



# 纖巧智能營養機

## Slim NUTRITION MACHINE

食譜

RECIPE BOOK

KMT-702XS-E

*Nutrition and Health*



# 1.2 Litre



## 西式濃湯系列

### 南瓜湯

材料：

南瓜300g、雞肉100g、牛油50g、鮮忌廉300ml，清水800ml。

製法：

將南瓜去皮去籽切粒。

放入壺內，選擇“濃湯”鍵，完成後加入牛油、鮮忌廉、鹽少許、糖放入煲內加熱即可享用。

---

### 菠菜忌廉湯

材料：

菠菜(切段)4棵，磨菇(去蒂對切)4-5粒，鮮忌廉80ml

製法：

把材料洗淨放入壺內，鮮忌廉後加，注水至800ml水位，選擇“濃湯”鍵，完成後加鮮忌廉、鹽調味，享用時可加入已炒香的煙肉碎。

---

### 粟米雞蓉湯

材料：

粟米(起粒)3條，雞胸肉(切粒)50g，鮮忌廉80ml

製法：

把材料洗淨放入壺內，鮮忌廉後加，注水至800ml水位，選擇“濃湯”鍵，完成後加鮮忌廉、鹽調味，享用時可加入已炒香的煙肉碎。



## 西式濃湯系列

### 粟米馬鈴薯湯

材料：

粟米粒250g、牛奶150ml、馬鈴薯粒30g、紅蘿蔔30g、清水650ml。

做法：

粟米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔加入清水放入壺內，選擇“濃湯”鍵。

完成後加入牛奶、鹽調味即可。

---

### 西蘭花忌廉湯

材料：

西蘭花200g、馬鈴薯粒150g、洋蔥碎20g、煙肉碎20g、淡忌廉300ml、清水650ml。

做法：

西蘭花、馬鈴薯粒、洋蔥碎、煙肉落鍋炒香備用。

將所有材料及清水放入壺內，選擇“濃湯”鍵，完成後加入淡忌廉、煙肉碎、鹽調味即可。

---

### 番茄蔬菜湯

材料：

番茄300g、紅蘿蔔80g、洋蔥粒30g、芹菜粒30g、番茄醬3湯匙、清雞湯800ml、橄欖油1湯匙。

做法：

先將薯仔、青豆用雞湯以小火至中火煲15分鐘，備用。番茄、紅蘿蔔、洋蔥粒、芹菜粒及清雞湯放入壺內，選擇“濃湯”鍵，完成後加橄欖油、鹽及已處理的薯仔、青豆即可享用。



## 中式湯系列

### 紅蘿蔔牛脷湯

材料：

紅蘿蔔300g、牛脷300g、瑤柱3粒、薑1片、陳皮1/4個、清水800ml

製法：

牛脷洗淨汆水。紅蘿蔔去皮切粒，瑤柱用溫水浸軟身，陳皮浸軟去瓢。將所有材料及清水放入壺內，選擇“滾湯”鍵。完成後加入鹽調味即可。

---

### 橄欖豬肺湯

材料：

橄欖5顆、豬肺400g、鹽1茶匙、清水800ml。

橄欖洗淨，豬肺切塊、洗淨、印乾水分、薑1片。

製法：

將所有材料及清水放入壺內，選擇“滾湯”鍵。完成後加入鹽調味即可。

---

### 夜蘭花肉片湯

材料：

豬肉切件100g、夜蘭花150g、清水800ml。

製法：

將所有材料及清水放入壺內，選擇“滾湯”鍵。完成後加入鹽調味即可。





# 中式湯系列

## 中式羅宋湯

材料：

牛腩200g、馬鈴薯100g、洋蔥60g、西芹50g、紅蘿蔔60g、椰菜40g、番茄100g、牛油15g、香葉3片、糖少許、鹽少許、小麥麵粉50g、番茄醬6湯匙、胡椒粉少許、清水800ml。

製法：

牛腩切塊；冷水下鍋，中火煮開約2分鐘；撈起後用溫水沖洗乾淨。

將所有蔬菜切粒。用炒鍋加熱，放牛油，待牛油融化，加入麵粉，小火慢炒到微黃。

加入清水和所有蔬菜及牛腩放入壺內，選擇“滾湯”鍵。待營養機進入最後倒數5分鐘時放番茄醬。

隨個人喜好加入胡椒粉、糖、鹽調味即可。

---

## 番茄牛肉湯

材料：

牛肉30g、番茄2個、洋蔥100g、紅蘿蔔30g、番茄醬3湯匙、黃酒1湯匙、冰糖少許、鹽少許、胡椒粉少許、清水800ml。

製法：

將牛肉切塊，放入沸水中略焯，撈出洗淨。

番茄、洋蔥和紅蘿蔔去皮後切粒。

用炒鍋放少許油燒熱，放入牛肉，用中少火炒3分鐘。

將所有材料及入清水放入壺內，選擇“滾湯”鍵。完成後加入鹽調味即可。



# 中式湯系列

## 雙冬湯

材料：

冬瓜(去瓢切件)100g，冬菇1-2粒，瘦肉50g

製法：

把材料洗淨放入壺內，注水至1000ml水位，選擇“滾湯”鍵，完成後加鹽調味，即可享用。

---

## 節瓜湯

材料：

節瓜1條(去皮切件)，瘦肉80g

製法：

把材料洗淨放入壺內，注水至1000ml水位，選擇“滾湯”鍵，完成後加鹽調味，即可享用。

---

## 合掌瓜粟米湯

材料：

合掌瓜1個(去皮切件)，粟米(半條切件)，排骨80g

製法：

把材料洗淨放入壺內，注水至1000ml水位，選擇“滾湯”鍵，完成後加鹽調味，即可享用。



## 養生粥系列

### 栗子粥

材料：

栗子8顆、白米60g、紅棗3顆。

製法：

栗子煮5分鐘，去殼去皮；

紅棗洗淨，浸10分鐘；白米洗乾淨。

把材料洗淨放入壺內，注水至800ml水位，選擇“綿粥”鍵，完成後加鹽調味，即可享用

### 蕃薯粥

材料：

蕃薯(去皮切件)40g，小米或白米70g

製法：

把材料洗淨放入壺內，注水至800ml水位，選擇“綿粥”鍵，完成後加鹽調味，即可享用。

### 蘿蔔粥

材料：

白蘿蔔(去皮切件)50g，肉片30g，白米70g

製法：

把材料洗淨放入壺內，注水至800ml水位，選擇“綿粥”鍵，完成後加鹽調味，即可享用

### 南瓜粥

材料：

南瓜(去皮切件)90g，肉片30g，白米70g

製法：

把材料洗淨放入壺內，注水至800ml水位，擇“綿粥”鍵，完成後加鹽調味，即可享用



## 米糊系列

### 杏仁糊

材料：

南杏50g，小米30g

製法：

把材料洗淨放入壺內，注水至800ml水位，選擇“米糊”鍵，完成後加糖調味即可享用。

---

### 腰果栗子露

材料：

腰果30g，栗子3-4粒，小米30g

製法：

把材料洗淨放入壺內，注水至800ml水位，選擇“米糊”鍵，完成後加糖調味即可享用。

---

### 芝麻糊

材料：

芝麻(炒香)30g，小米50g

製法：

把材料洗淨放入壺內，注水至800ml水位，選擇“米糊”鍵，完成後加糖調味即可享用。





# 豆漿系列

## 豆漿

材料：

黃豆50g

製法：

把材料洗淨放入壺內，注水至800ml水位，選擇“豆漿”鍵，完成後加糖調味即可享用。

---

## 合桃黑豆漿

材料：

合桃30g，黑豆50g

製法：

把材料洗淨放入壺內，注水至800ml水位，選擇“豆漿”鍵，完成後加糖調味即可享用。

---

## 杏仁豆漿

材料：

南杏30g，黃豆50g

製法：

把材料洗淨放入壺內，注水至800ml水位，選擇“豆漿”鍵，完成後加糖調味即可享用。



# 果汁系列

## 甘荀蘋果汁

材料：

甘荀(切件)150g，蘋果(去芯切件)1個，蒸溜水250ml

製法：

把材料洗淨放入壺內，選擇“果汁”鍵，完成後可加入適量蜂蜜，即可享用。

---

## 奇異果雪梨汁

材料：

奇異果(去皮切件)100g，雪梨(去芯切件)1個，蒸溜水250ml

製法：

把材料洗淨放入壺內，選擇“果汁”鍵，完成後可加入適量蜂蜜，即可享用。

---

## 青瓜蕃茄汁

材料：

青瓜(切件)150g，蕃茄(切件)1個，蒸溜水250ml

製法：

把材料洗淨放入壺內，選擇“果汁”鍵，完成後可加入適量蜂蜜，即可享用。



## 奶昔系列

### 香蕉火龍果蘋果奶昔

材料：

香蕉(去皮) 半條，火龍果(去皮)100g，蘋果(去芯)100g，鮮奶250ml

製法：

把材料洗淨切件放入壺內，選擇“奶昔”鍵，完成後即可享用。

---

### 牛油果奶昔

材料：

牛油果(去皮去核)1個，鮮奶350ml，蜂蜜適量

製法：

把材料洗淨切件放入壺內，加入蜂蜜，選擇“奶昔”鍵，完成後即可享用。

---

### 芒果奶昔

材料：

芒果(去皮去核)150g，鮮奶250ml

製法：

把材料洗淨切件放入壺內，選擇“奶昔”鍵，完成後即可享用。



# 沙冰系列

## 菠蘿沙冰

材料：

菠蘿肉(切粒)200g，冰塊9粒，蒸溜水400ml

製法：

把材料放入壺內，選擇“沙冰”鍵，完成後即可享用。

---

## 西瓜沙冰

材料：

西瓜肉(切粒)400g，冰塊9粒，蒸溜水200ml

製法：

把材料放入壺內，選擇“沙冰”鍵，完成後即可享用。

---

## 芒果沙冰

材料：

芒果肉(切粒)400g，冰塊9粒，蒸溜水200ml

製法：

把材料放入壺內，選擇“沙冰”鍵，完成後即可享用。

備註：如有需要可重覆程序1次。

預先將果肉雪冰，效果更佳。





# 蔬果效用

## 蔬果效用

橙	幫助消化，預防便秘
梨	祛痰止咳，潤肺生津
蘋果	調理腸胃，促進腎機能
西柚	降低膽固醇，預防感冒
芒果	清腸胃，預防高血壓及動脈硬化
菠蘿	清熱除煩，預防脂肪積聚
木瓜	去濕消腫，平肝和胃
西瓜	消暑利尿，降血壓
西芹	清腸通便，降血壓
香蕉	恢復體力，增強免疫力
葡萄	補氣血，抗氧化，護眼
藍梅	保護視力，維護泌尿系統健康
檸檬	預防感冒，化痰止咳
草莓	益心健腦，預防冠心病，降膽固醇
椰子	利尿消腫，益氣祛風
荔枝	益肝補脾，增強記憶力
龍眼	壯陽益氣，養血安神
楊桃	清熱解毒，治風熱咳嗽
火龍果	通便排毒，抗氧化
牛油果	降血脂、膽固醇，抗衰老
紅菜頭	補血，降血壓，排毒



# 五穀效用

## 五穀效用

黃豆	有助降低心血管疾病
黑豆	促進鈣質吸收，改善骨質疏鬆
紅豆	理氣，通經
綠豆	清熱解毒
合桃	健腦，降膽固醇
腰果	保護血管，預防心血管疾病
花生	護腦，降低膽固醇
南杏	潤肺止咳
小米	健脾胃
紫米	補血氣，暖脾胃
糙米	淨化血液，促進血液循環
紅米	有助降低膽固醇

溫馨提示：

清洗後謹記把防漏膠帶套回蓋邊。

備註：

材料份量可按個人喜好作適量調整或配搭。

功效內容僅供參考，請因應個人體質選擇。



[www.sweethomehk.com](http://www.sweethomehk.com)

Wai Wah Commercial Development Ltd.

Tel.: (852) 2687 6689

Fax: (852) 26876256

Email: [info@waiwah.biz](mailto:info@waiwah.biz)