

冰点·冷饮·果蔬汁

组织编写 **美食生活** 工作室
www.meishilife.com

编著·杜勇 时靖

258道美味冰点饮品亲手做 视觉味觉双体验

打造个性专属酷饮地带 收获快乐和健康



图书在版编目(CIP)数据

冰点 冷饮 果蔬汁 / 杜勇, 时靖编著. - 青岛: 青岛出版社, 2011.7


ISBN 978-7-5436-7346-5

I. ①冰… II. ①杜… ②时… III. ①饮料-冷冻食品-制作②果汁饮料-制作
③菜汁-饮料-制作 IV. ①TS277②TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第133421号



书 名 冰点 冷饮 果蔬汁

组织编写  工作室 (<http://www.meishilife.com>)

编 著 杜勇 时靖

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市崂山区海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 王 宁

装帧设计 杨 敏

摄 影 高玉德

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司

出版日期 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1000毫米)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5436-7346-5

定 价 25.00 元

鸣 谢 青岛富莱尔调酒培训中心 (<http://www.qdflair.com>)



(感谢客浦  Cagle 大力支持)

<http://bedq.tmall.com>

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 美食类 生活类

冰点 冷饮 果蔬汁

 美生活工作室 组织编写
www.meishilife.com

杜勇 时靖 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



夏天到了，最诱惑你的 是什么？

夏天到了，最诱惑你的是什么？最让你眼前一亮的是什么？能让你以最快最直接的方式消除夏日炎热和烦躁的是什么？无疑，是那些既好看又好吃的冰激凌，以及各种晶莹透亮、五颜六色又美味绝伦的果汁、饮品。

你是否拥有挑剔的味蕾，常常为吃不到想要的冰品、喝不到中意的饮料而纠结？是否对各产品是否含有添加剂、健康纯天然而产生怀疑？是否想把冰点屋搬回家，随时随地享受那份清凉和美味？在这个充满时尚创意，崇尚回归自然的DIY年代，你大可以尝试亲自动手试一下，因为本书所有的作品都简单易学，很容易操作哦。

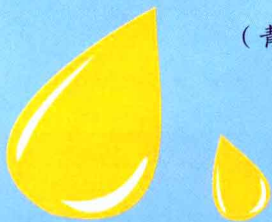
翻开本书，你不仅能看到绚丽多姿、精美呈现的各款冰点、饮品，还能感受到那份制作过程中的用尽巧思和饱含深情。还记得小时候老酸奶的醇厚味道、水蜜桃罐头诱人的香味和桑葚的可爱紫色么？冰冻草莓老酸奶、奶油蜜桃冰沙、大都会冰沙，让你找到童年的味道。女友想瘦身？给她做一杯清爽瘦身冰沙吧，保准换来一个甜蜜的拥抱。父母操劳家务，年轻人工作压力大，想要放松身心、镇静安神，那就来杯椰果薰衣草茶吧。百利提拉米苏的迷人醉意和“带我走”的物语、水果风暴的绚丽色彩、柔软时光的红蓝相会，都会让你燥热的心，融化在它们走入你舌尖的一刹那。

本书包含冰点、冷饮、果蔬汁等3大类，冰淇淋、奶昔、冰沙等11小类，共250余款作品。每一类作品都有详细的知识介绍和分步详解式的基础讲解，只要你用心揣摩，发挥创意，就能做出真正自己喜欢的、想要的、美味的、漂亮的冰品。将亲手制作的口感冰爽的美味盛装在时髦漂亮的盛器里，相信满足你的不只是味觉，更为你带来一场视觉盛宴。

心动了么？想成为时尚达人么？想让爱你和你爱的人感受到你在炎炎夏日带来的凉意么？快点翻开本书，动手一试吧！

杜勇

（青岛富莱尔调酒机构创始人，从事酒吧管理、教学10年）



1 必备工具&多样食材

必备工具	10
多样食材	14

2 冰点



冰淇淋

奶黄泡芙	26
瑞士奶油巧克力冰淇淋	26
草莓圣代	27
菠萝香草圣代	27
香蕉奶油龟苓膏	28
冰淇淋草莓布丁	29
夏日黄金梦	29
白雪黑珍珠	30
粒米香草冰淇淋	30
MINI香蕉船	31
香蕉船(一)	32
香蕉船(二)	33
草莓芝士冰淇淋	34
蓝莓酸奶冰淇淋	34
糖果饼草莓冰淇淋	35
白巧克力焦糖冰淇淋	35
提拉米苏冰淇淋	36
综合水果杯	37
夏日	37
青提冰淇淋	38
芒果玛格丽特	38
芒果冰淇淋	39
奶油脆饼圣代	39

三色冰淇淋	40
罗马之恋	41
冰淇淋蛋挞	41
深情款款	42
水晶王子	42
欧陆风情	43
青提草莓圣代	43
冰霜圣代	44
什锦水果球	44
水果大米圣代	45
布丁水果船	45
蓝莓冻	46
青提果冻	47
俄罗斯红车厘子布丁	47

冰沙

薄荷西瓜冰	50
椰子香蕉菠萝冰	50
热带风情冰沙	51
红水晶冰沙	51
木瓜西柚刨冰	52
百利咖啡冰	52
香浓提拉米苏冰沙	53
草莓冰沙	53
草莓牛奶冰沙	54
大都会冰沙	54
草莓饼干脆冰沙	55
奶油蜜桃冰沙	55
金橘芒果莫吉托	56
芒果牛奶冰沙	56
奇异果冰沙	57

青苹果冰沙.....	57
木瓜金橘朗姆冰沙.....	58
双梅冰沙.....	58
动力草莓冰沙.....	59
冰淇淋杂果冰沙.....	59
清爽瘦身冰沙.....	60
薄荷巧克力香草冰.....	61
巧克力摩卡泡沫冰沙.....	61
黑森林巧克力冰沙.....	62
巧克力奶油冰沙.....	62
巧克力杏仁冰.....	63

奶昔.....	●
百利提拉米苏.....	65
咖啡提拉米苏.....	65
朗姆葡萄干奶昔.....	66
美味香草奶昔.....	66
菠萝奶昔.....	67
巧克力饼干奶昔.....	67
奶酪冰雪泥.....	68
麦片奶昔.....	68



3 冷饮

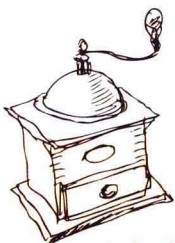


冰咖啡.....●

香草冰淇淋咖啡.....	72
奶油巧克力咖啡布丁.....	72
维也纳冰咖啡.....	73
彩虹注冰咖啡.....	73
墨西哥粉红冰咖啡.....	74
椰子冰咖啡.....	74
泡沫牛奶冰咖啡.....	75
卡布奇诺冰咖啡.....	75
漂浮奶油冰咖啡.....	76
法式拿铁冰咖啡.....	76
鲜果咖啡.....	77
摩卡冰咖啡.....	77

冰红茶.....●

柳橙蜜茶.....	79
蜜桃果汁冰红茶.....	79
梅子橘茶.....	80
奶酪奶茶.....	80
新鲜水果茶.....	81
情人茶.....	81
柠檬茶.....	82
泡沫柠檬冰红茶.....	82
健康维C红茶.....	83
冰柠檬红茶.....	83
咖啡冰红茶.....	84
薄荷蜜茶.....	84
皇家冰红茶.....	85
夏威夷冰红茶.....	85



冰冻鸡尾酒

蓝橙菠萝汁	88
西瓜朗姆酷饮	89
超级新加坡司令	89
薄荷朱丽叶	90
芒果椰林飘香	90
薄荷奶油糖果	91
柔软时光	91
水果桑格利亚	92
青柠香草鸡尾酒	93
粉色宾治	93

其他冷饮

动力缤纷果汁	94
椰果薄荷苏打	94
薄荷宾治	95
香草软糖冰	95
冰霜多芒西米露	96
青柠石榴苏打	97
兰香白果饮	98
洛神冻饮	98
西瓜冰露	99
芒果粒粒爽	100
南洋椰香汁	101
西瓜葡萄气泡饮	101
翡翠柠檬椰果	102
红粉佳饮	102
薄荷柠檬果汁	103
柠檬汁汽水	103
蓝色精灵	104
柠檬甜香	104
鲜榨石榴柠檬	105
苦瓜柠檬龟苓膏	105
水果风暴	106

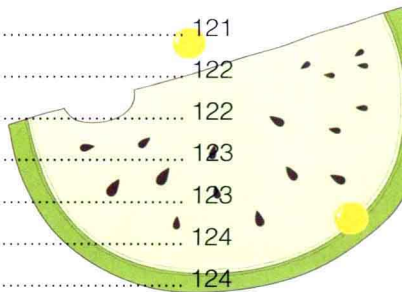


4

果蔬汁

水果汁

鲜苹果雪梨汁	110
冰糖雪梨汁	110
苹果蜜桃汁	111
苹果青提汁	111
蜂蜜苹果汁	112
香蕉茶汁	112
香蕉橘子汁	113
蜂蜜柳橙汁	113
柚橘橙三果汁	114
橙汁酸奶	114
香橙芒果汁	115
西柚苹果汁	115
芒果汁	116
芒果牛奶饮	116
芒果椰汁	117
芒果橙汁	117
椰子苹果汁	118
蓝橙椰子汁	118
鲜榨西瓜汁	119
香甜西瓜汁	119
西瓜茶	120
西瓜葡萄汁	120
西瓜椰子汁	121
玫瑰蜜瓜汁	121
柠檬汁	122
香瓜蜜汁	122
香瓜鲜桃汁	123
柠檬甜瓜汁	123
鲜榨草莓汁	124
草莓柠檬汁	124



爱琴海果汁.....	125
草莓哈密瓜汁.....	126
草莓风味酸奶.....	126
猕猴桃汁.....	127
猕猴桃乳酸果汁.....	127
荔枝青苹果汁.....	128
木瓜汁.....	128
美白果汁.....	129
木瓜菠萝牛奶汁.....	129
酸奶木瓜.....	130
提子苹果汁.....	130
夏日清凉鲜汁.....	131
葡萄苹果鲜汁.....	131
菠萝汁.....	132
四季果汁.....	132
菠萝哈密瓜鲜汁.....	133
樱桃柠檬汁.....	133
芦荟柠檬汁.....	134
柠檬菠萝汁.....	135
菠萝苹果牛奶汁.....	135

蔬菜汁

芹菜蜜汁.....	137
茼蒿汁.....	137
蜂蜜鲜藕汁.....	138
白萝卜鲜藕汁.....	138
黄瓜姜鲜汁.....	139
芦笋芹菜汁.....	139
番茄汁.....	140
番茄酸奶汁.....	140
胡萝卜汁.....	141
芦荟蜂蜜汁.....	141

复合果蔬汁

番茄菠萝鲜汁.....	143
番茄苹果汁.....	143
莲藕苹果汁.....	144
蔬菜精力汁.....	144
青苹果苦瓜汁.....	145
蔬菜苹果汁.....	145
排毒果蔬汁.....	146
薄荷蜜瓜汁.....	146
番茄胡萝卜苹果汁.....	147
鲜姜橘子汁.....	147
鲜柠檬马蹄水.....	148
菠萝胡萝卜鲜汁.....	148
凤梨胡萝卜木瓜汁.....	149
健康果蔬汁.....	149
胡萝卜西瓜汁.....	150
维他命果蔬汁.....	150
莴苣苹果鲜汁.....	151
苹果鲜姜汁.....	151
木瓜鲜姜汁.....	152
生菜梨汁.....	152
胡萝卜生菜鲜汁.....	153
小黄瓜梨鲜汁.....	153
雪梨鲜汁.....	154
番茄苹果高丽菜汁.....	154
芹菜青椒鲜汁.....	155
芹菜芦荟鲜汁.....	155
桑葚番茄汁.....	156
草莓番茄汁.....	157
芹菜西芹汁.....	157
番茄马蹄饮.....	158
菠菜油菜饮.....	158

5 茶饮

- | | | | |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 鲜金橘蜜红茶..... | 162 | 清咽茶..... | 179 |
| 综合热水果茶..... | 162 | 鲜藕饮..... | 179 |
| 热柠檬红茶..... | 163 | 蜜奶茶..... | 180 |
| 鲜柚蜜茶..... | 163 | 五汁饮..... | 180 |
| 巧克力玄米茶..... | 164 | 绿茶白芷汤..... | 181 |
| 青梨柠檬茶..... | 164 | 西洋参茶..... | 181 |
| 蜂蜜柠檬菊花茶..... | 165 | 金银花双豆饮..... | 182 |
| 情人果红茶..... | 166 | 滑石甘草饮..... | 182 |
| 草莓薰衣草茶..... | 166 | 绿豆蜂蜜饮..... | 183 |
| 薄荷柠檬茶..... | 167 | 双花消暑饮..... | 183 |
| 柠檬西柚茶..... | 167 | 菊花绿茶..... | 184 |
| 龙眼蜜茶..... | 168 | 苹果茶..... | 184 |
| 大门银茶..... | 168 | 大枣生姜茶..... | 185 |
| 迷迭香草茶..... | 169 | 银太子茶..... | 185 |
| 柠檬薰衣草茶..... | 169 | 核桃银耳茶..... | 186 |
| 洋甘菊茶..... | 170 | 柑橘山楂饮..... | 186 |
| 马鞭草茶..... | 170 | 玫瑰红茶..... | 187 |
| 蓝莓情深..... | 171 | 双花山楂茶..... | 187 |
| 柠檬蜜茶..... | 171 | 健胃化痰茶..... | 188 |
| 陈皮茶..... | 172 | 枸杞龙井茶..... | 188 |
| 清凉明目茶..... | 172 | 柠檬茶..... | 189 |
| 酸梅茶..... | 173 | 水蜜桃茶..... | 189 |
| 提神醒脑茶..... | 174 | 桑椹桂花茶..... | 190 |
| 夏季凉饮..... | 174 | 健身八宝茶..... | 190 |
| 莲子甘草饮..... | 175 | 杞菊茶..... | 191 |
| 夏季保健饮..... | 175 | 山楂麦芽茶..... | 191 |
| 橘子茶..... | 176 | | |
| 菠萝茶..... | 176 | | |
| 多味果汁茶..... | 177 | | |
| 橄榄茶..... | 177 | | |
| 果奶茶..... | 178 | | |
| 解暑生津茶..... | 178 | | |





1

CHAPTER 1

必备工具&多样食材

小小工具，助您一臂之力

必备工具 Bibeigongju

动手制作本书各款作品之前，我们先来了解下各种工具的用途、使用方法。其中有的是平时生活中常见的或者可以找到其他替代品的，有的则是比较专业的，您可以根据需要来选择购买。

搅拌机

电动搅拌机是用电机带动刀片高速旋转以达到搅拌、粉碎、切割食物的目的。它的发明为现代调酒技术提供了很大的方便，它不但加快了酒的混合速度，而且很易清洗。还可用来制作各种冰沙、奶昔、果汁和鸡尾酒。



榨汁机

主要用于榨汁。启动机器以后，电机带动刀网高速旋转，把水果、蔬菜从加料口推向刀网，刀网的尖刺将果菜削碎，在刀网高速运转所产生的离心力的作用下，果渣飞出刀网进入渣盒，而果汁穿出刀网流入果汁杯。至此，美味的果汁就榨好了。



基本工具

1. 冰铲

主要用来铲冰。

2. 打蛋器

也叫蛋抽，用来打散鸡蛋或打发奶油、搅拌冰淇淋粉等。使用时注意要顺同一方向搅拌，不然很容易打散。

3. 粉碎网

用来擦出巧克力碎屑、果仁碎屑等。

4. 细滤网

对搅打后的水果进行双层过滤，保证没有残渣。

5. 奶壶

用于盛装牛奶，也可用于打发奶泡。

6. 奶泡壶

奶泡壶一般由拉杆金属网和奶泡杯两部分组成。工作原理是通过反复地抽拉金属网，使牛奶内部产生气体，从而出现细腻的牛奶泡沫。



【使用方法】在奶泡壶内加入三分之一杯牛奶，然后上下抽拉，在抽拉过程中要注意，向上不能拉到头，向下不能压到底，最好在中间悬浮抽拉。抽拉30次左右即可。奶泡打好后，将上面的粗泡撇掉，倒入咖啡或果汁中即可。



7. 冰淇淋挖球器

由不锈钢球壳和带弹簧的握柄组成。

【使用方法】

- ① 用挖球器从冰淇淋桶中挖取冰淇淋。
- ② 待盛满整个挖球器后，手捏勺柄，由弹簧带动球壳内的金属丝在球壳内壁转动。
- ③ 挖好的冰淇淋如图所示呈球状。

提示

挖球器在使用过程中不要用力过猛，易导致器具损坏。

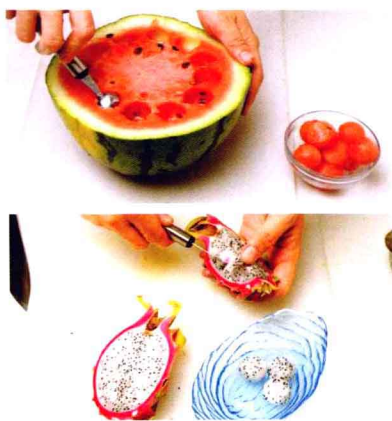


8. 简易冰淇淋挖球器

初学者可以用这种更简易的挖球器来挖冰淇淋球，使用更方便。

9. 水果挖球器

用于把水果制成圆形小球。一般适合脆性水果。



10. 水果刀

也称为水果分刀，用来切分水果或去皮。制作各种时尚冰点时，切水果要有固定刀具，不宜选择肉类刀具来切水果。



调酒工具

1. 调酒壶

调酒壶分为两种，一种是英式调酒壶，也称作老式或三段式调酒壶。主要由壶身、过滤网、壶盖三部分组成，分为250毫升、500毫升、750毫升三种。使用方法主要有：单手摇（250毫升）、双手摇（500毫升以上）。另一种是美式波士顿调酒壶，也称为花式调酒壶，主要由金属壶身（也叫“听”（Tin））和上盖玻璃杯两部分组成。使用方法为双手摇。倒酒时最好使用专用滤网（Strainer）。

2. 量酒器

调酒过程中一种重要的计量工具，有了它就能做出一杯标准分量的鸡尾酒，一般有30毫升、15毫升两种规格。鸡尾酒的计量方法：我们现在常用的为1盎司，约为30毫升。1盎司英文缩写为“oz”。

3. 吧匙

在调酒时进行搅拌用的一种长匙。一般用调酒匙的背面进行搅拌式分层操作，调酒匙的长柄为螺旋状。



多样食材 Duoyangshicai

我们将本书用到的食材分为水果食材、固体食材、液体食材、特殊食材四类，以下分别来介绍各种食材的性状、用途及使用方法等，助您在了解它们的前提下，动手制作出更加独特、美味、富有创意的冰点和饮品。

水果食材

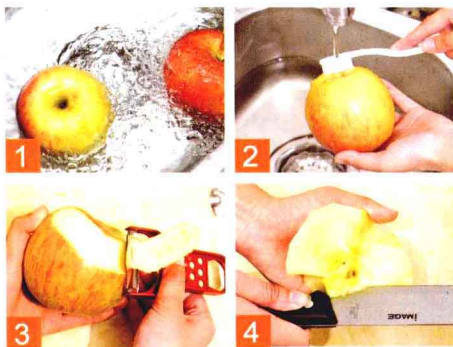
水果是本书应用最多的食材，无论是冰点、冷饮还是果蔬汁中都有他们的身影。他们迷人的色彩、可以任意切割的形状为作品整体造型增色不少，甘甜脆爽的口感也成为层次丰富的作品不可或缺的一抹味道。

买回来的水果一般会放在冷藏室冷藏以保持新鲜，但农药在低温下较为稳定，不易分解，所以最好先放在室温中保存1~2天，等农药大部分都分解后再食用。下面教大家各种水果的清洗和处理方法。

1. 去皮水果的清洗和处理

(1) 以苹果为例，具体步骤如下：

- ① 将水果用清水浸泡15分钟。
- ② 打开自来水，用软毛刷轻轻刷洗水果表面，用清水再冲洗一遍。
- ③ 用削皮器由内往外削皮。
- ④ 将水果一切两半，切除蒂头和尾端，再切成4等份，挖去籽或果核，再切成适当大小的块即可。

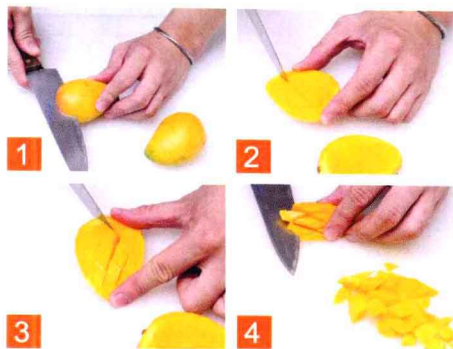


提示

1. 柑橘、香蕉等只需剥皮的水果，也要以流水洗过再剥皮。
2. 切开的苹果和梨子容易变黑，最好用稀释的盐水浸泡或滴几滴柠檬汁，以防果肉接触空气被氧化。榨好的苹果汁也会很快变成棕色，可在果汁中滴几滴柠檬汁，以延缓变色的速度。
3. 剥了皮的香蕉也容易氧化变色，可用柠檬汁浸泡或用沾有柠檬汁的刀来切，就可以防止香蕉变色。

(2) 以芒果为例，具体步骤如下：

- 1 芒果洗净、平放，用水果刀将其从下到上在三分之二处切开。
- 2 在切面纵切数刀。
- 3 再与刚才的切口斜相交切数刀，打十字花刀。
- 4 片去芒果皮后即成芒果丁。



2. 不去皮水果的清洗

以葡萄为例，具体步骤如下：

- 1 将葡萄的果粒剪下来。
- 2 将果粒放入清水中浸泡15分钟。
- 3 打开自来水，用软毛刷轻轻刷洗水果表面，要一颗一颗清洗。
- 4 最后再用清水冲洗一遍即可。

提示

1. 葡萄要用剪刀剪除根茎，千万不可以拔，以免清洗时有不干净的东西渗进去。

2. 表面凹凸不平的水果如草莓等，容易残留农药，可先将其放入滤篮中冲洗一遍，再用清水浸泡。



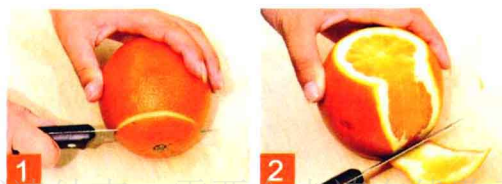
3. 柑橘类水果的处理

以橙子为例，具体步骤如下：

- 1 把橙子的顶端和蒂部切掉。
- 2 再切掉橙子的果皮即可。

提示

柑橘类水果的种子多半集中在中间，要去除种子，可先将水果剖开，再用勺子挖出种子即可。



4. 瓜果类水果的处理

以香瓜为例，具体步骤如下：

- 1 切除水果的蒂头，以直刀将其对半切开，用勺子将瓢挖掉。
- 2 将剖开的瓜直切成3~4份，用水果刀沿着果皮剖出果肉，最后将果肉切成块状即可。

