

Recipe Book

惠人果汁食谱
JUICE & COOKING



HUROM

HURON Recipe

惠人，惠生活
JUICE & COOKING



惠人果蔬汁

追求时尚品质生活，惠人



目录

p.8 01.使用注意事项

p.9 02.如何准备好每种食材

03.惠人食谱

p.10 Easy-to-Make Color Juices

红色果汁/圣女果汁

黄色果汁/菠萝汁

紫色果汁/红葡萄汁

绿色果汁/甘蓝汁

白色果汁/苹果汁

p.15 Mixed Juices with Various Flavors

香瓜苹果汁 (香瓜、苹果、小白菜、芹菜)

奇亚籽果汁 (奇亚籽、苹果、柠檬、黄瓜、芹菜)

苹果菠萝生姜汁 (苹果、生姜、菠萝)

青葡萄菠菜芭乐菠萝汁 (芭乐、菠萝、青葡萄、菠菜)

羽衣甘蓝青葡萄苹果薄荷汁 (苹果、薄荷、甘蓝、青葡萄)

p.20 Healthy Juices for Your Body

梨明日叶青葡萄汁 (明日叶、梨、葡萄)

橙子胡萝卜苹果汁 (橙子、胡萝卜、苹果)

西柚橙子菠萝胡萝卜汁 (西柚、橙子、菠萝、胡萝卜)

苹果甜菜根柠檬汁 (甜菜、苹果、柠檬)

p.24 HUROM Nut Milk & Ice Cream

杏仁奶/腰果奶

蓝莓冰淇淋/香蕉曲奇冰淇淋

p.28 HUROM Cooking

苹果桂皮玛芬

奶油番茄汤

苹果生姜沙拉酱

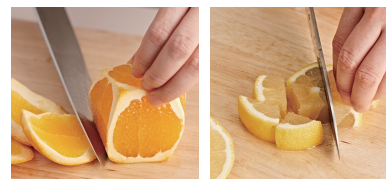
01 使用注意事项

要确保最大限度提高榨汁机的耐用性，请遵循建议来准备食材。
请参阅使用说明书和食谱来了解有关正确准备食材的建议准备。

请遵循以下步骤！

1. 请不要使用无法榨汁的食材，例如芝麻、大豆、花椒、树皮、根、榲桲、酵液，以及用酒精、蜂蜜或糖储藏的水果，或者不易榨汁的食材（如菩提、仙人掌、芦荟、甘蔗、香蕉和煮熟的食材）。这些食材可能会导致产品损坏。
2. 请勿投入大块食材或者含较高纤维量的食材。去除有硬核水果中无法用牙齿咀嚼的籽（如芒果、甜柿、李子、桃、樱桃等）。这些食材可能会导致产品损坏。
3. 如果要食材推入榨汁机中，请仅使用原始包装中提供的推压棒。
请勿将手指、筷子或其他物体插入本设备的投料口或出汁口中。
这样做可能会导致产品损坏或人身伤害。
4. 当多次榨汁或对大量食材榨汁时，请在连续操作前清空接渣杯并彻底清洗容器。否则，可能会增加机器内部的压力，妨碍盖子打开或者导致部件损坏。
5. 对于含高纤维或籽的食材，每对 1 千克食材榨汁之后，都应另外清洗搅拌机一次。
6. 儿童使用本设备时应提供密切的监督，严禁儿童在未受监督情况下使用本设备。
7. 根据产品型号的不同，某些材料可能会榨汁困难。请参阅使用说明书。
8. 请勿尝试对已榨过汁的残渣再次榨汁。榨汁滤网可能会发生堵塞。

02 如何准备好每种食材



柑橘类水果

（西柚、橘子、柠檬等。）

将食材去皮，去籽，切成小块，然后放入料斗中。投入前，去除所有硬核、无法咀嚼的籽或斑点。



根类蔬菜

（胡萝卜、甜菜、生姜、红薯、土豆、大蒜等。）

务必使用流水冲洗根上的尘土和残留物。去除多纤维食材的皮，例如生姜，并将较长的食材切为小条，以便于榨汁。



有籽的水果

（葡萄、苹果、桃、柿子、李子、樱桃、梨、香瓜等。）

仅使用去除水果中无法咀嚼的硬核部分（例如桃核）后的果肉。尽可能去除苹果核，因为果核在研磨后会有毒。对于葡萄，请在冲洗后再从葡萄串中摘下每颗葡萄。



具有较厚果皮的水果

（菠萝、火龙果、香瓜、西瓜、石榴等。）

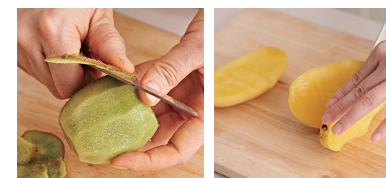
将食材去皮，切成小块，然后放入料斗中。投入前，去除难于咀嚼的全部果核。



叶和柄类蔬菜

（芹菜、甘蓝、卷心菜、水欧芹、小麦芽、韭菜等。）

将食材切为 3 厘米或更短的小段，以便于榨汁。由于叶柄类蔬菜较硬并且多纤维，不易于进行榨汁，可能会缠绕于螺旋推进器上。



软水果

（草莓、奇异果、香蕉、西红柿、芒果等。）

对于干燥和粘稠食材，请与其他食材混合后进行榨汁。请提前去除果皮和柄。去除芒果核。

EASY-TO-MAKE COLOR JUICES

圣女果汁

#RED JUICE

1. 去除圣女果的茎并在流水下清洗。
2. 将食材投入料斗并合上盖，开始榨汁。

提示. 圣女果汁比较浓稠。您可以根据个人口味，加入适当的葡萄或梨，使果汁更稀一些。



菠萝汁

#YELLOW JUICE

1. 去除菠萝的皮，并切为小块。
2. 将食材投入料斗并合上盖，开始榨汁。

提示. 未成熟的菠萝含较多的酸性成分。请等待菠萝放熟后再使用，避免引起口腔溃疡。



红葡萄汁

#PURPLE JUICE

1. 分开葡萄并在流水下清洗。
2. 将食材投入料斗并合上盖，开始榨汁。



甘蓝汁

#GREEN JUICE

1. 彻底清洗甘蓝，并切为 3 厘米或更短的小段。
2. 将食材投入料斗并合上盖，开始榨汁。

提示. 加入梨一起压榨，可增加水分和甜度，降低甘蓝的苦味。



苹果汁

#WHITE JUICE

1. 清洗未去皮的苹果，并切为小块，然后放入料斗中。
2. 将食材投入料斗并合上盖，开始榨汁。

提示. 苹果籽有毒性，请尽量去除。请尽量饮用新鲜苹果汁，苹果在放置后很快会氧化变褐色。



MIXED JUICES WITH VARIOUS FLAVORS

香瓜苹果汁

香瓜 200 克、苹果 130 克、小白菜 50 克、芹菜 50 克

1. 去除香瓜皮，并切为小块，然后放入料斗中。
2. 清洗苹果，并切为小块，然后放入料斗中。
3. 彻底清洗小白菜和芹菜，然后切为 3 厘米的小段。
4. 将食材投入料斗并合上盖，开始榨汁。

提示. 您可以用哈密瓜替换香瓜。
苹果籽有毒性，请尽量去除。



奇亚籽果汁

奇亚籽 10 克、苹果 150 克、柠檬 50 克、黄瓜 70 克、芹菜 50 克

1. 去除柠檬皮和籽。
2. 将苹果和黄瓜切为小块，然后放入料斗中。
3. 彻底清洗芹菜，然后切为 3 厘米的小段。
4. 将食材投入料斗并合上盖，开始榨汁。
5. 将奇亚籽混入榨取的果汁中。

提示. 苹果籽有毒性，请尽量去除。



苹果菠萝生姜汁

苹果 280 克、生姜 5 克、菠萝 120 克

1. 去除菠萝和生姜皮，切为小块，然后放入料斗中。
2. 彻底清洗苹果，并切为小块，然后放入料斗中。
3. 将食材投入料斗并合上盖，开始榨汁。

提示. 苹果籽有毒性，请尽量去除。



青葡萄菠菜芭乐菠萝汁

芭乐 4 克、菠萝 220 克、青葡萄 100 克、菠菜 40 克

1. 去除菠萝皮，并切为小块。
2. 分开青葡萄并彻底清洗，将菠菜和芭乐切为 3 厘米长的小段。
3. 将食材投入料斗并合上盖，开始榨汁。



羽衣甘蓝青葡萄苹果薄荷汁

苹果薄荷 3 克、甘蓝 60 克、青葡萄 330 克

1. 分开青葡萄并彻底清洗，将苹果薄荷和甘蓝切为 3 厘米长的小段。
2. 将食材投入料斗并合上盖，开始榨汁。



HEALTHY JUICES FOR YOUR BODY

梨明日叶青葡萄汁

梨 109 克、明日叶 134 克、青葡萄 118 克

1. 分开青葡萄并彻底清洗，将梨切为小块，然后放入料斗中。
2. 将明日叶切为 3 厘米长的小段。
3. 将食材投入料斗并合上盖，开始榨汁。



橙子胡萝卜苹果汁

橙子 200 克、胡萝卜 100 克、苹果 140 克

1. 去除橙子皮，并切为小块，然后放入料斗中。
2. 彻底清洗胡萝卜和苹果，然后切为小块。
3. 将食材投入料斗并合上盖，开始榨汁。

提示. 苹果籽有毒性，请尽量去除。



西柚橙子菠萝胡萝卜汁

西柚 100 克、橙子 70 克、菠萝 180 克、胡萝卜 20 克

1. 去除西柚、橙子和菠萝皮，并切为小块，然后放入料斗中。
2. 彻底清洗胡萝卜，然后切为小块。
3. 将食材投入料斗并合上盖，开始榨汁。



苹果甜菜根柠檬汁

甜菜 20 克、苹果 350 克、柠檬 20 克

1. 去除甜菜和柠檬皮，然后切为小块。
2. 彻底清洗苹果，并切为小块，然后放入料斗中。
3. 将食材投入料斗并合上盖，开始榨汁。

提示. 苹果籽有毒性，请尽量去除。



HUROM NUT MILK & ICE CREAM

ALMOND MILK

杏仁奶

杏仁90克（1纸杯）、水300毫升（2纸杯）、糖2勺、盐少许

1. 杏仁洗净，浸泡6小时以上。
2. 关闭出汁口盖，一次性倒入水和杏仁榨汁。
3. 待浆糊充分生成后，打开出汁口盖。
4. 按口味喜好加入糖和盐。



CASHEW MILK

腰果奶

腰果80克（1纸杯）、水300毫升（2纸杯）、糖2勺、盐少许

1. 腰果洗净，浸泡2小时以上。
2. 关闭出汁口盖，一次性倒入水和腰果榨汁。
3. 待浆糊充分生成后，打开出汁口盖。
4. 按口味喜好加入糖和盐。



BLUEBERRY ICE CREAM

蓝莓冰淇淋

冷冻蓝莓1杯 (150克)、冷冻草莓1杯 (150克)、蜂蜜2勺

1. 将接汁杯放在浆糊排出口下方。
2. 交替添加食材, 每次投入1~2颗或1勺。
3. 完成后, 加入蜂蜜并搅拌。



BANANA COOKIE ICE CREAM

香蕉曲奇冰淇淋

冷冻香蕉2根 (200克)、奥利奥5个 (50克)、炼乳2勺

1. 将香蕉切成五等份并冷冻, 将奥利奥切成两半。
2. 将接汁杯放在浆糊排出口下方。
3. 交替添加准备好的食材, 每次投入1~2份。
4. 完成后, 加入炼乳并搅拌。

TIP. 在香蕉冰淇淋中添加脆脆的奥利奥饼干, 甜蜜的风味与松脆的口感形成奇妙的味道组合。





苹果桂皮玛芬

中筋面粉 200 克、1 个鸡蛋、黄糖 60 克、黄油 60 克、
发酵粉 3 克、苹果胡萝卜汁 70 毫升、苹果胡萝卜果泥 50 克、
肉桂粉 1/2 勺、盐

1. 清洗苹果和胡萝卜，切为小块，然后放入料斗中。
2. 将准备好的食材投入料斗并合上盖，开始榨汁。
3. 将中筋面粉、发酵粉和盐放入一个碗中。
4. 向碗中加入处于常温状态的黄油、鸡蛋和黄糖。
5. 加入 1/3 杯苹果胡萝卜汁、肉桂粉、筛过的面粉和苹果胡萝卜果泥，然后充分搅拌。
6. 在松饼烤盘上抹上黄油，将混合物的 1/7 或 1/8 从模具顶部压入，在蒸锅中烘 20~25 分钟。

提示. 黄油和鸡蛋在使用前应处于常温状态，您也可以使用烤箱或空气炸锅。（180° 温度下烤 20 分钟）
苹果籽有毒性，请尽量去除。



奶油番茄汤

胡萝卜 100 克、半个洋葱、3 瓣大蒜、圣女果 500 克、黄油 1 勺、鸡汤（或蔬菜汤）、干百里香 1/2 勺、鲜奶油 2 勺、奶酪片、盐、胡椒

1. 去除圣女果的茎并彻底清洗。
2. 去除洋葱、大蒜和胡萝卜皮，切为小块，然后放入料斗中。
3. 将准备好的圣女果、洋葱、大蒜和胡萝卜投入料斗中，并合上盖，开始榨汁。
4. 在涂了黄油的平底锅上以中火加热果泥，配上干百里香作为装饰并小火加热。
5. 加入果汁和汤并加热至沸腾，以小火搅动鲜奶油糊 10 分钟。

提示. 根据个人口味加入适量的盐和胡椒。



苹果生姜沙拉酱

苹果 50 克、生姜 20 克、柠檬 130 克、芥菜 15 克、
橄榄油 30 毫升、蜂蜜 2 勺、盐、胡椒

1. 去除生姜、柠檬皮。
2. 将苹果切为小块，然后放入料斗中。
3. 将准备好的生姜、柠檬和苹果投入料斗并合上盖。开始榨汁。
4. 向榨取的果汁中加入橄榄油、芥末和蜂蜜。加入盐和胡椒调味。
5. 开始享用新鲜的蔬菜沙拉吧。

提示. 根据个人口味可加入果泥。
苹果籽有毒性，请尽量去除。

HUROM Information QR Code



惠人中国官方网站
HUROM CHINA
Official Homepage



惠人中国官方微博
HUROM CHINA
Official Weibo



惠人中国官方微信
HUROM CHINA
Official Wechat



惠人中国官方小红书
HUROM CHINA
Official Xiaohongshu



惠人中国官方抖音
HUROM CHINA
Official Tiktok
惠人生活馆



惠人中国官方抖音
HUROM CHINA
Official Tiktok
惠人电器旗舰店

HUROM

www.hurom.com.cn

MADE IN KOREA

Copyright© All Rights Reserved by HUROM