

RECIPE BOOK

JUICE & COOKING 휴롬 레시피북



HUROM



HUROM JUICE

채소와 과일의 영양을 올바르게
섭취하기 위한 가장 효과적인 방법



C O N T E N T S

p.06 01. 사용 상 주의사항

p.07 02. 재료별 손질방법

p.09 03. 휴롬 레시피

01 사용상 주의사항

과일·채소의 특성에 따라 재료를 손질하여 착즙하면 훨씬 편리하고 오래도록 사용하실 수 있습니다. 제품 사용 전에 사용설명서나 레시피북에 기재된 재료별 손질법과 착즙법을 참고해주세요.

지켜주세요!

1. 깨, 원두, 산초, 나무껍질, 뿌리, 모과류 등과 같이 즙을 낼 수 없는 재료, 술·꿀·설탕 등에 절인 과일 및 효소류, 보리수, 백년초, 알로에, 바나나, 삶은 재료 등 재료 특성상 착즙이 어려운 재료는 제품 파손의 원인이 되므로 사용하지 마세요.
2. 너무 큰 재료나 섬유질이 질긴 재료는 넣지 마시고, 치아로 씹을 수 없는 단단한 씨가 있는 재료(망고, 단감, 자두, 복숭아, 체리 등)는 반드시 씨를 제거해주세요. 제품 파손의 원인이 됩니다.
3. 재료를 투입하실 때에는 반드시 제공된 놀림봉만 사용하시고, 주스 배출구에는 손가락, 젓가락 등을 절대로 넣지 마세요. 제품 파손, 상해의 원인이 됩니다.
4. 여러 번 혹은 대량 착즙 시에는 내부에 찌꺼기가 쌓이지 않도록 찌꺼기를 배출시키거나 세척 후 사용하세요. 내부 압력이 증가하여 드럼뚜껑이 열리지 않거나 부품 파손의 원인이 됩니다.
5. 섬유질이 많고 씨앗이 포함된 재료는 1kg마다 분리 세척 후 사용하세요.
6. 어린이가 혼자서 사용하지 않도록 보호자의 지도가 필요합니다.
7. 제품 모델에 따라 착즙이 어려운 재료가 있으니 반드시 설명서를 참조해 주세요.
8. 한 번 착즙한 찌꺼기는 재착즙하지 마세요. 착즙망 구멍이 막힐 수 있습니다.

02 재료별 손질방법



시트러스 류
(자몽, 오렌지, 레몬 등)
겉껍질을 벗기고 과육을 호퍼 투입구에 들어갈 수 있는 크기로 썰어 준비합니다. 치아로 씹을 수 없는 단단한 씨는 제거한 후 투입하세요.



뿌리채소 류
(당근, 비트, 생강, 고구마, 감자, 마늘 등)
재료를 흐르는 물에 깨끗이 씻어 흙과 같은 이물질을 반드시 제거해줍니다. 생강과 같이 섬유질이 많은 재료는 겉껍질을 제거한 후 동강 내고, 긴 재료는 세로 썰기로 동강내어 착즙하세요.



씨앗과일 류
(포도, 사과, 복숭아, 감, 자두, 체리, 배, 참외 등)
치아로 씹을 수 없는 단단한 씨앗, 복숭아 등과 같이 크기가 큰 씨가 들어 있는 재료는 반드시 씨를 제거한 후 과육만 준비하여 동강냅니다. 사과씨는 독성이 있으므로 가급적 제거해 주세요. 포도류는 깨끗이 씻은 후 알알이 떼어 준비합니다.



껍질이 두꺼운 과일 류
(파인애플, 용과, 멜론, 수박, 석류 등)
겉껍질을 벗기고 과육을 호퍼 투입구에 들어갈 수 있는 크기로 썰어 준비합니다. 치아로 씹기 힘들 정도의 씨는 제거한 후 투입해 주세요.



잎·줄기 채소 류
(셀러리, 케일, 양배추, 미나리, 밀싹, 부추 등)
3cm 이내로 손질하여 착즙해 주세요. 잎 줄기 채소류는 섬유질이 길고 질겨서 착즙이 잘 되지 않거나 감기는 현상이 발생합니다.



무른과일류
(딸기, 키위, 바나나, 참토마토, 망고 등)
수분이 적고 점성이 강한 재료는 다른 재료와 섞어 착즙하세요. 껍질과 꼭지를 제거하세요. 망고는 씨를 제거해주세요.

03 H U R O M R E C I P E

P.10 손쉽고 간편한주스

레드주스 / 방울토마토주스

옐로우주스 / 파인애플 주스

퍼플주스 / 적포도주스

그린주스 / 케일주스

화이트주스 / 사과주스

P.15 다양한 맛의 혼합주스

멜론사과주스(멜론, 사과, 청경채, 셀러리)

치아시드플러스주스(치아시드, 사과, 레몬, 오이, 셀러리)

애플진저주스(사과, 생강, 파인애플)

바질파인애플주스(바질, 파인애플, 청포도, 시금치)

애플민트주스(애플민트, 케일, 청포도)

P.20 내 몸을 위한 건강주스

신선초배주스 (신선초, 배, 포도)

오렌지당근주스 (오렌지, 당근, 사과)

자몽오렌지주스 (자몽, 오렌지, 파인애플, 당근)

비트사과주스 (비트, 사과, 레몬)

P.24 너트밀크

아몬드 밀크 · 캐슈넛 밀크

P.26 휴롬 쿠킹

부드러운 크림 토마토 스프

수분 촉촉 시나몬사과머핀

신선한 채소를 위한 애플진저 드레싱

EASY-TO-MAKE JUICES

CHERRY TOMATO JUICE

방울토마토 주스 #RED

1. 방울 토마토의 꼭지를 떼어내고 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.
2. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

TIP. 방울토마토는 겉쪽하므로 포도나 배와 함께 착즙하면 수분감이득한 주스를 즐길 수 있습니다.



PINEAPPLE JUICE

파인애플 주스 #YELLOW

1. 파인애플의 겉껍질을 제거한 후, 세로로 동강낸다.
2. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

TIP. 덜 익은 파인애플은 산이 많아 많은 양을 먹으면 입안이 상할 수 있으니 충분히 추숙한 후 드세요.



RED GRAPE JUICE

적포도 주스 #PURPLE

1. 적포도를 알알이 떼어내어 흐르는 물에 씻는다.
2. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.



KALE JUICE

케일 주스 #GREEN

1. 케일을 깨끗이 씻어 3cm 이내로 자른다.
2. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

TIP. 배와 함께 착즙하면 배의 수분과 당도가 케일의 쓴맛을 순화시켜 줍니다.



APPLE JUICE

사과 주스 #WHITE-QUERCETIN

1. 사과를 껍질째 깨끗이 씻어 호퍼에 들어갈 크기로 자른다.
2. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.



MIXED JUICES WITH VARIOUS FLAVORS

MELON APPLE JUICE

멜론사과 주스 114kcal /

멜론200g, 사과100g, 청경채30g, 셀러리40g

1. 멜론의 겉껍질을 제거한 후, 호퍼에 들어갈 크기로 손질한다.
2. 사과를 깨끗하게 씻어 호퍼에 들어갈 크기로 손질한다.
3. 청경채와 셀러리는 깨끗하게 씻은 후 3cm 길이로 썰어 준비한다.
4. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.

TIP. 멜론은 하미과로 대체 가능합니다.



CHIA SEED PLUS JUICE

치아시드플러스 주스 198kcal /

치아시드10g, 사과150g, 레몬30g, 오이70g, 셀러리50g

1. 레몬의 껍질을 제거해 준다.
2. 사과와 오이는 호퍼에 들어갈 수 있는 크기로 손질한다.
3. 셀러리는 깨끗하게 씻은 후 3cm 길이로 썰어 준비한다.
4. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.
5. 착즙된 주스에 치아시드를 붓고 잘 저어준다.



APPLE GINGER JUICE

애플진저 주스 135kcal /

사과260g, 생강5g, 파인애플140g

1. 파인애플과 생강의 껍질을 벗기고 호퍼에 들어갈 크기로 세로로 동강내어 준다.
2. 사과를 깨끗이 씻어 호퍼에 들어갈 크기로 동강낸다.
3. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.



BASIL PINEAPPLE JUICE

바질파인애플 주스 93kcal /

바질4g, 파인애플220g, 청포도100g, 시금치40g

1. 파인애플의 겉껍질을 깨끗이 벗기고 세로로 동강내어 손질한다.
2. 청포도는 알알이 떼어 깨끗이 씻고, 시금치와 바질은 3cm길이를 잘라준다.
3. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.



APPLE MINT JUICE

애플민트 주스 129kcal /

애플민트3g, 케일50g, 청포도330g

1. 청포도는 알알이 떼어내어 깨끗이 씻고 애플민트와 케일은 3cm길이를 잘라준다.
2. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.



HEALTHY JUICES FOR YOUR BODY

PEAR ANGELICA JUICE

배신선초 주스 121kcal /

배100g, 신선초100g, 청포도120g

1. 청포도는 알알이 떼어내어 깨끗이 씻고 배는 호퍼에 들어갈 크기로 손질한다.
2. 신선초는 3cm 길이로 잘라준다.
3. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.



ORANGE CARROT JUICE

오렌지당근 주스 127kcal /

오렌지200g, 당근100g, 사과100g

1. 오렌지의 겉 껍질을 벗기고 호퍼에 들어갈 크기로 손질한다.
2. 당근과 사과는 깨끗이 씻어 세로로 동강내어 준비한다.
3. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.



GRAPEFRUIT ORANGE JUICE

자몽오렌지 주스 74kcal /

자몽100g, 오렌지70g, 파인애플180g, 당근20g

1. 자몽과 오렌지, 파인애플의 겉껍질을 깨끗이 벗기고 호퍼에 들어갈 크기로 세로로 동강내어 준비한다.
2. 당근은 깨끗이 씻어 세로로 동강내어 준비한다.
3. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.



BEET APPLE JUICE

비트사과 주스 148kcal /

비트20g, 사과300g, 레몬20g

1. 비트와 레몬의 겉껍질을 벗기고 세로로 동강내어 준비한다.
2. 사과는 깨끗이 씻어 호퍼에 들어갈 수 있는 크기로 세로로 동강내어 준비한다.
3. 호퍼에 손질한 재료를 넣고 호퍼뚜껑을 닫은 후, 착즙한다.



HUROM NUT MILK & ICE CREAM

ALMOND MILK

아몬드 밀크

아몬드 50g(종이컵1컵), 물 250ml(종이컵 2컵), 설탕 2t, 소금 약간

1. 아몬드는 깨끗하게 씻어 6시간 이상 불려준다.
2. 주스캡을 닫은후 아몬드를 착즙한다.
3. 휴레가 배출된 후 물을 부어주고 주스캡을 열어준다.
4. 기호에 맞게 설탕과 소금을 넣어 완성한다.

TIP. 미국에서 대중적인 우유로 지방과 염분 함량이 낮고
신진대사를 높이는 불포화지방산이 풍부해 심장 건강에 도움을 주고,
영양 밸런스를 맞춰줍니다. 물 대신 우유, 두유를 활용하셔도 좋습니다.



CASHEW MILK

캐슈넛 밀크

캐슈넛 70g(종이컵1컵), 물 250ml(종이컵 2컵), 설탕 2t, 소금 약간

1. 캐슈넛은 깨끗하게 씻어 2시간 이상 불려준다.
2. 주스캡을 닫은 후 캐슈넛을 착즙한다.
3. 휴레가 배출된 후 물을 부어주고 주스캡을 열어준다.
4. 기호에 맞게 설탕과 소금을 넣어 완성한다.

TIP. 요거트, 크림, 치즈 등 다양한 형태로 가공할 수 있습니다. 캐슈넛에 포함된
셀레늄, 리놀레산 등은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는 효과가 있습니다.
넛 밀크 착즙 시, 물의 양은 300ml를 넘지 않게 해주세요.





CINNAMON APPLE MUFFIN

시나몬사과머핀 /

중력분 200g, 달걀1개, 흑설탕60g,버터60g,베이킹 파우더3g,
사과당근주스70ml, 사과당근 휴레 50g, 시나몬 파우더1/2t,
소금약간

1. 사과와 당근을 깨끗이 손질하여 호퍼에 들어갈 크기로 세로로 동강낸다.
2. 손질된 사과와 당근을 호퍼에 넣은 후 호퍼뚜껑을 닫고 착즙한다.
3. 중력분, 베이킹 파우더, 소금을 체에 내린다.
4. 볼에 실온보관한 버터와 달걀, 흑설탕을 고루 섞어준다.
5. 사과 당근 주스 1/3컵과 시나몬 파우더, 체 친 가루, 사과당근 휴레를 추가로 넣고 골고루 섞는다.
6. 머핀틀 안쪽에 버터로 살짝 코팅하고 반죽을 7-8부 정도 담은 후 스팀쿠커나 에어프라이어에서 20-25분간 요리한다.

TIP. 달걀과 버터는 실온에 맞춰 사용하세요. 오븐, 에어프라이어에서도 가능합니다. (180도 / 20분)



CREAMY TOMATO SOUP

크림 토마토 스프 /

당근50g, 양파반개, 마늘3쪽, 방울토마토300g, 버터1t,
치킨 육수 (혹은 채소 육수) 1/4컵, 드라이 타임1/2t, 생크림2T,
파마산 치즈가루 약간, 소금/후추 약간

1. 방울 토마토 꼭지를 떼어내고 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 양파와 마늘, 당근은 겉껍질을 벗기고 호퍼에 들어갈 크기로 세로로 동강내어 준비한다.
3. 호퍼에 손질한 방울토마토, 양파, 마늘, 당근을 넣고 뚜껑을 닫은 후 착즙한다.
4. 버터를 두른 후라이팬에 착즙후레를 넣고 중불로 볶다 드라이 타임을 넣고 약불에서 볶는다.
5. 착즙주스와 육수를 추가로 넣고 끓이다 끓기 시작하면 약불에서 생크림을 넣고 10분간 저어가며 끓여준다.
6. 기호에 따라 소금, 후추를 넣어 간한다.



APPLE GINGER DRESSING

애플진저 /

사과 50g, 생강20g, 레몬130g, 머스타드15g, 올리브 오일 30ml,
꿀2t, 소금, 후추약간

1. 생강과 레몬의 껍질질을 깨끗이 벗겨 준비한다.
2. 사과는 호퍼에 들어갈 수 있는 크기로 세로로 동강내어 준비한다.
3. 손질된 생강, 레몬, 사과를 호퍼에 넣고 뚜껑을 닫은 후 착즙한다.
4. 착즙된 즙에 올리브오일, 머스타드, 꿀을 넣고 고루 섞은 후 소금과 후추로 간을 한다.
5. 신선한 채소 샐러드에 뿌려 즐긴다.

TIP. 기호에 따라 휴레를 조금 섞어도 좋습니다.

HUROM

www.hurom.co.kr

MADE IN KOREA

Copyright© All Rights Reserved by HUROM