

DO IT YOURSELF

健康
改变
生活
时尚
成就
品味

新鲜生活 *DIY*

饮品

调制杯中的浪漫

张克勤 编著

四川出版集团 四川科学技术出版社



DIY

新鲜生活



饮品

调制杯中的浪漫

张克勤 编著



YZLI0890154441

四川出版集团 四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮品 : 调制杯中的浪漫 / 张克勤编著. — 成都 : 四川科学技术出版社, 2011.11

(新鲜生活DIY)

ISBN 978-7-5364-7328-7

I. ①饮… II. ①张… III. ①饮料 - 制作 IV. ①TS27

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第243970号

特别鸣谢：本丛书部分图片由“宜家家居”友情提供

责任编辑 / 程蓉伟

装帧设计 / 程蓉伟

责任出版 / 周红军

电脑制作 / 华林平面设计

饮品——调制杯中的浪漫

张克勤 编著

出版发行 / 四川出版集团 · 四川科学技术出版社

地址 / 成都市三洞桥路12号

邮编 / 610031

成品尺寸 / 210mm × 190mm

印张 / 6.5

印刷 / 深圳市森广源印刷有限公司

版次 / 2012年1月第1版

印次 / 2012年1月第1次印刷

书号 / ISBN 978-7-5364-7328-7

定价 / 29.00元

■版权所有 · 翻印必究■

作者絮语

亲爱的朋友,您想吃不含化学添加剂的健康食品吗?您想在家举办一个漂亮而成功的聚会吗?您想在家轻松自如地调制一杯只有在名牌咖啡店、热播的外国电影和电视剧里开Party时才有的精致而漂亮的饮料吗?您想亲手制作并享受个中乐趣吗?请跟随我们这本图文并茂、通俗易懂的小书,亲手在家调制漂亮而美味的饮品吧!它将让您学会采购新鲜、纯净的原料,掌握自己制作假期饮料、夏季饮料、冬季饮料、营养饮料、鸡尾酒、咖啡、红茶、奶昔、思慕雪等各类饮料的方法和技巧,亲手调制健康美味的饮料与家人和朋友分享,并成为他们永久的记忆!



在书里,我们有超过100个配上漂亮图片的饮料食谱,帮助您快速地掌握饮料调制的技能,为您每天能够烹饪美味食品提供支持和选择。此外,我们还提供给您许多好主意和最新资讯,帮助您创造优雅美好的生活。

我们希望从这本书中,您所得到的不仅仅限于书中文字图片所表达的信息。我们相信这些信息及其所传递的生活态度将激发您的灵感,帮助您发挥创造力,营造艺术化的生活,从普通日常生活中体会从容、优雅和完美。

这是一本讲授饮品调制的书,更是一本有关生活方式和艺术的书。

我们追求这样一个目标——与您共享美好生活!

目 录

第1讲 饮品调制的主要工具	01
---------------------	----

第2讲 饮品调制的常用原料	06
---------------------	----

第3讲 冬季饮料

威士忌蛋奶酒	29
--------------	----

蜂蜜柚子茶	30
-------------	----

番茄汁伏特加	32
--------------	----

柠檬葡萄酒伏特加	33
----------------	----

巧克力热饮	34
-------------	----

热薄荷巧克力	35
--------------	----

热巧克力奶茶	36
--------------	----

马爹尼蛋酒	37
-------------	----

热饮苹果汁	38
-------------	----

第4讲 夏季饮料

果汁冰饮	40
------------	----

葡萄玫瑰冰茶	41
--------------	----

白葡萄酒冰冻水果	42
----------------	----

冰橙茶	43
-----------	----

夏季微风	44
------------	----

草莓红葡萄酒	45
--------------	----

果汁姜汁酒	46
-------------	----

甘草薄荷冰茶	47
--------------	----

蔓越橘葡萄酒	48
--------------	----

甘菊冰茶	49
------------	----

甜瓜格兰尼它	50
--------------	----

混合水果汁	51
-------------	----

橘子柠檬汽酒	53
--------------	----

杜松子酒苏打冰激凌	54
-----------------	----

圣代冰激凌	55
-------------	----

自酿干红葡萄酒	57
---------------	----

第5讲 营养饮料

鲜果饮料	59
------------	----

印度香料豆奶茶	60
---------------	----

生姜蜂蜜调味茶	61
---------------	----

浆果酸奶	62
------------	----

绿色蔬菜汁	63
-------------	----

生姜香料茶	64
-------------	----

蔬菜水果汁	65
-------------	----

蔬菜柠檬汁	66
-------------	----

第6讲 鸡尾酒

蔓越橘热饮鸡尾酒	68
血橙香槟鸡尾酒	69
白色四海为家	70
姜汁香槟	71
基里巴斯皇家鸡尾酒	72
梨子蔓越橘汁香槟鸡尾酒	73
梨子苹果威士忌	74
两轮马车	75
热饮葡萄酒	76
橙汁梨汁趣酒	77
蔓越橘鸡尾酒	78
舒适趣酒	79
金橘白兰地	81
杏仁生姜费兹	82
血色玛丽	83

第7讲 红 茶

柠檬苹果冰红茶	88
柠檬姜汁冰红茶	89

肉桂红茶	90
薄荷红茶	91
果酱红茶	93
姜汁红茶	95
柳橙冰红茶	96
薄荷冰红茶	97
蜂蜜冰奶茶	98
杏仁奶茶	99
皇家奶茶	100
红茶冻	102
柠檬冰红茶	104
肉桂冰红茶	105
苏打冰红茶	106

第8讲 咖 啡

爱尔兰咖啡	109
豆蔻咖啡	110
蜂蜜蛋黄咖啡	111
蜂蜜咖啡	112
果酱咖啡	113

卡布基诺冰咖啡	114
美式淡咖啡	115
泡沫冰咖啡	116
巧克力咖啡	117
热可可浓咖啡	118
意大利浓咖啡	119
冰激凌冰咖啡	120
卡布基诺咖啡	121
玫瑰咖啡	122

第9讲 奶 昔

草莓奶昔	124
菠萝奶昔	125
芒果奶昔	126
咖啡香蕉奶昔	127
梨子奶昔	128
芒果奇异果奶昔	129
南瓜红萝卜奶昔	130
香蕉奶昔	131
香蕉柑橘奶昔	132

木瓜奶昔	133
葡萄酸奶奶昔	134
香蕉巧克力奶昔	135
燕麦椰子奶昔	136

第10讲 思慕雪

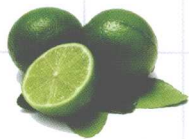
草莓思慕雪	138
水果混合思慕雪	139
贡柑菠萝思慕雪	140
金色思慕雪	141
苹果蔬菜思慕雪	142
酸橙思慕雪	143
西瓜思慕雪	144
香草李子酸奶思慕雪	145
蛋奶酒香蕉思慕雪	146
樱桃香蕉思慕雪	147

后 记	148
-----------	-----



第1讲

饮品调制的 主要工具



茶壶与茶杯

就饮茶而言，茶液的美味，除了取决于茶质本身的好坏以外，还与水质、水温、冲泡方法、冲泡时间及茶壶质地的优劣有关。所以，选择一把适宜的茶壶是必须的。如果不是对饮茶特别讲究的话，一把漂亮的陶制茶壶就足以满足日常需要了，而且使用范围更宽泛。如果是饮用果茶的话，还可使用透明的玻璃茶具，而且更具观赏性。茶杯的形制、花色、材质比较多，选择面非常广泛，选择茶杯不必太拘泥，只要自己喜欢就行。

茶具附件

这里所说的茶具附件，主要是指除茶盘、茶壶、茶杯之外的其他泡茶用具。常用的多为以下几种。

(1) 茶勺：又称之为“茶则”，是将茶叶放入茶壶中的用具，一般为1勺5克。从实用角度来看，选择一把长柄的茶勺比较好，尤其适用于比较深的茶罐。

(2) 茶匙：又称“茶扒”，因其形状像汤匙，所以称茶匙，其主要用途是挖取茶壶内泡过的茶叶。茶叶冲泡过后，往往会紧紧塞满茶壶，加上一般茶壶的口都不大，用手挖出茶叶既不方便，也不卫生，故多使用茶匙。



(3) 茶挟：又称“茶筷”。茶挟的功用与茶匙比较接近，也可将泡过的茶渣从茶壶中挟出，人们还常常用它夹着茶杯进行清洗，既防烫又卫生。

(4) 茶针：茶针的功用是疏通茶壶的内网(蜂巢)，以保持水流畅通。

(5) 茶漏：其作用是在倒茶入杯的时候，过滤从壶中逸出的小片茶叶。最好选择过滤网网目较细小的为宜，以茶叶不容易堵塞网目者为好。



马克杯

对于每天喜欢喝茶和喝水的人来说，准备一个大容量的马克杯是比较实用的。马克杯通常杯子够厚，把手也大，用起来非常方便，而且价格经济实惠。马克杯的容量一般在250~270毫升之间，造型丰富，可按自己的喜好选择。

咖啡壶

咖啡壶是欧洲最早的发明之一，约于1685年在法国问世。现代电咖啡壶有三种：渗滤式、滴漏式和真空式。渗滤式咖啡壶是电咖啡壶的早期产品，虽然价格低廉，但使用不太方便，可靠



性较差；真空式电咖啡壶冲制的咖啡味道浓厚，但其结构复杂，容易发生故障。如今市场上独霸天下的是滴漏式电咖啡壶。

从使用规格上来说，家庭用电咖啡壶的功率在1000瓦以下足矣，容量在0.5~0.8升，可冲4~8杯咖啡。如果常招待朋友或家庭人口较多，也可选购容量大一些的，但最好也不要超过1.5升。



咖啡磨豆机

虽然市面上能够非常方便地购买到现成的咖啡粉和速溶咖啡。如果自己能选择一个小巧可爱的家庭咖啡磨豆机则更好，这样的话，居家也可享受研磨咖啡豆的乐趣。

几把刀和不锈钢厨用剪刀

要想将饮品布置得鲜亮诱人，一个巧妙的方法就是点缀一些水果，而只有用锋利的快刀才能把水果切割出你所希望的漂亮形状。所以最好准备几把大小不一的不锈钢刀及厨房用剪刀。



量杯

量杯是制作西式食品必不可少的计量工具。西餐比中餐更讲究定量，控制比例一定要准确。需准备容量分别为1/4杯、1/3杯、1/2杯和干物量杯各1个。还需准

备1个计量液体的耐热玻璃量杯，容量最好为3杯。

茶匙

茶匙也称为量勺，是做西式食品必不可少的专用计量工具。容量分别为1/4茶匙、1/3茶匙、1/2茶匙、1茶匙和1汤勺。很多大型超市有售



厨房秤

厨房秤是制作西式食品必不可少的工具。可选择精确到“克”的弹簧秤或电子秤。有了秤，就可确保原料的准确配比。



手动打蛋器及电动打蛋器

无论是打发黄油、鸡蛋还是淡奶油，都需要用到打蛋器。一些湿性原料混合在一起的时候，也需要打蛋器。电动打蛋器更方便省力，而且全蛋的搅打很困难，必须使用电动打蛋器。但电动打蛋器并不适用于所有场合，比如打发少量的黄油，或者某些不



家庭饮品调制常用计量单位换算

1/8茶匙	0.5毫升
1/4茶匙	1毫升
1/2茶匙	2毫升
1茶匙	5毫升
2茶匙	10毫升
3茶匙	1汤勺
1汤勺	15毫升
4汤勺	1/4杯
1/4杯	60毫升
1/3杯	80毫升
1/2杯	120毫升
3/4杯	180毫升
1杯	240毫升
4杯	1升
1盎司	28克
8盎司	1杯
0.035盎司	1克
2.2磅	1千克

注：以上计量单位换算是取其近似值

需要打发，只需要把鸡蛋、糖、油混合搅拌的场合，使用手动打蛋器会更加方便快捷。因此两种打蛋器最好都能配备。

橡皮刮刀

橡皮刮刀主要用于搅拌原材料。橡皮刮刀的刀面很有弹性，可以使西点的原料和容器表层紧密贴合，在制作过程中可以轻易将材料刮起并随意搅拌。购买时需留意刀面的软硬度，软质的橡皮刮刀会更好用。



摇酒器

摇酒器是由银或不锈钢制成的混合器，也有少数为玻璃制品，它是一种能将各种不同的调酒材料充分混合并且凉透的工具。可以根据自己的实际需要选择购买。

大水罐

大水罐常常用来盛装配制量较大的饮料，一侧有把，另一侧则有为倾倒方便而设计的短嘴样突出。这种用作盛水的工具在西方世界已使用了几个世纪，无论用它来配制饮料，还是用于盛装冰水，都非常理想。

冰桶和冰夹

冰桶是用来盛装并短期保存冰块的容器；而冰夹则是用于夹取冰块的工具。体积较大



的冰桶还可用于冷却整瓶的红酒、洋酒等。

榨汁器及刮丝器

榨汁器及刮丝器是方便配制鸡尾饮料所必需的器具。

不锈钢制的刮丝器在制作巧克力刮屑或肉豆蔻果刮粉时非常方便顺手。



食品搅拌器

可方便地将水果等搅拌成泥，如制作奶昔等。



开塞器

市场上有形形色色的开塞器出售，可根据自己的需要购买。



酒杯

一个好的酒杯，可以把酒的瑰丽色彩透露出来，令人赏心悦目，还可以把酒的芳香在酒杯里集拢起来，经久不散。西方人认为，饮什么酒使用什么杯，是一种“酒礼”。由于酒杯具有不同的形状、不同的材质，所以用法也各不相同。

果汁杯：主要用于盛装果汁。

高脚酒杯：主要用于盛装软饮料。

高脚水杯：主要用于盛装矿泉水。

白兰地杯：主要用于盛装白兰地酒。

鸡尾酒杯：鸡尾酒专用酒杯。

马爹尼酒杯：马爹尼专用酒杯。

甜酒杯：多用于盛装利口酒。

白葡萄酒杯：主要用于盛装白葡萄酒和用其制作的鸡尾酒。

红葡萄酒杯：主要用于盛装红葡萄酒和用其制作的鸡尾酒。

香槟酒杯：主要用于盛装香槟酒和用其制作的香槟鸡尾酒。

耳杯：主要用于盛装热饮料和其他特定饮料。

果冻杯：多用于盛装冰激凌和果冻。

趣酒缸：主要供调制各种趣酒。

其他工具

为方便起见，你最好还需准备案板、果酱碟、奶盅瓶、点心盘、茶刀、饮料吸管等。





第2讲

饮品调制的 常用原料





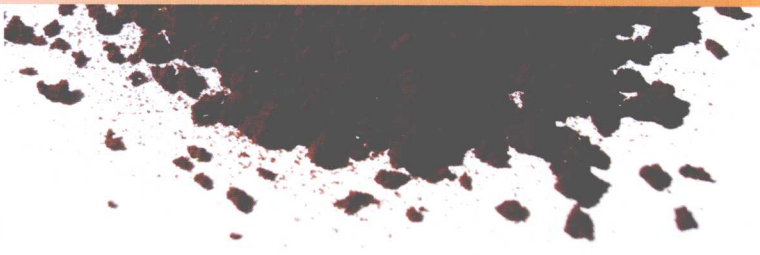
咖啡是采用经过烘焙的咖啡豆（咖啡属植物的种子）制作的饮料，通常为热饮，但也有作为冷饮的冰咖啡。咖啡是人类社会流行范围最为广泛的饮料之一。咖啡一词源自希腊语“Kaweh”，意思是“力量与热情”。人们日常饮用的咖啡是用咖啡豆配合各种不同的烹煮器具制作出来的。

咖啡的主要成分是咖啡因，有着特别强烈的苦味，适量的咖啡因可减轻肌肉疲劳，促进消化液分泌，还有利尿，帮助体内将多余的钠离子排出体外的作用，但摄取过多会导致咖啡因中毒。

咖啡豆的烘焙与储藏

咖啡味道的好坏80%取决于烘焙，对生咖啡豆予以烘焙，可使咖啡豆呈现出独特的色、香、味。其关键之处是将豆子的内、外侧都均匀地炒透而不过焦。

烘焙过的咖啡豆，很容易在空气中产生氧化作用，使得所含的油质劣化，芳香尽失。所以，家庭购买咖啡豆时不要过量，以每次购买1磅左右为好，开封后需放入密封罐中，最好放置在温度低、湿度低的地方，并尽快饮用，以保持咖啡的最佳品质。



磨制咖啡豆的秘诀

咖啡豆的研磨工具是磨豆机。磨豆机可大体分成三种：其一是家庭用手动回转式磨豆机，适合需求量小、颗粒较大，及有时间的休闲人士使用；其二是家庭用电动式磨豆机，可磨出各种颗粒大小的咖啡粉；其三是专业用电动磨豆机，多为商业用途，一次可磨出1磅以上的咖啡粉。研磨咖啡豆最应注意的是以下二点：第一是降低研磨热。研磨热将导致咖啡香味提早溢散，如果你使用的是家庭用手动式磨豆机，则要轻轻地旋转，尽可能使其不产生摩擦热。第二是尽量保证颗粒大小均匀。颗粒大小不均将导致冲泡时间难以掌握。

选择一台合适的咖啡机

目前市场上有很多不同款式的咖啡机可供选择，如虹吸式咖啡机、意大利蒸汽加压咖啡机、美式咖啡机等，可根据自己的需要和喜好来选择。

饮用咖啡的技巧

一旦完成咖啡的煮制或冲调，最好在15分钟之内饮用，或将它倒入一个隔热的容器内。如果把咖啡长时间存放在咖啡壶中将会使其变苦。此外，温杯也非常重要，这对于制作一杯完美的咖啡至少占据20%的功劳。不管咖啡煮得多么好，只要倒入一个冰冷的杯子里，咖



啡的温度会立即降低，香气也降低过半。相反，如果在倒入咖啡前先将杯温热，在倒入咖啡之后，杯子的温度会保住咖啡的香气，并把咖啡的香味完全释放出来。

常见咖啡的种类

咖啡饮料里可添加各种调味剂，如巧克力、酒、薄荷、丁香、柠檬汁、奶油等。以下是一些常见的咖啡饮料：

①黑咖啡：又称“清咖啡”，只含纯咖啡。

②浓缩咖啡：又称“意式浓缩咖啡”，是用热水借由高压冲过研磨成很细的咖啡粉冲煮而成。

③卡布基诺：又称“牛奶咖啡”，是在蒸汽加压煮出的浓咖啡中加上搅出泡沫的奶油，有时还加上肉桂、香料和巧克力粉。咖啡、奶油和奶油沫的比例通常各占1/3。

④拿铁咖啡：在蒸汽加压煮出的浓咖啡中加上同比例的热牛奶。

⑤调味咖啡：依据各地口味的不同，在咖啡中加入巧克力、糖浆、果汁、肉桂、肉豆蔻、橘子花等不同调料。

⑥摩卡咖啡：在咖啡中加入巧克力、牛奶和搅拌奶油而成，有时也加入冰块。

⑦美式咖啡：是在浓咖啡中加入大量的热水，口感比普通的浓咖啡柔和。

⑧爱尔兰咖啡：是在咖啡中加入威士忌，顶部放上奶油而成。



茶

茶泛指用热水浸泡后便可立刻饮用的常绿灌木茶树的叶子，以及用这些叶子泡制的饮料，后来引申为所有用植物花、叶、种子、根泡制的草本茶，如“菊花茶”等，以及各种药材泡制的“凉茶”等。有些国家亦有以水果及香草等其他植物叶而泡出的茶。

茶是全世界最普遍的饮料。全世界有一百多个国家和地区的居民都喜爱饮茶，茶的品种更是林林总总，饮用方法也各不相同。如英国传统的下午茶，日本的茶道，中国的工夫茶等。

🍵 绿茶

绿茶是经杀青、揉捻、干燥，致大部分白毫脱落后，再用水浸泡为绿汤的茶种。绿茶因加工工艺的不同可分为蒸青茶、炒青茶、烘青茶、晒青茶四种。

中国大部分名茶为绿茶，如西湖龙井、洞庭碧螺春、黄山毛峰等。就绿茶品质而言，在清明前茶树刚发芽时采摘的质量最好，俗称“明前茶”，也称为“莲心”或“银针”；在谷雨前采摘的为“雨前茶”，茶叶已展开，也称为“旗枪”；在立夏前采摘的为“三春茶”，已经有两片叶展开，也称为“雀舌”；立夏后再

采摘，叶片已变厚，质量最差，为“四春茶”，也称为“梗片”。

冲泡绿茶的水温最好是70~80℃。用沸腾的开水泡茶，会破坏茶叶里的很多营养物质，如维生素C在水温超过80℃时就会被破坏，还易溶出过多的鞣酸等物质，使茶带有苦涩味。另外，如水温太高，将茶叶泡熟，还会失去绿茶原有的清香。



🍵 乌龙茶

又称为青茶，属半发酵茶，即制作时适当发酵，使叶片稍有红变，是介于绿茶与红茶之间的一种茶类。既有绿茶的鲜浓，又有红茶的甜醇。如福建铁观音、台湾乌龙茶、武夷岩茶等。

🍵 花茶

又名香片。普通花茶主要以绿茶、红茶或乌龙茶作为茶坯，再配以能够吐香的鲜花为原料，利用茶叶善于吸收异味的特点，采用窈制工艺制作而成的茶叶。根据其所用的香花品种不同，可分为茉莉花茶、玉兰



茶、桂花花茶、珠兰花茶等，其中以茉莉花茶产量最大。

☞ 混合茶

是在茶里添加一些特殊香料而成的茶种，如英国的伯爵红茶便在红茶里添加了佛手柑油。

☞ 花草茶

从严格意义上讲，花草茶算不上茶，因为在它的组成成分里完全没有茶叶，实际成分主要是水果干、柠檬、香草、薄荷、花等。

☞ 红茶

红茶是一种全发酵茶，是西方茶文化中的主要茶品。红茶的产地主要有中国、斯里兰卡、印度、肯尼亚等。红茶是经过采摘、萎凋、揉捻、发酵、干燥等步骤生产出来的，比绿茶多了一个发酵的过程。发酵是指茶叶在空气中氧化，使茶叶中的茶多酚和单宁酸减少，并产生茶黄素、茶红素等新的成分，以及醇类、醛类、酮类、酯类等芳香物质。因此，红茶的茶叶呈黑色，或



黑色中掺杂着嫩芽的橙黄色；茶汤呈深红色，香气扑鼻。由于少了苦涩味，因而味道更香甜、醇厚。

红茶与绿茶不同，绿茶会随着时间的延长而失去原有的味道，而红茶则能保存相当长的时间而保持不变，这样就能适应长途运输。这也许是红茶传到西方的原因之一。在西方茶文化中，通常在红茶内加入砂糖或奶一起饮用。中国是红茶的原产地，中国知名红茶有福建的正山小种、福建的闽红、安徽的祁红、云南的滇红、广东的英德红茶等。

冲泡一杯好红茶需要注意的事项

①温杯：“温杯”对于制作一杯完美的红茶是非常重要的，不管你的红茶冲泡得多么好，只要倒入一个冰冷的杯子里，则茶的温度会立即降低，香气也降低过半。相反，如果事先温杯，再倒入茶水后，杯子的温度会保住茶的香气，并把茶的香味完全释放出来。

②用水：最好用纯净水或经过滤后的自来水。隔夜

