

清爽一夏

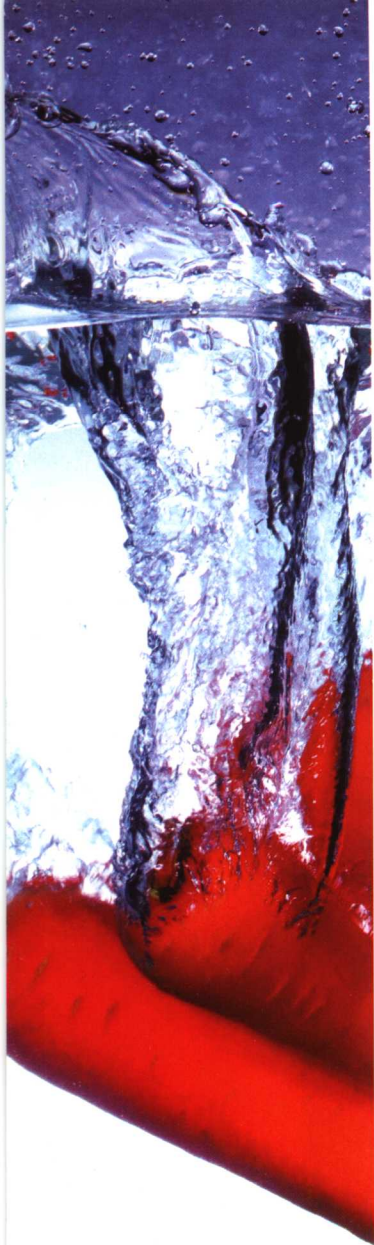
爱心家肴
Aixin Jiaoyao

冰点冷饮

Bing Dian Leng Yin

● 爱心家肴美食文化工作室组织编写 青岛出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

冰点冷饮/爱心家肴美食文化工作室组织编写. —青岛: 青岛出版社, 2005.3

ISBN 7-5436-3102-4

I. 冰... II. 爱... III. 饮料 IV. TS975.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第041802号



时 靖

(高级调酒师)



王 勇

(高级西餐烹饪师)

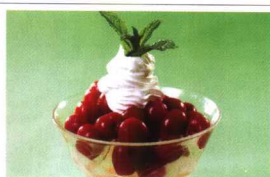
- 书 名 冰点冷饮 (爱心家肴——清爽一夏系列)
- 组织编写 爱心家肴美食文化工作室
- 编 写 时靖 王勇
- 菜品制作 时靖 王勇
- 摄 影 周学武 侯熙良
- 出版发行 青岛出版社
- 责任编辑 张化新
- 设计制作 青岛本色广告设计有限公司
- 印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
- 出版日期 2006年6月第3版 2006年6月第3次印刷
- 开 本 20开(720×1020毫米)
- 印 张 5
- 印 数 10000
- 定 价 15.00元 (版权所有 违者必究)

清爽一夏

冰点冷饮

Bing Dian Leng Yin

● 爱心家有美食文化工作室组织编写 青岛出版社



爱心家有
Aixinjiayao

目 录

- | | | | |
|----|-------|----|-----------|
| 4 | 奇异果冰沙 | 28 | 红粉佳饮 |
| 6 | 薄荷冰沙 | 30 | 霜冰咖啡 |
| 8 | 青提果冻 | 32 | 青提冰淇淋 |
| 10 | 薄荷宾治 | 34 | 彩虹冰咖啡 |
| 12 | 乌梅冰沙 | 36 | 柳橙蜜茶 |
| 14 | 薄荷冰咖啡 | 38 | 椰子奶昔 |
| 16 | 青提刨冰 | 40 | 黑森林圣代 |
| 18 | 麦片奶昔 | 42 | 俄罗斯红车厘子布丁 |
| 20 | 什锦水果球 | 44 | 漂浮冰咖啡 |
| 22 | 薄荷蜜茶 | 46 | 水蜜桃雪泡 |
| 24 | 草莓圣代 | 48 | 香橙木瓜汽水 |
| 26 | 情人茶 | 50 | 柠檬红茶冰沙 |





52 香蕉奶昔

54 柠檬茶

56 黄桃奶油巴菲

58 金橙奶昔

60 草莓奶昔

62 芒果冰淇淋

64 鲜奶木瓜爽

66 南洋椰香汁

68 香蕉船

70 香蕉巴菲

72 蓝色精灵

74 柠檬汽水

76 鲜橙芒果雪泥

78 三色冰淇淋

80 南国之恋冰咖啡

82 蓝莓雪泡

84 夏威夷蜜茶

86 菠萝奶昔

88 蓝莓冻

90 摩卡冰咖啡

92 水果大米圣代

94 巧克力冰沙

96 布丁水果船

98 鲜柳橙冰沙



奇异果冰沙

清爽一夏 冰点冷饮

原料 奇异果2个，浓缩奇异果汁30毫升，蜂蜜30毫升，碎冰1杯。

制作

- 1 奇异果去皮，切成小块，放入果汁机中。
- 2 将碎冰、浓缩奇异果汁和蜂蜜倒入果汁机中。
- 3 果汁机搅拌均匀后加入奇异果肉，搅拌10秒钟，倒入杯中，加以装饰即可。

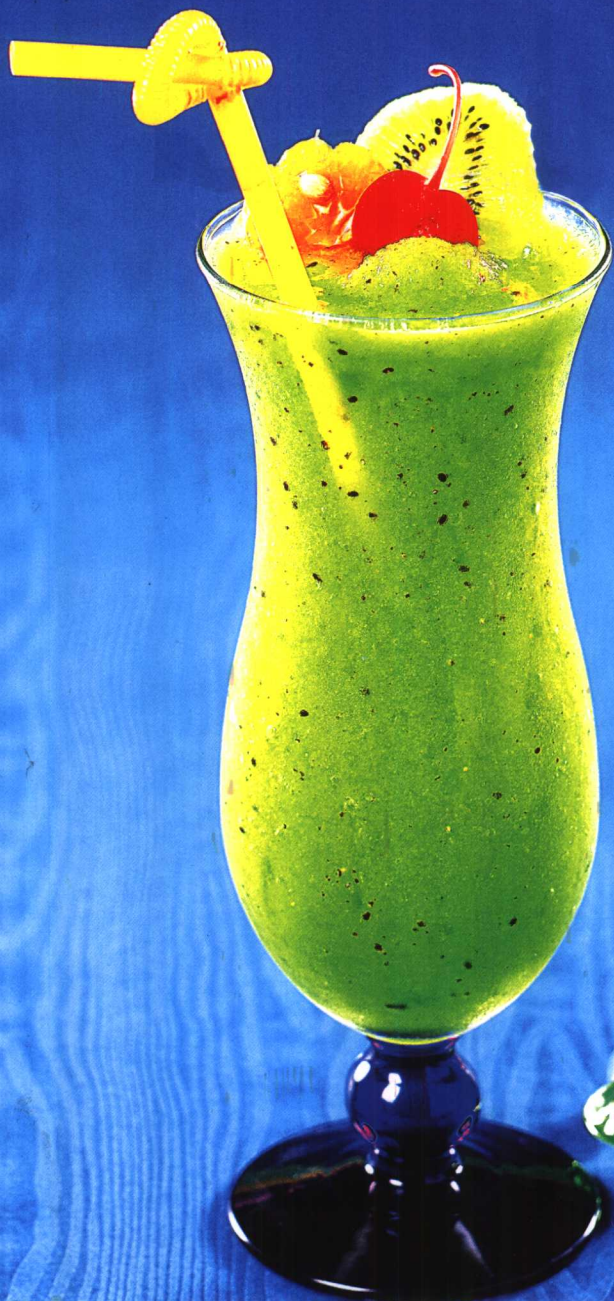
特点 口味酸甜，清凉可口。



爱心便笺

奇异果：又称猕猴桃，含有丰富的维生素，味道酸甜。

蜂蜜：含有多种维生素、矿物质，有助于消化。



薄荷冰沙

清爽一夏 冰点冷饮

原料 薄荷蜜45毫升，鲜奶120毫升，蜂蜜30毫升，奶粉精1匙，香草粉1/3匙。

制作 1. 将一大杯冰块加入果汁机中，倒入鲜奶、薄荷蜜、蜂蜜，加入奶粉精、香草粉。

2. 用果汁机搅拌均匀后倒入杯中，加以装饰即可。

特点 晶莹剔透，冰爽可口。



爱心便笺

薄荷：清凉提神。

鲜奶：含有丰富的钙和人体所需的所有必需氨基酸。鲜奶忌与含有草酸的食物同食，如巧克力。



青提果冻

清爽一夏 冰点冷饮

原料 青提300克，青提汁1杯，明胶粉1大匙，酸奶半杯。

制作 1 将青提放入果汁机中搅碎。

2 青提汁和明胶粉放锅中煮化，放凉。

3 将青提汁倒入杯中，内放几颗青提粒，倾斜45度角放入速冻箱，速冻30分钟后取出，倒入酸奶即可。

特点 香甜嫩滑，清爽可口。



爱心便笺

酸奶：含有丰富的蛋白质，具有促进消化、保护肠道的作用。

青提：含有多维生素，对身体有益。



薄荷宾治

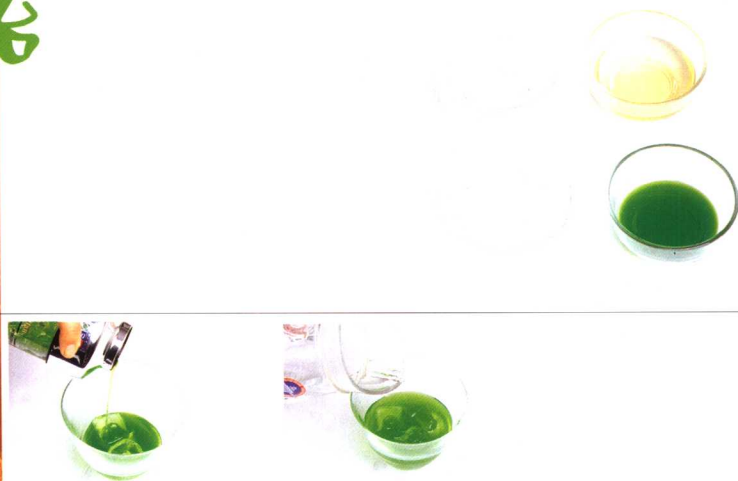
清爽一夏 冰点冷饮

原料 绿薄荷汁30毫升，雪碧、冰块各适量。

制作 ① 杯中放入冰块，倒入绿薄荷汁。

② 杯中倒入雪碧至九分满即可。

特点 冰爽可口。



爱心便笺

此冷饮祛痰健胃，有治疗头痛、咽喉肿痛之效，同时还可解暑降温。

薄荷：清凉提神，夏日饮用更可祛暑，和碳酸饮料同饮效果更佳。



乌梅冰沙

清爽一夏 冰点冷饮

原料 乌梅汁45克，鲜奶120毫升，蜂蜜30毫升，奶粉精1匙，香草粉1/3匙，冰块适量。

制作 将冰块倒入果汁机中，再加入鲜奶、乌梅汁、蜂蜜、奶粉精和香草粉，搅拌均匀后倒入杯中，加以装饰即可。

特点 清凉爽口，甜香适中。





薄荷冰咖啡

清爽一夏 冰点冷饮

原料 冰咖啡150毫升，蜂蜜30毫升，鲜奶60毫升，绿薄荷汁30毫升，鲜奶油和碎冰各适量。

制作

- 1 杯中加入冰块、绿薄荷汁。
- 2 鲜奶沿杯壁缓缓倒入杯中。
- 3 冰咖啡倒入杯中。
- 4 上面挤上鲜奶油，淋上绿薄荷汁即可。

特点 爽口清香，回味无穷。



