

PHILIPS

Kitchen Appliances

Recipes



飞利浦Avance榨汁机

创意健康食谱

Inspiring Recipes

for the Philips Avance Collection Juicers



目录

飞利浦榨汁机简介	4
营养课堂	6
更多营养, 更少忙乱 如何使用飞利浦 Avance 系列 榨汁机?	8
水果课堂	9

食谱

苹果橙汁	12
葡萄石榴汁	14
菠萝奇异果汁	16
柠檬苹果草莓汁	18
蓝莓葡萄汁	20
纤体蜜瓜汁	22
芹菜胡萝卜汁	24
蜂蜜黄瓜菠菜汁	26
生菜萝卜汁	28
苹果桃子胡萝卜汁	30
紫甘蓝黑布林汁	32
桃子哈密芹菜汁	34
哈密百香果樱桃萝卜汁	36
西红柿橙子石榴汁	38
三瓜汁	40
蓝莓奶昔	42
莓子冰激凌	44
奇异果芒果冰激凌	46
牛奶木瓜香蕉冰激凌	48
香蕉坚果冰激凌	50



Recipes

Apple orange juice	12
Purple grape pomegranate juice	14
Pineapple kiwi juice	16
Lemon apple strawberry juice	18
Blueberry purple grape juice	20
Slimming melon juice	22
Celery carrot juice	24
Honey cucumber spinach juice	26
Lettuce & green radish juice	28
Apple peach carrot juice	30
Purple cabbage and black plum juice	32
Peach pineapple celery juice	34
Hami –melon & passion fruit & cherry radish juice	36
Tomato orange pomegranate juice	38
Three melons juice	40
Blueberry milkshake	42
Berry sorbet	44
Kiwi & mango & dry fruits sorbet	46
Papaya & Banana & Milk sorbet	48
Banana & Nuts sorbet	50



更多营养,更少忙乱

恭喜您选购了飞利浦慢汁机!

有了这款榨汁机,您可以轻松自制100%纯天然、无防腐剂的新鲜果蔬汁和水果冰激凌,改善您的日常饮食,并为家人和亲朋好友带去惊喜,为他们准备健康、可口的果蔬汁以及冰激凌。

新鲜果蔬汁是饮食之选。

飞利浦榨汁机采用独特的慢性压榨技术,让您随心榨取各种水果和蔬菜里的鲜汁,满足您每日所需的维生素和营养物质。并且,最新的水果冰配件可以让您在家用冷冻水果轻松自制美味水果冰激凌。

富含果蔬的饮食能够帮助您减少罹患一些疾病(肥胖、2型糖尿病和高血压等)的风险。

这份食谱指南帮助您了解可进行榨汁的各类蔬菜和水果,以及如何制作各种天然水果冰激凌。

本食谱内容有外部营养师制作和推荐。



饮用果蔬汁可以帮助获取人体所需的所有维生素和营养物质!

钙

是保持骨骼和牙齿健康的基本物质，也是维持肌肉、神经和某些腺体正常运作所必不可少的元素。

维生素A

能够维持眼部和皮肤的健康，帮助抵御感染。

维生素C

有助于伤口愈合以及保持牙齿和牙龈健康。

铁

是血液健康和所有人体细胞正常运作的必需元素。





镁

是骨骼健康必不可缺的元素。缺镁可能会导致肌肉痉挛和高血压等健康问题。

钠

是人体内所有细胞正常运作的必需元素。

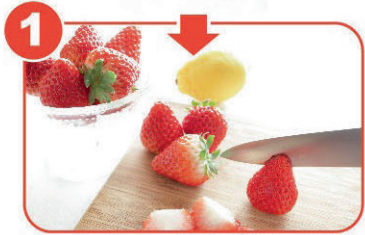
纤维

对于维持肠道健康十分重要，它能用更少的卡路里为人体带来饱足感。

钾

有助于将血压维持在健康水平。

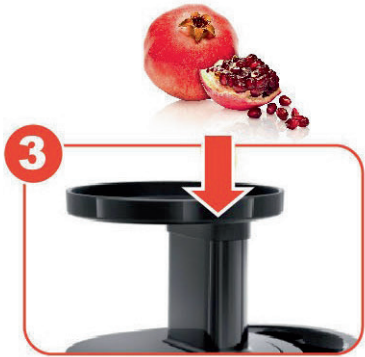
更多营养, 更少忙乱 如何使用 飞利浦 Avance 系列 榨汁机?



准备好洗净的蔬果。



将果汁杯和果渣杯
放置在榨汁机出汁 / 出渣口。
接通电源, 启动榨汁机。



将蔬果放入加料管中。



在榨汁完毕后,
关掉榨汁机。等到旋转的螺杆
停止转动后, 再进行清洗。

清洗小贴士: 使用清洁毛刷高效清洗榨汁机

水果课堂

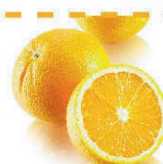
苹果

富含维生素C和膳食纤维，有助于预防血液中坏胆固醇含量的上升。



橙子

富含维生素A，有助于维持视力正常和免疫系统正常运作。



草莓

富含维生素C，有助于促进胶原合成，保持肌肤年轻活力。



菠萝

富含维生素B、维生素C和柠檬酸，有助于消化和血液循环。



石榴

能够有效降低罹患心脏疾病的风险，具有抗氧化的食用价值。



葡萄

水分含量高，能够促进水合作用；抗氧化成份高，对于眼部健康十分重要。多食用葡萄等植物性食物能够降低肥胖概率和整体的死亡率。



蓝莓

富含微量元素锰，锰在增强人体能量方面起着重要作用。



西瓜

富含维生素C、维生素A和具有抗氧化功效的番茄红素，能够预防人体内细胞受到伤害。



桃子

桃子具有抗衰老的属性，能够增强人体免疫力，帮助清除体内毒素。



梨

富含纤维，有助于清除人体内的坏胆固醇。



哈密瓜

哈密瓜富含铁元素和维生素A/B/C，有益于心脏和肝，并改善造血功能。



黑布林

含有氨基酸和果酸，利于消化和排毒。



西红柿

富含具有抗氧化功效的番茄红素，能够预防人体内细胞受到伤害。同时富含维生素A和C，能够维持正常视力和免疫系统正常运作。



胡萝卜

富含维生素A，有助于维持视力正常和免疫系统正常运作。



芹菜

芹菜的茎部富含维生素B1、B2、B6和维生素C，能够提供丰富的钾、铁和磷等微量元素。



菠菜

菠菜是绿叶蔬菜中含铁量最高的蔬菜之一。铁元素对于血红细胞的生成必不可少。菠菜富含维生素B群、维生素C和K、钾和铜。



黄瓜

具有抗氧化、消炎和抗癌等益处。



萝卜

富含钾和叶酸，利于消化



山药

富含各种营养物质，包括蛋白质、维生素B/C/E和消化酶，可以加速新陈代谢，利于消化



莲藕

富含膳食纤维、碳水化合物和维生素C，利于排毒，增强脾的功能，有护肤美容之效。





苹果甜橙汁

Apple orange juice

1



红苹果
red apple

1



甜橙
orange

功效 Benefits

补充维C、提神解醒脑、预防及缓解感冒初期不适症状

Increases Vitamin C intake, refreshes, prevents or relieves the discomfort of a cold.



紫葡萄石榴汁

Purple grape pomegranate juice

200克/g



紫葡萄
purple grapes

250克/g



红石榴
pomegranate

功效 Benefits

增强免疫力、抗自由基、减轻孕早期不适
Enhances immunity, reduces discomfort during early pregnancy.



菠萝奇异果汁

Pineapple kiwi juice

1/4



菠萝
pineapple

1



奇异果
kiwi

80克/g



矿泉水
mineral water



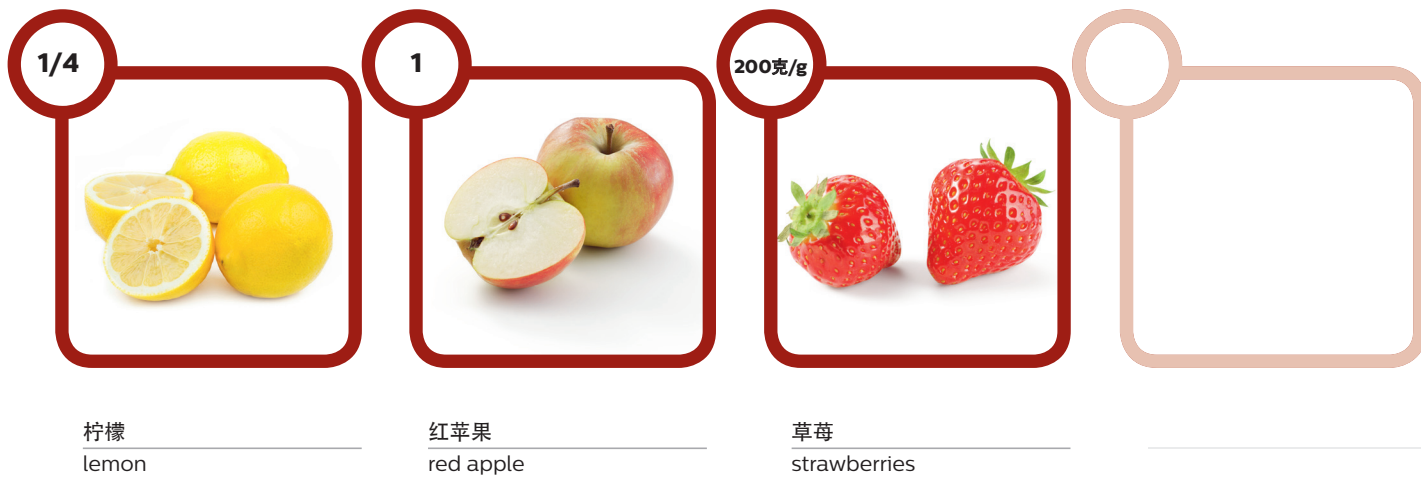
功效 Benefits

清肠瘦身
Helps to slim down.



柠檬苹果草莓汁

Lemon apple strawberry juice



功效 Benefits

缓解压力、美白养颜
Reduces stress, beautifying.



蓝莓紫葡萄汁

Blueberry purple grape juice

100克/g



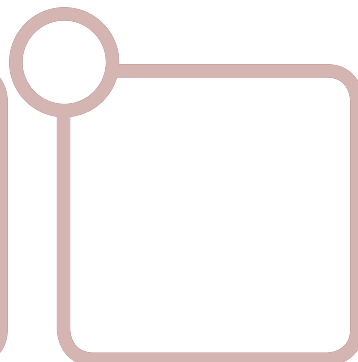
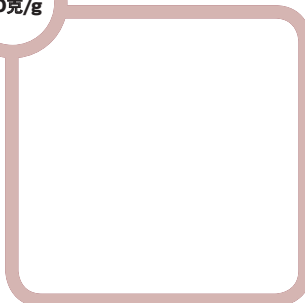
蓝莓
blue berries

200克/g



紫葡萄
purple grapes

80克/g



功效 Benefits

消除疲劳、保护视力

Eliminates fatigue, protects eyesight.



纤体蜜瓜汁

Slimming melon juice

200克/g



西瓜果肉
watermelon flesh

200克/g



哈密瓜果肉
hami-melon flesh

功效 Benefits

清热解毒、利尿消肿

Detoxifies, reduces the risk for diuresis.



西芹胡萝卜汁

Celery carrot juice

80克/g



西芹
celery

200克/g



胡萝卜
carrots

80克/g



矿泉水
mineral water



功效 Benefits

降血脂、促进肠道健康

Reduces blood lipid, enhances intestinal health.



蜂蜜黄瓜菠菜汁

Honey cucumber spinach juice

150克/g



黄瓜
cucumber

50克/g



菠菜
spinach

15克/g



蜂蜜
honey

100克/g



矿泉水
mineral water

功效 Benefits

美肤抗衰老、促进牙齿及骨骼健康

Good for the skin and anti-aging, helps to keep strong the teeth and the bones.



生菜绿萝卜汁

Lettuce & green radish juice

100克/g



生菜
lettuce

100克/g

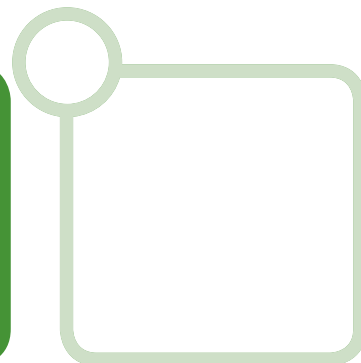


绿萝卜
green radish

100克/g



矿泉水
mineral water



功效 Benefits

清热解毒、降低胆固醇
Detoxifies, reduces blood cholesterol.



苹果香桃胡萝卜汁

Apple peach carrot juice

1



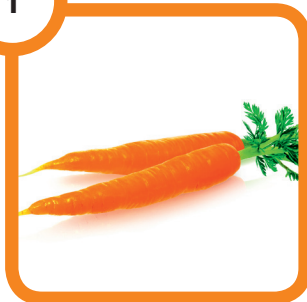
青苹果
green apple

1



水蜜桃
peach

1



胡萝卜
carrot

50克/g



矿泉水
mineral water

功效 Benefits

缓解便秘、保护视力
Protects eyesight.



紫甘蓝黑布林汁

Purple cabbage & black plum juice

100克/g



紫甘蓝
purple cabbage

200克/g



黑布林
black plum

10克/g



蜂蜜
honey

100克/g



矿泉水
mineral water

功效 Benefits

预防乳腺疾病、抵抗自由基

Prevents mammary gland disease, fights against free radicals.



桃子菠萝芹菜汁

Peach pineapple celery juice

2



水蜜桃
peach

1/2

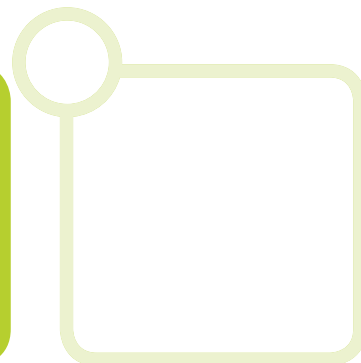


菠萝
pineapple

50克/g



芹菜
celery



功效 Benefits

补益气血、养阴生津、清脂瘦身

Blood invigorating, and helps to slim down.



哈密瓜百香果萝卜汁

Hami-melon & passion fruit & cherry radish juice

200克/g



哈密瓜果肉
hami-melon flesh

1



百香果
passion fruit

60克/g



樱桃萝卜
cherry radish

功效 Benefits

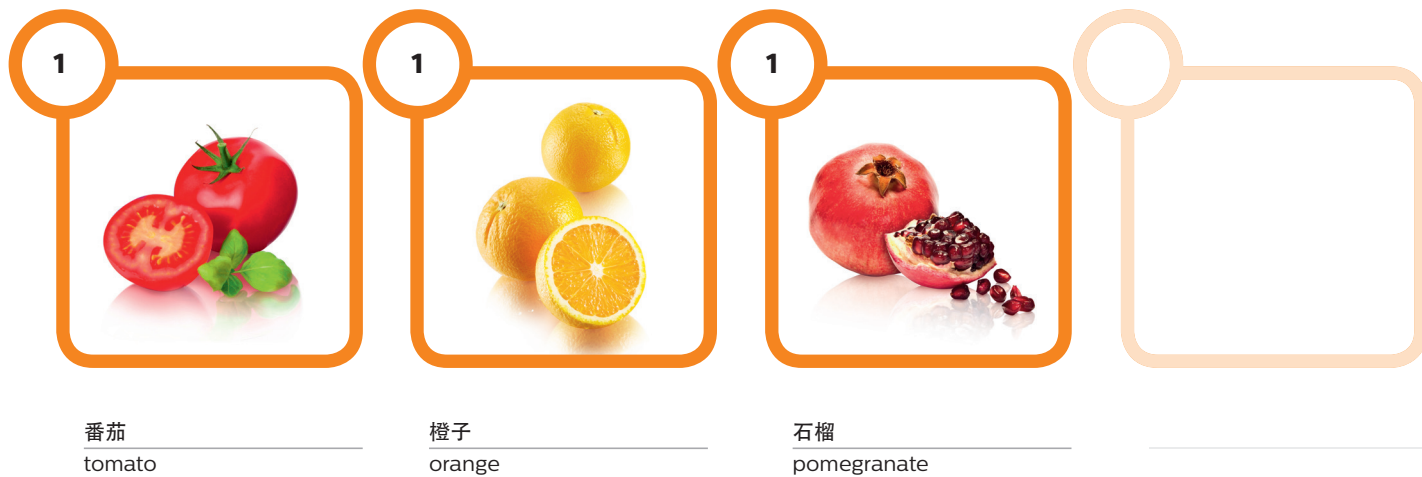
清新口气、美白护肤

Freshens breath, skin protection.



番茄香橙石榴汁

Tomato orange pomegranate juice



功效 Benefits

软化血管、抗衰老
Softens blood vessels, anti-aging.



三瓜汁

Three melons juice

200克/g



西瓜果肉
watermelon flesh

200克/g



哈密瓜
hami-melon flesh

100克/g



小黄瓜
small cucumber

功效 Benefits

利尿解毒、清热止渴
Detoxifies and prevents thirst.



蓝莓奶昔

BLUEBERRY MILK SHAKE

100克/g



蓝莓
blueberry

100克/g



原味酸奶
yogurt

功效 Benefits

维护肠道健康、保护视力

Protects intestinal health, good for eyesight.



莓子冰激凌

Berry sorbet

250克/g



草莓
strawberry

150克/g



蓝莓
blue berries

100克/g



树莓 (自选)
raspberry (optional)

步骤

- 1 将草莓切块
- 2 将草莓 蓝莓 树莓 块一起放入冰箱冷冻至少12小时.
- 3 正确安装水果冰配件, 并且将出渣口的可拆卸配件拿出。
- 4 启动机器, 然后将冻好的莓子混合放入进料口。

建议

- 如果需要更甜的口感, 可以在最后的成品上浇适量的蜂蜜或者糖粉
- 这个食谱的成品也可以和酸奶混合。

功效 Benefits

防止动脉硬化, 预防心脑血管疾病
Prevents deposits at the artery walls, protects against cardiovascular disease.

Steps

- 1 Cut the strawberries into cubes
- 2 Freeze all the ingredients for at least 12 hours
- 3 Install the sorbet accessory and remove the detachable part of the pulp outlet
- 4 Start the appliance and add the ingredients

Tips

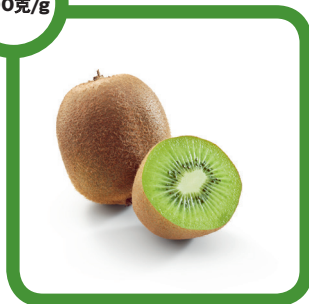
- Add some honey/sugar for more sweet taste



奇异果芒果冰激凌

Kiwi & Mango & Dry fruits sorbet

200克/g



奇异果
kiwi

200克/g



芒果
mango

30克/g



蔓越莓干
dried cranberries

步骤

- 1 将奇异果去皮，芒果去皮去核
- 2 将奇异果和芒果的果肉切3cm左右块状放入冰箱冷冻至少12个小时
- 3 正确安装水果冰配件，并且将出渣口的可拆卸配件拿出。
- 4 启动机器，然后将蔓越莓干和冻好的奇异果和芒果，混合放入进料口

建议

- 你也可以加入其他的果脯。

功效 Benefits

保护细胞，预防心脑血管疾病
Protects the body cells, reduces the risk of cardiovascular disease.

Steps

- 1 Peel the kiwi and the mango, remove the hard core of mango
- 2 Cut the flesh into 3cm cubes
- 3 Freeze them for at least 12 hours
- 4 Install the sorbet accessory and remove the detachable part of the pulp outlet
- 4 Start the appliance and add the ingredients.

Tips

- You can also add other dried fruits you like.



木瓜香蕉牛奶冰激凌

Papaya & Banana & Milk sorbet



步骤

- 1 木瓜去籽削皮后切3cm左右的块状,香蕉去皮切段
- 2 将处理好的果肉放入冰箱冷冻至少12个小时,同时也需要将牛奶或者酸奶冻成3cm左右的块状。
- 3 正确安装水果冰配件,并且将出渣口的可拆卸配件拿出。
- 4 启动机器,然后将冷冻好的食材,混合放入进料口

Steps

- 1 Peel the papaya, remove the seeds and cut it into cubes
- 2 Peel the bananas and cut them into cubes
- 3 Freeze the ingredients for at least 12 hours
- 4 Install the sorbet accessory and remove the detachable part of the pulp outlet
- 5 Start the appliance and add the frozen fruit and yogurt cubes.

功效 Benefits

缓解便秘,帮助骨骼健康成长

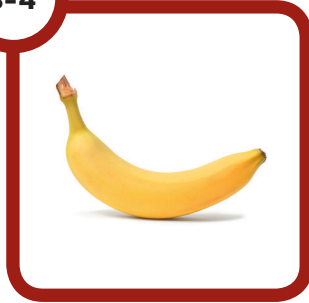
Reduces constipation problems, contributes to healthy bone growth and development.



香蕉坚果冰激凌

Banana & Nuts sorbet

3-4



香蕉

Banana

60克/g



坚果

Nuts (peanuts or almond or hazel)

步骤

- 1 将香蕉去皮切成3厘米块状，然后放入冰箱冷冻至少12个小时。
- 2 正确安装水果冰配件，并且将出渣口的可拆卸配件拿出。
- 3 启动机器，然后将冷冻香蕉块和坚果，混合放入进料口

建议

- 可以在香蕉坚果冰激凌上浇上巧克力酱

功效 Benefits

降低血压，增强记忆力，缓解情绪

Lowers blood pressure, preserves memory and boosts mood.

Steps

- 1 Peel the bananas and cut them into cubes
- 2 Freeze the ingredients for at least 12 hours
- 3 Install the sorbet accessory and remove the detachable part of the pulp outlet
- 4 Start the appliance and add the ingredients mixed with nuts and the frozen banana cubes



For more information
www.philips.com

© 2015 Koninklijke Philips N.V.
All rights reserved.