

快捷厨艺丛书

Nutritious diet

# 快捷饮品

轻轻松松学厨艺，快人快手做佳肴 SHORTCUT COOKING

家常食材，厨艺简单，  
快捷饮品，美味营养。

○ 策划·编写 江苏凤凰文艺出版社

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

快捷厨艺丛书

# 快捷饮品

SHORTCUT COOKING

策划·编写 厚文图书

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

快捷饮品 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010. 12

(快捷厨艺丛书)

ISBN 978-7-5345-7747-5

I. ①快… II. ①犀… III. ①饮料-制作 IV.  
①TS27

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第239239号

快捷厨艺丛书(全十册)

快捷饮品

---

策划·编写: 犀文图书

责任编辑: 樊明

编辑助理: 罗莉莉

---

出版发行: 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳彩美印刷有限公司

---

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 24

字 数: 240千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

---

标准书号: ISBN 978-7-5345-7747-5

定 价: 120.00元(全十册)

---

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。

# 前言

## PREFACE

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人对生活品质的要求亦愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《快捷厨艺丛书》科学系统地介绍了各类家常菜的快捷烹饪方法和营养结构、定量搭配、功效宜忌等知识点。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过学习，读者既能掌握家庭烹饪的基本方法和技巧，又能了解与烹饪相关的各种营养知识。照本习读，新手亦能做出色香味美的各类菜肴来。





# 目 录

## CONTENTS

丝袜奶茶	3	益母草茶	26
泡沫奶茶	4	红花绿茶饮	27
珍珠奶茶	5	草莓龙舌兰	28
红豆珍珠奶茶	6	王不留行饮	29
柠檬咖啡	7	佛手半夏茶	30
鸳鸯奶茶	8	半夏附子饮	31
咸柠七	9	胖大海糖水	32
柠檬利宾纳	10	川贝苹果饮	33
菠萝沙冰	11	丹参檀香蜜饮	34
西瓜沙冰	12	姜枣红糖饮	35
杂果宾治	13	玫瑰花茶	36
薄荷宾治	14	野菊花山楂降压茶	37
哈密瓜奶昔	15	双花山楂饮	38
可可奶昔	16	清肺止痛茶	39
草莓奶昔	17	板蓝根夏枯草冰糖饮	40
儿童与饮品（上篇）	18	蜜汁半边莲汁	41
番茄汁	20	白花蛇舌草饮	42
柚子蜂蜜茶	21	雪梨银耳川贝汤	43
红豆冰	22	秋梨西红柿饮	44
奶香可可	23	儿童与饮品（下篇）	45
冰激凌牛奶咖啡	24	没药酒	47
玫瑰橙汁	25	活血止痛饮	48

艾叶阿胶酒	49
白芍人参麦冬饮	50
龙眼养血茶	51
银耳太子参茶	52
蜂蜜金银花饮	53
连翘茶	54
菊花茶	55
大青银花茶	56
散疹茶	57
参麦银花茶	58
蒲公英赤芍茶	59
枸杞地骨皮蜜酒	60
白术地骨皮酒	61
黄芩白芷茶	62
冰糖芦根饮	63

### 饮品最常见的八大误区

(上篇)	64
------	----

橄榄竹叶茶	66
美白薏仁水	67
百合绿豆饮	68
茅根竹蔗水	69
菊花普洱糖水	70
荷叶糖水	71
黑豆红枣茶	72
橘子山楂汁	73
四红汤	74
胡萝卜菊花水	75

苏木红花酒	76
补益活血酒	77
菊楂决明饮	78
腐竹白果薏米水	79
南瓜冰糖水	80
消暑糖水	81
芦荟桂圆汁	82
白果桂花糖水	83
麦冬双枣糖水	84
贝母雪梨水	85
香椽浆	86
荔枝核茶	87
香附根酒	88
麦芽青皮饮	89
丁香柿蒂茶	90
姜黄威灵酒	91

### 饮品最常见的八大误区

(下篇)	92
------	----



# 丝袜奶茶

## 原料:

红茶包1袋，全脂淡奶、白砂糖各适量。

## 制作过程:

1. 煮沸清水；把茶包放入空茶壶中，将开水冲入茶包。将茶包移至另一冲茶壶，用前次冲茶壶中的茶水冲此茶包。
2. 盖上盖子小火焖约5分钟（不要沸腾），用前次冲茶壶中的茶水冲此茶包。再次盖上盖子小火焖约20分钟（不要沸腾），继续用前次冲茶壶中的茶水冲此茶包。
3. 取出茶包，小火煮热茶水。将冲好的茶水中倒入加好全脂淡奶的奶茶杯中。

## 营养功效:

全脂淡奶中含有人体必需的脂肪酸和磷脂，是营养价值很高的脂肪。

## 小贴士

茶奶比例为7:3，根据个人口味加入白砂糖。





# 泡沫奶茶

## 原料：

红茶包2袋，奶精40克，可可粉、蜂蜜、冰块各适量。

## 制作过程：

1. 将红茶包放入容器中，加沸水150毫升泡5分钟，晾凉待用。
2. 杯内放入少量冰块，按次序先后加入奶精、可可粉和蜂蜜。最后倒入凉至常温的红茶。
3. 盖上盖子迅速摇动30次左右，直至出现泡沫为止。
4. 将饮料倒入玻璃杯中，注意让泡沫浮在表面即可。

## 营养功效：

牛奶中蛋白质的消化率可达100%，而豆类所含的蛋白质消化率仅为80%。

## 小贴士

调制泡沫奶茶的关键，在于使用较高浓度的茶汤。



## 珍珠奶茶

### 原料:

红茶包1袋，奶精40克，果粉50克，糖浆15克，珍珠粉圆20克，热水、冰块各适量。

### 制作过程:

1. 将红茶包放入容器中，加适量沸水泡片刻，晾凉待用；珍珠粉圆放入玻璃杯中待用。
2. 将奶精、果粉、糖浆倒入雪克杯，加90毫升热水调匀。
3. 将红茶、冰块倒入雪克杯中，盖上瓶盖充分摇晃。待冰块融化后倒入装有珍珠的玻璃杯内即可。

### 营养功效:

牛奶是人体补钙的最佳来源。

### 小贴士

材料中的珍珠粉圆还可用咖啡冻、布丁、仙草、等食品来代替。



## 红豆珍珠奶茶

### 原料:

红茶包1袋，鲜牛奶200毫升，炼乳10毫升，红豆30克，冰糖、冰块、珍珠粉圆各适量。

### 制作过程:

1. 红豆洗净，浸泡30分钟，入锅加水 and 冰糖煮熟。
2. 红茶包放入容器中，加适量沸水泡片刻，晾凉待用。牛奶和炼乳倒入小锅，中火煮至沸腾，晾凉待用。
3. 将红茶、牛奶、冰块倒入杯中，摇至冰块融化。玻璃杯中放入适量珍珠粉圆，倒入奶茶拌匀，最后加入红豆即可。

### 营养功效:

红豆是富含叶酸的食物，产妇、乳母多吃红豆有催乳的功效。

### 小贴士

由于要加入奶茶增加口感，因此红豆不宜煮得过烂。

# 柠檬咖啡

## 原料:

意大利浓缩咖啡、白兰地、蜂蜜各适量，柠檬半个。

## 制作过程:

1. 意大利浓缩咖啡倒在杯中备用。在咖啡中滴入几滴白兰地，令其有辣的感觉。
2. 根据个人口味，加入适量蜂蜜，令其有甜的感觉。挤入柠檬汁在咖啡中，使其有酸味。
3. 柠檬切出一片，浮于咖啡表面即可。

## 营养功效:

感冒初起时，不妨用柠檬加蜜糖冲水饮，可以纾缓喉痛、减少喉咙干涸不适。

## 小贴士

咖啡浓度一定要掌握好，以便保证其苦味。





## 鸳鸯奶茶

### 原料：

三花淡奶100毫升，速溶咖啡粉10克，袋泡红茶1包，砂糖10克，沸水300毫升。

### 制作过程：

1. 杯内放入红茶包，沸水冲泡片刻后取出。倒入100毫升淡奶调匀至奶茶。
2. 用另一个杯将速溶咖啡冲开，然后倒入奶茶中加糖调匀。

### 营养功效：

牛奶中的脂肪营养价值非常高，其中的脂肪球颗粒很小，所以喝起来口感细腻，极易消化。

### 小贴士

可依照丝袜奶茶做法反复“拉茶”，味道更佳。



## 咸柠七

### 原料：

新鲜青柠檬500克，盐100克，柠檬味七喜1罐。

### 制作过程：

1. 青柠檬去蒂洗净，擦干后放入广口瓶中，并放盐腌制（至少需腌6个月）。
2. 取出柠檬后切片（约1/4个），放入杯底。然后倒入七喜。
3. 挡住杯口使劲晃一下，可令其口味更加浓郁。

### 营养功效：

柠檬 痰功效比橙和柑还要强。

### 小贴士

注意不要选用普通西柠腌制，而应选择广东潮汕地区特产的绿皮青柠檬。如无，可用金桔代之。



# 柠檬利宾纳

## 原料：

利宾纳1杯，柠檬1个。

## 制作过程：

1. 柠檬洗净切半，一半切片，一半挤汁滴入利宾纳中。
2. 饮用时将柠檬片投进利宾纳即可。

## 营养功效：

柠檬片泡水喝有清除体内垃圾的作用。

## 小贴士

这种喝法的创始者据说就是利宾纳厂商葛兰素史克。



## 菠萝沙冰

### 原料：

菠萝200克，白糖50克，盐水适量。

### 制作过程：

1. 白糖连同少量水放入锅中，小火煮至白糖溶化即可，熄火待凉。将糖浆放入冰箱急冻制成冰块。
2. 菠萝洗净切块，用盐水泡片刻。取出冰糖浆，砸碎，再放入搅拌机里彻底打碎。
3. 加入菠萝块持续搅拌即可。

### 营养功效：

具有解暑止渴、消食止泻之功。

### 小贴士

在食完肉类或油腻食物之后，吃些菠萝对身体大有好处。



## 西瓜沙冰

### 原料:

西瓜 500克, 白糖50克, 干净毛巾1条。

### 制作过程:

- 1.白糖连同少量水放入锅中, 小火煮至白糖溶化即可, 熄火待凉。将糖浆急冻制成冰块。西瓜洗净剖开, 切块待用。
- 2.取出冰糖浆, 砸碎。再放入搅拌机彻底打碎。
- 3.加入西瓜块持续搅拌即可。

### 营养功效:

西瓜全身都是宝, 皮和瓤均为利尿剂, 治肾炎水肿、糖尿病、黄疸。

### 小贴士

砸碎冰糖浆的时候用干净的毛巾包裹住, 以免四处飞溅。

# 杂果宾治

## 原料：

哈密瓜、西瓜、火龙果、菠萝、芒果各若干，菠萝汁、橙汁、雪碧、冰块各适量。

## 制作过程：

1. 各种水果洗净切丁。
2. 在杯中各加入1/4的橙汁和菠萝汁。
3. 最后加入水果、冰块、雪碧即成。

## 营养功效：

哈密瓜有清凉消暑、除烦热、生津止渴的作用。

## 小贴士

“宾治”一词，其实就是潘趣酒的“潘趣”。取其混合、撞击之意。

