



周雁 / 著

“汁”有味 我最爱的 饮品书

YOUZHIIYOUWEI
WO ZUIAI DE YINPINSHU

省时省力、简单易做的
大热饮品全攻略



新浪美食名博博主的
私房饮品全揭秘

120余道超级“美貌”且健康时尚的DIY完美饮品

中国妇女出版社



“汁”有味
YOUZHIYOUWEI
WO ZUIAI DE YINPINSHU
我最爱的
饮品书

周雁 / 著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有“汁”有味:我最爱的饮品书/周雁著. —北京:中国妇女出版社, 2013.6

(新手下厨房)

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0656 - 9

I. ①有… II. ①周… III. ①饮料—制作 IV. ①TS27

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第059119号

有“汁”有味——我最爱的饮品书

作 者: 周 雁 著

选题策划: 宋 文

责任编辑: 宋 文

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 10.5

字 数: 100千字

版 次: 2013年6月第1版

印 次: 2013年6月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0656 - 9

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

CONTENTS



我最爱的果蔬汁

001

冰薄荷梨汁 / 002

冰爽西瓜饮 / 004

红提石榴汁 / 005

番石榴火龙果汁 / 006

蜜瓜柠檬饮 / 008

木瓜葡萄汁 / 010

樱桃柠檬汁 / 011

葡萄苹果汁 / 012

青柠芒果汁 / 013

清爽果蜜饮 / 014

西瓜苹果汁 / 016

鲜橙柠檬汁 / 017

香橙李子汁 / 018

雪梨猕猴桃汁 / 019

雪梨西瓜汁 / 020

番茄苹果汁 / 021

彩椒芒果汁 / 022

番茄石榴汁 / 023

番石榴小黄瓜汁 / 024

胡萝卜橙汁 / 025

胡萝卜苹果汁 / 026

花椰菜火龙果汁 / 027

花椰菜苹果汁 / 028

黄瓜薄荷汁 / 029

黄瓜苹果汁 / 030

李子紫甘蓝薄荷汁 / 031

蜜桃莲藕汁 / 032

芹菜苹果汁 / 033



我最爱的花草茶

035

金银花清热茶 / 036

芳香茉莉花茶 / 037

甘草薄荷茶 / 038

金莲花消炎茶 / 039

当归黄芪茶 / 040
金盏菊蜂蜜茶 / 041
菊花枸杞茶 / 042
康乃馨茶 / 043
罗汉果桂花茶 / 044
罗勒茶 / 045
玫瑰普洱茶 / 046
玫瑰茄茶 / 047
玫瑰玉蝴蝶茶 / 048
迷迭香茶 / 049
山楂苦荞茶 / 050
勿忘我茶 / 051
杏仁桂花茶 / 052
薰衣草安神茶 / 053

养颜美肤花茶 / 054
栀子花果茶 / 055
山楂荷叶茶 / 056
紫苏红糖姜茶 / 058
柳橙柚香苹果红茶 / 059
蜂蜜柚子茶 / 060
果酱红茶 / 062
龙眼枸杞大枣茶 / 064
甜橙七彩菊茶 / 065
柠檬薄荷茶 / 066
香暖肉桂苹果茶 / 067
香橙紫苏茶 / 068
雪梨蜜枣茶 / 069
糖渍橙皮 / 070

071

我最爱的广式糖水



川贝雪梨糖水 / 072
果栗红枣糖水 / 073
番薯芋头紫薯糖水 / 074
桂圆西洋参糖水 / 074
海带绿豆糖水 / 076
红枣枸杞淮山糖水 / 077
红枣杏仁南瓜糖水 / 078
花生百合糖水 / 080
莲子桂圆枸杞糖水 / 081
荔枝西米露 / 082
芒果杏仁西米露 / 084
山楂莲子糖水 / 086

椰香紫米糖水 / 087
什果椰汁西米露 / 088
无花果百合苹果糖水 / 090
玉米胡萝卜马蹄糖水 / 092
补血暖身汤 / 094
青苹果芦荟糖水 / 095
腐竹白果薏米仁糖水 / 096
醪糟卧蛋糖水 / 098
罗汉果龙眼糖水 / 100
马蹄木瓜红枣银耳羹 / 102
芒果龟苓膏 / 104
芒果红豆奶露 / 106



奶香紫米火龙船 / 108
蛇果马蹄蜜枣糖水 / 110
双薯圆美肤糖水 / 112
五色五豆糖水 / 114

香橙川贝西米露 / 116
杨枝甘露 / 118
银耳玉米鹌鹑蛋糖水 / 120
紫薯银耳羹 / 122

四

我最爱的豆浆饮品

糙米南瓜子豆浆 / 124
大麦松仁米浆 / 125
大米红枣豆浆 / 126
桂圆枸杞豆浆 / 127
黑豆葵花子豆浆 / 128
花生莲子豆浆 / 129
水核桃杏仁豆浆 / 130
杏仁薏米仁豆浆 / 131

燕麦核桃仁豆浆 / 132
绿豆豆浆 / 133
毛豆豆浆 / 134
南瓜豆浆 / 135
糯米芝麻豆浆 / 136
紫米黑豆豆浆 / 137
高粱小米豆浆 / 138



五

我最爱的牛奶饮品

自制老酸奶 / 140
花生牛奶 / 142
芒果酸奶 / 143
南瓜百合奶羹 / 144
香蕉牛奶 / 146
鸳鸯奶茶 / 147
杏仁牛奶 / 148
燕麦核桃牛奶 / 149

伯爵奶茶 / 150
草莓蛋奶布丁 / 152
姜撞奶 / 154
焦糖布丁 / 156
牛奶炖蛋 / 158
双皮奶 / 160
丝袜奶茶 / 162



123

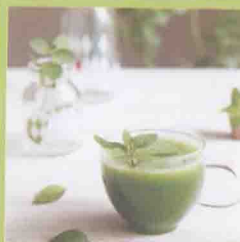
139

一、我最爱的果蔬汁

胡萝卜橙汁



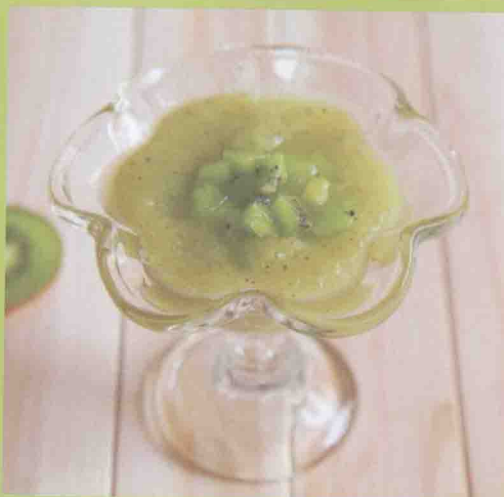
黄瓜薄荷汁



芹菜苹果汁



番茄石榴汁



冰薄荷梨汁





食材

- ★ 梨.....400克
- ★ 鲜薄荷叶.....5克

Tips

梨因鲜嫩多汁、酸甜适口，有“天然矿泉水”之称。梨所含的苷能祛痰止咳，对咽喉有养护作用。梨还有防止动脉粥样硬化、预防骨质疏松症等的功效。

薄荷味道清新，可提振精神、平复紧张情绪，有助于睡眠，同时对呼吸道炎症有一定疗效。

此款果汁特别适合嗓子痒痛、发炎的人饮用。

步骤



1. 将梨洗净、去皮、去核、切块备用。



2. 把梨倒入榨汁机榨成汁。新鲜薄荷叶子洗净加凉白开冻成冰块，把薄荷冰块放入梨汁即可。



冰爽西瓜饮

食材

★ 西瓜……………1000克

步骤

1. 将西瓜去皮、去子、切小块。将西瓜放入密封盒内，再放入冰箱冷冻室冷冻1小时。
2. 取出冷冻的西瓜，用沙冰机磨成西瓜冰沙，并倒入容器内，最后装饰片状小西瓜即可。

Tips

西瓜味甜多汁，清爽解渴，具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效。

因西瓜性寒，一定要适量食用。除了夏季，其他季节不宜过多食用西瓜。





红提石榴汁

步骤

1. 将红提洗净。石榴剥出石榴子备用。
2. 把红提和石榴肉倒入榨汁机榨成汁即可。

食材

- ★ 红提·····250克
- ★ 石榴·····2个

Tips

石榴含有多种氨基酸和微量元素，可软化血管、降血脂、血糖、降低胆固醇。石榴还可生津解渴、解酒排毒。

红提营养十分丰富，它含有17%以上的葡萄糖和果糖，饭前和酒后服用可起到解酒的作用。经常食用红提可清除体内自由基，阻止血小板凝聚，还能起到抗癌的作用。

多食石榴易伤肺、损害牙齿。石榴果皮有毒，吃的时候一定要注意将皮剥除干净。

番石榴火龙果汁





步骤



1. 将番石榴和火龙果去皮、切块。

食材

- ★ 番石榴.....1个
- ★ 红心火龙果.....1个



2. 将处理好的番石榴和火龙果放入榨汁机中，榨成汁即可。

Tips

火龙果果实中的花青素含量较高，尤其是红肉的火龙果中含量更高。花青素是一种效用明显的抗氧化剂，能有效防止血管硬化，从而可阻止心脏病发作和血凝块形成引起的脑卒中；它还能对抗自由基，有效抗衰老。火龙果中富含一般蔬果中较少有的植物性白蛋白，这种有活性的白蛋白会自动与人体内的重金属离子结合，使其通过排泄系统排出体外，从而起到解毒养颜作用。此外，火龙果富含美白皮肤的维生素C及丰富的具有减肥、降糖、润肠、预防大肠癌的水溶性膳食纤维。火龙果中的铁含量比一般的水果要高，铁是制造血红蛋白及其他铁质物质不可缺少的元素，摄入适量的铁质可以预防贫血，还女人白皙红润的皮肤。

番石榴是最佳抗氧化的水果，番石榴果实中维生素C含量特别高，每100克鲜果维生素C含量高达330多毫克。此外，还有丰富的维生素A、维生素B、矿物质、纤维质及钾、钙、磷、铁等人体必需的微量元素、常量元素。它还富含蛋白质和脂肪，能补充热量。常吃番石榴还能抗老化，排出体内毒素，促进新陈代谢，调理生理机能。

蜜瓜柠檬饮





食材

- ★ 香瓜……………250克
- ★ 柠檬……………1个

Tips

香瓜能消暑热、解烦渴、利小便，有利于人体心脏、肝脏以及肠道系统的活动，促进内分泌和造血机能。

柠檬热量低，具有很强的收缩性，因此有利于减少脂肪，是减肥良药。柠檬中所含的柠檬酸具有防止和消除皮肤色素沉淀的作用。因此，多喝柠檬水有助于美容瘦身。

此款果汁中的香瓜也可替换成其他甜度高的瓜，比如：河套蜜瓜、新疆哈密瓜等。但是一般的甜瓜属性都较为寒凉，脾胃虚寒者应少食。

步骤



1. 将香瓜洗净、去皮、去子、切块。



2. 将柠檬洗净、切片，泡入水中。再将柠檬水冻成冰块备用。



3. 将香瓜倒入榨汁机榨成汁，之后将柠檬冰块磨成沙冰，倒入香瓜汁中即可。



木瓜葡萄汁

食材

- ★ 葡萄……250克
- ★ 木瓜……1个

步骤

1. 将葡萄洗净备用。木瓜去皮、去子、切块。
2. 把葡萄和木瓜倒入榨汁机即可。

Tips

木瓜富含17种以上的氨基酸及钙、铁等营养物质。食用半个中等大小的木瓜可提供成人一天所需的维生素C。其富含的番木瓜碱具有抗癌的功效。木瓜还能均衡、强化激素的生理代谢平衡，达到润肤养颜的目的。





樱桃柠檬汁

步骤

1. 将樱桃洗净、去核备用。柠檬洗净、切片备用。
2. 在柠檬片中加适量清水，提前浸泡片刻。樱桃倒入榨汁机榨成汁，倒入柠檬水中即可。

Tips

樱桃味甘，能调中益气，有治人体虚症、大补元气、滋润肌肤的功效。樱桃营养丰富，其含铁量位于各种水果之首，是苹果和梨的20~30倍，维生素A含量比苹果高4~5倍。常用樱桃汁涂擦面部及皱纹处，能使面部皮肤红润嫩白，还能去皱消斑。

柠檬生津和胃，做果汁时一般选用黄色柠檬。此款果汁如果换成青柠檬也可，味道会更加清新。

食材

- ★ 樱桃……500克
- ★ 柠檬……1/4个