



EAT WELL, DRINK WELL,
AND LIVE WELL WITH OMEGA

MINI CUBE 原汁机



给健康、品质生活增添营养元素的好方法

感谢您使用本公司的多功能原汁机，
我们致力于提高人们的健康、品质生活，
让您每天都能品尝到新鲜健康的美食，
如：果汁、蔬菜汁、果酱、冰淇淋、面条等等。
体验健康的体魄、敏捷的思维，
在新鲜健康的美食中开始您的每一天。

科学家研究发现，五颜六色的果蔬中含有植物自我保护物质（植物化学元素）
若人类能吸收这些植物化学元素，身体就像多了一层保护罩，如果说维生素的
发现，让人类的寿命大大延长，那“植物化学元素”的发现可以在21世纪的
人类在寿命上更上一层楼。

温馨提示

空腹不宜喝酸度较高的果汁，最好先吃一些主食，以免胃不适；喝果汁最好不要一饮而尽，要细酌慢品，量不宜过大。

除了早餐以外，两餐之间也适宜喝果汁，一般成人每次250ml，一日1-2次为宜，学龄前孩子每次150ml。

我们愿无微不至的呵护您和家人的健康与幸福。

目录 Contents

橙子汁	01	苦瓜汁	26
蓝莓汁	02	绿豆芽汁	27
苹果汁	03	韭菜汁	28
木瓜汁	04	芹菜蔬果汁	29
哈密瓜汁	05	西兰花梨汁	30
梨汁	06	雪梨西芹汁	31
白蜜瓜汁	07	西芹番茄汁	32
芒果汁	08	西芹苹果汁	33
猕猴桃汁	09	芹菜西瓜汁	34
桃子汁	10	胡萝卜西芹汁	35
菠萝汁	11	番茄西瓜汁	36
西兰花汁	12	凤梨芹菜番茄汁	37
番茄汁	13	菠菜苦瓜番茄汁	38
黄瓜汁	14	黄瓜猕猴桃汁	39
西芹汁	15	黄瓜水果汁	40
生姜汁	16	西红柿柠檬汁	41
香茅汁	17	蔬菜苹果汁	42
小麦草汁	18	莴笋雪梨汁	43
冬瓜汁	19	青椒雪梨汁	44
芦笋汁	20	胡萝卜苹果甘蓝汁	45
菠菜汁	21	苋菜胡萝卜汁	46
莴笋汁	22	油菜胡萝卜汁	47
空心菜汁	23	白菜胡萝卜汁	48
萝卜汁	24	菠菜胡萝卜汁	49
胡萝卜汁	25	生姜土豆汁	50



滋养您的身体，丰富您的心灵。

Nourish Your Body, Enrich Your Soul.

▶ 生机饮食的历史文化：

当代生机饮食源自于美国的生食疗法。

倡导者是美国人安妮·威格摩尔博士。

上世纪70年代，安妮·威格摩尔博士由于体弱多病得了癌症。在无药可医的情况下，她开始研究各种草药及芽菜的方法，恢复了健康。因此，她创立了生食疗法健康中心，大力推广这种生食疗法。约有10余万名癌症患者采用生食疗法，很多人因此赢得了再生的机会。在她85岁时，在日内瓦医学大会上，她说：是生机饮食让我多活了35年。

▶ 什么是生机饮食？

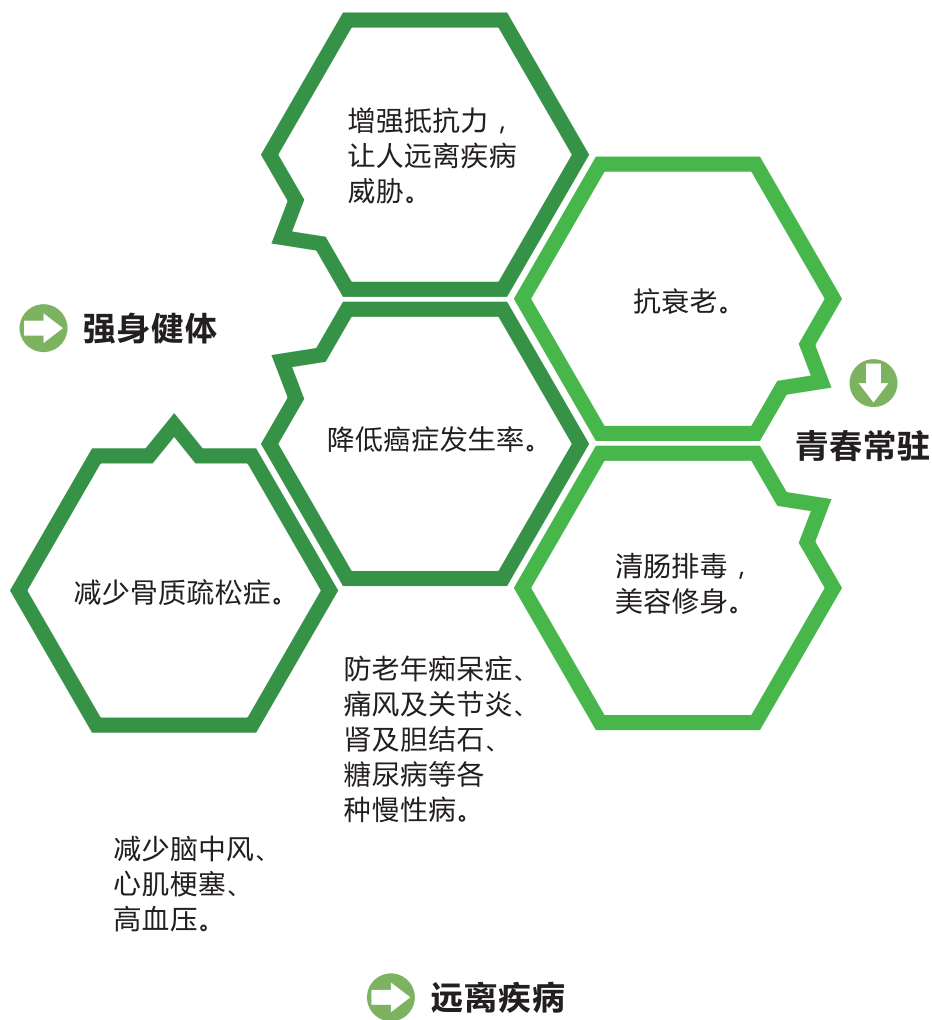
生机饮食，为人体注入生机活力。现在是一种饮食文化，也是一种生活方式。生机饮食即“生食”与“有机”结合的饮食方式。“生食”是指不加热直接生吃的果蔬；“有机”是指新鲜的、不使用农药化肥的天然有机食材。

▶ 生机饮食有什么好处：

对健康和亚健康人群而言，生机饮食能快速改善、提高生活质量和生命状态，使人体充满生机活力；对病人而言，采用生机疗法能有效提高患病机体的免疫功能和自愈率，以恢复健康状态，使生命重放光彩。

生机饮食是补充酵素等活性成分最重要的途径。也是防治许多“文明病”最有效的方法。这也是当今世界流行生机饮食的魅力所在。生机饮食食物中原有酵素不会被破坏，取得完全营养，容易消化，不会增加身体压力。

七大功效



吃得健康，先要洗得干净！

所谓病从口入，在美食面前，就各种“吃吃吃”的方式，会导致人们忽略掉“洗洗洗”的重要性，从而把细菌、病毒都带进了我们的身体，而且看不到，摸不着，永远不知道自己吃进了多少细菌和病毒。有些人在外面餐馆吃了一个普通的菜，却安然无恙，而有些人却上吐下泻。为什么？这是因为每个人的体质不同，免疫力强弱也不同。平时我们除了要增强提高免疫力外，先学会如何把要吃到嘴里的东西洗干净。



▶ 清洗肉类

经研究调查发现肉类容易受弯曲杆菌感染和沙门氏菌感染，所以要认真清洗。可是，放水龙头下洗和用热水冲洗都是错误的做法。买回来的生肉先用清水泡20分钟，再仔细清理，清洗时可用淘过米的水洗两遍，再用清水冲洗。

▶ 精洗蔬菜

菠菜、小白菜、油菜等可用水浸泡消毒。也可在清水中加入少量专用洗菜的洗洁精，浸泡后再用清水过滤。对花类食用蔬菜如金针菜、韭菜花等，可放在水槽中漂洗。一边排水一边冲洗，再用盐水泡洗一下，清除残留农药。对茎类蔬菜如胡萝卜、马铃薯等，最好把皮去掉，尽量不留皮。把皮削干净之后，再用水漂洗一次，这样就能基本清除残留农药了。



▶ 巧洗水果

去皮吃的水果，如芒果、荔枝、龙眼、西瓜等。对于这类水果的清洗就比较简单。清洗后再剥皮（削皮）食用，以免果皮附着的农药污染果肉。去皮或带皮吃的水果，如苹果、梨、葡萄、芭乐等，不吃皮可以按第一类水果清洗处理。但果皮含有丰富的营养，想带皮吃的话清洗起来就要花些心思了。



用食盐，在水果表皮过水浸湿后，放一点盐，然后双手握着苹果来回轻轻地搓，表面的脏东西很快就能搓干净，然后再用水冲干净，就可以放心吃了。

带皮吃的水果，如樱桃、草莓、杨梅、桑葚等，此类水果体积较小且容易洗破。

先准备一盆温水，放2-3勺小苏打粉，调制小苏打水溶液，水果放里面浸泡几分钟。几分钟后，用清水冲洗干净就可以吃了！