

美味·营养

美颜、纤体、排毒

果蔬汁

养颜果蔬汁DIY，喝出水嫩光洁肌肤！
每日1杯超低热量健康饮品，
轻松享“瘦”紧致曲线！



VCD

数十款果汁
制作全过程



你的果汁美容专家
国际营养协会推荐的天然美容瘦身活体果蔬汁餐单

丽娜 编著
成都时代出版社

美味营养

2008 11 23 11.00

果蔬汁

新鲜果蔬汁，美味又健康
DIY 果蔬汁，DIY 健康
DIY 果蔬汁，DIY 健康

YUP
DIY 果蔬汁



YUP

DIY 果蔬汁

美味·营养

美颜、纤体、排毒

果蔬汁

丽娜 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味营养果蔬汁 / 丽娜编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.8

ISBN 978-7-80705-848-9

I. 美… II. 丽… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—
制作 IV. TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 132414 号

美味营养果蔬汁

MEIWEI YINGYANG GUOSHUZH

丽娜 编著

出品人	秦明
责任编辑	张旭
责任校对	都玲玲
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	3
字 数	80千
版 次	2008年8月第1版
印 次	2008年8月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-848-9
定 价	22.00元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)28650886



PROLOGUE 序
果蔬汁——
窈窕
佳人
的时鲜生活

女人最美丽的状态，莫过于健康身体带来的容光焕发，这不是任何昂贵脂粉可做出来的。但生活上的种种坏习惯，如睡眠不足、多吃煎炸油腻的食物等等，会令人们的体内累积毒素，弄得皮肤敏感、粗糙、长满恼人的痘痘，甚至会导致小腹胀满、身体浮肿……

想要做个健康窈窕的美人，就要及时清除体内毒素。如果这个时候你还没找到解决方法，那就太糟糕了！最天然、没有副作用的排毒美容法，莫过于多喝蔬果饮料。

果蔬汁所含的维生素C和果胶可以使皮肤美白、消除脸部的黑斑和雀斑，还有滋润肌肤、除皱养颜的功效，是一种天然的皮肤调色剂，是柔润、舒缓、保护、防止肌肤干燥的精华。

果蔬汁不仅能使肌肤容光焕发，其所含的纤维素还可帮助消化、排泄、促进新陈代谢。从体内根本消除毒素，从而改善皮肤素质，是最根本的护肤之道。丰富的纤维素和维生素同时可以促进肠胃消化功能、帮助燃烧体内脂肪，有着瘦身减肥的显著功效。部分果蔬还具有利尿祛湿、消除水肿的功效。

如今大行其道的健康丰胸法，同样少不了果蔬的踪影。试一试美胸果汁饮，会让你有意想不到的效果哦。

喝果蔬汁也有不少的讲究，各种水果蔬菜的保鲜以及合理搭配可是非常重要的。现在，就向爱美的女士们公开如何拥有靓丽容颜和窈窕身姿的果汁搭配“秘方”，让我们一起找到这个最流行的美颜好伙伴，享受最有魅力的时鲜生活，做个容光焕发、凹凸有致的果汁美人吧！

Part 1 纤体美颜从果蔬汁开始 1

Build beauty skin and body shape with natural juice

- 2 一、果蔬汁，优点多
- 3 二、45种水果热量排行榜
- 9 三、开始动手做果汁

Part 2 美味又美颜 13

Delicious and natural juice

- 14 一、果汁的美容营养
- 16 二、明星果汁美容山海经
- 18 三、养颜美容果汁DIY

- | | | | | | |
|----|----------------|------------------|------------------|--------|--------|
| 19 | 1. 美白润颜 | 樱桃苹果汁
西瓜番茄汁 | 柳橙木瓜牛奶
番茄哈密瓜汁 | 胡萝卜柳橙汁 | 番茄柠檬汁 |
| 25 | 2. 光滑肌肤 | 草莓益力多 | 苹果柠檬汁 | 薄荷香柠汁 | 苦瓜蔓越莓汁 |
| 29 | 3. 排毒养颜 | 柠檬黄瓜汁
草莓圆白菜汁 | 多纤综合水果汁 | 芭椒汁 | 西瓜汁 |
| 34 | 4. 祛斑除痘 | 葡萄柚香蕉优格
哈密瓜果露 | 山药莴笋汁 | 无瑕梨橙汁 | 柠檬芦荟露 |
| 39 | 5. 抚平细纹 | 酪梨青春露 | 葡萄柚苏打 | | |



Part 3 喝出完美身形俏佳人 43

Build a perfect body shape with drinking juice

- 44 一、水果的纤体营养
- 46 二、明星果汁纤体心得
- 47 三、自然美体果汁亲身体验

- | | | | | |
|----|---------------------|---------|----------|----------|
| 48 | 1. 排毒享“瘦”果汁 | 哈密瓜优格 | 火龙果柠檬汁 | 蜂蜜苹果汁 |
| 51 | 2. 高热量窈窕果汁 | 鲜柿汁 | 番茄小黄瓜柠檬汁 | 奇异果汁 |
| 54 | 3. 祛除水肿肥胖果汁 | 香蕉番茄牛奶汁 | 西瓜菠萝汁 | 芹菜胡萝卜瘦身汁 |
| 57 | 4. 消灭“小腰婆”果汁 | 双柚汁 | 香梨蛋蜜汁 | 热带百香菠萝汁 |
| 60 | 5. 修长美腿果汁 | 粉红苹果番茄汁 | 西瓜橙子汁 | 番石榴西芹汁 |
| 63 | 6. 丰胸果汁 | 蜜桃蜂蜜汁 | 瓜瓜泡泡汁 | 芒果木瓜汁 |

Part 1

Build beauty skin and body shape
with natural juice

纤体美颜从果蔬

汁开始

富含水分、纤维素及各种营养素的水果，
不仅可以大大满足人们的口福之欲，
更是消暑、瘦身、美容及保健的圣品，
现在就让我们一起探访水果的“秘密花园”吧！
在拥有美丽之前，
先要学会如何制造美丽元素。
运用水果、蔬菜、牛奶、蜂蜜等各种营养素，
变化出一杯杯内外兼修的美味饮品，
就像巫师的神奇魔法般，
不但能让你拥有健康，
还能给你苗条的身段与晶莹剔透的细致容颜。
一起来动手制作这简单又好喝的果汁吧！

一、果汁饮，优点多多

果汁是水果的精华，之所以有很多人喜欢喝果汁，是因为它不但具有果实固有的色泽、风味和香气，而且味道清新，甘甜可口，并富含各种健康营养素。果汁的神奇功效：

1. 保健养生

果蔬中所含的各种营养素对很多疾病都有着不同的功效，如水果的膳食纤维和果胶经吸收之后可防止便秘、大肠癌、血管硬化及糖尿病等“富贵病”的发生。

2. 有效排毒

果蔬中所含的多种矿物质有净血造血的作用，能强化肝脏和肾脏机能，通过排泄来排出体内的毒素，比如它所含的维生素A就有助通便、能刺激消化液的分泌，调节肠道机能。

3. 美容养颜

果蔬中所含的维生素C和果胶不但可以使人美白、消除人体黑斑和雀斑，还具有滋润肌肤、除皱养颜的功效。

4. 减肥瘦身

果蔬中基本上属低蛋白、低脂肪、高水分食物，符合减肥食品的标准；其所含的纤维素还可帮助人体消化、排泄，促进新陈代谢，因此它能瘦身减肥。



Calorie list top

二、45种常见水果热量排行榜

水果人人都爱吃，但你知道水果的热量性味、功效和禁忌吗？水果热量排行榜，让爱美的你，轻松选对水果吃！

排行 名称	热量 盛产月份	性味与功效	禁忌
1. 山竹	60.6焦耳/100克 (约6/5颗) 5月~ 9月盛产	味甘，性寒。对燥火重、皮肤不太好的年青人有很好的食疗效果，能化解脂肪及醒胃、润肤降燥火。	体质虚寒者，不可多吃。
2. 椰子	74.9焦耳/100克 (椰汁) 4月下旬~ 7月下旬盛产	味甘，性寒。可解渴去暑、生津利尿、治疗热病，果肉有益气、祛风寒、驱虫、令人面色润泽等功效。	肠胃不好的人，不宜多饮用。
3. 橄榄	90.3焦耳/100克 (约3~4颗) 9月~11月盛产	味甘酸涩，性平。有清热解毒、利咽化痰、生津止渴、开胃降气、除烦醒酒的作用。它具有香甜清郁之气，可以开胃。	中医认为橄榄和鱼一起煮，容易产生中毒现象。
4. 火龙果	100.4焦耳/100克 (约1/5颗) 6月~11月盛产	味甘，性平。能稳定情绪、缓和焦虑，还可退火、美白。	女性体质虚冷者，不宜吃太多。
5. 西瓜	100.4焦耳/100克 (约去皮4小片) 4月~7月盛产	味甘，性寒。治暑热烦渴、咽喉肿痛、口疮等症状。	脾胃虚寒或有慢性肠、胃炎者不宜多吃。
6. 葡萄柚	102焦耳/100克 (约1/3颗) 11月~翌年1月 盛产	味酸，性寒。帮助伤口愈合、促进铁质吸收，还能淡化黑色素，具有预防黑斑、雀斑，美白，消除皱纹的功效。	切勿与药物一同服用。
7. 香瓜	105.8焦耳/100克 (约1/3颗) 四季皆产	味甘，性寒。可止渴、利尿、除烦渴，且含有大量的酶素，具有抗氧化与老化的效果。	脾胃虚寒、腹胀、大便稀薄者应少吃。

排行 名称	热量 盛产月份	性味与功效	禁忌
8. 番茄	108.7焦耳/100克 (1个大番茄) 10月~翌年5月 盛产	味甘酸, 性寒。对口角炎、急慢性胃炎等有消炎之效, 还有改善食欲不振, 预防高血压、动脉硬化、贫血的效用。	不要食用果皮青色的番茄, 因容易产生毒物。
9. 枇杷	108.7焦耳/100克 (约5颗) 1月~3月盛产	味甘酸, 性平。有润肺宁嗽、止咳化痰、利尿等功效。	肠胃消化功能不好的人应少吃, 以免胀气。
10. 芒果	111.2焦耳/100克 (约3/5颗) 5月~10月盛产	味甘, 性凉。能益胃生津、止渴、止呕、利尿, 适用于口渴咽干、胃气虚弱、眩晕呕吐者食用。	芒果性质带湿毒, 若本身患皮肤病或肿瘤应避免进食。
11. 哈密瓜	127.6焦耳/100克 (约1/9颗) 5月~7月盛产	味甘, 性寒。有利小便、止渴、除烦热、防暑气等, 可治发烧、中暑、口渴、口鼻生疮等症。	体质或脾胃虚寒、肾功能衰竭者不宜食用。
12. 梨子	117.6焦耳/100克 (约1/3颗) 6月~8月盛产	味甘, 性微寒。有生津止渴、润燥化痰、润肠通便的功效。	吃太多会伤脾胃、助阴湿, 腹泻的人要慎食。
13. 柠檬	133.8焦耳/100克 (约1颗) 7月~9月盛产	味酸, 性凉。有生津止渴、祛暑、降脂、消炎的功效。含丰富维生素C可润滑肌肤。	腹部胀满不适, 虚寒引起呼吸不畅的人不宜食用。
14. 荔枝	135.5焦耳/100克 (约5颗) 5月~7月盛产	味甘, 性温。有益气、通神、益智、止渴、滋润功效。	过量食用, 会火气大。
15. 木瓜	136.3焦耳/100克 (约1/4颗) 四季皆产	味甘, 性平。有健脾胃、通两便、消暑解渴、解酒、降血压、解毒消肿等功效。	吃过量会有胀气、腹泻等副作用。
16. 百香果	136.3焦耳/100克 (约1颗) 7月盛产	味酸, 性寒。有消除疲劳、恢复体力、预防皮肤干燥的功效。	胃不好的人不宜食用太多。
17. 杨桃	141.4焦耳/100克 (约1/5颗) 全年都有生产, 盛产期南部在6月~翌年3月、中部在7月~翌年4月	味甘微酸, 性平。以顺气润肺、去痰、保护气管、降血压、祛风热、利尿、解酒为主要功能, 又能生津止渴, 有助人体消化和滋养等功效。	多吃易导致腹泻, 会影响食欲及吸力。

排行 名称	热量 盛产月份	性味与功效	禁忌
18. 莲雾	141.4焦耳/100克 (约1颗) 11月~3月盛产	味甘, 性平。莲雾含有许多水分, 在食疗上有解热、利尿、宁静神经的作用。	有频尿习惯的人不宜吃太多。
19. 柳橙	142.2焦耳/100克 (中型柳橙3/5颗)10月~翌年1月盛产	味甘有酸, 性微凉。富含维生素C, 具增强白血球活性等功效。	风寒感冒、脾胃虚寒者不宜多吃。
20. 桃子	150.6焦耳/100克 (约1颗)3月下旬~7月中旬盛产	味甘酸, 性温。有生津、润肠、活血的功效。	食用过多容易燥热, 易消化不良。
21. 橘子	151.4焦耳/100克 (约1/2颗) 11月~翌年4月盛产	味甘酸, 性凉。具有生津止渴、解酒、润肺、通便的功用。	脾胃虚弱、风寒或在生理期间, 坐月子时均不宜食用。
22. 柚子	154.3焦耳/100克 (约1又1/4瓣) 8月下旬~9月中旬盛产	味甘, 性寒。适用于胃病、消化不良、慢性咳嗽、痰多气喘等。	胃肠弱而有习惯性下泻或腹痛者, 不宜多食。
23. 西洋梨	161.4焦耳/100克 (约12颗)春季清明节前后盛产	味甘, 性寒。含丰富的天然果糖、葡萄糖, 能迅速提供健康活力。	胃寒呕吐、寒咳、腹泻、妇人产后均要小心食用。
24. 杨梅	161.4卡/100克 (约12颗)春季清明节前后盛产	味甘酸, 性温。有生津止渴、消食开胃、解暑止呕、清肺润喉等功效。	胃溃疡、胃酸过多者不要吃太多。
25. 草莓	163.1焦耳/100克 (约9~10颗) 11月~翌年4月盛产	味甘酸, 性凉。能改善牙龈出血及坏血症。	肠胃虚寒、大便滑泄症状的人不宜食用。
26. 番石榴	164.4焦耳/100克 (约2/3颗) 9月~11月盛产	味甘酸涩, 性平。营养价值高, 为水果之冠, 是摄取维生素C的最好来源。	有便秘习惯的人, 或内有火气的人不宜吃。
27. 蓝莓	171.5焦耳/100克 (约40颗)4月中旬~10月上旬盛产	味甘酸, 性平。可降低胆固醇, 预防心脏病发作及中风。	有腹泻情形的人, 应避免食用。

排行 名称	热量 盛产月份	性味与功效	禁忌
28. 枣子	175.6焦耳/100克 (约1/2颗) 11月~3月盛产	味甘, 性温。有降低胆固醇, 提高人体免疫功能的功效。	肚子容易胀气的人, 不宜食用。
29. 桑椹	190.3焦耳/100克 (约10颗) 3月下旬~4月下旬盛产	味甘酸, 性平。有补虚益气、滋阴养血等功效。	不可一次吃太多, 以免引起肠炎。
30. 菠萝	192.4焦耳/100克 (约1个横切圆片) 4月~8月盛产	味甘酸, 性平。有生津止渴、助消化、止泻等功效。	过敏体质、消化性溃疡者宜忌食。
31. 金橘	196.6焦耳/100克 (约6颗)12月上旬~翌年1月下旬盛产	味甘, 性温。具有理气、补中、解郁等功效。	果肉很酸, 不适宜生食太多。
32. 甘蔗	209.1焦耳/100克 (约1/2根) 10月~12月盛产	味甘、性平。适用于口干舌燥、津液不足、小便不利、大便燥结、消化不良、反胃呕吐、高烧等症状。	脾胃虚寒、胃腹寒痛者少用。
33. 李子	221.6焦耳/100克 (约1颗) 3月~8月盛产	味甘酸, 性平。有生津、养肝、清热、利尿等功效。含有丰富糖分, 具有缓泻作用, 可用来治疗便秘。	吃太多会生痰、助湿, 脾胃虚弱者不宜多食。
34. 奇异果	221.6焦耳/100克 (约1又1/4颗) 10月中旬~12月盛产	味甘酸, 性寒。有解热、止渴、利尿、通便的功效。	脾胃虚寒的人不可多食, 易造成腹泻。肾脏病患者或需要限制钾离子摄入量的人, 须小心食用。
35. 苹果	221.6焦耳/100克 (约1/2颗) 7月~11月盛产	味甘, 性平。有助防治青春痘及老人斑, 因富含纤维, 可增加饱食感, 帮助减肥外, 也能促进消化。	脾胃虚弱者不宜食用过多。
36. 葡萄	238.4焦耳/100克 (约0颗) 6月~8月盛产	味甘酸, 性平。多吃葡萄可补气、养血、强心。	易引起内热, 导致便秘或腹泻等副作用。

排行 名称	热量 盛产月份	性味与功效	禁忌
37. 释迦	246.7焦耳/100克 (约1/2颗) 7月~2月盛产	味甘,性平。有清喉润肺的功能,将叶片研成粉末,可用来治疗癣,具有化脓的作用。	因含糖分高,糖尿病患者少吃。因释迦含钾量高,末期肾衰竭者忌食。
38. 柿子	250.9焦耳/100克 (约1/2颗) 8月-12月上旬盛产	味甘涩,性寒。有润肺止咳、生津止渴、保健脾胃、清热除烦、降血压等功效。	贫血或有肠胃功能障碍者,不宜大量食用。
39. 青梅	259.3焦耳/100克 (约2~3颗) 3月~5月间盛产	味甘酸,性平。有消除疲劳、增强体力、提高免疫力、养颜美容、防止老化、润喉止渴等功效。	多吃会伤胃、食道与牙齿,所以不要过量食用。
40. 菠萝蜜	294.4焦耳/100克 在夏季5~9月, 及冬季的1~2月 间盛产	味甘,性平。有抗水肿和消炎等作用,能改善体液的局部循环。	体质对菠萝蜜过敏的人,在吃果肉时放盐水里浸一下,可减少过敏的发生。
41. 樱桃	296.9焦耳/100克 (约10颗) 5月~7月盛产	味甘微酸,性温。预防改善缺铁贫血、增强体质,帮助身体排除毒素和不洁体液。	体质过于燥热者,不宜过多食用。
42. 龙眼	347.1焦耳/100克 (约10颗)一般早熟 种在7~8月、中熟 种在8月~9月、晚 熟种在9月~10月	味甘,性温。孕妇在临产前服用桂圆肉冰糖水,可镇定心悸。此外,龙眼肉还有抗老防衰的作用,很适合老年人食用。	有内热、痰火的人都不应多吃。
43. 香蕉	376.4焦耳/100克 (约中型香蕉 1/2根) 4月~10月盛产	味甘,性寒。有清热、解毒、润肠的功效,可治热病烦渴、便秘、痔疮出血。	脾胃虚寒、胃疼腹泻、胃酸过多者不可多食。急慢性肾炎的人或在治疗新伤时,也不适合食用。
44. 榴莲	677.5焦耳/100克 (约3/4瓣) 7月~8月盛产	味甘,性热。能壮阳助火,对促进体温、加强血液循环有良好的作用。	有肾脏或心脏方面的疾病的人,千万不可多吃。皮肤病的患者也不宜食用。
45. 酪梨	765.3焦耳/100克 (约1/6颗) 7月~9月盛产	味甘,性平。含有多种纤维,有助于预防或降低大肠癌罹患率;含有丰富油酸,可预防心血管疾病。	酪梨含有许多的脂肪,肥胖者不宜多吃,以免胆固醇过高。



Start from here to make juice

三、开始动手做果汁

1. 挑选好吃的水果

市面上的水果琳琅满目，要如何挑选美味可口的水果呢？除了依时间选择当令的水果之外，还是有一些小技巧，可以令你慧眼识英雄挑出真正一级棒的水果。

◎菠萝的挑选技巧

尾部：一般来说，菠萝的尾部是最甜的部位（有叶子的部位其实是尾部，它的头部是在底部才对）。所以要选矮胖型的，好吃的部份会比较多，且甜度均匀。

头部：菠萝外皮的颜色越黄表示越成熟，但也要注意叶子的部份，不能太枯黄，以免过熟。如果买回家不马上吃，就可挑颜色稍微青一点的。

◎芒果的挑选技巧

不要挑选果皮已经有黑点的芒果。

◎木瓜的挑选技巧

木瓜也有公母之分。母瓜外观较圆，籽比较多。公瓜则成细长型，籽较少，果肉较多。

◎番石榴的挑选技巧

果色呈青绿色的比较脆，如已经变黄则果肉就比较香软，可依个人喜好挑选。

买的时候可以先压一压蒂头，如果是软的，就表示已经熟了，可以马上吃。

◎火龙果的挑选技巧

果皮要挑选火红的。火龙果外皮叶芽的间距，才是好吃与否的关键。要挑选间距大的才好吃。

◎西瓜的挑选技巧

瓜柄要挑青绿色的，比较新鲜。脐部和瓜蒂的凹陷不能太深、太大。用手拍打西瓜，声音要像在拍打胸部一样雄厚扎实才好吃。如果像在拍头的声音，听起来脆脆的，就表示西瓜还没成熟。瓜型要选择匀称饱满的。

◎香蕉的挑选技巧

要挑选外皮成金黄色，且带有点黑斑的最为成熟好吃。如果黑斑太大、太多，就表示香蕉已经过熟了。



2. 洗水果的要领

在种植水果时，农药的使用非常普遍，有些商人为求外型亮眼，甚至还替水果上蜡。因此食用前的清洁工作非常重要，尤其是要连皮一起吃的水果，更要仔细清洗。

◎ 苹果的清洗技巧

许多水果外皮都会被刻意上蜡，如果没有清洗干净就吃下肚里，会对健康产生很大的影响。在此特别以苹果为例，只要使用以下几种简单的方法，就可以轻易将果皮的蜡去除。

简易热水浸泡法：将苹果浸泡在热水里，约5分钟，果皮上的蜡就会被热水溶解，再用水冲洗一下就可以了。

彻底牙膏清洁法：挤一些牙膏涂抹在苹果上当作清洁剂，用软毛牙刷将果蒂与脐部刷洗干净，再用热水稍微浸泡，如此一来，就可以将果皮上的蜡彻底清除。

◎ 葡萄的清洗技巧

购买葡萄时，常常会发现果皮上分布了一层薄薄的白色粉末。很多人会以为是农药，其实它是葡萄特有的白色果粉，对人体并无害。如果您还是无法释怀，也可利用像清洗苹果一样的方式，使用牙膏加以轻轻搓洗，就可以将果皮上的白色粉末清除掉。

3. 蔬果的处理

虽然大部分的食材处理都相当简单，不过还是有一些小技巧，可以帮助你更加得心应手。

◎ 果类

梨子、奇异果等需要削皮的都可以参考此法：使用削皮器将果皮削除，用水果刀切成4块，切除中间的果核。

◎ 柑橘类

一般大部分都使用压汁器直接榨汁，不过如果你想连果渣都一起食用，增加膳食纤维的摄取量，则可依照此法：

先用水果刀将头尾切除，再平放在砧板上，将果皮削除。用米字形切法，切成六块，再用刀挑除中间的籽。

◎ 瓜类

瓜类也是种类非常繁多的水果，有木瓜、哈密瓜、香瓜等，处理方法基本上大同小异。先将瓜类对半切开，用汤匙将籽刮除，再分切成小块，用刀将果皮削除。

◎ 蔬菜类

先用水洗净，再切除根部，最后切成小段。

4. 果汁制作小帮手

果汁的制作固然简单，如果多了一些小帮手的协助，不但能节省时间，制作出最好喝的饮品外，还能增加你制作上的乐趣，赶快来看看这些小帮手的可爱模样吧！

◎榨汁器

传统的柑橘类榨汁器，用手转动的方式，将果汁完全榨出，如果一次要榨出许多果汁，会造成手在不停转动中的过度疲劳。

◎压汁器

市面上常见的商用柑橘类压汁器，只要将剖半的柑橘类水果放入，用手压扶把，就能轻松压出果汁，若是去掉果皮就不会有些苦苦的味道。

◎电动榨汁机

只要用手将剖半的柳橙轻压机身，就能轻松榨出一杯香甜可口的柳橙汁。但此种单种功能的榨汁机，机头只适合榨取小型柑橘类的水果，如柠檬、柳橙，对于葡萄柚就会比较吃力。

◎过滤器

有粗、细不同的过滤孔设计，你可选择纤维质或多或少的果汁口感。

◎量匙

家中的汤匙与茶匙，就可以当做添加糖分或其他果汁的计量器，大匙约15毫升，茶(小)匙约5毫升。

◎运动型果汁机

相当创新的设计，方便携带的特性，让你随时随地都能享受最新鲜的果汁。果肉柔软的番茄或是香蕉，都能搅打成浆，或者你想吃马铃薯沙拉，只需将马铃薯蒸熟，用它搅打成粗颗粒状，再加入沙拉，就会非常营养可口。另外，悬挂式设计，使得收藏不占空间。

◎多功能果菜榨汁机

有榨汁、研磨、汁渣分离、果汁机共4种功能，不管是榨柳橙汁、磨咖啡豆、果菜汁、水果泥都很方便，摆放也相当节省空间。

◎可滤渣果汁机

多种转速供你选择，不同转速对待不同的水果，有别于传统的果汁机，内附有果渣分离的滤网，让你在打果汁时，直接就能过滤掉较粗的纤维质，喝起来的口感更好，锋利的刀头能帮你做出好喝的冰砂。

