

第2季·美食小情书
取暖季

咖啡、冰饮、蔬果汁、鸡尾酒……
天晴、下雨、上班、约会……
78款自制饮品，搭配7份不同心情
在味蕾的世界里冒险，就要随心所欲

我要 的甜蜜 “汁”味

78款贴合心意的自制健康饮品

蜜思 编著 袁小真 绘



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



美食小情书
第2季·取暖季

我要的 甜蜜“汁”味

78款贴合心意的自制健康饮品

蜜思 编著

袁小真 绘



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我要的甜蜜“汁”味：78款贴心意的自制健康饮品 /

蜜思编著；袁小真绘．—北京：中国轻工业出版社，

2014.4

（“蜜思”厨房“美食小情书”系列．第2季）

ISBN 978-7-5019-9659-9

I. ①我… II. ①蜜…②袁… III. ①健康饮料—制
作 IV. ①TS275.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第037593号

责任编辑：王巧丽

策划编辑：王巧丽

责任终审：张乃东

封面设计：奇文云海 
www.qwyh.com

版式设计：朱静蔚、101度工作室

责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京画中画印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2014年4月第1版第1次印刷

开 本：880×1230 1/32 印张：6

字 数：115千字

书 号：ISBN 978-7-5019-9659-9

定价：28.00元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130972S1X101ZBW

【目录】



世界上唯一的你，
就算没有人懂得欣赏，
也要好好爱自己。



第一幕 一个人醒来的好天气

- 16 五谷豆浆：滋养身体，遍及心灵
- 18 紫米红枣米糊：一不小心回到小时候
- 20 水果燕麦牛奶：阳光里满格的正能量
- 22 香甜玉米汁：连心事也变轻盈
- 24 胡萝卜芹菜汁：在清晨把梦实现
- 26 鲜榨苹果汁：苹果不是唯一的水果
- 28 香蕉酸奶：最好的伴侣是自己
- 30 花生牛奶露：心中开出小彩虹
- 32 桂花藕粉：南国的秋之味
- 34 杏仁茶：眉黛春山，眼波秋水
- 36 枸杞蛋花酒酿：如此幸福的一天
- 38 核桃黑芝麻糊：百搭的黑色系饮品





第二幕 下雨天的慵懒午后

- 42 意式浓缩咖啡：纵有残缺也觉完美
- 44 美式咖啡：时光冲淡一半的涩
- 46 拿铁：当咖啡爱上牛奶
- 48 卡布奇诺：苦涩交错爱的甜美
- 50 摩卡：戒掉咖啡戒不掉你
- 52 焦糖玛奇朵：准许我忽甜忽苦对你
- 54 康宝兰咖啡：错过时光只为遇见你
- 56 绿茶咖啡：只愿每日窃窃欢喜
- 58 勃艮第咖啡：感觉累了就放空自己
- 60 棉花糖咖啡：慢慢融化坏心情



第三幕 两个人的甜蜜时光

- 64 香草芒果奶昔：擦肩一百万次后的相遇
- 66 鲜蛋奶昔：只想与你过平常小日子
- 68 草莓酸奶昔：只做最真实的自己
- 70 紫薯奶昔：幸福没有规定时间
- 72 巧克力奶昔：爱你是我做过最好的事
- 74 木瓜奶昔：爱情只甜也嫌太寡
- 76 牛奶红豆冰沙：难以忘记初次见你
- 78 西瓜冰沙：你是夏日里一抹凉风
- 80 蜜桃冰沙：为你烹饪一首诗
- 82 菠萝刨冰：最华丽的冒险是与你相守
- 84 绿豆冰山：还未开始就已害怕失去
- 86 椰香西米露：每一粒都暗含思念



第四幕 姐妹们的下午茶

- 90 自制水果茶：永远的阳光姐妹淘
- 92 桂圆红枣茶：你比情人还死心塌地
- 94 冬瓜茶：愿做你雪中的炭
- 96 大麦茶：最好的情感淡如水
- 98 洛神玫瑰花茶：你美得不可思议
- 100 乌梅普洱茶：遇见世上另一个你
- 102 柠檬薄荷冰茶：场面绝不会冷清
- 104 抹茶玄米茶：用一杯热茶温暖自己
- 106 蜂蜜柚子茶：淡淡的青春淡淡的你
- 108 英式红茶：成为简那样的女子
- 110 焦糖奶茶：偏爱你的不完美
- 112 仙草奶茶：无穷尽的下午茶话题





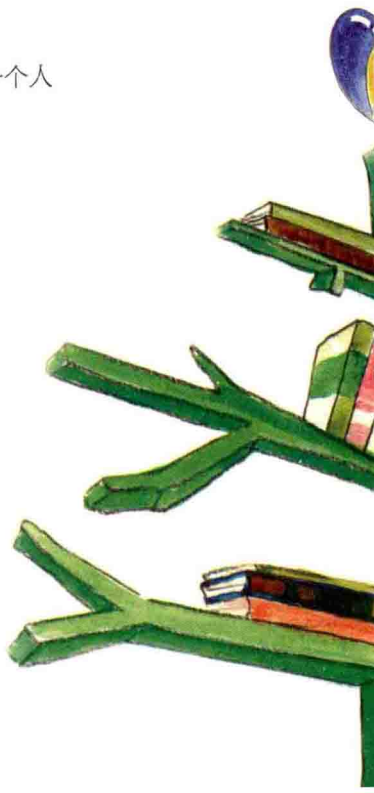
第五幕 格子间的悠闲一刻

- 116 姜汁可乐：遇见最佳拍档
- 118 蜂蜜梨水：享受每一日的付出
- 120 柠檬薏米水：甜之前的酸，请微笑接受
- 122 木瓜银耳莲子汤：格子间里的美容法宝
- 124 生姜红糖水：给自己双倍的温暖
- 126 杨梅汁：从缺陷中找到美好
- 128 橘皮凉茶：不敷衍每一口滋味
- 130 绿豆沙：味觉是架时光机
- 132 酸梅汤：喝水般的单纯满足
- 134 苹果醋：时间赐予的意义



第六幕 没有约会的周末晚上

- 138 胡萝卜苹果汁：倾尽所有爱自己
140 黄瓜猕猴桃汁：学习安然自处
142 白萝卜甜橙汁：爱自己世界才美丽
144 菠菜香蕉汁：介于喜爱和厌恶之间
146 生菜苹果汁：值得坚持的美好习惯
148 玉米南瓜汁：带你去远方
150 木瓜雪梨汁：要多坦诚我自有分寸
152 菠萝白菜汁：在一起之前，先练习一个人
154 双瓜蜂蜜汁：偶尔也想一个人
156 西芹番茄汁：不爱我的人请走开
158 山药苹果汁：独一无二的你
160 莲藕雪梨汁：明天我们好好地过



第七幕 客厅里的午夜派对

- 164 自由古巴鸡尾酒：你不是没有故事的女同学
166 螺丝刀鸡尾酒：心痛似饮过酒
168 天使之吻鸡尾酒：恰似你的温柔
170 莫吉托鸡尾酒：你青涩甜蜜，好比初恋
172 龙舌兰日出鸡尾酒：天亮之前说再见
174 红粉雪碧鸡尾酒：会快乐也会寂寞
176 香格里拉鸡尾酒：地址是一个秘密
178 圣诞红酒：谁陪你过圣诞节
180 樱桃酒：你在四五月间繁盛
182 日式梅子酒：几多忧伤几多愁





美食小情书
第2季·取暖季

我要的 甜蜜“汁”味

78款贴合心意的自制健康饮品

蜜思 编著

袁小真 绘



中国轻工业出版社

却是自己生活的主角。
愿你，虽不是世界的核心，

随心所欲，在味蕾的王国里肆意冒险

「剧情介绍」



在传统的饮食观念里，饮品并不是饭桌上的主角，饥饿的时候它不能果腹，一日三餐里也有汤可以替代它。它往往被安插在饭局的开场或结尾处，以及三餐之间的茶歇时间里，像是平常日子里的一个小小的顿号，稍停，休息。

也正因无关温饱，饮品才有了无数种可能性。你可以在清晨的阳光里，喝一碗豆浆，也可以是一杯鲜榨果汁；在心情低落的时候，你可以来一杯平静放松的茶，也可以选择一杯微醺迷醉的鸡尾酒。没有谁规定你必须在什么时间喝什么样的饮品，一切根据你的心情而来，只管随心所欲。

唇舌间的味蕾连接着胃，而胃的旁边，是我们的心。在每一日的三餐之外，我实践着饮品王国里的一次次冒险：用不同的水果搭配不同的蔬菜，用各色巧克力、牛奶、奶油搅拌咖啡，用各种颜色的五谷杂粮调和出营养丰富的豆浆……唯一的准则是贴合我们的心意。味蕾跳跃起来，心便不再孤单。

于是，这本饮品的食谱书变成了一场奇幻大冒险。像爱丽丝忽然掉进了兔子洞，你将跟随一个名叫爱丽丝的杯子，在味蕾王国里开始奇幻旅行。

这里的每一款饮品，都盛在一款独特的杯子里，就像你会用玻璃杯喝柠檬水，用马克杯喝咖啡，用搪瓷缸喝桂花藕粉，用高脚杯喝红酒。在书里，它们都成了有思想、会快乐、也有心事的人，在一共七幕的78场剧集里，带着自己的故事，依次登场。

每款饮品都各有滋味，就像，喝下它们的那一时刻的你，味蕾与心上留下的记忆味道。

演出即将开始，请关掉手机，屏息以待。



【人物介绍】



【爱丽丝】

本书女主角。

独自居住在10楼B座的年轻女孩，头发柔顺，笑容温暖，热爱生活与幻想。



【F先生】

爱丽丝的男朋友。

爱穿白色衬衫、不留胡茬的男人，能做一手好菜，也酷爱户外探险。



【Coco】

爱丽丝的闺蜜。

身材苗条，踩着高跟鞋也能逛一天街，私底下却是个顶级吃货。



【白兔先生】

爱丽丝隔壁的男生。
戴框架眼镜，内向木讷，却细心温柔。
暗恋爱丽丝却不知如何告白。

【Queen白】

爱丽丝的同事。
性感、热辣得一塌糊涂，与爱丽丝性格迥异，
却奇怪地成为了好友。



【柴郡猫】

每个姑娘身边都会有一个胖胖的男同学，
看起来敦厚老实，其实幽默智慧。



【三月兔】

爱丽丝的表妹。
与其青梅竹马一起长大，大大咧咧，调皮可爱。



【目录】



世界上唯一的你，
就算没有人懂得欣赏，
也要好好爱自己。