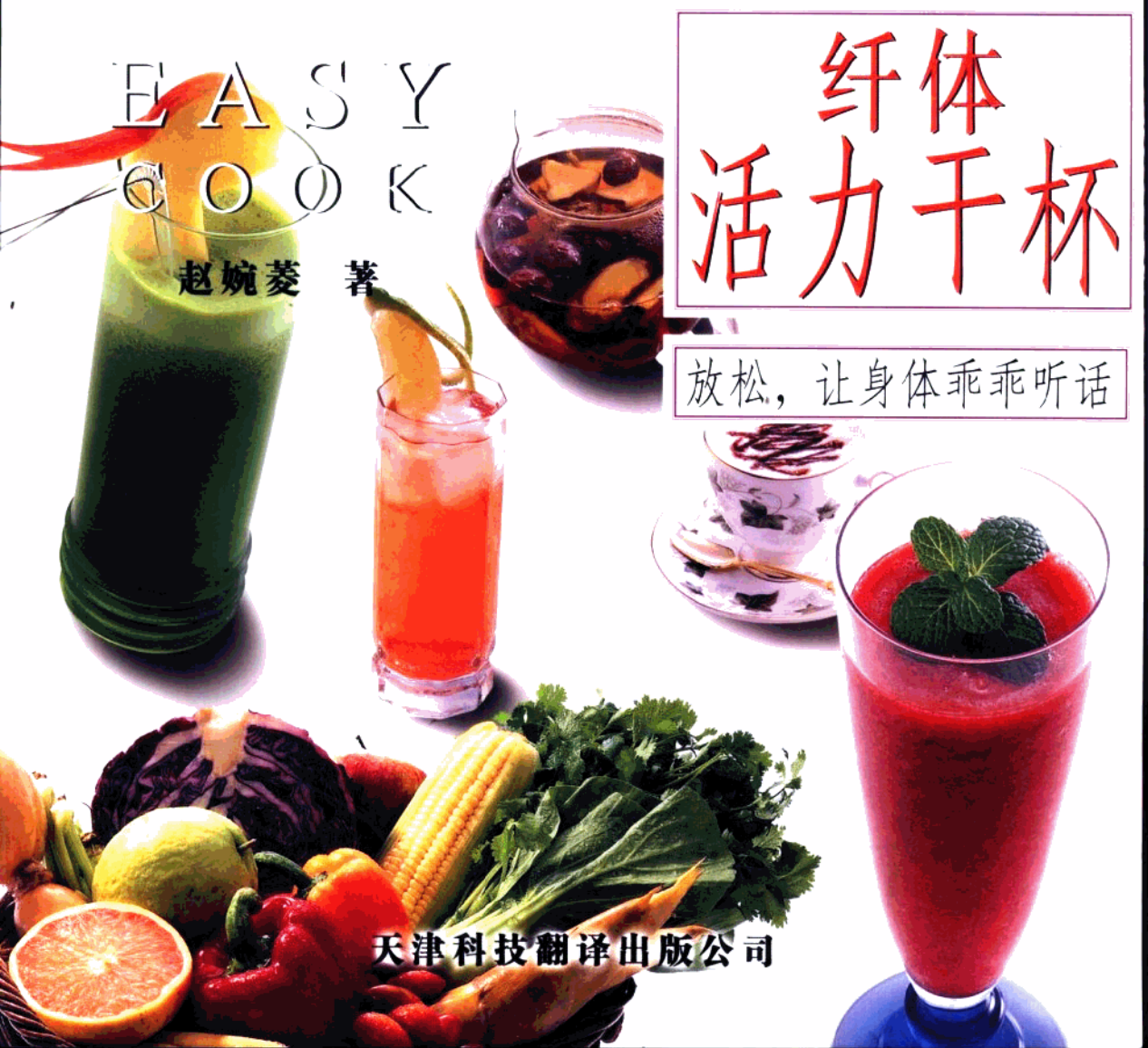


EASY
BOOK

赵婉菱 著

纤体 活力干杯

放松，让身体乖乖听话



天津科技翻译出版公司

BAKING
COOK

杏雨烟 著

食补
美一生

天津科技翻译出版公司







放松，让身体乖乖听话

纤体活力干杯



——天津科技翻译出版公司——

著作权合同登记号：图字：02-2002-125

图书在版编目(CIP)数据

纤体活力干杯：放松，让身体乖乖听话 / 赵婉菱著. —天津：天津科技
翻译出版公司. 2003. 9
ISBN 7-5433-1647-1

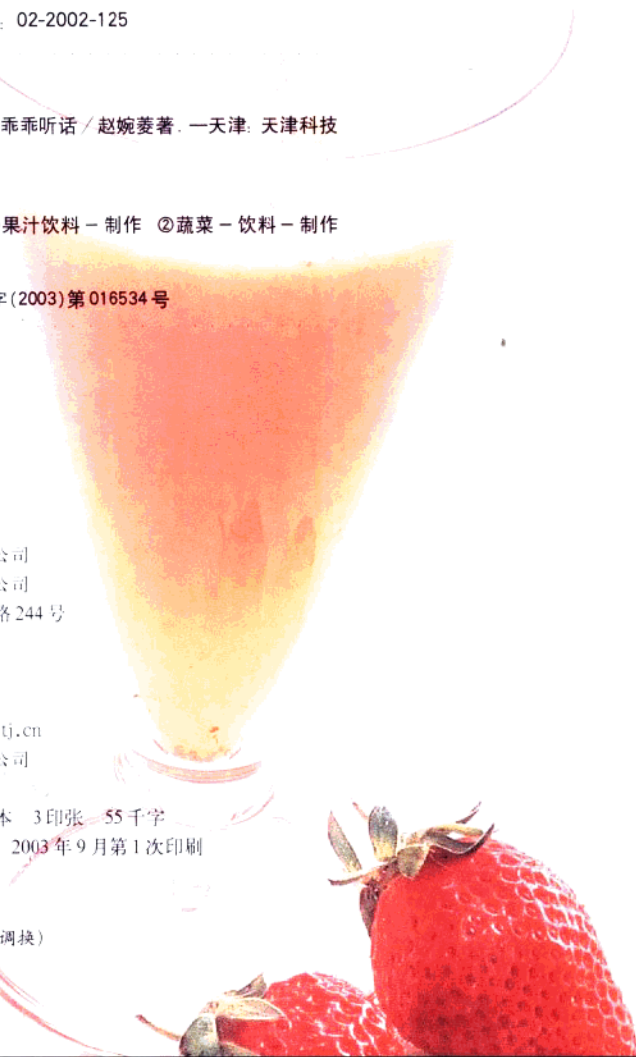
I. 纤… II. 赵… III. ①果汁饮料—制作 ②蔬菜—饮料—制作
IV. TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第016534号

授权单位：大镜文化事业有限公司
出 版：天津科技翻译出版公司
地 址：天津市南开区白堤路244号
邮政编码：300192
电 话：022-24314802
传 真：022-24310345
E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn
印 刷：深圳万龙彩印有限公司
发 行：全国新华书店
版本记录：889 × 1194 24开本 3印张 55千字

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷
定价：18.00元

(如发现印装问题，可与出版社调换)

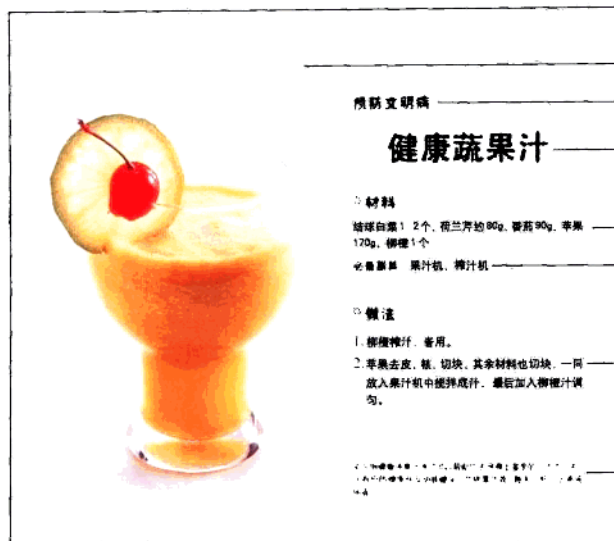


目 录

晨醒茶	6	橙香奶茶	39
田园飘游	7	忘情桑巴舞	40
抚夜茶	8	伯爵奶茶	41
茉莉花茶	9	东方美人	42
午后茶	10	菠萝情海	43
薰衣草红茶	11	樱桃芙蓉	44
庭园惊艳	12	朗姆香橙茶	45
薰衣草奶茶	13	漂浮冰咖啡	46
神清气爽茶	14	水果咖啡冰沙	47
蓝莓情深	15	穆哈咖啡	48
日光提神茶	16	皇家咖啡	49
止咳可乐茶	17	卡布奇诺	50
金橘柠檬茶	18	爱尔兰咖啡	51
肉桂香奶茶	19	巧克力牛奶咖啡	52
脆绿奶茶	20	金色沙滩	53
神清气爽绿茶	21	维也纳咖啡	54
High-A 蔬果汁	22	拿铁	55
健康蔬果汁	23	龙舌兰日出	56
香瓜柠檬橙汁	24	红粉佳人	57
小蓝莓胚芽牛奶	25	螺丝起子	58
白花椰果菜汁	26	马提尼	59
鲜梨姜汁	27	长岛冰茶	60
安眠果汁	28	伏特加莱姆	61
芹菜蔬果汁	29	新加坡斯林	62
防癌蔬菜汁	30	龙舌兰碰	63
姜母茶	31	血腥玛丽	64
活力元气茶	32	热蛋酒	65
天麻川芎茶	33		
杞菊茶	34		
清肝明目茶	35		
黑枣蜜茶	36		
参杞茶	37		
金嗓不败茶	38		



本书用法



这道饮料所含最丰富的营养素

饮用它会带给你的功效

这道饮料的名称

这道饮料所需的材料

制作这道饮料的必备器具

简单的做法让你一看就会

告诉你这道饮料所含的丰富营养素及喝了对身体的好处

小匙: 1 小匙的冰糖约等于 10g

大匙: 容量约等于 15mL



虹吸式

● 做法

1. 将或者工业用酒精装入酒精灯内后点火
2. 防止溢风瓶
3. 将水加入烧杯并擦干底部 防止加热时破裂
4. 将烧杯移至酒精灯上方
5. 将过滤器放入漏斗内
6. 过滤器底部朝下并往漏斗壁
7. 投入咖啡粉
8. 将杯内的水煮沸时 将漏斗放上
9. 水会由烧杯上升至漏斗中
10. 此时用手能搅拌一下
11. 将酒精灯移开 熄灭火
12. 漏斗内的咖啡会回流至烧杯内 香醇的咖啡就制成了



● 您可在使用前再以研磨机将咖啡豆打成粉 以保持咖啡种的最佳状态 一杯咖啡的量需咖啡专用壶约1匙的咖啡粉 而烧杯的水量煮好后约剩八分 所以杯子的大小 水量及咖啡粉的用量 都需要经过测试再决定 不同的咖啡品种以及您喜好的浓淡 也会在多次后掌握出最佳风味



提振精神

晨醒茶

材料

马鞭草1/2小匙、薄荷叶1/2小匙、玫瑰花两朵、芙蓉少许、蔷薇果少许、苹果片少许、柠檬皮少许

做法

1. 将苹果切成小三角状的薄片。
2. 将所有材料放入滤茶器中，冲入300~500mL的热水，浸泡约5分钟，饮用前放入苹果片。

每天早上总是在嘈杂的闹钟声中醒来，然后你一定会赖个几分钟才肯从温暖的被窝中爬起来。这时先泡一壶晨醒茶醒醒脑吧！蔷薇果有提振精神的效果，而晨醒茶非常适合在夏天饮用，因为它利尿通便，兼具有减肥的功效。



常常因为压力过大而失眠的人，不妨在茶饮中加入一些洋甘菊，可以缓和安定你紧绷的神经！田园飘逸不但有放松心情效果，体质较差的人饮用，也可以慢慢改善弱不禁风的体质哟！

助眠

田园飘逸

材料

洋甘菊1小匙、蔷薇果1/2小匙、薄荷少许

做法

将所有材料放入滤茶器中，以300~500mL的热水冲泡，浸泡10分钟。





缓解神经紧绷

抚夜茶

材料

香蜂叶 1/4 小匙、洋甘菊 1 小匙、菩提子 1/4 小匙、薰衣草少许

做法

将所有材料放入滤茶器中，冲入300~500mL的热水，浸泡约5分钟。

有失眠困扰的人可以在晚上就寝前泡一壶抚夜茶。抚夜茶配方中的花茶有安定神经、缓解压力的功效。无论你是工作繁忙，还是业务压力过重，睡前先做深呼吸，缓和一下过于紧绷的神经吧！

缓解焦躁情绪

茉莉花茶

材料

茉莉花茶 1 小匙、龙眼蜜 30g、柳橙汁 30g、蓝姆酒 5mL

做法

1. 将茉莉花茶置入冲茶壶内，冲入热开水 300~500mL。
2. 在茶壶内闷约 5 分钟。
3. 加入龙眼蜜、柳橙汁、蓝姆酒。
4. 用汤匙充分搅拌均匀。



提振精神

午后茶

材料

蔷薇果1小匙、金盏花1/4小匙、绣线菊1/2小匙、柠檬草少许、紫罗兰少许、玫瑰花瓣1/2小匙

做法

将所有材料放入滤茶器中，冲入300~500mL的热水，浸泡约5分钟。

懒洋洋的午后，最适合一个人的下午茶。你可以泡一壶提振精神的午后茶，再配上几片饼干，看小说、写写心情记事，或是发呆。一天的精华，也是可以过得很悠闲自在。





解压助眠

薰衣草红茶

※ 材料

薰衣草 3g、红茶 2 小匙

※ 做法

1. 先将红茶用 300~500mL 的热水冲泡，静置 3~5 分钟。
2. 再放入薰衣草，闷约 5 分钟，即可倒入杯中饮用。

薰衣草为一种馥郁的紫蓝色小花，其名为“宁静的香水植物”，名字由来是因为古罗马人喜欢用薰衣草来熏香浴水，其拉丁文为 LAVARE，也就是“洗浴”的意思。气味芳香怡人，可以缓解头痛及紧张情绪。



消除眼睛疲劳

庭园惊艳

※ 材料

芙蓉花1小匙、金盏花1/4小匙、绣线菊少许、柠檬草少许、紫罗兰少许

※ 做法

将所有材料放入滤茶器中，冲入300~500mL的热
水，浸泡约5分钟。



芙蓉为香味清幽、色彩鲜艳的花茶，对消除身体或眼睛的疲劳，去暑均有效。眼睛疲劳会造成视力模糊、眼睛干燥等，严重者也会引起肩膀酸痛、头痛。闭上眼睛让眼睛得到充分的休息，用温的或冰的毛巾（加上薰衣草）敷在眼睑或颈后，同时喝杯庭园惊艳茶，帮助舒缓疲劳。

解压抗头痛

薰衣草奶茶

材料

薰衣草 3g、奶球 2个

做法

1. 薰衣草用 300~500mL 的热水泡成茶。
2. 待茶冷却后，再将两个奶球倒入调味。

※若是要泡制热茶，只要 2~3g 即可，3g 是适合冰冷的薰衣草奶茶的用量，奶球用量则不变。

薰衣草气味芳香迷人，具有缓解头痛、紧张情绪及压力的功效，还可用来熏香及沐浴。

