

清凉彩趣系列

清凉彩趣饮

双福 张晓雪 ◎ 主编

时尚清凉饮品
居家DIY

奶昔 雪泡 果汁 糖水 凉茶

冰红茶 冰奶茶 冰咖啡

八面清凉 五彩缤纷 十分浪漫

农村读物出版社

京彩趣系列

清凉彩趣饮

双福 张晓雪 ◎ 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

清凉彩趣饮/ 双福, 张晓雪主编. —北京: 农村读物出版社,
2009.6

(清凉彩趣系列)

ISBN 978-7-5048-5241-0

I. 清… II. ①双…②张… III. ①饮料-制作②面点-
制作 IV. TS27 TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第096469号

主 编 双 福 张晓雪
监 制 周学武
编 著 周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 孙 鹏 王雪蕾
陈 辰 孙 燕 刘继灵 贾全勇 徐正全 裴 丽 李华华
梅妍娜 李青青 石婷婷
制 作 张晓雪 福苑美厨
造型指导 孙 鹏
摄 影
设 计  **双福** | SF 文化工作室
www.shuangfu.cn

责任编辑 育向荣
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 889mm X 1194mm 1/32
印 张 3
字 数 60千
版 次 2009年6月第1版 2009年6月北京第1次印刷
印 数 1~8000册
定 价 12.80元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。



目录

Part 1

夏日好饮，

消暑畅爽

夏日饮品的认识
水果功效大揭秘

6

8

Part 2

最纯的心，最真的情

炫彩果汁

鲜葡萄蜜汁	10
奶酪草莓芹菜汁	12
西瓜蜜桃汁	14
甜橙酸奶汁	16
鲜桃柠檬汁	18
玫瑰苹果露	19
芒果蜜桃汁	20
极品木瓜汁	21
草莓橘子汁	22
苹果菠萝汁	23
苹果酸奶汁	24
鲜榨芒果汁	25
草莓牛奶汁	26



Part 3

一杯爱情的等待

奶茶

草莓椰奶冰奶茶	28
香芋水果冰奶茶	30
草莓冰奶茶	32
蜜香冰奶茶	34
葡萄冰奶茶	35
香草苹果冰奶茶	36
西米露花生冰奶茶	37
薄荷冰奶茶	38

Part 4

清清凉凉就是我

凉茶、冰红茶

白菊凉茶	40
柠檬冰红茶	42
乌梅凉茶	44
鲜藕凉茶	46
橘子凉茶	47
果汁凉茶	48
甘草凉茶	49
苹果冰红茶	50
芒果汁冰红茶	51
蜂蜜冰红茶	52

Part 5

优雅的转身

L 冰咖啡

西班牙咖啡	54
古拉索冰咖啡	56
冰岛咖啡	58
瑞士冰咖啡	60
茉莉冰咖啡	61
夏威夷冰咖啡	62
苦冰咖啡	63
奶香咖啡	64



Part 7

生活更多甜蜜

L 糖水

西米枇杷露	80
枸杞银耳炖黄桃	82
香橙樱桃汁	84
椰奶樱桃龙眼	86
莲藕炖雪梨	87
红枣薏米糖水	88

Part 6

纯情女孩的眷恋

L 奶昔、雪泡

香蕉西瓜奶昔	66
咖啡奶昔	68
木瓜奶昔	70
芒果奶昔	72
巧克力奶昔	73
香蕉巧克力奶昔	74
菠萝奶昔	75
百香果雪泡	76
西瓜雪泡	77
草莓雪泡	78

Part 8

饮后拈食最风情

L 佐饮小食

冷藏巧克力蛋糕	90
咖啡核桃蛋糕	92
奶油蛋黄酥	93
咖啡条	94
酥皮蛋塔	95
草莓蛋塔	96





Part

1

夏日好饮，

消暑畅爽

炎炎夏日，
在家里自制饮品，
不仅可以清凉祛暑，
还能为平淡的生活，
增添几分浪漫和情趣。



夏日饮品的认识

果汁

果汁是以水果为原料，经过物理方法如压榨、离心、萃取等得到的汁液产品，一般是指纯果汁或100%果汁。目前市面上的果汁并不是人们所想象的那样是100%纯果汁饮料，即使有，也是属于极少的产品，其中的大部分是人工添加色素、香精等的果汁制品。在这种情况下，在家自己制作果汁就成为很好的办法。



果汁饮品在营养方面可以说是众多饮料中最为丰富的，它提供了人体所必需的维生素、碳水化合物等物质，而且口味容易被大众接受，对开胃、帮助消化等有很好的作用。忙碌的都市人，可以选择每天一杯果汁以补充每天所必须的营养；在炎炎夏日饮用，还有着清凉的作用。

奶茶

奶茶在内地多称为“港式奶茶”，以红茶混和浓鲜奶加糖制成，热饮或冷饮均可。香港奶茶还被称为“丝袜奶茶”，是因据说以丝袜滤过的奶茶口质特别细滑。现在奶茶已经成为街头常见的饮料之一，很多逛街的女孩子都喜欢捧一杯奶茶边走边逛。在夏日里，喝杯冰奶茶是不错的选择，既能补充水分、清凉祛暑，又能享受香甜的味道。

在台湾岛盛行的珍珠奶茶，则于奶茶内加入粉圆，煮熟的粉圆外观乌黑晶莹，遂以“珍珠”命名，另可加入各式各样的配料，调制出不同的味道。

凉茶

凉茶，是指将药性寒凉和能消解内热的中草药煎水做饮料喝，以消除夏季人体内的暑气，或治疗冬日干燥引起的喉咙疼痛等疾患。吃火锅、吃小龙虾、吃辣子鱼、吃烧烤，凡是食用可能让人内火上升的食物，很多人总会在同一时刻将目光投向凉茶。凉茶总的作用是清热解毒、润燥祛暑。制作凉茶所使用的草药能有效去除人体的毒素，起到提高人体免疫力、抗御细菌和病毒的感染、平衡阴阳、润泽肌肤的作用。凉茶还可去湿生津、明目、散结、消肿等，可辅治目赤头痛、头晕耳鸣、疔疮肿毒和高血压，是很好的清凉饮料饮用。

冰红茶

冰红茶的发明颇具戏剧性：1904年夏天，茶商理查参加在美国圣路易市举办的世界博览会时，试图向人推销自己的红茶，但由于盛夏酷暑难耐，连理查自己都喝不下手中那杯热腾腾的红茶。正当灰心之际，一堆冰块意外掉进手边泡好的一桶热红茶中，理查想想丢掉也可惜，就盛一杯来喝，顺便解渴，没想到这冰红茶清凉畅快。理查灵机一动，转卖冰红茶，眨眼间销售一空。现在冰红茶已经成为饮料中的主力军，受到众人的欢迎。

奶昔

奶昔，为英文Milk shake的译音。奶昔起源于欧洲，主要有“机制奶昔”和“手摇奶昔”两种。传统奶昔是机制的，一般都是在快餐店、冷食店出售，店里的奶昔机现做现卖，顾客现买现饮。在快餐店里，大多数是使用大型落地式奶昔机，通常出售香草、草莓和巧克力几种风味。这种奶昔即使在常温下保存，保存期也能长达半年之久，因此，新型奶昔很快风靡欧洲各国。现在的奶昔是一种以牛奶作为基础原料的饮品，香甜可口，富含营养。

冰咖啡

在咖啡中加入冰块、水果等制成的冰咖啡已经成为很多人的夏日选择，冰咖啡既保持了咖啡的香醇和提神功能，并且清凉可口，制作简单。

糖水

糖水是广东的一种小吃的总称，种类多样，基本就是把一些润肺清火、有滋补作用的原料加水 and 糖一起煮，口感清甜，又十分消暑。其起源可以追溯到古代王公贵族宴会后吃的一种甜汤，其功能是调和食气，帮助消化。历经千年演进，糖水已经成为中华饮食文化的一个重要组成部分。



水果功效大揭秘

- **樱桃**：樱桃是上市最早的一种乔木果实，号称“百果第一枝”，味道甘甜而微酸，既可鲜食，又可腌制或作为其他菜肴食品的点缀，深受人们青睐。
- **草莓**：原产欧洲，有“水果皇后”之美誉，能健脾和胃、补血益脑、可辅助防治冠心病、脑溢血。
- **香蕉**：欧洲人称香蕉为“快乐水果”，而且香蕉还是女孩子们钟爱的减肥佳果。
- **菠萝**：菠萝性味甘平，具有健胃消食、补脾止泻等功效，肾炎、高血压病患者适量食用尤其有益。
- **橙子**：橙子被称为“疗疾佳果”，它富含维生素C、钙、磷、钾、 β -胡萝卜素、柠檬酸、橙皮甙等物质，经常食用橙子对预防胆囊疾病有效，同时橙子发出的气味有利于缓解人们的心理压力。
- **哈密瓜**：哈密瓜有“瓜中之王”的美称，它营养丰富，药用价值高，有清凉消暑、除烦热、生津止渴的作用，是夏季解暑的佳品。
- **柠檬**：柠檬能生津止渴、利肺润喉、开胃消食、祛暑、止血、安胎止呕、美白肌肤；同时柠檬汁中含有大量柠檬酸盐，能够抑制钙盐结晶。
- **苹果**：苹果是老幼皆宜的水果之一，营养价值和医疗价值都很高。
- **葡萄**：葡萄原产西亚，可补血糖、益气血、强筋骨、暖胃健脾、利尿、抗衰老。
- **火龙果**：火龙果不但味道堪称一绝，而且是很好的食疗水果，对胃壁有保护作用，还具有抗氧化、抗自由基、美白皮肤、抗衰老、减肥、降低血糖、润肠、预防大肠癌的作用。
- **荔枝**：荔枝是果中佳品，口感软韧，含有丰富的糖分、蛋白质、多种维生素、脂肪、柠檬酸、果胶以及磷、铁等，是有益人体健康的水果。
- **梨**：梨被誉为“百果之宗”，因其鲜嫩多汁，酸甜适口，所以又有“天然矿泉水”之称，有清心润肺、降低血压、养阴清热的功效。
- **芒果**：芒果集热带水果精华于一身，被誉为“热带水果之王”，能润泽皮肤，是女士们的美容佳果，还有益胃、止呕、止晕的功效。
- **猕猴桃**：猕猴桃被誉为“维C之王”，能稳定情绪、降低胆固醇，促进心脏健康，快速清除并预防体内堆积的有害代谢物。
- **桃**：桃以其果形美观、肉质甜美被称为“天下第一果”。人们常说鲜桃养人，因为桃子性平味甘，营养价值颇高。

Part 2

最纯的心，最真的情

L 炫彩果汁



种类繁多的水果，
营养丰富，
酸甜可口，
榨成果汁吧，
精心搭配，
口味多多，
浪漫而富于情调！

鲜葡萄蜜汁

原 料

葡萄250克，蜂蜜100毫升，柠檬汁适量。



制 作

1. 葡萄洗净去皮，对半切开，去籽。
2. 放入榨汁机中，加水榨汁，过滤装杯。
3. 淋入蜂蜜、柠檬汁，调匀即成。



冰饮心得

葡萄和蜂蜜的简单搭配，酸甜可口，放入冰箱冷藏后饮用，口感更佳。



葡萄的味道

旅途上，
步履匆匆，
可否暂停，
饮一杯自己喜爱的饮品，
驱走炎热，
让清风伴随左右。

奶酪草莓芹菜汁

原料

草莓100克，芹菜50克，优奶酪1/2杯，柠檬1/3个，冰片1片，方糖适量。



制作

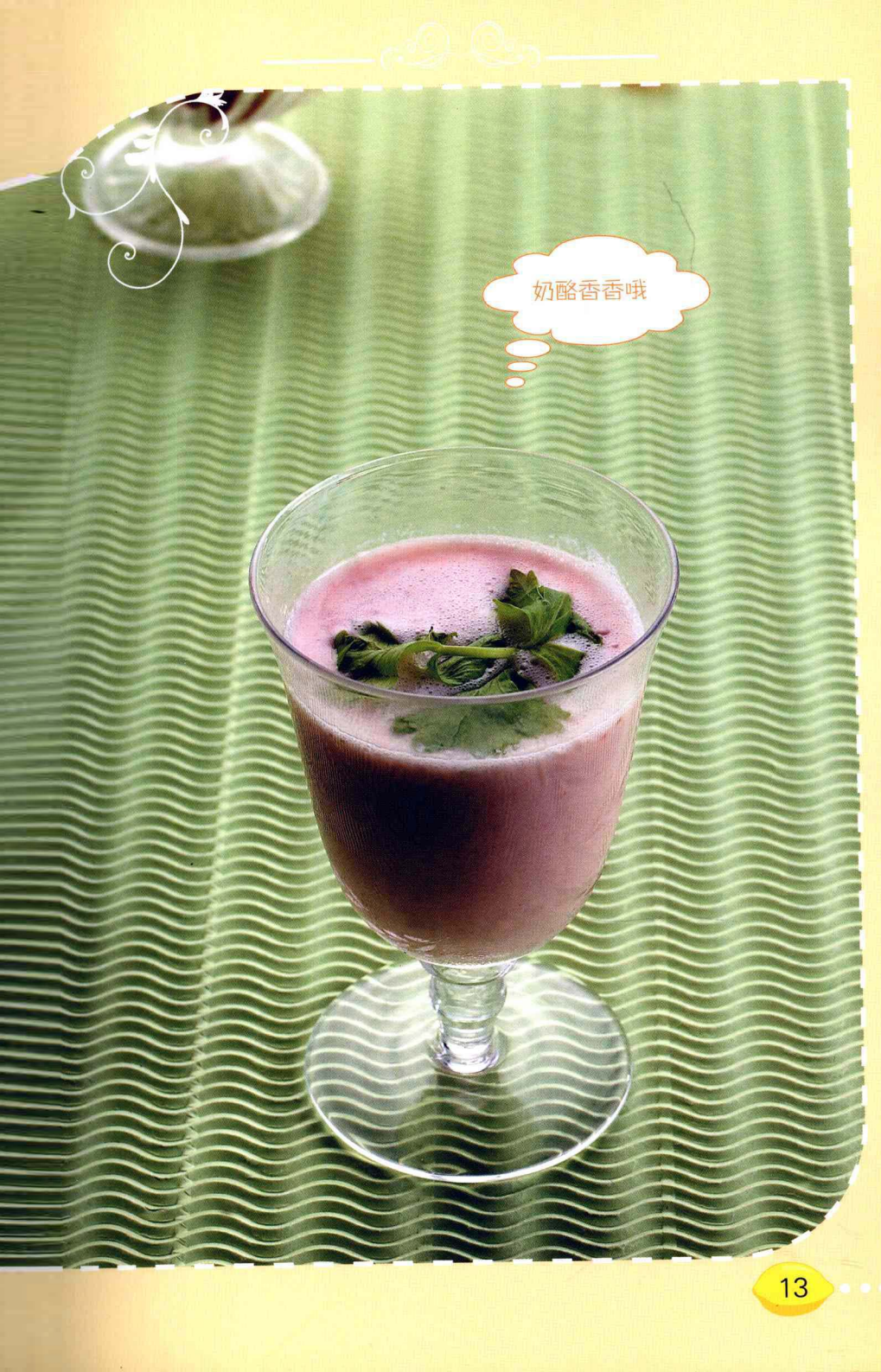
1. 将草莓去蒂洗净，芹菜洗净取茎，柠檬去皮，全部放进榨汁机中榨汁。
2. 将果蔬汁加入优奶酪拌匀，倒入杯中，放入冰片、方糖即可。



冰饮心得

此款果汁风味独特，草莓的维生素C含量高，常饮可辅助去除粉刺及黄褐斑。



A tall, elegant glass filled with a vibrant pink smoothie, topped with fresh green basil leaves. The glass sits on a green placemat with a wavy, textured pattern. In the background, a small glass dish is partially visible. A thought bubble with the text '奶酪香香哦' (Cheese is so fragrant) is positioned above the glass. The entire scene is set against a light yellow background with decorative white swirls.

奶酪香香哦

西瓜蜜桃汁

原料

西瓜100克，水蜜桃75克，酸牛奶25毫升，柠檬汁、蜂蜜各适量。



制作

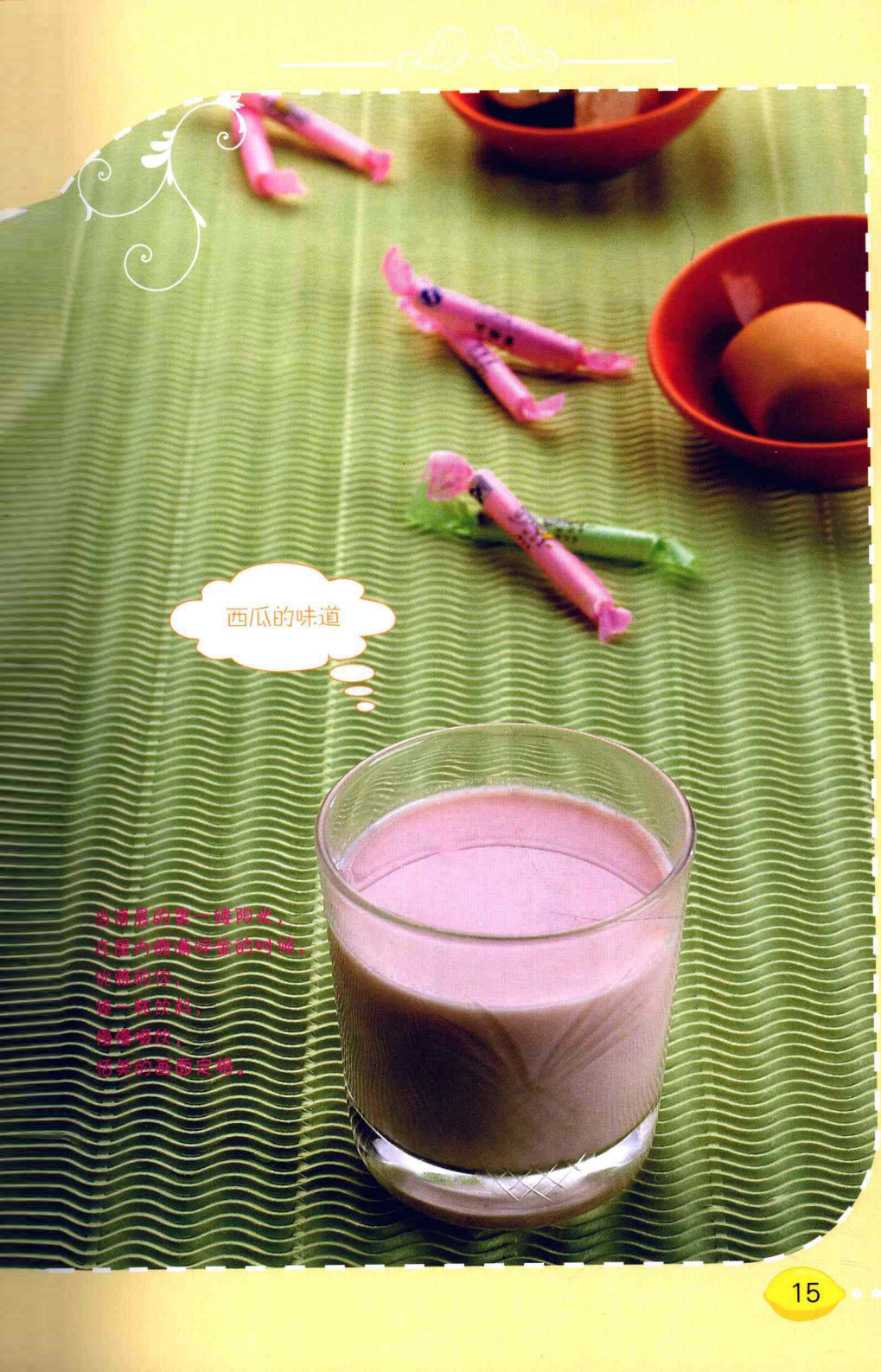
1. 将西瓜去皮、籽，水蜜桃去皮、核，均切块，一同放入果汁机打匀，装杯。
2. 加入酸牛奶、柠檬汁、蜂蜜，调匀即可。



冰饮心得

西瓜具有清热解暑、生津润肤等功效，是老少皆宜的果品；此饮品可令肌肤光泽红润。





西瓜的味道

当清晨的第一缕阳光，
在屋内洒满蜂蜜的时候，
忙碌的你，
来一杯饮料，
慢慢啜饮，
品尝的幸福时光。

甜橙酸奶汁

原料

橙子1个，酸奶150毫升，柠檬汁、蜂蜜各适量。



制作

1. 将橙子去皮、籽，切成块。
2. 将橙块、酸奶、柠檬汁放入果汁机，搅打成糊装杯。
3. 淋入蜂蜜，调匀即成。



冰饮心得

橙子营养成分丰富，并且味道甜美，配合酸奶饮用，清凉祛暑。

