

我家迷你小食谱
营养美食篇

YINPIN
The mini cookbook in my family

时尚饮品

陈敏 编著

一套超实惠的家庭食谱自助全书

买得起 读得懂 学得会

锁线 全彩版

小开本 大版心



中国出版集团
东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚饮品 / 陈敏编著. —广州: 广东经济出版社, 2005. 4
(我家迷你小食谱. 第3辑, 营养美食篇)

ISBN 7-80677-985-X

I. 时… II. 陈… III. 饮料—制作—图解 IV. TS275-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第040235号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
发行	
经销	广东新华发行集团
印刷	广州金羊彩印有限公司
开本	889毫米×1195毫米 1/64
印张	1.5
版次	2005年5月第1版
印次	2005年5月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-985-X/TS·76
定价	全套(1~12册)定价60.00元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

The mini cookbook in my family ●●●●



我家迷你小食谱
营养美食篇

时尚饮品

陈敏 编著

广东省出版集团
广东经济出版社

目录

Contents

4 时尚饮品

6 走近果汁

7 活色生香

- 9 春风得意
- 11 秋意绵绵
- 13 加州风情
- 15 南国飘香
- 17 两情相悦
- 19 金色旋律
- 21 香雪
- 23 紫色诱惑
- 25 浓情蜜意
- 27 黄金岁月



28 西式茶文化

29 茶家族

- 31 杏仁奶茶
- 33 记忆的芬芳
- 35 红舞鞋
- 37 宁静之夜
- 39 初恋
- 41 甜心玫瑰
- 43 冷翡翠绿茶
- 45 马赛玫瑰香茶
- 47 水蜜桃冰绿茶
- 49 青柠檬冰红茶

50
50
51

咖啡传说

咖啡豆的种类

咖啡的冲泡方法



- 53 杏仁卡布其诺
- 55 巧克力摩卡咖啡
- 57 玛其雅朵
- 59 罗曼斯咖啡
- 61 绿茶末咖啡
- 63 波尔卡娜圣代
- 65 罗马香草咖啡
- 67 冰淇淋牛奶咖啡
- 69 黑眉
- 71 椰香冰咖啡

72

鸡尾酒

- 75 樱桃得其利
- 77 渐入佳境
- 79 纱莉教堂
- 81 莱茵河恋曲
- 83 咖啡亚历山大
- 85 蓝魔怪
- 87 俄罗斯雪屋
- 89 巴比伦海岸
- 91 少女的祈祷
- 93 椰林魅影





时尚饮品

如果你现在还热衷于单单喝各种瓶装罐装的汽水果汁,那你就落后了,追求时尚品味的我们,更应该自己动手操作,制作一杯自己喜欢的,特显个性的饮品,果汁、西式茶、咖啡、鸡尾酒,不管你喜欢什么,你都可以自由调配出自己喜欢的味道,不用再喝那味道和外形都千篇一律的包装饮品。



果汁, 已不再是鲜榨果汁那么简单,果糖、鲜奶、汤力水……它们将会与鲜甜芬芳的水果汁一起缠绵,演绎出独特口感的果汁饮品。“春风得意”、“秋意绵绵”、“两情相悦”、“香雪”、“紫色诱惑”、“浓清蜜意”……光看名字就可以感受到它们不一样的滋味。

茶，从中国流传到西方，在经历了不同的语言、历史、文化和民族风情后，茶改头换面的又回到了中国，西式茶，是中西方文化交融的见证。热茶和冰茶，奶茶和纯味茶，红茶、绿茶、花草茶、果味茶……那是在传统上演绎出来的时尚。“记忆的芬芳”、“红舞鞋”、“宁静之夜”、“初恋”、“甜心玫瑰”、“冷翡翠绿茶”……在细细的品赏之后，定可领会名字背后的芬芳故事。



咖啡，曾经是苦涩的代名词，但今天，花式咖啡正以千姿百态和千滋百味俘虏了不少人的芳心。如果你不喜欢咖啡的苦，你的咖啡就不必只加糖和加牛奶，巧克力、肉桂、绿茶、冰淇淋、椰奶……都可以适当的添加，那变化出来的味道足以让你惊喜。尝尝“杏仁卡布奇诺”、“巧克力摩卡咖啡”、“玛其雅朵”，再尝尝“罗马香草咖啡”、“黑眉”、“椰香冰咖啡”……



鸡尾酒，被称为燃烧激情的饮料。鸡尾酒以独特的名字、丰富多彩的味道、缤纷梦幻的色彩而流传于世。“渐入佳境”、“纱莉教堂”、“莱茵河恋曲”、“巴比伦海岸”、“俄罗斯雪屋”、“少女的祈祷”……这些名字，带给你的首先应该是幻想吧？确实，鸡尾酒可以代表着不一样的心情，快乐的、忧伤的、怡然的……；鸡尾酒的背后可能有很多故事，曲折的、浪漫的、哀伤的……所有这些正是通过调配者之手表达出来的。



走近果汁

爱喝果汁，喜欢它明亮的色彩，更喜欢它沁人心脾的快感。办公室、家中、外出约会，随时随地，果汁成了我们形影不离的朋友。是不是很想自己动手过过瘾呢？别忙，先来认识认识我们果汁家族的成员们吧！

西瓜是最可爱的情人，任人予取予求，也像赤诚坦荡的快活人儿，烦恼全都可以装进她的大肚里。

苹果是性感女神，最终要和美女联系在一起，苹果天真性感如夏娃，抑或妖艳无辜如海伦。

香蕉是一种剥了皮就能吃，而且不会有任何后遗症的果子，万事化繁为简，比较适合“懒人”们消遣。

葡萄是可爱型的上海女人，有点“作”，需要别人伺候，也要慢慢品味，细心、耐心缺一不可。

菠萝秀外慧中，外表坚强，而内心温柔似水。

奇异果其貌不扬，但好吃又营养，她的独白就是：“我很丑，可是我很温柔。”

生梨表面有些粗糙，可水分充足，感情狂放而细腻，但口碑不佳，因为名字的缘故，不很吉利，只能一人独享。

哈密瓜是西域游侠，荔枝是南国佳人，前者豪放，后者纤细，两者各有千秋，不分伯仲。

.....

哈哈，水果实在是一群可爱的东东！

S H I S H A N G Y I N P I N

活色生香

生活因你而精彩： 果汁中有女人不老的秘密

为什么越来越多的人热衷喝果汁而不是吃水果呢？相信很多人都会说：喝果汁更有感觉啊！的确，晶莹剔透的玻璃杯，五颜六色的水果汁，再加几块冰，只要喝上一小口，所有的忧愁、疲倦就一扫而空。

其实，果汁不光外表光鲜，她还很有内涵。果汁中富含维生素C，它除了可以淡化黑斑，防止皮肤色素沉淀外，还能促进人体新陈代谢，延缓皮肤老化，是最具有美容功效的营养元素。对于经常吃快餐的白领一族来说，味道鲜美的果汁是补充维生素最方便的办法。现在职业女性使用电脑的时间越来越长，容易长黑斑，所以特别需要补充维C。

果汁在制作过程中，除去了部分较粗的纤维，浓缩了植物的精华，由于体积的减少，不会增加肠胃负担，可直接快速地被人体吸收利用。特别是对于肠胃功能较弱、身体虚弱及不爱吃水果蔬菜的成人和儿童而言，常饮果汁便能全面补充维生素。

所以，如今不只是年轻女性对果汁情有独钟，更多的男性、老人、小孩也都成为了果汁的忠实拥护者。





『春风得意』

原 材 料

- 热带水果汁……………45 毫升
苏打水……………150 毫升
冰 块……………5~6 块



Step
1

将冰块加入杯中。



Step
2

再将苏打水注入
放入有冰块的
杯中。



Step
3

最后注入热带
水果汁。



『秋意绵绵』

原材料

- 芒果汁……………30 毫升
白果糖……………15 毫升
冰红茶……………150 毫升



Step
1

1. 将冰块加入杯中。



Step
2

2. 再将冰红茶注入放有冰块的杯中。



Step
3

3. 注入白果糖。



Step
4

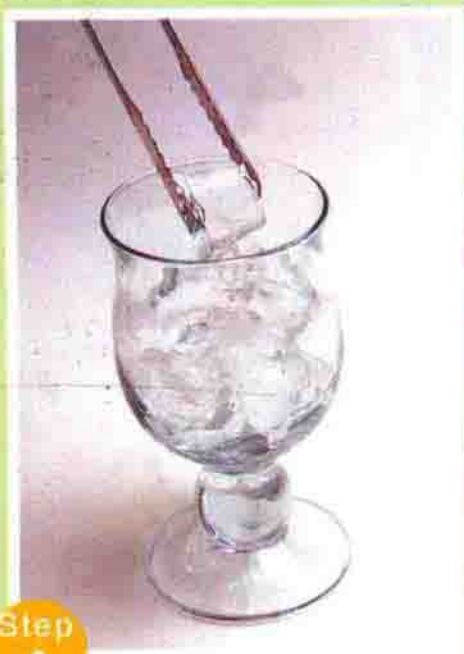
4. 最后慢慢注入芒果汁。



加州风情

原材料

- 黑加伦子汁·····45 毫升
乳酸奶·····120 毫升
冰 块·····5~6 块



Step
1

将冰块加入杯中。



Step
2

再将黑加伦子汁
注入放有冰块的
杯中。



Step
3

最后慢慢注入
乳酸奶。



『南国飘香』

原 材 料

黑加伦子汁……………45 毫升

椰 奶……………1 杯量

冰 块……………5~6 块



Step
1

将冰块加入杯中。



Step
2

再将椰奶注入放
有冰块的杯中。



Step
3

最后将黑加伦
子汁注入杯中。