

◀ 精选清凉夏季饮品 营养专家审定推荐 ▶

一步一图 分步详解

奶昔、酸奶、冰咖啡、鸡尾酒、冰激凌、冰沙、雪泡……  
清清凉凉，一夏冰爽好滋味！

# 最爱的清凉夏季饮品 全图解

陈健、杨红、双福 / 编著



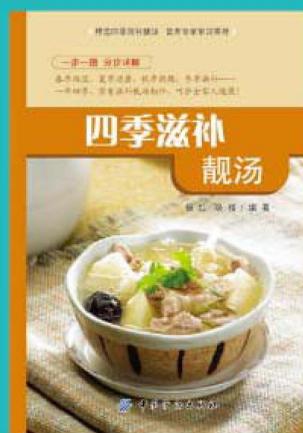
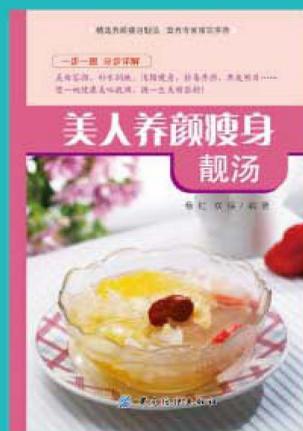
 中国纺织出版社

# 饮品爱好者必备学习指南 冷饮店从业者的升级手册

## 专家简介



杨红，现任职于青岛市海慈医疗集团。现从事专业：临床营养专业；职务资格：主管技师、副主任技师。青岛市药膳研究会第二届理事会理事、常务理事、秘书长。



责任编辑：胡 敏

图书统筹：

摄 影：

版式设计：

封面设计：和易润通

双福 SF 文化·出品  
www.shuangfu.cn

# 最爱的清凉夏季饮品 全图解

陈健 杨红 双福 ©编著



编 著：陈 健 杨 红 双 福  
监 制：周学武 孙 鹏 王雪蕾  
参编人员：孙 炜 周学武 孙 鹏 贾全勇  
侯熙良 常方喜 彭 利 李青青  
梅妍娜 孙 燕 徐正全 李青青  
郑希凤 闫士稳 李华华 种雅春  
安伯旻 张鹏程 张红胜 王 敏  
王 芸 刘少博 石青华 于善瑞  
仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧  
刘嘉华 申永芬

美食制作：红叶谷职业技能培训学校

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最爱的清凉夏季饮品全图解 / 陈健, 杨红, 双福编著.  
— 北京 : 中国纺织出版社, 2012. 6  
ISBN 978-7-5064-8480-0

I. ①最… II. ①陈… ②杨… ③双… III. ①饮料—  
制作 IV. ①TS27

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第064070号

---

策划编辑 : 胡 敏

责任编辑 : 胡 敏

责任印制 : 刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址 : 北京东直门南大街6号 邮政编码 : 100027

邮购电话 : 010-64168110 传真 : 010-64168231

http : //www.c-textilep.com

E-mail : faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年6月第1版 第1次印刷

开本 : 710x1000 1/16 印张 : 8

字数 : 115千字 定价 : 29.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 目录 Contents



## Part 1 清凉饮品，感受一夏的冰爽滋味

清凉饮品知多少	6
常见的制作器具和材料介绍	7

## Part 2 学做最受欢迎的清凉夏季饮品

### 梦幻奶昔

香蕉奶昔	11
香蕉蛋黄奶昔	12
木瓜草莓奶昔	13
爽口青苹果奶昔	14
草莓菠萝奶昔	15
金橙奶昔	17
椰子奶昔	18
菠萝奶昔	19

### 酷冰酸奶

菠萝酸奶	20
苹果酸奶	21
芒果酸奶	23
香蕉酸奶	24
猕猴桃酸奶	25

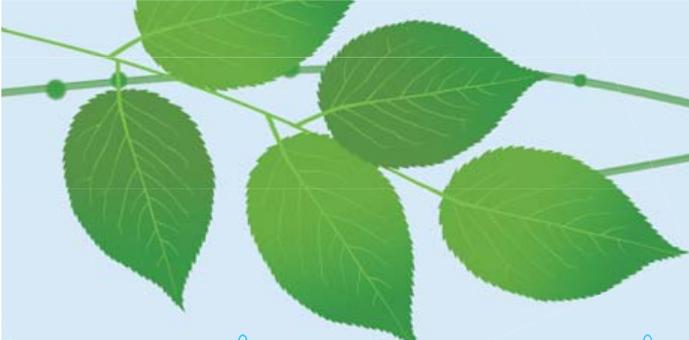
### 时尚冰咖啡

金巴利咖啡	26
高贵冰咖啡	27
墨西哥日出冰咖啡	29
摩卡霜冻冰咖啡	30
盛佰婷冰咖啡	31
夏威夷瀑布冰咖啡	33

情缘冰咖啡	34
香蕉摩卡冰咖啡	35
橙子冰咖啡	37
玫瑰冰咖啡	38
飘游四方冰咖啡	39
库巴冰咖啡	41
巴巴拉冰咖啡	43

### 浪漫鸡尾酒

花间轻语	44
紫色面具	45
旅程	47
红唇	48
地震	49
蓝魔之泪	51
葡萄酒考比勒	52
冰酷	53
荔枝得其利	55
烟丝	56
粉红俄罗斯	57
男性调酒师	58
蔓越莓玛格丽特	59



## 夏日冰激凌

欧陆风情	61
三色冰激凌	62
芒果冰激凌	63
夏日黄金梦	65
色彩季节	66
咖色诱惑	67
巧克力层叠	69
深情款款	70
香蕉巴菲	71

## 激爽冰沙

咖啡巧酥冰沙	73
木瓜洛神冰沙	74
椰奶冰沙	75
柠檬红茶冰沙	77
日式抹茶冰沙	78
奶茶冰沙	79
橘子冰沙	81
酸奶冰沙	82
杏仁冰沙	83
葡萄冰沙	85
菠萝冰沙	86
水蜜桃冰沙	87

## 迷你雪泡

百香果雪泡	88
翡冷翠雪泡	89
梦露雪泡	91
热带雪泡	92
紫罗兰雪泡	93

## 营养蔬果汁

西瓜黄瓜汁	95
复合黄瓜汁	96

芦荟木瓜橘子汁	97
菠萝西芹番茄汁	99
香蕉红枣牛奶汁	100
橙子蜜汁	101
猕猴桃椰汁	103
桃子石榴汁	104
木瓜红酒汁	105
莲藕苹果汁	107

## 经典冰奶茶

伯爵奶茶	108
绿豆沙奶茶	109
木瓜珍珠冰奶茶	111
欧式冰奶茶	113
摩卡可可冰奶茶	114
丽人冰奶茶	115

## 简约冰红茶

咖啡冰红茶	117
泡沫柠檬冰红茶	118
健康维 C 红茶	119
夏威夷冰红茶	121
皇家冰红茶	122
蜜桃果汁冰红茶	123
夏威夷蜜茶	125
绿野冰红茶	127
橙子蜜茶	128



# Part 1 清凉饮品

## 感受一夏的冰爽滋味



夏日炎炎，四处弥漫的热气让人的味蕾也失去了乐趣。此时，各式各样的冰镇点心和冷饮无疑会抢夺人们的眼球，冰激凌、圣代、奶昔、冰沙、冰咖啡、鸡尾酒、冰奶茶、蔬果汁……每一种都透着冰爽的诱惑，同时又各有各的美味和口感。

这些花样繁多的清凉饮品做起来并不复杂，在家自己动手，就可以做出那种冰爽滋味。被炎热环绕的你，还等什么呢？动下手就能带给自己透心凉的滋味，让炙热的夏日也浪漫起来吧！

◎清凉饮品知多少

◎常见的制作器具和材料介绍



## 清凉饮品知多少

饮品，种类繁多，而又各具特色。这个夏天既要清爽惬意，又要绚烂多姿，那就选择你喜欢的饮品来点缀吧！

**奶昔：**把鲜奶、冰激凌、冰块放进搅拌机里搅拌均匀，就是简单的奶昔了。所以奶昔不仅有着奶的浓香，也有着冰激凌的甜蜜和冰块的清凉。对一些喜欢清凉和奶味的年轻人来说，奶昔有着巨大的诱惑力。

**酸奶：**指以新鲜的牛奶为原料，杀菌后向牛奶中添加有益菌（发酵剂），经发酵后再冷却灌装的一种牛奶制品。目前市场上酸奶制品以凝固型、搅拌型和添加各种果汁果酱等辅料的果味型为多。酸奶不但保留了牛奶的所有优点，而且某些方面还扬长避短，成为更加适合人类的营养保健品。

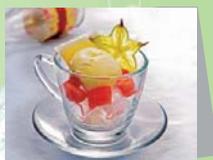
**咖啡：**咖啡是将咖啡豆烘焙磨碎后冲制的饮品，口味焦香，饮用时一般会加奶、糖，其中的咖啡因能够振奋精神。咖啡不单单是饮品，更回环旋转着咖啡那千年的历史，咖啡加入酒、奶、水果丁等，一般称作花式咖啡，口味更加复杂，也更受大众欢迎。而冰咖啡的产生，让人不仅可以享受咖啡，也可享受那份清香的冰凉。说咖啡是全球最受欢迎的饮料，并不为过。

**鸡尾酒：**鸡尾酒是用几种酒加果汁、香料等混合而成的酒，多在饮用时临时调制。鸡尾酒饮用的也不只是那美丽又美味的酒液，更多的是一种情调，闲暇时间在酒吧喝点儿鸡尾酒，已经逐渐成为了一种时尚。鸡尾酒用不同的酒配搭起来，变幻出众多的色彩，拥有美丽动听的名字。在家中，静静地调制一杯鸡尾酒饮用，那份惬意的感觉带你轻轻飞扬……

**冰激凌：**又称冰淇淋、雪糕，种类繁多，花样百出，是深受人们喜爱的甜食冷饮，尤其是在炎热夏季，更是处处可见。冰激凌是用乳和乳制品、蛋或蛋制品、甜味剂、香味剂、稳定剂及食用色素做原料，经冷冻加工而成，主要作用是清凉祛暑。

**冰沙：**将冰块、水果等加入搅拌机中搅成碎末，就可制成冰沙。冰沙更多的是体现冰块的绵密口感和清凉感，当然，水果、牛奶等的曼妙味道也使冰沙的味道得以极大的提升。

**奶茶：**简单来说，就是茶与奶的混合液体，一杯好的奶茶要求茶味、奶味均衡，茶中有奶，奶中有茶，茶味不压过奶味，奶味也不压过茶味。现在很多奶茶的里面加入了水果、果汁、花草，以谋求口味与保健的双重结合。的确，加入这些后，奶茶的风味更加多变，浓浓的奶香，清新的水果香，芬芳的花草香，给予的将是味觉的盛饕，又是嗅觉的满足，更是对视觉的一次冲击。较受欢迎的港式奶茶，一般是以红茶混合浓鲜奶加糖制成，杯子的体积较大，热饮或冻饮均可，一般会在奶茶中加入花瓣、水果等，来增加口味和口感。港式奶茶多为丝袜奶茶，据说以丝袜滤过的奶茶口感特别细滑，故有此美名。



## 常见的制作器具和材料介绍

所谓“工欲善其事，必先利其器”。这个夏天，若想在家中就能享受到自制的夏季饮品，首先要做的就是准备好常用的器具和材料。只有充分认识并掌握它们，才能做出花式多样、清凉美味的时尚饮品。

### 器具类：

<p><b>冰箱</b></p> <p>最常见的电器，家庭自制好吃冷饮必不可少，尤其是制作冰沙、刨冰、冰激凌。</p> 	<p><b>搅拌机</b></p> <p>可将水果、蔬菜和冰块研碎，制成小块或搅打成泥、汁，做成蔬果汁或冰沙。搅拌机要选择刀刃比较厚的专用型，很多豆浆机也有此功能。</p> 	
 <p><b>榨汁机</b></p> <p>有手动、电动两种，可压榨鲜橙、柠檬等水果，多用来榨蔬果汁。</p>	<p><b>吧匙</b></p> <p>搅拌原材料或者注入液体时使用，也可用长汤匙或筷子搅拌。</p>	<p><b>刀具</b></p> <p>刀刃最好是锯齿状且有两个刀尖，可以用来切水果、制作装饰物等。</p>
<p><b>磅秤</b></p> <p>一般家庭选择 1000 克台秤即可满足需要，选择时须注意是否贴有“衡器检定合格证”，以免买到劣质的台秤。</p> 	<p><b>量杯</b></p> <p>测量液体的计量杯，以刻度清晰、透明度高、容易辨识清楚为选购原则。</p> 	
<p><b>雪克壶</b></p> <p>又称摇酒壶，多为不锈钢材质，是摇匀果汁、咖啡或鸡尾酒等冷饮的常用工具。有两种款式，一种为波士顿雪克壶，为两件式，下方为玻璃摇酒杯，上方为不锈钢上座，使用时两座一合即可；另一种标准型雪克壶则为三件式，包括下座、隔冰器、上盖。用时一定要先盖隔冰器，再加上盖，以免液体外溢。</p> 	<p><b>盎司杯</b></p> <p>盎司杯也叫量酒器，量取原材料时使用，市面上有售。有大小号之分，所以购买时注意向店家咨询，一般大盎司杯两端约为 30 毫升、45 毫升；小盎司杯两端约为 15 毫升、30 毫升。</p> 	<p><b>量匙</b></p> <p>大型超市、烘焙器材行均有出售，每一组包括 4 个大小不同的量匙：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 大匙 = 15 毫升</li> <li>1 小匙 = 5 毫升</li> <li>1/2 小匙 = 2.5 毫升</li> <li>1/4 小匙 = 1.25 毫升</li> </ul> 



## 材料类：

### 粉类

是常用的材料，口味有很多种，如芋头粉、绿豆粉、椰浆粉、杏仁粉等，可去材料行购买；也可以选择新鲜的绿豆、芋头代替，味道更香。

### 水果

可选择当季产出的各种新鲜水果，使用前务必洗净并去皮，以免残留农药。



### 果汁

常用的口味有橙子、菠萝、百香果、柠檬等，可去大型超市及食品材料行购买。



### 牛奶、奶粉

适用于调和口味，奶粉使用较为方便。



### 碳酸饮料

雪碧、七喜、可乐等。

### 炼乳

把牛奶浓缩 1 ~ 2.5 倍，就成为无糖炼乳。一般商店出售的罐装炼乳，是经加热杀菌过的，但开罐后容易腐坏，不能长期保存。冲泡咖啡时，生奶油会在咖啡上浮一层油脂，而炼乳却会沉淀到咖啡中，可依此做出美丽的造型。



### 饼干

以夹心饼干最为常用，可以选择您喜欢的种类，在装饰饮品的同时，还能为身体补充能量。

### 自制糖水

以 650 克细砂糖加上 600 毫升水煮沸即可，可一次多煮些，放入冰箱冷藏备用。

### 鲜奶油

鲜奶油是白色像牛奶似的液体，经打发后变成膏状的发泡鲜奶油，这种奶油配合含有苦味的咖啡，味道最棒。



### 香料

包括肉桂（粉状或棒状）、可可粉、豆蔻粉、薄荷叶、丁香等，其中以肉桂、可可粉最为常用。



### 七彩米

以巧克力为主料制成，用于花式咖啡、奶茶、蛋糕等食品、饮品的装饰，可增强美感和激发食欲。

# Part 2 学做最受 欢迎的清凉夏季饮品



本篇精选 10 类最受欢迎的清凉夏季饮品，用全图解、分步骤展示的方式让您更易掌握饮品的做法。这一夏，让我们远离酷热的纠缠，享受那魅力饮品所带来的美妙快感吧！

- ◎梦幻奶昔
- ◎酷冰酸奶
- ◎时尚冰咖啡
- ◎浪漫鸡尾酒
- ◎夏日冰激凌
- ◎激爽冰沙
- ◎迷你雪泡
- ◎营养蔬果汁
- ◎经典冰奶茶
- ◎简约冰红茶



梦幻奶昔

# 香蕉奶昔

## Cool Summer Drinks

### Part 2 学做最受欢迎的清凉夏季饮品

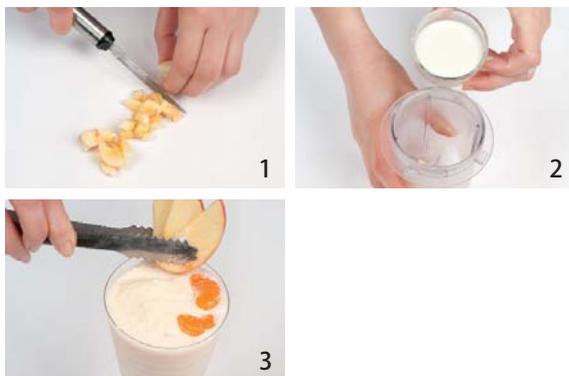
#### 材料 Material

香蕉	1 根
香草冰激凌球	1 个
牛奶	120 毫升
蜂蜜	30 毫升
冰块	适量
苹果片	适量
石榴	适量
橘子	适量



#### 步骤 Step

1. 将香蕉去皮，切成丁，石榴取果粒，橘子取瓣少许。
2. 将香蕉丁、牛奶、蜂蜜、香草冰激凌球一起加入搅拌机中。
3. 再加冰块，搅拌均匀，倒入杯中，用苹果片、橘子瓣、石榴果粒装饰即可。



#### Tips:

香甜美味的香蕉从营养的角度来分析，其糖类可迅速转化为葡萄糖，立刻被人体吸收，是一种快速的能量来源。

香蕉容易因碰撞、挤压、受冻而发黑，在室温下很容易滋生细菌；但也不宜在冰箱内存放，一般在 12℃ 左右的温度下即能保鲜。

空腹、胃酸过多者不宜食用香蕉，胃痛、消化不良、腹泻者亦应少吃；注意香蕉不宜与白薯同食。





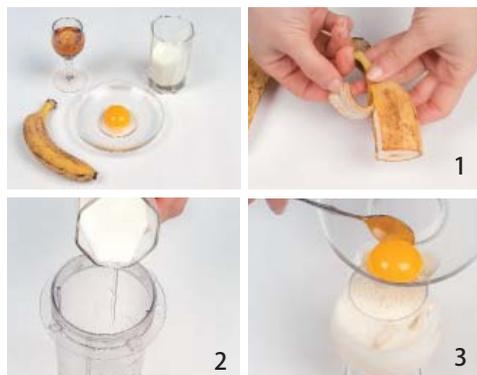
## 香蕉蛋黄奶昔

### 材料 Material

香蕉	1 根
牛奶	150 毫升
蜂蜜	30 毫升
生鸡蛋黄 (新鲜)	1 个

### 步骤 Step

1. 将香蕉去皮。
2. 将香蕉放入搅拌机中，加入牛奶、蜂蜜搅拌均匀。
3. 倒入杯中，放入蛋黄，装饰即可。



### Tips:

香蕉是减肥佳品，蛋黄富含维生素、脂肪酸、磷、铁等，但生鸡蛋黄一定要新鲜，并保证制作中的干净卫生。

# 木瓜草莓奶昔

## 材料 Material

木瓜	150 克
香草冰激凌球	1 个
牛奶	90 毫升
糖水	10 毫升
冰块	适量
草莓果酱	适量

## 步骤 Step

1. 木瓜去皮、子儿，切块，放入搅拌机，加入牛奶、香草冰激凌球、糖水、冰块搅拌均匀。
2. 将搅拌好的奶昔倒入杯内。
3. 放入适量木瓜块，淋上少许草莓果酱即可。



### Tips:

木瓜含有丰富的木瓜酶、维生素、钙、磷及多种矿物质，具有抗衰美容、丰胸养颜、平肝和胃、舒筋活络等功效。





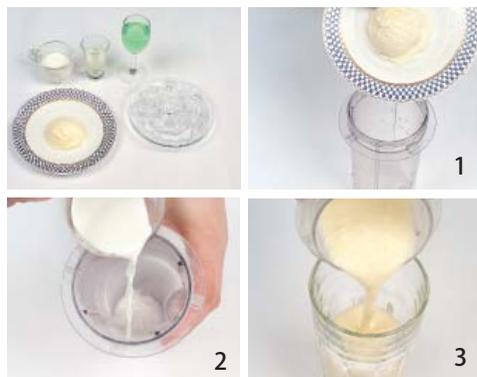
## 爽口青苹果奶昔

### 材料 Material

香草冰激凌球	1 个
牛奶	90 毫升
青苹果汁	35 毫升
糖水	10 毫升
冰块	适量

### 步骤 Step

1. 先将青苹果汁、香草冰激凌球放入搅拌机内。
2. 再加入牛奶、糖水、冰块，搅拌均匀。
3. 将搅拌好的奶昔倒入杯中即可。



### Tips:

酸酸甜甜的青苹果汁，可口而开胃，并有保持血糖稳定、降低胆固醇、防癌抗癌的功效。

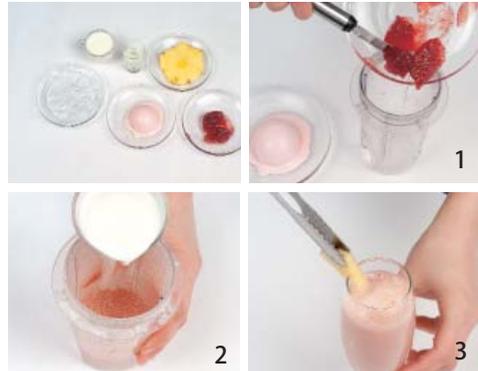
# 草莓菠萝奶昔

## 材料 Material

草莓冰激凌球	1 个
草莓果酱	100 克
菠萝片	20 克
牛奶	90 毫升
糖水	10 毫升
冰块	适量

## 步骤 Step

1. 将草莓果酱、草莓冰激凌球放入搅拌机内。
2. 再加入牛奶、糖水、冰块，搅拌均匀。
3. 将搅拌好的奶昔倒入杯内，用菠萝片装饰即可。



### Tips:

草莓对胃肠道不适和贫血均有一定的调理作用，对防治坏血病、动脉硬化、冠心病有较好的功效。

