

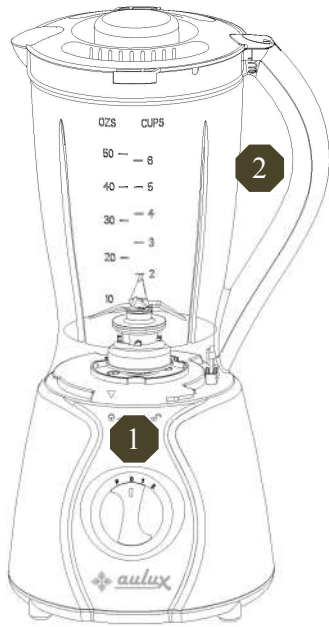


# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG MÁY XAY SINH TỐ

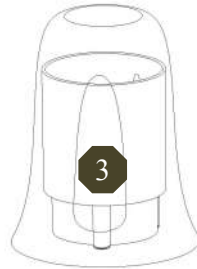
*Idéal pour Smoothies  
Soupes*



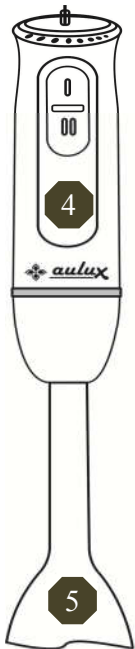
**ĐỌC KỸ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TRƯỚC KHI DÙNG**



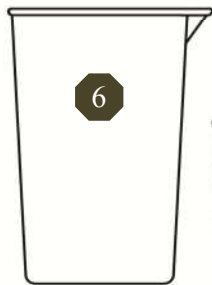
Model: SH-15G



# CÁC THÀNH PHẦN CƠ BẢN



Model: SB-60D



Model: SB-20T






<i>Chú Thích</i>	❶	Thân máy để bàn	❺	Thân dao xay, trộn inox 304
	❷	Cốc xay sinh tố 1,5L	❻	Cốc dùng để xay 0.6L
	❸	Cối xay khô	❼	Chopper dùng để xay thịt 0.86L, ...
	❹	Thân máy chứa động cơ	❽	Dụng cụ đánh trứng, trộn
<i>Quý khách hàng có thể quét mã QR-code ở trên để vào trang web kiểm tra sản phẩm có chính hãng hay không đồng thời tham khảo những máy/sản phẩm khác và kinh nghiệm xay sinh tố, hoa quả, nấu ăn, v.v...</i>				

## HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG MÁY XAY SINH TỐ AULUX

### NHỮNG LƯU Ý TRƯỚC KHI DÙNG

1. Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng.
2. Sản phẩm không sử dụng cho mục đích thương mại, chỉ sử dụng cho hộ gia đình.
3. Không vận hành thiết bị nếu không có tải (đồ cần xay), cũng như không được dùng quá tải.
4. Không vắt dây điện qua các vật sắc nhọn hay các vật dụng di chuyển. Không đặt lên thiết bị điện khác để sử dụng
5. Việc sử dụng các phụ kiện không được khuyến dùng hay không do nhà sản xuất cung cấp có thể gây cháy, chập điện hay thương tổn cho người sử dụng. Khi dây điện bị hỏng, hãy liên hệ tới các trung tâm bảo hành để thay thế
6. Không vận hành thiết bị với dây điện hoặc ổ điện không an toàn, vì nó có thể gây trục trặc máy. Đưa thiết bị đến TT bảo hành hoặc đại lý được ủy quyền gần nhất để kiểm tra, sửa chữa hay thay.
7. Chỉ nên vận hành thiết bị ở chế độ On tối đa trong vòng 30 giây, có thể lặp lại nhiều lần đến khi xay xong. Trong quá trình vận hành nếu máy quá nóng, nên tạm ngừng sử dụng trong vòng 20', chờ khi máy nguội trở lại mới tiếp tục vận hành.
8. Nếu máy bị kẹt trong suốt quá trình vận hành, phải ngắt điện ngay lập tức, rút dây cắm. Tháo cốc xay và lấy hết phần thức ăn cuốn vào dao xay ra ngoài, để máy nguội trở lại mới tiếp tục vận hành.
9. Không cho trẻ em, người già hoặc thân kinh không bình thường vận hành máy, nếu có phải được giám sát và đảm bảo an toàn. Tuyệt đối KHÔNG cho tay vào hệ thống dao khi đang sử dụng, không dùng máy để nghịch nghịch và uy hiếp người khác, hoặc dùng vào việc khác gây nguy hiểm.
10. Tuyệt đối không đặt máy lên các thiết bị điện tử khác khi sử dụng (như lò vi sóng, bếp, vv...)
11. Chỉ vệ sinh máy khi thiết bị đã được ngắt điện hoàn toàn.
12. Vì dao xay rất sắc nên cần đặc biệt cẩn thận trong quá trình vận hành cũng như vệ sinh máy.
13. Vệ sinh máy ngay sau khi sử dụng (có thể đổ nước không vào cối và nhấn nút xay khoảng 5-10", dao xay sẽ sạch hơn)

GIỚI THIỆU VỀ SẢN PHẨM Máy xay sinh tố Aulux	Thông số /Model	<b>SB-20T</b> (Sinh tố)	<b>SB-60D</b> (Sinh tố + xay khô + xay thịt)	<b>SH-15G</b> (Sinh tố + xay khô)
1. Dao xay làm bằng Inox 304 có độ sắc, bền và an toàn cao, nhựa PC, ABS 100% từ tự nhiên không mùi.	- Kiểu dáng:	HB-104SB	HB-103SB	GBL-003
	- Điện áp:	220V/50Hz	220V/50Hz	220V/50Hz
	- Công suất:	200W	600W	300W
2. Được thiết kế để có thể tháo lắp dễ dàng, tiện lợi cho việc vệ sinh máy.	- Dung tích:	-	0.6L (cối hoa quả)	1, 5L
	- Cối hoa quả:	-	Cối xay thịt	01 Cối
	- Cối xay khô	-	+xay khô (0.86L)	01 Cối
3. Có khóa an toàn và thiết bị chống cháy, chống quá nhiệt.	- Cối xay thịt	-	-	-
	- Đánh trứng	Có tính năng (phụ kiện mua ngoài)	Có tính năng + phụ kiện	-
4. Thiết kế tối ưu cho mục đích sử dụng	- Tốc độ	1 tốc độ	2 tốc độ	2 tốc độ
5. Thiết kế chắc chắn, máy vận hành êm, an toàn.				
6. Sản phẩm được sản xuất và thiết kế đạt tiêu chuẩn Châu Âu.	Mã vạch sản phẩm (Barcode)			

### **HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG (Người sử dụng đối chiếu máy mua theo model và làm theo hướng dẫn từng loại sau đây)**

#### **\* Lưu ý trước khi sử dụng:**

Đối với xay hoa quả, xay khô (tất cả các model), vì momen lực xay rất mạnh nên chỉ cần 15-30 giây hoa quả, thực phẩm đã nhuyễn, vậy khi nhấn công tắc chỉ nên để đến 15 -30 giây, sau đó dừng nếu chưa nhuyễn có thể bật thêm 10-20 giây nữa, và lặp lại như thế đến khi đạt yêu cầu thì máy sẽ bền hơn, nếu để quá 30 giây máy có thể sẽ rất nóng, tuy đã có hệ thống bảo vệ quá nhiệt nhưng vẫn có nguy cơ cháy động cơ.

1. Trước tiên phải kiểm tra việc vệ sinh sạch những phần máy, dao xay và cối có tiếp xúc với thức ăn.
2. Điện chưa được cắm, vặn nút điều khiển về vị trí 0
3. Nhiệt độ của nguyên liệu xay không vượt quá 60° và khối lượng cũng không được vượt quá giới hạn tối đa.
4. Lắp đặt chặt chẽ phần khớp nối giữa thân máy và dao xay hoặc cối xay rồi mới sử dụng.

#### **I. Để xay hoa quả với máy cầm tay SB-20T và SB-60D**

Máy xay cầm tay rất phù hợp cho việc pha chế nước hoa quả, tạo nước sốt, và thức ăn trẻ em cũng như pha trộn thức ăn với sữa. Máy rất dễ sử dụng với rất nhiều công dụng khác nhau, có thể trộn, xay ở nhiều loại cối mà không nhất thiết phải dùng cối chuyên dụng đi kèm.

Trước khi sử dụng, lắp bộ phận xay, trộn vào bộ phận mô - tơ, xoay theo chiều kim đồng hồ để khóa vào bộ phận mô - tơ.

1. Cắt nhỏ hoa quả, thực phẩm thành từng miếng (khoảng 2cm X 2cm) và cho vào cốc xay, với máy SB-20T không có cốc xay đi kèm, người sử dụng có thể dùng cốc nhựa thông thường khoảng 0,6L để xay.

2. Sau khi chuẩn bị xong tiến hành cắm điện và nhúng cả phần bảo vệ lưỡi dao vào cốc thực phẩm, nhấn công tắc trên thân máy để xay.

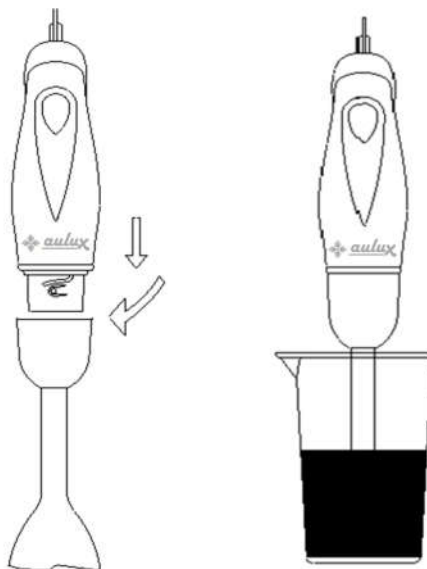
Lưu ý khi xay, trộn thực phẩm không nên để thực phẩm quá nhiều trong cốc, nên để khoảng tối đa 60% cốc (như hình dưới).

3. Tốc độ vòng quay rất lớn ~14.000-22.000 vòng/phút nên quá trình xay chỉ khoảng 1 phút, khi xay nâng từ từ và hạ từ từ theo chiều cao của cốc để xay, trộn đều.

## Lắp đặt

## Xay/trộn

*Ghi chú: cối ở dưới người sử dụng tự trang bị do máy bán kèm không trang bị. (Model: SB-20T)*



### Đối với máy SB-60D

Máy thiết kế công suất rất lớn và có thêm nhiều tính năng hữu ích khác: như Xay thịt, làm ruốc, đánh trứng, xay cua, vv...

#### Sử dụng chopper (7)

Chopper rất thích hợp cho các loại thực phẩm cứng như thịt, pho mát, hành tây, thảo mộc, tỏi, cà rốt, óc chó, quả hạnh, mận ... (nên tính toán lượng thực phẩm tối đa ~200g)

**THẬN TRỌNG:** Không chặt đồ ăn cứng, chẳng hạn như đá viên, hạt nhục đậu khấu, hạt cà phê và ngũ cốc. Lưỡi dao rất sắc, hãy cẩn thận khi vệ sinh.

1. Đặt bộ lưỡi cắt chopper vào cốc, bấm xuống bộ lưỡi cắt và khóa bát.

2. Cho các nguyên liệu thực phẩm vào chopper, các thành phần rắn không được lớn hơn kích thước 2cmX2cm.

3. Nổi chopper với thân máy xay.

4. Sau khi chắc chắn, cắm điện và bật thiết bị bằng cách nhấn công tắc I hoặc chuyển II. Ngoài ra người sử dụng có thể điều chỉnh nút xoay trên đỉnh máy xay thêm 8 nấc tốc độ nữa.

#### Sử dụng thiết bị đánh trứng, trộn bột (8)

Chuẩn bị nguyên vật liệu, kiểm tra vệ sinh sạch sẽ máy và thiết bị trộn, cắm điện vào ổ điện. Tùy theo lượng thực phẩm, có thể chọn các mức công suất I hoặc II, hoặc chọn điều chỉnh tốc độ phân trên đỉnh máy kết hợp có thể lên đến 8 tốc độ.

Lưu ý: Khi đánh trứng, lúc đầu nên chọn tốc độ thấp khoảng 30-60" tùy lượng trứng hoặc có thể đánh tới khi có bọt nổi như bong bóng xà phòng là đạt.

#### **\* Đối với xay thịt**

1. Chuẩn bị 1 lượng thịt sau khi đã được lọc bỏ phần gân, xương và bì (không quá 100g). Cắt thịt thành từng miếng nhỏ (không quá 2cm) sau đó cho vào cốc bấm.

2. Ấn cốc xuống, xoay ngược chiều kim đồng hồ.

3. Vặn chặt toàn bộ phần cốc theo chiều kim đồng hồ, cố định phía trên chân đế.

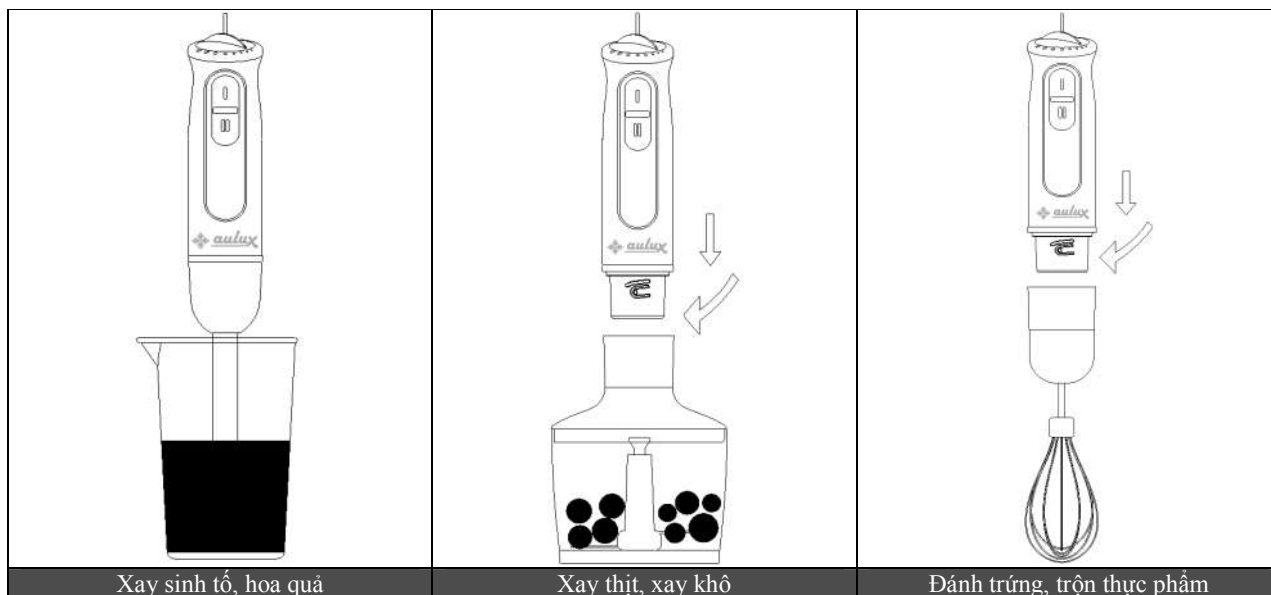
4. Cắm điện, nhấn và giữ nút điều chỉnh tốc độ ở số 1 hoặc 2 trong vòng 15-30 giây.

5. Sau khi xay, đưa nút điều chỉnh về vị trí 0, ngắt điện, tháo toàn bộ phần cốc, tháo đĩa bấm và lấy thịt ra ngoài.

6. Có thể thêm 1 chút dầu ăn, gia vị vào thịt trước khi bấm (xay).

Ghi chú: Có thể kết hợp điều chỉnh tốc độ trên đỉnh máy (8 mức) để xay theo mục đích của mình

Khi lắp đặt, xay, trộn, xay khô người sử dụng lắp đặt và xay như hình dưới



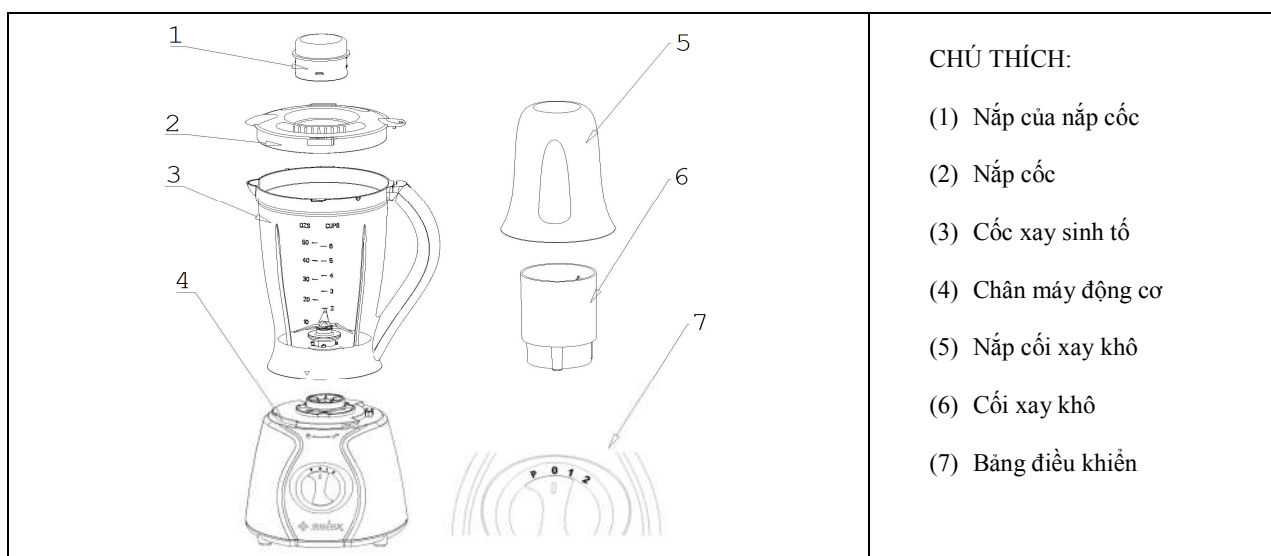
Xay sinh tố, hoa quả

Xay thịt, xay khô

Đánh trứng, trộn thực phẩm

## II. Để xay hoa quả với đế bàn dạng đứng Model SH-15G

1. Cắt nhỏ thành từng miếng (không quá 2cm X 2cm) và cho vào cốc xay.
  2. Vận, đóng nắp cốc và vận xoay toàn bộ cốc xay trên thân để cố định máy xay và cốc xay.
  3. Cắm điện, vận công tắc vị trí 1 hoặc 2, vận hành máy trong thời gian 1-2 phút, tùy lượng hoa quả và quá trình xay nên dứt quãng khoảng 15-30 giây 1 lần, lặp lại đến khi đạt yêu cầu.
  4. Sau khi xay thức ăn, điều chỉnh công tắc về mức "0", rút phích điện khỏi ổ cắm, xoay và mở cốc xay cho tới khi tách ra khỏi chân đế. Sau đó cho thức ăn đã được xay ra ngoài.
- \* Sử dụng nút Pulse (P) khi xay. Nút này có chức năng đảo đều thực phẩm và xay sơ. Dùng nút Pulse (P) giúp máy không quá tải khi xay nhuyễn thực phẩm.



### CHÚ THÍCH:

- (1) Nắp của nắp cốc
- (2) Nắp cốc
- (3) Cốc xay sinh tố
- (4) Chân máy động cơ
- (5) Nắp cối xay khô
- (6) Cối xay khô
- (7) Bảng điều khiển

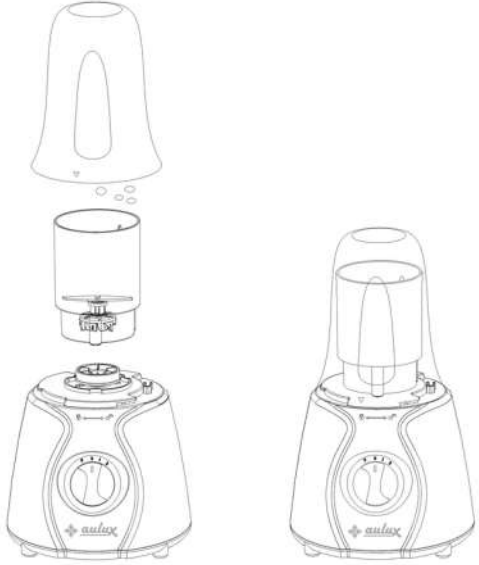
### \* Đối với xay khô

1. Cho đồ cần xay vào cốc xay, nhưng không vượt quá giới hạn tối đa được hiển thị trên cốc
2. Ấn chặt đế xay xuống phía dưới và xoay cho tới khi cố định trên cốc xay với thân máy.
3. Vận chặt toàn bộ cốc xay phía trên chân đế.
4. Cắm điện và điều chỉnh nút vận về số 1 hoặc 2 (hoặc Pulse (P)). Xay trong thời gian khoảng 10-20", lại chuyển về số 0, sau đó chuyển về số 1 hoặc 2 hoặc Pulse (P) khoảng 10-20" và chuyển về 0, cứ như thế cho tới khi xay xong.
5. Sau khi xay xong, xoay nút về vị trí 0 và ngắt điện. Xoay ngược chiều kim đồng hồ để tháo toàn bộ phần cốc xay, sau đó dốc ngược cốc xay khô để toàn bộ đồ xay rụng toàn phần vào cốc, có thể dùng cùi tay va nhẹ vào cốc để thực phẩm dính vào dao tiếp tục rơi xuống, sau đó tiếp tục xoay theo chiều kim đồng hồ để tháo và lấy thực phẩm xay ra.
6. Khi xay không được sử dụng các dung dịch khác kể cả nước.

Chi tiết lắp đặt, tỷ lệ xay của một vài loại hạt thông dụng được miêu tả như hình và bảng tham chiếu dưới:

Thành phần	Số lượng đề nghị	Khuyến nghị Thời gian	Tốc độ
Mơ khô	100g	15"	P
Sao hồi	20g	20"	P
Hạt cà phê	60g	25"	2
Thảo quả	30g	30"	P
Hạt lạc	100g	25"	2
Ớt paprika	20g	30"	2
Hạt tiêu	20g	30"	2
Hạt vừng	30g	30"	2
Hạt đậu	50g	25"	2

*Ghi chú: Khi thao tác xay khô, bảng tham chiếu trên chỉ để tham khảo, người sử dụng không nhất thiết phải áp dụng tuyệt đối với bảng này, có thể tăng/giảm thời gian khi thấy thực phẩm đạt yêu cầu, do thực tế người sử dụng thích nhuận, hoặc không và độ khô/ấm của hạt xay v.v...*



**\* Ứng dụng khác**

1. Xay hoa quả, tương, sữa đậu nành và các loại vật chất tương tự khác, lượng thức ăn không nên vượt quá 2/3 giới hạn tối đa để tránh bị tràn trong suốt quá trình xay.
2. Xay, trộn các loại thức ăn hỗn hợp và mềm như sữa.
3. Xay thức ăn cho trẻ, cho người già..

**\* Áp dụng xay đậu nành (tham khảo)**

1. Chuẩn bị 2 chén con đậu nành (nên ngâm khoảng 6-10 tiếng ở nhiệt độ thường và lột hết vỏ ra Có thể xay đậu khô nhưng cảm giác sẽ không ngon)
2. Cho đậu đã lột vỏ và 1 lượng nước vừa phải tùy theo sở thích vào cốc xay, nhưng không được quá 2/3 dung tích cốc.
3. Đóng và vặn chặt cốc gắn vào phần chân đế máy xay (đối với máy xay để bàn).
4. Cắm điện và vận hành máy. Đối với từng máy có cách sử dụng riêng ở trên
5. Sau khi xay xong (cảm giác đã nhuyễn), chuyển nút xay về vị trí 0, ngắt điện và tháo cốc ra khỏi chân đế.
6. Đổ nước đậu trong cốc xay ra ngoài xoong và đun sôi. Lưu ý là phải đun sôi nước đậu vừa xay trước khi sử dụng, nếu không đun sôi tuyệt đối không được sử dụng.
7. Sau khi đun sôi xong, chờ giảm nhiệt (vẫn còn ấm) thì nên lọc bằng lưới lọc thông dụng (Muốn lọc kỹ nên lọc qua lớp vải sạch), sau đó pha chút đường vào nước vừa lọc tùy theo sở thích và có thể uống ngay, bạn đã có một cốc sữa đậu nành ngon tuyệt!

**VỆ SINH**

Sau khi lấy hết thực phẩm ra khỏi cốc, có thể đổ nước (khoảng nửa cốc) và cắm điện chạy bình thường coi như xay trong khoảng 5-10 giây, và tiến hành vệ sinh sẽ được sạch hơn

Phải vệ sinh các bộ phận có thể tháo rời ngay sau khi xay (lưu ý dao xay rất sắc nên thật cẩn thận khi vệ sinh):

1. Trước tiên cần ngắt điện, tháo cốc xay, cốc xay và cốc bám khỏi chân đế, tiếp tục tháo đĩa xay và đĩa băm.
2. Rửa sạch dưới vòi nước, rửa lại bằng nước ấm và xà phòng.
3. Sau khi rửa, phải làm khô toàn bộ các bộ phận đã được vệ sinh.
4. Lưu ý: không ngâm những máy vào bất kì dung dịch nào, lau máy bằng khăn ẩm, không sử dụng các chất tẩy rửa hóa học, không vệ sinh máy bằng cách cho vào các thiết bị như máy giặt....

**HƯỚNG DẪN BẢO QUẢN**

1. Khi không sử dụng toàn bộ sản phẩm phải được vệ sinh sạch sẽ.
2. Nếu máy không sử dụng trong thời gian dài, nên cất giữ máy ở nơi khô ráo, thoáng mát để tránh máy bị han gỉ do ẩm ướt. Hoặc có thể cất giữ máy vào hộp đi kèm khi mua sản phẩm.
3. Trước khi cất giữ máy, phải đảm bảo máy khô, sạch, nếu không máy sẽ bị hỏng do gỉ sét.

**GIẢI QUYẾT SỰ CỐ**

1. Nếu xảy ra sự cố như máy có tiếng kêu không bình thường, có khói, cần ngắt điện và tạm ngưng sử dụng.
2. Nếu máy không hoạt động, kiểm tra máy đã vào điện chưa, vặn nút điều chỉnh về vị trí ON.
3. Nếu máy vẫn không hoạt động, kiểm tra kỹ khớp nối giữ thân máy và cốc xay, giữa thân máy và dao xay xem đã khớp chưa, vì ở khớp nối này có 1 công tắc an toàn, nếu chưa khớp máy sẽ không hoạt động.
4. Nếu máy vẫn không hoạt động, nên đưa tới đại lý ủy quyền gần nhất để bảo dưỡng.
5. Chủ động phòng chống cháy nổ trong gia đình bạn.

Để tránh gây ra sự cố nguy hiểm và làm hỏng máy, khách hàng không được tự ý tháo rời máy ra để sửa chữa. Dây điện của sản phẩm này là loại dây điện chuyên dụng, khách hàng không được tự ý thay đổi, nếu bị hỏng hãy liên hệ với bộ phận chăm sóc khách hàng hoặc trạm bảo hành nơi gần nhất. Khi sản phẩm có sự cố, hãy liên lạc với Trung tâm Dịch vụ sau bán hàng của chúng tôi, chúng tôi chắc chắn sẽ giải quyết yêu cầu của bạn, hãy xem chi tiết thông tin trên Thẻ bảo hành để được giải quyết. Sản phẩm được bảo hành 12 tháng kể từ ngày mua và tối đa không quá 18 tháng kể từ ngày sản xuất đối với phần điện. Khách hàng lưu ý cối xay là loại không được bảo hành trong bất cứ trường hợp nào, khi mua quý khách hàng nên xem xét kỹ tại quầy của cửa hàng hoặc siêu thị, khi sử dụng cần tránh rơi vỡ. Quý khách hàng nên cất giữ cẩn thận hướng dẫn sử dụng và thẻ bảo hành sản phẩm để được hưởng quyền lợi chính đáng của mình. Sản phẩm chỉ được bảo hành nếu khách hàng sử dụng đúng theo sách hướng dẫn.

Hướng dẫn sử dụng này đã được chúng tôi kiểm tra rất kỹ, tuy nhiên vẫn không tránh khỏi những sai sót cũng như sơ suất, quý khách hàng có thể lấy sản phẩm thực tế để sử dụng, nếu có bất cứ vướng mắc, hoặc nhu cầu hoặc tư vấn, xin đừng ngần ngại liên lạc với chúng tôi. Chúng tôi chân thành cảm ơn quý khách hàng đã sử dụng sản phẩm. Nếu có bất kỳ lỗi in ấn hoặc hiểu lầm của nội dung hướng dẫn, công ty bảo lưu quyền cuối cùng để giải thích và lấy làm tiếc không ban hành thông báo trước nếu sản phẩm có cải tiến kỹ thuật. Nếu sản phẩm xuất hiện với màu sắc khác, xin vui lòng xem sản phẩm thực tế là tiêu chuẩn.

Vì một lý do nào đó sách hướng dẫn này bị mất, người sử dụng vào trang web của hãng [www.aulux.vn](http://www.aulux.vn) mục “**Hướng dẫn sử dụng**” để download lại hướng dẫn để sử dụng.

### *Thông tin về các loại nước uống hoa quả (thông tin chỉ mang tính chất tham khảo)*

Hiệp hội Khoa học Australia đã nghiên cứu về công dụng của các loại nước ép trái cây và kết luận, loại đồ uống này rất tốt cho sức khỏe, nhất là trong điều kiện thời tiết khô và nóng bức. Dưới đây là những loại nước ép trái cây thuộc hàng “top ten” mà các chuyên gia ẩm thực Australia khuyên dùng.

**Nước ép trái xoài** rất nhiều vitamin A, C, E. Các loại vitamin này có tác dụng rất tốt trong việc chống lại những nguồn gốc tự do gây bệnh, làm giảm tiến trình lão hóa. Nước sinh tố xoài có 16% chất sắt rất cần thiết ở phụ nữ.

**Sinh tố xoài** là món rất dễ làm, đơn giản và gần gũi với người dân Việt Nam. Chỉ cần 1 quả xoài, chút đường, chút đá là nhanh chóng có 1 cốc sinh tố xoài giải khát cho mùa hè, có 2 loại là Xoài dầm và xoài xay (bằng máy xay sinh tố). Cách làm: Xoài bỏ vỏ, cắt miếng nhỏ ~1x2cm cho vào cốc cùng với chút đường (tùy theo khẩu vị) và dùng thìa nguấy đều sau đó cho đá vào và sử dụng, hoặc cho hỗn hợp xoài + đường vào máy xay sinh tố xay, khoảng 30” đã có cốc sinh tố xoài ngon như ở quán.

**Nước cam tươi.** Một ly nước cam tươi khoảng 160 ml sẽ cung cấp được 75 kcal và hơn 50% nhu cầu trong ngày về vitamin C cho phụ nữ. Loại flavonoid có trong nước cam sẽ kết hợp với vitamin C, giúp tăng cường hệ miễn dịch và bảo vệ mao mạch. Nước cam tươi còn là nguồn cung cấp phong phú thiamine và folate. Thiamine tham gia vào quá trình tổng hợp năng lượng, còn folate giúp gia tăng chất lượng máu, ngăn ngừa những khiếm khuyết như bệnh nứt đốt sống ở bào thai.

**Nước ép cà rốt.** Một ly nước ép cà rốt 160 ml cung cấp 64 kcal. Nó có hàm lượng cao các chất kali, magiê, canxi và là nguồn cung cấp beta-carotene, carotenoid tuyệt hảo để từ đó cơ thể chuyển hóa thành vitamin A, giúp tăng cường thị lực về ban đêm và giảm nguy cơ bệnh đục thủy tinh thể. Ngoài ra, những chất chống oxy hóa trong carotenoid còn giúp giảm nguy cơ bị ung thư phổi, dạ dày và bàng quang.

**Nước ép cà rốt** còn chứa một chất chống oxy hóa hữu hiệu khác là acid alphalipoic, giúp tăng cường khả năng của vitamin A, C, E trong việc loại bỏ những gốc tự do độc hại khỏi cơ thể.

Cách làm: Cà rốt bào vỏ rửa sạch, cắt dọc rồi thái miếng trước khi xay

**Nước ép cà chua.** Nước ép cà chua là nguồn cung cấp vitamin A và C rất tốt, giúp vô hiệu hóa các gốc tự do gây nên bệnh ung thư, tim mạch và lão hóa da. Cà chua còn là nguồn lycopene phong phú. Nhiều nghiên cứu cho thấy việc dùng nhiều cà chua có thể làm giảm đến 48% nguy cơ bị bệnh tim. Qua tổng kết của 72 công trình nghiên cứu gần đây, người ta cũng khám phá lycopene có tác dụng đặc biệt hữu hiệu trong việc giảm nguy cơ ung thư tiền liệt tuyến.

**Nước ép nho đỏ.** Nước ép nho đỏ có khả năng chống lão hóa tuyệt hảo; chứa những flavonoid tương tự như trong rượu vang đỏ, giúp mở rộng mạch máu và tăng cường lượng máu chảy đến bề mặt da. Chất quenetin trong nước nho đỏ có tác dụng ngăn ngừa sự kết tụ máu, phòng chống được bệnh tim mạch.

Trong phòng thí nghiệm, chất resveratrol trong nước nho đỏ đã được chứng minh có những hoạt tính kháng ung thư.

**Nước ép táo.** Nước ép táo rất thơm ngon và chứa một số vitamin, nhiều nhất là vitamin C. Một ly 160 l cung cấp 61 cal và gần 50% nhu cầu bổ sung đường chất hằng ngày ở nhóm tuổi 19-50. Tuy nhiên, so với những loại nước ép trái cây khác, nước ép táo có ít vitamin và khoáng chất hơn.

**Nước ép bưởi** Đây là nguồn cung cấp beta - carotene, một chất chống oxy hóa hữu hiệu, có thể làm giảm nguy cơ của nhiều loại ung thư. Bưởi đào chứa lycopene giúp giảm thiểu nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt, phổi, dạ dày, tuyến tụy,

ruột, vú... Lycopene cũng giúp ngăn ngừa sự hình thành những cục huyết khối, do đó giúp giảm thiểu nguy cơ bệnh tim mạch và đột quỵ.

**Dưa hấu:** Chứa nhiều vitamin A, làm giảm rối loạn đường tiêu, lọc thận và bàng quang, kích thích sự thèm ăn, giải khát tốt. Chọn những trái da trơn, hình dáng tròn đẹp.

**Dưa gang** rất tốt cho hệ thần kinh và trí nhớ, giúp ngủ ngon, thích hợp cho những người muốn giảm cân và giúp da dẻ hồng hào, mịn màng

**Bí đỏ** chứa betacarotene giúp cơ thể tránh được các tế bào ung thư, chống sự lão hóa các tế bào máu, tránh tăng huyết áp, tiêu đường, bảo vệ gan, mắt và làm đẹp da

**Thanh long** chứa nhiều calcium tránh táo bón, giúp cơ thể cân đối, và cho làn da mịn màng, chống lại các gốc axit tự do giúp cơ thể ngăn ngừa ung thư

**Nước ép dứa.** Theo tạp chí Sức Khỏe & Đời Sống, nước ép quả này chứa rất nhiều vitamin C. Men bromelain trong dứa được xem là có tác dụng hỗ trợ tiêu hóa, giảm triệu chứng sổ mũi, giúp mau lành những vết thương nhỏ, đặc biệt là căng nhức cơ, bong gân. Những nghiên cứu mới đây cho thấy bromelain có tác dụng làm giảm hiện tượng sưng phồng, bầm dập và đau đớn đối với những sản phụ trải qua các phẫu thuật nhỏ trong khi sinh. Bromelain cũng có thể giúp giảm triệu chứng của bệnh hen, đau thắt ngực, viêm phế quản. Ngoài ra Dứa còn giúp tiêu hóa thức ăn, trách tắc nghẽn mạch máu.

Nguyên liệu: - 1 quả dứa; - 50g gừng (tùy vào chất lượng của gừng mà bạn có thể cho nhiều hoặc ít hơn nhé); - 1 củ cà rốt xắt nhỏ

Cách làm: Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, thái miếng và bỏ lõi -> Cho dứa và cà rốt vào một máy xay sinh tố, xay nhuyễn -> Lọc hỗn hợp dứa – cà rốt đã xay qua một rây lưới, lấy nước -> Gừng đã nhuyễn, lấy nước. Thêm nước gừng vào nước ép dứa – cà rốt một lượng sao cho phù hợp với khẩu vị của bạn. -> Khi thưởng thức, bạn cho thêm vài viên đá để tăng thêm sự hấp dẫn và tươi mát của ly nước ép.

**Chanh leo** rất nhiều vitamin C, lại có hương vị rất thơm ngon. Có thể làm nước sinh tố chanh leo để giải khát cho cả nhà. Cách làm: Chanh leo bỏ đôi, lấy hạt, cho vào cối xay sinh tố cùng với đường và nước lọc. Bật máy xay khoảng 1 phút, hạt chanh sẽ lắng hết xuống đáy, chắt nước chanh leo vào ly. Cho đá viên vào. Uống lạnh. Bạn cũng có thể bớt chút đường để nước chanh leo vừa miệng, cho vào chai để vào ngăn mát tủ lạnh, uống trong ngày.

**Sinh tố bơ:** Không chỉ có quả bơ xay ra, bạn có thể cho thêm vài loại trái cây và hương vị khác để món sinh tố thêm hấp dẫn, uống hoài không chán. Nguyên liệu: 1 quả bơ chín mềm; ½ quả chuối; 1 quả kiwi; 1 hộp sữa chua trắng; 1-2 thìa đường syrup hoặc đường kính trắng; 3 viên đá.

Cách làm: Bơ tách đôi bỏ hạt, nạo lấy phần thịt quả. Chuối bóc vỏ, cắt miếng nhỏ, kiwi gọt vỏ và lõi.

Cho bơ, chuối, kiwi, đường, sữa chua, đá viên vào máy xay sinh tố, nhấn nút xay trong 30 giây đến khi thành hỗn hợp sánh màu xanh dịu nhẹ đồ sinh tố ra cốc có thể uống ngay (nếu không thích cho đá vì loãng thì nguyên liệu trên có thể để trong tủ lạnh trước)

Bơ là một loại quả đặc thù rất thích hợp cho giải khát, quả này có thể kết hợp cùng Cà phê, xoài, sữa, kem, socola,...

Công thức Bơ cafe: Bơ sấp 2 lạng, sữa tươi không đường: 100 ml, kem tươi: 30 g, sữa đặc: 40 g, đá bào: 40g, cafe đen không đường: 15 ml. Cafe càng ngon càng tốt

Công thức Bơ chocolate: Bơ sấp 2 lạng, sữa tươi không đường: 100 ml, sữa đặc: 35 g, chocolate đắng nguyên chất từ 70% trở lên: 30 g, đá bào: 40 g

Công thức Bơ xoài: Bơ: 150 g, xoài: 100g, sữa tươi không đường: 100 ml, sữa đặc: 35 g, đá bào: 40 g

**Sinh tố đào** Đây là món ăn nhẹ rất dễ ăn, lại giúp chị em không những không lo đến chuyện vòng 2 "tăng trưởng" quá nhanh mà còn lấy làm vui mừng vì "vòng 2" có xu hướng thon gọn hơn sau một thời gian uống loại sinh tố này.

Nguyên liệu: 1 ly sữa không béo; 1 vài quả đào chín, không cho đường; 2 muỗng cà phê dầu hạt lanh hữu cơ

Cách làm: Sữa, đào cùng cho vào máy xay sinh tố để xay trong khoảng 1 phút. Đổ ra ly thủy tinh và khuấy đều với dầu hạt lanh là có thể ăn được. Đào chứa đường glucoza, đường saccaro, protein, caroten, vitamin B1, B2, C, PP và các chất sắt, canxi, photpho, axit chanh, axit táo... nên có những tác dụng rất hữu ích trong việc chữa bệnh cũng như làm đẹp cơ thể.

**Bã đậu nành** Bã đậu nành chứa nhiều chất đạm, Canxi, Kali, Tinh bột, bã đậu nành nhiều chất xơ nhưng lại tạo ra ít năng lượng nên nếu dùng thường xuyên bã đậu nành sẽ giúp cắt giảm bớt lượng calories dư thừa. Vì ưu điểm này nên bã đậu nành có thể được thêm vào trong các món như: bánh ngọt, bánh quy, cháo, nước sốt, gia vị, súp, món hầm...

*Làm thức ăn cho gia súc và phân bón cây*

Bã sữa đậu nành còn có thể dùng làm thức ăn cho gia súc. Ngoài ra do trong bã đậu nành khá giàu dư lượng Nitơ rất tốt cho cây trồng, vì loại phân bón này có nguồn gốc hoàn toàn tự nhiên nên vẫn được nông dân trên nhiều nước sử dụng do không sợ hóa chất gây hại cho môi trường hay thấm thấu các chất độc hại vào cây trái.

*Làm đẹp da*

Bã đậu nành có thể đắp trực tiếp lên da mặt, chờ khô rồi rửa sạch hoặc có thể trộn bã đậu nành với một ít mật ong thành hỗn hợp sền sệt, đắp lên mặt sẽ giúp da trắng, sạch mụn và mịn hơn. Sau đó massage nhẹ để tẩy da chết xong rửa sạch da với nước ấm rồi nước lạnh. Thêm nữa bã đậu nành khi để lạnh trong tủ lạnh khi đắp mặt sẽ tăng cảm giác thoải mái hơn.



<p><b>1. Chocolate orange smoothie (Cam, socola)</b> 475ml orange juice 30-45ml Cointreau 5 small scoops chocolate ice cream (approximate weight 250g) Makes 2-3 glasses Place the orange juice and Cointreau into the Plastic cup, then add the ice cream. Switch to MIX for 10 seconds then SMOOTH for 10 seconds. Serve immediately.</p>	<p><b>2. Lemon zinger (Tranh gừng, sữa chua)</b> 475g natural yoghurt 30-45ml gin 5ml lemon juice 2 large scoops lemon sorbet, (approximate weight 250g) Makes 2-3 glasses Place the yoghurt, gin and lemon juice into the Plastic cup, then add the sorbet. Switch to MIX for 10 seconds then SMOOTH for 10 seconds. Serve immediately.</p>	<p><b>3. Coffee smoothie (cà phê sữa)</b> 250ml Espresso coffee 175ml milk 30-45ml Baileys liqueur sugar to taste 5 small scoops vanilla ice cream (approximate weight 250g) Makes 2-3 glasses Place the coffee, milk, liqueur and sugar (if used) into the Plastic cup. Add the ice cream. Switch to MIX for 10 seconds and then SMOOTH for 10 seconds. Serve immediately.</p>
<p><b>4. Gin and strawberry cocktail (Rượu Gin và dâu tây cocktail)</b> juice of 2 limes 200g strawberries 75ml gin. 100ml lemonade 45ml icing sugar. 8 ice cubes Makes 3 glasses Place the lime juice, strawberries, gin and icing sugar into the Plastic cup. Add the ice cubes. Switch to MIX for 10 seconds and then SMOOTH for 10 seconds. Serve immediately.</p>	<p><b>5. Strawberry lemon surprise (Dâu – chanh, bất ngờ thú vị)</b> 3 x 150g pots strawberry yoghurt 600ml lemonade 500g frozen strawberries Makes 5 glasses Place the yoghurt and lemonade into the Plastic cup. Add the frozen strawberries. Switch to MIX for 10 seconds then to SMOOTH for 10 seconds. Serve immediately.</p>	<p><b>6. Carrot and coriander soup (Cà rốt và súp rau mùi)</b> 25g butter 1 large onion, chopped 1-2 cloves garlic, crushed 800g carrot cut into 2cm cubes cold chicken stock 15ml ground coriander salt and pepper Melt the butter in a pan, add the onion and garlic and fry until soft. Place the carrot into the Plastic cup, add the onion and garlic. Add sufficient stock to reach the 2 litre level marked on the Plastic cup. Fit the lid and filler cap. Blend on SMOOTH for 5 seconds for a coarse soup or longer for a finer result. Transfer the mixture to a saucepan, add the coriander and seasoning and simmer the soup for 30 to 35 minutes or until cooked. Adjust the seasoning as necessary and add extra liquid if required.</p>
<p><b>7. Rum and mango cocktail (Rượu mạnh và cocktail xoài)</b> 300ml pineapple juice 1 large mango, flesh cut up 1 large banana, cut up 200g natural yoghurt 90ml brown rum 14 ice cubes. Makes 6 glasses Place the pineapple juice, mango, banana, yoghurt and rum into the Plastic cup. Add the ice cubes. Switch to MIX for 10 seconds and then SMOOTH for 10 seconds. Serve immediately.</p>	<p><b>8. Fruit cocktail surprise (Cocktail hỗn hợp thú vị: Chuối, rượu, quả mâm xôi, dứa)</b> 300ml pineapple and coconut juice 8 large strawberries 1/2 banana, cut up 45ml vodka 100g frozen raspberries 4 ice cubes. Makes 3 glasses Place the juice, strawberries, banana and vodka into the Plastic cup. Add the frozen raspberries and ice cubes. Switch to MIX for 15 seconds then to SMOOTH for 15 seconds. Serve immediately.</p>	<p><b>11. Ginger smoothie (Sữa gừng)</b> 350ml milk / 7 - 8 pieces of stem ginger or to taste. 35 ml juice from stem ginger 5 small scoops vanilla ice cream (approximate weight 250g) Makes 2-3 glasses Place the milk, stem ginger and juice into the Plastic cup. Add the ice cream. Switch to MIX for 15 seconds, then SMOOTH for 30 seconds. Serve immediately.</p>
<p><b>9. Ice cool fruity (Sinh tố cam, dâu tây)</b> 4 peeled kiwi fruit, quartered 350g fresh strawberries 425ml orange juice 10 ice cubes Makes 5 glasses Place the fruit and orange juice into the Plastic cup. Add the ice cubes. Switch to MIX for 20 seconds, then SMOOTH for 20 seconds. Serve immediately</p>	<p><b>10. Thick banana milkshake (Sữa chua chuối)</b> 3 large bananas (cut into chunks) 600ml semi skimmed milk 7 small scoops vanilla ice-cream (approximate weight 350g) Makes 5 glasses Place the bananas and milk into the Plastic cup. Add the ice cream. Switch to MIX for 10 seconds then SMOOTH for 10 seconds. Serve immediately.</p>	<p><b>11. Ginger smoothie (Sữa gừng)</b> 350ml milk / 7 - 8 pieces of stem ginger or to taste. 35 ml juice from stem ginger 5 small scoops vanilla ice cream (approximate weight 250g) Makes 2-3 glasses Place the milk, stem ginger and juice into the Plastic cup. Add the ice cream. Switch to MIX for 15 seconds, then SMOOTH for 30 seconds. Serve immediately.</p>
<p><b>12. Raspberry cream (Kem mâm xôi: Quả mâm xôi, nước cam, hương vani)</b> 4 x 150g pots raspberry yoghurt 300ml orange juice 175g frozen raspberries 175g (approximately 2 scoops) frozen yoghurt dessert, vanilla flavour Makes 5 glasses Place the fresh yoghurt and orange juice into the Plastic cup. Add the frozen raspberries and frozen yoghurt. Switch to MIX for 10 seconds then</p>	<p><b>13. Fruits of the forest zinger (nước chanh gừng)</b> 850ml lemonade 2 large meringue shells, broken up 550g frozen black forest fruits Makes 6 large glasses Place the lemonade and meringue into the Plastic cup, then add the frozen fruit. Switch to MIX for 15 seconds then SMOOTH for 30 seconds. Serve immediately.</p>	<p><b>14. Choc mint shake (Bạc hà socola)</b> 475ml semi skimmed milk few drops peppermint essence to taste 5 small scoops chocolate ice cream (approximate weight 250g) Makes 2-3 glasses Place the milk and essence into the Plastic cup. Add the ice cream. Switch to MIX for 10 seconds, then SMOOTH for 10 seconds. Serve immediately</p>

SMOOTH for 30 seconds. Serve immediately.		
<p><b>15. Fruit mix (Trái cây hỗn hợp, Quả mâm xôi, dâu tây, táo, chanh)</b> 2-3 nectarines, stones removed and flesh cut up 125g fresh raspberries 125g fresh strawberries 125ml lemonade 125ml apple juice 7 ice cubes Makes 4 glasses Place all the fruit and juice into the Plastic cup. Add the ice cubes. Switch to MIX for 10 seconds and then SMOOTH for 20 seconds. Serve immediately.</p>	<p><b>16. Pineapple and apricot Smoothie (Sinh tố dứa và mơ)</b> 250ml pineapple juice 250ml Greek yoghurt 250g fresh pineapple, cut into pieces 4 fresh apricots, stones removed and flesh cut up 12 ice cubes. Makes 4-5 glasses Place the pineapple juice, yoghurt, pineapple and apricot into the Plastic cup. Add the ice cubes. Switch to MIX for 20 seconds and then SMOOTH for 30 seconds. Serve immediately.</p>	<p><b>17. Breakfast in a glass (món ăn sáng nhẹ nhàng: Sữa, chuối, sữa chua, táo, mật ong)</b> 175ml skimmed milk 125ml low fat yoghurt 1 large banana cut into chunks 1 large apple, cored and cut up 10ml wheatgerm 15ml runny honey 5 ice cubes. Makes 2-3 glasses Place the milk, yoghurt, banana, apple, wheatgerm and honey into the Plastic cup. Add the ice cubes. Switch to MIX for 30 seconds and then SMOOTH for 20 seconds. Serve immediately.</p>
<p><b>18. Banoffee smooth (Chuối cà phê mịn màng)</b> 2 large bananas, cut up 250ml milk 5 small scoops toffee ice cream (approximate weight 250g) Makes 2-3 glasses Place the banana and milk in the Plastic cup. Add the ice cream. Switch to MIX for 10 seconds and then SMOOTH for 20 seconds. Serve immediately.</p>	<p><b>19. Oriental splendour (Sự lộng lẫy phương Đông: Vải thiều, nước cam, Cream)</b> 1 can lychees, drained weight 250g (juice not required) 600ml orange juice 125g crème fraiche 12 ice cubes. Makes 4-5 glasses Place the drained fruit, orange juice and crème fraiche into the Plastic cup, then add the ice cubes. Switch to MIX for 15 seconds then SMOOTH for 15 seconds. Serve immediately.</p>	<p><b>20. Tropical ginger (Gừng nhiệt đới)</b> 475ml ginger beer 45ml rum 350g mixture frozen pineapple, melon and mango Makes 2-3 glasses Place the ginger beer and rum into the Plastic cup, then add the frozen fruit. Switch to MIX for 15 seconds then SMOOTH for 30 seconds. Serve immediately.</p>

**CHÚ Ý QUAN TRỌNG:** Các thông tin về các loại hoa quả trên đây được chúng tôi sưu tầm trên Internet và kinh nghiệm cuộc sống (nguồn gốc thông tin: diễn đàn [www.webtretho.com](http://www.webtretho.com), [www.phunutoday.vn](http://www.phunutoday.vn)... và một số diễn đàn nổi tiếng khác), chỉ giúp người sử dụng có thêm thông tin, các thông tin này do người đọc thống kê, một số là ý kiến cá nhân từ kinh nghiệm thực tế, vậy nên chỉ có tác dụng tham khảo và không có giá trị khẳng định là đúng hay sai, không có giá trị thương mại hoặc trị bệnh hoặc bất cứ mục đích nào khác. Chúng tôi không chịu bất cứ trách nhiệm nào khi các thông tin trên được sử dụng cho bất cứ mục đích gì, khi trích xuất thông tin trên người sử dụng phải ghi rõ nguồn gốc thông tin. Để có thêm các thông tin về một số loại hoa quả khác, hoặc kinh nghiệm nấu nướng, hoặc giới thiệu các món ăn, quý khách hàng vui lòng truy cập vào trang web: [www.aulux.vn](http://www.aulux.vn) mục Ẩm thực do chúng tôi sưu tầm và biên dịch. Để đọc tiếng Việt cho các món của nước ngoài này, quý khách hàng có thể tự dịch hoặc truy cập vào trang web: [www.aulux.vn/](http://www.aulux.vn/) mục ẩm thực – Sinh tố/đồ uống theo phong cách nước ngoài.

**TRUNG TÂM DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG/BẢO HÀNH SẢN PHẨM:**

**CÔNG TY CỔ PHẦN GIA DỤNG AN PHÁT**

Địa chỉ: KX12 - Ngõ 300 Nguyễn Xiển, Quận Thanh Xuân, TP Hà Nội

Điện thoại: 04/6687.3658/7108.2468 | Fax: 04.7108.2268

Email: binh@aulux.vn | Website: www.aulux.vn | Hotline: 0912.146.147