



尚锦美食王

尚锦文化



蔬果汁



陈冠廷 ◆ 著



中国纺织出版社

食王

尚锦文化

蔬果汁

陈冠廷 ◆ 著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬果汁 / 陈冠廷著. --北京: 中国纺织出版社,
2014.6

(尚锦美食王)

ISBN 978-7-5180-0539-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第055388号

原文书名:《蔬果汁排毒养生》

原作者名:陈冠廷

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2012

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01—2014—0908

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 何 艳

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 http://weibo.com/2119887771

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/20 印张: 7

字数: 60千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

一天五蔬果，疾病远离你！

俗话说：“一天五蔬果，疾病远离你。”营养专家指出，一个人每天如果能够吃五种以上不同的蔬果，其中必须包括绿色、红色或黄色蔬果，充分摄取维生素A、维生素C和多种微量元素，就能有效预防癌症和慢性病，成效十分显著。

但是我们每天不可能有很多时间吃下五种不同颜色的蔬果，因此更健康、聪明的吃法就是把多种蔬果集合在一起打成汁，就能一次摄取完整的维生素营养，而且成分天然，容易被身体吸收。

蔬果中丰富的维生素和纤维，可以促进肠胃蠕动，净化肠道、排出毒素，降低血中胆固醇。只要懂得运用，经常变换蔬果的种类，就能达到显著的保健功效。本书示范70多种健康蔬果汁的做法，在家自己动手做，每天餐前饭后来一杯，不仅帮助消化、维持血液酸碱值平衡，还能防止皮肤粗糙、提高身体的免疫力！

目录 contents

- 6 蔬果汁健康密码
- 8 新鲜蔬果采买与处理
- 10 工具和材料介绍
- 12 增添风味的调味品

整肠健胃的蔬果汁

- 橙子** 14 鲜橙菠菜胡萝卜汁
滋润皮肤 + 美白防癌
- 16 橙子银耳汁
清肠润肤 + 细胞再生
- 17 橙子苹果黄瓜汁
利尿排毒 + 美容瘦身
- 香蕉** 18 橙子香蕉酸奶
舒缓神经 + 预防感冒
- 20 香蕉菠萝西红柿汁
促进排毒 + 预防便秘
- 21 冬瓜香蕉酸奶
清热退火 + 肾脏排毒
- 西瓜** 22 西瓜葡萄汁
润肠通便 + 防止痔疮
- 24 西瓜菠萝鲜奶
生津消渴 + 利尿解热
- 25 西瓜黄瓜汁
利尿消肿 + 预防中暑

牛蒡 26 牛蒡薏米番石榴汁
利尿消肿 + 抗癌解毒

芒果 28 芒果苹果香蕉汁
降低血压 + 预防中风

30 芒果椰奶汁
利尿排毒 + 预防肿瘤

31 芒果橘子鲜奶
消除疲劳 + 增强体力

火龙果 32 火龙果菠萝汁
美白养颜 + 帮助消化

34 火龙果蜂蜜汁
利尿止渴 + 清除宿便

35 火龙果酸奶
补充钙 + 帮助消化

水蜜桃 36 蜜桃汁
利尿活血 + 美白除斑

38 杏桃汁
利尿消肿 + 改善便秘

美白瘦身的蔬果汁

香瓜 40 香瓜鳄梨汁
利尿排水 + 防高血压

42 双瓜香柠汁
消暑解渴 + 抗衰老

43 香瓜蔬菜汁
利尿排毒 + 促进代谢

黄瓜 44 黄瓜乳酸汁
净化血液 + 促进排便

46 黄瓜梨汁
清热降火 + 消除宿醉

47 黄瓜鲜橙汁
美白净痘 + 淡化黑斑

红石榴 48 红石榴蔬果汁
美白补血 + 红润肌肤

50 红石榴柠檬汁
美白去斑 + 光泽皮肤

51 红石榴牛奶汁
促进代谢 + 柔润肌肤

芦荟 52 蜂蜜芦荟汁
养颜美容 + 提升免疫力

54 芦荟芒果酸奶
排毒保湿 + 预防青春痘

55 圆白菜芦荟汁
美白养颜 + 健胃益肾

木瓜 56 木瓜菠萝汁
瘦身排毒 + 促进排便

58 木瓜豆浆汁
养血保肝 + 安神健脑

59 木瓜甘蓝鲜奶
利尿解毒 + 促进食欲

柠檬 60 柠檬苹果汁
美白除痘 + 保护皮肤

菠萝 62 圆生菜菠萝汁
帮助排便 + 防止老化

64 菠萝猕猴桃汁
燃烧脂肪 + 降低血糖

65 菠萝精力汁
恢复疲劳 + 有效排毒

菠 菜 66 清爽菠菜汁
改善贫血 + 强身健体

68 菠菜鲜橙汁
止咳化痰 + 预防感冒

清热排毒的蔬果汁

梨 70 青椒萝卜梨汁
补血养颜 + 降低血压

72 梨子苹果汁
退烧止咳 + 降火气

73 姜梨蜂蜜饮
止咳化痰 + 发汗活血

哈密瓜 74 哈密瓜酸奶
清肠排毒 + 防止老化

百香果 76 百香果蔬菜汁
抑菌消暑 + 提高免疫力

78 综合四果汁
促进消化 + 防高血压

79 百香果乳酸汁
口气清香 + 保护肠胃

番 茄 80 西红柿排毒蔬果汁
促进代谢 + 有效排毒

82 西红柿圆白菜汁
保肝活血 + 抗氧化

83 西红柿芒果汁
提升免疫力 + 防止老化

葡萄柚 84 葡萄柚猕猴桃汁
养颜美容 + 预防便秘

86 葡萄柚橙子汁
祛痰降火 + 增加抵抗力

87 葡萄柚苹果汁
整肠健胃 + 改善便秘

金 桔 88 金橘橘子汁
降火除燥 + 防止口臭

90 金橘芦荟汁
清热消肿 + 缓解咳嗽

91 金橘牛蒡汁
保护牙龈 + 帮助消化

圆白菜 92 菠菜圆白菜汁
调降血压 + 加强补钙

94 圆白菜蔬果汁
呼吸顺畅 + 保护气管

95 茼蒿圆白菜汁
利尿排毒 + 降低血压

芹 菜 96 芹菜蔬果汁
防癌强身 + 促进发育

98 芹菜番石榴汁
调降血压 + 稳定血糖

99 青芹瘦身汁
整肠健胃 + 苗条瘦身

白萝卜 100 生姜萝卜汁
开胃助消化 + 改善打嗝

李 子 102 李子葡萄牛奶
防癌补血 + 预防发炎

104 李子酸奶汁
整肠健胃 + 利尿解酒

124 葡萄橙子汁
养颜美容 + 促进代谢

防癌抗老的蔬果汁

胡萝卜 106 生机能量汁
养颜美容 + 改善便秘

108 胡萝卜苹果汁
纾压降火 + 消除疲劳

109 胡萝卜西红柿汁
清热明目 + 提高免疫力

草莓 110 草莓牛奶汁
防止黑斑 + 改善食欲

猕猴桃 112 猕猴桃西兰花汁
防癌养颜 + 净化血管

114 猕猴桃蜂蜜汁
美白淡斑 + 润泽肌肤

115 猕猴桃葡萄柚汁
清热降火 + 补充元气

櫻桃 116 櫻桃西红柿酸奶
补血养颜 + 预防贫血

苹果 118 大蒜西红柿苹果汁
防癌抗癌 + 强化免疫力

120 牛蒡苹果蜜汁
整肠通便 + 提振精神

121 小麦草苹果汁
消除自由基 + 延缓老化

葡萄 122 红葡萄汁
补血养颜 + 消除疲劳

125 水果酸奶
清理肠道 + 增强体力

蓝莓 126 蓝莓酸奶奶昔
净肠排便 + 增强抵抗力

甜椒 128 黄椒菠萝胡萝卜汁
防癌抗老 + 预防便秘

130 青椒西红柿汁
抑制癌症 + 增强免疫力

131 青椒菠萝汁
燃烧脂肪 + 降胆固醇

紫山药 132 芝麻山药甘薯汁
滋润肌肤 + 调降血压

莲藕 1345 莲藕蜜汁
净化肠道 + 防止皮肤干燥

单位换算

① 1大匙 = 15毫升 = 3小匙

1小匙 = 5毫升

g = 克

mg = 毫克

mcg = 微克

1g = 1000mg

1mg = 1000mcg

② U是“国际单位”的意思，RE是“视黄醇当量”的意思，都是维生素的计量单位。

食王

尚锦文化

蔬果汁

陈冠廷 ◆ 著



 中国纺织出版社

一天五蔬果，疾病远离你！

俗话说：“一天五蔬果，疾病远离你。”营养专家指出，一个人每天如果能够吃五种以上不同的蔬果，其中必须包括绿色、红色或黄色蔬果，充分摄取维生素A、维生素C和多种微量元素，就能有效预防癌症和慢性病，成效十分显著。

但是我们每天不可能有很多时间吃下五种不同颜色的蔬果，因此更健康、聪明的吃法就是把多种蔬果集合在一起打成汁，就能一次摄取完整的维生素营养，而且成分天然，容易被身体吸收。

蔬果中丰富的维生素和纤维，可以促进肠胃蠕动，净化肠道、排出毒素，降低血中胆固醇。只要懂得运用，经常变换蔬果的种类，就能达到显著的保健功效。本书示范70多种健康蔬果汁的做法，在家自己动手做，每天餐前饭后来一杯，不仅帮助消化、维持血液酸碱值平衡，还能防止皮肤粗糙、提高身体的免疫力！

目录 contents

- 6 蔬果汁健康密码
- 8 新鲜蔬果采买与处理
- 10 工具和材料介绍
- 12 增添风味的调味品

整肠健胃的蔬果汁

- 橙子** 14 鲜橙菠菜胡萝卜汁
滋润皮肤 + 美白防晒
- 16 橙子银耳汁
清肠润肤 + 细胞再生
- 17 橙子苹果黄瓜汁
利尿排毒 + 美容瘦身
- 香蕉** 18 橙子香蕉酸奶
舒缓神经 + 预防感冒
- 20 香蕉菠萝西红柿汁
促进排毒 + 预防便秘
- 21 冬瓜香蕉酸奶
清热退火 + 肾脏排毒
- 西瓜** 22 西瓜葡萄汁
润肠通便 + 防止痔疮
- 24 西瓜菠萝鲜奶
生津消渴 + 利尿解热
- 25 西瓜黄瓜汁
利尿消肿 + 预防中暑

牛 蒡 26 牛蒡薏米番石榴汁
利尿消肿 + 抗癌解毒

芒 果 28 芒果苹果香蕉汁
降低血压 + 预防中风

30 芒果椰奶汁
利尿排毒 + 预防肿瘤

31 芒果橘子鲜奶
消除疲劳 + 增强体力

火龙果 32 火龙果菠萝汁
美白养颜 + 帮助消化

34 火龙果蜂蜜汁
利尿止渴 + 清除宿便

35 火龙果酸奶
补充钙 + 帮助消化

水蜜桃 36 蜜桃汁
利尿活血 + 美白除斑

38 杏桃汁
利尿消肿 + 改善便秘

美白瘦身的蔬果汁

香 瓜 40 香瓜鳄梨汁
利尿排水 + 防高血压

42 双瓜香柠汁
消暑解渴 + 抗衰老

43 香瓜蔬菜汁
利尿排毒 + 促进代谢

黄 瓜 44 黄瓜乳酸汁
净化血液 + 促进排便

46 黄瓜梨汁
清热降火 + 消除宿醉

47 黄瓜鲜橙汁
美白净痘 + 淡化黑斑

红石榴 48 红石榴蔬果汁
美白补血 + 红润肌肤

50 红石榴柠檬汁
美白去斑 + 光泽皮肤

51 红石榴牛奶汁
促进代谢 + 柔润肌肤

芦 荟 52 蜂蜜芦荟汁
养颜美容 + 提升免疫力

54 芦荟芒果酸奶
排毒保湿 + 预防青春痘

55 圆白菜芦荟汁
美白养颜 + 健胃益肾

木 瓜 56 木瓜菠萝汁
瘦身排毒 + 促进排便

58 木瓜豆浆汁
养血保肝 + 安神健脑

59 木瓜甘蓝鲜奶
利尿解毒 + 促进食欲

柠 檬 60 柠檬苹果汁
美白除痘 + 保护皮肤

菠 萝 62 圆生菜菠萝汁
帮助排便 + 防止老化

64 菠萝猕猴桃汁
燃烧脂肪 + 降低血糖

65 菠萝精力汁
恢复疲劳 + 有效排毒

菠 菜 66 清爽菠菜汁
改善贫血 + 强身健体

68 菠菜鲜橙汁
止咳化痰 + 预防感冒

清热排毒的蔬果汁

梨 70 青椒萝卜梨汁
补血养颜 + 降低血压

72 梨子苹果汁
退烧止咳 + 降火气

73 姜梨蜂蜜饮
止咳化痰 + 发汗活血

哈密瓜 74 哈密瓜酸奶
清肠排毒 + 防止老化

百香果 76 百香果蔬菜汁
抑菌消暑 + 提高免疫力

78 综合四果汁
促进消化 + 防高血压

79 百香果乳酸汁
口气清香 + 保护肠胃

番 茄 80 西红柿排毒蔬果汁
促进代谢 + 有效排毒

82 西红柿圆白菜汁
保肝活血 + 抗氧化

83 西红柿芒果汁
提升免疫力 + 防止老化

葡萄柚 84 葡萄柚猕猴桃汁
养颜美容 + 预防便秘

86 葡萄柚橙子汁
祛痰降火 + 增加抵抗力

87 葡萄柚苹果汁
整肠健胃 + 改善便秘

金 桔 88 金橘橘子汁
降火除燥 + 防止口臭

90 金橘芦荟汁
清热消肿 + 缓解咳嗽

91 金橘牛蒡汁
保护牙龈 + 帮助消化

圆白菜 92 菠菜圆白菜汁
调降血压 + 加强补钙

94 圆白菜蔬果汁
呼吸顺畅 + 保护气管

95 茼蒿圆白菜汁
利尿排毒 + 降低血压

芹 菜 96 芹菜蔬果汁
防癌强身 + 促进发育

98 芹菜番石榴汁
调降血压 + 稳定血糖

99 青芹瘦身汁
整肠健胃 + 苗条瘦身

白萝卜 100 生姜萝卜汁
开胃助消化 + 改善打嗝

李 子 102 李子葡萄牛奶
防癌补血 + 预防发炎

104 李子酸奶汁
整肠健胃 + 利尿解酒

124 葡萄橙子汁
养颜美容 + 促进代谢

防癌抗老的蔬果汁

胡萝卜 106 生机能量汁
养颜美容 + 改善便秘

125 水果酸奶
清理肠道 + 增强体力

108 胡萝卜苹果汁
纾压降火 + 消除疲劳

蓝莓 126 蓝莓酸奶奶昔
净肠排便 + 增强抵抗力

109 胡萝卜西红柿汁
清热明目 + 提高免疫力

甜椒 128 黄椒菠萝胡萝卜汁
防癌抗老 + 预防便秘

草莓 110 草莓牛奶汁
防止黑斑 + 改善食欲

130 青椒西红柿汁
抑制癌症 + 增强免疫力

猕猴桃 112 猕猴桃西兰花汁
防癌养颜 + 净化血管

131 青椒菠萝汁
燃烧脂肪 + 降胆固醇

114 猕猴桃蜂蜜汁
美白淡斑 + 润泽肌肤

紫山药 132 芝麻山药甘薯汁
滋润肌肤 + 调降血压

115 猕猴桃葡萄柚汁
清热降火 + 补充元气

莲藕 1345 莲藕蜜汁
净化肠道 + 防止皮肤干燥

櫻桃 116 櫻桃西红柿酸奶
补血养颜 + 预防贫血

苹果 118 大蒜西红柿苹果汁
防癌抗癌 + 强化免疫力

120 牛蒡苹果蜜汁
整肠通便 + 提振精神

121 小麦草苹果汁
消除自由基 + 延缓老化

葡萄 122 红葡萄汁
补血养颜 + 消除疲劳

单位换算

① 1大匙 = 15毫升 = 3小匙

1小匙 = 5毫升

g = 克

mg = 毫克

mcg = 微克

1g = 1000mg

1mg = 1000mcg

② U是“国际单位”的意思，RE是“视黄醇当量”的意思，都是维生素的计量单位。

蔬果汁健康密码

天然蔬果有哪些营养？

+ 维生素

蔬菜水果中含有丰富的维生素群，特别是维生素A和维生素C。维生素A除了被人熟知的保护眼睛的功能外，还可以维持呼吸道黏膜健康，让皮肤光滑，兼具健康及美容的功效。颜色鲜艳的蔬果，像是菠菜、胡萝卜、南瓜、西红柿、芒果及木瓜等，维生素A含量都很丰富。维生素C具有防癌、预防感冒、加速伤口愈合及美白等功效，特别是柑橘类水果如柠檬、葡萄柚、橙子等，含维生素C十分丰富。

+ 矿物质

蔬菜、水果大都含有钾及镁，其中，钾可维持血压正常、利尿，以及维持细胞内外水分的平衡，如菠菜、芦笋、红椒、香蕉、木瓜、猕猴桃、西红柿、橙子等。

镁是构成骨骼、牙齿的主要成分，此外，还可促进新陈代谢、放松肌肉，对压力过大的现代人来说，是很好的天然舒压剂。蔬果中以香蕉、菠菜及油菜等深绿色蔬菜含镁量最丰富。



+ 膳食纤维

说到膳食纤维，最先联想到的就是蔬菜和水果了，它不但能促进肠胃蠕动，帮助消化，有效治疗便秘，还能抑制体内脂肪的吸收，对预防肥胖、心脏病及糖尿病等慢性疾病都很有帮助。蔬果中的芹菜、芦笋、木瓜、梨、香蕉及苹果都含有丰富的膳食纤维。

+ 抗氧化物

抗氧化物可说是目前当红营养素，其中以茄红素、多酚、花青素等最知名。这些可以消除对身体有害的自由基，避免细胞被氧化，预防癌症，甚至还可以预防老化及心血管疾病。洋葱、西红柿、大蒜、苹果、葡萄、蔓越莓都有各式各样的抗氧化物，有助防癌。

绿色 代表性蔬果

菠菜、鳄梨、芦笋、西蓝花、猕猴桃、柠檬等。

保健功效：绿色蔬果可保护肝脏，具有排毒、抗癌和养颜美容的作用。

红色 代表性蔬果

草莓、西红柿、红肉葡萄柚、甜菜、红椒、梅子、红苹果、西瓜等。

保健功效：可提高心脏功能，具有补血、活血、预防前列腺癌及延缓细胞老化的功效。

黄色 代表性蔬果

橙子、芒果、橘子、菠萝等。

保健功效：黄色蔬果可提高脾脏之气，增强肝脏功能、促进新陈代谢。而且含有丰富的胡萝卜素、维生素C和膳食纤维，可以预防感冒、动脉硬化和癌症。

黑色 代表性蔬果

李子、甘蔗、黑木耳、牛蒡、黑芝麻等。

保健功效：黑色蔬果有益肾脏及膀胱，多吃可补肾，而且多含有丰富的铁，可改善气色，具养颜美容的效果。

橘色 代表性蔬果

木瓜、胡萝卜、南瓜等。

保健功效：橘色蔬果中的胡萝卜素，可以在人体内转化成维生素A，除了维护视力正常之外，还能加速伤口愈合，保护皮肤，防止细胞发生病变和癌症。

紫色 代表性蔬果

蓝莓、黑莓、葡萄、茄子等。

保健功效：紫色蔬果含有花青素，有助抗氧化，还可改善血液循环及记忆力。

白色 代表性蔬果

大白菜、圆白菜、白萝卜、荔枝、梨、椰子、香蕉等。

保健功效：白色蔬果有益肺脏及大肠，平日多吃对呼吸道、排泄系统有保护作用。

新鲜蔬果采买与处理

自己打蔬果汁，由于不含色素或防腐剂，100%纯天然最健康！想要使现打蔬果汁喝起来更美味、顺口，营养更丰富，请务必遵照以下处理原则。

1. 选择当季盛产的蔬果

当季盛产的蔬菜水果，在最适合的时期生长，病虫害较容易控制，农药也用得少，因此农药残留会比较少，而且当季蔬果的营养丰富，又物美价廉，是最好的选择。

2. 现榨现饮味道最鲜美

新鲜蔬果汁含有丰富的维生素，但随着温度升高及放置时间延长，营养会慢慢流失，因此要把握“现打现喝”的原则，最好半小时内饮用完毕，才能喝到真正的营养。即使不马上喝，也要放进冰箱冷藏，并尽早饮毕。

3. 两种以上蔬果要互相搭配

将含有胡萝卜素、维生素A，或是维生素C和B族维生素等不同营养的蔬菜、水果进行搭配，即可补到多样化的营养素。此外，还可添加含有蛋白质的牛奶和酸奶，使做出的蔬果汁营养更丰富。

4. 慢慢喝让肠胃充分吸收更好

若喝太快，糖分会立刻进入血液，使血糖迅速上升。所以，小口慢饮利于营养充分吸收。习惯大口喝的人，不妨加入同样分量的开水稀释饮用。

5. 清晨空腹饮用效果最佳

清晨的蔬果汁人体吸收的效果最理想，尤其是肾脏较弱的人，夜间不宜摄取水分，否则，容易导致手脚和脸部的浮肿。即使无法在清晨饮用，也要尽可能在白天饮用。



挑选蔬果三大原则

1. 不管是蔬菜还是水果，要挑外表没有碰撞及受伤的，以防容易腐坏。瓜类蔬果要选择蒂头、果柄新鲜的。
2. 手感愈重表示愈新鲜。西瓜或是苹果可用手指弹表皮，声音清脆表示水分含量多；而白萝卜则是声音沉闷为佳。
3. 有些水果会有香气，特别是瓜类水果，可用鼻子闻一闻，香气愈浓，表示愈成熟。

1.清洗



以流动的水，将根蒂及茎叶冲洗干净，特别是容易残留农药的根蒂。最外层的叶片一定要摘除，或将菜根切掉，较容易剥。

2.冲泡



水果用清水冲洗后，以水浸泡20分钟，最后用流动的水再次冲洗。蔬菜将叶子一片片拨开用清水浸泡10分钟，最后再洗净。

3.削切



先用水果刀切除头尾两端，再切成3~4份。外皮较粗软者，可以用手剥开。



削带黏液的蔬果，宜戴橡皮手套，如手触碰到黏液造成皮肤发痒，可用吹风机烘干，再用柠檬汁或白醋搓洗双手即可止痒。

工具和材料介绍

① 果汁机



果汁机速度可分为强、中、弱等三级，一般大多先从弱速开始，等食材搅打均匀之后，再用强速搅打。如不喜欢果渣口感可用筛网过滤；但站在营养学的角度，不滤渣才能吃到丰富的膳食纤维。

适用蔬果：纤维较细，或是淀粉含量高的蔬果，如西瓜、木瓜、香蕉等。

注意事项：使用完果汁机后，可先用水初步冲洗，再放一些水启动空转5秒，这样比较容易把果汁机中的细缝清洗干净。

② 果菜榨汁机



果菜榨汁机和一般果汁机最大的不同点，在于可以将果汁和果渣分离，打出来的果菜汁口感也比较绵细。有些材质较硬的蔬果，使用一般的果汁机，会造成刀片断裂、磨损。

适用蔬果：纤维多及材质较硬的蔬果类，例如芦笋、西芹、胡萝卜、苦瓜、苹果等。

注意事项：虽然果菜榨汁机的刀片很锋利，但最好先去除较硬的果核及外皮，否则会耗损刀片的寿命。

③ 压汁机



压汁机即是传统的手动挤汁器，需要用人力挤压出汁液，除了制作果汁外，也适合制作婴儿副食品。

适用蔬果：柠檬、橙子、葡萄柚等柑橘类水果。

注意事项：放置水果压汁处有很多隙缝，使用完要马上清洗，但千万不要用粗硬的洗碗布，以免将表面刮伤，容易藏污纳垢。