



冰 品 时 髦 饮

主 编
李文杰

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

冰品时髦饮 / 李文杰主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005. 9

ISBN 7-5439-2640-7

I. 冰... II. 李... III. 饮料—冷冻食品—食品加工 IV. TS277

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 061675 号

责任编辑: 高学贤

装帧设计: 张 亮 肖 杰

冰 品 时 髦 饮

李文杰 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海通久文化传播有限公司制作
昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

*

开本 889×1194 1/24 印张 3.5

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—4 800

ISBN 7-5439-2640-7/T·793

定价: 18.00 元

<http://www.sstlp.com>

冰品时髦饮

李文杰 主编



上海科学技术文献出版社

序

现代人最关注的是健康饮食理念。

你有没有想过，普通的蔬菜果汁可以清肠解毒，抗伤风感冒，美容皮肤，还可以瘦身？现在，一群向往健康生活的人开始将“时髦饮”这种健康饮食模式引进家庭，目的只有一个：令人们吃得更健康、吃得更轻松、更快乐。

时髦饮是一种吸管中的水果餐，在国外十分流行。随着人们生活水平的不断提高，健康、新颖的饮食理念也已经深入到生活的每个角落。时髦饮是以新鲜的水果为主要原料，里面加入牛奶、蔬菜、饼干等，很好地保存了水果的营养和蔬菜的纤维组织。时髦饮操作简单，通过加入牛奶、低脂肪乳酪便可补充人体所需的蛋白质、维生素与钙质等营养。为了保证时髦饮的味道、营养以及多姿多彩的外观，通常采用新鲜水果，这样不但健康美味，口感也十分清新细腻。

由新鲜水果制成的时髦饮含有丰富的维生素，不仅可以养颜美容，其绚丽的、多姿多彩的外观也令人心旷神怡。我们可以充分利用空闲时间来享受时髦饮的自然风味，或许是家里，或许是办公室，任何场所随时随地都能享受到时髦饮带来的轻松、愉悦。

有了这本《冰品时髦饮》你可以全身心地享受真正的健康饮食。本书对咖啡、水果捞、沙冰、奶茶等时髦饮健康、新颖的描述，一定会令你受益匪浅，同时也丰富了你的业余生活。

欢迎各位追求健康、新颖的饮食理念的朋友们把本书介绍给身边的朋友，让大家一起来享受其中的无限乐趣与健康吧！



《冰品时髦饮》 编委名单



傅联方

职业调酒师

擅长调制各种酒类及各式创新饮
品制作



许国平

职业高级西点师

擅长面包、西饼制作及各式咖啡饮品制作



李娟

公司白领

酷爱烹饪

擅长各类甜品及水果捞、冰品制作

目录

冰品时髦饮



咖啡

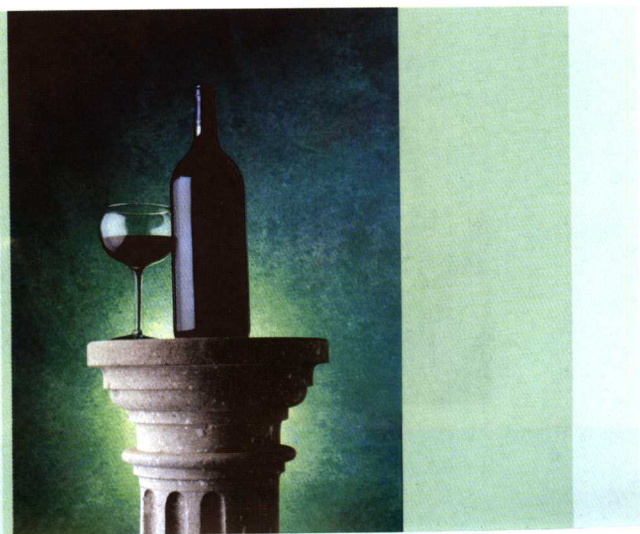
- 冰拿铁咖啡 7
- 卡夫基诺咖啡 8
- 冰激凌咖啡 9
- 绿薄荷咖啡 10
- 皇家咖啡 11
- 瑞士咖啡 12
- 百利甜酒咖啡 13
- 曼特宁咖啡 14
- 甘露咖啡 15

- 薄荷芦荟捞 17
- 椰汁西米芒果捞 18
- 黑珍珠芒果捞 19
- 红色缤纷捞 20
- 五彩冰池捞 21
- 柳橙玉米捞 22
- 高粱苹果西瓜捞 23

水果捞

沙冰、茶

- 三生有幸 25
- 绿豆鲜果沙冰 26
- 红豆草莓沙冰 27
- 粉丝美人 28
- 阳光沙滩 29
- 西柚冰红茶 30
- 珍珠冰红茶 31
- 柠檬冰红茶 32
- 巧克力奶茶 33
- 椰汁西米奶茶 34
- 皇家冰奶茶 35



西瓜时髦饮 37
草莓时髦饮 38
西瓜香蕉时髦饮 39
洋芹草莓时髦饮 40
番茄时髦饮 41
西瓜芒果时髦饮 42
草莓芒果时髦饮 43
西瓜哈密瓜时髦饮 44
番茄哈密瓜时髦饮 45
番茄菠萝时髦饮 46
桃子草莓时髦饮 47
草莓柳橙时髦饮 48
奇异果时髦饮 49
黄瓜番茄时髦饮 50
芹菜时髦饮 51
黄瓜时髦饮 52
奇异果芒果时髦饮 53
奇异果香蕉时髦饮 54
奇异果柳橙时髦饮 55

芹菜芒果时髦饮 56
黄瓜柳橙时髦饮 57
奇异果草莓时髦饮 58
奇异果芹菜时髦饮 59
清凉薄荷时髦饮 60
绿豆黄瓜时髦饮 61
奇异果绿豆时髦饮 62
奇异果香蕉芒果时髦饮 63
巧克力时髦饮 64
巧克力香蕉时髦饮 65
咖啡时髦饮 66
柳橙巧克力时髦饮 67
芒果巧克力时髦饮 68
香橙时髦饮 69
芒果时髦饮 70
柳橙雪梨时髦饮 71
苹果时髦饮 72
香蕉芒果时髦饮 73
姜汁时髦饮 74

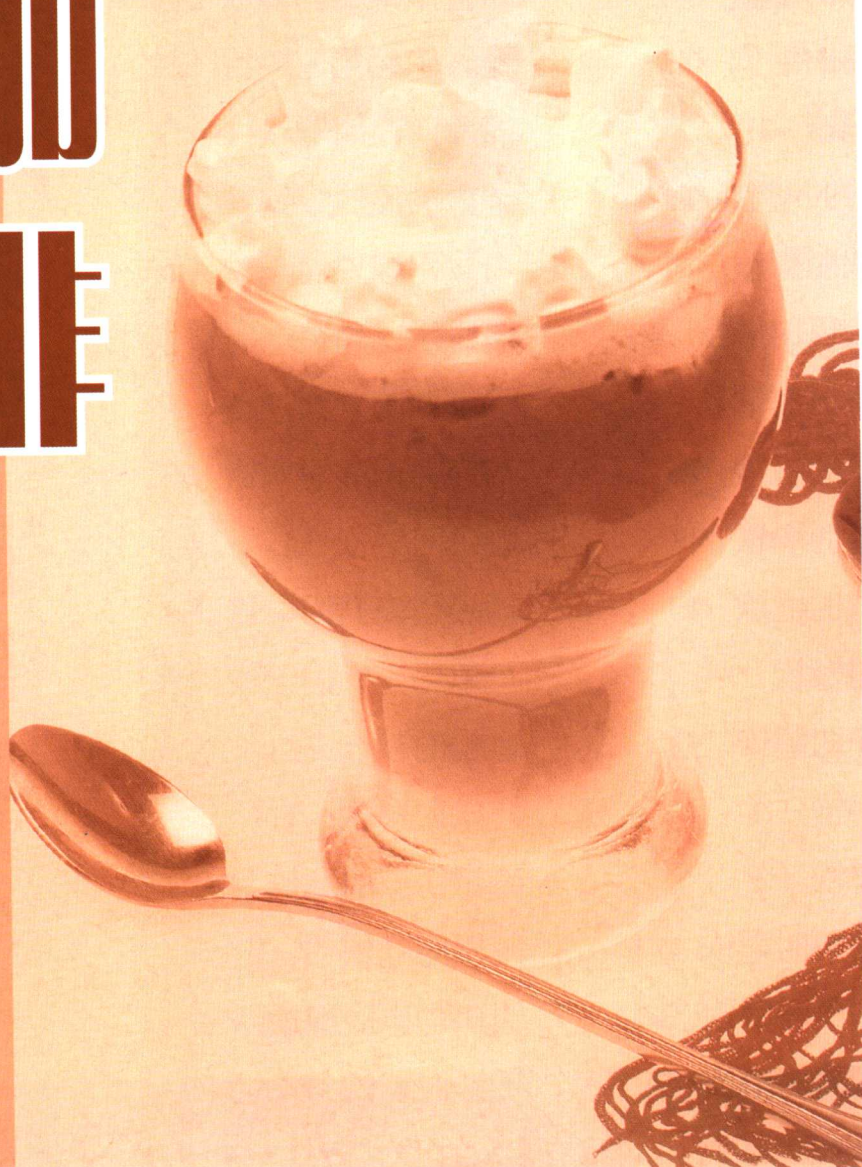
市瓜香蕉时髦饮 75
鲜菠萝时髦饮 76
雪梨综合时髦饮 77
西柚时髦饮 78
什锦鲜杂果时髦饮 79
椰汁芒果时髦饮 80
葡萄时髦饮 81
豆浆柳橙葡萄时髦饮 82
葡萄综合时髦饮 83

时髦饮





咖啡



冰拿铁咖啡

▲ 原料：

冰咖啡	50克	糖油	20克
牛奶	100克	巧克力酱	10克
鲜奶油	20克	碎冰	少许

▲ 步骤：

- ① 杯中先加糖油、碎冰至3分满
- ② 加牛奶至4分满，搅拌均匀
- ③ 倒入冰咖啡形成层次，挤上一层鲜奶油、巧克力酱即可

▲ 糖油制作

将500克水烧开后加10克柠檬汁、500克白糖，煮至溶缩即可





卡夫基诺咖啡

▲ 原料：

咖啡粉 120克	牛奶泡 50克
肉桂粉少许	

▲ 步骤：

- ① 把咖啡粉冲成热咖啡倒入杯中至8分满
- ② 打上牛奶泡，撒上肉桂粉，加咖啡糖即可食用

▲ 冰咖啡制作三例

- 1、准备500克冰咖啡专用咖啡豆，研磨后放2500克热水冲泡，再快速冷却咖啡液

冰激凌咖啡

▲ 原料:

冰咖啡	150克	冰激凌球	1个
糖油	10克	巧克力酱	10克
鲜奶油	20克		

▲ 步骤:

- ① 把冰咖啡倒入杯中至6分满
- ② 裱上鲜奶油
- ③ 放上冰激凌球、巧克力酱、加入糖油即可食用



- 2、可用咖啡机冲泡浓缩咖啡，做快速冷却
- 3、用无糖速溶咖啡，热水冲泡后放入冰箱待用



绿薄荷咖啡

▲ 原料：

冰咖啡	150克	绿薄荷酒	10克
糖油	10克	鲜奶油	20克
碎冰 适量			

▲ 步骤：

- ① 杯中先加入糖油、碎冰、绿薄荷酒，搅拌均匀
- ② 加入冰咖啡至8分满
- ③ 裱上一层鲜奶油即可

▲ 糖油制作

将500克水烧开后加10克柠檬汁、500克白糖，煮至溶缩即可

皇家咖啡

▲ 原料：

咖啡粉 120克 | 白兰地 10克

▲ 步骤：

- ① 咖啡粉冲成热咖啡倒入杯中
- ② 加上白兰地搅拌均匀，与咖啡糖一起上桌即可





瑞士咖啡

▲ 原料：

冰咖啡	150克	糖油	10克
碎冰	适量	鲜奶油	20克
巧克力冰激凌球			1个
三得利密多厘蜜瓜酒			15克

▲ 步骤：

- ① 杯中加入碎冰、糖油、蜜瓜酒，搅拌均匀
- ② 加入冰咖啡至8分满
- ③ 裱上鲜奶油，放上冰激凌球即可

百利甜酒咖啡

▲ 原料：

冰咖啡 150克 鲜奶油 20克

百利甜酒 20克 牛奶泡适量

碎冰少许

▲ 步骤：

① 杯中先放碎冰、百利甜酒

② 倒入冰咖啡至8分满

③ 打上牛奶泡，用鲜奶油裱上小
花朵



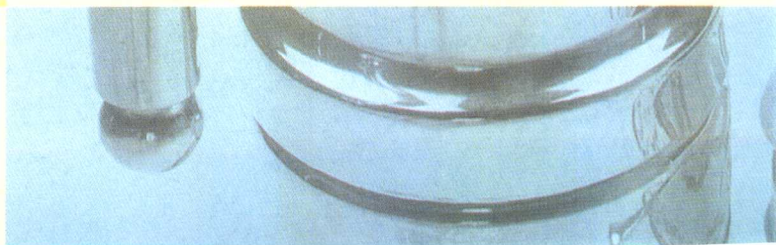
曼特宁咖啡

▲ 原料：

咖啡壶 1个 | 咖啡糖少许
曼特宁咖啡120克

▲ 步骤：

△ 咖啡壶内放入曼特宁咖啡、开水，在电磁炉上烧开后小火略煮片刻，与咖啡糖一起上桌即可



甘露咖啡

▲ 原料：

甘露咖啡酒10克 | 咖啡糖适量

意大利咖啡粉100克

▲ 步骤：

① 咖啡粉用咖啡机煮好后倒入杯中，放入甘露咖啡酒，与咖啡糖一起上桌即可

