



新鲜、美味搅拌！

破壁机精选食谱
轻松制作**有益健康**的冰沙、
果汁、冰品、点心等！



在家中实现专业美食料理 / www.hamiltonbeach.cn

©2017 Hamilton Beach

880028300



目录

冰沙食谱

夏威夷菠萝冰沙	5
菠萝、甘蓝菜和猕猴桃冰沙	6
西瓜和双果莓冰沙	7
加勒比假日冰沙	8
燕麦和苹果派冰沙	9
巧克力、花生酱和香蕉冰沙	10
蓝莓香蕉冰沙	12
红萝卜橙色梦想	13
超简单草莓健康精华饮品	14

全果汁食谱

1磅绿色全果汁	17
生姜红萝卜橙汁	18
菠萝、芒果和新鲜黄瓜果汁	19
绿色柠檬味果汁	20

汤食食谱

素食西兰花葵花籽沙拉	22
辣味热带水果沙拉配辣青柠味三角形玉米饼	23
摩卡奇异椰子布丁	24
枫糖芥末威士忌腌料	25
香菜松子青酱	26
樱桃香蕉雪宝	27
花生豆浆	28
核桃红枣糯米糊	29
南瓜山药小米糊	30
红枣牛奶燕麦羹	31



冰沙
食谱

夏威夷菠萝冰沙

冰沙食谱

所有冰沙和全果汁食谱的制作方法

按照所列的顺序将食材依次放入破壁机中。逐渐的增大功率直到食材被搅拌均匀。当搅拌到您所喜欢的柔滑浓度时，冰沙或果汁就制作好了。倒入到准备好的玻璃杯中，即可饮用了。您所购买的破壁机可能带有一个个人搅拌杯，其专用食谱带有图标标示。

制作2至3份量（约3杯或750毫升）

夏威夷菠萝冰沙

十分酸涩的菠萝味，忍不住想要喝的冰沙

食材

1/2杯（125毫升）菠萝汁

1/2杯（125毫升）椰子汁

2杯（500毫升）菠萝块

1根冷藏去皮的香蕉，切成小片

6个冰块

热量：295，脂肪：10克，胆固醇：0毫克，钠：32毫克，碳水化合物：49克，膳食纤维：5克，蛋白质：4克

烹饪指南：冷藏熟透的香蕉隔夜，制作早餐的冰沙效果更佳。

制作2至3份量（约3杯或750毫升）

菠萝、甘蓝菜和 猕猴桃冰沙

这种甜且有奶油口感的冰沙即便是最顽强的绿色冰沙抗拒者也会被诱惑。

食材

3/4杯（175毫升）水

1杯（250毫升）菠萝块

4个大叶甘蓝

2个猕猴桃，去皮

1/2个青苹果，去核

1/2杯（125毫升）绿葡萄

8个冰块

热量：111，脂肪：1克，胆固醇：1毫克，钠：9毫克，碳水化合物：20克，膳食纤维：4克，蛋白质：3克

烹饪指南：可以使用瑞士甜菜或菠菜叶代替甘蓝



制作2至3份量（约3杯或750毫升）

西瓜和双果莓冰沙

天然清新组合风味。

食材

1/2杯（125毫升）樱桃汁

2汤匙（30毫升）蜂蜜

1/2杯（125毫升）无籽西瓜块

1/2杯（125毫升）冷藏草莓

1/2杯（125毫升）冷藏覆盆子



热量：85，脂肪：0克，胆固醇：0毫克，钠：3毫克，碳水化合物：23克，膳食纤维：2克，蛋白质：1克

制作2至3份量（约2 3/4杯或675毫升）

加勒比假日冰沙

伴上一把镶边的小雨伞
让您度过非常惬意的一天。

食材

1杯（250毫升）椰子汁

1杯（250毫升）菠萝块

1杯（250毫升）冷藏芒果块

1个猕猴桃，去皮

热量：349，脂肪：21克，胆固醇：0毫克，钠：62毫克，碳水化合物：37克，
膳食纤维：4克，蛋白质：3克



制作1至2份量（约2杯或500毫升）

燕麦和苹果派冰沙

苹果派早餐！酸奶、燕麦和水果一起制作的冰沙仿佛让你品尝到曾经外婆家的苹果派味道。内部夹带的所有美味，让您的一整天充沛活力。



食材

1杯（250毫升）低脂香草酸奶

3汤匙（45毫升）无糖香草杏仁牛奶

1个青苹果，去核，去皮并切四等分

1/4杯（60毫升）普通或即食燕麦，
生的（不要使用速溶燕麦）

2汤匙（30毫升）枫糖浆

1/4茶匙（1.25毫升）纯香草精

少量肉桂粉

10个冰块

热量：237，脂肪：1克，胆固醇：85毫克，钠：93毫克，碳水化合物：48克，膳食纤维：4克，蛋白质：8克

制作2至3份量（约2½杯或625毫升）

巧克力、花生酱 和香蕉冰沙

经典口味的巧克力和花生酱组合
为您创意一道诱人的冰沙饮品。

食材

1½杯（375毫升） 无糖大麻籽奶（必要时，可使用低脂牛奶代替）

2汤匙（30毫升） 可可粉

2汤匙（30毫升） 奶油或粗粒花生酱

2根（大） 冷藏去皮的香蕉，切成块

热量：276，脂肪：15克，胆固醇：0毫克，钠：76毫克，碳水化合物：37克，
膳食纤维：7克，蛋白质：7克





巧克力、花生酱和香蕉冰沙

制作2至3份量（约2½杯或625毫升）

蓝莓香蕉冰沙

这种平衡的组合创意了一道带有有益健康精华的冰沙一定为成为您家庭的最爱饮品。

食材

½杯（125毫升）无糖香草杏仁牛奶

½杯（125毫升）蓝莓酸牛乳酒

1根（大）香蕉，去皮，切成小片

1½杯（375毫升）冷藏蓝莓

热量：119，脂肪：1克，胆固醇：1毫克，钠：47毫克，
碳水化合物：27克，膳食纤维：4克，蛋白质：4克

烹饪指南：可以使用无脂蓝莓优酪乳代替蓝莓酸牛乳酒。



制作2至3份量（约3杯或750毫升）

红萝卜橙色梦想

将红萝卜和水果混合，再添加冷藏的桃味酸奶。可根据个人喜好使用其他口味的酸奶。

食材

1杯（250毫升）橙汁

6盎司（180毫升）桃味酸奶

1个大红萝卜，去皮并切四等分

1根冷藏去皮的香蕉，切成小片

1/2杯（125毫升）冷藏芒果块

热量：230，脂肪：0克，胆固醇：0毫克，钠：60毫克，碳水化合物：49克，膳食纤维：4克，蛋白质：9克



制作2至3份量（约2 1/2杯或625毫升）

超简单草莓健康 精华饮品

一种易于制作的冰沙让您一周的每一天
都可轻松品尝。

食材

1杯低脂香草酸奶

1根（大）香蕉，去皮，切成小片

1 1/2杯（375毫升）冷藏草莓

6个冰块

热量：177，脂肪：2克，胆固醇：2毫克，

钠：87毫克，碳水化合物：38克，膳食纤维：5克，蛋白质：8克





全果汁
食谱



磅绿色全果汁

全果汁食谱

制作3至4份量（约3½杯或625毫升）

1磅绿色全果汁

含有大量绿色有益健康精华的全果汁

食材

1杯（250毫升）绿葡萄

½杯（125毫升）芒果块

½个去皮橙子

¼个青苹果

¾杯（175毫升）菠萝块

½杯（125毫升）松散的嫩菠菜

1杯（250毫升）冰块



热量：70，脂肪：0克，胆固醇：0毫克，钠：10毫克，

碳水化合物：18克，膳食纤维：2克，蛋白质 1克

制作1至2份量（约1½杯或375毫升）

生姜红萝卜橙汁

新鲜的胡萝卜具有甜蜜的口感
并含有丰富的营养成分

食材

¾杯（175毫升）苹果汁

1个橙子，去皮，切成两半

1个大红萝卜，去皮并切成大块

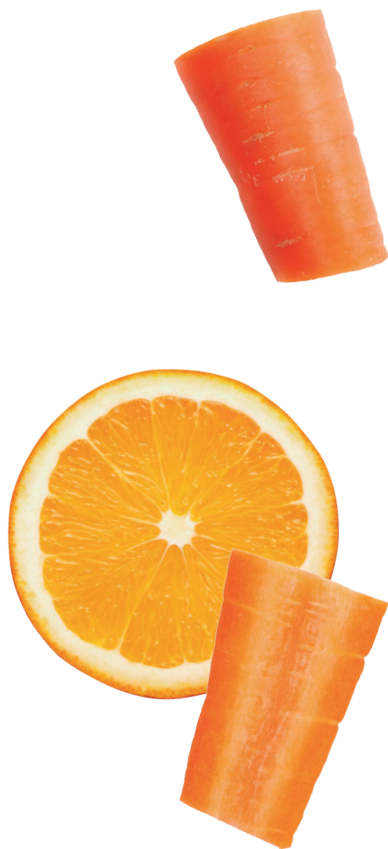
½英寸（1.25厘米）鲜姜，去皮

10个冰块

热量：179，脂肪：0克，胆固醇：0毫克，

钠：53毫克，碳水化合物：43克，膳食纤维：5克，蛋白质：2克

烹饪指南：要获得最佳效果的果汁，请使用新鲜脆硬的橙色的胡萝卜。



制作2至3份量（约2½杯或625毫升）

菠萝、芒果和新鲜黄瓜果汁

淡味的黄瓜在果汁中散发热带的水果味。

食材

¼杯（60毫升）水

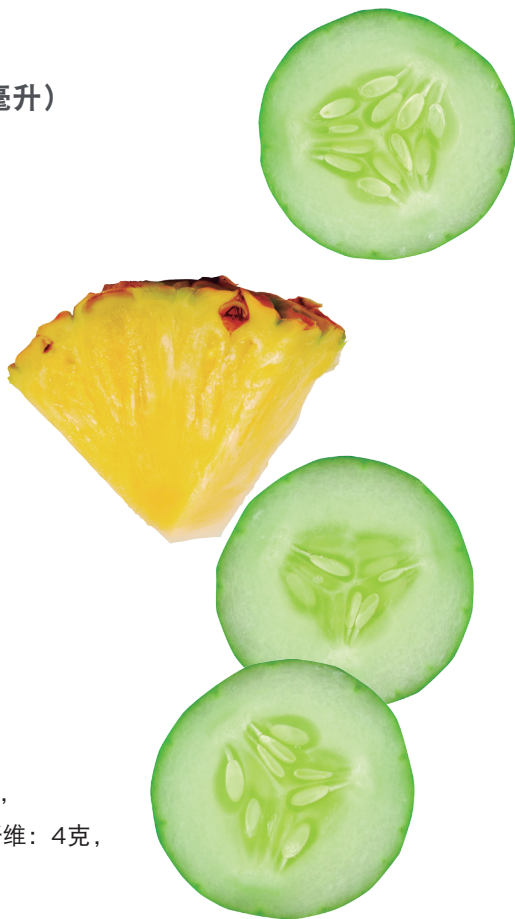
1¾杯（425毫升）菠萝块

1个黄瓜，去皮，切成大块

1杯（250毫升）冷藏芒果块

8个冰块

热量：130，脂肪：1克，胆固醇：0毫克，
钠：4毫克，碳水化合物：34克，膳食纤维：4克，
蛋白质：2克



制作2至3份量（约3杯或750毫升）

绿色柠檬味果汁

食材唾手可得每天易于制作
这道可口的果汁

食材

1杯（250毫升）未过滤的苹果汁

1/2个大黄瓜，去皮并切四等分

1杯（250毫升）松散的嫩菠菜

1根芹菜，切四等分

1/2个柠檬，去皮

1/2英寸（1.25厘米）鲜姜，去皮

3个冰块

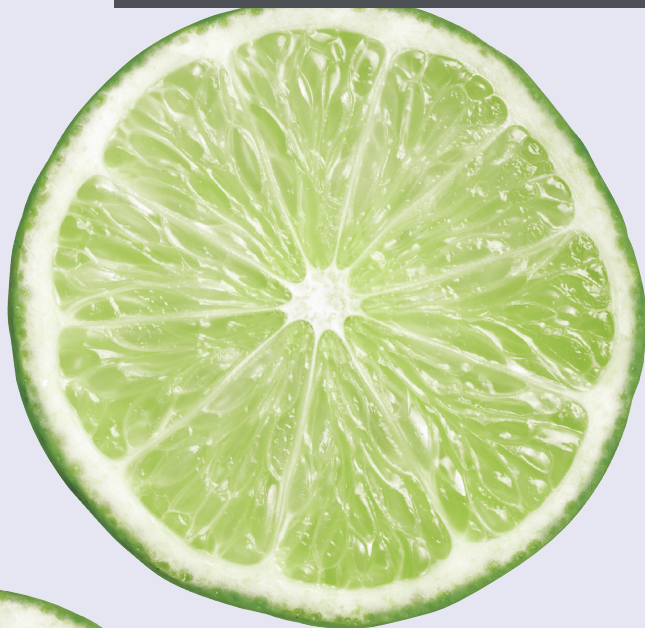
热量：80，脂肪：0克，胆固醇：0毫克，钠：45毫克，

碳水化合物：19克，膳食纤维：2克，蛋白质：1克



绿色柠檬味果汁

汤食
食谱



制作6份量

素食西兰花 葵花籽沙拉



这道爽脆的小菜将会受到您贵客
素食者和食肉者的追捧。

食材

4杯（1000毫升）西兰花

1个柠檬

1/2杯（125毫升）素食蛋黄酱

2汤匙（30毫升）覆盆子酒醋

1/2茶匙（2.5毫升）盐

1茶匙（5毫升）黑胡椒粉

1/2杯（125毫升）蔓越莓干

1/2杯（125毫升）葵花籽，油炒

1/2杯（125毫升）杏仁，切碎

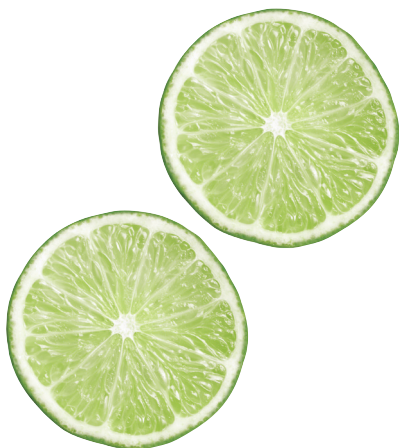
制作方法

将西兰花放入破壁机中，加水盖着食材然后启动脉冲开关直到将其切碎。淋干水，将西兰花转移到一个大的混合碗中。柠檬去皮并榨汁。将柠檬皮、果汁、蛋黄酱、覆盆子酒醋、盐和胡椒一起放入破壁机中。逐渐增大功率到中速。搅拌30秒钟。将搅拌好的沙拉酱倒入到西兰花上，添加剩余的食材然后搅拌混合均匀。盖上盖子然后冷藏至少两小时。冰镇食用。

热量：21，脂肪：14克，胆固醇：0毫克，钠：279毫克，碳水化合物：20克；
膳食纤维：5克；蛋白质：6克

制作4至6份量

辣味热带水果沙拉 配辣青柠味 三角形玉米饼



伴随音乐和舞蹈让您度过快乐的一整晚。

食材

5个6英寸（15厘米）的玉米饼

2汤匙（30毫升）椰子油

4汤匙（60毫升）青柠汁，分开

1/4茶匙（1.25毫升）红辣椒粉

1/2杯（125毫升）菠萝块

1杯（250毫升）芒果块

3杯（750毫升）木瓜块

1/4个大红洋葱，去皮，稍微切碎

1个青辣椒，去籽并切四等分

1/4茶匙（1.25毫升）细海盐

2汤匙（30毫升）新鲜香菜叶

制作方法

将烤箱温度预热到350°F。使用食物刷将玉米饼上刷上油。将玉米饼上刷上一半青柠汁，然后撒些辣椒粉。将每个玉米饼切成6块楔形形状。将其放到烤盘上烘烤直到酥脆，约15分钟。

将菠萝、芒果、木瓜、洋葱和辣椒放入破壁机中。启动脉冲开关直到沙拉混合到所需的浓度。加入剩下的青柠汁和盐，然后再次启动脉冲开关。勺取沙拉进入食用碗中，然后配上一些香菜。尽情享受三角形玉米饼吧。

热量：126，脂肪：5克，胆固醇：0毫克，钠：103毫克，碳水化合物：19克，膳食纤维：2克，蛋白质：1克

烹饪指南：如果没有时间做玉米片怎么办？可以直接使用从食品店购买的青柠味玉米片。

制作4份量

摩卡奇异 椰子布丁



明朗的早晨享受别致布丁上添加的鲜奶油、新鲜水果和烘烤的坚果。

食材

2杯（500毫升）椰子汁

6汤匙（90毫升）奇异籽

2茶匙（10毫升）速溶咖啡

1茶匙（5毫升）可可粉

1茶匙（5毫升）砂糖

鲜奶油（装饰品）

成熟的浆果（装饰品）

烘烤的杏仁条（装饰品）

制作方法

将椰子汁、奇异籽、速溶咖啡、可可粉和糖放入破壁机中。中速搅拌直到彻底混合均匀。倒入到一个中型碗中，放置5分钟。每5分钟手动搅拌几下直到混合料开始变粘稠。冷藏直到布丁达到所需的厚度。食用时在上面倒入一团鲜奶油、一汤匙莓果和少许杏仁条。

热量：127，脂肪：10克，胆固醇：0毫克，钠：25毫克，碳水化合物：6克，膳食纤维：3克，蛋白质：1克

烹饪指南：根据需要，可使用的替代品如：豆浆、米浆、大麻籽奶和牛奶。

制作约2杯（500毫升）

枫糖芥末 威士忌腌料

这种腌料特别适合牛肉或猪肉

食材

3/4杯（175毫升）威士忌

1/4杯（60毫升）橄榄油

1/4杯（60毫升）枫糖

1个红葱，去皮，切成两半

1/4个小茴香头，去叶

1汤匙（15毫升）第戎芥末

1茶匙（5毫升）盐

1茶匙（5毫升）黑胡椒粉



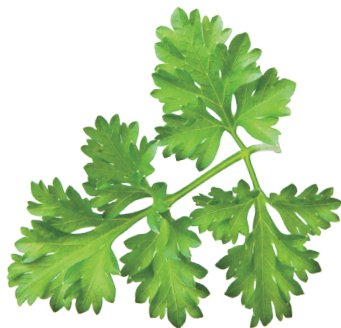
制作方法

将所有食材放入破壁机中。逐渐增大速度到高速，搅拌直到混合料顺滑。一次性食用完或放入密闭容器中冷藏2周内食用完。

热量：33，脂肪：2克，胆固醇：0毫克，钠：80毫克，碳水化合物：2克，膳食纤维：0克，蛋白质：0克

制作约1½杯（375毫升）

香菜松子青酱



可以作为沙拉的调料
或在玉米卷上食用

食材

- 2杯（500毫升）松散的香菜叶
- 2瓣碾碎的大蒜，去皮
- ¼杯（60毫升）松仁，烘烤
- ½杯（125毫升）搓碎的帕尔玛奶酪
- 1汤匙（15毫升）柠檬汁
- ¼茶匙（1.25毫升）盐
- ¼茶匙（1.25毫升）黑胡椒粉
- ½杯（125毫升）橄榄油

制作方法

将香菜、蒜、松仁、帕尔玛奶酪、柠檬汁、盐和胡椒放入破壁机中。启动脉冲开关2到3次。逐渐通过破壁机上的盖孔添加橄榄油，并以慢速到中速搅拌，慢慢增大到中高速，直到搅拌到所需的浓度。一次性食用完或放入密闭容器中冷藏5天内食用完。

热量：58，脂肪：6克，胆固醇：2毫克，钠：78毫克，碳水化合物：0克，膳食纤维：0克，蛋白质：1克

制作4份量

樱桃香蕉雪宝

快速制作果香轻柔甜品

食材

1杯（250毫升）菠萝汁

1根冷藏去皮的香蕉，切成小片

12盎司（340克）冷冻包装的去核樱桃

香蕉片（装饰品）

切碎的甜樱桃（装饰品）



制作方法

按所列的顺序将果汁和冷冻的水果放入破壁机中。逐渐增大速度到高速，搅拌直到混合料顺滑。使用搅拌棒帮助搅拌粘稠的混合料。每份雪宝加上香蕉片和樱桃装饰，一次性食用完。

热量：110，脂肪：0克，胆固醇：0毫克，钠：0毫克，碳水化合物：28克，膳食纤维：3克，蛋白质：1克

制作2份量

花生豆浆

食材

生黄豆，20克

花生，烘焙后去皮，10克

水，400毫升



制作方法

将生黄豆放入锅中，再加入500毫升冷水，然后放到炉火上煮约10分钟。

将花生放入烤箱中以180°C的温度烘烤约10分钟，然后将花生去皮。

将处理好的黄豆、花生和400毫升纯净水一起添加到破壁机中，将破壁机速度旋钮调节到8至10档并开始搅拌，直到达到所需的浓度。

关闭破壁机，将打好的豆浆倒入炉火上的锅中，煮沸冷却即可饮用。

制作2份量

核桃红枣糯米糊

食材

核桃仁，烘焙，30克

红枣，去核，20克

熟糯米饭，5克

水，500毫升



制作方法

将核桃仁放入烤箱中以180℃的温度烘烤约10分钟。

在电饭煲中将糯米煮熟

将处理好的核桃仁、红枣和500毫升纯净水一起添加到破壁机中，将破壁机速度旋钮调节到8至10档并开始搅拌，直到达到所需的浓度。

制作2份量

南瓜山药小米糊



食材

南瓜，50克

山药蒸熟，50克

熟小米饭，20克

水，400毫升

制作方法

将南瓜在约1升水中蒸煮约20分钟。去除外皮。

将山药在约1升水中蒸煮约20分钟。去除外皮。

在电饭煲中将小米煮熟。

将处理好的南瓜、山药、小米饭和400毫升纯净水一起添加到破壁机中，将破壁机速度旋钮调节到8至10档并开始搅拌，直到达到所需的浓度。

制作2份量

红枣牛奶燕麦羹

食材

红枣，去核，25克

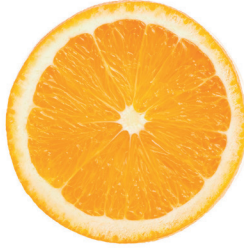
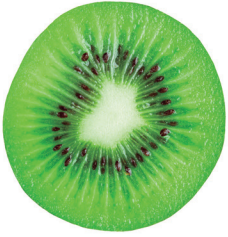
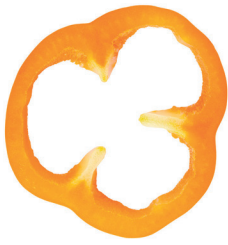
熟燕麦片，25克

牛奶，500毫升



制作方法

将处理好的红枣、熟燕麦片和500毫升纯净水一起添加到破壁机中，将破壁机速度旋钮调节到8至10档并开始搅拌，直到达到所需的浓度。



在家中实现专业美食料理
www.hamiltonbeach.cn

© 2017 Hamilton Beach®

4008522655