

1000款流行甜品配方大公开，原汁原味，简单速成
蔬果汁、花草茶、咖啡、冷饮全包括，健康美丽喝出来

NUTRITIOUS & DELICIOUS RECIPES

美食美容铺

甜品小铺

1000款美味甜品
1000种创意做法
营养美味全面升级

精华版

多样选择，多种搭配
配方详尽，做法简单
营养丰富，功效非凡

高级咖啡师、高级培训师 都基成 主编



美食美容铺

甜品小铺



都基成 主编

图书在版编目(CIP)数据

甜品小铺/都基成主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 4

(美食美容铺)

ISBN 978-7-5356-5197-6

I. ①甜… II. ①都… III. ①甜食—食谱 IV.

①TS972. 134

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第035603号

美食美容铺

甜品小铺

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 都基成

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 120

版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5197-6

定 价: 178.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688



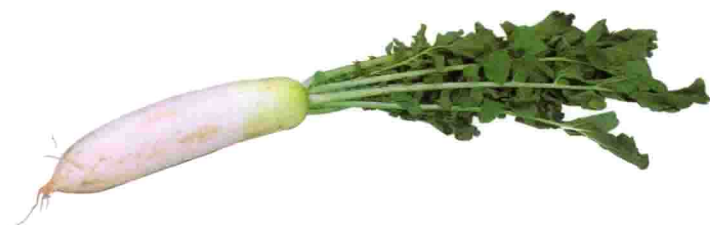
序言 | Preface

饮品天天变 营养好心情





翻开甜品小铺，朋友聚会、闲暇时间不再一成不变。
原来，用各种常用的材料，也可以打造出百变的魔法
饮料，解渴、提神，为身体提供丰富的营养。
将休闲时间完全消磨在精美饮料以及种种好事情上
面，将是每个热爱生活的人，向往的舒适境界。



目录

序 言 2



饮品面面观



自制蔬果汁必备工具 14
榨蔬果汁注意事项 16

如何喝蔬果汁更营养 17
如何正确饮用咖啡 18

如何喝茶有益健康 19

果 汁



苹果

苹果汁 22
苹果菠萝柠檬汁 23
苹果猕猴桃汁 23
苹果柠檬汁 23
苹果酸奶 24
苹果菠萝桃汁 24
苹果番荔枝汁 24
苹果香蕉柠檬汁 25
苹果葡萄干鲜奶汁 25
苹果优酪乳 25
苹果蓝莓汁 26

梨

梨汁 27
贡梨双果汁 27
梨柚汁 28
白梨苹果香蕉汁 28
雪梨汁 29
雪梨菠萝汁 29
白梨西瓜苹果汁 30
梨苹果香蕉汁 30
贡梨柠檬优酪乳 30

香蕉

香蕉牛奶汁 31
香蕉火龙果汁 31
香蕉哈密瓜鲜奶汁 32
香蕉蜜柑汁 32
香蕉茶汁 33
香蕉柳橙优酪乳 33

西瓜

西瓜汁 34
西瓜蜜桃汁 35
艳阳之舞 35
莲雾西瓜蜜汁 35
西瓜柳橙汁 36
西瓜香蕉汁 37
西瓜橙子汁 37

橘子

橘子汁 38
芒果橘子奶 38
橘子菠萝汁 39
蜜柑汁 39

金橘苹果汁 40
金橘柠檬汁 40
橘柚汁 40
橘子柠檬汁 41
金橘番石榴鲜果汁 41
桃子橘子汁 41

葡萄

鲜榨葡萄汁 42
葡萄柠檬汁 42
葡萄汁 43
青红葡萄汁 43

桃子

桃汁 44
蜜桃汁 44
桃子杏仁汁 45
桃子苹果汁 45

草莓

草莓汁 46
草莓蛋乳汁 46

草莓香瓜汁.....	47
草莓柳橙汁.....	47
山楂草莓汁.....	47
草莓蜜桃苹果汁.....	48
草莓优酪汁.....	49
草莓水蜜桃菠萝汁.....	49
草莓贡梨汁.....	49

橙子

柳橙汁.....	50
柳橙香蕉汁.....	51
柳橙西瓜汁.....	51
柳橙葡萄菠萝奶.....	51
柳橙苹果梨汁.....	52
柳橙柠檬蜂蜜汁.....	53
柳橙香瓜汁.....	53
柳橙油桃饮.....	53

猕猴桃

猕猴桃汁.....	54
猕猴桃薄荷汁.....	55
猕猴桃柳橙汁.....	55
猕猴桃柳橙酸奶.....	55
猕猴桃苹果汁.....	56
猕猴桃梨子汁.....	57
猕猴桃柳橙香蕉汁.....	57
猕猴桃梨香蕉汁.....	57

哈密瓜

哈密瓜汁.....	58
哈密瓜椰奶.....	59
哈密瓜奶.....	59
哈密瓜柳橙汁.....	59

木瓜

木瓜汁.....	60
木瓜柳橙汁.....	60



芒果

芒果豆奶汁.....	61
圣女果芒果汁.....	61

菠萝

菠萝汁.....	62
酸甜菠萝汁.....	63
沙田柚菠萝汁.....	63
双桃菠萝汁.....	63

柠檬

柠檬汁.....	64
纤体柠檬汁.....	64

樱桃

樱桃优酪乳.....	65
樱桃草莓汁.....	65

石榴

石榴梨泡泡饮.....	66
石榴苹果汁.....	66

番石榴

番石榴葡萄柚汁.....	67
番石榴综合果汁.....	67

李子

李子柠檬汁.....	68
李子牛奶饮.....	68

火龙果

火龙果汁.....	69
火龙果降压果汁.....	69



荔枝

荔枝酸奶.....	70
荔枝柠檬汁.....	70

葡萄柚

葡萄柚梨子汁.....	71
降脂葡萄柚菠萝汁.....	71
葡萄柚汁.....	72
葡萄柚菠萝汁.....	73

榴莲

蜜汁榴莲.....	74
榴莲牛奶果汁.....	74

杨桃

蜂蜜杨桃汁.....	75
杨桃柳橙汁.....	75

柚子

沙田柚汁.....	76
沙田柚草莓汁.....	76

甜瓜

甜瓜酸奶汁.....	77
香瓜苹果汁.....	77

综合果汁

金色嘉年华.....	78
木瓜香蕉奶.....	78
美白果汁.....	79
夏日之恋.....	79
杨梅汁.....	79
桑葚青梅杨桃汁.....	80
桑葚猕猴桃奶.....	80
木瓜综合果汁.....	80
蜜汁枇杷综合果汁.....	81
牛油果葡萄柚汁.....	81
人参果梨汁.....	81

蔬菜汁



西红柿

西红柿柠檬汁	84
西红柿蜂蜜汁	84
西红柿洋葱汁	85
西红柿鲜蔬汁	85
西红柿豆腐汁	85
西红柿汁	86
西红柿海带汁	87
西红柿酸奶	87
西红柿芹菜优酪乳	87

胡萝卜

胡萝卜红薯牛奶	88
胡萝卜西红柿汁	88
胡萝卜红薯西芹汁	89
胡萝卜芹菜汁	89
包菜胡萝卜汁	89
胡萝卜汁	90
胡萝卜蔬菜汁	91
莲藕胡萝卜汁	91
胡萝卜南瓜牛奶	91

包菜

包菜土豆汁	92
包菜白萝卜汁	92
包菜莴笋汁	93
包菜水芹汁	93
蔬菜混合汁	93
包菜汁	94

菠菜

菠菜汁	95
双芹菠菜蔬菜汁	95
黄花菠菜汁	96
菠菜胡萝卜汁	96
菠菜黑芝麻牛奶汁	96

黄瓜

黄瓜汁	97
黄瓜生菜冬瓜汁	97
黄瓜蜜饮	98
黄瓜芹菜蔬菜汁	98
黄瓜莴笋汁	98
黄瓜柠檬汁	99

芹菜

牛蒡芹菜汁	100
芹菜芦笋汁	100
芹菜西红柿汁	101
甜椒芹菜汁	101
芹菜柠檬汁	101

西蓝花

果味西蓝花西红柿汁	102
西蓝花包菜汁	102

芦笋

芦笋西红柿汁	103
芦笋洋葱汁	103

南瓜

南瓜汁	104
南瓜牛奶	104

苦瓜

苦瓜汁	105
苦瓜芦笋汁	105



白萝卜

白萝卜汁	106
白萝卜大蒜汁	106

油菜

油菜紫包菜汁	107
油菜芹菜汁	107

莲藕

莲藕柿子汁	108
土豆莲藕汁	108

综合蔬菜汁

洋葱汁	109
五色蔬菜汁	109
营养蔬菜汁	110
芦荟汁	110
白萝卜姜汁	110
参须汁	111
莴笋汁	112
南瓜豆浆汁	112
土豆胡萝卜汁	112
银耳汁	113
山药汁	113
百合汁	113





包菜菠萝汁..... 116	黄瓜苹果菠萝汁..... 130	小白菜苹果奶汁..... 144
包菜火龙果汁..... 116	黄瓜木瓜柠檬汁..... 130	白菜苹果汁..... 144
包菜橘子汁..... 116	黄瓜西瓜芹菜汁..... 130	白菜柠檬汁..... 144
包菜酪梨汁..... 117	菠菜芝麻牛奶..... 131	紫包菜南瓜汁..... 145
包菜苹果汁..... 117	菠菜包菜汁..... 131	紫包菜橘子汁..... 145
包菜桃子汁..... 117	菠菜芹菜汁..... 131	紫包菜梨汁..... 145
包菜茼蒿橘汁..... 118	莲藕菠萝芒果汁..... 132	红薯苹果葡萄汁..... 146
包菜木瓜汁..... 118	莲藕柳橙蔬果汁..... 132	红薯叶苹果汁..... 146
菠萝芹菜汁..... 118	莲藕柠檬汁..... 132	红薯叶苹果柳橙汁..... 146
菠萝菠菜牛奶..... 119	莲藕苹果汁..... 133	芦荟牛奶果汁..... 147
菠萝橙子西芹汁..... 119	芦笋蜜柚汁..... 133	芦荟龙眼露..... 147
菠萝西红柿汁..... 119	芦笋苹果汁..... 133	芦荟果汁..... 147
胡萝卜柑橘汁..... 120	南瓜香蕉牛奶..... 134	樱桃芹菜汁..... 148
胡萝卜西瓜优酪乳..... 120	南瓜木瓜汁..... 134	油菜苹果姜蜜汁..... 148
胡萝卜石榴包菜汁..... 120	南瓜橘子汁..... 134	油菜李子汁..... 148
胡萝卜葡萄汁..... 121	南瓜胡萝卜橙子汁..... 135	油菜菠萝汁..... 149
胡萝卜包菜汁..... 121	清爽蔬果汁..... 135	油菜芹菜苹果汁..... 149
胡萝卜红薯汁..... 121	芹菜柿子饮..... 135	甘苦汁..... 149
胡萝卜冰糖汁..... 122	芹菜橘子汁..... 136	苦瓜苹果牛奶..... 150
胡萝卜草莓汁..... 122	芹菜苹果汁..... 136	苦瓜菠萝橘子汁..... 150
胡萝卜梨子汁..... 122	香芹苹果汁..... 136	芝麻菜桃子汁..... 150
胡萝卜柠檬梨汁..... 123	芹菜西红柿饮..... 137	紫苏菠萝酸蜜汁..... 151
胡萝卜豆浆..... 123	芹菜杨桃蔬果汁..... 137	冬瓜苹果柠檬汁..... 151
胡萝卜山竹汁..... 123	西芹橘子哈密瓜汁..... 137	青椒苹果汁..... 151
胡萝卜龙眼汁..... 124	西芹苹果汁..... 138	火龙果苦瓜汁..... 152
胡萝卜桃子汁..... 124	西芹菠萝牛奶..... 138	西蓝花葡萄汁..... 152
胡萝卜西芹李子汁..... 124	西芹哈密瓜汁..... 138	西蓝花西红柿汁..... 152
胡萝卜柳橙苹果汁..... 125	西芹西红柿柠檬汁..... 139	苹果油菜柠檬汁..... 153
胡萝卜木瓜汁..... 126	山药苹果酸奶..... 140	苹果草莓胡萝卜汁..... 153
胡萝卜猕猴桃柠檬汁..... 126	山药蜜汁..... 140	苹果茼蒿蔬果汁..... 153
胡萝卜生菜苹果汁..... 126	山药橘子苹果汁..... 140	苹果莴笋柠檬汁..... 154
西红柿胡柚酸奶..... 127	青豆橘子汁..... 141	苹果西芹芦笋汁..... 154
西红柿包菜柠檬汁..... 127	莴笋西芹综合蔬果汁..... 141	苹果白菜柠檬汁..... 154
西红柿芒果汁..... 127	莴笋菠萝汁..... 141	苹果菠萝老姜汁..... 155
西红柿柠檬牛奶..... 128	莴笋葡萄柚汁..... 142	苹果胡萝卜柠檬饮..... 155
西红柿沙田柚汁..... 128	桃汁芹菜汁..... 142	苹果橘子油菜汁..... 155
西红柿柠檬鲜蔬汁..... 128	莴笋蔬果汁..... 142	苹果苦瓜鲜奶汁..... 156
西红柿西瓜西芹汁..... 129	茼蒿葡萄柚汁..... 143	苹果黄瓜柠檬汁..... 156
西红柿胡萝卜汁..... 129	茼蒿包菜菠萝汁..... 143	苹果西红柿双菜优酪乳..... 156
西红柿西瓜柠檬饮..... 129	小白菜葡萄柚蔬果汁..... 143	苹果红薯蔬果汁..... 157

苹果冬瓜柠檬汁	157
苹果芜菁柠檬汁	157
苹果芥蓝汁	158
苹果芹菜油菜汁	158
苹果草莓胡萝卜冰饮 ...	158
青苹果白菜汁	159
青苹果消脂蔬果汁	159
黄皮苹果西红柿汁	159
毛豆香蕉汁	160
白兰瓜葡萄柚汁	160
蔬菜菠萝汁	160
水果西兰花汁	161
苋菜苹果汁	161
奶白菜苹果汁	161
李子生菜柠檬汁	162
百合香蕉葡萄汁	162
鲜果鲜菜汁	162
香菇葡萄汁	163
酸甜西芹双萝饮	163
玫瑰黄瓜饮	163
土豆莲藕蜜汁	164
香酸苹果亮眼饮	164
马蹄山药汁	164
洋葱果菜汁	165
消脂蔬果汁	165
活力蔬果汁	165
柠檬小白菜汁	166
柠檬青椒柚子汁	166
柠檬葡萄梨子牛蒡汁 ...	166
柠檬莴笋芒果饮	167
柠檬橘子西生菜汁	167
柠檬生菜草莓汁	167
柠檬茭白果汁	168
柠檬牛蒡柚汁	168
柠檬西兰花橘汁	168
柠檬西芹橘子汁	169
柠檬芹菜香瓜汁	169
柠檬西芹柚汁	169
柠檬芦荟芹菜汁	170
柠檬菠萝果菜汁	170
排毒柠檬芥菜蜜柑汁 ...	170
葡萄菠萝猕猴桃汁	171
葡萄芦笋苹果汁	171
葡萄青椒果汁	171
葡萄芋茎梨子汁	172
葡萄芜菁梨子汁	172

葡萄柠檬蔬果汁	172
葡萄仙人掌芒果香瓜汁	173
葡萄生菜梨子汁	173
葡萄西兰花白梨汁	173
葡萄冬瓜猕猴桃汁	174
葡萄萝卜梨汁	174
葡萄冬瓜香蕉汁	174
芥蓝薄荷汁	175
综合果菜汁	175
柿子胡萝卜汁	175
葡萄柚芦荟鲜果汁	176
葡萄柚苹果黄瓜汁	176
草莓萝卜柠檬汁	176
草莓芦笋猕猴桃汁	177
草莓芹菜汁	177
草莓西芹哈密瓜汁	177
草莓紫苏橘子汁	178
草莓蔬果汁	178
草莓虎儿草菠萝汁	178
草莓香瓜椰菜汁	179
草莓芦笋果汁	179
草莓芜菁香瓜汁	179
猕猴桃百合桃子汁	180
猕猴桃柳橙奶酪	180
猕猴桃蔬果汁	180
猕猴桃山药汁	181
猕猴桃西兰花菠萝汁 ...	181
猕猴桃油菜汁	181
猕猴桃白萝卜香橙汁 ...	182
木瓜莴笋汁	182
木瓜蔬菜汁	182
木瓜红薯汁	183
木瓜鲜姜汁	183
西瓜芹菜葡萄柚汁	183
西瓜橘子西红柿汁	184
西瓜芦荟汁	184
西瓜西红柿汁	184
西瓜西芹汁	185
番石榴胡萝卜汁	185
蜂蜜西红柿山楂汁	185
蜂蜜苋菜果汁	186
蜂蜜苦瓜姜汁	186
甘蔗姜汁	186
哈密瓜毛豆汁	187
哈密瓜黄瓜马蹄汁	187
哈密瓜苦瓜汁	187

梨子蜂蜜饮	188
梨子鲜藕汁	188
火龙果柠檬汁	188
香蕉西红柿汁	189
香蕉苦瓜油菜汁	189
香蕉蔬果汁	189
芭蕉果蔬汁	190
芭蕉生菜西芹汁	190
芭蕉火龙果萝卜汁	190
清热柠檬汁	191
冬瓜柠檬苹果汁	191
润肤多汁饮	191
橘子萝卜苹果汁	192
橘子姜蜜汁	192
橘子芹菜花椰汁	192
桔梗苹果胡萝卜汁	193
芒果茭白牛奶	194
香瓜蔬果汁	194
胡柚包菜西红柿汁	194
樱桃西红柿汁	195
牛蒡水果汁	195
蜜枣龙眼汁	195
牛奶蔬果汁	196
干百合桃子汁	196
桂圆芦荟露	196
红豆香蕉酸奶	197
芝麻香蕉牛奶	197
豆芽柠檬汁	197
柠檬蒲公英汁	198
草莓黄瓜美颜汁	198
胡萝卜菠萝汁	198
胡萝卜枇杷苹果汁	198
胡萝卜苹果芹菜汁	199
柠檬生菜芦笋汁	199
胡萝卜香瓜汁	199
苹果芹菜柠檬青梅汁 ...	199
香蕉菠菜牛奶	200
冰镇苦瓜苹果牛奶	200
包菜苹果青梅汁	200
包菜苹果草莓桑葚汁 ...	200
苹果石榴汁	201
毛豆橘子汁	201
大白菜汁	201
梨子鲜藕马蹄汁	201
木瓜酸奶柳橙汁	202
草莓蜂蜜汁	202

酸甜木瓜汁..... 202	包菜香蕉汁..... 210	菠萝沙田柚汁..... 218
橘子蜂蜜豆浆..... 202	梨子香瓜汁..... 210	葡萄茄子梨汁..... 218
草莓柠檬酸奶..... 203	柠檬芥菜蜜柑汁..... 211	猕猴桃柠檬菠萝汁..... 219
菠萝苹果葡萄柚汁..... 203	柠檬油菜橘子汁..... 211	青豆橘子奶汁..... 219
酸甜草莓柳橙汁..... 203	瓜菜桃子柳橙汁..... 211	猕猴桃蜜汁..... 219
草莓菠萝蜜桃汁..... 203	葡萄紫苏菠萝汁..... 211	香蕉苹果汁..... 219
柳橙薄荷汁..... 204	草莓黄瓜葡萄柚汁..... 212	芒果柠檬蜜汁..... 220
甜椒综合汁..... 204	柠檬蒲公英葡萄柚汁..... 212	金橘柠檬蜜汁..... 220
冬瓜苹果汁..... 204	柠檬油菜草莓汁..... 212	西红柿柠檬牛奶蜜汁..... 220
小黄瓜蜜饮..... 204	柠檬紫苏汁..... 212	苹果胡萝卜优酪乳..... 220
葡萄菠萝猕猴桃果汁..... 205	菠萝苜蓿汁..... 213	西红柿芹菜萝卜汁..... 221
葡萄白萝卜梨汁..... 205	双皮蔬果汁..... 213	木瓜鲜奶汁..... 221
柳橙柠檬菠萝椰奶..... 205	香蕉润肤饮..... 213	苹果生菜优酪乳..... 221
菠萝柳橙草莓汁..... 205	火龙果美白汁..... 213	西红柿芹菜柠檬汁..... 221
猕猴桃无花果汁..... 206	草莓油菜猕猴桃汁..... 214	南瓜柑橘汁..... 222
西瓜白梨苹果汁..... 206	草莓白萝卜菠萝汁..... 214	西红柿包菜甘蔗汁..... 222
芒果人参果柠檬汁..... 206	哈密瓜养颜汁..... 214	香蕉咖啡牛奶..... 222
甘蔗西红柿汁..... 206	黄瓜解毒汁..... 214	南瓜柳橙牛奶..... 222
莴笋蜂蜜汁..... 207	柠檬青菜汁..... 215	哈密瓜鲜奶汁..... 223
油菜苹果姜汁..... 207	柠檬青椒白萝卜汁..... 215	苹果橘子姜汁..... 223
甜柿胡萝卜汁..... 207	桃子柳橙汁..... 215	菠萝西瓜蜜汁..... 223
蜜枣桂圆汁..... 207	香蕉柳橙汁..... 215	木瓜红布林汁..... 223
酸甜柠檬浆..... 208	甜瓜酸奶饮..... 216	菠萝西红柿柠檬汁..... 224
包菜猕猴桃汁..... 208	哈密瓜柠檬饮..... 216	菠萝沙田柚蜜汁..... 224
苹果燕麦牛奶..... 208	酪梨水蜜桃汁..... 216	沙田柚草莓优酪乳..... 224
西红柿胡椒柚汁..... 208	苹果胡萝卜柠檬汁..... 216	酸甜葡萄汁..... 224
排毒黄瓜蜜饮..... 209	芹菜生菜柠檬汁..... 217	木瓜苹果莴笋汁..... 225
美白冬瓜蜜饮..... 209	西芹苹果柠檬汁..... 217	苦瓜菠萝柠檬汁..... 225
火龙果排毒汁..... 209	葡萄鲜奶汁..... 217	莲雾西瓜汁..... 225
青苹果柚子汁..... 209	苹果葡萄干牛奶..... 217	猕猴桃生菜黄瓜汁..... 225
猕猴桃瘦身汁..... 210	草莓菠萝葡萄柚汁..... 218	
葡萄排毒饮..... 210	葡萄芦笋苹果饮..... 218	

花草药茶



花草

玫瑰花蜜茶..... 228	菊花蜜茶..... 230	绿豆菊花茶..... 234
玫瑰茄香花茶..... 228	洋甘菊红花茶..... 231	绿茶..... 234
迷迭香玫瑰茶..... 229	薄荷茶..... 231	明目茶..... 235
迷迭杜松果茶..... 229	薄荷甘菊茶..... 232	茉莉花香茶..... 235
迷迭香柠檬茶..... 229	薄荷鲜果茶..... 232	茉莉紫罗兰茶..... 235
金盏菊健胃茶..... 230	薄荷绿茶..... 233	金莲花清热茶..... 236
	莲花蜜茶..... 233	清热凉血茶..... 236
	莲花心金盏茶..... 234	芙蓉荷叶消食茶..... 236

清香安神茶.....	237
润肤茶.....	237
桃花清肠茶.....	237
紫苏梅子绿茶.....	238
番红花茶.....	238
大麦芽茶.....	238
清肝定喘茶.....	239
消暑茶.....	239
鲜活美颜茶.....	239

药茶

茯苓清菊消肿茶.....	240
减腹茶.....	240
醒神舒筋茶.....	241
金盏润肠茶.....	241
美白薏仁茶.....	241
决明子苦丁茶.....	242
决明子柠檬茶.....	242

秘制珍珠净颜茶.....	242
牛蒡子清热祛脂茶.....	243
三味乌龙降脂茶.....	243
养颜茶.....	243
绞股蓝养血茶.....	244
罗汉果胖大海茶.....	244
解压罗勒茶.....	245
养阴百合茶.....	245

咖啡、奶茶、奶昔、圣代、果醋



咖啡

德式咖啡.....	248
焦糖玛琪朵咖啡.....	248
卡布奇诺咖啡.....	249
爱因斯坦咖啡.....	249
薄荷咖啡.....	249
一心一意.....	250
浪漫秋叶.....	250
俄国风情.....	251
雪花飞舞.....	251
满天心.....	252
小狐狸.....	252
相思叶.....	253
玛琪雅朵咖啡.....	253
英国姜咖啡.....	254
美式摩加冰咖啡.....	254
冰拿铁咖啡.....	254
摩卡咖啡.....	255
奶油咖啡.....	255
艾迪古巴冰咖啡.....	255
巴西利亚咖啡.....	256
茴香起泡奶油咖啡.....	256
玛查格兰咖啡.....	256
皇家咖啡.....	257
蓝山咖啡.....	257
爱情咖啡.....	257

奶茶

珍珠奶茶.....	258
玫瑰奶茶.....	258
皇家奶茶.....	259
西米奶茶.....	259
茉莉冰奶茶.....	259
薄荷奶茶.....	260
草莓杏仁奶茶.....	260
小珍珠粉奶茶.....	260
香草冰奶茶.....	261
果糖珍珠奶茶.....	261
胚芽奶茶.....	261
花生奶茶.....	262
香榭奶茶.....	262
香蕉奶茶.....	262
柠檬奶茶.....	263
桂花奶茶.....	263
南非椰香奶茶.....	263
恋情奶茶.....	264
爱尔兰冰奶茶.....	264
薰衣草奶茶.....	265
刚果雪糖奶茶.....	265
冰可可奶茶.....	266
北海道冰奶茶.....	266
莱茵玫瑰冰奶茶.....	266
绿抹冰奶茶.....	267
贵妃杏仁奶茶.....	267
水蜜桃冰奶茶.....	267

奶昔

蓝莓奶昔.....	268
绿茶奶昔.....	268
草莓奶昔.....	269
草莓西红柿奶昔.....	269
芒果奶昔.....	270
香蕉奶昔.....	270
香蕉菠萝奶昔.....	271
香蕉杏仁酪梨奶昔.....	271
香蕉巧克力奶昔.....	272
香蕉柑橘奶昔.....	272
香蕉蓝莓草莓奶昔.....	273
香蕉人参奶昔.....	273
香蕉草莓柳橙奶昔.....	274
柳橙芒果蓝莓奶昔.....	275
柳橙芒果草莓奶昔.....	275
绿豆奶昔.....	276
芒果猕猴桃奶昔.....	276
纯正香草奶昔.....	276
哈密瓜奶昔.....	277
葡萄奶昔.....	277
香橙柠檬奶昔.....	277
哈密瓜芒果奶昔.....	278
番薯奶昔.....	278
猕猴桃哈密瓜芒果奶昔.....	279
芒果菠萝柠檬奶昔.....	279
黑枣苹果奶昔.....	280
卡式达棉花糖奶昔.....	281
薄荷奶昔.....	281
南瓜胡萝卜奶昔.....	281

圣代

黑森林圣代.....	282
什锦水果圣代.....	282
水蜜桃圣代.....	283
综合水果圣代.....	283
樱桃圣代.....	284
巧克力圣代.....	284

草莓圣代.....	285
夏威夷圣代.....	285

果醋

荔枝醋.....	286
茴香醋.....	286
黑枣醋.....	287

苹果醋.....	287
菠萝醋.....	287
柠檬醋.....	288
柠檬苹果醋.....	288
猕猴桃醋.....	288
樱桃醋.....	289
草莓醋.....	289
西红柿醋.....	289

冰点冷饮



冰激凌

西红柿冰激凌.....	292
青提冰激凌.....	292
果仁冰激凌.....	293
奶油冰激凌.....	293
色彩冰激凌.....	293
香蕉冰激凌.....	294
柳橙冰激凌.....	294
蜜红豆冰激凌.....	294
欧陆冰激凌.....	295
胡萝卜冰激凌.....	295
芒果冰激凌.....	295
猕猴桃冰激凌.....	296
香草冰激凌.....	296
抹茶冰激凌.....	296
柠檬冰激凌.....	297
暖风冰激凌.....	297
夏日黄金梦.....	297
鸭梨冰激凌.....	298
棉花糖冰激凌.....	298
芋头冰激凌.....	298
三色冰激凌.....	299
可可冰激凌.....	299
薄荷冰激凌.....	299
玉米冰激凌.....	300
苹果柠檬冰激凌.....	300
红茶冰激凌.....	301
黑牛.....	301

冰沙

荔枝杨桃冰沙.....	302
荔枝冰沙.....	302
菠萝酸奶冰沙.....	303
芒果冰沙.....	303
芒果酸奶冰沙.....	303
草莓苹果冰沙.....	304
红梅果粒冰沙.....	304
橘子冰沙.....	304
猕猴桃汽水冰沙.....	305
木瓜椰果冰沙.....	305
热带风情冰沙.....	305
水蜜桃茶冰沙.....	306
酸梅冰沙.....	306
哈密瓜冰沙.....	306
果粒茶冰沙.....	307
爱尔兰春天冰沙.....	307
红酒粗粒冰沙.....	307
茉莉花茶冰沙.....	308
香蕉冰沙.....	308
柳橙冰沙.....	308
香槟粗粒冰沙.....	309
蓝莓冰沙.....	309
芋香冰沙.....	309
乌梅冰沙.....	310
拿铁咖啡冰沙.....	310
红豆冰沙.....	310
杨桃冰沙.....	311
柚子酱冰沙.....	311
柠檬鸡蛋冰沙.....	311

雪泡

椰浆酪梨雪泡.....	312
小麦草雪泡.....	312
草莓雪泡.....	313
苹果雪泡.....	313
翡翠雪泡.....	313

刨冰、冰棒

仙草冻锉冰.....	314
芋头锉冰.....	314
四果冰.....	315
爽口芒果冰.....	315
菠萝冰.....	315
仙草茶锉冰.....	316
方块冰.....	316
综合水果冰.....	316
牛奶雪花冰.....	317
双色芋圆冰.....	317
香蕉冰.....	317
柳橙冰棒.....	318
菠萝冰棒.....	318
酸梅冰棒.....	318
米糕桂圆冰棒.....	319
红豆牛奶冰棒.....	319
绿豆冰棒.....	319

中南大学图书馆



100835159

TS972.134
DJC

美食美容铺

甜品小铺



都基成 主编

中南大学

图书馆藏

TS972.134
DJC

CTS | 湖南美术出版社



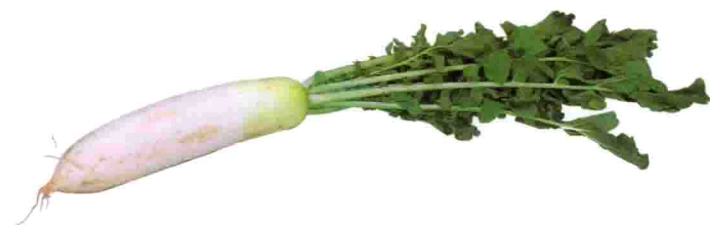
序言 | Preface

饮品天天变 营养好心情





翻开甜品小铺，朋友聚会、闲暇时间不再一成不变。
原来，用各种常用的材料，也可以打造出百变的魔法
饮料，解渴、提神，为身体提供丰富的营养。
将休闲时间完全消磨在精美饮料以及种种好事情上
面，将是每个热爱生活的人，向往的舒适境界。



目录

序 言2



饮品面面观



自制蔬果汁必备工具 14

榨蔬果汁注意事项 16

如何喝蔬果汁更营养 17

如何正确饮用咖啡 18

如何喝茶有益健康 19

果 汁



苹果

苹果汁	22
苹果菠萝柠檬汁	23
苹果猕猴桃汁	23
苹果柠檬汁	23
苹果酸奶	24
苹果菠萝桃汁	24
苹果番荔枝汁	24
苹果香蕉柠檬汁	25
苹果葡萄干鲜奶汁	25
苹果优酪乳	25
苹果蓝莓汁	26

梨

梨汁	27
贡梨双果汁	27
梨柚汁	28
白梨苹果香蕉汁	28
雪梨汁	29
雪梨菠萝汁	29
白梨西瓜苹果汁	30
梨苹果香蕉汁	30
贡梨柠檬优酪乳	30

香蕉

香蕉牛奶汁	31
香蕉火龙果汁	31
香蕉哈密瓜鲜奶汁	32
香蕉蜜柑汁	32
香蕉茶汁	33
香蕉柳橙优酪乳	33

西瓜

西瓜汁	34
西瓜蜜桃汁	35
艳阳之舞	35
莲雾西瓜蜜汁	35
西瓜柳橙汁	36
西瓜香蕉汁	37
西瓜橙子汁	37

橘子

橘子汁	38
芒果橘子奶	38
橘子菠萝汁	39
蜜柑汁	39

金橘苹果汁	40
金橘柠檬汁	40
橘柚汁	40
橘子柠檬汁	41
金橘番石榴鲜果汁	41
桃子橘子汁	41

葡萄

鲜榨葡萄汁	42
葡萄柠檬汁	42
葡萄汁	43
青红葡萄汁	43

桃子

桃汁	44
蜜桃汁	44
桃子杏仁汁	45
桃子苹果汁	45

草莓

草莓汁	46
草莓蛋乳汁	46