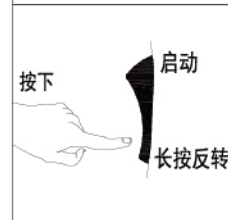
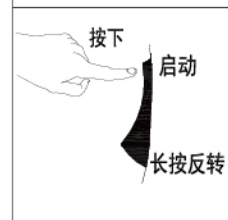
· 在初次使用产品前，请彻底清洗与食材接触的部件。（参见“第四章保养和维护”）

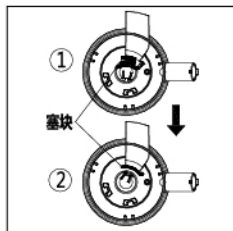
### · 使用注意事项

1. “启动”键：轻按此键，即可开机运行。

2. “长按反转”键：当排渣不顺或堵转时，按住“长按反转”键不放，让螺杆反转，松开按键停止反转。

· “○”键表示停止状态，工作中按下此键，产品即可停止运转。

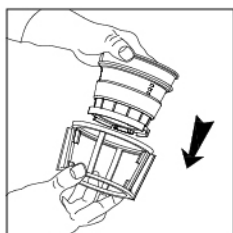




3. 集汁盘底部设有一硅胶塞块。产品使用前请确认塞块是否如图②安装到位。榨汁过程中若未安装塞块将影响出汁和出渣效果。清洗时需拉开塞块以便于清洗出渣口。

## 一、使用说明

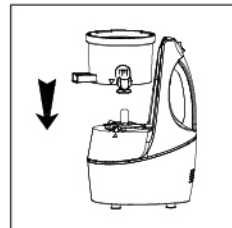
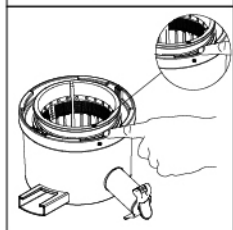
请按以下步骤安装并使用产品：



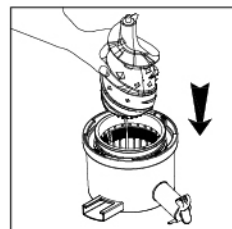
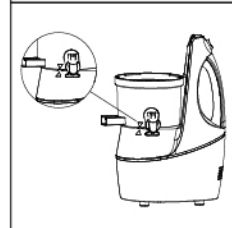
1. 将支架上带有橘色硅胶片的壁刷装配在挤汁器上。



2. 将安装好壁刷的挤汁器装入集汁盘内。注意：安装时请将挤汁器上的“●”对准集汁盘上的“●”，挤汁器底部的出渣口对准集汁盘底部的出渣口，这样才能安装到位，如果未安装到位上盖将无法盖上。

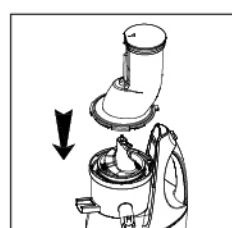
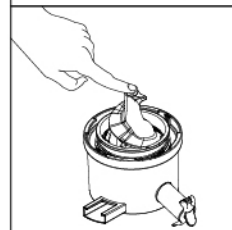


3. 将装配好的榨汁组件向下装配在主体上，集汁盘底部的“▼”对准主体上的“▲”，若装不下去，将榨汁组件轻微转动几下，即可装配到位。

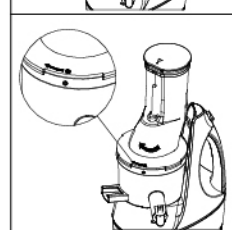


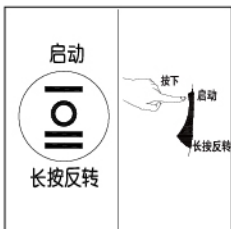
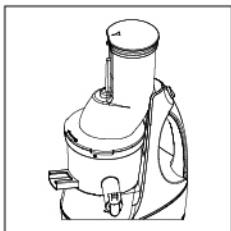
4. 将螺杆放入挤汁器内并下压安装到位。将螺杆轻微转动几下，即可装配到位。

· 螺杆若未安装到位，上盖将无法盖上。



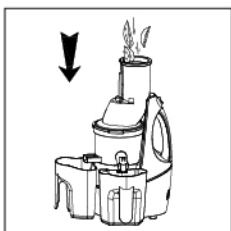
5. 将上盖旋入集汁盘，使上盖的“●”与集汁盘的“●”对齐后按顺时针旋转到底，听到“咔”的一声，上盖即安装到位，如果上盖未旋到位，产品将无法通电工作。





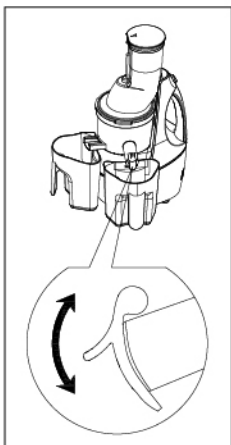
6. 插上电源线插头，按下“启动”键，即可启动机器。如需中途停止，恢复“○”键状态即可。

- 电源线插头需要插接牢固，以免松脱。



7. 将食材洗净切块，放入进料口，螺杆会自动将食材切碎，如遇食材卡在进料口里请用推料棒轻缓推压，以食材刚好能被切断为宜。若遇到大块食材卡在螺杆中无法下料，按住“长按反转”键，将螺杆反转一下，再次启动产品，即可轻松解决。

- 本产品配备有硬性水果挤汁器（细孔）、软性水果挤汁器（粗孔），软性水果挤汁器更适合榨果肉较多且软的食材，如草莓、番茄、菠萝、猕猴桃、柳橙等。
- 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。



8. 当食材加工完毕，出汁嘴不再有汁液流出时，按下“长按反转”键后再松开，拔掉电源线，再将接汁杯和果渣桶拿出出汁嘴和出渣口。

- 榨汁完毕集汁盘内的汁液全部流出后，关闭出汁嘴盖，可以起到防滴汁的作用。
- 榨汁过程中，关闭出汁嘴盖，往进料口内投入不同的果蔬，可以起到混合果汁的作用。
- 榨好的果汁建议马上饮用，暴露在空气中时间过长，味道和营养价值都会受到影响。

## 二、蔬果选用提示

1. 选用新鲜水果和蔬菜，它们含有更多的汁液。特别适合的果蔬有：苹果、梨、菠萝、西瓜、柑橘、胡萝卜、西红柿、黄瓜等。
2. 需要削去像菠萝、哈密瓜、柑橘等果蔬的厚皮。柑橘类水果的籽会让果汁带苦味，建议剔除。
3. 苹果的出汁量和口感取决于季节和所选用苹果的种类。
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（如莴苣）可以放入原汁机中榨汁。
6. 本产品不适合榨甘蔗。榨生姜、本芹（小芹菜）等纤维较多的食材时，需切成3~4cm小段后再进行榨汁。
7. 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。
8. 常见果蔬食材的营养素及能量值如下表：

水果/蔬菜	主要营养素	每200克食材能量(kcal) 值
苹果	膳食纤维、维生素B1、钾	108
梨	膳食纤维、维生素B2	100
桃	膳食纤维、钾	102
猕猴桃	膳食纤维、维生素A、维生素C、维生素B1、钙、钾、铁	122
杏	膳食纤维、维生素A、钙、钾	76
橙子	维生素A、维生素B1、维生素C、钙、钾	96
桔子	维生素A、维生素B1、维生素C、钙、钾	102
葡萄	维生素C、钾	88
菠萝	膳食纤维、维生素C、钙、钾	88
柚	维生素C、钾	84

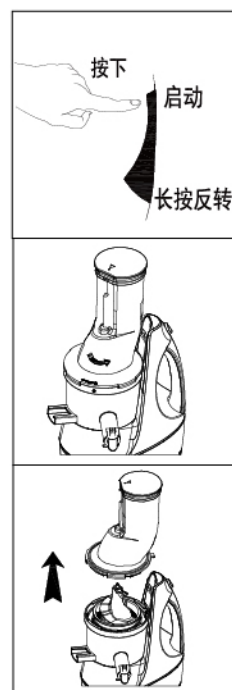
西瓜	维生素A	52
哈密瓜	维生素A、维生素C、钾	68
桑葚	膳食纤维、钙、维生素B2	114
甜瓜	维生素C、钾	54
甜菜叶	膳食纤维、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、钙、钾、铁	44
西红柿	维生素A、维生素C、钾、钙	40
草莓	膳食纤维、维生素C、钙、钾、铁	64
圆白菜	膳食纤维、维生素A、维生素C、钙、钾	48
胡萝卜	膳食纤维、维生素A、维生素C、钙、钾、铁	78
芹菜	膳食纤维、维生素B2、维生素A、维生素C、钙、钾	34
黄瓜	维生素A、钙、钾	60
菠菜	膳食纤维、维生素A、维生素B2、维生素C、钙、钾、铁	56
苦瓜	膳食纤维、维生素A、维生素C、钾、钙	44
甜椒	膳食纤维、维生素A、维生素C、钙、钾	50
西兰花	膳食纤维、维生素A、维生素C、维生素B1、钙、铁	72

备注：1.以上数据参考《中国食物成分表 2009》；  
2.每200克食材能量值=每100克可食部计的能量值\*2。

## 第四章 保养和维护

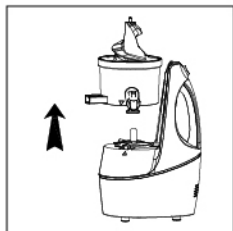
- 1.清洁产品前，务必关闭开关，断开电源，防止触电。
- 2.使用后请及时清洗产品。
- 3.主体外部可用湿布擦拭，请勿将主体放入水或其他液体中，也不能在水或其他液体下冲洗，以防漏电或器件损坏。
- 4.本产品应储存于干燥处并避免紫外线直接照射。
- 5.在储存产品前，应确保产品是清洁且干燥的。
- 6.请参照以下步骤拆卸并清洗各配件：

· 清洗前请先将机器出汁嘴盖关闭，然后启动机器，从进料口处倒入些许清水进行预清洗，这样有助于后面的清洗工作。

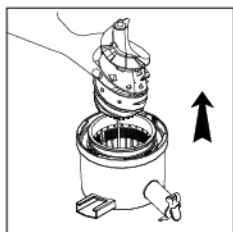


- 1)按一下“长按反转”键，让机器反转一下，然后按逆时针旋转上盖，并取出上盖。



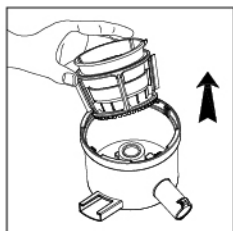


2)向上提即可取出集汁盘组件。

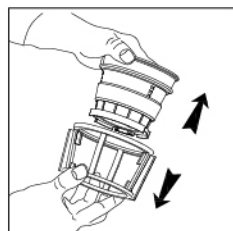


3)向上取出螺杆。

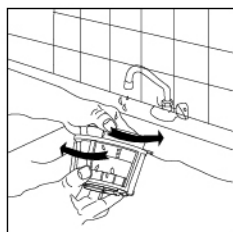
·如果遇到螺杆难以取出时，可将螺杆与挤汁器一同取出。



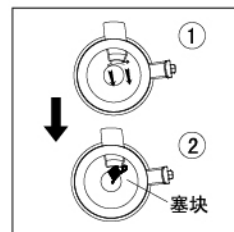
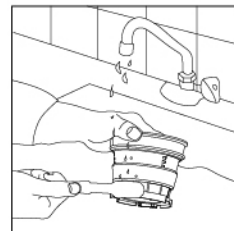
4)向上取出挤汁器与壁刷。



5)取出壁刷。

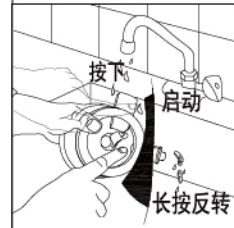


6)先使用壁刷来回旋转清洗挤汁器，若未清洗干净再用清洁刷清洗挤汁器，最后用清水冲洗干净。其余可拆卸部件清洗方法简单，可用清水冲洗，或者用清洁布清洗。



7)清洗出渣口：拨开集汁盘底部的硅胶塞块，用水冲洗出渣口。

·清洗完毕后请将硅胶塞块安装到位。



## 第五章 产品安全指标

额定电压	220V ~
额定功率	240W
额定频率	50Hz
额定转速	60转/分
连续工作时间	≤ 10分钟
间隔时间	≥ 20分钟

本产品为I类电器，为防止漏电，安装前请确保接地线接地良好。

## 第六章 采用标准

企业标准：Q/3700YJY003-2014

## 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.电源线插头未插到位 2.电机连续工作时间过长，自动保护 3.上盖未旋转到位	1.将电源线插头插到位 2.冷却20分钟后再使用 3.上盖旋转到位
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.食材太多，过载堵转导致停机 2.电机温控保护	1.减少食材，推料时不要过于用力 2.停止20-30分钟后再次使用
果汁中含果渣多	1.挤汁器破损 2.使用软性水果挤汁器榨硬性水果	更换挤汁器
异常震动或噪音大	1.壁刷未安装到位或挤汁器破损 2.电机损坏	1.将壁刷安装到位或更换挤汁器 2.送维修点检修
主体上漏汁	未安装集汁盘底部的硅胶塞块	榨汁过程中务必将硅胶塞块安装到位

故障现象	原因分析	故障排除
上盖无法合紧	集汁盘内的挤汁器或螺杆未安装到位	按操作说明将挤汁器安装到位

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	清洁刷	软性水果 挤汁器	冰淇淋 网	接汁杯+ 果渣桶	豆腐 盒
数量	1台	1本	1本	1把	1个	1个	1套	1套

(本说明书中数据由九阳研发中心数据库提供)

### 食谱

#### · 橙汁

原料：橙子500克（2个）

做法：1.使用软性水果挤汁器（粗孔），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成汁即可。

营养：橙子中含量丰富的维生素C、P，能增加机体抵抗力，增加毛细血管的弹性，降低血中胆固醇。

### · 西瓜汁

原料：西瓜400克

做法：1.使用软性水果挤汁器（粗孔），将机器安装好；  
2.将西瓜去皮，切小块；  
3.将2中食材缓慢放入机器中榨成汁即可。

营养：西瓜清热解暑、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：1.使用硬性水果挤汁器（细孔），将机器安装好；  
2.将哈密瓜去皮，去籽，切小块；  
3.将2中食材缓慢放入机器中榨成汁即可。

营养：哈密瓜对人体造血机能显著的促进作用，可以用来作为贫血的食疗之品。

### · 胡萝卜柳橙汁

原料：柳橙220克（1个）、胡萝卜220克（1根）

做法：1.使用硬性水果挤汁器（细孔），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机器中榨成汁即可。

营养：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。

### · 苦瓜梨汁

原料：苦瓜80克（1/2根）、梨300克（1个）

做法：1.使用硬性水果挤汁器（细孔），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成汁即可。

营养：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。

### · 蜜桔火龙果汁

原料：蜜桔200克（8个）、火龙果200克（1/3个）

做法：1.使用软性水果挤汁器（粗孔），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成汁即可。

营养：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。

### · 猕猴桃青提汁

原料：猕猴桃100克（1个），青提200克（14粒）、青苹果150克（1个）

做法：1.使用软性水果挤汁器（粗孔），将机器安装好；  
2.将青提、青苹果洗净；猕猴桃去皮；将食材切小块；  
3.将所有食材缓慢交替放入机器中榨成汁即可。

营养：青苹果含有大量维生素、矿物质和果胶，所含的纤维素可帮助清除体内垃圾，排毒养颜。

### · 奇异果黄瓜汁

原料：奇异果100克（1个），黄瓜150克（1/2根）、柠檬10克（2片）

做法：1.使用软性水果挤汁器（粗孔），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成汁即可。

营养：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，被誉为“维C之王”。奇异果还含有良好的可溶性膳食纤维。

### · 番茄梨冬瓜汁

原料：番茄90克（1个）、梨200克（1个）、冬瓜100克

做法：1.使用硬性水果挤汁器（细孔），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成汁即可。

营养：冬瓜性凉味甘，清热生津，祛暑除烦；在夏日食用尤为适宜。

### · 黄瓜梨汁

原料：黄瓜90克（1/2根）、梨250克（1个）

做法：1.使用硬性水果挤汁器（细孔），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机器中榨成汁即可。

营养：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。

### · 小麦草汁

原料：小麦草20克、苹果400克（2个）

做法：1.使用硬性水果挤汁器（细孔），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成汁即可。

营养：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，因此小麦草被称为“绿色血液”。

### · 香甜玉米汁

原料：新鲜玉米200克（1根）、凉开水200毫升

做法：1.将新鲜玉米洗净、蒸熟，刨下玉米粒待用；  
2.使用硬性水果挤汁器（细孔），将机器安装好；  
3.将玉米粒、凉开水用勺子放入机器中榨成浆即可。

营养：玉米中含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄。

### · 红豆饮

原料：红豆40克、水600毫升、白糖20克（或炼乳20毫升）

做法：1.红豆泡开洗净备用（由于红豆质地坚硬，建议泡豆时间：夏季8小时，春秋10小时，冬季12小时）；  
2.使用硬性水果挤汁器（细孔），将机器安装好；  
3.将泡开的红豆、水放入机器中榨成浆备用；  
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。

营养：红豆中丰富的铁质能让人气色红润，多摄取红豆，还有补血、促进血液循环、增强抵抗力的效果；哺乳期妇女多食红豆，可促进乳汁的分泌。

### · 豆腐制作方法

原料：干黄豆250g、石膏粉2g、水适量

做法：  
1.将干黄豆泡发，洗净备用（建议泡豆时间：夏季7~8小时，春秋8~12小时，冬季11~16小时）；  
2.将泡好的湿黄豆和水按1:1比例混合；  
3.用勺子将豆水混合物一勺一勺舀入原汁机进行榨豆浆（榨豆浆过程中，如交替加入果蔬，可做成花式豆腐）；  
4.将榨好的豆浆倒入锅中，小火煮至沸腾后熄火（边煮边搅拌，否则易糊锅）；  
5.将2g石膏粉加入30g水调匀后慢慢倒入豆浆内，并轻轻搅拌匀，冷却大约5分钟，豆浆呈现豆花状；  
6.将纱布铺在豆腐盒内，将凝固好的豆浆倒入纱布内，包好过滤纱布；  
7.用盒盖挤压掉多余水分，并用1kg重物压住30min以上，即可制作完成。

### · 冰淇淋制作方法

#### 香蕉冰淇淋

原料：香蕉（去皮）2根

做法：  
1.将备好的香蕉放入冰箱冷冻8小时；  
2.原汁机更换专用的冰淇淋网，关闭出汁嘴，放好盛放容器；  
3.将冷冻后的食材取出，常温环境下静置5~8分钟；  
4.将化冻后的食材缓慢投入，即可获得香蕉冰淇淋

#### 草莓冰淇淋

原料：草莓（去蒂）250克

做法：  
1.将备好的草莓放入冰箱冷冻8小时；  
2.原汁机更换专用的冰淇淋网，关闭出汁嘴，放好盛放容器；  
3.将冷冻后的食材取出，常温环境下静置5~8分钟；  
4.将化冻后的食材缓慢投入，即可获得草莓冰淇淋。

温馨提示：制作时可适当加入冰冻的牛奶（从冰格取出后静置5分钟），冰淇淋口味更佳。

v1 141231