

小吃货
美食绘

品阅 主编

亲， 来杯喝的

一本看了就想做的
美食小画书

喝点什么

冰糖梨水、西米露、姜撞奶

还是咸柠七、柚子茶

来杯喝的

都是自己做的心情特饮哟



农村读物出版社

小吃货
美食绘



品阅 主编

亲， 来杯喝的



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

亲, 来杯喝的 / 品阅主编. — 北京 :
农村读物出版社, 2015.6
(小吃货美食绘)
ISBN 978-7-5048-5748-4

I. ①亲… II. ①品… III. ①饮料-制作
IV. ①TS27

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第063978号

策划编辑	李 梅
责任编辑	李 梅
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号楼 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	7.5
字 数	250千
版 次	2015年9月第1版 2015年9月北京第1次印刷
定 价	38.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

CONTENTS



1 花漾的水



姜枣汤.....	8	山楂苹果汁.....	40	苹果银耳莲子汤.....	69
姜橘饮.....	12	酸梅汤.....	44	木瓜牛奶.....	73
酥油茶.....	15	奶昔.....	49	姜撞奶.....	76
绿豆汤.....	18	美味姜糖水.....	53	番薯糖水.....	80
蓝莓柠檬汽水.....	23	甘蔗马蹄水.....	56	椰汁西米露.....	84
红豆薏米水.....	28	冰镇杨梅汁.....	60	海带绿豆糖水.....	88
紫薯银耳汤.....	32	杏仁雪梨银耳汤.....	64	咸柠七.....	92
冰糖梨水.....	36				



2 别样茶吧



蜂蜜红茶.....	100
蜂蜜柚子茶.....	104
柠檬红茶.....	109
桂圆红枣茶.....	114
蒙古奶茶.....	119
冬瓜茶.....	123
肉桂花果茶.....	128

山楂荷叶茶.....133

八宝茶.....137

金橘茶.....141

缤纷水果茶.....146

洛神花果茶.....150

清肺茶.....154

菊花普洱茶.....158

玫瑰乌龙茶.....162

大麦茶.....166

罗汉果菊花茶.....170

丝袜奶茶.....174



西芹蜂蜜汁.....180

鲜榨橙汁.....184

鲜榨西瓜汁.....188

南瓜玉米汁.....192

椰奶芒果汁.....196

柠檬百香果汁.....200

减肥果蔬汁.....204

3

天然
营养液



三黑豆浆.....210

玉米豆浆.....213

杏仁五谷豆浆.....217

营养糙米糊.....221

燕麦芝麻糊.....225

补脑核桃饮.....229

大枣银耳红豆

薏仁米糊.....233

百合银耳白果浆.....237

4

营养泥与糊

小吃货
美食绘



品阅 主编

亲， 来杯喝的



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

亲, 来杯喝的 / 品阅主编. — 北京 :
农村读物出版社, 2015.6
(小吃货美食绘)
ISBN 978-7-5048-5748-4

I. ①亲… II. ①品… III. ①饮料—制作
IV. ①TS27

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第063978号

策划编辑	李 梅
责任编辑	李 梅
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号楼 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	7.5
字 数	250千
版 次	2015年9月第1版 2015年9月北京第1次印刷
定 价	38.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

阅读指导

本书分四章

每道心情特饮中有



吹料名



材料、工具、作法、小唠叨
(细节提示)



咸言蜜语(制作要点或故事)

目录

CONTENTS



1

花漾的水



姜枣汤..... 8

姜橘饮..... 12

酥油茶..... 15

绿豆汤..... 18

蓝莓柠檬汽水..... 23

红豆薏米水..... 28

紫薯银耳汤..... 32

冰糖梨水..... 36

山楂苹果汁..... 40

酸梅汤..... 44

奶昔..... 49

美味姜糖水..... 53

甘蔗马蹄水..... 56

冰镇杨梅汁..... 60

杏仁雪梨银耳汤..... 64

苹果银耳莲子汤..... 69

木瓜牛奶..... 73

姜撞奶..... 76

番薯糖水..... 80

椰汁西米露..... 84

海带绿豆糖水..... 88

咸柠七..... 92



2

别样茶吧



蜂蜜红茶..... 100

蜂蜜柚子茶..... 104

柠檬红茶..... 109

桂圆红枣茶..... 114

蒙古奶茶..... 119

冬瓜茶..... 123

肉桂花果茶..... 128

山楂荷叶茶 133

八宝茶 137

金橘茶 141

缤纷水果茶 146

洛神花果茶 150

清肺茶 154

菊花普洱茶 158

玫瑰乌龙茶 162

大麦茶 166

罗汉果菊花茶 170

丝袜奶茶 174



西芹蜂蜜汁 180

鲜榨橙汁 184

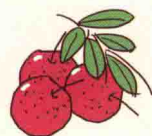
鲜榨西瓜汁 188

南瓜玉米汁 192

椰奶芒果汁 196

柠檬百香果汁 200

减肥果蔬汁 204



三黑豆浆 210

玉米豆浆 213

杏仁五谷豆浆 217

营养糙米糊 221

燕麦芝麻糊 225

补脑核桃饮 229

大枣银耳红豆

薏仁米糊 233

百合银耳白果浆 237

3

天然 营养液

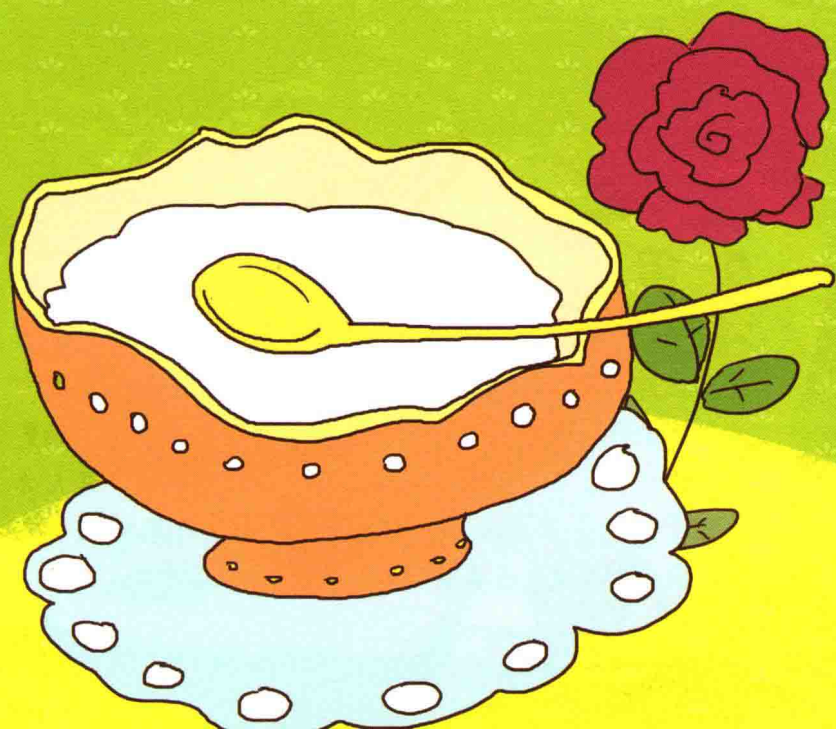
4

营养浆与糊

1

花漾的水







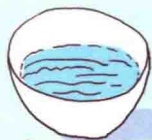
姜枣汤



姜枣汤是一款辛辣香甜的茶饮，更是一味生阳壮火的良药。有人说，一日食三枣，青春不显老。一日一片姜，健康无敌壮，姜和大枣合用的姜枣汤自然功效更佳。但是姜枣汤只能在早上和中午服用，因为姜助生阳气，而人体的作息规律是早上和中午阳气生发，晚上阳气收敛、入定。因此有“晚上吃姜赛砒霜”的夸张说法。



挽袖 上阵



水两碗



红糖适量



大枣6枚



生姜20克

材料



砂锅



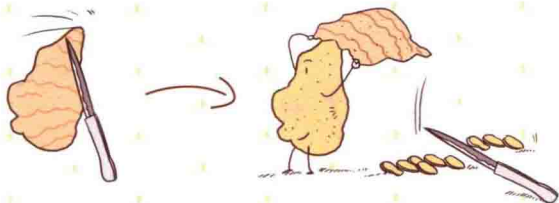
小唠叨

最好是用陶瓷锅或者砂锅，以免影响功效

工具



1 将大枣洗净，掰开，去掉枣核。



2 生姜去皮，切成片。



3 汤锅中放水，大火烧
开，将大枣和生姜放入。



4 大火煮开转小火再煎煮1个
小时，然后关火焖20分钟。



5 盛起来汤汁，调入适量红糖，趁热饮用。



咸言蜜语

这味汤里的大枣和生姜用量不小，姜性温、味辛，归肺、脾、胃经，大枣性平味酸，可助生姜的发散，祛散寒邪。如果大枣用量小，姜的热性就会往上走，可能出现咽喉肿痛、溃疡等症状。如果是外感风寒，可以将这汤分三次饮用，每半小时一次，穿暖或者盖被发汗。这味汤秋冬可加大用量，春夏宜少饮。





姜橘饮



南方有一种极为知名的补益零食——九制陈皮。酸酸甜甜，十分开胃。其实这陈皮，就是干燥的橘子皮，南方许多家庭会在吃完柑橘后，将橘子皮（或者橙子、柑子皮）洗净晒干，用来做调料，或者泡茶。这一味姜橘饮，就是非常不错的发热散寒、祛痰理气的茶饮。每天一杯姜橘饮，郁闷之气无影无踪。