

经典果饮 500

(英) 克里斯汀·华生 著
殷 鹤 译



畅销英、美、日、韩等15个国家，总销量达200万册！！



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

经典果饮

500



经典果饮 500

“食全食美”的果饮书

(英) 克里斯汀·华生 著
殷 鹤 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

TITLE: [500 juices & smoothies]

BY: [Quintet Publishing Limited]

Copyright © 2005 Quintet Publishing Limited.

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

Chinese translation rights arranged with Quintet Publishing Limited.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由英国QUINTET出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第135号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

经典果饮500 / (英) 华生著; 殷鹤译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5381-6678-1

I. ①经… II. ①华…②殷… III. ①果汁饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第188529号



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: 张羿

装帧设计: 刘敬利

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 利丰雅高印刷(深圳)有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 150mm × 150mm

印张: 9.6

字数: 43千字

出版时间: 2011年1月第1版

印刷时间: 2011年1月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6678-1

定价: 42.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

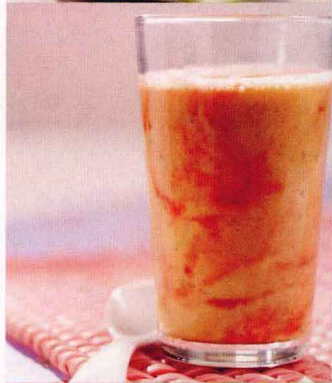
E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6678

目录 contents

前言·····	6
工具·····	8
配料·····	11
简易奶昔·····	14
早餐果饮·····	42
芬芳果饮·····	70
健康活力饮品·····	98
清爽果汁·····	126
儿童果饮·····	154
风味奶昔·····	182
浓香冰饮·····	206
奇趣美味冰沙·····	234
果香鸡尾酒·····	256
索引·····	284





前言

现在，健康饮食越来越受到人们的关注，然而实际上大多数人每天的食谱中并没有足够的水果和蔬菜。很多证据表明，如果每天食用多种果蔬，我们会变得更加健康，更好抵御疾病，甚至能提高癌症患者的免疫力。多吃水果和蔬菜还能帮助我们控制体重，改善肤质和发质。

我们的身体需要新鲜的食物。超市货架上堆积的精加工食品不易消化和吸收，然而，不幸的是，人们生活节奏太快，往往没时间准备那些最需要的食物。

果汁和冰沙能为我们补充所需的营养和能量，而且效果好得惊人。一杯200ml的果汁或冰沙中含有4倍甚至5倍于我们日常所需的水果或蔬菜的营养成分。而且，冰沙或奶昔都可以随身携带，这样就不会因为太匆忙而错过了早餐。更妙的是，拿不太新鲜的水果来做果汁和冰沙既可以避免浪费，又可以享受美味，一举两得。本书中介绍的一些冰沙甚至可以作为饭后甜点饮用。

本书将为大家介绍各种香浓奶昔、趣味冰饮，还有一些鸡尾酒果饮，无论是什么场合，相信一定可以满足大家的口味。

当然，不管品尝什么食物，我们最关注的还是口感。而新鲜果汁的芬芳和甜蜜，一定会给你带来无比满足的好心情。你喝过新榨出的苹果汁吗？真是太香甜了。苹果汁与苹果一样美味：香滑甜美。而且，果汁比苹果更好消化，饮用也更加方便，更加享受。新鲜的果汁从舌尖滑过，感觉真是太美了！

工具

搅拌机或冰沙机

在做冰沙的时候，有一台质量好的搅拌机会方便很多。最好买那种有碎冰装置的，这样就可以做冰冻鸡尾酒和口感浓厚的冰沙了。冰沙机是一种新发明，很有意思，也可以做出美味的冰沙，但是搅拌机相比较要更加强力。手动搅拌机可以用来做简单的水果奶昔，但却做不出冰沙了。

离心式榨汁机

榨汁机有很多种，质量也各异。但是最好用的就是专业的离心式榨汁机了。离心式榨汁机榨出来的果汁更细腻，可以尽量去除果肉，留下水果和蔬菜中最精华的部分。如果预算有限，也可以买压榨式的榨汁机。但是，如果今后会常做果汁的话，还是准备一台高质量的离心式榨汁机吧。

橙子榨汁机

橘子和橙子这类水果要榨汁的话，得先去皮才能放入离心式榨汁机中。所以准备一台橙子榨汁机也很重要，这样的话，如果只需要一点橙汁，那么用小的橙子榨汁机就很方便。

有盖子的玻璃杯或便携茶杯

使用有盖子的玻璃杯或便携茶杯，可以把喝不完的果汁或冰沙冷藏冰箱中，也可以装上冰沙带在路上喝。



可重复密封的塑料袋

晚上先把第二天要用的水果切好，放在可重复密封的塑料袋中放入冰箱冷藏。第二天早晨就可以直接拿出来，加一些酸奶或果汁，做成一杯美味的冰爽果饮。

量匙

用量匙可以精确量取所需的配料，做出完美的饮料。

冰淇淋勺

如果准备一个冰淇淋勺的话，取用冰淇淋或酸奶就会很方便。

配料

新鲜水果和蔬菜

应季的新鲜蔬果味道是最棒的，不过基本上所有比较新鲜的水果和蔬菜都可以用来榨汁。

冰冻水果

如果你想用的水果不是当季的，也可以使用冰冻水果。在做果汁前可以先解冻，也可以直接用来做冰爽饮料。

干果

在冰沙和奶昔中加入干果可以调味。但是一定要注意，干果要先放在水、果汁或酒中浸泡一会儿才能用。

罐装水果

和冰冻水果一样，如果要用的水果不是当季的（比如杏子），或者新鲜水果（比如荔枝）太贵，就可以用罐装水果。当然，新鲜水果的口感肯定是最棒的。

酸奶

希腊酸奶口味最温和、最细腻。我觉得希腊酸奶做出来的冰沙味道最好，但是这还要看个人的口味。用自己最喜爱的酸奶就行。素食主义者可以选择不含奶制品的酸奶，这样就可以尝试书中所有的配方了。

瓶装果汁

如果时间紧张，完全可以用瓶装的新鲜橙汁或苹果汁。

冰淇淋和冰冻酸奶

许多奶昔和冰沙都需要用到冰淇淋和酸奶，那么使用普通的香草冰淇淋和普通的酸奶就可以了。当然，现在我们能买到很多种口味的冰淇淋和酸奶，比如姜汁味的和白巧克力的，可以大胆尝试。豆制品做的冰淇淋和冰冻酸奶现在也很容易买到，所以那些不吃奶制品的人也可以尝到浓郁香滑的冰沙了。

冰

冰箱里一定要有个分成小格的冰盘，随时冻上冰块，这样就可以随时做出美味的冰爽鸡尾酒和冰沙了。

糖浆

做最后一章介绍的鸡尾酒果饮时，就要用到糖浆。糖浆的做法：把450g糖放入475ml水中，倒入平底锅，小火加热。不断搅拌，直至糖完全溶解。待水开后，继续煮4分钟。冷却后装入可密封的容器中，放入冰箱冷藏，随时取用。

酒

不管你想用的基酒是朗姆酒、伏特加还是龙舌兰，你都可以用水果与之搭配。大胆尝试一下混搭吧！也许你会找到自己最爱的鸡尾酒。



simple smoothies 简易奶昔

水果奶昔是用新鲜水果做成的混合饮料，口味香甜。水果的口味可以任意组合，本章将介绍一些经典的口味，大家也可以自己自由尝试。除了水果之外，还可以加入牛奶或酸奶，这样做出来的饮料口感浓郁。小小一杯奶昔，能够带给你大大的满足。



蜜桃覆盆子奶昔

花样做法见第32页

要做出经典的蜜桃覆盆子的香甜口味，一定要挑选熟得恰到好处的蜜桃。过于熟透的桃子有一股怪味。

1 个蜜桃，去核，切成小块

75g覆盆子

120ml普通低脂酸奶

120ml牛奶

把所有的配料倒入搅拌机中。搅拌1分钟，成顺滑的混合物。倒入玻璃杯中，立即饮用。

本配方为1杯奶昔量

