

Jiankang Qingliang Dongyin

健康 清凉冻饮



李继强◎著

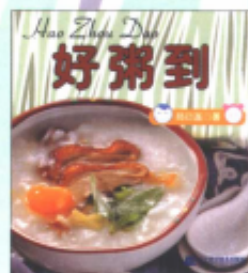


辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

责任编辑 符 宁
封面设计 李若虹

最新餐饮图书系列



ISBN 7-5381-3576-6



9 787538 135763 >

ISBN 7-5381-3576-6

TS · 384 定价: 26.00元

健康清凉冻饮

李继强◎著



辽宁科学技术出版社

N483.98/06

健康清凉冻饮

李继强◎著



辽宁科学技术出版社

本书由台视文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记 06-2001 第 159 号。版权所有，不得翻印。

图书在版编目 (C I P) 数据

健康清凉冷饮 / 李继强著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.2

ISBN 7-5381-3576-6

I. 健... II. 李... III. 饮料 - 冷冻食品 IV. TS277

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第088247号

出版者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 鹤山雅图仕印刷有限公司

发行者: 各地新华书店

开本: 889mm X 1194mm 1/24

字数: 100千字

印张: 4 1/6

印数: 1~6000

出版时间: 2002年2月第1版

印刷时间: 2002年2月第1次印刷

策划: 魏雁 唐婉玲

责任编辑: 符宁

封面设计: 李若虹

版式设计: 袁舒

责任校对: 王春茹

定 价: 26.00 元

联系电话: 024-23284380

邮购咨询电话: 024-23284502

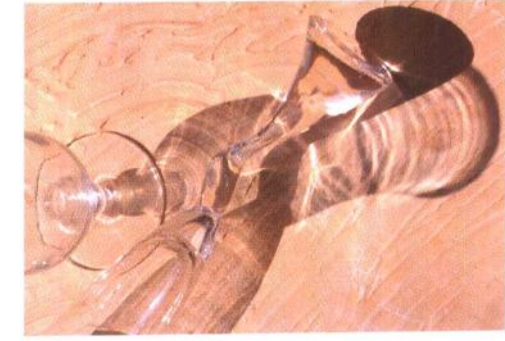
E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

“Smoothie”指的是加入碎冰一起搅拌，喝起来既冰凉又柔顺的一种饮料，也可称作“Frozen Drink”，即冻饮。冻饮在国外已流行多年，尤其是在美国加州或热带国家，餐厅里几乎都会提供这类饮料；家庭宴客时也经常會制作冻饮，让不喝酒的客人有更多的选择。

在中国台湾地区，其实早已有类似的饮料出现，但是大部分人都不知道它就是“冻饮”，直到美式餐饮的进驻，冻饮才渐渐开始流行起来，在新兴的餐厅或酒吧里都有这种时尚饮品，甚至为它们取了各式各样别致有趣的名称，格外吸引人想一尝究竟。

许多人接触到冻饮时，总认为如此好喝又美丽的饮品，制作起来一定费事困难，材料可能也不易取得，其实并不然。冻饮不仅做法相当简单，材料也都是相当容易购买取得的。



说穿了，冻饮的基本架构就是以新鲜水果或果汁加调味料、碎冰及乳制品一起调配，非常容易做，无需任何高深的技术或学问，只要随意把自己喜欢的水果、果汁、冰淇淋等材料倒入果汁机中搅拌即可，既不用管火候，更不用怕烧焦，就是这么简单！

随着现代人愈来愈重视健康观念，以水果为主要材料的冻饮将成为流行的趋势，它不仅健康、好喝、易做，口味也非常大众化，更具有美容养颜的功效，大人小孩一定都会无法抗拒地爱上它！



CONTENTS

序言	3
关于杯子	10
杯饰	11
工具介绍	14
材料介绍	16
香蕉天堂 <i>Banana Freeze</i>	18
草莓富利 <i>Strawberry Freeze</i>	19
夏日恋情 <i>Summer in Love</i>	20
似曾相识 <i>Somewhere in Time</i>	21
草莓奇异果 <i>Strawberry-Kiwi</i>	22
佛朗朗明哥 <i>Flamingo</i>	23
巧克力饼干 <i>Chocolate Cookies</i>	24
旧金山之旅 <i>San Francisco</i>	25
凤凰城 <i>Phoenix</i>	26
柑橘进行曲 <i>Grapefruit Blast</i>	27
热恋 <i>Passion</i>	28



CONTENTS

果王之恋 <i>Mango King</i>	29
梦幻加勒比海 <i>Fantasy Caribbean</i>	30
蜜桃成熟时 <i>Young Girl's Dream</i>	31
草莓幻想曲 <i>Fantasy Strawberry</i>	32
水果百汇 <i>Fruit Sundae</i>	33
午后之恋 <i>Queen's Love</i>	34
水果宾治 <i>Fruit Punch</i>	35
椰林恋情 <i>Virgin Colada</i>	36
凯撒花园 <i>Caesar Garden</i>	37
蓝莓派 <i>Blueberry Pie</i>	38
雪利教堂 <i>Sherry Temple</i>	39
风尚 <i>Smoothie</i>	40
桃色安德烈 <i>Andrew's Deal</i>	41
惊慌失措 <i>Flurry</i>	42
哈密瓜球 <i>Melon Ball</i>	43
香橙蛋蜜乳 <i>Honey Egg Milk</i>	44
凤梨与香蕉爵士乐团 <i>P & B Jazz Band</i>	45



CONTENTS

史普里尼 <i>Spumoni</i>	46
法国蓝调 <i>French Blue Jazz</i>	47
椰子巧克力 <i>Coco-Chocolate</i>	48
冷冻沙漠 <i>Frozen Desert</i>	49
椰子哈密瓜 <i>Coco-Melon</i>	50
金银岛 <i>Golden Island</i>	51
夏威夷冲浪 <i>Hawaii Island Surfer</i>	52
阿芝特克人 <i>Azteca</i>	53
樱桃巧克力 <i>Cherry-Chocolate</i>	54
岛国之恋 <i>Island's Love</i>	55
伯里尼 <i>Bellini</i>	56
星期一的忧郁 <i>Blue Monday</i>	57
蓝莓塔 <i>Blueberry Tart</i>	58
热带屿 <i>Tropical Island</i>	59
神秘花园 <i>Secret Garden</i>	60
木瓜皇后 <i>Papaya Queen</i>	61
晴天霹雳 <i>Lightening</i>	62
奇异果之吻 <i>Kiwi's Kiss</i>	63



CONTENTS

奇异之旅 <i>Kiwi's Journey</i>	64
杏仁饼干奶昔 <i>Almond Cookies Milk Shake</i>	65
水蜜桃苹果 <i>Apple-Peach</i>	66
贝里尼之恋 <i>Bellini's love</i>	67
萝卜鸡尾酒 <i>Carrot Cocktail</i>	68
草莓公主 <i>Strawberry Princess</i>	69
苹果萝卜汁 <i>Apple-Carrot Juice</i>	70
惊悚 <i>Panic</i>	71
紫色的诱惑 <i>Seduce</i>	72
热带幻想曲 <i>Tropical Dream</i>	73
紫色面具 <i>Purple Mask</i>	74
猎杀红色十月 <i>Red October</i>	75
巴拿马银币 <i>Balboa</i>	76
黄金梦 <i>Golden Dream</i>	77
亚当的梦想 <i>Adam's Dream</i>	78
苹果草莓 <i>Apple-Strawberry</i>	79
热带女王 <i>Topical Queen</i>	80



CONTENTS

冷面笑匠	<i>Cool Man</i>	81
侦察边缘	<i>Searcher</i>	82
卡斯托柠檬汁	<i>Castor Lemonade</i>	83
蓝莓奶昔	<i>Blueberry Milk Shake</i>	84
草莓香蕉	<i>Strawberry-Banana</i>	85
汽泡小红莓	<i>Sparkling Cranberry</i>	86
迈阿密情人	<i>Miami Lover</i>	87
拓荒者	<i>Planter's Punch</i>	88
蓝色夏威夷	<i>Blue Hawaii</i>	90
薄荷巧克力	<i>Mint-Chocolate</i>	92
蓝色情挑	<i>Blue Valentine</i>	93
樱桃蛋蜜汁	<i>Honey Cherry-Egg Juice</i>	94
薄荷蛋蜜汁	<i>Honey Mint-Egg Juice</i>	95
太阳海岸	<i>Sun Coast</i>	96
水果盅	<i>Mixing Fruit Cup</i>	97
原子冻饮	<i>Atomic Freeze</i>	98
粉红豹	<i>Pink Pussycat</i>	99





一杯好喝的饮料，除了所使用的材料之外，杯子也占有同等重要的地位。冻饮所使用的杯子最好是透明、没有颜色的，以显示饮品本身的色泽与美味。

在调制饮料之前，先确定所使用的杯子是否干净及有无异味，否则会影响饮料的味道。如果家里有大一点的冰箱，建议你先将杯子放在冷冻库内冰冻，如此可让冻饮风味维持较长的时间。

清洗杯子时，最好用温水或热水洗涤，再用干净的布擦干，以保持杯子的清洁。



饮料的装饰除了能够让人品尝香味外，由于色彩富于变化，也能提供视觉上的享受。因此，无论任何饮料，杯饰都扮演着极重要的角色。

前面也曾提到过，一杯好喝的饮料，除了所用的材料及杯子外，就是杯饰了。所以要做出一杯吸引人的饮品，一定要掌握以上三要素。好的材料加上漂亮、干净、透明的杯子，以及美丽的杯饰，绝对会让人无法抗拒这杯饮料的。

制作杯饰的前提是，选择外表漂亮、颜色亮丽、质感扎实的水果，使用之前先清洗干净。以下便是一些杯饰的做法介绍。



柠檬、柳橙变化杯饰

在切柳橙皮或柠檬皮做杯饰时，要切在果皮与果肉之间的白色部分，这样子会使水果皮较有弹性，也易做出任何想要的花样，看起来更为新鲜、亮丽并有立体感。



柠檬、柳橙基本杯饰

先用削皮器将柳橙或柠檬等距刮出一条一条的纹路，再切薄片，如上图。

葡萄花形杯饰

将葡萄从顶端依纵、横方向各切至一半，再小心地把葡萄皮打开，即成葡萄花状。



香蕉杯饰

用刀尖在香蕉上切割如左图的纹路之后，向两边拉，再将香蕉皮小心地拨开即可。

水果串杯饰



用挖球器往水果里按一下之后再转一圈，即可挖出又圆又美的水果球。瓜类的水果如木瓜、西瓜、哈密瓜等常被用来作为水果串杯饰，其他水果则多用切块或切片的方式。

1 调酒器，又名雪克杯

- (1) 可使材料充分混合均匀。但是不代表摇得愈久愈好，因为若是冰块都化成水和材料混在一起，会使得饮品水分过多而流失其原味。
- (2) 使饮料迅速冷却，也就是借冰块来降低饮料的温度，使饮料喝起来更冰凉好喝。

2 量酒器

计量材料的用量，最常用的量酒器是一边是15毫升、另一边是30毫升的。

3 果汁机

做冻饮最常用到的工具，最好是有不同速度可选择类型。果汁机必须保持干净无味。

4 榨汁器

用来压榨新鲜果汁用。

5 量杯

当材料用量较多时，可用量杯测量，比较快速轻松。

6 刨碎板

用来刨巧力屑或其他材料。

7 柠檬刀

底端细孔可刮出细柠檬丝或香吉士丝，中间的洞孔则可在香吉士皮、柠檬皮上刮出装饰性的条纹。

8 吧匙

用来搅拌饮料及尝味道时用。

9 冰淇淋勺

10 开罐器

11 水果刀

12 砧板

13 冰夹

14 樱桃叉

15 挖球器

16 搅拌棒