

2배 더 천천히 지그시 눌러 짜
더 자연에 가까운 휴롬





하루만 지나도 낡은 것이 되어 버리는 인스턴트 같은 시대에서

빨라야 살아남는 현대인의 일상은 너무도 꽉꽉합니다.

그래서 휴롬은 이야기합니다.

느리게, 제대로 돌아가자고.

세계 최초로 휴롬이 개발한 SST™(저속착즙방식 SLOW SQUEEZING TECHNOLOGY)는

서두르지 않습니다. 날카로운 칼날로 재료를 분쇄하지도 않습니다.

자연스러운 것이 가장 건강한 것이라 믿기에,

저속으로 회전하는 휴롬의 기술력은 재료에 어떤 충격이나 마찰도 가하지 않고
자연 그대로 원액을 담아냅니다.

세계인의 건강한 식습관을 위해,

새로워진 휴롬은 더욱 극대화된 저속 착즙 기술력으로

자연의 혜택을 그대로 전합니다.

저속착즙방식(SST시스템)은

휴롬이 세계 최초로 개발하여

전 세계 120건이 넘는 특허와 디자인을 출원한
오직 휴롬만의 독자적 원천기술입니다.



일상의 작은 기쁨이 쌓여 행복한 삶을 이루듯
작은 습관이 건강한 인생을 만듭니다.



봄, 여름, 가을, 겨울 사계절의 풍미와 영양을 가득 담은 주스를
사랑하는 가족들과 나누며 소소한 삶의 추억을 만들어가세요.





◦
◦
◦

계절이 변해도 내 옆자리를 지켜주는 소중한 사람들과 함께하는 힐링 타임.
휴롬과 함께 작지만 의미있는 변화를 시작해보세요.



reddot design award
winner 2013

2013 독일 레드닷
(REDDOT DESIGN AWARD) 수상



2013 미국 IDEA(INTERNATIONAL
DESIGN EXCELLECE AWARDS) 수상

새로워진
/
2세대
/
휴롬은?



01 2배 더 천천히 눌러 짜 더 신선하게

2세대 휴롬은 기존 제품에 비해 2배 더 천천히 눌러 짜(모터회전 80rpm~40rpm) 재료의 맛과 영양이 더 신선한 주스로 만들어 드립니다.

02 레버 조절로 더 알뜰하게

2세대 휴롬은 새롭게 장착된 레버를 통해 찌꺼기 배출 압력을 조절하여 각 재료의 특성에 맞는 최상의 착즙이 가능하므로 재료의 낭비 없이 알뜰하게 사용할 수 있습니다.

03 착즙망 구조 개선으로 더 맑게

2세대 휴롬은 착즙망의 구조 개선으로 찌꺼기와 주스를 확실하게 분리하여 지그시 눌러 짜 더욱 맑고 깨끗한 주스를 만들 수 있습니다.

04 2중 스크루로 더 깔끔하게

2세대 휴롬은 새로운 2중 스크루 구조로 재료를 더 지그시 눌러 짜고 찌꺼기를 원활히 배출해 내부의 재료 고임이 적어 더 깔끔하게 사용할 수 있습니다.

05 더 쉽고 간편한 조립

2세대 휴롬은 스크루, 브러쉬, 망, 호퍼의 조립상 불편함을 최소화 시킨 구조 디자인을 통해 어떤 위치에서든 누구든 쉽고 간편하게 조립할 수 있습니다.

06 더 위생적인 구조와 더 쉬워진 세척

2세대 휴롬은 드럼 내부와 착즙망의 복잡함을 단순화시킨 위생적인 구조로 더 쉬운 세척이 가능하여 더 편안하게 사용하실 수 있습니다.

07 세계가 인정한 디자인

세계적으로 유명한 디자인상 수상(2013레드닷, IDEA 2관왕)으로 전세계가 인정한 휴롬의 디자인

CONTENTS

HUROM Guide

- 이렇게 조립해서 사용하세요. • 14
- 사용 전 알아두세요. • 16
- 미세망 vs 스무디망, 어떤 망을 고를까요? • 18
- 사용 후 세척은 이렇게! • 20
- 재료 손질법을 알아볼까요? • 22

Health Column

- 세계는 지금 채소과일 열풍 • 24
- 만병의 원인 활성산소, 채소과일로 잡자! • 26
- 무병 장수의 비결, 살아있는 효소 • 28
- 식물에서만 얻을 수 있는 유일한 영양소, 파이토케미컬 • 30



건강하게 예뻐지는 과일 주스

- 딸기 주스 • 34 | 사과 주스 • 36 | 포도 주스 • 38
 - 오렌지 주스 • 40 | 파인애플 주스 • 42 | 망고 주스 • 44
- SPECIAL PAGE 휴롬 주스를 활용한 초간단 미용팩 • 46

현대인에게 꼭 필요한 채소녹즙

- 미나리 녹즙 • 50 | 당근 주스 • 52 | 토마토 주스 • 54
- 양배추 녹즙 • 56 | 두유 • 58 | 고구마 라테 • 60

SPECIAL PAGE 채소의 건강함과 과일의 달콤함을 한 잔에! 그린스무디 • 62

SPECIAL PAGE 더 건강하고 맛있게 휴롬표 해독 주스 • 64

특별하게 즐기는 홈카페 레시피

- 바나나우유 • 68 | 사과비트 주스 • 70 | 케일시금치 주스 • 72
- 배생강차 • 74 | 베리베리차 • 76

SPECIAL PAGE 프리미엄 주스 카페 휴롬팜 이야기 • 78

SPECIAL PAGE 휴롬팜 레시피 '주스 앤 주스' 따라 하기 자동파인 • 80

영양 가득 재미 가득 휴롬 쿠킹 타임

- 손두부 · 채소 두부 • 84 | 옥수수 수프 • 86 | 차조배 미음 • 88
- 천연 과일 아이스바 & 셀프 • 90 | 천연 과일 아이스크림 • 92
- 과일 젤리 • 94 | 케첩 • 96 | 포도잼 • 98 | 생강청 • 100

10대 질환 예방에 좋은 재료 · 생활 질환 예방에 좋은 재료 • 102

필수 영양소 함유한 대표 식품 리스트 • 103

재료별 칼로리표 • 104



이렇게 조립해서 사용하세요



① 회전 브러쉬에 망을 밀어 넣어 사진과 같이 완전히 결착시켜준다. 망이 사진과 같이 완전히 결착되지 않으면 다음 단계 조립이 되지 않는다.



② ①에서 조립된 망과 회전 브러쉬를 드럼에 장착한다.



③ 사진과 같이 스크루의 양날이 회전 브러쉬의 흡과 일치하도록 드럼에 스크루를 조립한다.



④ 드럼 뚜껑을 시계 방향으로 돌려 잠근다.



⑤ 조립된 드럼 세트를 본체에 얹어 장착한다.

• 보다 자세한 조립법은 사용 설명서를 참고해주세요.

PLUS TIP!

양방향으로 자유롭게 조립하여 사용하세요.



드럼 뚜껑을 양방향으로 조립할 수 있어 주방 어디든 공간 제약 없이 편리하게 사용할 수 있어요.



드럼 세트가 본체에 조립되지 않을 때 확인해주세요.



레버가 O(OPEN) 상태로 열려 있을 때에는 드럼 세트가 본체에 제대로 장착이 되지 않아요. 드럼 세트를 조립한 후에는 반드시 레버를 ●(CLOSE) 상태로 닫고 본체에 장착해주세요.

사용 전 알아두세요

① 준비. 착즙



●(CLOSE)

레버를 닫는 것은 가장 기본적인 준비 동작이에요. 사용 전 레버가 완전히 닫혀 있는지 꼭 확인해 주세요. 레버가 완전히 닫혀 있을 때 더 진하고 부드러운 주스가 만들어집니다. 단, 포도, 복분자, 키위, 석류 등 단단한 씨가 많은 과일들은 레버를 닫고 작동시키다 즙이나 오기 시작하면 ●(반열림)으로 착즙해요.

② 마무리. 간편 세척



●(반열림)

마지막 재료 투입 시 ●(반열림)으로 레버를 열고 압착된 찌꺼기를 배출시켜 주세요. 망 속 잔류물이 줄고 사용 후 보다 손쉽게 드럼 뚜껑을 열 수 있어요. 간편 세척 시에도 ●(반열림)으로 레버를 열고 압착된 찌꺼기를 배출시켜 줍니다.

③ 세척



○(OPEN)

드럼을 분해, 세척할 때에는 레버를 완전히 열어 주세요. 쉽고 간편하게 드럼을 세척할 수 있어요.



역회전 사용법



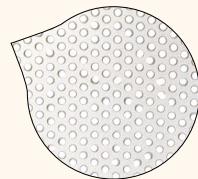
- 재료를 무리하게 투입하여 착즙 도중 작동이 멈출 때**
역회전 버튼을 3~4초가량 눌렀다가 멈추기를 2~3회 반복합니다.
- 사용 후 드럼 뚜껑이 잘 열리지 않을 때**
레버를 ●(반열림) 상태로 열고 역회전 버튼을 3~4초가량 눌렀다가 멈추기를 2~3회 반복합니다.

주의!

작동이 완전히 멈춘 뒤, 역회전 버튼을 눌러주세요. (정회전도 동일)
작동 도중 무리하게 역회전 버튼을 누르게 되면 역회전이 제대로 작동되지 않거나 고장의 원인이 될 수 있습니다.

미세망 vs 스무디망, 어떤 망을 고를까요?

① 미세망



미세망은 망 구멍이 미세하고 촘촘하기 때문에 맑은 주스를 만들 때 주로 사용해요.
특히, 채소 농즙, 배 주스를 만들 때에는 미세망을 사용하는 것이 효과적이랍니다.



미세망



미세망으로 내린 당근

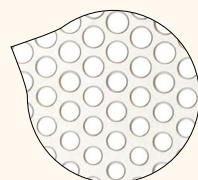


스무디망



스무디망으로 내린 당근

② 스무디망



스무디망은 미세망에 비해 망 구멍이 크기 때문에 과육이 씹히는 걸쭉한 주스를 만들거나 주스를 혼합할 때 주로 사용해요.
바나나, 딸기처럼 과육이 무르고 걸쭉한 재료들은 스무디망을 사용하는 것이 좋으며 스무디, 라테, 수프 등을 만들 때 유용합니다.



미세망으로 내린 셀러리



스무디망으로 내린 바나나

사용 후 세척은 이렇게!

① 망 세척법



사용하신 망은 수세미를 이용하여 망 안팎을 돌려가며 씻어 줍니다. 청소솔은 구석 부분을 닦을 때 사용하면 좋아요.

② 드럼 세척법



세척솔을 이용해 찌꺼기 배출구를 구석구석 문질러 씻어주세요.

③ 패킹 세척



드럼 패킹과 주스캡 패킹, 실리콘 브러쉬는 분리하여 별도로 세척이 가능해요.

④ 부속품 살균



베이킹 소다, 식기 전용 천연 살균소독제를 희석한 물에 부속품을 반나절 담가두면 손쉽게 살균, 소독할 수 있어요.

⑤ 건조 보관법



세척 후 통풍이 잘 되는 곳에서 부속품의 물기를 완전히 말린 후 조립, 보관해 주세요.
스크루-드럼 뚜껑-드럼 세트(드럼+망+화전브러쉬)순으로 거치해주세요.

재료 손질법을 알아볼까요?

껍질을 벗기고 착즙하는 재료

멜론, 수박, 오렌지, 자몽

껍질을 먹지 않는 수박, 멜론,
오렌지, 자몽 등의 과일은 겉껍질을 벗기고 과
육은 적당한 크기로 썰어 준비합니다.



알알이 떼어 착즙하는 재료

석류, 포도

포도는 질긴 줄기를 제거하고 송이만
알알이 떼어 준비하고
석류는 겉껍질을 제거하고 과육
알맹이만 발라내어 사용합니다.



잎이 질긴 줄기채소

미나리, 신선초

섬유질이 길고 질긴 미나리, 신선초는
가급적 3cm 이하로 잘게 썰어 주세요.



기늘고 긴 줄기채소

밀싹, 부추

섬유질이 많고 질긴 채소는
재료가 흘러지지 않도록
조금씩 뭉쳐 천천히 넣어 주세요.



단단한 씨를 제거하고 착즙하는 재료

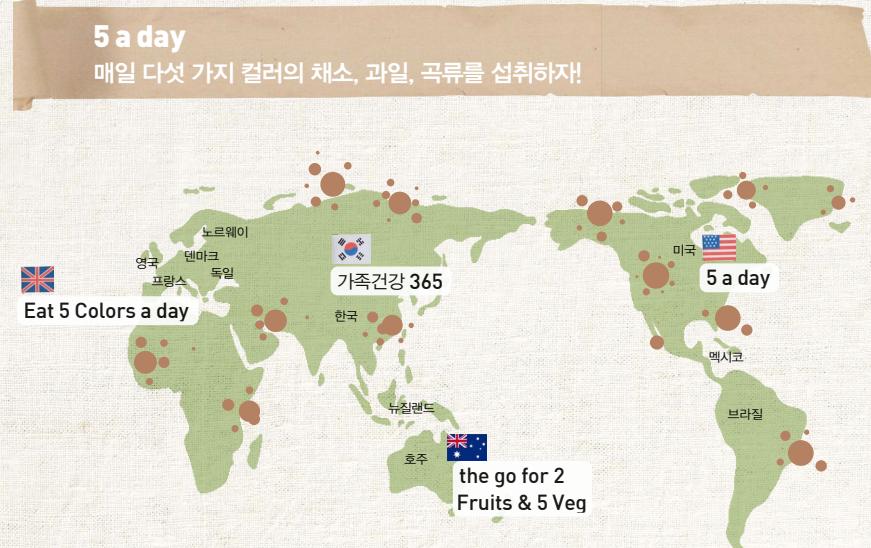
망고, 체리, 복숭아, 자두, 감

망고, 체리, 복숭아, 자두, 감 등은
씹어 삼키기 힘들 정도의
단단한 씨앗이 있는 과일이에요. 단단한
씨가 작동 멈춤, 부품 파손 등의 원인이 될 수
있으므로 반드시 씨를 제거하고 사용하세요.



세계는 지금 채소 과일 열풍

현대인들의 건강은 패스트푸드·인스턴트음식·가공식품·육류 위주의 잘못된 식생활과 불규칙한 생활습관, 운동부족, 스트레스 등으로 위태로운 상태입니다. 식생활 개선을 위한 노력의 일환으로 1990년대 미국에서는 다섯 가지 컬러의 채소, 과일, 곡류를 섭취하자는 ‘5 a day’ 캠페인이 시작되었습니다. 이후 전 세계로 확대되어 캐나다, 멕시코, 영국, 독일 등 현재 세계 30개국 이상에서 채소 과일 섭취를 권장하는 캠페인이 활발하게 전개되고 있습니다.



가족 건강 365 캠페인

하루 3번, 6가지 이상의 채소·과일을 5색으로 맞춰 먹자

국내에서도 2009년 11월 ‘가족건강 365운동본부’를 발족하여 ‘가족건강 365 캠페인’을 진행하고 있습니다. 한국영양학회에서는 매년 5월 13일을 ‘식물 영양소의 날’로 정하여 채소 과일 섭취를 권장하는 ‘5.13식물 영양소 캠페인’이 전개되고 있습니다.

암 예방을 위해서는 2.5컵 이상의 다양한 채소 과일을 매일 섭취할 것
〈미국 암협회(ACS)〉

1일 섭취 권장량
채소 7접시, 과일 3접시
〈한국영양학회〉

1일 채소 과일 권장량
270g~420g
〈세계보건기구(WHO)〉

채소 과일을 하루에 적어도 4.5컵 이상 섭취할 것
〈미국심장협회(AHA)〉

1일 채소 과일 권장량
채소 350g, 과일 200g
〈일본 후생성〉

채소 과일을 충분하게 먹고 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사하기
〈미국 국립암센터(NCI)〉

많은 양의 채소 과일, 저지방 또는 무지방 유제품, 콩, 견과류 등을 섭취할 것
(DASH 다이어트 중) 〈미국국립보건원 (NIH)〉
· DASH 다이어트: 미국국립보건원이 고혈압 환자를 위해 만든 식사요법,
최근 다이어트 식으로도 유행

“세계보건기구(WHO)를 비롯한 권위 있는 협회와 학계에서는 건강을 위해 채소 과일 섭취를 권고하고 있습니다.”

만병의 원인 활성산소, 채소과일로 잡자

한국인의 사망 원인 1위는 암. 활성 산소가 원인

암은 잘못된 식습관, 환경오염, 스트레스 등에 의해 체내에 과도하게 쌓인 '활성산소'가 세포를 파괴하고 DNA를 변형시키기 때문에 발생합니다. 여기서 활성산소란 쉽게 말해 불완전 연소하는 자동차의 배기ガ스와도 같은데요. 불완전 연소하는 자동차는 조금만 주행해도 엔진 내부에 찌꺼기가 쌓여 매연을 내뿜습니다. 주요 부품들이 부식되어 아무리 좋은 휘발유를 넣어도 곧 망가지고 말지요.

우리 몸도 이와 다르지 않습니다. 연료가 되는 음식물이 제대로 분해되지 않은 채 찌꺼기로 쌓이면 부패하여 각종 독소와 가스를 내뿜게 됩니다. 먹은 만큼 온전히 에너지를 소비한 사람과는 달리, 잘못된 식습관과 생활습관으로 제대로 에너지를 소화하지 못한 사람은 지나치게 발생한 활성산소로 인해 암을 비롯한 각종 질병에 시달릴 수도 있습니다.

"활성산소, 제거할 수 없나요?"

우리 몸에 유해한 활성산소를 제거하는 활동을 '항산화'라고 부릅니다. '항산화', 어려워 보이지만 채소 과일에서 그 답을 찾을 수 있습니다. 채소 과일에는 우리가 익히 잘 알고 있는 비타민, 미네랄, 식이섬유뿐 아니라 최근 각광받고 있는 파이토 케미칼, 그리고 효소까지 항산화 영양소가 풍부하게 들어있습니다.

하지만 신선한 채소과일을 하루 790g 이상 충분히 먹어야 제대로 된 항산화 효과를 기대할 수 있는데 생으로 먹기엔 사실상 많은 양입니다.

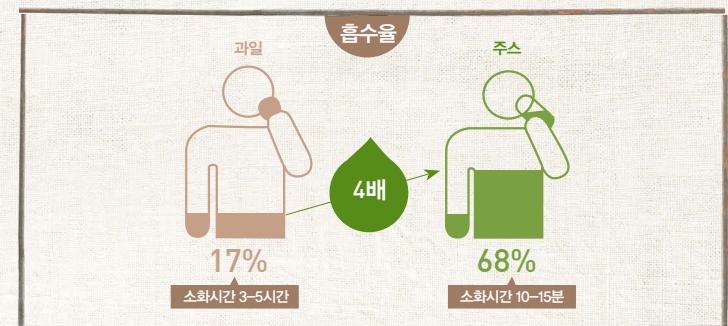
채소과일 주스로 마시면 흡수도 영양도 UP,UP!

"휴롬 주스는 채소과일을 영양 그대로, 많은 양을 제대로 흡수할 수 있는 가장 효과적인 섭취 방법입니다"

하루 채소과일 권장량 (790g)을 주스 한 잔으로 쉽게 섭취할 수 있습니다. 주스로 마시면 생으로 먹기 힘든 양도 한 잔으로 쉽게 마실 수 있을 뿐만 아니라 벼려지는 씨와 겹질 속의 영양까지 함께 섭취할 수 있습니다.



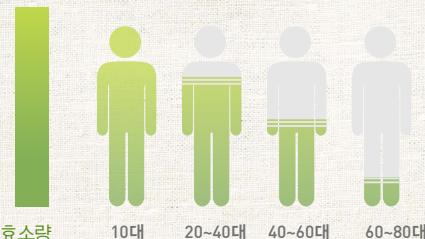
주스로 마시면 흡수율이 4배나 빠르고 소화시간이 훨씬 단축됩니다. 휴롬 주스에는 수용성 식이섬유가 풍부하게 들어 있으며 채소 과일을 씹어먹을 때 보다 소화 흡수율도 좋아집니다.



무병 장수의 비결은 채소과일 속 살아있는 효소

“나이가 들수록 아무리 좋은 것을 챙겨 먹어도 힘이 나지 않는 이유,
우리 몸속 효소가 점점 줄어들기 때문입니다.”

우리는 음식물을 먹고 살아가는 듯 보이지만 실제로는 그 음식물을 소화, 흡수하여 에너지로 바꾸어주기 때문에 활동할 수 있는 것입니다. 이렇듯 사람이 살아가고 생명을 유지하는 것은 “효소”입니다.



*효소량은 나이가 들수록 점차 줄어듭니다.

생명 유지에 반드시 필요한 효소

‘사람의 수명은 체내 효소의 양에 의해 결정된다.

일생동안 체내에서 생산할 수 있는 효소의 양은 정해져 있다’

효소는 우리가 입으로 숨쉬면 음식과 산소를 결합시켜 에너지를 만들고 몸이 살아 움직이도록 하는 것입니다. 효소 영양학의 세계적인 권위자 애드워드 하우엘 박사는 ‘사람의 수명은 체내 효소의 양에 의해 결정된다. 일생동안 체내에서 생산할

수 있는 효소의 양은 정해져 있다’고 말하였고 효소의 작용 없이는 인간을 비롯한 모든 생물은 한 순간도 생존할 수 없다고 밝혔습니다. 그래서 체내효소는 아껴 쓰고 외부에서 효소를 섭취하면 건강하게 오래 살 수 있다고 합니다. 나이가 들면 들수록 부족해진 몸 속의 각종 효소를 외부에서 보충해주어야 기력도 살아나고 각종 성인병 예방과 건강 유지도 할 수 있습니다.



휴롬 실험실

Q 파인애플은 단백질 분해효소(브로멜라인)가 풍부한 대표적인 과일입니다. 그럼 휴롬 파인애플 주스와 시판 파인애플 주스로 닭고기 분해 정도를 비교해 볼까요?



A 휴롬으로 짠 파인애플 주스에 담긴 닭고기는 효소에 의해 모두 분해되어 형태를 알 수 없어요. 반면 시판 파인애플 주스에 담가두었던 닭고기는 아무런 변화가 없었네요. 즉, 주스 가공 과정을 거치면서 시판 주스에는 열에 약한 효소와 영양소들이 파괴되어 남아 있지 않지만 휴롬 주스에는 효소가 살아 있다는 것을 확인할 수 있어요.



식물에서만 얻을 수 있는 유일한 영양소, 파이토케미컬

파이토케미컬은 채소과일의 영양성분입니다. 식물이 미생물이나 해충 등 외부 자극에 대항하는 방어물질로서 강력한 항산화 기능이 있습니다. 사람이 섭취하면 발암 단계에서 암을 차단하거나 암의 전이과정을 억제하는 등 암 예방과 치료에 매우 중요한 역할을 합니다. 더불어 체내 면역기능 증진 및 노화 예방의 효과도 있어 제 7의 영양소로 주목받고 있습니다.



| 컬러 | 파이토케미컬 성분 | 효과 |
|----|-----------|------------------|
| 빨강 | 라이코펜 | 항암 효과, 혈관 기능 강화 |
| 노랑 | 베타카로틴 | 피부 건강, 면역 증진 |
| 초록 | 루테인 | 혈액 건강, 피로 회복 |
| 하양 | 알리신 | 유해물질 배출, 뼈 건강 |
| 보라 | 안토시아닌 | 눈 건강, 심혈관계 질환 개선 |

건강하게 예뻐지는 과일 주스

바나나, 사과, 포도, 오렌지…모두 같은 과일인 것 같지만
재료에 따라 만드는 방법이 모두 달라요.
각 과일이 가진 각각의 맛과 영양을 살려
나만의 맞춤 휴롬 주스를 만들어 보세요.



[일러두기]

- ▣ 재료의 품종, 원산지, 계절에 따라 주스의 맛과 색, 찹즙량에 차이가 있습니다.
- ▣ 제철의 신선한 재료로 주스를 만들어 가급적 바로 드시는 것이 맛과 영양 면에서 좋아요.
- ▣ 망고, 체리, 복숭아, 자두, 감, 매실 등은 치아로 씹기 힘들 정도의 단단한 씨앗이 있는 과일이에요. 단단한 씨가 작동 멈춤, 부품 파손의 원인이 될 수 있으니 반드시 씨를 제거하고 사용하세요.
- ▣ 백년초, 앵두, 보리수 등 씨 제거가 어려운 열매과일은 사용을 삼갑니다.
- ▣ 과일, 채소도 체질에 따라 알레르기를 유발할 수 있으니 유의해야 합니다.
- ▣ 설탕이나 술에 절인 과일은 사용을 삼갑니다.



딸기 주스

피부 미용

감기 예방



딸기 세 알이면 하루에 필요한 비타민C 권장량을 모두 채울 수 있다고 하죠? 맛있고 몸에도 좋은 딸기를 주스로 간편하게 마셔요. 우유나 요거트를 혼합하여 천연 과일 요거트나 스무디 음료로 색다르게 즐겨도 좋아요. 우유나 요거트를 혼합하면 영양 흡수율이 높아지고 색다른 맛으로 즐길 수 있어요.



1 딸기는 꼭지를 제거하고 깨끗이 씻어 준비 한다.

2 레버를 닫고 재료를 넣어 작동시킨다.

3 마지막에 반드시 레버를 ○(반열림) 상태로 작동시켜 망 속에 압축된 잔류 찌꺼기를 배출시킨다.

Tip 딸기 주스는 과육이 무르기 때문에 주스가 걸쭉한 편이에요. 걸쭉한 주스를 원할 때는 스무디밍을, 맑은 주스를 원할 때는 미세망을 사용하고 배를 첨가해요.

같은 방법으로 만들어요



바나나

- 변비 예방
- 심혈관 질환 예방



블루베리

- 시력 회복
- 노화 방지

사과 주스

피부 미용
스트레스 해소



사과는 사계절 내내 구하기 쉽고 누구나 좋아하는 친숙한 과일로 식물섬유인 페틴이 풍부해 변비를 예방해주고 사과산, 구연산이 피로를 날려주는 효과가 있어요. 주스로 마시면 몸에 좋은 성분이 우리 몸에 쑥쑥 흡수가 더 잘 된답니다.



1 사과는 깨끗이 씻어 꼭지를 제거한 후 적당한 크기로 썰어 준비한다.

2 레버를 닫고 작동시킨다. 3 맑은 주스를 원하면 완성된 주스를 한 번 더 부어 착즙한다.

4 마지막 재료 투입 시 레버를 ①(반열림)으로 열어 배출시킨다.

Tip 사과는 착즙 시 거품이 많이 생길 수 있어요. 사과의 특성이니 안심하고 드셔도 됩니다.

같은 방법으로 만들어요

| | | | |
|----------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 배 · 기관지 질환 개선 | 찰외 · 고혈압 예방 · 이뇨 작용 | 수박 · 부종 해소 · 피로 회복 | 멜론 · 고혈압 예방 · 부종 예방 |
|----------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|

포도 주스

피로회복

암·노화 예방



안토시아닌이 풍부해 암을 예방해주고 짙음을 되찾아주는 새콤달콤 포도 주스예요. 휴롬으로 주스를 만들면 씨와 껍질 속에 풍부한 영양까지 더욱 알차게 먹을 수 있어요.



1 포도는 열매를 알알이 떼어 깨끗이 씻는다.

2 레버를 닫고 작동시키다 즙이 나오기 시작하면 ○(반열림) 상태로 작동시킨다.

3 진한 맛을 원하면 사 이사이 레버를 닫았다가 열어준다.

4 마지막에 반드시 레버를 ○(반열림) 상태로 작동시켜 망 속에 압축된 잔류 씨꺼기를 배출시킨다.

Tip 씨꺼기를 다시 부어 착즙하면 작동이 멈출 수 있으므로 삼가세요. 무리하게 작동시켜 뚜껑이 분리되지 않을 때에는 잠시 역회전을 시켜주면 쉽게 열 수 있어요.

같은 방법으로 만들어요

| | | |
|--|---|--|
| 복분자 <ul style="list-style-type: none"> · 자양 강장 · 노화 방지 | 키위 <ul style="list-style-type: none"> · 소화 촉진 · 스트레스 해소 | 석류 <ul style="list-style-type: none"> · 갱년기 장애 개선 · 동맥 경화 예방 |
|--|---|--|

오렌지 주스

면역력 증진

스트레스 해소



온 몸에 생기를 불어 넣어 줄 것 같은 비타민의 보고 오렌지.
신선하게 갓 짜낸 오렌지 주스 한 잔이면 피로 해소는 물론 기분까지 상큼해져요.
첨가물 없이 건강하고 맛있는 주스를 만들어 보세요.



- 1 오렌지는 곁껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다.
- 2 레버를 닫고 작동시킨다.
- 3 마지막에 반드시 레버를 ○(반열림) 상태로 작동시켜 망 속에 압축된 잔류 찌꺼기를 배출시킨다.

Tip 과육이 씹히는 식감을 원할 때는 스무디망, 좀 더 맑은 주스를 원할 때는 미세망을 사용하세요. 오렌지, 자몽, 레몬은 바드시 곁껍질과 씨를 제거하고 찹즙해주세요.

같은 방법으로 만들어요

| | | |
|--|---|---|
| 귤 | 자몽 | 레몬 |
| <ul style="list-style-type: none"> · 감기 예방 · 피부 미용 | <ul style="list-style-type: none"> · 체지방 분해 · 스트레스 해소 | <ul style="list-style-type: none"> · 면역력 강화 · 피부 미백 |

파인애플 주스

소화 촉진

빈혈 예방



파인애플은 브로멜라민이라는 단백질 분해 효소가 많이 들어 있어요. 식후에 마시면 소화에 도움을 주기 때문에 좋아요. 파인애플은 특유의 향과 단맛이 강하기 때문에 당도가 떨어지는 과일이나 채소로 주스를 만들 때 첨가하면 참 유용한 과일이에요.



1 파인애플은 단단한 겉 껍질과 심지를 제거한 후 적당한 크기로 썬다.

2 레버를 닫고 작동시킨다. 3 마지막에 반드시 레버를 ○(반열림) 상태로 작동시켜 망 속에 압축된 잔류 찌꺼기를 배출시킨다.

Tip 과육이 씹히는 질감을 원할 때는 스무디망, 좀 더 맑은 주스를 원할 때는 미세망을 사용하세요.

망고 주스

노화 방지

암 예방



부드럽고 노란 속살에 달달한 맛이 일품인 망고는 채소나 과일을 짙어하는 아이들도 참 좋아하는 과일이에요. 우리 몸이 녹스는 것을 막아주는 항산화 성분이 풍부하기 때문에 어른들에게도 안성맞춤인 주스랍니다.



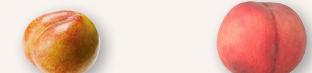
- 1 단단한 씨는 반드시 제거하고 적당한 크기로 썰어 준비한다.
- 2 레버를 닫고 작동시킨다.
- 3 마지막에 반드시 레버를 ○(반열림) 상태로 작동시켜 망 속에 압축된 잔류 씨꺼기를 배출시킨다.

Tip 마트에 가면 손질이 된 냉동 망고를 쉽게 접할 수 있어요. 냉동 망고로 주스를 만들 때에는 충분히 해동시킨 후 사용해주세요. 생망고를 사용할 때는 반드시 단단한 씨를 제거해주세요. 단단한 씨가 부품 파손의 원인이 될 수 있어요.

같은 방법으로 만들어요



자두



복숭아



체리



감

- 피로 회복
- 빈혈 예방

- 숙취 해소
- 니코틴 배출

- 불면증 개선
- 혈류 개선

- 노화 방지
- 혈압 조절

휴롬 주스를 활용한 초간단 미용팩



천연 과일주스, 채소 뉙즙을 천연 미용팩으로 활용하면 피부에 좋은 성분들이 공급되어 피부 개선 효과를 볼 수 있어요. 무엇보다 자신의 피부 타입, 상태에 따라 재료를 선택할 수 있고 방부제나 화학성분에 노출될 우려가 없어요. 부담스러운 비용 걱정 없이 가정에서 맞춤형으로 손쉽게 피부를 관리해보세요.

[휴롬 주스를 활용한 미용팩 사용법]



방법 하나.

자신에게 맞는 재료를 선택, 휴롬에 착즙한 주스에 밀가루와 꿀을 섞어 농도를 맞춘 후 얼굴에 펴바르고 20분 경과 후 미온수로 씻어 넙니다.



방법 둘.

마스크팩 전용 시트에 착즙한 주스를 충분히 적신 후 얼굴에 시트를 붙이고 20분 경과 후 미온수로 씻어 넙니다. 마스크팩 시트는 인터넷이나 뷰티숍에서 손쉽게 구입할 수 있어요.

나에게 맞는 미용팩 재료

- 당근** 민감 피부, 여드름, 각질 제거
- 오렌지** 기미, 주근깨 개선
- 사과** 여드름, 습진, 아토피 피부
- 토마토** 기미 예방

- 시금치** 건성 피부
- 양배추** 지성 피부, 각질제거
- 딸기** 미백, 각질 제거

- 체질에 따라 알레르기나 트러블이 있을 수 있으니 손목 안쪽 등 신체 일부에 가볍게 테스트한 후에 사용하세요.



현대인에게
꼭 필요한
채소녹즙

시금치, 당근, 양배추 같은 채소를 신선한 상태로 먹으면 고유한 맛과 향, 영양이 살아 있어요. 그냥 먹으면 많은 양을 먹기 힘들지만 휴롬으로 즙을 내면 더 편하고 색다르게 즐길 수 있어요. 기호에 맞게 다양한 재료를 침가하여 나만의 건강 녹즙을 만들어 보세요.

[일려두기]

- ▣ 품종, 원산지, 계절에 따라 녹즙의 맛과 색, 착즙량에 차이가 있습니다.
- ▣ 제철의 신선한 재료로 주스를 만들어 가급적 바로 드시는 것이 맛과 영양 면에서 좋습니다.
- ▣ 크기가 큰 재료를 넣거나 많은 양을 한꺼번에 투입하면 착즙하는 도중 작동이 멈출 수 있어요. 역회전 버튼을 눌러 막힌 재료를 끌어 올리고 다시 정회전 버튼을 누르면 도움이 됩니다.
- ▣ 섬유질이 길고 질긴 줄기 채소는 가급적 쫑쫑 썰어 넣어요.
- ▣ 과일과 채소를 함께 착즙할 때엔 과일 – 채소 – 과일 순으로 재료를 번갈아 가며 넣어주세요.
- ▣ 알로에나 마는 점성이 너무 강해 즙 배출이 어려운 재료이므로 사용을 삼갑니다.

미나리 녹즙

간 기능 강화

해독. 고혈압 예방



미나리는 흔히 나물 요리로 익숙하지만 생으로 먹을 때 향과 영양이 더욱 풍부하답니다. 특히 몸속 독소 제거에 탁월한 효과가 있어 매일 꾸준히 먹으면 체질 개선과 면역력 강화에 좋아요.



1 미나리는 실처럼 길고
질긴 섬유질이 많기
때문에 30cm 정도로
썰어 준비한다.

2 레버를 닫고 미나리를
한 줌씩 넣어 착즙한
다.

3 마지막에 반드시 레버
를 ○(반열림) 상태로
작동시켜 망 속에 압
축된 잔류 씨끼기를
배출시킨다.

4 미나리는 섬유질이 많
고 질긴 특성상 한꺼
번에 많은 양을 투입
하면 작동이 멈추거나
뚜껑이 잘 열리지
않을 수 있다. 이럴 경
우 역회전, 정회전을
몇 번 반복해 누른다.

Tip 채소 녹즙의 독특한 향을 순화시키고 싶으실 때는 사과나 오렌지, 파인애플을 첨가해보세요.
더욱 달콤하고 맛있게 즐길 수 있어요.

같은 방법으로 만들어요

| | | | |
|---|---|--|--|
|  셀러리 · 골다공증 예방 · 식욕 증진 |  민들레 · 간 기능 강화 · 빈혈 예방 |  신선초 · 당뇨 · 항암 효과 |  밀싹 · 면역력 증진 · 중금속 배출 |
|---|---|--|--|

당근 주스

시력 회복

피부 미용

암 예방



비타민A와 베타카로틴이 풍부한 당근! 눈의 피로를 풀어주고 몸에 활력을 더해주는 뿐만 아니라 천연의 단맛이 돌아 먹기 편하고 영양분의 흡수율도 더욱 높아져요.



1 당근은 단단하기 때문에 레버를 닫고 작동시킨다. 3 마지막에 반드시 레버를 ○(반열림) 상태로 작동시켜 망 속에 압축된 잔류 찌꺼기를 배출시킨다.

Tip 수분이 적은 당근은 사과와 같이 과즙이 풍부한 과일을 사이사이 넣어주면 착즙이 더욱 잘 돼요. 녹즙이 익숙하지 않은 분들은 바나나를 첨가한 당근 바나나 주스를 권해드려요.

같은 방법으로 만들어요



감자



연근



도라지

- 위장 질환 개선
- 고혈압 예방

- 비염 개선
- 염증 개선

- 기관지 강화

토마토 주스

전립선 기능 개선

노화 방지

암 예방



토마토가 풍년이면 병원이 망한다는 유럽의 오랜 속담이 있을 만큼 토마토는 탁월한 영양을 가진 과채류예요. 전 세계적으로 인정받는 건강 식품으로 그 영양도 뛰어나며 사시사철 쉽게 접할 수 있어 더욱 좋아요.



1 토마토는 꼭지를 떼어 준비한다. 과육이 찰지고 걸쭉한 찰토마토는 반드시 과일망을 사용한다.

2 레버를 닫고 작동시킨다. 3 마지막에 반드시 레버를 ○(반열림) 상태로 작동시켜 망 속에 압축된 잔류 씨꺼기를 배출시킨다.

Tip 상대적으로 당도가 떨어지는 토마토 주스에는 매실 원액이나 꿀을 첨가해 보세요. 포도와 함께 찹즙해도 잘 어울려요.

같은 방법으로 만들어요



파프리카

- 피부미용
- 혈관 질환 예방



브로콜리

- 항암 효과
- 치매 예방



컬리플라워

- 항암 효과
- 피부 미용

양배추 녹즙

위궤양 치료

생활 습관병 예방



요새 위장병 있는 분 많으시죠? 비타민U가 풍부해 위 염증 치료에 탁월한 양배추즙을 추천해 드릴게요. 비타민U는 열에 매우 약해서 반드시 생으로 먹어야 효과적입니다. 또한 양배추는 잇몸에 난 염증 개선에도 좋아요.

식이섬유도 풍부해 다이어트는 물론 뇌졸중, 고혈압 등 생활 습관병 예방에도 탁월한 팔방미인 채소입니다.



- 1 겹겹이 쌓인 잎들이 풀어지지 않도록 가급적 덩어리째 썰어준다.



- 2 레버를 닫고 양배추를 한 조각씩 천천히 넣는다.



- 3 마지막에 반드시 레버를 ○(반열림) 상태로 작동시켜 망 속에 압축된 잔류 찌꺼기를 배출시킨다.

Tip 양배추는 찹즙 중 끼이익 소리가 날 수 있어요. 수분이 적고 표면이 매끈한 양배추의 특성상 나는 자연스러운 현상이니 안심하세요. 찹즙하는 사이사이 배를 첨가하면 양배추의 아린 맛이 중화되어 마시기 좋아요.

같은 방법으로 만들어요



케일



시금치

- 생활 습관병 예방
- 시력 개선

- 빈혈 예방
- 골다공증 예방

두유

두뇌 발달

치매 예방



밭에서 나는 소고기라 불리는 영양의 보고, 콩, 우유, 견과류를 첨가하여 손쉽게 휴롬표 두유를 만들 수 있어요. 첨가물 하나 없이 건강하고 고소한 나만의 맞춤 두유를 만들어 보세요.

재료

- 우유 200ml
- 삶은 콩 50g
- 기호에 따라 견과류 조금

Tip

배나 바나나 등 과일이나 꿀을 첨가하면 달콤한 홈메이드 두유가 되고 소금을 첨가하면 건강한 별식 콩국수를 만들 수 있어요. 더욱 진한 두유를 원하는 경우에는 주스캡을 닫고 두유를 채운 뒤 콩이나 견과류를 첨가합니다.



- 1 삶은 콩과 우유를 볶에 담아 섞는다.



- 2 주스캡과 레버를 모두 닫고 ①을 한 국자씩 떠넣는다.



- 3 모든 재료가 충분히 섞일 때까지 작동시킨다.



- 4 마지막에 반드시 레버를 ④(반열림) 상태로 작동시켜 망 속에 압축된 잔류 찌꺼기를 배출시킨다.

같은 방법으로 만들어요



견과류

- 심혈관 질환 예방
- 두뇌 발달
- 치매 예방



팥

- 노폐물 배출
- 부종 완화

고구마 라테

변비 예방

고지혈증 예방



달콤한 고구마를 넣어 더욱 든든한 라테 한 잔으로 건강한 아침을 맞이해 보세요. 단호박이나 옥수수 등 재료를 바꾸면 다양하고 색다른 라테를 만들 수 있어요.

재료

- 우유 200ml
- 삶은 고구마 100g

Tip

완성된 라테를 가볍게 꿀이면 따뜻한 라테, 수프로 다양하게 활용할 수 있어요.



- 1 주스캡과 레버를 모두 닫고 원액기에 우유를 채운다.



- 2 깍둑 썰어 둔 삶은 고구마를 한 조각씩 넣어준다.



- 3 모든 재료가 충분히 섞일 때까지 작동시킨다.



- 4 마지막에 반드시 레버를 ①(반열림) 상태로 작동시켜 망 속에 압축된 잔류 찌꺼기를 배출시킨다.

같은 방법으로 만들어요



단호박

- 눈 건강
- 부종 해소



옥수수

- 이뇨 작용
- 부종 해소



감자

- 위장 질환 개선
- 고혈압 예방

휴롬이라면 녹즙도 맛있다.
'그린스무디'



밥에서 콩 빼고 김밥에서 시금치 골라내고 카레에서 당근 찾아내는 우리 아이, 남편에게는 너무 무서운 채소. 하지만 초록 채소에는 우리 몸에 생명력을 주는 에너지가 가장 많아요. 몸에 좋은 녹색 채소를 가족들이 잘 먹어주면 얼마나 좋을까요?

녹색의 푸른빛에 반하고 부드럽고 달콤한 과일 맛에 놀라고 서서히 느껴지는 몸의 생기로 깨닫는 그린스무디. 냉장고에 굴러다니는 시금치, 당근 자투리로 지금 만들어 보세요. 과일의 달콤함과 녹색 채소의 건강함을 한 컵에 담았습니다.



- 1 녹색잎 채소를 깨끗이 씻어 알맞은 크기로 썬다.
2 주스캡을 닫고 휴롬에 넣어 착즙해 드럼에 녹즙을 채운다.

영양 성분 p.102~103 참고



- 3 바나나를 넣어 준다.
4 바나나가 녹즙과 섞이기호에 따라 사과, 배 등의 과일이나 우유, 요거트를 첨가한다.

더 건강하고 맛있게,
휴롬표 해독주스



많은 연예인들과 유명 의사들이 다이어트, 디톡스식으로 추천하는 요즘 가장 핫한 건강 비법이 바로 ‘해독주스’이지요. 몸이 해독되면서 자연히 살이 빠지고 피부도 깨끗해지는 효과를 볼 수 있어요. 지그시 짜는 휴롬이니까 부드러운 식감은 더 살리고 자연의 맛과 영양은 고스란히 담았답니다.



1 브로콜리, 양배추, 토마토, 당근을 각각 썰어 준비한다.
2 재료가 잠길 정도로 물을 부은 뒤 모든 재료가 익을 정도로 끓여 식힌다.



3 레버를 닫고 ②의 재료를 휴롬에 넣어 착즙한다.
4 바나나, 사과를 넣어 착즙한다.

Tip 기호에 따라 다양한 재료를 추가하면 나만의 맞춤 해독 주스를 만들 수 있어요.
· 영양 성분 p.102~103 참고

특별하게
즐기는
홈카페 레시피

매일 아침 건강을 위해 과일 주스와 녹즙 한 잔을 꾸준히 마시는 것도 좋지만
가끔은 새로운 레시피에 도전해보세요. 과일과 채소도 맛과 영양 면에서
궁합이 맞는 재료들이 있답니다. 365일 지루하지 않게 특별하게 즐길 수 있는
내 손으로 만드는 홈카페 레시피를 소개합니다.





바나나는 무기질이 풍부하고 열량이 낮아 영양적으로도 좋을 뿐만 아니라 맛 또한 달콤해서 남녀노소 좋아해요 바나나 직접 넣어 만든 휴롬표 바나나 우유는 첨가물 걱정 없이 먹을 수 있고 맛과 영양 또한 뛰어나요.

재료

- 우유 200ml
- 바나나 1개



1 재료를 넣기 전 반드시 2 드럼에 우유를 채우고 주스캡과 레버를 닫는다. 작동시킨다.



3 껌질을 벗긴 바나나를 4 재료가 골고루 섞일 때까지 충분히 혼합한다.

Tip 바나나 이외에도 딸기를 넣은 딸기우유, 또는 기호에 따라 다양한 천연 과일우유를 만들 수 있어요.

같은 방법으로 만들어요



딸기

- 피부미용
- 감기예방



블루베리

- 시력회복
- 노화방지



HOME CAFE recipe 02

사과비트주스

장 기능 개선

빈혈 예방

페틴 성분으로 장을 깨끗하게 청소해주는 사과와 철분이 풍부해 빈혈에 좋은 비트가 만났어요. 체내의 활성산소를 제거해 암을 막고 혈액순환을 도와 혈전·혈관 질환을 예방해주는 건강 주스랍니다.

재료

- 사과 1개
- 비트 1조각
- 레몬 슬라이스 1조각



- 1 사과는 씨와 꼭지를 제거하고 비트와 레몬은 껍질 째 적당한 크기로 썰어 준비한다.

- 2 레버를 닫고 비트-사과 순으로 찍즙한다.

- 3 마지막 재료 투입 시, 레버를 반열림(●)으로 열어 압착된 씨꺼기를 배출시킨다.

Tip 사과의 크기와 당도에 따라 맛이 달라질 수 있으므로 기호에 따라 비트와 레몬 양을 조절해요.



잦은 외식과 육류 위주의 식생활로 변비가 고민인 분들이 많지요. 초록잎 채소에 함유된 섬유소가 변비를 예방하고 철분과 엽산 또한 풍부해 빈혈 예방에도 좋은 주스랍니다. 이름만 들어선 씹쓸할 것 같지만 파인애플이 함께 들어 있어 달콤해요. 파인애플은 단맛을 보충할 뿐만 아니라 소화를 돋는 효소가 풍부해 배변활동을 원활하게 해준답니다.

재료

- 파인애플 1/4개
- 케일 · 시금치 1줌



- 파인애플은 겉껍질과 심지를 제거하고 케일과 시금치는 손질하여 적당한 크기로 준비한다.

- 레버를 닫고 케일-시금치-파인애플 순으로 찍즙한다.

- 마지막 재료 투입 시, 레버를 반열림(●)으로 열어 압착된 씨꺼기를 배출시킨다.

Tip 녹즙을 처음 접하는 분들은 케일, 시금치의 양을 기호에 따라 조절해 주세요.

배생강차

기관지 질환 개선

감기 예방



생강은 몸속의 찬 기운을 없애 주고 기침을 가라앉히는 효과가 있어요. 배 역시 기관지염, 가래, 기침 조절에 효능이 있는 루테올린이라는 성분이 들어있지요. 콜록 콜록 기침소리 날 때 배생강차로 감기를 잡으세요.

재료

| | |
|-----------|-------|
| · 배 | 1/2개 |
| · 물 | 150ml |
| · 생강 슬라이스 | 1조각 |
| · 꿀 | 1큰술 |



- 1 배는 껍질째 휴롬에 칙즙한다.
2 물, 생강, 꿀을 함께 꿀여 체에 걸러 식혀 준다.
3 칙즙된 배주스와 ②를 섞어 준다.

Tip 기관지와 감기 예방에 도움이 되는 배와 생강이 들어있어 감기에 좋아요.

베리베리차

피부 미용

피로 회복



각종 베리를 한 컵에 담아 비타민C를 충전해주는 차예요. 비타민C는 감기 예방은 물론 기미나 주근깨를 개선하고 콜라겐 형성을 도와 거칠어진 피부를 탄력 있게 만들어주는 효과도 있어요. 베리베리차 마시고 건강한 피부 미인이 되세요!

재료

- 물 250ml
- 냉동 블루베리 30g
- 냉동 라즈베리 30g
- 냉동 딸기 40g
- 꿀 또는 올리고당 조금



1 냉동 블루베리, 라즈베리, 딸기를 물과 함께 꽂인 다음 한 김 식혀 준비한다.



2 레버를 닫고 과육과 차를 한 국자씩 떠서 찹즙한다.



3 레버를 계속 닫은 상태로 전부 찹즙한다.



4 찹즙된 차에 꿀 또는 올리고당을 기호에 맞게 넣어준다.

Tip 연중 구하기 쉽고 보관하기 용이한 냉동 과일로 주스를 만들 수 있어요. 상황에 따라 차 가운 스무디로, 따뜻한 차로 즐길 수 있어요. 과육이 씹히는 식감을 원할 때는 스무디망, 좀 더 맑은 주스를 원할 때는 미세망을 사용하세요.

프리미엄 휴롬 주스를 즐길 수 있는 곳

휴롬팜 주스 카페

도심에서 가장 가깝게 자연을 만날 수 있는 힐링 공간, 휴롬팜.
주스 전문가 파이토스의 손길에서 탄생한 100% 천연 프리미엄 주스와
다양한 베이커리를 만나보세요



1호점. 울동공원점

주소 : 경기도 성남시 분당구 울동 323-10 1,2층
TEL : 070-4351-2398
영업시간 : AM10:00~PM11:00

2호점. 도산대로점

주소 : 서울시 강남구 논현동 7번지 휴롬빌딩 1.2층
TEL : 070-4351-1889
영업시간 : AM08:00~PM12:00

3호점. 롯데수내점

주소 : 경기도 성남시 분당구 수내동 14 롯데백화점분당점 B1층 식품관 内
TEL : 070-4351-1849
영업시간 : AM10:30~PM08:00 (금,토,일요일은 08:30까지)

4호점. 광화문점

주소 : 서울시 종구 종학동 19번지 The-K Twin Tower 1층
영업시간 : AM08:00~PM11:00 (주말 PM 10:00까지)

5호점. 롯데프리미엄아울렛점(예정)

주소 : 경기도 이천시 호법면 단천리 롯데프리미엄아울렛 内
TEL : 미정
영업시간 : 미정





휴롬팜 주스 카페의 프리미엄 주스, 자동 파인



두 가지 과일 주스가 층을 이루어 보는 재미, 마시는 재미가 있는 휴롬팜의 대표 메뉴 '주스앤팿스'. 폼나는 음료를 집에서도 휴롬으로 직접 만들어 즐길 수 있어요. 체지방을 분해해주고 피부 미용에 좋은 자몽과 소화를 돋고 변비를 예방해주는 파인애플이 만나 마실수록 예뻐지는 주스예요.

재료

- 자몽 1/3개
- 파인애플 1/4개



1 파인애플과 자몽은 겹침을 벗겨 알맞게 썬다.

2 미세망을 사용하여 각각의 주스를 만들어 준다.



3 먼저 파인애플 주스를 컵에 붓는다.

4 파일애플 주스 위에 자몽 주스를 조심스레 부어 준다.



영양 / 가득
재미 / 가득
휴롬 쿠킹타임

휴롬은 주스와 녹즙, 두유뿐만 아니라 든든한 한 끼가 되는 영양 식사와 이유식까지 만들 수 있습니다. 순두부, 손두부, 이색 채소 두부, 챔과 케첩 등의 일상 요리는 물론 젤리, 셰벗, 아이스크림 등의 디저트까지 휴롬으로 다양한 요리를 즐겨보세요.

손두부·채소 두부



재료

- 콩 300g
- 채래식 천연 간수 1큰술



- 1** 콩은 양이 2~3배 불어날 정도로 하루 이상 충분히 불려 준비 한다.
- 2** 미세망을 조립하고 주스캡과 레버를 닫아준다.



- 3** 불린 콩과 물을 1:1 비율로 섞은 뒤 한 국자씩 떠 넣어 찹즙한다.

- 4** ③의 과정에서 원하는 색의 채소를 번갈아 넣고 찹즙하면 채소두부가 된다.

- 5** 마지막 재료 투입 시, 레버를 반열림(●)으로 열어 압착된 찌꺼기를 배출시킨다.



- 6** 찹즙된 콩물을 냄비에 붓고 중간 불에서 바닥이 눌지 않도록 저금씩 부어가며 천천히 젓는다.
- 7** 콩 물이 끓어오르면 불을 끄고 간수를 조금씩 부어가며 천천히 젓는다.

- 8** 몽글몽글한 손두부를 두부틀에 담아 굳힌다.

Tip 천연 간수는 제조원에 따라 농도의 차이가 있어요. 만약 간수 대신 염초물을 사용하려면 물 200ml, 식초 2큰술, 소금 1큰술을 기준으로 비율을 맞춰 섞어주세요.

옥수수 수프



재료

- 옥수수알 300g
- 우유 200ml
- 양파 20g
- 소금 조금



1 생옥수수는 알갱이
가 손으로 으깨질 정
도로 삶은 뒤, 알알이
떼어낸다.

2 주스캡과 레버를 닫고
드럼에 우유를 채운다.



3 옥수수와 양파를 번갈
아 넣어 착즙한다.

4 마지막 재료 투입 시,
레버를 반열림(●)으
로 열어 압착된 찌꺼
기를 배출시킨다.

5 착즙된 옥수수우유를
냄비에 놓고 중간 불
에서 바닥에 놀아붙
지 않도록 저어가며
끓인다.

Tip 통조림 옥수수를 사용하려면 체에 밟쳐 물기를 제거하고 사용하는 게
좋아요. 생수에 헹궈 사용하면 단맛과 짠맛을 줄일 수 있어요.

HUROM cooking time 03

차조배미음



재료

- | | |
|---------|----------------|
| · 불린 쌀 | 10g(또는 쌀밥 30g) |
| · 불린 차조 | 5g |
| · 배 | 15g |
| · 물 | 150ml |



- 1 차조와 쌀은 충분히
불려 준비한다.
2 주스캡과 레버를 닫고
드럼에 물을 채운다.



- 3 쌀, 차조-배의 순서대로
넣어 찹즙한다.
4 재료가 골고루 섞이도록
충분히 작동시킨다.
5 ④를 냄비에 넣어 알
맞게 끓인다.

Tip 부드러운 미음, 초기 이유식은 미세망을 사용하세요. 차조는 걸 껍질 때
문에 손질이 어려운데 휴롬으로 만들면 쉽게 사용할 수 있어요. 쌀보다
단백질과 식이섬유, 철분 함량이 높아 초기 이유식 재료로 좋아요.



HUROM cooking time 04

천연 과일 아이스바 & 셔벗



재료

- 과일 주스
- 꿀 또는 올리고당



- 1** 원하는 과일을 휴롬에 넣어 찍즙한다.
• 과일 주스 레시피 참조
- 2** 당도가 낮은 과일이나
녹즙은 꿀이나 올리
고당을 첨가한다.



- 3** 찍즙된 주스를 알맞은
아이스바 용기에 담아
얼리면 아이스바가
완성된다.
- 4** 찍즙된 주스를 넓은 통
에 얼린 후 꺼내서 포
크로 긁으면 셔벗이
완성된다.

- Tip** 셔벗은 달콤하게 만든 과일 주스나 음료를
얼린 것을 말하며 우유, 젤라틴 등을 첨가하
여 질감을 조절할 수 있습니다.

천연 과일 아이스크림

HUROM cooking time 05



재료

- 과일 주스 200ml
- 휘핑크림 50g
- 꿀이나 탈지분유 조금



- 1 원하는 과일을 휴롬에
넣어 착즙한다.
• 과일 주스 레시피 참조



- 2 착즙된 주스를 휘핑크
림을 섞어 냉동시킨
다.



- 3 당도가 낮은 과일이나
녹즙은 꿀이나 탈지
분유를 첨가한다.



- 4 1~2시간마다 한 번씩
꺼내 포크로 굽어주
면 아이스크림이 더
욱 부드러워진다.

Tip 칼로리가 부담스러우면 휘핑크림 대신 플레
인 요거트와 섞어 주세요.

HUROM cooking time 06

과일 젤리



재료

- | | |
|---------|-------|
| · 과일 주스 | 200ml |
| · 판젤라틴 | 24g |
| · 올리고당 | 40g |



- 1 원하는 과일을 휴롬에
넣어 착즙한다.
• 과일 주스 레시피 참조
- 2 젤라틴을 물에 넣어
불린다.



- 3 냄비에 착즙된 원액과
불린 젤라틴, 올리고
당을 넣어 젤라틴이
녹을 때까지 약불로
끓인다.
- 4 ③을 알맞은 그릇이나
틀에 부어 냉장고에
두어 굳힌다.

Tip 다른 과일을 활용하여 다양한 천연 젤리를
만들 수 있어요.

케첩



재료

| | |
|--------|------|
| · 토마토 | 3개 |
| · 양파 | 1/2개 |
| · 녹말 | 1큰술 |
| · 월계수잎 | 1장 |
| · 식초 | 4큰술 |
| · 꿀 | 1큰술 |
| · 소금 | 조금 |



1 주스캡과 레버를 닫고 토마토와 양파를 번갈아 넣으며 착즙한다.



2 ①에 착즙된 주스를 조금 덜어 녹말 가루와 섞는다.



3 남은 원액은 월계수 잎을 넣어 냄비에 끓이고 한소끔 끓어오르면 꿀, 식초, 소금으로 간한다.



4 ③에 ②의 녹말물을 넣으며 농도를 맞춰 마저 끓인다.

Tip 완성된 토마토를 소독한 병에 담아 냉장고에 넣어두면 한 달 정도 보관할 수 있어요.

포도잼



재료

| | |
|------|------|
| · 포도 | 300g |
| · 설탕 | 150g |



- 1 포도는 깨끗이 씻은 뒤 알알이 떼어 준비 한다.
2 레버를 닫고 포도알을 넣어 착즙한다.



- 3 착즙된 원액과 설탕을 냄비에 넣고 걸쭉해 질 때까지 끓인다.
4 찬물에 떨어트렸을 때 퍼지지 않을 정도가 되면 완성이다.

생강청



재료

- 생강 300g
- 꿀 1컵(동량의 설탕 또는 올리고당)



- 1 생강은 흙이 많으므로 깨끗이 씻은 뒤 껍질 짜 얇게 저며 썬다.

- 2 레버를 닫고 작동시킨다. 마지막 재료 투입 시, 레버를 반열림(●)으로 열어 압착된 씨꺼기를 배출시킨다.

- 3 착즙된 즙과 꿀을 냄비에 넣고 줄여 준다.

Tip 도라지와 배는 기관지에 좋은 식품으로 알려져 있으요. 함께 착즙하면 생강의 아린 맛은 줄고 효능은 더욱 높아져요.

10대 질환 예방에 좋은 재료

| 10대 질환 | 예방에 좋은 재료 |
|------------------|--|
| 간암 | 당근, 토마토, 시금치, 케일, 파프리카, 민들레 |
| 고혈압 | 알로에, 수삼, 망고, 멜론, 포도, 키위, 셀러리, 미나리, 당근, 토마토, 파프리카, 김자, 시금치 |
| 뇌졸증 | 석류, 복분자, 수박, 참외, 토마토, 파프리카, 밀싹, 미나리 |
| 당뇨 | 민들레, 미나리, 알로에, 브로콜리, 파프리카, 당근, 케일, 여주 |
| 대장암 | 사과, 케일, 시금치, 견과류, 고구마, 양배추, 블루베리, 브로콜리, 바나나, 오렌지, 당근 |
| 류머티스 관절염 | 우유, 미나리, 파슬리, 토마토, 오렌지, 딸기 |
| 신장병 | 수박, 사과, 자두, 검은깨, 검은콩, 옥수수, 오이, 우엉 |
| 심장 질환(협심증, 심근경색) | 단감, 복분자, 석류, 수박, 참외, 토마토, 파프리카, 브로콜리, 시금치, 케일, 딸기, 오렌지, 멜론, 당근, 망고, 사과 |
| 위암 | 양배추, 양상추, 부추, 알로에, 시금치, 토마토, 민들레, 김자, 파인애플, 콩, 케일, 브로콜리, 콜리플라워, 순무 |
| 폐암 | 당근, 무, 콩, 토마토, 복숭아, 마, 단호박, 사과, 도라지, 배, 브로콜리, 바나나, 오렌지 |

생활 질환 예방에 좋은 재료

| 생활 질환 | 예방에 좋은 재료 |
|--------|---|
| 스트레스 | 키위, 파프리카, 오렌지, 딸기, 케일, 민들레, 시금치 |
| 시력 | 당근, 시금치, 케일, 셀러리, 단감, 토마토, 브로콜리, 포도 |
| 신경통 | 당근, 키위, 딸기, 파인애플, 오렌지, 셀러리, 검은콩, 우유 |
| 아토피 | 키위, 딸기, 케일, 미나리, 민들레, 시금치, 파프리카, 당근, 부추 |
| 감기 | 딸기, 단감, 오렌지, 자몽, 키위, 파프리카, 배, 무, 바나나 |
| 숙취 | 멜론, 배, 감, 사과, 포도, 오이, 수박, 유자 |
| 치매 | 딸기, 오렌지, 시금치, 케일, 셀러리, 브로콜리, 파프리카 |
| 피로 | 오렌지, 파인애플, 포도, 멜론, 사과, 셀러리, 시금치, 케일, 브로콜리 |
| 피부 미용 | 딸기, 오렌지, 수박, 멜론, 당근, 토마토, 브로콜리, 케일, 파프리카 |
| 변비 | 복분자, 사과, 자몽, 파인애플, 바나나, 고구마, 양배추, 팔 |
| 갱년기 장애 | 복분자, 석류, 셀러리, 마, 민들레, 콩, 브로콜리 |

필수 영양소 함유한 대표 식품 리스트

| 영양성분 | 영양효과 | 함유식품 |
|-------|---|--|
| 비타민 A | 피부질환, 각종 염증, 위궤양, 십이지장궤양 예방, 면역력 증진 | 토마토, 당근, 셀러리, 케일, 미나리, 피망, 시금치, 유자, 상추, 브로콜리, 부추, 단감, 금귤, 망고, 살구 |
| 베타카로틴 | 아토피, 천식, 각종 염증, 기미, 단순포진 완화, 암, 치매, 감기, 고지혈증 예방 | 망고, 끈, 단감, 살구, 수박, 유자, 당근, 케일, 파슬리 |
| 비타민B1 | 스트레스 해소, 기억력 감퇴, 각각병 예방 | 케일, 콩, 팥, 강낭콩, 녹두, 땅콩, 밤, 잣, 캐슈너트, 은행, 참깨, 해바라기씨, 들깨 |
| 비타민B2 | 스트레스 해소, 탈모, 기억력 감퇴, 설염, 구순구각염 예방 | 콩, 아몬드, 들깨, 들깻잎, 민들레, 케일, 셀러리, 미나리, |
| 엽산 | 여드름, 빙혈, 마른바침 완화, 치주염, 궤양성 대장염 예방 | 참외, 키위, 오렌지, 아보카도, 딸기, 양배추, 시금치, 쑥갓, 유채, 브로콜리, 무화과, 바나나 |
| 비타민C | 우울증, 빙혈, 만성피로, 기미, 관절염, 알레르기 완화, 스트레스 해소, 면역 질환, 노화, 암, 동맥경화, 치매 예방 | 키위, 자몽, 오렌지, 유자, 오디, 산딸기, 레몬, 구아바, 끈, 딸기, 연근, 케일, 콜라비 |
| 비타민E | 천식, 관절염, 탈모, 갱년기 장애, 알레르기, 근육 경련 완화, 노화, 당뇨병, 암, 동맥경화, 치매, 위궤양, 십이지장궤양 예방 | 아몬드, 해바라기씨, 땅콩, 대두, 잣, 호두, 케일, 미나리, 민들레, 시금치, 피마, 블루베리, 키위 |
| 비타민K | 대장염, 골다공증, 류머티스 관절염 예방, 통증 완화 | 블루베리, 키위, 석류, 호박씨, 잣, 콩, 완두콩, 양배추, 시금치 |
| 철분 | 빙혈 완화, 기억력 감퇴 예방, 집중력 개선 | 미나리, 민들레, 호두, 참깨, 부추, 비트, 상추, 시금치, 쑥갓, 머루, 대추, 오디 |
| 칼슘 | 산화우울증, 근육 경련 완화, 골다공증, 구루병, 암, 동맥경화 예방 | 유자, 자몽, 오디, 오렌지, 무화과, 모과, 케일, 순무잎 |
| 아연 | 피부 질환, 간 질환, 면역 질환, 염증 질환, 탈모, 전립선 비대증, 알레르기, 감기, 감염 완화, 상처 치료, 당뇨병, 관절염, 고지혈증 예방 | 콩, 팥, 완두콩, 녹두, 땅콩, 잣, 아몬드, 호두, 들깨, 호박씨, 해바라기씨, 대추, 바나나 |
| 칼륨 | 고혈압, 근육 경련 완화, 스트레스 해소, 당뇨병, 감염 예방 | 참외, 바나나, 멜론, 대추, 금귤, 토마토, 키위, 시금치, 쑥, 부추, 상추, 케일, 셀러리, 미나리, 민들레 |
| 셀레늄 | 아토피, 천식, 염증, 편두통 완화, 노화, 암, 고지혈증 예방 | 바나나, 멜론, 단감, 케일, 콜라비, 우엉, 아스파라거스, 시금치, 브로콜리, 비트, 부추 |

재료별 칼로리표 (100g 기준)

| 과일 채소 | 칼로리 | 과일 채소 | 칼로리 | 과일 채소 | 칼로리 |
|-------|--------|-------|--------|---------|---------|
| 감 | 51kcal | 자몽 | 31kcal | 신선초 | 63kcal |
| 귤 | 39kcal | 참외 | 38kcal | 시금치 | 33kcal |
| 딸기 | 36kcal | 키위 | 64kcal | 양배추 | 20kcal |
| 레몬 | 30kcal | 파인애플 | 55kcal | 케일 | 43kcal |
| 망고 | 64kcal | 토마토 | 18kcal | 파프리카 | 30kcal |
| 멜론 | 36kcal | 감자 | 63kcal | 콩(삶은 것) | 182kcal |
| 배 | 41kcal | 당근 | 37kcal | 호두 | 663kcal |
| 복분자 | 60kcal | 도라지 | 74kcal | 아몬드 | 598kcal |
| 블루베리 | 57kcal | 미나리 | 21kcal | 삶은 고구마 | 130kcal |
| 사과 | 49kcal | 민들레 | 32kcal | 삶은 단호박 | 30kcal |
| 석류 | 56kcal | 브로콜리 | 33kcal | 옥수수 | 135kcal |
| 수박 | 32kcal | 부추 | 22kcal | 삶은 감자 | 66kcal |
| 오렌지 | 44kcal | 셀러리 | 26kcal | | |

자연을 자연 그대로 만나는 방법



휴롬 커뮤니티 사이트



휴롬 페이스 북



휴롬 블로그