

不长胖的

碳酸 饮料

착한 탄산음료

[韩]金相佑 / 著 张旭 / 译

第一本 DIY 碳酸饮料书

④7 款 任性爽 不长胖 操作简单 两步完成



라즈베리 탄산



키위 탄산



수박 탄산



과일애플 탄산

中原出版传媒集团
大地传媒

中原农民出版社

不长胖的碳酸饮料

[韩]金相佑 / 著 张旭 / 译

 中原农民出版社

• 郑州 •

著作权合同登记号：豫著许可备字-2015-A-00000252

Kind Soda

Copyright © 2014 by Kim sang woo

Original Korean edition published by Cheong Publishing

Simplified Chinese copyright © 2016 by Central Plains farmers
Publishing House

Simplified Chinese language edition arranged with Cheong
Publishing

through CREEK & RIVER KOREA Co., Ltd. and CREEK & RIVER
SHANGHAI Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

不长胖的碳酸饮料 / (韩) 金相佑著; 张旭译. — 郑州:
中原农民出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5542-0704-8

I. ①不… II. ①金… ②张… III. ①碳酸饮料—食品加工
IV. ①TS275.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第040332号

出版：中原出版传媒集团 中原农民出版社

地址：郑州市经五路66号

邮编：450002

电话：0371-65751257

印刷：河南省瑞光印务股份有限公司

成品尺寸：148mm × 210mm

印张：6

字数：100千字

版次：2016年6月第1版

印次：2016年6月第1次印刷

定价：29.00元

目 录

前言 4

用天然果露调制碳酸饮料 8

原料及工具 11

使用气泡水机制作超强劲碳酸水 16



part 1

自制人生中的第一杯碳酸饮料 18

椒井蓝莓碳酸饮料 20 / 特莱维柠檬碳酸饮料 24

巴黎水青柠碳酸饮料 28 / 圣培露树莓碳酸饮料 32

Gerolsteiner 菠萝碳酸饮料 36 / 玛多尼甜橙碳酸饮料 40



part 2

用水果果露调制碳酸饮料 44

樱桃碳酸饮料 46 / 蓝莓碳酸饮料 50 / 树莓碳酸饮料 54

草莓碳酸饮料 58 / 石榴碳酸饮料 62 / 五味子碳酸饮料 66

柠檬皮碳酸饮料 68 / 柠檬碳酸饮料 72 / 甜橙碳酸饮料 76

青柠碳酸饮料 78 / 西柚碳酸饮料 80 / 苹果碳酸饮料 82

红地球葡萄碳酸饮料 84 / 青葡萄碳酸饮料 88 / 猕猴桃碳酸饮料 92

小西红柿碳酸饮料 94 / 金橘碳酸饮料 98 / 菠萝碳酸饮料 102

荔枝碳酸饮料 104 / 西番莲果碳酸饮料 108 / 青蓝莓碳酸饮料 112

雪梨碳酸饮料 116 / 椰果碳酸饮料 120 / 西瓜碳酸饮料 124

芒果碳酸饮料 128 / 柑橘碳酸饮料 132 / 香蕉碳酸饮料 136



part 3

用茶露调制碳酸饮料 140

木槿碳酸饮料 142 / 茉莉花碳酸饮料 146

紫苏叶碳酸饮料 150 / 甘菊茶碳酸饮料 152

格雷伯爵红茶碳酸饮料 154



part 4

用香草露调制碳酸饮料 158

苹果薄荷碳酸饮料 160 / 迷迭香碳酸饮料 164

柠檬草碳酸饮料 168



part 5

用混合果露调制碳酸饮料 170

苹果 & 桂皮碳酸饮料 172 / 生姜 & 柠檬碳酸饮料 176

紫苏叶 & 蓝莓碳酸饮料 178 / 荔枝 & 西番莲碳酸饮料 182

香荚兰碳酸饮料 184 / 杏仁碳酸饮料 188

不长胖的碳酸饮料

[韩]金相佑 / 著 张旭 / 译

 中原农民出版社

• 郑州 •

著作权合同登记号：豫著许可备字-2015-A-00000252

Kind Soda

Copyright© 2014 by Kim sang woo

Original Korean edition published by Cheong Publishing

Simplified Chinese copyright© 2016 by Central Plains farmers
Publishing House

Simplified Chinese language edition arranged with Cheong
Publishing

through CREEK & RIVER KOREA Co., Ltd. and CREEK & RIVER
SHANGHAI Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

不长胖的碳酸饮料 / (韩) 金相佑著; 张旭译. —郑州:
中原农民出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5542-0704-8

I. ①不… II. ①金… ②张… III. ①碳酸饮料—食品加工
IV. ①TS275.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第040332号

出版：中原出版传媒集团 中原农民出版社

地址：郑州市经五路66号

邮编：450002

电话：0371-65751257

印刷：河南省瑞光印务股份有限公司

成品尺寸：148mm × 210mm

印张：6

字数：100千字

版次：2016年6月第1版

印次：2016年6月第1次印刷

定价：29.00元

嘞——

冒出来的清凉感充盈整个口腔！

前言

能让口腔感受到气泡的翻滚，能让干渴的喉咙体味到清爽的快感，这就是富有魅力的碳酸饮料！

近些年，市场对于碳酸饮料的需求量，持续占据第一，因此越来越多的碳酸饮料逐渐进入市场。同时，碳酸饮料市场与原来相比也有了很大的成长和发展，例如使用苏打水生产出来的饮料渐渐进入我们的生活，并与我们的生活联系越来越密切。我们在饮用市面上销售的碳酸饮料时，是不知道其内在成分的。利用碳酸水调制出来的碳酸饮料虽然很新潮，但是我们似乎已经习惯于购买在市面上销售的、添加人工香料的碳酸饮料，以及味道浓厚的果露或原果汁。可以说添加人工添加剂已经成为碳酸饮料制作产业的“潜规则”。

对于我来说，喝碳酸饮料就像每天吃饭一样，已经变得必不可少。对碳酸饮料渐渐上瘾的我，已经深深地迷上了喝碳酸饮料时的那种爽快感。但是如果在短时间内饮用2~3种碳酸饮料，其味道就会变得有点怪。我们虽然可以购买添加了人工香料的果露回家自己调制碳酸饮料，但是也会因为不知道里面到底添加了什么而感到不安。鉴于此，我们也就自然而然地疏远了添加人工香料的碳酸饮料。

我对人工添加剂的味道很是反感，所以产生了要自己制作果露的想法。在这个想法的驱使下，纯手工制作而成的果露就诞生了！

刚开始，我只是按照自己的想法来调配碳酸饮料，曾经调制出香气和味道都不太明显的果露；也曾因为不了解材料的属性，配制出的果露与想象中的相差甚远。经过无数次的失败后，我从失败中总结经验，逐渐领会到熬煮过程中时间与火候的重要性，也知道了不同的食材原料调制出的果露味道也不尽相同。在此基础上，将自己制作出的果露和碳酸水混合过程中遇到的问题加以解决，总结出

了一些色香味俱全的碳酸饮料配方。

对于自己调制的健康放心饮料，我们对其香气和味道有着充分的认知。与一般的碳酸饮料相比，自制碳酸饮料糖分含量少，不会给身体带来负担，可放心饮用。我们可以尽情享受碳酸饮料带来的乐趣。与此同时，我们自己制作的果露除了可以用来制作碳酸饮料以外，还可以用来调制餐后饮用的鸡尾酒，优点无处不在。

使用廉价的材料，却要求调制出与用优质材料相同味道的饮料，这个要求就有些过分了。就像为了做出新鲜美味食物甜点，就要使用上好的材料并真心付出是一样的，制作饮料也应如此。

我希望通过这本书给予广大碳酸饮料爱好者们一些帮助，一起制作出有碳酸感、味道好、富有清凉感的极品碳酸饮料。在这里我借此书，鼓励那些为了做出美味碳酸饮料而不断努力着的人们！

2014年5月

金相佑

目 录

前言 4

用天然果露调制碳酸饮料 8

原料及工具 11

使用气泡水机制作超强劲碳酸水 16



part 1

自制人生中的第一杯碳酸饮料 18

椒井蓝莓碳酸饮料 20 / 特莱维柠檬碳酸饮料 24

巴黎水青柠碳酸饮料 28 / 圣培露树莓碳酸饮料 32

Gerolsteiner 菠萝碳酸饮料 36 / 玛多尼甜橙碳酸饮料 40



part 2

用水果果露调制碳酸饮料 44

樱桃碳酸饮料 46 / 蓝莓碳酸饮料 50 / 树莓碳酸饮料 54

草莓碳酸饮料 58 / 石榴碳酸饮料 62 / 五味子碳酸饮料 66

柠檬皮碳酸饮料 68 / 柠檬碳酸饮料 72 / 甜橙碳酸饮料 76

青柠碳酸饮料 78 / 西柚碳酸饮料 80 / 苹果碳酸饮料 82

红地球葡萄碳酸饮料 84 / 青葡萄碳酸饮料 88 / 猕猴桃碳酸饮料 92

小西红柿碳酸饮料 94 / 金橘碳酸饮料 98 / 菠萝碳酸饮料 102

荔枝碳酸饮料 104 / 西番莲果碳酸饮料 108 / 青蓝莓碳酸饮料 112

雪梨碳酸饮料 116 / 椰果碳酸饮料 120 / 西瓜碳酸饮料 124

芒果碳酸饮料 128 / 柑橘碳酸饮料 132 / 香蕉碳酸饮料 136



part 3

用茶露调制碳酸饮料 140

木槿碳酸饮料 142 / 茉莉花碳酸饮料 146

紫苏叶碳酸饮料 150 / 甘菊茶碳酸饮料 152

格雷伯爵红茶碳酸饮料 154



part 4

用香草露调制碳酸饮料 158

苹果薄荷碳酸饮料 160 / 迷迭香碳酸饮料 164

柠檬草碳酸饮料 168



part 5

用混合果露调制碳酸饮料 170

苹果 & 桂皮碳酸饮料 172 / 生姜 & 柠檬碳酸饮料 176

紫苏叶 & 蓝莓碳酸饮料 178 / 荔枝 & 西番莲碳酸饮料 182

香荚兰碳酸饮料 184 / 杏仁碳酸饮料 188

用天然果露调制碳酸饮料

♥款式多样

- 这是韩国最早使用家制果露制作碳酸饮料的配方。
- 在家里制作的碳酸饮料，需要多种多样的果露配方。
- 所以本书将介绍以水果为主，包括香草、茉莉花、香荚兰等四十一种独特的果露制作方法。
- 你难道对用四十一种果露制作出的碳酸饮料不感兴趣吗？

♥放心畅饮，值得信赖

- 不必再对市场销售的含有大量添加剂和糖分的碳酸饮料感到担心。
- 与市场销售的碳酸饮料相比，不同之处在于，你可以品尝到以新鲜水果制成的健康饮料的清爽口感。
- 家里烤制面包的含糖量都比健康放心碳酸饮料的含糖量要高很多，这一点要了解哦。

♥口味自调，灵活多变

- 与咖啡厅和餐厅制作碳酸饮料的配方相比，本书准备了更加多种多样的碳酸饮料配方。
- 孩子们更喜欢安全卫生、新鲜可口的碳酸饮料。
- 只有使用凉水制作，才能喝到更清凉更冰爽的碳酸饮料。
- 冻得结结实实的冰块，透明，干净，澄澈，可以长时间保持碳酸不散发，碳酸饮料的口感更加持久清爽。
- 本书中配方里介绍的原材料的比例，你也可以根据个人口味的喜好自行调制。

♥碳酸感的强度和甜味

- 虽然人们已经习惯了市面上的碳酸饮料的口味，但是很多时候还是想喝碳酸感更强的碳酸饮料。所以，从本书的第二部分开始，气泡水机就要闪亮登场啦。使用气泡水机，可以制作出碳酸感更强烈、更理想的碳酸饮料。当然，若不购买气泡水机，按照本书第一部分的介绍，用市售的碳酸水（椒井、特莱维等品牌）制作出的碳酸饮料的口感也不错。

- 根据浓度的不同，果露有时会与碳酸水完全融合，有时则不会，所以本书的正文如下：

说明	理由	
先放果露，再放碳酸水	因为果露的密度大，碳酸水的密度小，为了使它完全融合，应先放果露，再放碳酸水	因为果露的密度大，虽然用勺子可以在底部搅拌均匀，但是碳酸会有少量散发
先放碳酸水，再放果露	为了让果露的密度适中，应先放碳酸水，后放果露	因为果露密度大，放入碳酸水后再放果露，不用怎么搅拌，就可以混合均匀，更能保留碳酸感持久

- 虽然不能像市售碳酸饮料那样甜，但是喝上几次自己制作的碳酸饮料，你就会感觉市售碳酸饮料甜得腻口，而且喝后也会感觉其实并不可口。无论是蛋糕、比萨还是肉类，跟碳酸饮料都很配哦。

♥ 果露的特征

- 制作出的绝不是人工色素和人工香料的味道，而是最原始的、食材本身独特的味道。
- 制作出的果露密度不高，所以能够充分与碳酸水融合。
- 不仅可以在短时间内调制完成，而且糖量和材料的分配比例可以根据自己的喜好制作。
- 如果果露的量是 300~500ml，那么平均用 500ml 左右的密封玻璃容器盛装即可。



♥制作果露的注意事项

- 果肉、鲜叶子、茶类等经过长时间熬煮的话，原有的香气会渐渐消失，味道略苦，我们想要的味道也有可能散发不出来。所以每次制作之前，请认真阅读本文。
- 小的颗粒状果肉或者草本茶等要多次使用咖啡滤纸。如果讨厌过滤纸特有的味道或者想要最大程度过滤果汁的话，可使用棉布或者烹饪用过滤纸。
- 请参照本文调节火候。
- 制作水果碳酸饮料时，只要按照配方的指示进行就可以。但是根据材料的原产地、状态以及含糖量的不同，所制作出来的成品也会有所不同，所以在制作的时候应该考虑到这一点。
- 做好的果露要放入冰箱冷藏保存，在一周内饮用，口味最佳。
- 冷藏水果和新鲜水果口感有一定差异，但是，如果购买新鲜水果比较困难的话，可以用冷藏水果代替，一定要注意量的使用。其制成的饮品味道与新鲜水果有所不同。

原料及工具



白砂糖

从甘蔗中得到的原糖去除杂质溶化后，成为液态，经过数次的精制和过滤后，最先制作出来的就是白砂糖。继续加热就可以得到黄砂糖。黑砂糖是在干燥的黄砂糖中加入了糖蜜成分或焦糖糖浆。这三种糖从营养学的角度来看并无明显差别，大量使用白砂糖的理由是因为白砂糖纯净的甜味和无瑕的雪白，更适于配制果露。

红砂糖

砂糖生产工艺中，经过数次精制过滤制出白砂糖后，继续加热时，砂糖呈现褐色（黄色），这就是红砂糖。为了节约生产成本，也可以在白砂糖中加入糖蜜，制出比白砂糖更具风味的砂糖。主要用于饼干、面包、咖啡的制作，并不常用于果露的制作。

金砂糖

是用产于毛里求斯群岛无污染地区的甘蔗制成。它是不经过精制，不使用化学工艺，但富含营养素的黄砂糖。与非精制黑砂糖相比，所含甘蔗的固有味道的更少，更适合于用来配制果露。



玻璃瓶

指的是适合盛装调制好的果露的玻璃瓶，最好选用密封良好的。波米欧利公司所生产的玻璃瓶就很有代表性。所有的瓶子都应消毒清洗后使用，并保持卫生清洁。