

香精退下！

奶精退下！

反式脂肪酸退下！

各种添加剂统统退下！

奶茶驾到

50款

健康奶茶自制
全图解

双福
李珊
等编著

奶茶大人治愈天下

步步详解，款款美味

小心！

一股治愈系香气正在缓缓飘来



扫二维码
看高清制作视频
建议在wifi条件下观看

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

奶茶驾到

50款

健康奶茶自制

全图解

双福
李珊
等编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

你相信在家中可以做出香浓的奶茶吗？本书解密市面流行奶茶的配方，教你使用真正的牛奶、花草、水果等制作绝对天然绿色的美味奶茶，家庭版奶茶奶味纯正，无添加，是更健康、更低卡的饮品。

热奶茶、冰奶茶，种类丰富；营养功效、食材比例、小贴士，更多奶茶细节的展示，通过精美的图片与详细的步骤讲解奶茶的做法，适合家庭制作。本书还介绍了11款可搭配奶茶食用的美食，增加了可读性。

图书在版编目（CIP）数据

奶茶驾到 50款健康奶茶自制全图解 / 双福，李珊等编著.

—北京：化学工业出版社，2015.7

ISBN 978-7-122-24196-2

I. ①奶… II. ①双… ②李… III. ①乳饮料—制作
IV. ①TS275.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第119799号



责任编辑：丰 华 李 娜

统 筹：

摄 影：

装帧设计：

双福 | SF文化·出品
www.shuangfu.cn

责任校对：陈 静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京盛通印刷股份有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 7 字数 200 千字

2016年1月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究

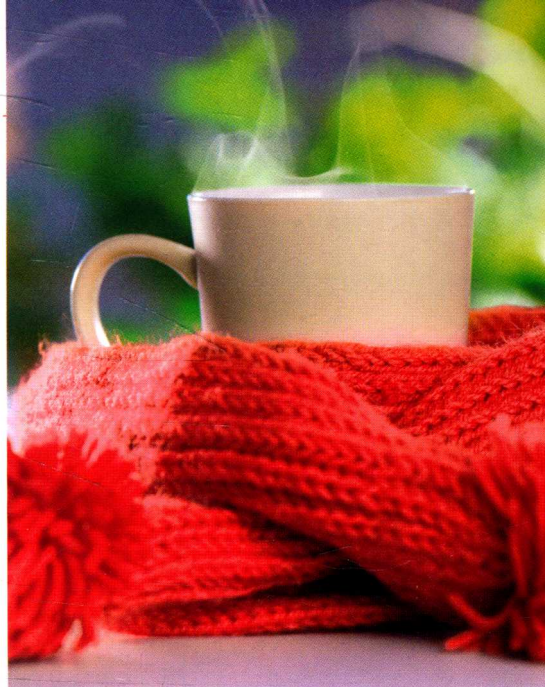
目录

1 速查 按拼音学做奶茶



Part1 奶茶制作基础

- 6 制作奶茶的工具
- 7 雪克壶使用技巧
- 8 制作奶茶的基础食材
- 9 茶包、茶叶的冲泡时间



Part2 流行热奶茶 DIY

经典热奶茶

- 12 珍珠奶茶
- 14 西米巧克力奶茶
- 16 香芋奶茶
- 18 热可可奶茶
- 20 爱丽丝热奶茶
- 22 港式奶茶
- 23 英式奶茶
- 24 皇家奶茶
- 25 咖啡奶茶
- 26 伯爵奶茶
- 27 暖姜奶茶



花果类热奶茶

- 28 玫瑰奶茶
- 30 薰衣草奶茶
- 32 桂花奶茶
- 34 香草奶茶
- 36 焦糖椰香奶茶
- 38 杏仁奶茶
- 40 草莓甜酒奶茶
- 42 抹茶奶茶
- 44 茉莉花奶茶
- 46 迷迭香奶茶
- 48 菩提叶奶茶
- 50 洛神花奶茶
- 52 柠檬草奶茶
- 54 木瓜珍珠奶茶
- 56 爱尔兰奶茶
- 58 香芋珍珠奶茶
- 60 麦片奶茶
- 61 紫罗兰奶茶
- 62 罗马甘菊奶茶



Contents

- 63 花生奶茶
- 64 菊花奶茶
- 65 木瓜奶茶
- 66 哈密瓜奶茶
- 67 香蕉奶茶
- 68 大麦奶茶
- 69 热榛果奶茶
- 70 坚果奶茶
- 71 鸳鸯奶茶



Part3 流行冰奶茶 DIY

经典冰奶茶

- 74 仙草冻奶茶
- 76 冰布丁奶茶
- 78 欧式冰奶茶
- 80 摩卡可可冰奶茶
- 82 冰淇淋奶茶
- 83 翡翠冰奶茶



花果类冰奶茶

- 84 清爽绿豆奶茶
- 86 玫瑰冰仙草奶茶
- 88 冰薄荷奶茶
- 90 红豆冰奶茶
- 92 香草苹果肉冰奶茶
- 93 苹果西米露冰奶茶
- 94 花生西米露冰奶茶
- 95 蜂蜜炼乳冰奶茶



Part4 搭配奶茶的美食

- 98 抹茶蛋糕
- 99 起酥椰蓉条
- 100 芝士蛋糕
- 101 葡式蛋挞
- 102 水果慕斯
- 103 葡萄吐司
- 104 火腿三明治
- 105 果酱夹心饼干
- 106 烤肉松三明治
- 107 黄油曲奇
- 108 核桃麦芬蛋糕



速查 按拼音学做奶茶

A



爱丽丝热奶茶 20



爱尔兰奶茶 56

B



冰布丁奶茶 76



冰薄荷奶茶 88

C



草莓甜酒奶茶 40

D



大麦奶茶 68

F



翡翠冰奶茶 83



蜂蜜炼乳冰奶茶 95

G



港式奶茶 22



桂花奶茶 32

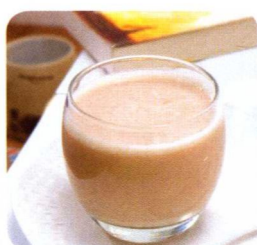
H



哈密瓜奶茶 66



花生奶茶 63



花生西米露冰奶茶 94



红豆冰奶茶 90



皇家奶茶 24

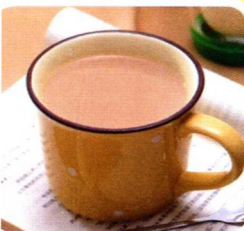


玫瑰奶茶 28



迷迭香奶茶 46

J



焦糖椰香奶茶 36



坚果奶茶 70



抹茶奶茶 42



摩卡可可冰奶茶 80

K



菊花奶茶 64



咖啡奶茶 25



茉莉花奶茶 44



木瓜奶茶 65

L



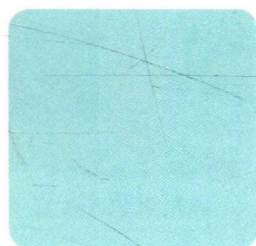
罗马甘菊奶茶 62



洛神花奶茶 50



木瓜珍珠奶茶 54



M



麦片奶茶 60



玫瑰冰仙草奶茶 86

N



柠檬草奶茶 52



暖姜奶茶 27

O



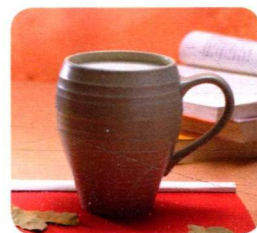
欧式冰奶茶 78

P



苹果西米露冰奶茶 93

Q



菩提叶奶茶 48



清爽绿豆奶茶 84

R



热可可奶茶 18



热榛果奶茶 69

X



西米巧克力奶茶 14



仙草冻奶茶 74

Y



英式奶茶 23



鸳鸯奶茶 71

Z



香草奶茶 34



香草苹果肉冰奶茶 92



香蕉奶茶 67



香芋奶茶 16



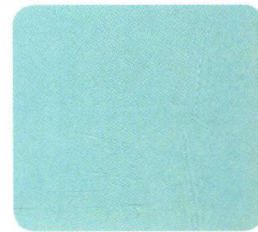
香芋珍珠奶茶 58



杏仁奶茶 38



薰衣草奶茶 30



珍珠奶茶 12



紫罗兰奶茶 61





Part 1

奶茶制作基础

一张桌，一羹匙，
耳畔是那首《时间煮雨》；
午后明媚的阳光，
透过一树一树的古槐落在发间，
细数喉间奶的香甜，茶的清香。

没有红酒的高贵，
没有咖啡的时尚，
但它的精致与恬淡载着我们的记忆；
故城旧梦里，
有它在的地方就有我们的温暖时光。

那些明媚又温暖的时光，
也许真的是杯奶茶，
拥有它的人，
定会将它捧在手心，印在心里，融进生命……

- ◎制作奶茶的工具
- ◎雪克壶使用技巧
- ◎制作奶茶的基础食材
- ◎茶包、茶叶的冲泡时间



制作奶茶的工具

不锈钢锅

加热牛奶或烧开水不可缺少的工具，一般要求单握把、导热快。可到超市选购；也可以使用家庭中常备的小奶锅。注意锅中不要有其他食物的余味或油渍。



壶 奶茶杯

壶：用茶壶或者烧开水的壶即可。

奶茶杯：漂亮的奶茶杯不仅可以盛装奶茶，还能带来好心情。



雪克壶

不锈钢制品，通常用来调制冰奶茶，有两种款式，一种为波士顿雪克壶，两件式，下方为玻璃摇酒杯，上方为不锈钢上座，使用时两者一合即可；另一种为标准型雪克壶，三件式，包括下座、隔冰器、上盖。用时一定要先盖隔冰器，再加上盖，以免液体外溢。使用雪克壶时，首先放冰块，然后再放入其他原料。用后立即清洗。



盎司杯

量取原料时使用，一盎司约等于 28 毫升，市面上有售，但其有大小号之分，所以购买时注意向店家咨询。一般大号的刻度约为 30 毫升、60 毫升；小号的刻度约为 15 毫升、30 毫升。



冰夹 榨汁器

冰夹：用来夹取冰块的工具。

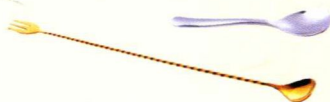
榨汁器：不锈钢制品，用来压榨鲜橙、柠檬等水果，如果用量大时，可预先挤好汁备用，但不宜搁置太久，以保持新鲜度。



咖啡勺 搅拌棒

咖啡勺：塑料材质，用于舀取果粉、果汁等原料的专用工具。

搅拌棒：长柄，不锈钢或塑料材质，用以搅拌深罐中的材料。



雪克壶使用技巧

……使用方法

1. 适量冰块加入雪克壶中。
2. 依次将原料量入雪克壶中，盖好。
3. 以右手拇指抵住上盖，食指及小指夹住雪克壶，中指及无名指支持雪克壶；左手无名指、中指托住雪克壶底部，食指及小指夹住雪克壶，拇指压住过滤盖。
4. 双手握紧雪克壶，手背抬高至肩膀，两腋夹紧，用手腕来回快速甩动约 10 次，再以水平方式前后来回摇动约 10 次即可。



……使用注意

1. 雪克壶不能直线摇动，必须画出弧形，避免冰块被撞碎，加快融化而影响口感；摇动速度要快并有节奏，摇荡的声音才会好听；摇荡时间一般不超过 20 秒，摇至雪克壶表面起霜即可，否则冰块开始融化，会稀释饮品。
2. 若家中没有配备雪克壶，可选加盖的杯子（保温杯等）来代替，使用时盖子一定要拧紧，以免饮品溅出。



制作奶茶的基础食材

茶叶包

市面上的红茶包、绿茶包有很多品牌，可依个人喜好选购。冲泡的水温不可过高（约90℃），否则茶会变涩；家中的茶叶也可以拿来冲泡茶，但要过滤茶渣。开店者若需要冲泡大量的红茶，可到材料行购买大的红茶包，以节省成本。



中药材料

此类材料经历炒制、焙干、蒸煮、水飞、浸泡等过程，才成为治病养生的药材，如桂圆补心补血、红枣补脾胃、乌梅止渴消暑、陈皮开胃等。



各种花草茶

购买花草茶叶（如玫瑰花、茉莉花、紫罗兰、迷迭香、薰衣草、薄荷等）时，须注意花瓣及茶叶是否枯萎，颜色是否改变。选择密封罐装保存，放冰箱冷藏可保存半年至一年。



各种豆类薯类

家庭制作可以选择新鲜的绿豆、芋头等，味道更香。如果是开店，一般会选用合适的粉类，如芋头粉、绿豆粉、椰浆粉、杏仁粉等，可至材料行购买。



牛奶 奶精

牛奶适用于调和奶茶口味或作花式奶茶的变化之用，非常适合家庭制作奶茶；奶精则方便使用且容易保存。



水果

可选择当季的各种新鲜水果，使用前务必洗净并去皮，以免残留农药；果肉容易变色的水果（如苹果、梨等），可先以淡盐水浸泡。



果汁

常用的口味有柳橙味、菠萝味、百香果味、柠檬味等，可至大型超市及食品材料行购买。开店考虑到成本问题，也可以用浓缩果汁，使用前以浓缩果汁、冷开水 1:5 的比例稀释成果汁（如柳橙浓缩汁 30 毫升、水 150 毫升搅匀成柳橙汁）；也可以使用市售 100% 的原汁；加入等量冷开水稀释（如菠萝原汁 30 毫升、水 30 毫升搅匀）。浓缩果汁未用完请冷藏。



茶包、茶叶的冲泡时间

一般制作奶茶使用的是茶包，茶包既饮用方便，又可增加茶中有效物质的浸出量，提高茶汤浓度。据比较，茶包比散装茶冲泡浸出量高 20% 左右。

制作奶茶使用红茶包比较多。红茶在加工过程中揉捻程度一般比绿茶充分，尤其是红茶碎，颗粒小，破碎率高，所以一次冲泡的浸出率往往比绿茶高得多。红茶的色泽、口感都比较优良。

如果家庭使用散装茶制作奶茶，冲泡时间要有所变化，如饮用颗粒细小、揉捻充分的红茶碎与绿茶碎，用沸水冲泡 3 ~ 5 分钟，其有效成分大部分已浸出，便可一次快速饮用。

另外，泡茶水温的高低和用茶数量的多少，也影响冲泡时间的长短。水温高，用茶多，冲泡时间宜短；水温低，用茶少，冲泡时间宜长。冲泡时间究竟多长，以茶汤浓度适合饮用者的口味为标准。当然还需要考虑加入牛奶后的稀释作用。



Part 2

流行热奶茶DIY

曾经我们牵手漫步雪夜街头，
耳边喧沸着热气腾腾的小吃叫卖声，
我们目光驻留在奶茶的小小招牌上，
为彼此选择最爱。

珍珠奶茶、香芋奶茶……

拥捧在手，感动在心，
让奶香、茶香在雪精灵的伴舞下氤氲，
此刻，四周景色后退，
中心是我们独有的舞台，
我将是你的什么呢？

在这个雪夜，
我想起那些温暖的奶茶时光，
在小小的厨房里煮制了珍珠奶茶与香芋奶茶，
踮脚偷偷溜进书房，
让香芋奶茶的香气萦绕你忙碌的脸庞，
此刻温暖，
一晃七年……

◎经典热奶茶

◎花果类热奶茶



注：配方中的沸水指烧沸后冷却至 60 度左右的水，
若加入蜂蜜，煮至溶解即可，无需沸腾。

经典热奶茶

珍珠奶茶

Q 弹愉悦

