

MITSUBISHI (家庭用)

三菱果菜榨汁機 使用說明書・料理食譜

JE-K13



承蒙您惠顧三菱果菜機，本公司謹此致上十二萬分的謝意，並希望它的優異性能您府上帶來便利和歡樂。

- 使用前請詳閱本說明書，以了解正確的使用方法。
- 請妥善保管本說明書，以便不明瞭時可再查閱。
- 當您需要服務的時候，請與就近的歌林服務站連絡。

目錄

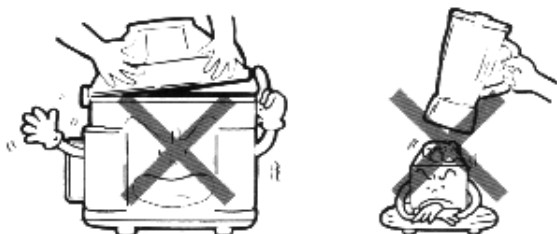
1 注意事項	1
2 主要零件名稱及其功能	2
3 榨汁機使用方法	3~4
材料切法	
開關使用方法	
纖維質調節桿的使用方法	
過濾網的清洗方法	
4 榨汁機分解・組合方法	5
5 榨汁機維修保養的方法	6
6 果汁機使用方法	7~8
一次所能調理的最大容量	
開關使用方法	
7 果汁機神奇杯使用方法	9
8 果汁機維修保養的方法	10
9 要求售後服務前	
10 美味健康的食譜	11~25

榨汁機 · 果汁機

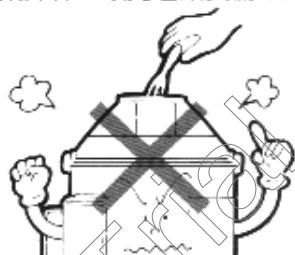
1 注意事項

※緊急處理方法：常發現產品冒煙異味時，請立即拔掉電源並通知歌林服務人員處理。

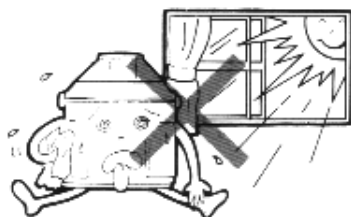
- 1 請勿在運轉中分解或取出部分零件。應等到拔掉插頭，旋轉完全停止之後再做。



- 2 轉動時，請勿將手、筷子、湯匙放進投入口或果汁杯；以免導致受傷或故障。



- 3 請勿在高溫、高濕、或長時間日光直射的地方使用或儲藏；以免發生變形或變色。



- 4 請勿在傾斜處使用，又機器轉動時也請勿挪動本體；以免傾倒或震動傷及機件。



- 5 本體主要是由馬達等組成，切勿用水沖洗。請以擰乾的抹布擦拭污垢。



- 6 請勿用熱水(60℃以上)清洗蓋子、果汁瓶、容器(蓋)、或其他零件。



有污垢時，請將食器用的漂白劑，稀釋到規定的濃度再使用！

規格

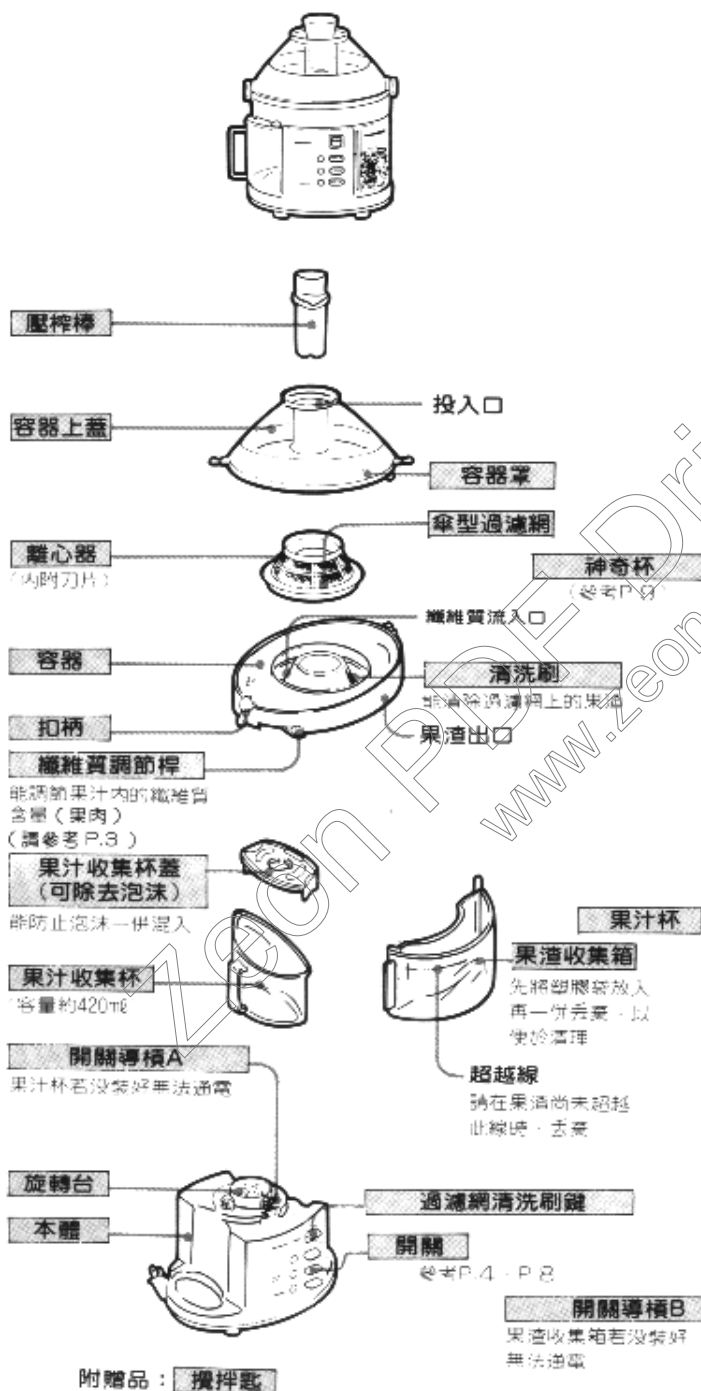
	榨 汁 機	果 汁 機
電 源	110 V 60Hz	110 V 60Hz
消耗電力	220W	200W
旋 轉 數	12,000 次/分(無負載時)	10,500 次/分(果汁杯規格容量) 水負載時
本體尺寸	寬265×深200×高315mm	寬245×深200×高390mm
重 量	3.0kg	3.2kg
電 源 線	有效長度約1.9m(自動捲線式)	
限定時間	連 續	連續*(持續4分鐘，請停止2分鐘)

★果汁機所限定的連續操作時間，是指果汁杯中裝滿限定容量的水(800ml)以操作4分鐘，停止2分鐘的方式連續操作之意。

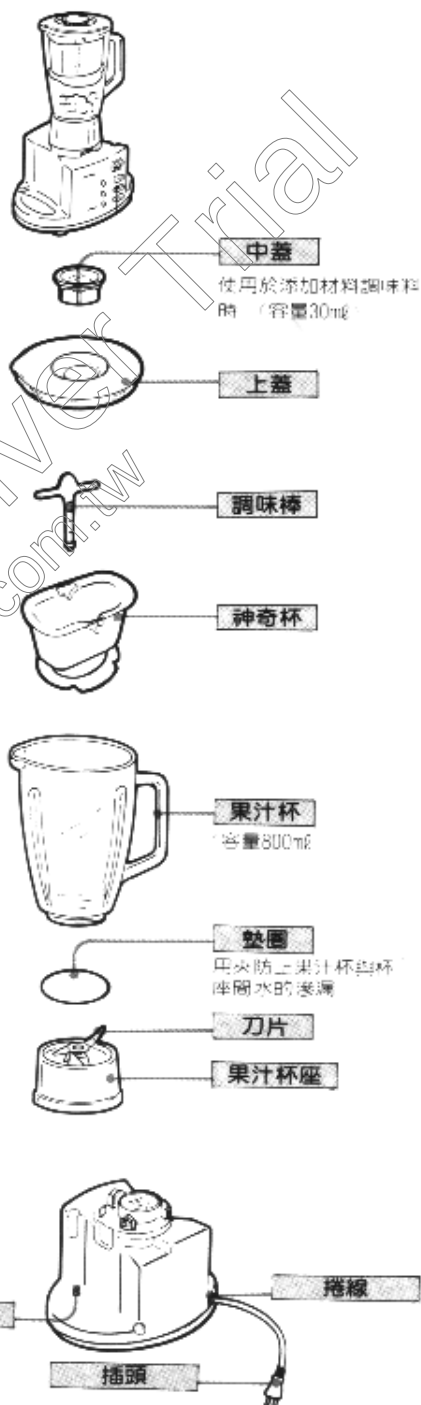
榨汁機 · 果汁機

2 主要零件的名稱及其功能

榨汁機



果汁機



榨汁機

3

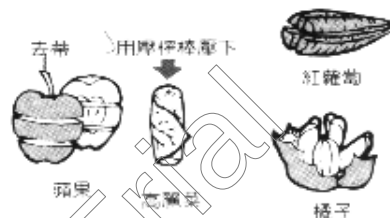
使用方法

使用前，先以水清洗本體以外的各組件。

1. 準備材料。

材料的切法 請將材料切成能放進投入口般的大小。

材 料	材料的切法以及一次的最大容量
蘋 果	切成6份以便能放進投入口
蕃 茄	蘋果約500g 蕃茄約500g
橘 子	剥皮，分成4至6瓣，去籽。約500g
紅 蘿 蔔	縱切成4份 約500g
高 麗 菜	揉成團狀塞進投入口，以壓榨棒擠壓。約500g
柿 子	切成8份以便能放進投入口，去籽。約500g



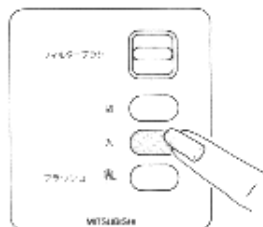
- 香蕉、桃子等黏性強的水果請以果汁機攪打。
- 黏性特強的山藥請勿使用。
- 荷蘭芹、紫蘇葉等水份較少的蔬菜請勿使用。
- 由於熟透而成黏稠狀的蕃茄(特別是加工用的蕃茄)，其果皮易堵塞住傘形過濾網的離心器，故請改用果汁機。
- 製作綜合果汁時，儘量以不超過500g 為宜。

2. 請確認開關是否關好，再手持插頭確實地插進插座。

3. 請按開關按鍵「入」的位置。

開關的使用方法

- 請勿持續使用瞬間開關(フラッシュ)，以免馬達因負荷過重而故障。
- 果渣收集箱若裝置不正確時，無法通電。

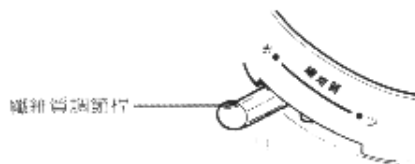


入 按「入」。

4. 將纖維質調節桿調整到「多」或「少」的位置。

纖維質調節桿的使用方法

- 若調到「多」時，則果汁中纖維質含量(果肉)使多。



5. 將材料放進投入口，再以壓榨棒慢慢壓下去。

- 請將材料利用離心濾網的旋轉而壓入。
- 振動劇烈時，有時會造成濾器阻塞或果渣留滯於容器內。若繼續使用，將導致故障。所以請先關掉電源，等旋轉完全停止後再行清除。
- 橘子之類水份多的材料有時會因果汁過多而溢出，請注意。

榨汁機

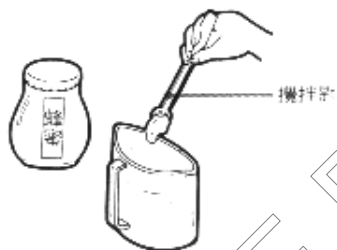
6. 請按開關按鈕「切」的位置。

- 務必在切掉電源，旋轉完全停止後，再取出果汁收集杯和果渣收集箱。
- 當果汁收集杯裝滿時，請切掉電源並倒出果汁。
- 當果渣超過超越線時，請切掉電源再丟棄果渣。若不倒掉而繼續使用時，果渣殘留於容器內，易產生振動、噪音等情形。



7. 注入果汁。

- 可添加蜂蜜，並以附贈的攪拌匙攪拌。



- 製成的果汁泡沫較多時，因果汁收集杯蓋兼有過濾之用，故請慢慢地注入。



8. 以濾網清洗刷清洗離心濾網。

清洗刷的使用方法

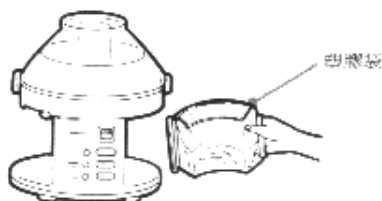
- ①先將果汁收集杯和神奇杯裝於本體，再注入約 100cc 的水於神奇杯內。
- ②按開關按鈕「入」。
- ③拔掉神奇杯內的調味棒再輕輕壓 2~3 次過濾網清洗刷。



- 請注意在無水狀態下若使用清洗刷時，刷子將極易損耗。
- 由於清洗刷是種消耗品，所以請向購買店或服務站洽詢以備用。

9. 丟棄果渣。

- 組合時，請先將塑膠袋裝於果渣收集箱內。用後連同塑膠袋一起丟棄。善後處理相當簡單。（塑膠袋以市售 250mm×350mm 為宜）



4 分解・組合方法

請務必拔掉插頭，並關掉電源。

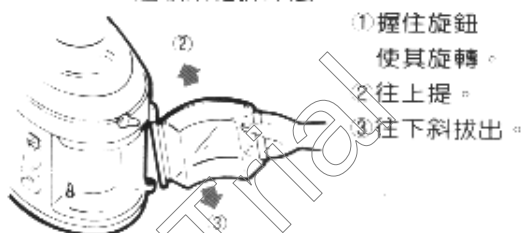
分解方法

1 取下果汁收集杯和果渣收集箱。

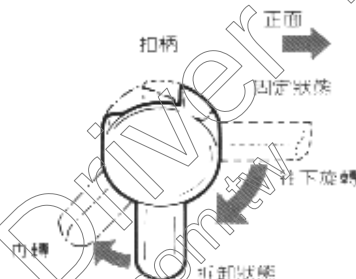
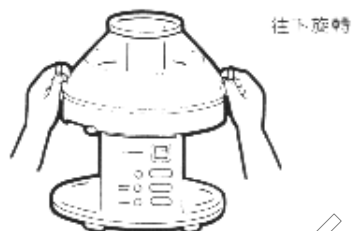
- 若不取出果渣收集箱，容器無法拆卸。



果渣收集箱拆卸法

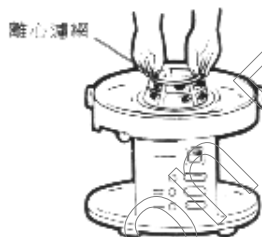


2 轉動扣柄，拆卸容器上蓋。



- 將兩側的扣柄往下旋轉，此時容器上蓋便往上提，易於拆卸。

3 取下離心濾網。



- 請用兩手握住離心濾網再向上提起。
- 厚紙板裝於離心濾網與上蓋間，用以保護刀具，所以使用前務必先行取下。
- 掉落或用力壓都將使離心濾網變形而無法使用，故請注意。

4 取下容器。



- 請將容器旋轉後向上拔起。

組合方法

- 組合時，按照分解的相反順序來做。
- 果渣收集箱若沒裝好時，無法通電。
- 請先確認各項零件是否裝置好，再行使用。

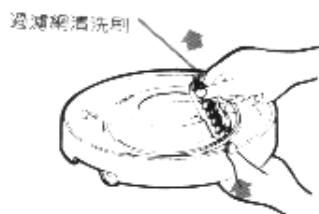
5 維修保養的方法

使用後，請立即清洗，若放置太久，污垢就不易去除。

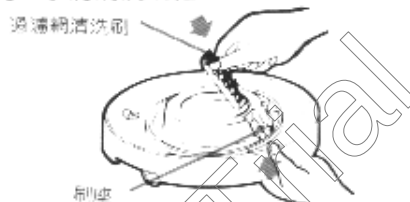
1. 清洗本體以外的各零件。(分解法請參考 P.5)

過濾網清洗刷

①一手自刷座下方往上推，另一手將清洗刷斜抽拔起即可。



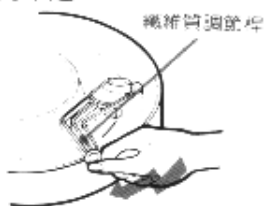
②裝上清洗刷時，一手自刷座下方往上推，另一手將清洗刷插入。



●若過濾網清洗刷在取出後仍然運轉的話，則果渣和水份將會滲漏。

纖維質流入口

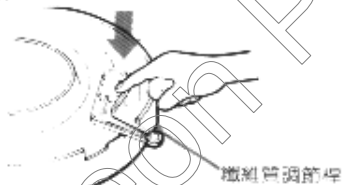
①請在取出纖維質調節桿時，輕輕地接觸容器邊緣再舉起。



②請用水清洗纖維質流入口。



③裝配時，請將調節桿調到「多」的位置再按下去。



●容器上蓋與容器罩之間若有污垢時，請將容器罩旋鈕往上扳，即可取下清洗。



2. 清洗後，俟水份完全排除後再組合。

組合時，仍殘留水份，可能產生異味。

3. 請以擰乾的抹布擦拭本體。

6 使用方法

使用前，先以水清洗本體以外的各組件。

1. 準備材料。(詳細情形請參閱食譜)

一次所能調理的最大容量。(若超過最大容量時，則可能引起故障。)

開關按鍵	調理種類	果汁杯	使用神奇杯	預備工作・其他
開入	沙 拉 醬	—	200ml	
	調 味 醬	800ml	200ml	
	鮮 奶 油	—	200ml	將生奶油充分冷卻
	紅 豆 沙	250g	—	使用市面上的罐頭
	麵 包 粉	吐司一片 (切成6片)	—	將切成6片的吐司分成16分
	魚 粉	—	80g	將乾魚折疊成2公分
	黃 豆 粉	—	100g	將大豆炒後冷卻
瞬間	蘋 果 汁	800ml	—	去籽，去心的蘋果300g，再加水至800ml
	乳 酪 餅	200g	150g	切成2公分塊狀
	花 生 粉 末	—	150g	剝皮
	粉 乳 酪	80g	—	將乳酪切成2公分塊狀
	洋 葱 碎 末	200g	—	切成2公分塊狀，再加入水500ml
	絞 肉	100g	—	去皮、筋，切成2公分塊狀
	磨 碎 的 魚 肉	80g	—	去皮、骨，切成2公分塊狀

- 請將魚肉的皮、筋、骨去除。
- 請將冰塊打碎。果汁中的冰塊大小請勿超過2.5公分塊狀。

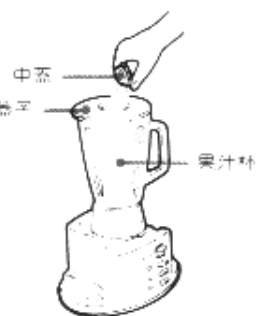
2. 請確認開關是否關掉，以及插頭是否確實插好。

3. 將果汁杯裝於本體。

- 組合果汁杯時，請對準機體垂直放置，再稍微左右轉動即可固定。
- 果汁杯未確實轉緊時，運轉時易發生危險。

4. 將材料放入果汁杯。

- 果汁杯中刻有1(200ml)、2(400ml)、3(600ml)和4(800ml)的容量刻度。
- 運轉中若欲添加材料或調味品時，請將中蓋掀起再從蓋子的孔加進去，但中蓋亦可當30ml的量汁杯使用。



- 使用肉、魚等較硬的材料時，請用手按住果汁杯。



果汁機

5. 蓋子蓋好後，再打開開關。

開關的使用方法

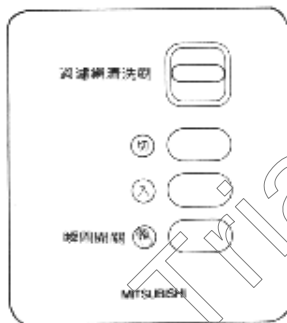
①連續開關的使用法

請按開關按鈕「入」。

②瞬間開關的使用法

請按「瞬間開關」的按鈕。只有在按的那時候是「入」的狀態。

- 果汁杯若不能正確地放於機座上
則開關無法起動。



運轉時的注意事項

- 要調理肉、魚等黏性強的材料時，請減少材料的量與運轉時間。
- 製作汁液時，若要運轉4分鐘以上，則需讓馬達每轉動4分鐘，休息2分鐘。
- 要調理肉、魚等黏性強的材料時，運轉時間請勿超過2分鐘。

6. 切斷開關。

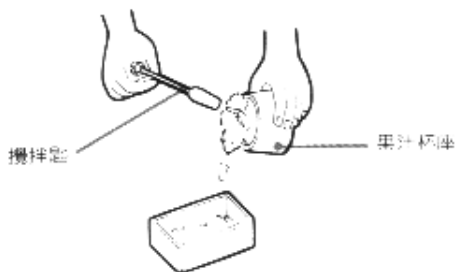
- 拔掉插頭時，切記勿拉扯電源線，以免電源線損壞。

7. 將果汁杯自本體取下。

- 請確認插頭是否拔掉、刀片是否完全停止旋轉？

8. 將調理好的材料取出。

- 若材料黏性強不易取出時，可卸下果汁杯與杯座；並用附贈的攪拌匙將材料取出。



果汁機

果汁機神奇杯使用方法

- 神奇杯可防止材料四處飛濺，並可使調理均衡迅速，也可當量杯使用。
- 神奇杯請按下列順序使用

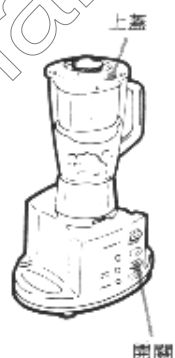
[1]立刻變成迷你型！ ……如將神奇杯放入果汁杯內，即可當作迷你果汁杯使用。

- 1** 將神奇杯置於裝有材料的果汁杯上。



- 2** 蓋好蓋子後，請打開開關。

- 關於開關的選擇和材料的用量等，請詳閱食譜。
- 若使用神奇杯時，請勿打碎冰或冷凍果汁。



[2]調味簡單且不費力！ ……將調味料加進神奇杯內調理。

- 1** 把神奇杯置於裝有材料的果汁杯上。



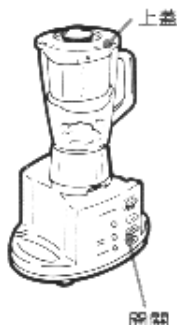
- 2** 配合神奇杯內調味棒的刻度，將材料加入神奇杯中。

- 調味棒的刻度有50ml到200ml。
- 調味棒請確實插入

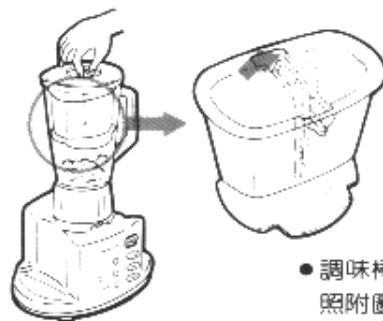


- 3** 蓋好蓋子後，打開開關。

- 關於開關的選擇和材料的用量等，請詳閱食譜。



- 4** 掀起中蓋，拔出調味棒，使調味品慢慢自底孔流下。



- 調味棒請按照附圖一般地放置。

果汁機

8 維修保養的方法

使用後，請立即清洗，若放置太久，污垢就不易去除。

1. 清洗機體外的組件

- 請將果汁杯和杯座分別取出，並用水清洗。同時，墊圈也要洗乾淨。



- 杯座的底部因有承軸所以請勿用水沖洗。



- 沾有油污或味道強烈之材料時，請於使用後，馬上加入少量中性洗潔劑於溫水中(60℃以下)，再倒入果汁杯內，加蓋後使其運轉10分鐘。
- 由於刀片極為銳利危險，因此使用時請特別注意。

2. 沖洗完後，請先將水份拭乾，再行組合。

- 若殘留水份而組合時，可能會產生異味。
- 果汁杯與刀座組合時，請勿忘記裝入橡皮圈，否則會發生漏水現象。

3. 請用乾抹布擦拭機體。

9 要求售後服務前

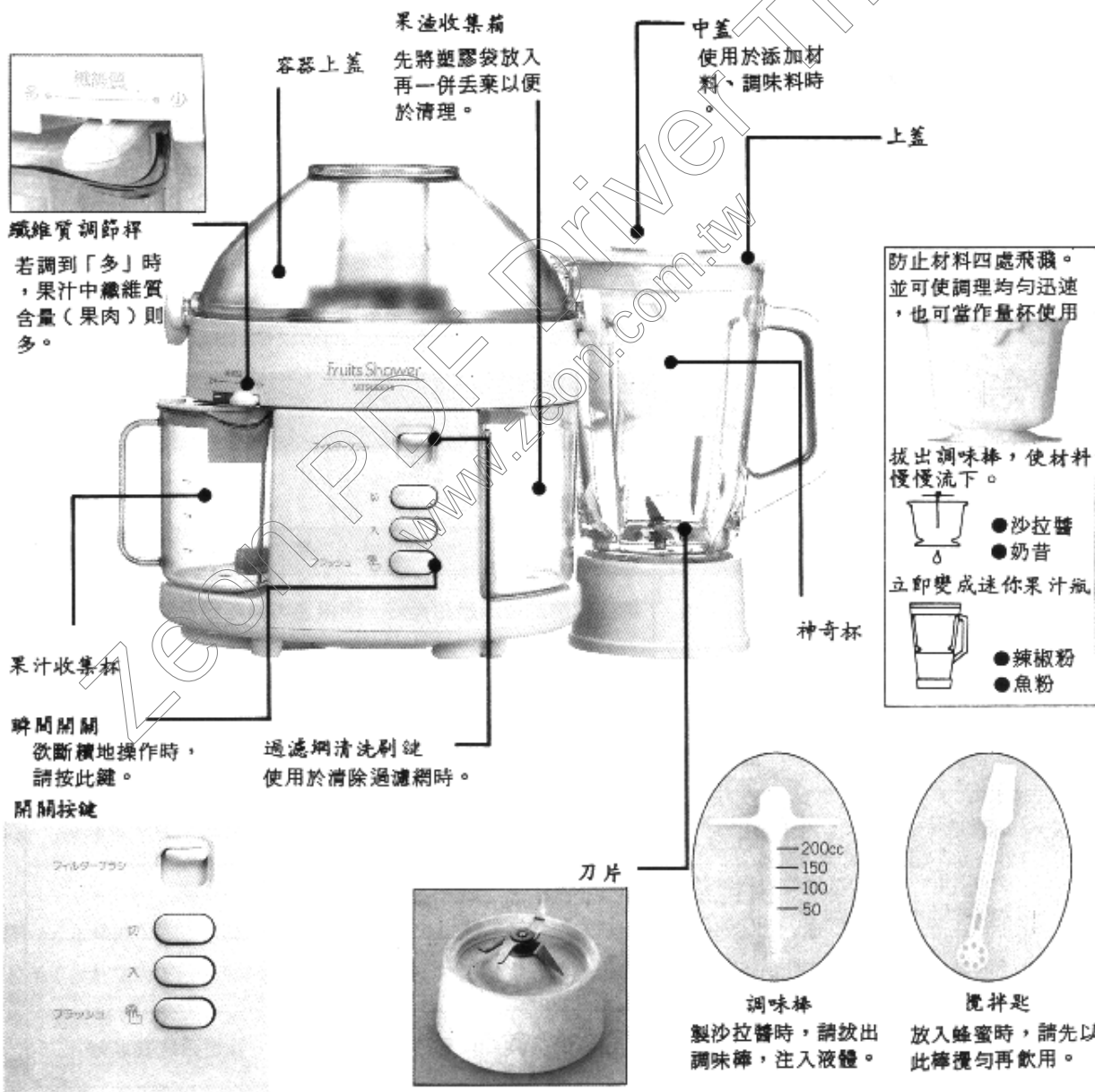
- 要求售後服務前，請先仔細閱讀本說明書，再做下列檢查。
- 若仍有異常時，請出示保證書，至購買店或服務站洽詢。

	現 象	檢 驗 事 項
榨 汁 機	(1)馬達不會轉動	請確認電源插頭是否插好，而果渣收集箱是否確實裝好。
	(2)使用時，馬達會停止或變得極度緩慢	請清理容器內和果渣收集箱內的果渣。
	(3)使用時，噪音和震動	請除去附著於離心器的果渣。
果 汁 機	(1)馬達不會轉動	請確認電源插頭是否確實插好，果汁杯是否確實安裝妥當。
	(2)使用時，馬達的轉動會突然靜止或變得極端緩慢	請除去肉的皮、筋和魚的皮、骨等。
	(3)使用時，噪音和振動都大	請檢查果汁杯是否確實組合安裝妥當。
	(4)果汁杯會漏水	確定果汁杯與刀座是否確實組合，橡皮圈是否確實裝好。



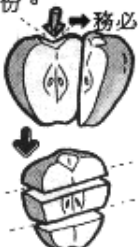
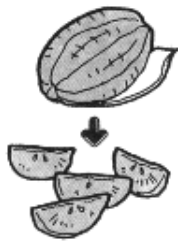
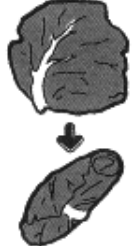
製作果汁之前... 1

詳細情形請參閱使用說明書部份



製作果汁之前... 2

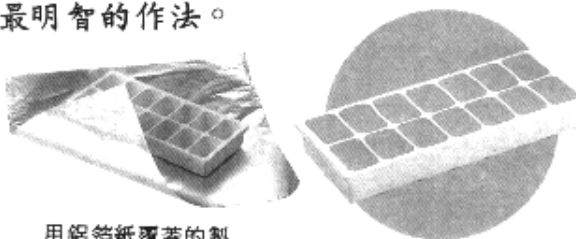
每天飲用一杯果菜汁是創造家人健康的基本要素。在此我們秉持著一貫的熱誠，凝聚心血為大家設計出一套營養均衡、美味可口，又合乎經濟性的果菜食譜。請您慎選新鮮材料洗淨後切成能夠放進投入口的大小。甜食者，可添加蜂蜜來飲用。

蘋果	檸檬	香蕉	鳳梨
以洗潔劑清洗，縱切成兩半，去軸再橫切成3份。 	剝皮，分成四等份，去籽。 	務必使用果汁機 剝皮，切成一口的大小。  ※切成1公分輪狀，以鋁箔紙包裝，冷藏。	去皮，切成月牙形。 
甘藍菜、萵苣、生菜	紅蘿蔔、白蘿蔔、芹菜	荷蘭芹、紫蘇葉	菠菜
將葉子一片一片剝掉，再以清水沖洗，搓圓。 	去除硬的部份，再縱切成4份。 	以甘藍菜、萵苣葉卷曲。 	尤其是根部需洗淨，並折成兩半。 

冷凍果菜汁

是使營養不流失，最明智的作法。

水果與蔬菜皆有季節性。如果能夠考慮到它的味道、營養成份、價格，然後選擇當令的果蔬菜製成果菜汁，那是最恰當不過了。用打汁機將水果蔬菜攪打成汁，再用鋁箔紙覆蓋的製冰盤做出冷凍果汁。因此可隨時地享用。冷凍果菜汁可長保新鮮，又富營養，請您儘早飲用。



注) 冷凍時會膨脹，體積變大，請放入8分滿的果汁即可。

小常識

新鮮果汁接觸到空氣時，維生素C易遭破壞之虞。若能立即地享用新鮮果汁或將之冷凍保存，那麼維生素C也不會減少。這是明智之舉。

果汁的保存實驗 果汁中維生素C的含量

	新鮮立即飲用	在8℃的冷藏室儲存24小時	殘存率	在冷凍室保存24小時	殘存率
紅蘿蔔、草莓、綜合果汁	12.4	2.5	20%	11.2以上	90%以上
蕃茄、芹菜、檸檬綜合果汁	14.0	7.3	50%	12.6以上	90%以上

使用榨汁機

※本食譜所用的材料是一次的最大容量。

美容與健康的蔬果汁

1 父母親在慢跑後所應補足的養份



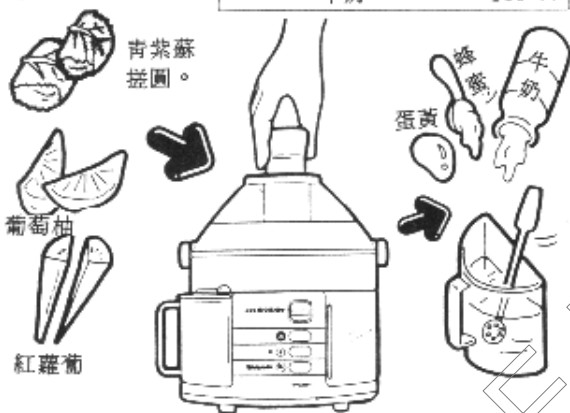
纖維質

多

榨汁機

作法

材料
(2人份)
青紫蘇葉.....10片
紅蘿蔔.....100g
葡萄柚.....100g
蛋黃.....一個
蜂蜜.....兩大匙
牛奶.....100cc



效用

預防感冒、增進體力、預防肌膚粗糙

2 給晚睡晏起的人



纖維質

少

榨汁機

作法

材料
(2人份)
蘿蔔葉.....100g
紅蘿蔔.....100g
橘、桔.....一個
紅蘿蔔葉.....20g
牛奶.....50cc



效用

有助貧血、增進體力

3 使您更加美麗的果汁



纖維質

多

榨汁機

作法

材料
(2人份)
芹菜.....60g
芹菜葉.....少許
菠菜.....80g
荷蘭芹.....小2根
葡萄柚.....150g
牛奶.....100cc



效用

預防貧血、有助美容

4 給討厭蔬菜的人



纖維質

少

榨汁機

作法

材料
(2人份)
甘藍菜.....200g
紅蘿蔔.....100g
蘋果(或鳳梨).....250g
檸檬.....1/4個
蜂蜜.....一大匙

注)若使用鳳梨時，不需要檸檬



效用

健胃整腸、促進消化

5 給不喜歡被叫 做中年的人



纖維質

多

榨汁機

材料 (2人份)

芹菜	50 g
芹菜葉	少許
荷蘭芹	1 根
甘藍菜	80 g
紅蘿蔔	80 g
鳳梨	150 g
檸檬	1/4 個
蜂蜜	一大匙

作法



效用 消除疲勞、增進體力

6 連醫生也會吃驚的果菜汁



纖維質

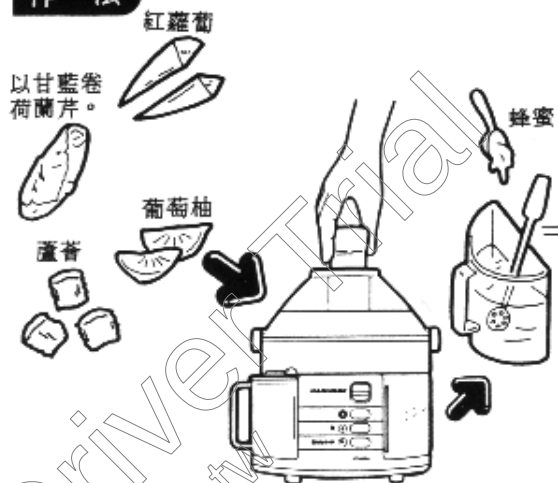
多

榨汁機

材料 (2人份)

蘆薈	20 g (5 公分)
荷蘭芹	小一根
甘藍菜	100 g
紅蘿蔔	100 g
葡萄柚	150 g
蜂蜜	兩大匙

作法



效用 健胃整腸、治療胃腸病

7 給想降低血壓的人



纖維質

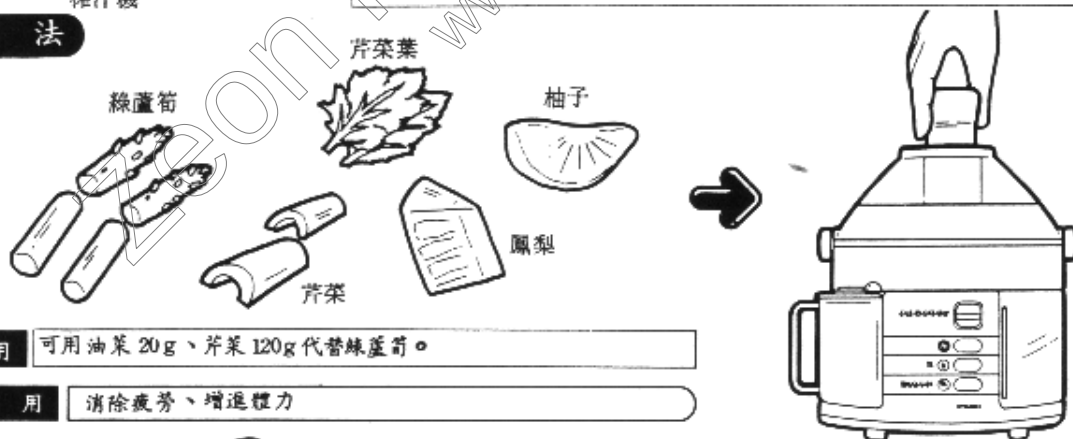
少

榨汁機

材料 (2人份)

綠蘆筍	60 g	柚子	150 g
芹菜葉	60 g	鳳梨	120 g
芹菜	少許		

作法



應用 可用油菜 20 g、芹菜 120 g 代替綠蘆筍。

效用 消除疲勞、增進體力

小常識 2

榨汁機不會破壞維生素 C
這事實您知道嗎？

手擠與榨汁機做出的蕃茄、芹菜、檸檬的綜合果菜汁之比較。

※蕃茄、芹菜、檸檬汁中維生素 C 的含量

	手 擠	本公司榨汁機
維生素 C 值	11.4	14.0
比 率	100	122

8

自然食品 鈣質豐富的果菜汁



榨汁機

纖維質

▶ 少

材料 鳳梨.....250 g
胚芽粉末.....一大匙
蜂蜜.....兩大匙
檸檬.....半個
海草粉末.....一小匙
(2人份)

作法



註) 胚芽粉末可在超級市場、百貨公司或自然食品店購買。

效用

預防感冒、增進體力、預防肌膚粗糙

9

吃蘋果時，牙齦會出血的果菜汁



榨汁機

纖維質

▶ 少

材料 蒲公英葉.....80 g
芹菜.....50 g
芹菜葉.....少許
菠菜.....70 g
紅蘿蔔.....80 g
橘子.....半個
蘋果.....100 g
牛奶.....50 CC
(2人份)

作法



可用硬花球花椰菜80 g代替蒲公英葉，效用依然不變。

效用

含有豐富的維生素、礦物質

10

相當價廉的果菜汁



榨汁機

纖維質

多 ◀

材料 甘藍菜.....150 g
甘藍菜葉.....250 g
蘿蔔葉.....40 g
蘿蔔皮.....40 g
檸檬.....1/4個
蜂蜜.....兩大匙
(2人份)

作法



※) 請您活用冰箱內的蔬菜。

效用

治療宿醉、預防感冒

11

青春痘再見



榨汁機

纖維質

▶ 少

材料 甘藍菜果汁(冷凍).....300 g
草莓果汁(冷凍).....120 g
酸乳酪.....100 CC
(2人份)

作法



果汁機

冷凍

放入酸乳酪

加蓋

30秒

小常識

3

鈣質攝取不夠時，容易焦躁不安；骨骼牙齒也容易脆弱。小孩子的發育會較遲緩。所以應多加攝食海草、乳製品、貝類、小魚之類富含鈣質的食品；此外也應多加攝食油菜、水菜、蕪菁菜、蘿蔔葉、芹菜、紫蘇葉之類的蔬菜。

12 美味可口的果菜汁



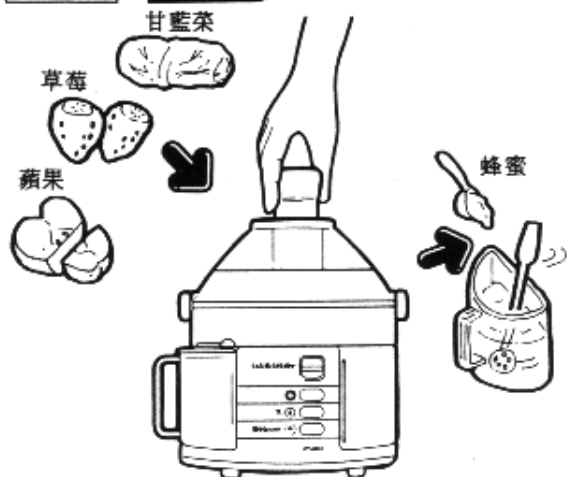
榨汁機

纖維質

多

材料	甘藍菜	150 g
	草莓	100 g
(2人份)	蘋果	100 g
	蜂蜜 (或檸檬汁)	少許

作法



註) 因為加入蜂蜜之故, 先以攪拌匙拌勻後, 再飲用。

效用 有助美容、預防感冒、健胃整腸

13 美味可口的果菜汁



榨汁機

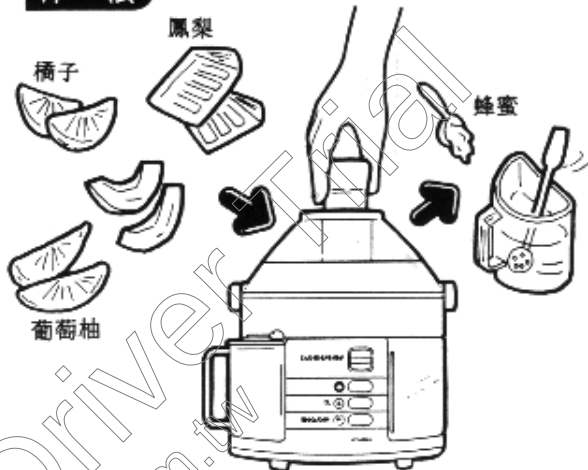
纖維質

少

材料	鳳梨(生)削皮	150 g
	橘子	100 g
(2人份)	洋李	50 g
	葡萄柚	100 g
	蜂蜜	兩大匙

註) 鳳梨削皮後, 4至6等份, 洋李分成4份, 再去籽。

作法



效用 促進新陳代謝, 消除疲勞

14 給矮個子的果菜汁



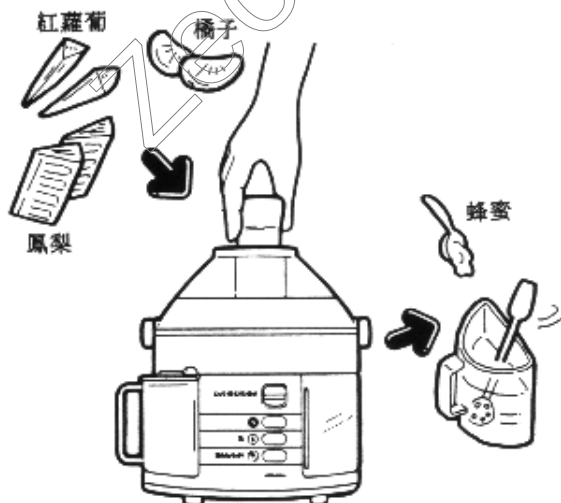
榨汁機

纖維質

少

材料	紅蘿蔔	150 g
	鳳梨	120 g
(2人份)	橘子	一個
	蜂蜜	一大匙

作法



效用 預防感冒

應用篇 豆漿的製作

大豆含有豐富的營養成份——蛋白質、脂肪、鈣質、維生素B₁、B₂。若能將大豆製成豆漿, 那它的營養成份將完全被消化吸收, 最適合當作健康飲料來飲用。

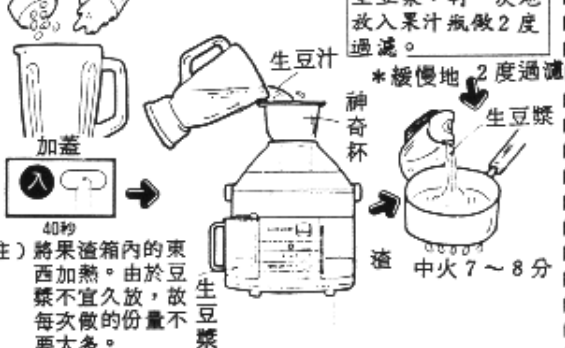


纖維質

作法

浸泡一晚於3倍水的大豆。

水 350 CC



將果汁收集杯內的生豆漿, 再一次地放入果汁瓶做2度過濾。

* 緩慢地 2度過濾

生豆漿

神奇杯

渣

中火7~8分

40秒
註) 將果渣箱內的東西加熱。由於豆漿不宜久放, 故每次做的份量不要太多。

各式各樣沙拉醬的製法

1 基礎沙拉醬



果汁機 神奇杯

作法

材料 (1 杯份)

沙拉油 (或橄欖油) 165 CC
醋 (或檸檬汁) 兩大匙
鹽 1/4 小匙
蛋黃 一個
砂糖 一小匙
芥末 半小匙



2 低塩沙拉醬

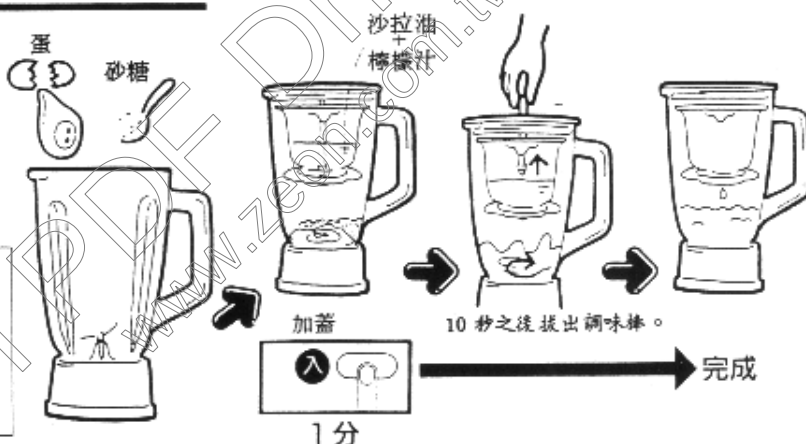


果汁機 神奇杯

作法

材料 (1 杯份)

沙拉油 160 CC
檸檬汁 兩大匙
蛋 一個
砂糖 少許



3 純植物性沙拉醬

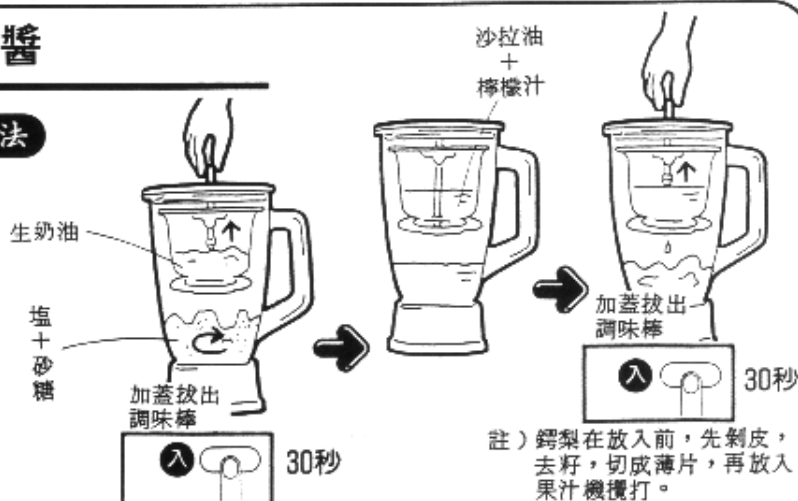


果汁機 神奇杯

作法

材料 (1 杯份)

沙拉油 (或紅花油) 110 CC
檸檬汁 50 CC
植物性生奶油 100 CC
鹽 1/4 小匙
砂糖 一小匙半
鰹梨 (隨意) 50 g



4

蛋白沙拉醬 (不含膽固醇)



果汁機 神奇杯

作法



5

酸乳酪沙拉醬



果汁機 神奇杯

作法



註) 請勿忘記一開始就放入兩大匙沙拉油。

小常識

5

若提到沙拉，大家便會聯想到萵苣或高麗菜。不過有時候使用富含維生素A的綠黃色蔬菜所作成的沙拉也很不錯。因為維生素A是屬脂溶性，所以綠黃色蔬菜相當適合做成沙拉。

各式各樣的甜點

1 草莓果凍



果汁機

作法

材料

洋菜粉.....10 g	香蕉（冷凍也可）.....150 g
溫水.....四大匙	細砂糖（參考 P.10）.....60 g
生奶油（或牛奶）.....200 cc	檸檬汁（冷凍也可）.....50 cc
（4 人份）草莓（冷凍也可）.....200 g	

泡過開水的洋菜粉

生奶油

草莓

香蕉

檸檬汁

細砂糖

倒入模型

加蓋

1分

俟置於冰箱2-3小時

草莓

註）將草莓或香蕉冷凍起來。

2 香蕉泥



果汁機

作法

材料

冷凍香蕉.....中一條 150 g
檸檬汁.....半大匙
（1 人份）蜂蜜.....一大匙

冷凍香蕉

檸檬汁

蜂蜜

*用攪拌匙刮去殘渣用手按住上蓋。

加蓋

瞬間

押 7~8 次

加蓋

瞬間

弄成黏稠狀

註）製作時，務必用手按住。

3 甜餅



果汁機

作法

材料

低筋麵粉.....50 g
砂糖.....一大匙
蛋.....兩個
牛奶.....200 cc
奶油.....兩大匙
鹽.....少許
蘭姆酒（或柑香油）.....適量
果醬.....適量

（12 片）

奶油

鹽

牛奶

蛋

砂糖

低筋麵粉

加蓋

20秒

*放入碗中，再置於冰箱 1 小時。

薄烤

果醬

點火

蘭姆酒

小常識 6

蔬菜、水果生食時，直到被血液吸收輸送至體內重要器官需 5 個鐘頭。但天然果汁的話，僅需 20 至 30 分鐘，就能迅速地被吸收。而且不含纖維質，即使胃腸不好的人也能很快地攝取營養。人一天所需的果蔬菜量約為 600 g 相當於一碗飯的量。

4

膨鬆的乳酪餅



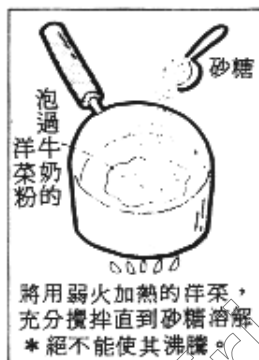
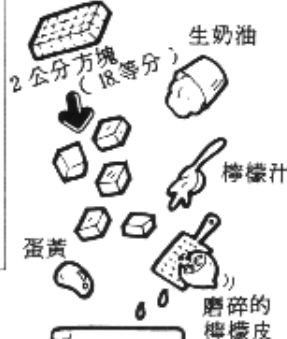
果汁機

材料 (4人份)

奶油乳酪	一箱 (200 g)
生奶油	一包 (180 cc)
蛋黃	一個
檸檬汁	半個 (25cc)
檸檬皮 (黃色部分磨碎)	少許
洋菜粉	5 g
砂糖	五大匙
牛奶	50cc
飾花用 生奶油	50cc
飾花用 砂糖	一小匙

作法

奶油乳酪



完成圖



膨鬆的乳酪餅



加蓋

入

3分30秒



放入加熱的洋菜，再輕攪拌。



倒入模型。



置於冰箱1小時。

5

利用冷凍果汁作出的橘子果子露



榨汁機

材料 (1杯份)	冷凍橘子汁	130 g
	蜂蜜	一大匙

作法



加蓋

瞬間

押7~8次

應用

此外，像草莓、檸檬也都可利用冷凍果汁，簡單地作出果子露。隨您個人的喜愛，也可加入酸乳酪作出橘子奶昔。

6

利用果菜渣作出的果醬



榨汁機



果汁機

材料	適合矮個子的果汁 (參考P.7)	200 cc
	果汁渣	140 g
	紅蘿蔔	100 g
	水	100 cc
	砂糖	100 g

作法



加蓋

入

2分



註) 做好的果醬，請冷凍保存。

小常識

7

請多加利用蔬菜類綠色部分的葉子。例如蘿蔔和紅蘿蔔葉子部份比根部更富含維生素、礦物質。又西瓜皮白色部份和高麗菜花含有豐富的礦物質，請勿丟棄，可用來製作果汁。

各種奶昔的作法

★事先將水果冷凍起來的

方法

● 蘋果

縱切成八分，去籽，再橫切成四分，最後以鋁箔紙包好。



● 香蕉

剝皮。切成1公分的輪狀。然後平放用鋁箔紙包好。



● 柑橘

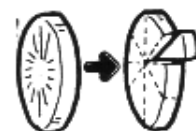
剝皮。一瓣一瓣分開並去除白纖維，以鋁箔紙包好。



● 鳳梨

● 鳳梨

削皮。切成1公分的輪狀8等份，並以鋁箔紙包好。



● 草莓

去蒂。切成兩半，以鋁箔紙包好。



1

蘋果奶昔

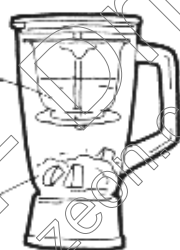


果汁機 神奇杯

作法

酸乳酪

蘋果
蜂蜜
檸檬汁
木莓



加蓋

入

15秒過後拔掉
調味棒

持續45秒



完成

材料（4人份）

冷凍蘋果.....80 g
酸乳酪.....300 CC
蜂蜜.....30 CC
檸檬汁.....20 CC
木莓.....三大匙

效用

給想減肥的人及愛吃零食的人。

2

富含纖維的鳳梨奶昔



果汁機 神奇杯

作法

酸乳酪
生奶油
牛奶

鳳梨
纖維
蜂蜜
冰淇淋



加蓋

入

15秒過後拔掉
調味棒

持續45秒



完成

材料（4人份）

香草冰淇淋.....40 g
牛奶.....80 CC
酸乳酪.....60 CC
生奶油.....50 CC
冷凍鳳梨.....100 g
蜂蜜.....30 CC
給矮個子的果汁.....50 g
(參考P.7)

效用

適合於容易感冒的人，想要胃腸活性化的人。

3

美味可口的奶昔



果汁機 神奇杯

材料 (4人份)

酸乳酪..... 150 CC.
冰淇淋(草莓)..... 70 g
生奶油..... 80 CC.
蜂蜜..... 40 CC.
蘭姆酒(白)..... 20 CC.

*冰淇淋

香草冰淇淋..... 40 g
草莓..... 50 g
最好使用冷凍草莓。

作法

酸乳酪
生奶油
蘭姆酒

蜂蜜
*冰淇淋



加蓋



15.秒過後，拔掉調味棒。

持續45.秒。

完成

效用

適合於想要胃腸活性化的人，消除疲勞。

4

高熱量的香蕉奶昔



果汁機 神奇杯

材料 (4人份)

冰淇淋(巧克力)..... g
生奶油..... 100 CC.
牛奶..... 60 CC.
蛋..... 70 g
冷凍香蕉..... 70 g
檸檬汁..... 20 CC.
蜂蜜..... 30 CC.

*冰淇淋

若沒有巧克力冰淇淋時，就用
40 g 的巧克力塊泡在開水中溶
解。

另加香草冰淇淋..... 30 g

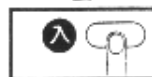
作法

生奶油
牛奶

蛋、香蕉
檸檬汁
蜂蜜
*冰淇淋



加蓋



15.秒過後，拔掉調味棒。

持續45.秒。

完成

效用

網球、慢跑過後立即補充熱量，以及想要增胖的人。



冰淇淋的製作方法

注 標示的時間，僅供作一般參考。若迴轉時，材料的漩渦沒了，請停止。(③、⑤、⑥)

1 牛奶 蛋糕 香草 冰淇淋 (標準型)

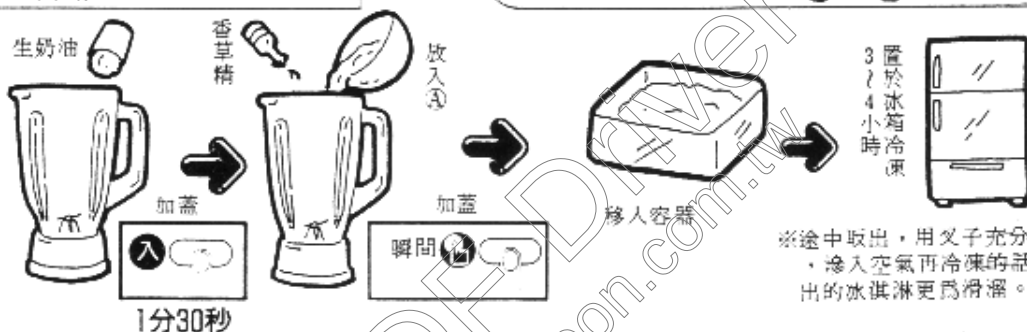


果汁機

■材料 (4 人份)

牛奶..... 200 cc
蛋黃..... 3 個
砂糖..... 70 g
生奶油..... 200 cc
(乳脂肪 44% 以上)
香草精..... 少許

作法



2 蕃薯冰淇淋



果汁機

■材料 (4 人份)

蕃薯(可食部)..... 200 g
砂糖..... 4 大匙
蛋黃..... 2 個
生奶油..... 200 cc
(乳脂肪 44% 以上)
蘭姆酒或白蘭地..... 1 小匙

作法



※蕃薯可在蒸器內蒸，或用保鮮膜包好以電子微波爐加熱。



※將生奶油冷卻至約 8°C 來使用。

3 香草冰淇淋 (華美型)



果汁機

■材料 (4 人份)

生奶油..... 300 cc
(乳脂肪 44% 以上)
蛋..... 1 個
砂糖..... 4 大匙
香草精..... 少許

作法



4 酸乳酪冰淇淋



果汁機

■材料 (4 人份)

生奶油..... 200 cc
(乳脂肪 44% 以上)
砂糖..... 3 大匙
酸乳酪 (無明膠)..... 100 cc
酸橙汁或檸檬汁..... 2 大匙

作法



5 果醬冰淇淋



果汁機

■材料 (4 人份)

生奶油..... 300 cc
(乳脂肪 44% 以上)
蛋..... 1 個
砂糖..... 4 大匙
烏飯樹的紫黑漿果醬 100 g
蘭姆酒..... 1 小匙

作法



6 巧克力冰淇淋



果汁機

■材料 (4 人份)

生奶油..... 300 cc
(乳脂肪 44% 以上)
蛋..... 1 個
砂糖..... 4 大匙
可可亞..... 3 大匙
水..... 50 cc

作法



主要的蔬菜・水果功效一覽表

蔬

菜

	主要成份 (每 100 g)	一般功效
青 紫 蘇	葉紅素 4800 IU、維生素B ₁ 、B ₂ 、C、鈣、鐵。	高血壓、低血壓、糖尿病、心臟病、胃腸病、貧血、雀斑、下痢。
燕 青	維生素C (葉 75mg、根 17mg)	胃口難受，吃得過多、咳嗽、喉嚨發炎、消化不良。
蘿 蔔	維生素C (葉 70mg、根 15mg)	
花 椰 菜	維生素C 65 mg	高血壓、面皰、眼睛疲勞。
高 麗 菜	維生素C 44mg B ₆ 、K、U	胃潰瘍、糖尿病、高血壓、心臟病、胃腸衰弱、面皰、腫痛。
甘 藍 菜	維生素C 150mg 維生素B ₁ 、B ₂ 、礦物質	新陳代謝、促進血液循環。
油 菜	葉紅素 1,800 IU、維生素B ₁ 、B ₂ 、C	高血壓、低血壓、心臟病、肌膚粗糙、雀斑。
生 菜	葉紅素 780 IU、礦物質	失眠、貧血、淨化血液。
春 菊	葉紅素 1,900 IU 維生素B ₁ 、B ₂ 、C	高血壓、低血壓、糖尿病、心臟病、肌膚粗糙、雀斑。
芹 菜	維生素B ₁ 、維生素B ₂	糖尿病、心臟病、腎臟病、肝臟病、神經疲勞、失眠、神經痛。
蕃 茄	葉紅素、維生素C、B ₆ 、K	高血壓、糖尿病、心臟病、肝臟病、便秘、消化不良。
紅 蘿 蔔	葉紅素 4,100 IU、維生素B ₁	高血壓、低血壓、糖尿病、心臟病、肝臟病、眼睛疲勞。
荷 蘭 芹	葉紅素 4,200 IU、維生素B ₁ 、B ₂	高血壓、低血壓、糖尿病、心臟病、肝臟病、貧血、過敏、雀斑、曬傷。
青 辣 椒	葉紅素、維生素C 80mg	高血壓、肌膚粗糙、雀斑。
硬花球花椰菜	維生素C 160mg	雀斑、高血壓。
菠 菜	葉紅素 1,700 IU 維生素B ₁ 、B ₂ 、C	貧血、低血壓、發寒、肌膚粗糙。
綠 蘆 筍	Asparagin 酸、蘆丁、維生素B ₁ 、B ₂	高血壓、動脈硬化、整腸。

水

果

	主要成份 (每 100 g)	一般功效
單 莓	維生素C 80mg、檸檬酸	高血壓、低血壓、糖尿病、曬傷、雀斑、消除疲勞。
無 花 果	醣類 10.4g、消化酵素	消化不良、便秘、胃腸衰弱、胃臟病、肝臟病。
柿 子	維生素C 70mg、葡萄糖、果糖	高血壓、低血壓。
柑 橘	橘子：維生素C 35mg 檸檬：維生素C 45mg、檸檬酸	高血壓、糖尿病、心臟病、肝臟病、曬傷、雀斑、消除疲勞。
西 瓜	醣類 7.9g、果糖、葡萄糖	腎臟病、心臟病、利尿。
鳳 梨	醣類 15.2g、維生素C 11mg	低血壓、便秘、曬傷、雀斑、消除疲勞。
香 蕉	醣類 22.6g、維生素B ₆ 、E	腎臟病、便秘、貧血、消除疲勞。
木 瓜	維生素C 65mg、葉紅素	消化不良、腎臟病、肝臟病、胃腸衰弱、消除疲勞。
葡 萄	醣類 14.4g	消除疲勞、貧血、便秘。
桃 子	醣類 9.2g、Asparagin 酸	消除疲勞。
橘 果	醣類 13.1g、果膠	高血壓、低血壓、整腸作用。
芝 蔴	鈣 1,200mg、鐵 9.9mg 亞油酸、維生素B ₁ 、E	貧血、便秘、動脈硬化、美容。
枸 杞	維生素K、必須胺基酸	高血壓、肝臟病、消除疲勞、貧血、動脈硬化、胃腸病、便秘、神經痛。
綠 菊	蛋白質、鈣、維生素B ₁ 、B ₆ 、B ₂	高血壓、貧血、肝臟病、胃腸病。

