

欧风牛奶饮料



作者 / Martina Kittler

欧洲 GIU 出版社独家授权
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

欧风牛奶饮料



作者 / Martina Kittler

欧洲 GIU 出版社独家授权
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

著作权合同登记号：图字：02-2001-222

图书在版编目 (CIP) 数据

欧风牛奶饮料 / (德) 基特尔 (Kittler, M.) 编著,
阙旭玲译. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.4
(经典厨房系列丛书)

书名原文: MIL CHDRINKS

ISBN 7-5433-1485-1

I. 欧... II. ①基... ②阙... III. 乳制品-饮料-
食品加工 IV. TS275.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第 008557 号

"MIL CHDRINKS" copyright ©1998 by Grüfe und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese translation copyright ©2000 by Classic Communications Co.

All rights reserved.

本书中文简体字版权属天津科技翻译出版公司

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 邢淑琴

地址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电话: (022) 87893561

传真: (022) 87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印刷: 深圳美光彩色印刷股份有限公司

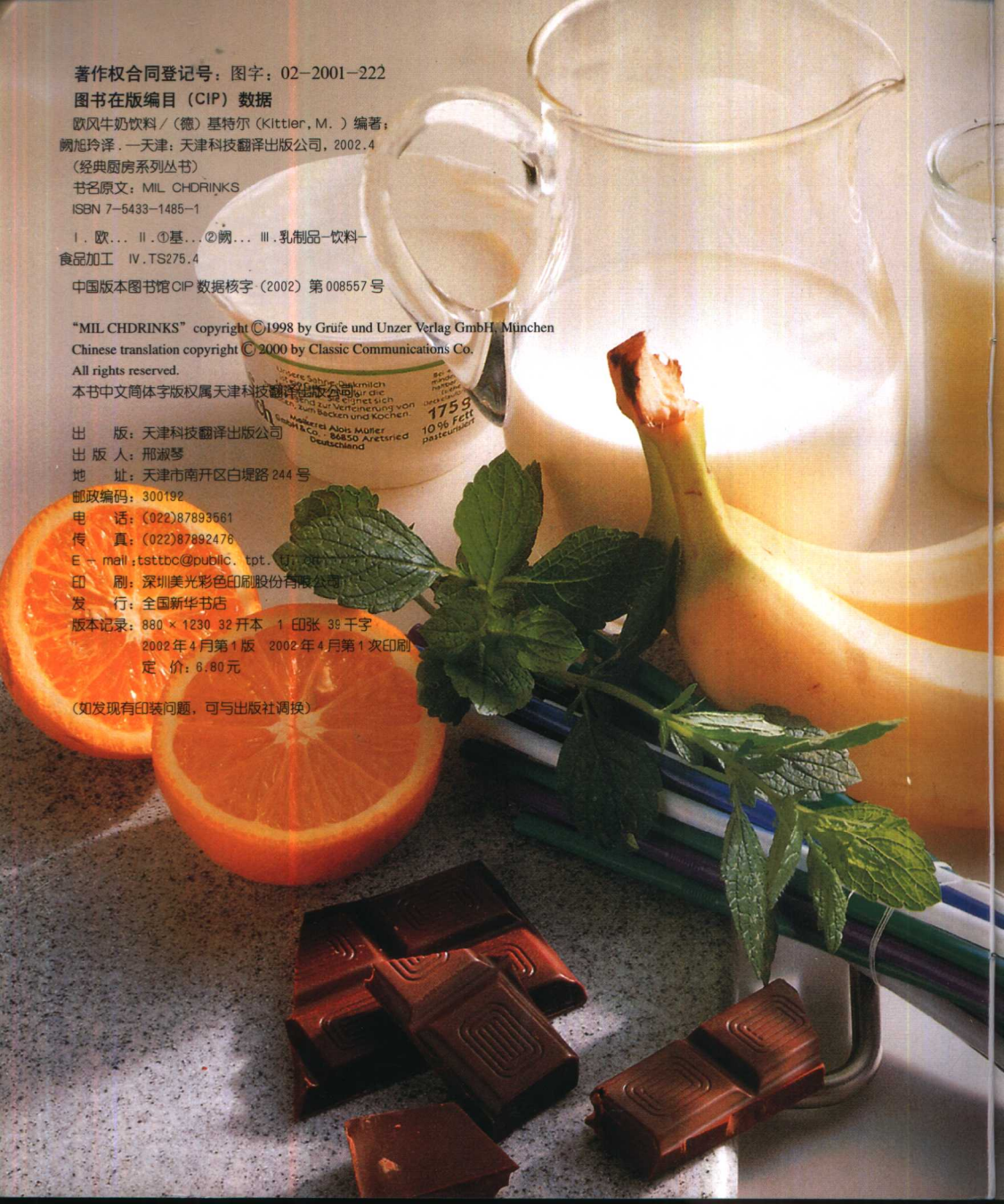
发行: 全国新华书店

版本记录: 880 × 1230 32 开本 1 印张 38 千字

2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 6.80 元

(如发现印有装帧问题, 可与出版社调换)



牛奶饮料

不论是香甜的水果、新鲜的蔬菜或是气味浓郁的香料，都将成为令人活力充沛的最佳饮品，而且风味绝佳。

牛奶饮料除了可使用牛奶外，亦可搭配其他各种乳制品，如**优格**、**脱脂乳**（Buttermilk，将奶油提出后的副产品）、**酸乳酒**（Kéfir 是一种用马奶或牛奶透过发酵而得的饮料，酸酸的、带刺激性，且含有少量酒精）或**乳清**（Whey，牛奶经提出乳酪后留下的乳浆），而这些牛奶制品也正符合目前健康饮食的新趋势，因为它含丰富蛋白质及许多身体必须的矿物质、维生素。

可热饮、可冷饮，不论略带甜味或芳香浓郁，鲜美的牛奶饮料真的无与伦比。

动手试试看吧！



橙香酪乳雪泡

若使用红肉柳橙会让这种饮料更加色彩缤纷。

1 杯饮料所需的材料：

柳橙 1 个

蛋黄 1 个

海鼠李精 (Sea buckthorn pith) 2

汤匙 (可用杏桃汁、覆盆子汁替代)

柠檬汁 1 汤匙

新鲜柠檬 1 个 (磨柠檬皮碎屑用)

脱脂乳 (Buttermilk) 125g

此外您还需要：

果汁机

大的香槟酒杯或鸡尾酒杯 1 个

吸管 1 根

每杯热量：约 150 kcal

1

柳橙用热水洗净后擦干。切下薄薄的一片于装饰时待用。剩下的柳橙放在一个盆子上削皮，白色的部分也必须都削掉。用较锋利的刀将果肉由一瓣瓣的表皮间切下来，滴下来的汁会由盆子接住。最后再用手将剩下的果肉表皮挤干。

2

将蛋黄及海鼠李精放入果汁机。盖好后以高速打 15 秒至充分混合 (见 18~19 页)。

3

将其余材料：柳橙果肉、柳橙汁、柠檬汁及柠檬皮碎屑、脱脂乳加入其中。再盖好果汁机续打 10 秒 (见 18~19 页)。

4

将调好的饮料立刻倒进香槟酒或鸡尾酒杯中。待用的柳橙片由中间切开，插在杯缘。再放上吸管即可。

牛奶饮料和水果的搭配：

必须视乳制品的种类而决定！

将柠檬或柳橙加上牛奶一起混合似乎也很可口诱人，但柑橘类水果或樱桃、覆盆子 (Raspberry)、茶藨子在 (Blackcurrant) 这类水果的酸性会使牛奶迅速凝结；奶蛋白凝结成块后将影响饮料的美观，有时甚至会产生苦味。因此在做牛奶饮料时，选用酸性低的水果，如苹果、水梨、香蕉，而柠檬汁或柳橙汁则只能用很少的量。但是如果您的饮料是选用酸性乳制品，如脱脂乳、鲜乳酪和优格；则毫无问题，因为此类乳制品能和任何具强酸性的水果融合搭配。

橙香酪乳雪泡



覆盆子凝乳冰饮

此种清凉爽口的饮料将满足您休息时刻对甜食的渴望。

2 杯饮料所需的材料：

新鲜或冷冻的覆盆子(Rasperry)175g
糖粉 4 茶匙
柠檬汁 3 茶匙
优格 200g
冰牛奶 100mL
冰的鲜奶油 5 汤匙

装饰需用：

新鲜柠檬 2 片
薄荷枝叶 1 枝

此外您还需要：

较高的搅拌盆 1 个
电动打泥棒
高脚杯 2 个
鸡尾酒叉或牙签 2 根
吸管 2 根

每杯热量：约 240 kcal

1

清洗新鲜的覆盆子并轻轻拭干，若是冷冻的则需解冻。选出8粒较漂亮的装饰时待用。剩下的加上糖粉、柠檬汁放入高的搅拌盆中。以电动打泥棒打约15秒，彻底地打成糊状(见18~19页)。

2

将覆盆子泥过筛至调理盆中(见18~19页)。过筛后 $\frac{1}{3}$ 倒进高脚杯，剩下的倒回搅拌盆中。

3

将优格、牛奶和鲜奶油一起加入搅拌盆中，以电动打泥棒再打10秒，使其充分混合(见18~19页)。

4

打好的饮料小心地倒进已装有覆盆子泥的杯中。柠檬片由中间切开，并旋转成螺旋状。再以1根鸡尾酒叉串起1片柠檬及4粒覆盆子。将鸡尾酒叉插在饮料上，再以薄荷叶装饰。插上吸管即可。

凝乳是肥胖的制造者？

必须视乳制品的种类而决定！

事实上，一般标示1.5%或3.5%脂肪含量的凝乳(呈凝固状的酸性乳制品)，每100g只含有50或60kcal的热量。由于乳酸菌的影响，使牛奶凝结成浓浓具温和酸性的凝固糊状，因为浓度高，所以会令人联想到产生热量。

覆盆子凝乳冰饮



接骨木浆果牛奶

一种富含营养价值的精致组合。

1 杯饮料所需的材料：

冰块 6 个
水梨浓缩汁或蜂蜜 10mL
接骨木浆果 (Elderberry) 原汁 60mL
鲜奶油 20mL
冷藏的牛奶 80mL

装饰需用：

新鲜接骨木浆果 (Elderberry) 1 串，
或以茶藨子 (Blackcurrant) 代替
薄荷叶 3~4 叶

此外您还需要：

调酒壶
果汁杯 1 个
隔冰器
吸管 1 根

每杯热量：约 160 kcal

1

将4块冰块放进调酒壶的下层。续倒入水梨浓缩汁或蜂蜜、接骨木浆果原汁、鲜奶油和牛奶。盖好摇杯，以水平方向用力摇 15 秒（见 18~19 页）。

2

乘下的冰块放入果汁杯，透过隔冰器将饮料倒进杯中。

3

可选用 1 小串接骨木浆果或茶藨子挂在杯缘。再以薄荷叶装饰，最后插上吸管即可。

蛋酒 (Eggnog)

精致的热饮，可提高免疫力避免感冒。接骨木浆果原汁 40 mL、水梨浓缩汁或蜂蜜 10mL，加上蛋 1 个（打至起泡）倒进调酒壶。将调酒壶盖好，以水平方向用力摇 15 秒钟。再透过隔冰器将混合液倒进耐热的玻璃杯中。牛奶 125 mL 加上肉桂 (Cinnamon) ¼ 枝、丁香 (Clove) 1 枝放入锅中煮沸，从炉上移开。将锅子加盖后静置约 5 分钟，再加入白兰地酒 20mL。透过筛子将牛奶倒进刚才的玻璃杯中，立刻搅拌均匀，并撒上肉荳蔻粉 (Nutmeg)。附上吸管趁热上桌。

接骨木浆果牛奶



苹果杏仁蛋白糖雪泡

让具有史无前例的时刻，增添几许闲适的气氛。

1 杯饮料所需的材料：

杏仁蛋白软糖 (Marchpane) 40g
糖粉 3 茶匙
青苹果 1/2 个
柠檬汁 1 汤匙
冰牛奶 175mL

装饰需用：

巧克力屑

此外您还需要：

果汁机
宽口高脚杯 1 个
吸管 1 根

每杯热量：约 380 kcal

1

将 1/4 的杏仁蛋白软糖加上糖粉 2 茶匙揉合均匀，再擀平 (约 0.5cm 厚)。以模型压出 2 个星形，于装饰时待用。

2

苹果洗净后，切成 4 块，并去掉中间的核。切下一小片于装饰时待用。剩下的苹果去皮，切成小块放进果汁机。再加入柠檬汁、剩下的糖粉和杏仁蛋白软糖。倒进一半的牛奶，盖上果汁机打 15 秒 (见 18~19 页)。

3

打开果汁机，倒进剩下的牛奶。盖好后打 10 秒钟。打好的饮料倒进杯中。

4

将星形杏仁蛋白软糖和苹果片切开插在杯缘。撒上巧克力屑，再附上吸管即可。

杏仁蛋白软糖烫酒 (Marchpane - flip)

加上微量的烈酒，朴实的杏仁蛋白软糖饮料摇身一变，成为狂野的香甜烫酒 (Flip)：将猝颖柠檬稍微切开，插在高脚杯的杯缘上抹一圈。然后在杯缘上沾满杏仁粉，再轻轻抖一抖，把多余的杏仁粉甩掉 (见 34~35 页)。将杏仁蛋白软糖 25g、浓缩柠檬汁 10mL、苹果及梨子口味的果蒸馏酒各 20mL 放入果汁机。盖好后以高速打 15 秒。然后再加入蛋黄 1 个、冰的苹果汁 100mL、冰牛奶 50mL，续打 10 秒钟。杯中放入两块冰块，倒进打好的饮料。将一片苹果稍微切开插在杯缘。最后附上吸管即可。

苹果杏仁糖膏雪泡



西瓜雪泡

清凉爽口又富含营养，是炎炎夏日中最佳的解渴圣品。

2 杯饮料所需的材料：

- 西瓜 500g
- 柳橙汁 4 汤匙
- 覆盆子 (Raspberry) 浓缩汁 2 汤匙
- 鲜奶油 2 汤匙
- 冰乳清 (Whey) 250mL

装饰需用：

- 薄荷 1 枝

此外您还需要：

- 球形小匙
- 鸡尾酒叉牙签 2 支
- 果汁机
- 果汁杯 2 个
- 吸管 4 根
- 长柄汤匙 2 根

每杯热量：约 110 kcal

1

用球形小匙挖出 16 个小西瓜球。第一支竹签上串 3 个小西瓜球 (见 34~35 页)。其余的西瓜放在盘子上，于冰箱内冷冻 2 小时。

2

剩下的西瓜削皮、去籽，切成小块放入果汁机。再加入柳橙汁、覆盆子浓缩汁和鲜奶油。盖好后以高速打 15 秒 (见 18~19 页)。

3

打开果汁机，加入乳清。再盖好续打 10 秒，至充分混合 (见 18~19 页)。

4

冷冻后的西瓜球平均放入 2 个杯中。倒进打好的饮料。将串有西瓜球的竹签放在杯上，再以薄荷叶装饰。每一杯饮料附上 2 根吸管、1 根长柄汤匙即可上桌。

冰凉上桌

乳清 (Whey) 是一种半透明乳白色的液体，是制造乳酪或奶油干酪 (Cream Cheese) 后留下的乳浆。它富含蛋白质、乳糖和矿物质，冰凉后饮用滋味较佳。当然，也可在饮料中另加冰块，但传统的吃法是用果汁，如樱桃汁、奇异果汁，冰冻成各色冰块，也可将果肉直接冷冻，如草莓或西瓜球冷冻后，再加入乳清中。想试试另一种变化时，可将香蕉或水蜜桃打成泥，再做成冰块。解冻过程里，水果冰块将会为此饮料增添许多芳香和滋味。

西瓜雪泡



椰汁芒果牛奶

带给您宛如置身加勒比海的难忘滋味。

2 杯饮料所需的材料:

柠檬 1 个
芒果 1 个 (约 300g)
浓缩柠檬汁 2 汤匙
冰的优格 150g
冰的椰子乳 100g
冰牛奶 5 汤匙
冰块 6 个

装饰需用:

椰子粉, 装满于盘中

此外您还需要:

高脚杯 2 个
果汁机
吸管 2 根

每杯热量: 约 170 kcal

1

柠檬以热水洗净、擦干, 对半切开。将半颗柠檬稍微切开, 插在杯缘上抹一圈。然后沾上椰子粉, 再轻轻抖一抖, 把多余的椰子粉甩掉 (见 34~35 页)。将此半颗柠檬的汁挤出。

2

芒果去皮, 果肉沿着核仁切下。先切出 2 小薄片于装饰时待用, 其余切成小块放进果汁机。再加入新鲜柠檬汁 2 汤匙、浓缩柠檬汁和优格。盖好后打 15 秒 (见 18~19 页)。

3

打开果汁机, 加入椰子乳和冰牛奶。盖好后续打 10 秒钟 (见 18~19 页)。

4

每个杯中放进 3 块冰块。倒进打好的饮料。从剩下的半颗柠檬切下两片。将芒果片和柠檬片稍微切开, 插在杯缘 (见 34~35 页)。附上吸管即可。

为牛奶添加异国情调:

并非所有的组合都能完美和谐, 某些水果搭配乳制品并不理想, 例如凤梨、木瓜、奇异果都含有分解蛋白质的酵素, 会对奶蛋白产生作用, 而使混合后的饮料出现苦味。但加工过的水果, 其酵素就不再活跃。如果你不想放弃某种特定的异国风味, 亦可使用罐头或果汁。

椰汁芒果牛奶



西洋梨可可雪泡

温暖的饮料中蕴藏了无限惊喜!

1 杯饮料所需的材料:

- 可可粉 2~3 汤匙
- 牛奶 250mL
- 香草根 (Vanilla pod) 1/4 枝
- 小型且熟透的西洋梨 1 个
- 柠檬汁 1 汤匙
- 糖 1 汤匙
- 水蜜桃冰淇淋 1 球 (买现成的)

装饰需用:

- 柠檬 1/4 个

此外您还需要:

- 高脚杯 1 个
- 小锅子 1 个
- 果汁机
- 小茶匙 1 根
- 吸管 1 根

每杯热量: 约 330 kcal

1

将可可粉倒在盘中。半颗柠檬稍微切开,插在杯缘上抹一圈。然后将杯缘沾上可可粉,再轻轻抖一抖,把多余的可可粉甩掉 (见 34~35 页)。

2

牛奶倒进锅中以小火慢慢煮沸。香草根纵向对半切开,刮出香草籽,两者一同放入牛奶中。再放进满满的 1 汤匙可可粉,浸泡于牛奶里并以小火加热 5 分钟,注意随时搅拌。最后取出香草根。

3

西洋梨洗净,切成 4 块,去掉中间的核。切下 1 片于装饰时待用。其余去皮切成小块,加上柠檬汁和糖放进果汁机。盖好后高速打 15 秒,至充分混合 (见 18~19 页)。

4

打开果汁机,加入煮好的可可粉牛奶。盖好续打 10 秒钟。

5

将水蜜桃冰淇淋放进杯中。再倒进打好的饮料。1 片西洋梨稍微切开,插在杯缘。附上小茶匙和吸管即可。