



最受欢迎的 冰饮100道

蒋馥安 © 编著



中国纺织出版社

DRINK

100

contents

本书使用须知 6

制作冰饮的工具 7

制作冰饮的材料 9

ONE·冰砂最流行 *

Step by Step 做出香浓又好喝的冰砂 12

01 卡布奇诺冰砂 15

02 咖啡巧酥冰砂 15

03 鸳鸯冰砂 17

04 奶茶冰砂 19

05 柠檬红茶冰砂 19

06 香草冰砂 20

07 巧克力冰砂 20

08 杏仁冰砂 21

09 酸奶冰砂 21

10 绿豆沙冰砂 23

11 红豆沙冰砂 23

12 橘子冰砂 25

13 草莓冰砂 26

14 猕猴桃冰砂 27

15 蓝莓冰砂 29

16 葡萄冰砂 29

17 柠檬冰砂 30

18 什锦水果冰砂 31

19 蔬果冰砂 32

20 乌梅冰砂 32

21 菠萝冰砂 33

22 水蜜桃冰砂 33

23 鲜橙薄荷冰砂 34

24 柠檬酸奶冰砂 34

25 百香果菠萝冰砂 35

26 葡萄鲜橙冰砂 35

27 玫瑰花蜜冰砂 37

28 西瓜柠檬草冰砂 39

29 哈密瓜玫瑰冰砂 39

30 苹果果粒冰砂 41

31 苹果柠檬果粒冰砂 41



TWO·冰茶凉一夏 *

- 32 新鲜水果茶 45
- 33 冰橘茶 45
- 34 夏威夷蜜茶 47
- 35 葡萄柚蜜茶 47
- 36 樱桃方块茶 48
- 37 葡萄柚朗姆冰茶 49
- 38 果汁鸡尾酒茶 50
- 39 冰葡萄酒茶 51
- 40 贵妃冰茶 52
- 41 蜂王茶 52
- 42 南洋菠萝蜜红茶 53
- 43 香橙蜜茶 53
- 44 珍珠奶茶 54
- 45 英式冰奶茶 54
- 46 杏仁冰奶茶 55
- 47 椰香冰奶茶 55
- 48 胚芽奶茶 57
- 49 欧风奶茶 57
- 50 绿豆沙奶茶 59
- 51 香芋奶茶 59



DRINK

100

contents



THREE·痛快喝果汁 *

Step by Step 做出健康又好喝的蔬果汁 60

52 鲜橙汁 62

53 柠檬汁 63

54 百香果汁 65

55 猕猴桃汁 65

56 菠萝木瓜汁 66

57 香蕉葡萄汁 66

58 菠萝酸奶 67

59 杨桃菠萝汁 67

60 金橘柠檬汁 69

61 火龙果汁 70

62 木瓜牛奶蛋蜜汁 71

63 哈密瓜牛奶 72

64 哈密瓜柠檬汁 73

65 猕猴桃酸奶 75

66 猕猴桃橙汁 75

67 苹果酸奶 77

68 苹果冰激凌 77

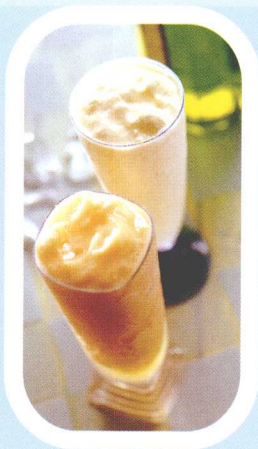
- 69 芬兰果汁 79
- 70 蛋蜜汁 79
- 71 葡萄柚苏打 81
- 72 葡萄柚汁 81
- 73 胡萝卜蔬果汁 82
- 74 香蕉柚菜汁 83
- 75 苦瓜蜂蜜汁 84
- 76 土豆莲藕汁 85
- 77 番茄蜂蜜汁 87
- 78 番茄牛奶 87
- 79 黄花菜菠菜汁 89
- 80 青椒苹果汁 90
- 81 三色彩椒汁 91
- 82 精力汤 93
- 83 活力汤 93



FOUR·喝咖啡好品味 *

- Step by Step 做出香浓又好喝的意式咖啡 96
- 84 彩虹冰咖啡 98
- 85 墨西哥落日冰咖啡 99
- 86 冰拿铁咖啡 101
- 87 魔幻飘浮冰咖啡 102
- 88 拉姆冰咖啡 102
- 89 卡布奇诺冰咖啡 103
- 90 飘浮冰咖啡 103
- 91 恋恋风情三合一冰咖啡 104
- 92 奥雷冰咖啡 104
- 93 爱尔兰冰咖啡 105
- 94 亚历山大冰咖啡 105
- 95 翡冷翠冰咖啡 106
- 96 椰乳冰咖啡 107
- 97 霜冰咖啡 108
- 98 茉莉绿茶咖啡 109
- 99 拉丁冰咖啡 110
- 100 夏威夷激情冰咖啡 111





炎炎夏日，穿梭在大街小巷的果汁吧、餐饮店与超市中，面对许多冰凉到心底的冷饮，一定很心动吧！不过，很多人一想到卫生与热量问题，就望而却步了。其实在家制作冷饮并不难，新鲜蔬果的营养价值高，天然又美味，常食不但有助于养生保健，又可以补充水分，保持好气色。本书教您学做100道经典易做的冰砂、冰咖啡、冰茶和果汁，除了可以在家畅饮、招待客人，更可以创业开店。

本书包含100道目前最流行的冰砂、冰咖啡、冰茶和果汁，并提供了详细的工具和材料的图示及制作秘诀，炎炎夏日就跟着本书制作冰饮，畅快消暑吧！

*How to Use

本书使用须知

1. 食谱分量

每杯分量皆为350毫升，若需大量制作，只要参照材料的分量同比例增加即可。

2. 称量单位

材料分量越精确，越容易制作成功，所以称量一定要仔细，才不会做出太稀、太稠或无味的冰砂。糖水、蜂蜜或果糖的甜度可依个人的喜好酌量增减。单位换算可参考表①。

3. 材料重量换算

书中使用的水果，如西瓜、木瓜、哈密瓜、菠萝和苹果等均以“克”为重量单位，其他水果均以中型为宜，以个或颗为计量单位，重量换算可参考表②。

表①称量单位说明

液体容量换算

1大匙 = 15毫升
1小匙 = 5毫升
1/2小匙 = 2.5毫升
1/4小匙 = 1.25毫升
1盎司 ≈ 28毫升
1/2盎司 = 14毫升

重量换算

1千克 = 1000克

表②：材料重量换算说明

柠檬1个150克，可榨汁30毫升
橙子1个150克，可榨汁45毫升
金橘1颗 3克，可榨汁4毫升
猕猴桃1个 66克
百香果1个15克
草莓 1颗18克
葡萄 1颗 6克
蓝莓 1颗 4克
乌梅 1颗 2克
桑葚 1颗 2克
冰激凌1大球 40克
1中球 35克
1小球 30克

制作冰饮的工具

想做出好喝的冷饮，要准备的工具和材料其实并不多，先充分了解它们的功能，选择常见的的水果、蔬菜、花草茶及咖啡，就可以变化出多种口味的美味饮品了。

DRINK 100



冰砂机

可直接将冰块搅打成泥，能节省很多时间。

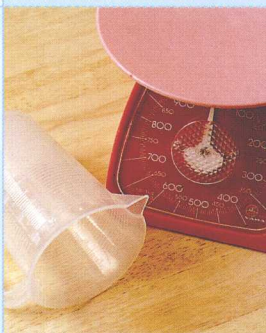


咖啡机

煮咖啡最常使用的有美式咖啡机、意大利咖啡机、意大利蒸馏咖啡壶（又称摩卡壶）和虹吸式咖啡壶等，适合各类需求的消费者。美式咖啡机和意大利咖啡机操作简单，摩卡壶和虹吸式咖啡壶则需要有人守候在旁边操作。用虹吸式咖啡壶煮出来的咖啡香浓又好喝，而要煮出目前最流行的意式咖啡（如拿铁咖啡和卡布奇诺等），则要选择意大利咖啡机或摩卡壶。

榨汁机

可将水果、蔬菜和冰块搅打成泥，做成蔬果汁或冰砂。冰块在搅打前要先用冰袋包好，用敲冰器敲碎，再放入榨汁机中，如此才不会损坏榨汁机。



秤

一般家庭使用的秤称量范围为1千克，即可满足需要。

量匙

一般一组包括4个大小不同的量匙：

1大匙=15毫升

1小匙=5毫升

1/2 小匙=2.5毫升

1/4 小匙=1.25毫升



量杯

称量液体食材的量杯，以刻度清晰、透明度高且容易辨识为选购原则。



敲冰器

用于敲碎冰块，也可用新铁锤代替，但千万别用敲打过钉子的锤子，很不卫生。



冰袋

将干净结实的布缝成袋子，包住冰块，敲成碎冰。每次使用后，需晒干再收起，也可直接用厚布包裹冰块敲碎。





酒吧长匙

搅拌工具，也可用长汤匙或筷子搅拌。

盎司杯

测量液体体积的工具，常见的是一端为1盎司，另一端为1.5盎司的盎司杯(1盎司约为28毫升)。

杯子

用来装盛冰砂和果汁的透明杯子，本书所用的杯子均以350毫升容量为标准。

摇酒壶

摇酒壶又称雪克杯，多为不锈钢材质，是摇匀果汁、奶茶或鸡尾酒的工具。用它摇匀饮料倒入杯中时，表面会有一层泡沫。

咖啡壶

煮咖啡的器具可自由选择，建议使用意大利蒸馏咖啡壶(又称摩卡壶)或虹吸式咖啡壶，不仅经济实用，煮出来的咖啡也香浓好喝。意大利蒸馏咖啡壶是利用高压蒸汽萃取咖啡，外形轻巧美观。虹吸式咖啡壶是让下壶的水通过真空管上升到上壶中，与咖啡接触，待溶解便熄火，让咖啡降至下壶中。



榨汁器

有手动和电动两种，可将柠檬、鲜橙和葡萄柚等水果榨成汁。



砧板

应有切水果和蔬菜专用的砧板，不宜和肉类砧板混合使用。

水果刀

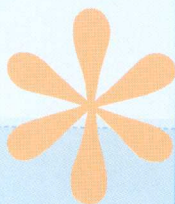
多数水果为生食，所以切割水果需使用专用的刀具，不宜使用切割肉类的刀具。

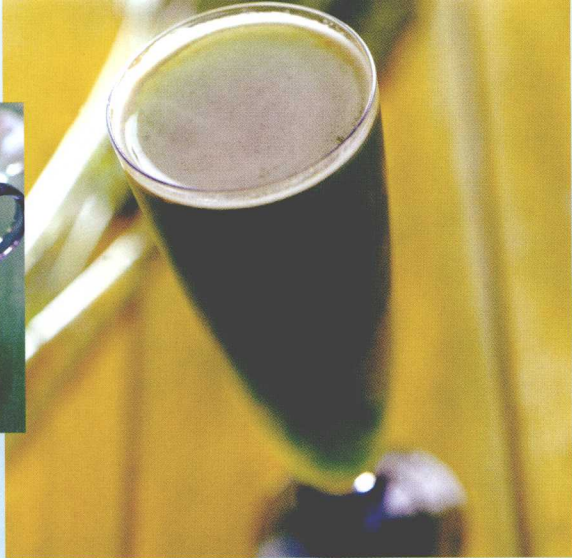
削皮刀

可用于去除水果皮，如苹果、梨和橙子，既方便又安全。

过滤网

可用来过滤茶叶或残渣，使茶水或果汁清澈。可依个人需要选择合适的尺寸。





制作冰饮的材料



水果

可选择当季盛产的各种新鲜水果，使用前应洗净并去皮，以免残留农药。果肉容易变色的水果(如苹果和梨等)，可先用淡盐水浸泡。本书使用的水果多为中等大小。



蔬菜

新鲜、叶子颜色较绿、表面无伤痕与溃烂、有光泽且水分充足者为佳。使用前务必将菜叶彻底洗净，特别是圆白菜和莴笋等结球类蔬菜，清洗前最好将每片菜叶剥开，再一片一片清洗，才能确保无农药残留。

糖浆

由各式水果加工制成的糖浆，如红石榴汁、杏仁糖浆和菠萝糖浆等。

DRINK
100



花草茶

可至大型超市、香料行或茶叶店购买干燥的花草茶，如玫瑰花、茉莉花、紫罗兰、迷迭香、薰衣草和薄荷等，需注意花瓣及叶片的颜色是否变色或枯萎，用不完的可放入冰箱冷藏，但切忌放置过久，以免不新鲜。



果粒茶

由各种干燥水果的果实和多种植物制成，富含维生素C，具有养颜美容的功效。可依个人喜好选择口味，花茶店及大型超市均有售。

红茶

红茶具有促进肠胃消化、利尿和消水肿的功效，可使用市售的红茶包，冲泡的水温不可过高，约90℃即可，否则味道较苦涩。

咖啡

咖啡有粉状及豆状两种，后者需磨碎。咖啡的口味很多，如蓝山、巴西、摩卡和意大利咖啡等，可依个人喜好选择。



乳酸制品

乳酸制品有酸奶及酸味乳饮料等。乳酸菌可促进肠道蠕动，有利于有害菌和食物残留的蛋白质排出，养成良好的排便习惯。有多种口味和品牌可供选择，建议使用原味的，这样才不会掩盖蔬果汁的味道。

鲜奶

分为全脂、低脂和高钙3种，制作饮料时一般选择全脂鲜奶，味道较香浓。怕胖的人也可以选择低脂鲜奶，但口感稍差。



炼乳

用新鲜牛奶加蔗糖，杀菌后浓缩而成，再装罐密封。比一般鲜奶甜，一般在超市即可买到。



碳酸饮料(无色)

一般指七喜、雪碧和苏打汽水等，七喜味道较清淡，雪碧味道稍甜，均适合制作冰砂。苏打汽水为饮料店常用的材料。

蜂蜜

从花粉中提炼出来的浓稠糖浆，调入饮料中可增添风味，因带有甜味，可依个人喜好酌量添加。

果糖

市场上出售的各式果糖均可，果糖的浓度有65%和90%两种。浓度为65%的果糖可直接用于制作糖水，不需加凉开水稀释。浓度为90%的果糖，则需加水稀释再使用，不可直接倒入榨汁机中。果糖如果太甜会掩盖冰砂本身的香味，不够甜则香味不易释放出来。若时间充裕，也可以自制糖水。

巧克力酱

巧克力酱有膏状和酱状两种，多用于西点与饮料的调味，可至超市或烘焙材料店购买。



酒

朗姆酒是最常用的酒类，由甘蔗汁提炼而成，颜色呈琥珀色，带有浓烈的甜味。其他常用的酒类包括白兰地和葡萄酒等。

冰块

可用自家冰箱的制冰盒制作冰块，方便又卫生。



ONE 冰砂最流行

最受欢迎的可口冰砂

Step by Step 做出香浓又好喝的冰砂

做冰砂很简单，只要将水果、咖啡、花草茶加入冰块和果糖，用榨汁机或冰砂机搅打，就可以尝到冰凉清爽的消暑冰砂了。



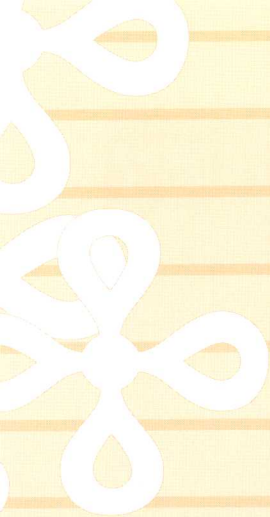
* 做法

1. 将冰块放入冰袋中(或用厚布包好)。
2. 用敲冰器将冰块敲碎。
3. 将水果洗净，用汤匙挖出果肉(或直接切成小块)。
4. 将碎冰、水果和其他材料放入榨汁机中。
5. 以高速搅打10秒，用酒吧长匙略微搅拌一下，再搅打20秒即可。

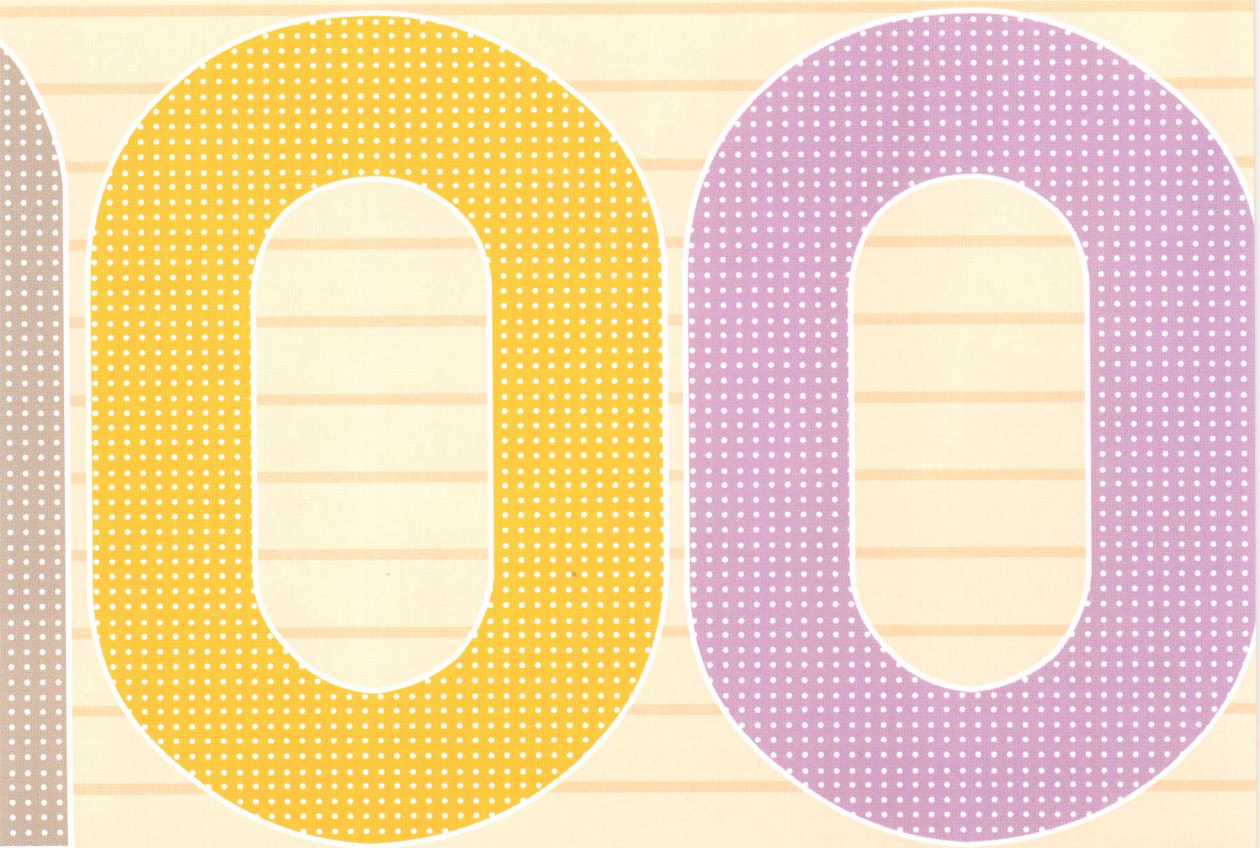
* 若用冰砂机搅打，不需敲碎冰块，直接以高速搅打20秒即可。

* 做出好喝冰砂的诀窍

1. 材料需新鲜，应彻底洗净。
2. 所有材料的分量要准确称量，不要任意增减，材料过少味道较淡；过多则太浓，口感不爽滑。
3. 用榨汁机制作冰砂，冰块需要敲碎，才容易搅打成细泥状，而且不会损害机器。
4. 冰块要放足，否则打出来的冰砂太稀。
5. 较大的水果需切成小块，以利于搅打均匀。



DRINK





DRINK 100

卡布奇诺冰砂

咖啡巧酥冰砂

◆果糖：若果糖的浓度为90%，则不可以直接倒入榨汁机中，需按果糖与凉开水2：1的比例稀释成糖水(例如，60毫升果糖加30毫升水拌匀即可)，再倒入榨汁机制作冰砂，才不会感觉太甜。果糖太甜会掩盖冰砂本身的香味，不够甜则香味不易释放出来。若果糖的浓度为85%，则不需加凉开水稀释，直接使用即可。

◆自制糖水：将650克细砂糖加入600毫升水煮沸即可。可一次多煮一些，放在冰箱中冷藏备用，甜度可依个人喜好酌量增减。

01*

卡布奇诺冰砂

| 材料 |

意大利咖啡粉16克、水80毫升、鲜奶油30毫升、蜂蜜15毫升、糖水30毫升、碎冰275克

| 做法 |

1. 用意大利咖啡粉16克和80毫升水调制成60毫升意大利咖啡(做法参见P96)。
2. 将碎冰、意大利咖啡、鲜奶油、蜂蜜和糖水放入榨汁机中，以高速搅打10秒。
3. 用酒吧长匙略微搅拌一下，再搅打20秒即可。

Tips

用意大利咖啡豆和咖啡机煮咖啡，味道香浓、口感醇厚，适合制作冰砂。也可以用美式咖啡机或虹吸式咖啡壶，但煮出来的咖啡较稀。如果直接使用速溶咖啡，口味会差很多。

02*

咖啡巧酥冰砂

| 材料 |

意大利咖啡粉16克、水80毫升、鲜奶油30毫升、巧克力夹心饼干2块、糖水45毫升、碎冰 250克

| 做法 |

1. 用意大利咖啡粉16克和80毫升水调制成60毫升意大利咖啡(做法参见P96)。
2. 将碎冰、意大利咖啡、鲜奶油和糖水放入榨汁机中，以高速搅打10秒。
3. 用酒吧长匙略微搅拌一下，再搅打20秒，即可搭配巧克力夹心饼干食用。

01/02



DRINK 100

鸳鸯冰砂

03*

鸳鸯冰砂

| 材料 |

意大利咖啡粉10克、水40毫升、红茶2包、奶精粉20克、糖水30毫升、碎冰250克、热开水100毫升

| 做法 |

1. 用意大利咖啡粉10克和40毫升水调制成30毫升意大利咖啡(做法参见P96)。
2. 将热开水倒入容器中，放入红茶包浸泡5分钟后取出，将容器放入冷水中，隔水冷却后，再倒入榨汁机中。
3. 加入意大利咖啡、奶精粉、糖水和碎冰，以高速搅打10秒，再用酒吧长匙略微搅拌一下，继续搅打20秒即可。

03