

**fresh
FRUIT**
and vegetable
**juices,
smoothies,
cocktails,
~AND~
MORE**

甜品时间 冰饮

【美】瓦莱丽·艾克曼·史密斯 著 方懿文 译

南海出版公司



甜品时间 冰饮

【美】瓦莱丽·艾克曼·史密斯 著 方懿文 译

南海出版公司

2014·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

冰饮 / (美) 艾克曼史密斯著 ; 方懿文译. -- 海口 :
南海出版公司, 2014.8
(甜品时间)
ISBN 978-7-5442-5847-0

I. ①冰… II. ①艾… ②方… III. ①果汁饮料 - 制
作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第000887号

著作权合同登记号 图字: 30-2014-063

TITLE: Juicy Drinks

BY: Valerie Aikman-Smith

Copyright © 2012 Weldon Owen Inc.

Original English language edition published by Weldon Owen Inc.

All rights reserved.No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the copyright owners.

Chinese translation rights arranged with Weldon Owen Inc.

Weldon Owen wishes to thank the following people for their generous support in producing this book: Brett Bachtle, Carrie Bradley Neves, Tina Dang, Maxime Genauzeau, Robby McCurdy, Lesli J. Neilson, Elizabeth Parson, Alexa Xixi Reghanti, Karen Seriguchi, Alan Vance, Jason Wheeler, and Greenhouse Design Studio.
本书中文简体版专有出版权经由中华版权代理中心代理授予北京书中缘图书有限公司。

TIANPIN SHIJIAN: BING YIN

甜品时间: 冰饮



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 邵嘉瑜

作 者: 【美】瓦莱丽·艾克曼·史密斯

译 者: 方懿文

责任编辑: 张 媛 雷珊珊

排版设计: 柯秀翠

出版发行: 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址: 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱: nhpublishing@163.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/24

印 张: 4

字 数: 60千

版 次: 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5442-5847-0

定 价: 32.00元



目录

关于榨汁

- 2 设备
- 4 榨汁最佳选择
- 6 经典果汁鸡尾酒
- 9 糖浆和装饰物

紫色饮料

- 13 石榴蓝莓汁
- 14 黑莓苹果汁
- 15 李子汁
- 16 姜香李子格兰尼塔
- 19 混合浆果奶昔

红色饮料

- 23 缤纷樱桃汁
- 24 血橙汁
- 25 蔓越莓梨汁
- 26 石榴汁
- 29 甜菜橙汁
- 30 草莓罗勒果汁冰糕
- 31 辣味番茄胡萝卜芹菜汁
- 32 西班牙冷菜汤



粉色饮料

- 37 粉色西柚汁
- 38 粉色薄荷柠檬水
- 41 西瓜青柠清凉果饮
- 42 大黄生姜清凉饮料
- 44 树莓杏仁奶昔
- 45 草莓冰冻果汁

橙色饮料

- 49 芒果青柠汁
- 50 哈密瓜清凉果饮
- 51 芒果菠萝沙冰
- 52 桃子露
- 55 橙汁
- 56 橘汁冰糕
- 59 橘子胡萝卜芹菜汁

黄色饮料

- 63 迈耶柠檬汁
- 64 迷迭香柠檬水
- 67 薰衣草菠萝汁
- 68 菠萝椰奶
- 69 梨汁果酒
- 70 香料苹果酒

绿色饮料

- 75 青柠苏打水
- 76 绿色沙冰
- 77 青葡萄汽酒
- 78 甜瓜猕猴桃冰冻饮料
- 81 冰爽黄瓜汁
- 82 茴香青柠汁
- 83 薄荷冰糕
- 84 麦草胡萝卜汁

关于榨汁

无论春夏秋冬，人们都渴望果汁的味道。清晨的鲜榨柑橘汁将我们唤醒。忙碌时的奶油沙冰让我们精力充沛。炎热的午后，大杯的冰爽果汁能满足我们的味蕾。揉合了新鲜果蔬口味的鸡尾酒则在夜晚显得更加诱人。

五彩缤纷的果汁闪耀着紫、红、粉、橙、黄、绿等颜色。在本书中，您会看到一道有着清新色彩和鲜活口味的彩虹。您可以随手翻阅到深紫色的石榴蓝莓汁，或将目光投注于夏日樱桃缤纷果汁那令人震撼的红色上，精致的粉色西柚汁能给您的马提尼添彩。您还可以在橙色的桃子露中添加起泡葡萄酒，注满香槟酒杯，或是用高脚杯盛满充满阳光味道的菠萝汁，或者将绿色植物的混合果汁搅拌成一杯浓郁诱人的沙冰，好好地享受吧！

榨汁机和搅拌机是榨汁的必备工具，它们从果蔬中提取纯正的口味，并把它们搅拌成爽滑的果蔬泥。只需轻按开关，数秒钟后就能品尝到新鲜果汁和沙冰。您可以享用单一果蔬纯正朴素的味道，也可以寻求令人兴奋的混搭风味。本书的很多配方中还提供了额外的窍门，让您从早餐到鸡尾酒时间都能享用到时尚饮品。本书还介绍了一些美味可口的冰冻果汁甜点，包括树莓冰棒、橘汁冰糕和酸李子格兰尼塔。

不管您榨汁是为了健康、消遣，还是准备派对，本书都能为您提供任何场合所需的冰饮配方。干杯！

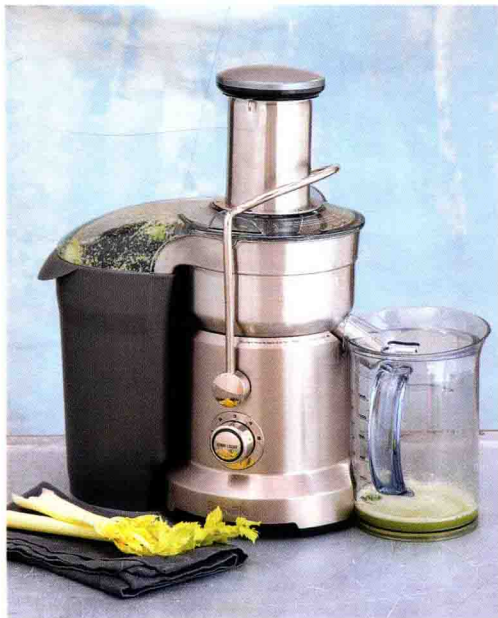
健康榨汁

喝新鲜果汁在很多方面有助于身体健康并能提高您的幸福感：

- 新鲜的果蔬汁富含营养，能为人体提供维生素和矿物质，特别是维生素C和钾。
- 某些水果，如蓝莓和石榴还能为人体的对抗自由基的抗氧化物。
- 用搅拌机制成的果蔬沙冰，能保留果蔬中的部分纤维素。
- 把新鲜果蔬榨汁或搅拌混合让它们更易消化。
- 饮用生果蔬汁能帮助您达到专家推荐的每日果蔬摄入量。一杯果蔬汁的摄入量比您用其他方式获得的量都要多。
- 饮用果汁能帮助您保持充足的水分，让您一整天都精力充沛。

设备

一台电动榨汁机和一台搅拌机，是您在家榨汁的必备帮手，高速模式的机型效果更佳。只需轻按开关，这些厨房家电就能为您带来新鲜可口的饮品。今天要介绍的机型有很多值得一提的功能和特点。



榨汁机 榨汁机有很好的分离功能，它锋利的刀片可以切割水果，并从果肉中尽可能多地榨取果汁。在分离过程中，旋转刀片高速运转，并通过研磨和挤压将果蔬磨碎。榨汁时，整个或切割成小块的果蔬进入送料口。果蔬汁从壶嘴流进果汁杯，另有容器收集干果渣。这些剩下的果渣可添加到烘焙食品中以补充纤维素的含量，也可直接丢弃或作理想的有机肥原料。



料。由于榨汁的过程功力强劲，榨出的果蔬汁常常带有泡沫，不同的果蔬产生的泡沫量也不同，但只需静置几分钟，大部分的泡沫很快就会消失。

老式榨汁机可处理的果蔬种类很多，包括较软的浆果及较硬的苹果和胡萝卜等，但不能涵盖所有的果蔬。新型机带有第二叶片装置，可以处理桃子和香蕉这类柔软多肉的水果，而不会

造成堵塞。一些榨汁机还带有搅拌机功能，可制作沙冰。榨汁机易于拆卸清洗。每次使用过后，都应拆下过滤网、刀片、果渣盒和果汁杯并及时清洗。很多机型都可放心用洗碗机清洗。而且，在使用榨汁机前，请务必仔细阅读使用说明书。

高速搅拌机 搅拌机可把整个水果或蔬菜搅成泥状。和榨汁机不同的是，搅拌机几乎不浪费原料，不仅能保留果蔬中的大部分纤维，还有更多的健康益处。搅拌前要做一些准备。您需要去除某些蔬果的果皮和果核，将果肉大致切碎，这样能帮助搅拌机平稳顺利地工作。搅拌机中还应加入一些液体，使机器中的果蔬下沉至旋转叶片的位置。不同的搅拌机在质量和价格上有很大的差别。专业的高速搅拌机有着令人惊叹的速度设定范围，从制作果泥的速度到制作冰冻甜点的速度均可设定。

由于这些机器的功力十分强劲，所以起初应选择较慢的速度，再循序渐进。但是，普通的搅拌机可能无法处理冰块或更为坚硬的固体，所以使用时需留意机器的性能。与榨汁机一样，搅拌机的大多数部件都可放心用洗碗机清洗。此外，务必在使用前阅读使用说明书。

成功秘诀

遵循以下的简单指示，就能信心满满地榨汁了：

了解您的机器：将香蕉或冰块放入机器前，请浏览用户指南。这能帮助保护您和您的机器。

冰镇果汁：如果要马上提供冰镇果汁，应选择冰冻的果蔬作为原料。或者将果汁杯置于冰箱冷藏30分钟。

体会自然：选择完全有机的原料，仔细地切削和清洗，这样您就能享用到纯正的果汁了。

专业准备：在准备搅拌前，应去除您在饮用果汁时不想喝到的任何东西，包括果皮和果核，并将果肉切块。

小心手指：应使用正确的工具将果蔬置于加料口中。

榨汁顺序：如果要榨不同的水果，应先榨果汁较浓稠的水果，再榨较稀薄的，以便冲洗机器。

拥抱您心中的调酒师：把果汁变成流行的鸡尾酒。第9页将为您介绍关于糖浆、冰块和装饰的灵感。

榨汁最佳选择

要制作美味可口的果汁冰饮首先要选择成熟新鲜的原料。当您前往市场时，要想好所需原料的材质和口味。如果可能的话，尽量购买有机果蔬，因为果蔬的大部分会被榨成汁，所以选择高质量的原料十分重要。

水果类

浆果类或果粒类：清洗草莓或葡萄后，取一些置于槽口中，草莓要去蒂。另外榨汁机可以过滤掉细小的果实种子，比如石榴。

小试牛刀：黑莓、蓝莓、蔓越莓、树莓、草莓、葡萄和石榴

瓜类：瓜类水果出汁率高。挑选较成熟的果实，削皮后切成大块。

小试牛刀：哈密瓜、甜瓜和西瓜

带核水果类：桃子和其他的带核水果所出的果汁甜蜜浓稠。选择柔软成熟的水果，去除果核。使用机器时应检查设置，必要时使用果泥盘。

小试牛刀：杏、樱桃、油桃、水蜜桃和李子

热带水果类：给菠萝和芒果削皮去核，给香蕉和多毛的猕猴桃剥皮。香蕉适合用搅拌机，有些榨汁机不能处理，必要时使用果泥盘。

小试牛刀：香蕉、椰子、猕猴桃、芒果和菠萝

果树水果类：脆甜的苹果和梨能变成新鲜的秋日饮品。将果实切成两半或四份，去除果核和梗。这类果实的果汁应立即饮用，不然会很快氧化。

小试牛刀：苹果和梨

柑橘类：老式的柑橘类压榨机仍然有效，但榨汁机能榨出更多的果汁。先去除苦涩的外皮，再去掉白髓和较大的果核。

小试牛刀：西柚、柠檬、青柠、甜橙和橘子

蔬菜类

茎芽类：芹菜汁清淡可人，味道较浓时也很不错。

摘去干硬的根茎底部，去除大黄的叶子，将整捆蔬菜置于槽口中，好好地享受这个过程吧。

小试牛刀：芦笋、芹菜、茴香和大黄

绿叶蔬菜类：深色的绿叶蔬菜含有大量的维生素。混入苹果汁可以让蔬菜汁苦涩的味道变得柔和。冲洗掉蔬菜中的泥沙，将大的叶片卷起，以方便榨汁。

小试牛刀：甜菜、羽衣甘蓝、菠菜和小麦草

十字花科类：西兰花汁和卷心菜汁味道浓烈，但对健康的好处无可辩驳。试着将它们与味道清甜柔和的蔬菜一起榨汁，如胡萝卜。将较大的颗粒切开，以便于榨汁。

小试牛刀：西兰花、球芽甘蓝、卷心菜和花椰菜

水果类蔬菜：这些“蔬菜”汁十分美味，有较为稀薄的甜椒汁和浓稠的番茄汁等。去掉蒂，但保留菜籽用于品尝。鳄梨可能需要果泥盘。搅拌前应检查机器的设置或选项。

小试牛刀：鳄梨、甜椒、红番椒、黄瓜和番茄

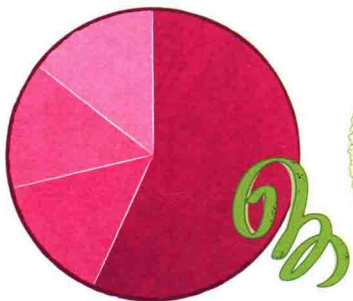
硬根蔬菜类：胡萝卜汁味道清甜，只需一口就让人精力充沛，因此拥有一批狂热的追随者。大部分的硬根蔬菜都不需削皮，但要摘除叶子并认真清洗。它们清淡朴实的甜味常与其他果蔬配对，与柑橘类搭配尤佳。

小试牛刀：甜菜根、胡萝卜、欧洲萝卜和水萝卜



经典果汁鸡尾酒

很多人一旦开始制作美味的冰饮，就会很自然地去拿鸡尾酒调酒器。下面的图表列出了经典果汁鸡尾酒的基本配比。当您对这些口感清爽的调制品有了自己的品味时，就可以试着调制出自己的鸡尾酒口味了。



大都会

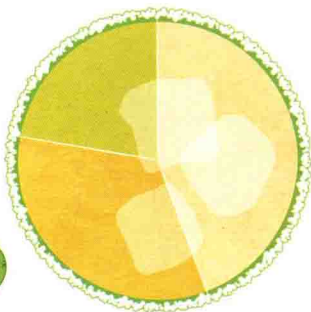
4份伏特加

1份橙皮甜酒

1份蔓越莓汁

1份青柠汁

装饰物：螺旋形青柠皮



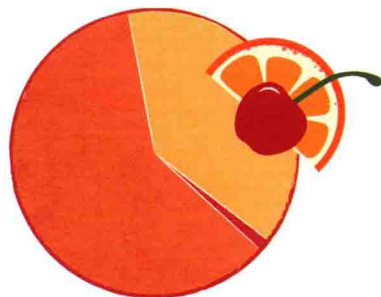
玛格丽特

4份白色龙舌兰

3份橙皮甜酒

2份青柠汁

杯口蘸盐



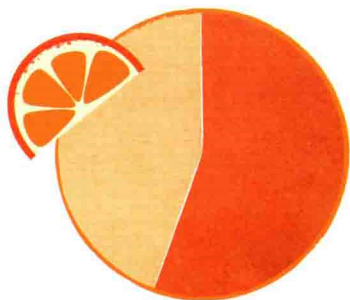
龙舌兰日出

5份橙汁

8份白色龙舌兰

几滴石榴糖浆

装饰物：橙片、马拉斯金樱桃

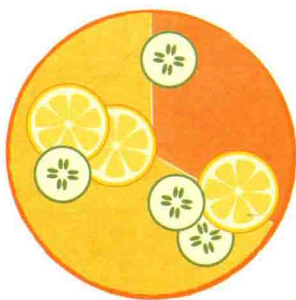


螺丝刀

5份橙汁

4份伏特加

装饰物：橙片



飘仙

1份飘仙一号酒

2份柠檬水

装饰物：黄瓜片、柠檬片



果汁朗姆冰酒

1份淡朗姆酒

3份菠萝汁

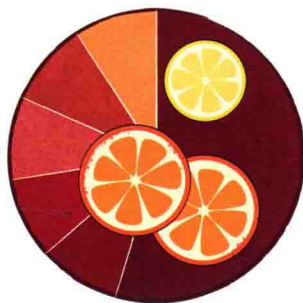
1份椰奶

装饰物：楔形菠萝片



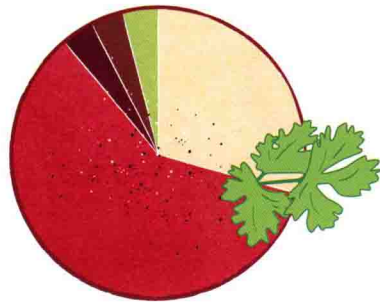
迈泰

3份黑朗姆酒
2份淡朗姆酒
2份橙皮甜酒
1份杏子白兰地
2份青柠汁
2份白糖浆
几滴杏仁糖浆



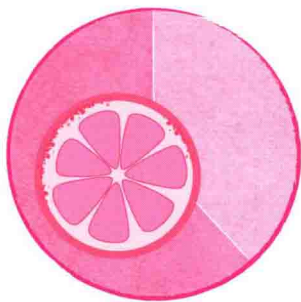
桑格里厄汽酒

6份红酒
1份白兰地
1份橙皮甜酒
1份蔓越莓汁
1份橙汁
1份白糖浆
装饰物：橙片、柠檬片



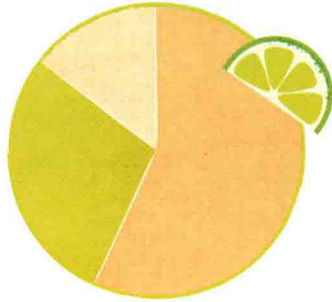
血腥玛丽

2份伏特加
4份番茄汁
挤出的柠檬汁
盐和胡椒
几滴辣酱油
几滴辣酱
装饰物：芹菜茎



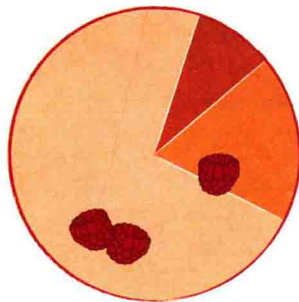
灰狗

5份伏特加
8份西柚汁
装饰物：西柚片



代基里鸡尾酒

4份淡朗姆酒
2份青柠汁
1份白糖浆
装饰物：楔形青柠片



含羞草

1份橙皮甜酒
2份橙汁
8份香槟
装饰物：浆果



糖浆和装饰物

真正的调酒师备有一套激动人心的甜味剂和别出心裁的装饰物，从混合了香草和香料的白糖浆到独具一格的冰块。看看下面这些调制时尚鸡尾酒的小贴士吧。

白糖浆

1杯 (250g) 白糖

1½ 杯 (375mL) 水

可制成1½ 杯 (375mL) 白糖浆

混合白糖和水，放在小平底锅中用中火加热，煮至沸腾。降至中低火，用火熬10分钟，直到白糖完全溶解。将熬好的糖浆放在一旁冷却（因为刚出锅的糖浆很烫）。冷却后可立即使用，也可装入瓶或密闭容器中，放入冰箱冷藏，可保存14天。

迷迭香白糖浆 根据指示准备好白糖浆的原料，并在原料中添加一小枝迷迭香。熬煮糖浆时，若迷迭香的香味达到所需的浓度，可将其移除。糖浆冷却后需要冷藏。

更多种类的混合型糖浆 试着用其他香草来代替迷迭香，如新鲜的百里香枝、薄荷叶、罗勒叶或薰衣草；也可使用香料，如肉桂、香草豆荚、小豆蔻、胡椒果实、丁香或鲜姜；还可以用茶叶代替，如伯爵茶。（文火熬煮后，在糖浆中添加茶包，糖浆冷却后移除茶包，以免过度浸泡。）

可供选择的甜味剂 您也可以尝试不同的甜味剂来代替白糖浆。比如，用蜂蜜调制花香风味，或者用龙舌兰花露调制焦糖。

华丽的装饰物

缤纷多彩的饮料值得额外的关注（特别是在鸡尾酒时间）。

冰块 用果汁制成的冰块非常漂亮，而且它们会慢慢地散发香味。特色模具可以制成不同形状的冰块，包括方形、星形和心形等。用彩色果汁做冰块原料，还可以在其中嵌入浆果、樱桃或可食用的花朵。

别有风味的杯口 蘸有糖或盐的杯口使饮品更具风味和个性。试着混合磨碎的橘皮、切碎的香草或香料，如红辣椒或肉桂。用少许水或果汁沾湿玻璃杯口，把混合物撒在小碟子里，将杯口倒置于碟中。待杯边蘸有混合物后，再小心地倒入鸡尾酒，以免冲去您的杰作。

柑橘类水果最外层的薄皮含有浓烈的香味。用刨丝器、蔬菜削皮器或锋利的水果刀取皮，避免混入果皮下面苦涩的白髓。最后，为了增添风味，可在杯沿装饰一根细长的条状果皮，在饮料中投入果皮丝，或在果汁杯中加入碎果皮。

果蔬片或楔形果蔬 为了快捷起见，可直接取用砧板上现成的果蔬片或楔形果蔬。您可以试着从不同的方向切片，或根据自己的喜好创造有趣的形状。脱水的水果片也很漂亮，此外，很多蔬菜鸡尾酒喜欢搭配泡菜的酸味。

BERRY
pomegranate
PLUM
blueberry
POMEGRANATE
GRAPES
BLACKBERRY

紫色饮料

W GRAPE
BLACKBERRY
pomegranate
H BLUE
A BERRY
grape

