

补水·解暑·健康·美丽

清凉饮品

冰沙·果蔬汁·凉茶·冰咖啡

超值回馈

25.00元

赵海欧 主编

吉林科学技术出版社

600

款

夏日消暑冰爽饮

让您神清气爽沁凉一夏!

清凉饮品

清凉饮品

清凉饮品



清凉饮品
清凉饮品

清凉饮品

图书在版编目 (C I P) 数据

清凉饮品/赵海欧主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4183-3

I. 清… II. 赵… III. 饮料—制作 IV. TS27

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第059016号

清凉饮品

- | | |
|-----------|--|
| ◎主编 | 赵海欧 |
| ◎摄影 | 徐冬松 姜 源 赵海欧 |
| ◎责任编辑 | 宛 霞 赵 沫 |
| ◎封面设计 | 茗尊设计 孙黎明 |
| ◎版式设计 | 吴凤泽 李 璐 王 伟 李 萍 |
| ◎出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 长春市人民大街4646号 |
| ◎邮编 | 130021 |
| ◎发行部电话/传真 | 0431 -85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016 |
| ◎邮购部电话 | 0431 -84612872 |
| ◎编辑部电话 | 0431 -85674016 |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 长春新华印刷有限公司 |
| ◎规格 | 710mm × 1000mm |
| ◎开本 | 16 |
| ◎印张 | 13 |
| ◎字数 | 200千字 |
| ◎版次 | 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷 |
| ◎书号 | ISBN 978 -7 -5384 -4183 -3 |
| ◎定价 | 25.00元 |

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

补水·解暑·健康·美丽

清凉饮品

赵海欧 主编

吉林科学技术出版社





前言

躁热夏季，离不开清凉饮品。若能在解渴除燥之余，还能从中得到健康、美丽，以及获得一份沁凉惬意的心情，真是身心放松的最佳途径。

利用手边简单的原料，经过小小的加工，就可以获得消暑清凉的切身享受，还能充分体验视觉的美感。无论是解暑的凉茶、沁凉的冰沙、甜美的蔬果汁还是尊贵典雅的冰咖啡，通过各种原料间的合理搭配，巧妙运用，就像变戏法似的创意层出不穷，让夏日的高温立刻降低至零度，整个人神清气爽，不仅能充分补给身体营养，消暑解渴，还能纾解高压力与低情绪，让心情随着缤纷的清凉饮品飞扬起来。

本书是一本集基础、变化、创新于一体的清凉饮料食谱，读者可从个人喜爱的水果或蔬菜等原料入手，享受亲手制作清凉饮品的乐趣。本书有800多款饮品来让你选择，赶快来学几道健康消暑的饮品制作方法，招待你的至亲好友吧，让大家一起分享这个夏季的沁凉欢乐时间。

现在就准备好食材和果汁机，每天利用10分钟来轻松完成。愿我们为你准备的兼具消暑与健康概念的饮品，可以帮助你打造一个沁凉的夏季。

目录

CONTENTS

PART ①

清凉饮品DIY

- 制作果蔬汁的用具····· 12
煮咖啡的方法····· 14
清凉饮品的材料营养分析····· 15

PART ②

清爽沁凉酷冰沙

- 牛奶可尔必思····· 24
菠萝莱姆冰沙····· 24
薄荷冰沙····· 26
百香果冰沙····· 26
柑橘石榴冰沙····· 28
清凉香魁克····· 28
哈密瓜冰沙····· 30
柑橘椰果冰沙····· 30
桑椹冰沙····· 33
金橘柳橙冰沙····· 33
水蜜桃冰沙····· 33
香橘冰沙····· 33
露露冰沙····· 34
柑橘百香果冰沙····· 34

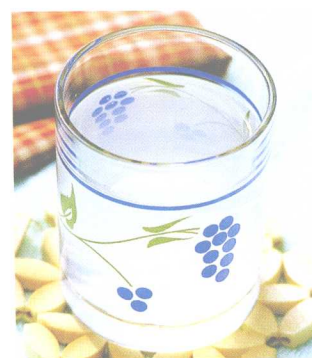


PART ③

五彩缤纷炫果汁

- 萝卜苹果汁····· 36
芦荟苹果汁····· 36
哈密瓜香蕉汁····· 38
苹果生菜汁····· 38
提子柠檬汁····· 40
西瓜汁····· 40
苹果胡萝卜汁····· 41
草莓酸奶····· 41
番茄橘子汁····· 42
木瓜菠萝汁····· 42
木瓜酸奶····· 43
猕猴桃甜瓜汁····· 43
苹果芦笋汁····· 44
瓜皮解暑汁····· 44

荔枝汁	45
菠萝酸奶汁	45
橘香甜汁	46
菠萝苹果汁	46
番茄菠萝汁	47
柠檬西瓜汁	47
荔枝芒果汁	49
番茄草莓汁	49
黄瓜柠檬汁	49
香梨苹果汁	49
草莓蜂蜜汁	51
苹果柠檬汁	51
菠萝柠檬汁	51
香蕉咖啡果汁	51
无花果汁	53
黄杏鲜桃汁	53
柠檬薄荷汁	53
猕猴桃苹果汁	53
菠萝西瓜汁	55
香蕉猕猴桃汁	55
西瓜皮苹果汁	55
青果薄荷汁	55
鳄梨苹果汁	56



菠萝芹菜汁	56
橘子菠菜汁	58
番茄甜瓜汁	58
胡萝卜芒果汁	60
山楂清露	60
香蕉冰淇淋	61
金橘露	61
杏子冰汁	62
鲜红香醇果汁	62
草莓柠檬汁	63
山楂红糖饮	63
苹果杏仁汁	64
草莓胡萝卜苹果汁	64
番茄活力饮	65
金橘柠檬汁	65
三鲜蜜汁	66
柠檬菠萝汁	66
香蕉橙汁	67
鸡蛋鲜奶汁	67
椰香蜜汁	69
樱桃玉兰花	69
生菜苹果汁	69
冰草莓奶汁	69

番茄青椒苹果汁…… 71
 绿豆香蕉汁…… 71
 香橙柠檬汁…… 71
 苹果西梅露…… 71
 胡萝卜香瓜汁…… 73
 草莓香橙酸奶…… 73
 木瓜酸奶汁…… 73
 香橙柠檬奶汁…… 73
 余味葡萄汁…… 75
 草莓荔枝奶…… 75
 卷心菜梨汁…… 75
 龙眼安神汁…… 75
 茼蒿苹果汁…… 76
 草莓西瓜汁…… 76
 雪梨汁…… 78
 山楂橘子汁…… 78
 乌梅汁…… 80
 葡萄汁…… 80
 乳酸果汁…… 81
 山葡萄汁…… 81
 芒果酸奶椰汁…… 82
 芒果椰子果汁…… 82
 哈密瓜酸奶汁…… 83



豆沙香蕉酸奶…… 83
 青椒苹果汁…… 84
 柠檬蜜汁…… 84
 苹果甘蔗汁…… 85
 西瓜梨汁…… 85
 猕猴桃奶汁…… 87
 橘子白萝卜汁…… 87
 柠檬红酒冰汁…… 87
 猕猴桃木瓜汁…… 87
 橙黄菠萝汁…… 89
 西瓜葡萄冰奶…… 89
 火红樱桃汁…… 89
 菠菜柳橙汁…… 89
 香蕉咖啡冰奶…… 91
 木瓜橙子汁…… 91
 鸭梨椰子奶汁…… 91
 胡萝卜柑橘汁…… 91
 木瓜蛋奶汁…… 93
 双子排毒汁…… 93
 菠萝蛋清汁…… 93
 番茄苹果汁…… 93
 西芹苹果汁…… 94
 蛋黄牛奶汁…… 94

木瓜草莓汁·····	96
柳橙蛋黄饮·····	96
杏梨汁·····	98
核桃枣汁·····	98
甜梦蜜汁·····	99
红枣汁·····	99
橘子香蕉汁·····	100
番茄牛奶汁·····	100
香蕉核桃汁·····	101
蓝莓菠萝汁·····	101
猕猴桃甜瓜汁·····	102
猕猴桃西芹汁·····	102
香蕉蜂蜜奶·····	103
木瓜香蕉饮·····	103
猕猴桃香蕉奶汁·····	104
木瓜美肤奶汁·····	104
苹果香橙奶汁·····	105
草莓综合果汁·····	105
猕猴桃柠檬汁·····	107
卷心菜菠萝汁·····	107
西瓜柠檬奶汁·····	107
菠萝木瓜汁·····	107
卷心菜番茄橙子汁·····	109



抗氧化木瓜汁·····	109
维生素营养汁·····	109
西兰花苹果汁·····	109
苹果杏仁蜜汁·····	111
甜椒多维果汁·····	111
葡萄番茄汁·····	111
胡萝卜青果汁·····	111
荸荠汁·····	112
香蕉豆奶汁·····	112
豌豆豆腐汁·····	114
牛奶油菜汁·····	114
香蕉香橙奶汁·····	116
黑芝麻豆粉汁·····	116
胡萝卜南瓜汁·····	117
小黄瓜柳橙汁·····	117
大黄瓜汁·····	118
苦瓜豆浆汁·····	118
芝麻山药汁·····	119
黑芝麻小豆汁·····	119
菠萝酸奶汁·····	120
番茄黄瓜西芹汁·····	120
菠菜草莓汁·····	121
猕猴桃香蕉汁·····	121

芦笋胡萝卜汁·····	122
胡萝卜卷心菜汁·····	122
胡萝卜芹菜汁·····	123
芦笋青椒番茄汁·····	123
芦荟卷心菜汁·····	125
胡萝卜苦瓜汁·····	125
胡萝卜菠菜汁·····	125
洋葱胡萝卜汁·····	125
菠菜汁·····	127
绿姜汁·····	127
二瓜汁·····	127
黄瓜奶汁·····	127
西兰花胡萝卜汁·····	129
黑豆汁·····	129
白萝卜荸荠汁·····	129
西兰花辣椒汁·····	129
旭日黄蜜汁·····	131
芹菜柳橙汁·····	131
黄瓜绿豆汁·····	131
梨藕汁·····	131
草莓甘蔗汁·····	132
紫苏西芹汁·····	132
青椒番茄汁·····	134



蔬菜安神汁·····	134
果醋麦芽汁·····	136
双萝柠檬汁·····	136
西芹菠菜汁·····	137
卷心菜芦荟汁·····	137
荠菜胡萝卜汁·····	138
甘蓝青椒苹果汁·····	138
马铃薯莲藕汁·····	139
卷心菜西芹汁·····	139
西芹芦荟柠檬汁·····	140
嫩豆腐豆粉果汁·····	140
番茄冰汁·····	141
胡萝卜甜菜汁·····	141
瓜子地瓜汁·····	142
榛子饮·····	142
芹菜汁·····	145
白萝卜油菜汁·····	145
番茄胡萝卜蛋奶·····	145
牛奶南瓜汁·····	145
甜椒汁·····	147
卷心菜洋葱汁·····	147
黄瓜酸奶汁·····	147
白菜苹果汁·····	147

鲜藕菠萝汁·····	149
香菜胡萝卜汁·····	149
葡萄甘蓝汁·····	149
冰芦笋汁·····	149
南瓜蜂蜜汁·····	150
山药牛蒡汁·····	150
黄瓜芹菜汁·····	152
综合蔬菜汁·····	152
地瓜酸奶汁·····	154
红椒胡萝卜汁·····	154
小豆酸奶汁·····	155
萝卜鲜藕汁·····	155
红椒酸奶汁·····	157
茄子蜂蜜姜汁·····	157
胡萝卜牛奶汁·····	157
薄荷鲜奶蜜·····	157
李子蛋黄汁·····	158
番茄芹菜黄瓜汁·····	158



PART ④

清新怡神苦凉茶

金银花甘草茶·····	160
白果菊花茶·····	160
藿香红茶·····	162
黄芩清凉饮·····	162
燕麦绿茶·····	164
薰衣草红茶·····	164
柳橙水蜜桃红茶·····	166
豆粉奶茶·····	166
黑芝麻核桃茶·····	167
葡萄绿茶·····	167
玉蝴蝶红茶·····	168
丝瓜蜂蜜茶·····	168
玫瑰花冰茶·····	169
茵母膜凉茶·····	169
玫瑰茉莉花茶·····	171
芦荟美容茶·····	171
杏仁细辛茶·····	171
双花普洱茶·····	171
车前子茶·····	173

苦瓜茶饮·····	173
罗兰青春茶·····	173
酷夏解暑茶·····	173
加味绿茶·····	174
茉莉润肤茶·····	174



欧风冰咖啡·····	182
草莓冰咖啡·····	183
奶油冰咖啡·····	183
柠檬香冰咖啡·····	184
香酒冰咖啡·····	184
提神冰咖啡·····	185
巧克力冰咖啡·····	185
果酒冰咖啡·····	186

PART ⑤

尊贵经典冰咖啡

薄荷冰咖啡·····	176
樱桃冰咖啡·····	176
白兰地冰咖啡·····	178
香浓冰咖啡·····	178
纤体冰咖啡·····	179
奶香冰咖啡·····	179
薄荷酒冰咖啡·····	180
红玫瑰冰咖啡·····	180
巧克力冰咖啡·····	181
蛋黄可可冰咖啡·····	181
蛋黄冰咖啡·····	182



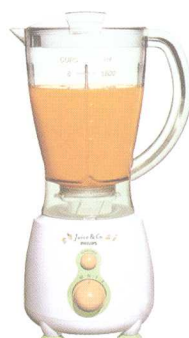
甜酒冰咖啡·····	186
樱桃白兰地冰咖啡·····	187
牛奶红茶冰咖啡·····	187
蓝莓冰咖啡·····	189
樱桃草莓冰咖啡·····	189
樱桃咖啡奶·····	189
橙蜜冰咖啡·····	189
玉桂牛奶冰咖啡·····	191
深煎炒冰咖啡·····	191
麦片牛奶冰咖啡·····	191
白酒冰咖啡·····	191
可可糖冰咖啡·····	193
咖啡冰奶·····	193
椰子香冰咖啡·····	193
浓郁巧克力冰咖啡·····	193



汽水冰咖啡·····	195
杏仁酒冰咖啡·····	195
生姜冰咖啡·····	195
香蕉巧克力冰咖啡	195
葡萄粒冰咖啡·····	197
健美皮肤冰咖啡··	197
浪漫冰花咖啡·····	197
缓解压力冰咖啡··	197
酸甜活力冰咖啡··	199
芒果鲜橙冰咖啡··	199
苹果柠檬冰咖啡··	199
茴香酒冰咖啡·····	199
七彩蛋黄冰咖啡··	201
水乳交融冰咖啡··	201
微风拂海冰咖啡··	201



鸡尾酒冰咖啡·····	201
甘醇冰咖啡·····	203
香草冰淇淋咖啡··	203
红粉知己冰咖啡··	203
莱姆酒冰咖啡·····	203
香蕉奶冰咖啡·····	205
综合冰咖啡·····	205
红石榴汁冰咖啡··	205
冰啤酒咖啡·····	205
柠檬苏打冰咖啡··	207
橙汁蜂蜜冰咖啡··	207
冰冻奶油咖啡·····	207
紫葡萄冰咖啡·····	207



PART 1
清凉饮品
DIY



制作 果蔬汁的用具

搅拌机

因为刀片在下方，所以材料块太大的话不容易搅拌好。要把材料先切成一定大小的块再搅拌，效果才会既快又好，水分较少的材料要加些水或冰块。



1 使用顺序

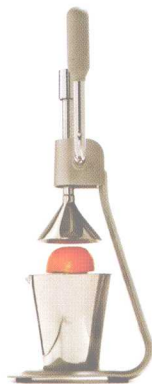
1. 把洗好的材料以2厘米左右的大小切好。
2. 把准备好的材料按水分大小的顺序装进搅拌机里。
3. 如果是因水分少难以搅拌的材料要加一些水或冰。
4. 先按两三次“弱”按钮，初步搅拌好材料后。再按“强”按钮把材料彻底搅拌好。

2 正确的使用方法

1. 使用前先倒进2杯左右的水，转20秒后再进行使用。
2. 搅拌机的使用时间太长会导致马达过热，所以不要连续使用1分钟以上。

手动搅拌机

容器和刀片分离，所以不用顾虑容器的大小，使用很方便，而且不占什么空间。



1 使用顺序

1. 先准备好容器后，把洗好的材料以适当的大小切好。
2. 如果一下把所有的材料都放进容器会有搅拌不好或果蔬汁四处溅的情况，所以装满1/3就好。
3. 搅拌时刀片一定要接触到材料，材料有可能会四处溅，所以要用手挡好上方。
4. 搅拌后把其他的材料再放进去制作果蔬汁。

2 正确的使用方法

1. 一定要在指定的容器内用。
2. 手不要碰到刀片部分，否则会伤到手，所以要小心。

使用搅拌机的注意事项

1. 采用柠檬汁这样酸性很强的材料的时候，最好不要把它直接放进搅拌机里。因为机器的刀片会因为柠檬的酸性而容易生锈。所以柠檬汁最好是在果蔬汁制好后，直接添加即可。
2. 不要因为材料不容易搅拌就长时间的使用机器，这样会给搅拌机的发动机带来负担。这样的時候最好是加一些水或停止机器后用木棒搅拌材料，再继续使用机器搅拌。
3. 为了制作出新鲜的果蔬汁，要掌握工具的正确使用方法。如果是汁液很多材料就选用榨汁机榨汁，如果是汁液少的材料就选用搅拌机（或手动搅拌机）。但一定要弄清各种工具的特点再使用，这样才能防止营养的流失。



榨汁机

原心分离桶会和刀片一起把材料磨好，同时榨出的新鲜汁液会从出汁口流出来。榨汁机不同于搅拌机的是在磨碎材料的时候榨汁机里不用放水，而且与空气的接触量会很少，所以对维生素C的破坏率会非常低。



1 使用顺序

1. 把洗好的材料（不用去皮或去核），以能放进投入口的大小切好。
2. 在出汁口的前方放好容器。
3. 把材料按顺序放进投入口。
4. 把残渣分离后扔掉。

2 正确的使用方法

1. 如果太快地投入材料的话投入口会有被堵塞的可能，所以留一些空间后再投入材料。
2. 榨汁机大部分可以拆开便于清洗。分离机器的时候要小心不被刀片伤到手。
3. 使用榨汁机后要马上清洗。一些果肉会贴在刀片上变硬，所以拖的时间越长越不容易清洗，而且留下的残渣也容易腐烂。

3 水果刀片的正确管理方法

1. 刀锋很怕酸或盐之类的东西，所以使用后要马上清洗。
2. 清洗时用海绵在流水中擦洗干净是延长刀片使用寿命的好办法。
3. 清洗完的水果刀，把留在上面的水擦干，放在专用刀架上保存。

煮咖啡的方法

煮咖啡的三个步骤：选豆→烘焙→煮豆

在家里制做咖啡要注意：

1. 咖啡的磨粉粗细程度是由你所选择的咖啡设备而决定的，因为不同的咖啡制作方法需要不同的磨粉粗细。
2. 要用92℃~96℃的水。
3. 不同的制作方法需要不同的煮制时间。

小漏斗的使用

1. 在漏斗内侧放一张过滤纸，将一杯量（8克~10克）的咖啡粉放入滤纸兜内，避免咖啡进入滤纸与漏斗壁的夹层内。

2. 用合适水温的水先把咖啡粉浸湿。

3. 稍后加水。水要慢慢加，避免水位高于滤纸边使咖啡渣子冲到咖啡中。直到完好的一杯咖啡。

电动滴漏式咖啡机

每天煮制咖啡之前先要预热咖啡机，水槽内加半壶水，开启电源后；第一，把机器里不新鲜的水顶出来。第二，清洗锅炉及煮制系统各个管道。第三，清洗咖啡煮制漏斗。第四，预热咖啡壶。在咖啡机漏斗内放一张相匹配的过滤纸，按每一杯7克~9克咖啡粉放入过滤纸内（小心咖啡粉进入滤纸与漏斗壁夹层），关好漏斗门。按每一杯175毫升加入水槽后开启电源。



冲咖啡器

这是一种传统浸泡式的做法，咖啡粉和煮好的咖啡液体同在一个容器里，这个方法可以品尝咖啡的优点及缺点。

做法：将粗细程度与压榨壶相匹配的咖啡粉按（880克）一杯的量放到壶内，但是不能超过咖啡壶所煮制的限制。把91℃~96℃的水倒入壶内，直到咖啡壶外边金属架顶端处，放好过滤杆，浸泡3分钟后将滤网推到底部，一壶好喝的咖啡煮好了。

