



双休日丛书

家庭自制饮料

陈晓锋 编著



华夏出版社

前 言

无论是在万花争艳的春天和金桂飘香的秋天，还是溽暑蒸人的夏天和寒凝大地的冬天，自己在家动手制作一杯馥郁清冽的饮料，既有益于身体健康，增进营养，又丰富和美化了物质生活与精神生活。

自己制作饮料，必须掌握以下几个要领：

1. 选择当季的新鲜水果与蔬菜。大多数水果与蔬菜都不能久放，若放置过久，营养成份便会严重减低，维生素C也易遭到破坏。以已经干枯的蔬果制成果菜汁，无法达到理想效果，有的甚至有害健康。

2. 确实清洗干净，且沥干水份。水果蔬菜买回后，要彻底冲泡清洗，才可去除蔬果上的残余农药。此外，制作果菜汁首重纯度，因此，果菜清洗干净后，必须充分将水份沥干，才能喝到天然纯度的果菜汁。

3. 冷藏后饮用味道更佳。有些果菜汁会有令人难以下咽的青涩味。若在果菜汁中添加碎冰，或冷藏后再饮用，即可使果菜汁更加美味可口。

4. 要经常变换种类。偏食对健康非常不好，这个原理如用在果菜汁的饮用上也是合理的。最好能经常变换果菜汁种类，才能摄取到均衡的营养。

5. 果菜汁做好后应尽快饮用。制作完成的果菜汁，一旦摆放时间过久就易变质或变色，所以，最好能尽快饮用；若暂时不想饮用，最好在制作时，添加适量的碎冰，或把打好的果汁放入冰箱冷藏，这样才能减缓果菜汁酸化的过程，更可防止细菌繁殖。

6. 一次不要制作太多，蔬菜水果打成汁后，就不能久放，否则容易变色走味，所以每次最好根据人数做成适当的份量。

7. 选用牛奶一定要新鲜。牛奶、酸奶、脱脂奶均是相当流行的健康食品，富含蛋白质、矿物质和维生素。值得注意的是，酸味水果与牛奶混合会使牛奶凝结成块。因此最好用酸味含量少的水果与牛奶混合。酸味水果如果与酸奶、脱脂奶混合则没有什么问题。

“工欲善其事，必先利其器。”家庭制作饮料，需要有电动搅拌器、摇晃器和各式杯子，这些器具在一般百货商店均有出售。家里有一台小巧玲珑的电动搅拌器，会使制作饮料迅速简便。另外，在没有搅拌器的情况下，手工制作果汁仍是十分方便的。甜橙、柠檬等水果可横切两半，每一半放在塑料挤汁器内旋转挤压。塑料挤汁器在百货商店均有出售，价格便宜。葡萄等果肉柔软水果，可以用硬物将果肉压碎榨取汁液，然后用消毒纱布过滤倒出果汁来。苹果与较硬的水果，可切碎后放在钵内，用石杵磨出果汁，用消毒纱布过滤倒出果汁。摇晃器则只需找一个具有相同功能的代用品就完全可以了。

一天喝一杯果菜汁或果菜奶饮，即可常保身体健康。两餐间或饭前半小时饮用是最佳时间，既可有饱足感，又能有效地预防肥胖。尤其选在清晨早餐前饮用为佳，既可促进肠胃蠕动，又帮助排便。饮用果菜汁等时，注意不要一大口就饮下，最好能在口中嚼两下，使唾液与果菜汁完全混合，以帮助吸收。最后还需指出的是，原料配方中调味料的的比例，不必严格遵守，可以根据个人口味的喜好，酌情增减。制作方法也可根据家中的设备条件，灵活掌握。

一、甜橙蛋奶饮

制作 1 份甜橙蛋奶饮需要原料：150 毫升甜橙汁 50 毫升冷牛奶 1 只香草冰激淋 1 只鸡蛋黄 10 毫升柠檬糖水

作点缀用途：1 片猕猴桃 2 个樱桃

制作步骤

1. 将甜橙汁、牛奶、香草冰激淋、蛋黄和柠檬糖水倒入搅拌器内搅拌约 15 秒钟。

2. 打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内。

3. 将猕猴桃片削皮，切一开口，与樱桃一起插在杯沿作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

二、葡萄蛋奶饮

制作：份葡萄蛋奶饮需要原料：4 块冰块 20 毫升覆盆子汁 1 只鸡蛋的蛋黄 100 毫升冷牛奶 100 毫升红葡萄果汁

作点缀用途：一串青葡萄

制作步骤

1. 将冰块放入摇晃器内（如果没有摇晃器，可用带拧盖的瓶子替代），倒入覆盆子汁、蛋黄、牛奶和葡萄汁。盖上摇晃器后用力摇晃约 15 秒钟。

2. 打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。

3. 将一串青葡萄挂在杯沿作点缀。插上吸管即可饮用。

三、椰子巧克力奶饮

制作 1 份椰子巧克力奶饮需要原料：20 毫升椰子汁 1 汤匙巧克力浆 200 毫升冷牛奶

作点缀用途：巧克力屑和椰子屑

制作步骤

1. 将椰子汁、巧克力浆和牛奶倒入搅拌器内搅拌约 10 秒钟。

2. 打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内。

3. 在杯内撒些巧克力屑和椰子屑，插上吸管即可饮用。

四、蛋奶饮

制作 1 份蛋奶饮需要原料：4 块冰块 1 只鸡蛋 10 毫升糖浆 20 毫升奶油 200 毫升冷牛奶

作点缀用途：肉豆蔻粉

制作步骤

1. 将冰块放入摇晃器内，倒入鸡蛋、糖浆、奶油和牛奶。盖上摇晃器，用力摇晃约 15 秒钟。

2. 打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。

3. 在杯内撒上少许肉豆蔻粉，插上吸管即可饮用。

五、草莓奶饮

制作 2 份草莓奶饮需要原料：150 克草莓 1/2 包香草细砂糖 1 平匙白糖
1/4 升冷牛奶

制作步骤

1. 将草莓洗净，留 2 个作点缀，其余的去梗，切为两半。
2. 将草莓、香草细砂糖和白糖放入搅拌器内，倒入一半数量的牛奶，盖上搅拌器搅拌约 15 秒钟。
3. 打开搅拌器，倒入余下的另一半牛奶，继续搅拌约 10 秒钟，然后将饮料均匀分给 2 只杯子。
4. 将 2 只草莓切一开口，在每只杯沿插上 1 只用作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

六、香蕉奶饮

制作 2 份香蕉奶饮需要原料：1 只大香蕉 1/4 升冷牛奶 1/2 包香草细砂糖 1 平匙白糖

作点缀用途：2 片甜橙 2 个樱桃

制作步骤

1. 将香蕉剥皮，粗粗切碎，放入搅拌器内，倒入一半数量的牛奶，盖上搅拌器搅拌约 15 秒钟。
2. 打开搅拌器，倒入另一半牛奶，加入白糖，然后继续搅拌约 10 秒钟。
3. 将混合饮料均匀分给每只杯子，用细棒针杆将甜橙片和樱桃分别串为两串，每串放在杯沿上作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

七、猕猴桃奶饮

制作 1 份猕猴桃奶饮需要原料：1 只猕猴桃 20 毫升芒果糖水 150 毫升冷牛奶 4 块冰块

作点缀用途：1 只樱桃

制作步骤

1. 将猕猴桃削皮，切为两半，切下一片留作点缀用。其余的粗粗切碎，放入搅拌器内，倒入芒果糖水和牛奶搅拌约 15 秒钟。
2. 将冰块放入杯内，打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内。
3. 将猕猴桃片切一开口，用细棒针杆与樱桃串在一起，插于杯沿作点缀。在杯内插上吸管，即可饮用。

八、黑加仑沙棘奶饮

制作 2 份黑加仑沙棘奶饮需要原料：1/4 升冷牛奶 125 毫升黑加仑汁 125 毫升沙棘汁 1.5 食匙白糖 8 块冰块作点缀

用途：2 枝柠檬叶片

制作步骤

1. 将牛奶、黑加仑汁、沙棘汁和白糖倒入搅拌器内，盖上搅拌器搅拌约 15 秒钟。

2. 在每只杯内各放 4 块冰块，打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内。
3. 在杯沿插上柠檬枝叶，在杯内插上吸管即可饮用。

九、越桔奶饮

制作 1 份越桔奶饮需要原料：100 克越桔 1 汤匙槐花蜂蜜 1 茶匙柠檬汁
150 克脱脂奶

制作步骤

1. 将新鲜越桔洗净，控干，放入搅拌器内，加入槐花蜂蜜和柠檬汁。
2. 将脱脂奶逐渐倒入搅拌器，搅拌约 10 秒钟。
3. 打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内，插上吸管即可饮用。

十、维生素酸奶饮

制作 2 份维生素酸奶饮需要原料：1 只香蕉 150 毫升多种维生素果汁 125 克酸奶 1 茶匙沙棘果汁 1/2 汤匙槐花蜂蜜

作点缀用途：1/2 只香蕉 4 个樱桃

制作步骤

1. 将香蕉剥皮，粗粗切碎，放入搅拌器内，倒入多种维生素果汁和槐花蜂蜜，将所有原料搅拌 15 秒钟。
2. 打开搅拌器，将混合饮料均匀倒入每只杯内。
3. 将另 1/2 只香蕉剥皮，切成 6 片，用细棒针杆将 3 片香蕉间隔地与樱桃串在一起，每只杯上各放一串作点缀。在每只杯内插上吸管即可饮用。

十一、草莓甜橙奶饮

制作 2 份草莓甜橙奶饮需要原料：100 克草莓 50 毫升甜橙汁 1 汤匙白糖
10 毫升柠檬汁 250 克脱脂奶

制作步骤

1. 将草莓洗净、去梗，切为两半。留两个完整的草莓作点缀用。
2. 将切半的草莓放入搅拌器内，倒入甜橙汁、白糖和柠檬汁，将上述原料用力搅拌约 15 秒钟。
3. 打开搅拌器，添入脱脂奶，再搅拌约 10 秒钟。
4. 将混合饮料均匀地分给每只杯子，在每只杯沿上插上 1 只草莓作点缀，在杯内插上吸管即可饮用。

十二、血橙沙棘奶饮

制作 2 份血橙沙棘奶饮需要原料：1 只鸡蛋的蛋黄 2 平匙白糖 50 毫升沙棘汁（不含糖）50 毫升血橙汁 125 克脱脂奶

作点缀用途：2 片甜橙 4 只樱桃

制作步骤

1. 将蛋黄、白糖、沙棘汁和血橙汁倒入搅拌器内搅拌约 10 秒钟。
2. 打开搅拌器，加入脱脂奶，继续搅拌约 10 秒钟。

3. 将混合饮料均匀地倒入每只杯内，用细棒针杆将 1 片甜橙和两只樱桃串在一起，共作两份，分别放在每只杯子的杯沿上作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

十三、草莓柠檬奶饮

制作 2 份草莓柠檬奶饮需要原料：100 克草荡 1 食匙柠檬汁 1 茶匙槐花蜂蜜 200 克脱脂奶

制作步骤

1. 将草莓洗净、去梗，切成两半，另外留 2 个完整的草莓作点缀用。
2. 将草莓、柠檬汁、蜂蜜和脱脂奶倒入搅拌器内搅拌约 15 秒钟。
3. 将混合饮料均匀倒入各个杯内，在每个杯沿插上 1 个草莓作点缀。再在每个杯内插上吸管即可饮用。

十四、杏仁奶饮

制作 1 份杏仁奶饮需要原料：2 食匙细磨杏仁粉（约 20 克）1 / 2 食匙蜂蜜 250 克脱脂奶 1 / 2 茶匙白糖

作点缀用途：1 / 2 食匙细磨杏仁粉

制作步骤

1. 将杏仁粉倒入一个碗内，加入蜂蜜，用打蛋器搅拌，期间不断加入脱脂奶。
2. 在混合原料内加入白糖，同时不断搅拌。
3. 将混合饮料倒入杯内，在杯内撒些杏仁粉，插上吸管即可饮用。

十五、葡萄抽蛋奶饮

制作 2 份葡萄抽蛋奶饮需要原料：1 只鸡蛋蛋黄 1 茶匙槐花蜂蜜 2 食匙奶油浓牛奶 1 只葡萄柚 250 克脱脂奶

作点缀用途：2—3 食匙红色或绿色食用色素糖汁 2 个樱桃

制作步骤

1. 将蛋黄倒入小碗内，用打蛋器将其调成粘稠状，加入蜂蜜和浓牛奶，继续不断搅拌均匀。
2. 将葡萄柚分为两半，榨出果汁。将果汁倒入蛋黄内，加入脱脂牛奶，期间不断搅拌，直至均匀。
3. 将红色或绿色糖水倒入碟子内，加入白糖，将杯子杯底朝上，杯口朝下，放在碟子内转动一圈，使杯沿粘上染色白糖。轻轻敲击杯子，使多余的糖屑落下。将混合饮料均匀分给每只杯内，在每只杯沿各插上 1 个樱桃作点缀。

十六、葡萄抽脱脂奶饮

制作 2 份葡萄袖脱脂奶饮需要原料：半只桃子 80 毫升葡萄柚汁 1 / 8 柠檬皮屑 1 食匙白糖 250 克脱脂奶

作点缀用途：半片葡萄柚 2 个樱桃

制作步骤

1. 将桃子洗净，切为两半，取一半切碎，放入搅拌器内。
2. 将葡萄柚汁、柠檬皮屑和白糖倒入搅拌器内，将上述原料搅拌约 15 秒钟。
3. 打开搅拌器，慢慢倒入脱脂奶，继续搅拌约 10 秒钟。
4. 将混合饮料均匀分倒给每只杯内。将半片葡萄柚再切为 2 半，每部分与樱桃串在一起，插在杯沿上作点缀。

十七、咖啡酸奶饮

制作 4 份咖啡酸奶饮需要原料：500 克酸奶 1 食匙速溶可可粉 1 食匙速溶咖啡粉 1 只鸡蛋的蛋黄 100 毫升甜橙汁 2 食匙白糖

作点缀用途：4 食匙标花奶油少许可可粉

制作步骤

1. 将酸奶、可可粉、咖啡粉、蛋黄、甜橙汁和白糖倒入搅拌器内，将所有原料搅拌约 15 秒钟。
2. 打开搅拌器，将混合饮料均匀地倒入各个杯内。
3. 在每只杯内浇上一层标花奶油，再在奶油上撒一些可可粉，既调味又起点缀作用，在杯内插上吸管即可饮用。

十八、芒果奶饮

制作 4 份芒果奶饮需要原料：1 只葡萄柚 1 只熟芒果 500 克脱脂乳 1 食匙槐花蜂蜜

作点缀用途：1/2 只柠檬 3—4 食匙砂糖 4 片薄荷叶

制作步骤

1. 将葡萄柚切为两半，榨出果汁。
2. 将芒果削皮、去核，将芒果肉切成小丁块，与葡萄柚果汁一起放入搅拌器内搅拌约 15 秒钟。
3. 打开搅拌器，加入脱脂奶和槐花蜂蜜，再将所有原料继续搅拌约 10 秒钟。
4. 将砂糖倒入一碟子内，用柠檬片在杯子沿转动一圈，使其湿润。将杯子杯底朝上、杯口朝下，放在碟子内轻轻转动一圈，使杯沿粘上砂糖。轻轻敲击杯子，使多余的糖屑落下。将混合饮料均匀地倒入各个杯内，放一片薄荷叶作点缀，再在杯内插上吸管即可饮用。

十九、香蕉酸奶饮

制作 2 份香蕉酸奶饮需要原料：1 根香蕉 150 毫升多种维生素果汁 125 克酸奶 1 茶匙沙棘果汁 1/2 食匙槐花蜂蜜

作点缀用途：2 份星形果片 2 个樱桃

制作步骤

1. 将香蕉剥皮，粗粗切碎，放入搅拌器内。
2. 将多种维生素果汁、酸奶、沙棘果汁和槐花蜂蜜倒入搅拌器内，将所有原料搅拌约 15 秒钟。
3. 打开搅拌器，将混合饮料均匀地倒入各个杯内。在每个杯沿插上 1 个星形果片和樱桃作点缀，在杯内插上吸管即可饮用。

二十、杏果奶饮

制作 1 份杏果奶饮需要原料 :3 只杏 1 汤匙白糖 10 毫升柠檬汁 150 克脱脂奶

作点缀用途 : 1 只杏

制作步骤

1. 将杏果洗净、去梗，粗粗切碎，放入搅拌器内，加入白糖、柠檬汁和 1/4 脱脂奶，将上述原料强力搅拌约 15 秒钟。
2. 打开搅拌器，倒入其余脱脂奶，继续搅拌约 10 秒钟。
3. 将混合饮料倒入杯内。洗净杏，控干，用细棒针杆穿透，放在杯沿上作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

二十一、越桔酸奶饮

制作 1 份越桔酸奶饮需要原料 :150 克酸奶 100 克越桔 1/2 汤匙蜂蜜 1/2 汤匙柠檬汁

作点缀用途 : 1 片柠檬

制作步骤

1. 将酸奶、越桔、蜂蜜和柠檬汁倒入搅拌器内强力搅拌约 15 秒钟。
2. 打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内。
3. 将柠檬片切一开口，插在杯沿。插上吸管即可饮用。

二十二、糖萝卜奶饮

制作 2 份糖萝卜奶饮需要原料 :150 克煮熟的糖萝卜 1/2 只小洋葱 1/2 茶匙辣根酱 250 克脱脂奶少许白胡椒粉 1 汤匙柠檬汁 1 茶匙白糖少许盐

制作步骤

1. 将煮熟的糖萝卜削皮，切成小块后放入搅拌器内。
2. 将洋葱削皮，粗粗切碎，与辣根酱一起倒入搅拌器内。将以上原料搅拌约 15 秒钟。
3. 打开搅拌器，倒入脱脂奶，再搅拌约 10 秒钟，加入白胡椒粉、柠檬汁和糖调味，根据自己口味加少许盐。
4. 将混合饮料均匀倒入每只杯内，插上吸管即可饮用。

二十三、秋梨弥猴桃果饮

制作 2 份秋梨弥猴桃果饮需要原料 : 1/2 只秋梨 (约 100 克) 1 只大弥猴桃 1 茶匙柠檬汁 250 克脱脂奶 1—2 茶匙槐花蜂蜜

制作步骤

1. 将梨洗净、削皮、去核，粗粗切碎，放入搅拌器内。
2. 将猕猴桃削皮，切为两半，再切下两片留作点缀用。将猕猴桃粗粗切碎，放入搅拌器内，再加入柠檬汁、槐花蜂蜜。将上述原料搅拌约 15 秒钟。
3. 打开搅拌器，倒入脱脂奶，再继续搅拌约 10 秒钟。
4. 将混合饮料均匀倒入每只杯内。在每只杯沿插 1 片猕猴桃作点缀，在杯内插上吸管即可饮用。

二十四、青蔬奶饮

制作 2 份青蔬奶饮需要原料：250 克脱脂奶 10 毫升柠檬汁少许盐黑胡椒粉少许肉豆蔻粉 1 截黄瓜（约 125 克）1/2 束苜蓿

制作步骤

1. 将脱脂奶倒入一个碗内，加入柠檬汁、盐、黑胡椒粉和肉豆蔻粉，用打蛋器仔细搅拌。
2. 将黄瓜削皮，沿纵向切成两截，去籽，切成小块，放入搅拌器内搅拌约 15 秒钟。
3. 打开搅拌器，倒入先前拌好的脱脂奶。将苜蓿洗净、控干，留一束作为点缀，其余的去茎、切碎，倒入搅拌器内。
4. 将所有原料继续搅拌约 10 秒钟。打开搅拌器，将混合饮料均匀倒入每只杯内，将苜蓿切细，撒在杯内作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

二十五、草莓酸奶饮

制作 2 份草莓酸奶饮需要原料：250 克草莓 40 克白糖 20 毫升柠檬汁 250 克酸奶

制作步骤

1. 将草莓洗净、去梗，切成两半。另留两个完整的草莓作点缀用。将切完的草莓倒入搅拌器内，加入白糖和柠檬汁后搅拌约 15 秒钟。
2. 打开搅拌器，倒入酸奶，继续搅拌约 10 秒钟。
3. 将混合饮料均匀倒入每只杯内。将草莓切一开口，插在杯沿作点缀。在每只杯内插上吸管即可饮用。

二十六、沙棘脱脂奶饮

制作 2 份沙棘脱脂奶饮需要原料：1 只香蕉 1 食匙沙棘果 1 食匙槐花蜂蜜 1 只鸡蛋的蛋黄 1 食匙奶油 250 克脱脂奶

作点缀用途：2 片甜橙

制作步骤

1. 将香蕉剥皮，粗粗切碎，倒入搅拌器内，加入沙棘果、槐花蜂蜜、蛋黄和奶油，搅拌约 15 秒钟。
2. 打开搅拌器，加入脱脂奶，继续搅拌约 10 秒钟。
3. 将混合饮料均匀倒入每只杯内。在每只杯子杯沿插上一片甜橙，再插上吸管即可饮用。

二十七、樱桃脱脂奶饮

制作 1 份樱桃脱脂奶饮需要原料：75 克樱桃 10 毫升柠檬汁 1 汤匙白糖 150 克脱脂奶

制作步骤

1. 将樱桃洗净，留 2—3 个形状好的作点缀用。将其余樱桃去梗，倒入搅拌器内。
2. 将柠檬汁、白糖和 1/4 的脱脂奶倒入搅拌器内，将上述原料搅拌约 15 秒钟。
3. 打开搅拌器，倒入余下脱脂奶，继续搅拌约 10 秒钟。
4. 将混合饮料倒入杯内，将樱桃放在杯沿作点缀，在杯内插上吸管即可饮用。

二十八、甜橙芒果脱脂奶饮

制作 1 份甜橙芒果脱脂奶饮需要原料：150 毫升甜橙汁 100 克脱脂奶 20 毫升芒果汁

作点缀用途：1 个樱桃 1 片芒果

制作步骤

1. 将甜橙汁、脱脂奶和芒果汁倒入搅拌器内搅拌约 10 秒钟。
2. 打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内。
3. 将芒果片切一开口，插于杯沿，用细棒针杆将樱桃和芒果片共串一起置于杯沿作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

二十九、秋梨西红柿汁饮

制作 1 份秋梨西红柿汁饮需要原料：1/2 个秋梨 150 毫升西红柿汁 1 只鸡蛋的蛋黄 20 毫升柠檬汁少许盐少许黑胡椒粉 2—3 滴辣酱油

作点缀用途：1—4 个侏儒西红柿少许香葱末

制作步骤

1. 将梨洗净、削皮、去核，再将梨粗粗切碎，放入搅拌器。
2. 将西红柿汁、蛋黄和柠檬汁倒入搅拌器内，加入盐、黑胡椒粉和辣酱油作调味，将上述原料搅拌约 15 秒钟。
3. 将混合饮料倒入杯内。将 1 个侏儒西红柿切一开口，插于杯沿作点缀；也可用一串侏儒西红柿作点缀。在杯内撒些香葱末，插上吸管即可饮用。

三十、柠檬西红柿汁饮

制作 1 份柠檬西红柿汁饮需要原料：2—4 块冰块 10 毫升柠檬汁 3—5 滴辣酱油少许黑胡椒粉少许盐 200 毫升西红柿汁

作点缀用途：1 枝芹菜叶

制作步骤

1. 将冰块放入杯内，倒入柠檬汁、辣酱油、胡椒粉和盐。

2. 将西红柿汁倒入杯内，用 1 个长柄勺，搅拌均匀。
3. 在杯内放 1 枝芹菜叶作点缀。

三十一、菠菜脱脂奶饮

制作 1 份菠菜脱脂奶饮需要原料：200 克脱脂奶 10 毫升柠檬汁 1 茶匙辣根酱 3 食匙菠菜汁少许白胡椒粉

作点缀用途：随意一枝叶片或蔬菜叶片

制作步骤

1. 将脱脂奶、柠檬汁、辣根酱、菠菜汁和胡椒粉倒入搅拌器内搅拌约 10 秒钟。
2. 打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内，在杯上放一枝青色叶片作点缀。

三十二、小红萝卜酸奶饮

制作 1 份小红萝卜酸奶饮需要原料：1/2 扎小红萝卜 1/2 只洋葱 10 毫升柠檬汁 175 克酸奶少许白胡椒粉少许盐

作点缀用途：1 茶匙香葱末

制作步骤

1. 将小红萝卜洗净、去梗，粗粗切碎。将洋葱洗净、削皮，切成丁块。将萝卜块和洋葱块倒入搅拌器内，加入柠檬汁和半份酸奶。
2. 将上述原料强力搅拌约 15 秒钟，打开搅拌器，将其余酸奶倒入，加入盐和胡椒粉继续搅拌约 10 秒钟。
3. 将混合饮料倒入杯内，撒上些香葱末作点缀。

三十三、西红柿浓肉汁饮

制作 1 份西红柿浓肉汁饮需要原料：6—8 块冰块 1 只鸡蛋的蛋黄 20 毫升柠檬汁 100 毫升西红柿汁 100 毫升浓牛肉汁 6 滴辣酱油少许黑胡椒粉少许盐

作点缀用途：1 片柠檬片 1 只侏儒西红柿

制作步骤

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内，将鸡蛋、柠檬汁、西红柿汁和浓牛肉汁加入其中，再倒入辣酱油、盐作调味。盖上摇晃器，用力摇晃约 20 秒钟。
2. 将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。
3. 将柠檬片切一开口，和侏儒西红柿一起插在杯沿。

三十四、胡萝卜酸奶饮

制作 1 份胡萝卜酸奶饮需要原料：100 克胡萝卜 1/2 扎香菜 100 克酸奶少许黑胡椒粉少许盐

制作步骤

1. 将胡萝卜洗净，用刨挫成屑丝。将香菜洗净、甩干，留 1 束作点缀用，其余的切细、剁碎。
2. 将胡萝卜丝和香菜末倒入搅拌器内，加入酸奶，用胡椒粉和盐调味，

细细搅拌约 20 秒钟。

3. 打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内，用 1 束香菜叶置于杯沿作点缀。

三十五、菠菜酸奶饮

制作 1 份菠菜酸奶饮需要原料：100 克新鲜菠菜 200 克酸奶 1 汤匙柠檬汁少许黑胡椒粉少许盐肉豆蔻

制作步骤

1. 将菠菜洗净、甩干，细细切碎，然后放入搅拌器内，加入酸奶、柠檬汁后搅拌约 15 秒钟。

2. 打开搅拌器，添入胡椒粉、盐和肉豆蔻作调味，继续搅拌约 5 秒钟。

3. 将混合饮料倒入杯内，即可饮用。

三十六、黄瓜酸奶饮

制作 1 份黄瓜酸奶饮需要原料：1 截（段）黄瓜（约 100 克）1/2 束莴苣 10 毫升柠檬汁 175 克酸奶少许白胡椒粉少许盐

制作步骤

1. 将黄瓜洗净、削皮，留一片作点缀用，其余切成丁块。将莴苣洗净、甩干，留 1 束作点缀用，其余的去梗，细细切碎。

2. 将黄瓜丁、碎莴苣放入搅拌器内，加入柠檬汁和酸奶，用强力搅拌约 15 秒钟。

3. 将混合饮料用胡椒粉和盐作调味，把饮料倒入杯内。在杯沿插上黄瓜片和莴苣枝作点缀。

三十七、水果红茶饮

制作 1 份水果红茶饮需要原料：4—6 块冰块 150 毫升红茶 50 毫升甜橙汁 30 毫升柠檬汁 40 毫升黑茶蔗子汁

作点缀用途：1 片甜橙 1 片柠檬 2 个樱桃

制作步骤

1. 将冰块放入杯内，放到杯子的一半高度为止。将茶水、甜橙汁、柠檬汁和黑茶蔗子汁加入杯内，用长柄勺仔细搅拌几次。

2. 将甜橙片和柠檬片放入杯内，上面再放 2 个樱桃，在杯内插上吸管即可饮用。

三十八、薄荷绿茶饮

制作 1 份薄荷绿茶饮需要原料：4—6 块冰块 150 毫升绿茶 40 毫升薄荷糖水 20 毫升柠檬汁

作点缀用途：1—2 汤匙食用绿色色素糖水 1—2 汤匙白糖 2 片甜橙 1 枝薄荷叶

制作步骤

1. 将绿色色素糖水和白糖倒入一碟子内，拌匀，将杯底朝上、杯口朝下，在碟子内转动一圈，使杯沿粘上绿色白糖，轻轻敲击杯子，使多余的糖屑落下。将冰块放入杯内，冰块以放到杯子一半高度为佳。

2. 将茶水、薄荷糖水和柠檬汁倒入杯内。用长柄勺在杯子内仔细搅拌几次。
3. 将柠檬片放入饮料内，在杯内插上 1 枝薄荷叶和吸管即可饮用。

三十九、樱桃咖啡饮

制作 1 份樱桃咖啡饮需要原料：8 块冰块 80 毫升凉咖啡 20 毫升奶油 40 毫升樱桃糖水 60 毫升凉牛奶

作点缀用途：1/4 只柠檬 1 汤匙咖啡粉 1 只樱桃

制作步骤

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内，加入咖啡、奶油、樱桃糖水和牛奶，盖上摇晃器，用力摇晃约 15 秒钟。
2. 将咖啡粉倒入一碟子内，将柠檬片沿杯子沿轻轻转动一圈，使其湿润。将杯子放入碟子内，转动一圈，使其粘上咖啡粉，轻轻敲击杯子，使多余的粉屑落下。将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。
3. 将樱桃插在杯沿作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

四十、蛋奶咖啡饮

制作 1 份蛋奶咖啡饮需要原料：8 块冰块 1 只鸡蛋的蛋黄 100 毫升凉咖啡 20 毫升奶油 10 毫升糖水 60 毫升凉牛奶

作点缀用途：肉桂粉

制作步骤

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内，加入蛋黄、咖啡、奶油、糖水和牛奶，盖上摇晃器，将上述原料用力摇晃约 15 秒钟。
2. 将其余冰块放入杯内。打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。
3. 在杯上撒些肉桂粉，再插上吸管即可饮用。

四十一、荔枝樱桃果饮

制作 10 份荔枝樱桃果饮需要原料：2 听荔枝罐头（每听约 275 克）60 毫升柠檬汁 1 汤匙白糖 1 升樱桃汁 700 毫升含碳酸矿泉水 10—15 枝薄荷叶

制作步骤

1. 从荔枝罐头的糖水中捞出荔枝，将荔枝、柠檬汁和白糖倒入一个容器内，盖好后置入冰箱冷藏约半小时。
2. 从冰箱取出容器，加入樱桃汁、矿泉水和薄荷叶。
3. 用长柄勺作搅拌，将容器内水果和饮料均匀分倒给每只杯内，插上茶匙即可食用。

四十二、香蕉浆果果饮

制作 10 份香蕉浆果果饮需要原料：250 克浆果 3 根香蕉 2 汤匙白糖 1 瓶葡萄汁 1 瓶汽水

制作步骤

1. 将浆果洗净、去梗。将香蕉剥皮、切成片状。将浆果和香蕉片放入一个容器内，拌上白糖。
2. 将半瓶葡萄汁倒入容器内，盖好后放入冰箱内冷藏约 1 小时。
3. 从冰箱中取出容器，加入半瓶葡萄汁和汽水。
4. 用长柄勺稍稍搅拌容器内水果，均匀分装到每只杯内，再插上茶匙即可食用。

四十三、草莓菠萝果饮

制作 10 份草莓菠萝果饮需要原料：1 只菠萝 250 克草莓 1 汤匙白糖 1 瓶葡萄汁 1 瓶汽水

制作步骤

1. 将菠萝洗净、削皮，切成四块，将菠萝芯切去，再将四块菠萝切成小丁块。将草莓洗净、去梗，切成两半。
2. 将水果放入一个容器内，拌上白糖。将葡萄汁倒入容器内，盖好后放入冰箱冷藏约 1 小时。
3. 从冰箱中取出容器，用长柄勺搅拌水果，倒入汽水。将水果均匀分装给每只杯内，插上茶匙即可食用。

四十四、热带水果果饮

制作 10 份热带水果果饮需要原料：2 只石榴 1 只芒果 10 片星形水果(可随意取 1 种热带水果) 1 只菠萝 10 个圆金桔 1 汤匙白糖 700 毫升石榴汁 2 瓶葡萄汁

制作步骤

1. 将石榴去壳，剥出石榴果肉。将芒果削皮，切成丁块。将香蕉剥皮，切成片状。将圆金桔切为两半。
2. 将上述水果倒入一个容器内，拌上白糖，加入石榴汁，盖上容器，放入冰箱冷藏约 1 小时。
3. 从冰箱内取出容器，倒入葡萄汁，用柄勺稍作搅拌。将水果均匀分到每只杯内，插上茶匙即可食用。

四十五、果珍 3 合 1

制作 1 份果珍 3 合 1 需要原料：40 毫升清凉柠檬汁 60 毫升清凉橙汁 60 毫升清凉苹果汁 2 汤匙槐花蜂蜜 4 块冰块

作点缀用途：1 个海棠

制作步骤

1. 把柠檬汁、橙汁、苹果汁和槐花蜂蜜倒入搅拌器内搅拌约 10 秒钟。
2. 在杯内放入冰块，打开搅拌器，把饮料倒入杯内。
3. 把海棠切一开口，置于杯沿。插上吸管即可饮用。

四十六、杏香蛋奶饮

制作 1 份杏香蛋奶饮需要原料：4 块冰块 20 毫升柠檬汁 1 只鸡蛋的蛋黄 20 毫升奶油 100 毫升杏汁

作点缀用途：一片杏

制作步骤

1. 把冰块放入摇晃器内，加入柠檬汁、鸡蛋黄、奶油和杏汁，盖上摇晃器后用力摇晃约 15 秒钟。

2. 将混合饮料倒入杯内，在杯沿插上杏片作点缀，在杯内插上吸管即可饮用。

四十七、草莓菠萝饮

制作 1 份草莓菠萝饮需要原料：4 只草莓 10 毫升草莓汁 20 毫升椰子汁 20 毫升奶油 150 毫升清凉菠萝汁

作点缀用途：1/4 只柠檬 1 汤匙椰子屑 1 只草莓

制作步骤

1. 草莓洗净、去梗。把草莓、草莓汁、椰子汁、奶油和菠萝汁倒入搅拌器内搅拌约 15 秒钟。

2. 将椰子屑倒在一碟子内，将杯子翻转过来，使杯底朝上、杯口朝下，在倒有椰子屑的碟子上转动一圈，使杯口四周粘上椰子屑，轻轻敲打杯子，使多余的粉屑落下，在杯内加入冰块，把混合饮料倒入杯内。

3. 将草莓插在杯沿作点缀，在杯内插上吸管即可饮用。

四十八、蓝色库拉索果饮

制作 1 份蓝色库拉索果饮需要原料：8 块冰块 20 毫升南美洲库拉索岛生产的库拉索 (Curacao) 饮料 (或库拉索酒) 10 毫升杏仁汁 20 毫升柠檬汁 80 毫升番石榴汁 80 毫升荔枝汁

作点缀用途：1/4 只柠檬 1 汤匙精磨杏仁 1 只樱桃 1 只圆金桔

制作步骤

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内，加入库拉索果饮、杏仁汁、柠檬汁、番石榴汁和荔枝汁，盖上摇晃器用力摇晃约 15 秒钟。

2. 将杏仁插在杯沿作点缀。将其余冰块放入杯内，打开摇晃器将混合饮料倒入杯内。

3. 用细棒针杆将樱桃、圆金桔等串成一串，放在杯上作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

四十九、五彩果饮

制作 1 份五彩果饮需要原料：8 块冰块 20 毫升芒果汁 80 毫升血橙汁 40 毫升菠萝汁 20 毫升石榴汁 20 毫升樱桃汁 20 毫升柠檬汁

作点缀用途：1 片菠萝 1 只樱桃

制作步骤

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内，同时倒入芒果汁、血橙汁、菠萝汁、石榴汁、樱桃汁和柠檬汁，盖上摇晃器用力摇晃约 15 秒钟。

2. 将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，把混合饮料倒入杯内。

3. 在菠萝片上切一开口，把菠萝片插在杯沿；将樱桃用细棒针杆串在一起，置于杯上。插上吸管即可饮用。

五十、仲夏果饮

制作 1 份仲夏果饮需要原料 :5 只中等大小的草莓 20 毫升柠檬汁 1 汤匙
槐花蜂蜜 150 毫升清凉菠萝汁 4 块碎冰块

作点缀用途 : 1 片菠萝 1 只草莓

制作步骤

1. 将草莓用水洗净、去梗, 与柠檬汁、槐花蜂蜜、菠萝汁一起放入搅拌器内, 用力搅拌约 15 秒钟。
2. 打开搅拌器, 添入捣碎的冰块, 继续搅拌约 10 秒钟。
3. 将混合饮料倒入杯内。用细棒针杆将菠萝片和草莓串在一起, 置于杯沿作点缀, 在杯内插上吸管即可饮用。

五十一、石榴柠檬果饮

制作 1 份石榴柠檬果饮需要原料 :8 块冰块 150 毫升石榴汁 20 毫升柠檬汁 20 毫升草莓汁 10 毫升杏仁汁

作点缀用途 : 1 片甜橙 1 只樱桃

制作步骤

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内, 将石榴汁、柠檬汁、草莓汁和杏仁汁也倒入摇晃器内, 盖上摇晃器后用力摇晃约 15 秒钟。
2. 将其余冰块放入杯内, 打开摇晃器, 把混合饮料倒入杯内。
3. 将甜橙片和樱桃插在杯沿。插上吸管即可饮用。

五十二、甜橙弥猴桃果饮

制作 1 份甜橙弥猴桃果饮需要原料 : 8 块冰块 20 毫升弥猴桃汁 20 毫升杏仁汁 20 毫升柠檬汁 140 毫升甜橙汁

作点缀用途 : 1 — 2 汤匙弥猴桃汁 1 — 2 汤匙白糖 1 片甜橙 1 只樱桃

制作步骤

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内, 将弥猴桃汁 (留 1 — 2 汤匙作点缀用)、杏仁汁、柠檬汁和甜橙汁一起倒入摇晃器内, 盖上摇晃器后用力摇晃约 15 秒钟。
2. 将白糖倒在一碟子内, 加入 2 汤匙弥猴桃汁 (也可加蓝色库拉索果饮), 将杯子杯底朝上、杯口朝下, 在白糖里轻轻转一圈, 使绿色 (或蓝色) 白糖粘在杯沿四周, 轻轻敲击杯子, 使多余的白糖落下。将其余的冰块放入杯内, 打开摇晃器, 将混合饮料倒入杯内。
3. 将甜橙片切一开口, 插于杯沿。用细棒针杆将樱桃串在一起, 也置于杯上。在杯内插上吸管即可饮用。

五十三、黑加仑果饮

制作 1 份黑加仑果饮需要原料 :8 块冰块 20 毫升柠檬汁 1 只鸡蛋的蛋黄 10 毫升糖浆 150 毫升黑加仑汁

作点缀用途：1片柠檬 1只樱桃

制作步骤

1. 将4块冰块放入摇晃器内，然后再加入柠檬汁、鸡蛋黄、糖浆和黑加仑汁，盖上摇晃器后摇晃约15秒钟。
2. 将其余冰块放入杯内。打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。
3. 将柠檬片切一开口，然后插在杯沿，用细棒针杆把樱桃插在柠檬片中间共作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

五十四、樱桃石榴果饮

制作1份樱桃石榴果饮需要原料：8块冰块 20毫升芒果汁 20毫升柠檬汁 80毫升石榴汁 80毫升桃汁

作点缀用途：2片桃子

制作步骤

1. 将4块冰块放入摇晃器内，再倒入芒果汁、柠檬汁、石榴汁和桃汁，盖上摇晃器，用力摇晃约15秒钟。
2. 将其余的冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。
3. 将桃片切一开口，插于杯沿。插上吸管即可饮用。

五十五、甜橙石榴芒果饮

制作1份甜橙石榴芒果饮需要原料：8块冰块 20毫升草莓汁 20毫升奶油 60毫升石榴汁 60毫升芒果汁 60毫升甜橙汁

作点缀用途：1/4只柠檬 1片甜橙 1—2食匙白糖 1只草莓

制作步骤

1. 将4块冰块放入摇晃器内，再倒入草莓汁、奶油、石榴汁、芒果汁和甜橙汁。盖上摇晃器，用力摇晃约15秒钟。
2. 将白糖倒在一碟子内，将杯子杯底朝上、杯口朝下，放在白糖内轻轻转动一圈，使白糖粘在杯壁上，轻轻敲击杯子，使多余的糖落下。将其余冰块放入杯中，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯中。
3. 将甜橙片切一开口，插在杯沿，将草莓用细棒针杆串在一起共作点缀。在杯内插入吸管即可饮用。

五十六、菠萝椰子汁果饮

制作1份菠萝椰子汁果饮需要原料：8块冰块 20毫升南美洲库拉索岛生产的库拉索(Curacao)蓝色饮料 20毫升椰子汁 20毫升奶油 140毫升菠萝汁

作点缀用途：1/4只柠檬 1匙椰子屑 1片菠萝 1只樱桃

制作步骤

1. 将4块冰块放入摇晃器内，再倒入库拉索饮料，椰子汁、奶油和菠萝汁，盖上摇晃器，用力摇晃约15秒钟。
2. 将椰子屑倒在一碟子内，将杯子杯底朝上、杯口朝下，在椰子屑中转动一圈，使杯沿粘上椰子屑。轻轻敲击杯子，使多余的粉屑落下。将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。

3. 将菠萝片切一开口，插在杯沿，用细棒针杆将樱桃与菠萝片串在一起共作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

五十七、菠萝甜橙石榴果饮

制作 1 份菠萝甜橙石榴果饮需要原料：8 块冰块 20 毫升椰子汁 20 毫升奶油 60 毫升菠萝汁 60 毫升甜橙汁 60 毫升石榴汁

作点缀用途：1/4 只柠檬 1 食匙椰子屑 1 片猕猴桃 2 只圆金桔

制作步骤

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内，再加入椰子汁、奶油、菠萝汁、甜橙汁和石榴汁，盖上摇晃器后用力摇晃约 15 秒钟。

2. 将椰子屑倒入碟子内，将杯子的杯底朝上、杯口朝下，放入碟子内转动一圈，使椰子屑粘在杯沿，轻轻敲击杯子，使多余的粉屑落下。将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。

3. 用细棒针杆将猕猴桃片和圆金桔串在一起，置于杯沿作点缀，插上吸管即可饮用。

五十八、菠萝甜橙葡萄柚果饮

制作 1 份菠萝甜橙葡萄柚果饮需要原料：8 块冰块 20 毫升石榴汁 60 毫升菠萝汁 60 毫升甜橙汁 60 毫升葡萄柚汁

作点缀用途：1 片菠萝 1 只樱桃

制作步骤

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内，加入石榴汁、菠萝汁、甜橙汁和葡萄柚汁，盖上摇晃器后用力摇晃约 15 秒钟。

2. 将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合原料倒入杯内。

3. 将菠萝片切一开口，与樱桃一起插在杯沿作点缀。插上吸管即可饮用。

五十九、菠萝甜橙芒果果饮

制作 1 份菠萝甜橙芒果果饮需要原料：8 块冰块 20 毫升石榴汁 20 毫升柠檬汁 40 毫升菠萝汁 40 毫升甜橙汁 40 毫升芒果汁 40 毫升苹果汁

作点缀用途：1 片菠萝 1 片猕猴桃 1 个圆金桔

制作步骤

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内，加入石榴汁、柠檬汁、菠萝汁、甜橙汁、芒果汁和苹果汁，盖上摇晃器，然后用力摇晃约 15 秒钟。

2. 将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合原料倒入杯内。

3. 将菠萝片切一开口，与猕猴桃片和圆金桔一起插于杯沿作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

六十、椰子芒果番石榴果饮

制作 1 份椰子芒果番石榴果饮需要原料：8 块冰块 20 毫升椰子汁 60 毫升石榴汁 60 毫升芒果汁 60 毫升番石榴汁

作点另用途：1—2 食匙红色糖水 1—2 食匙白糖 1 片菠萝 1 只樱桃 3 片

菠萝叶

制作步骤

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内，加入椰子汁、芒果汁、石榴汁和番石榴汁，盖上摇晃器，然后用力摇晃约 15 秒钟。

2. 将白糖倒入一碟子内，用红色糖水染红白糖，将杯子杯底朝上、杯口朝下，在碟子内轻轻转动一圈，使杯沿粘上红色白糖，轻轻敲击杯子，使多余的糖落下。将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。

3. 用细棒针杆将菠萝片、樱桃和菠萝叶串在一起，置于杯沿作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

六十一、椰子菠萝果饮

制作 1 份椰子菠萝果饮需要原料：40 毫升椰子汁 20 毫升奶油 160 毫升菠萝汁 4 块冰块

作点缀用途：1/4 只柠檬 1 匙椰子屑 1 片菠萝 1 只樱桃

制作步骤：

1. 将椰子汁、奶油和菠萝汁倒入搅拌器内，然后搅拌约 10 秒钟。

2. 将椰子屑倒入一碟子内，用柠檬在杯沿转动一圈，使其湿润，将杯子杯底朝上、杯口朝下，放入碟子内轻轻转动一圈，使杯沿粘上椰子屑，轻轻敲击一下杯子，使多余的粉屑落下。将冰块放入杯内，打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内。

3. 将菠萝片和樱桃插于杯沿，插上吸管即可饮用。

六十二、椰子甜橙菠萝果饮

制作 1 份椰子甜橙菠萝果饮需要原料：8 块冰块 10 毫升石榴汁 20 毫升椰子汁 80 毫升甜橙汁 80 毫升菠萝汁

作点缀用途：1—2 食匙红色糖水 1—2 食匙白糖 2 片菠萝叶 2 只樱桃 3 片香蕉

制作步骤：

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内，加入石榴汁、椰子汁、奶油、甜橙汁和菠萝汁，盖上摇晃器后摇晃约 15 秒钟。

2. 将白糖倒入一碟子内，用红色糖水染红，将杯子杯底朝上、杯口朝下，在碟子内轻轻转动一圈，使红色白糖粘在杯沿，轻轻敲击杯子，使多余的糖屑落下。将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。

3. 用细棒针杆将菠萝片、樱桃和香蕉片串在一起，置于杯沿作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

六十三、石榴葡萄柚香蕉果饮

制作 1 份石榴葡萄柚香蕉果饮需要原料：8 块冰块 20 毫升库拉索蓝色果汁 60 毫升石榴汁 60 毫升葡萄柚汁 60 毫升香蕉汁

作点缀用途：2 只草莓 1 星形果片

制作步骤

1. 将4块冰块放入摇晃器内，加入库拉索蓝色果汁、石榴汁、葡萄柚汁和香蕉汁，盖上摇晃器后摇晃约15秒钟。

2. 将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。

3. 将草荡等置于杯沿作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

六十四、石榴甜橙菠萝果饮

制作1份石榴甜橙菠萝果饮需要原料：8块冰块 20毫升石榴汁 20毫升奶油 80毫升甜橙汁 80毫升菠萝汁

作点缀用途：1/4只柠檬 1—2食匙白糖 1片甜橙 1只樱桃

制作步骤

1. 将4块冰块放入摇晃器内，加入石榴汁、奶油、甜橙汁和菠萝汁，盖上摇晃器后用力摇晃约15秒钟。

2. 将白糖倒入一碟子内，用柠檬在杯沿转动一圈，使其湿润，将杯子杯底朝上、杯口朝下，在碟子内轻轻转动一圈，使白糖粘在杯沿上，轻轻敲击杯子，使多余的糖屑落下。将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。

3. 将甜橙片切一开口，插在杯沿，用细棒针杆将樱桃串起，置在杯上共作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

六十五、菠萝石榴杏果饮

制作1份菠萝石榴杏果饮需要原料：8块冰块 20毫升草莓汁 20毫升奶油 60毫升菠萝汁 60毫升石榴汁 60毫升杏汁

作点缀用途：1个草莓

制作步骤

1. 将4块冰块放入摇晃器内，加入草莓汁、奶油、菠萝汁、石榴汁和杏汁，盖上摇晃器，然后用力摇晃约15秒钟。

2. 将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。

3. 将草莓洗净，切一开口，插于杯沿。插上吸管即可饮用。

六十六、石榴菠萝血橙果饮

制作1份石榴菠萝血橙果饮需要原料：8块冰块 20毫升柠檬汁 20毫升石榴汁 60毫升菠萝汁 100毫升血橙汁

作点缀用途：1片柠檬

制作步骤

1. 将4块冰块放入摇晃器内，加入柠檬汁、石榴汁、菠萝汁和血橙汁，盖上摇晃器，然后用力摇晃约15秒钟。

2. 将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。

3. 将柠檬片切一开口，插于杯沿。插上吸管即可饮用。

六十七、薄荷甜橙菠萝果饮

制作1份薄荷甜橙菠萝果饮需要原料：8块冰块 20毫升绿色薄荷汁 20

毫升椰子汁 10 毫升柠檬汁 80 毫升甜橙汁 80 毫升菠萝汁

作点缀用途：1 枝薄荷叶 1 个樱桃

制作步骤

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内，加入薄荷汁、椰子汁、柠檬汁、甜橙汁和菠萝汁，盖上摇晃器后摇晃约 15 秒钟。

2. 将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。

3. 用水洗净薄荷枝，甩于水后置入杯内。将樱桃插在杯沿作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

六十八、樱桃菠萝果饮

制作 1 份樱桃菠萝果饮需要原料：8 块冰块 20 毫升椰子汁 10 毫升柠檬汁 80 毫升樱桃汁 80 毫升菠萝汁

作点缀用途：1 / 2 片菠萝

制作步骤

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内，加入椰子汁、柠檬汁、樱桃汁和菠萝汁，盖上摇晃器，然后摇晃约 15 秒钟。

2. 将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。

3. 将菠萝片切一开口，插于杯沿，插上吸管即可饮用。

六十九、草莓血橙果饮

制作 2 份草莓血橙果饮需要原料：150 克草莓 1/2 汤匙槐花蜂蜜 150 毫升血橙汁

作点缀用途：2 片柠檬 2 只圆金桔

制作步骤

1. 将草莓洗净、去梗，放入搅拌器内，加入槐花蜂蜜，搅拌约 15 秒钟。

2. 打开搅拌器，加入血橙汁，然后继续搅拌约 10 秒钟。

3. 将混合饮料倒入杯内，每只杯沿插一片柠檬和一只圆金桔作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

七十、仲夏夜果饮

制作 1 份仲夏夜果饮需要原料：4 只中等大小的草莓 20 毫升草荡汁 20 毫升柠檬汁 60 毫升甜橙汁 60 毫升菠萝汁 4 块碎冰块

作点缀用途：1 / 4 片柠檬 1 汤匙椰子屑 1 只草莓

制作步骤

1. 将草莓洗净、去梗，取 3 个放入搅拌器内，加入草莓汁、柠檬汁、甜橙汁和菠萝汁，然后搅拌约 15 秒钟。

2. 打开搅拌器，加入碎冰块，然后继续搅拌约 10 秒钟。

3. 将椰子屑倒入一碟子内，用柠檬片沿杯子杯沿转动一圈，使其湿润，将杯底朝上、杯口朝下，放入碟子内转动一圈，使杯沿粘上椰子屑，轻轻敲击杯子，使多余的粉屑落下。打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内。

4. 将草莓插于杯沿作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

七十一、维生素果饮

制作 1 份维生素果饮需要原料：4 块冰块 1 只鸡蛋的蛋黄 20 毫升奶油 10 毫升石榴汁 120 毫升多种维生素果汁

作点缀用途：1 星形果片 1 个樱桃

制作步骤

1. 将冰块放入摇晃器内，加入蛋黄、奶油、石榴汁、多种维生素果汁，盖上摇晃器后用力摇晃约 15 秒钟。

2. 打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。

3. 将星形果片插于杯沿，用细棒针杆将樱桃串在一起共作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

七十二、白色桑加利果饮

制作 8 份白色桑加利果饮需要原料：250 克白葡萄 1 只柠檬（未削皮）2 只甜橙 1 支肉桂 2 食匙白糖 2 包香草细砂糖 1 升白葡萄汁 1 / 2 升含碳酸的矿泉水。

制作步骤

1. 将葡萄洗净，控干并去梗。

2. 将柠檬、甜橙洗净，切开后再切片。

3. 将水果、肉桂枝放入 1 个钵内，撒上白糖和香草细砂糖。

4. 将葡萄汁浇于水果上，盖上钵放入冰箱冷藏约 1 小时。

5. 从冰箱中取出钵，打开盖后浇上矿泉水，用勺将桑加利饮料撒在钵内四周，再用勺轻轻稍作搅拌后即可饮用。

七十三、热带果王果饮

制作 10 份热带果王果饮需要原料：1 听菠萝丁罐头（560 克重）1 听橘子罐头（300 克重）150 克荔枝（可取自荔枝罐头）1 片星形果片 1 / 2 升多种维生素果汁 1 升含碳酸的矿泉水

制作步骤

1. 将菠萝丁、橘子连同果汁一起倒入一个钵内（钵也可改用容器、器皿等）。

2. 将荔枝也倒入钵内。

3. 将多种维生素果汁加入钵内，盖好钵后放入冰箱冷藏约 1 小时。

4. 将钵从冰箱中取出，倒入矿泉水，轻轻搅拌。

5. 用勺将钵内水果均匀分放到各个杯内，再把果汁也均匀地倒入各杯内，将星形果片插在杯沿作点缀，在杯内放上茶匙即可食用。

七十四、草莓潘趣果饮

潘趣果饮是一种以果汁、香料、糖、茶或水混合而成的饮料。制作 8—10 份草莓潘趣果饮需要原料：500 克草莓 50 毫升草莓汁 1 / 2 升甜橙汁 2 升柠檬汽水

制作步骤

1. 将草莓洗净、去梗，再切成丁块。将切好的草莓放入一个钵内。
2. 将草莓汁和甜橙汁倒入钵内，把钵放入冰箱冷藏约 1 小时。
3. 从冰箱中取出钵，加入柠檬汽水，再轻轻搅拌。
4. 将钵内草莓和果汁用勺均匀地分放到各个杯内，再将潘趣果汁加入各个杯内，备上茶匙即可食用。

七十五、清凉苹果果饮

制作 1 份清凉苹果果饮需要原料：4—6 块冰块 20 毫升柠檬汁 20 毫升覆盆子汁 80 毫升苹果汁 80 毫升苦味柠檬汽水

作点缀用途：1 片苹果（去核）

制作步骤

1. 将冰块放入杯内，冰块的体积要占杯内体积的一半。
2. 将柠檬汁、覆盆子汁和苹果汁倒入杯内，用长柄勺轻轻搅拌，再加入柠檬汽水，轻轻再作搅拌。
3. 将苹果片切一开口，插于杯沿，插上吸管即可饮用。

七十六、薄荷柠檬汽水饮

制作 1 份薄荷柠檬汽水饮需要原料：4—6 块冰块 10 毫升柠檬汁 20 毫升薄荷水 200 毫升矿泉水

作点缀用途：1—2 食匙食用绿色色素水 1—2 食匙白糖 2 片柠檬 1 枝薄荷叶

制作步骤

1. 将白糖倒在一碟子内，加入食用绿色色素水，将杯底朝上、杯口朝下，在碟子内轻轻转动一圈，使染上绿色的白糖粘在杯沿。轻轻敲击杯子，使多余的糖屑落下，将冰块放入杯内，冰块的体积要占杯内体积的一半。
2. 将柠檬汁和薄荷水倒入杯内，用长柄勺轻轻搅拌，再加入矿泉水，然后再次轻轻搅拌。
3. 将柠檬片切一开口，插在杯沿作点缀，插上薄荷枝。在杯内插上吸管即可饮用。

七十七、冰激淋咖啡冷饮

制作 1 份冰激淋咖啡冷饮需要原料：100 毫升巧克力奶 1 只咖啡冰激淋 100 毫升凉咖啡 1 只香草冰激淋

作点缀用途：1/4 只柠檬 1 食匙可可粉。

制作步骤

1. 将巧克力牛奶、咖啡冰激淋和咖啡倒入搅拌器内搅拌约 15 秒钟。
2. 将可可粉倒在一碟子内，用柠檬片在杯子的杯沿转动一圈，使其湿润，将杯底朝上、杯口朝下，在碟子内轻轻转动一圈，使可可粉粘在杯沿上，轻轻敲打杯子，使多余的可可粉屑落下。将香草冰激淋放入杯内，打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内。

3. 将茶匙和吸管插入杯内即可饮用。

七十八、香草冰激淋风梨果饮

制作 1 份香草冰激淋风梨果饮需要原料 :120 毫升菠萝汁 50 毫升甜橙汁
1 只香草冰激淋

作点缀用途 : 1 片菠萝

制作步骤

1. 将菠萝汁、甜橙汁和香草冰激淋倒入搅拌器内搅拌约 15 秒钟。
2. 打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内。
3. 将菠萝片切一开口，插于杯沿。插上吸管即可饮用。

七十九、香草冰激淋石榴奶饮

制作 1 份香草冰激淋石榴奶饮需要原料 : 100 毫升石榴汁 100 毫升牛奶
20 毫升糖水 1 只香草冰激淋

作点缀用途 : 1 个樱桃

制作步骤

1. 将石榴汁、牛奶、糖水和香草冰激淋倒入搅拌器内搅拌约 15 秒钟。
2. 打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内。
3. 将樱桃切一开口，插于杯沿。插上吸管即可饮用。

八十、红宝石樱桃果饮

制作 1 份红宝石樱桃果饮需要原料 : 6 块冰块 60 毫升樱桃汁 40 毫升柠
檬糖水 10 毫升柠檬汁 1 只香草冰激淋 100 毫升含碳酸矿泉水

制作步骤

1. 将冰块、樱桃汁、柠檬糖水和柠檬汁倒入摇晃器内，盖上摇晃器用力摇晃约 15 秒钟。
2. 打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。
3. 在杯内放入一个香草冰激淋，再倒入矿泉水，插上茶匙和吸管即可食用。

八十一、弥猴桃酸奶果饮

制作 1 份弥猴桃酸奶果饮需要原料 : 1 只弥猴桃 1 食匙白糖 150 克酸奶 1
只香草冰激淋

制作步骤

1. 将弥猴桃削皮，切为两半，削下一片留作点缀用。将其余弥猴桃粗粗切碎，放入搅拌器内，加入白糖和酸奶，搅拌约 15 秒钟。
2. 将香草冰激淋放入杯内，打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内。
3. 将弥猴桃切一开口，插于杯沿作点缀。在杯内插上茶匙和吸管即可饮用。

八十二、甜橙酸奶果饮

制作 1 份甜橙酸奶果饮需要原料：150 克酸奶 100 毫升甜橙汁 1 只香草冰激淋

作点缀用途：2 片巧克力 1 食匙标花奶油

制作步骤

1. 将酸奶、甜橙汁倒入搅拌器内搅拌约 15 秒钟。
2. 打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内，并在杯内加一个香草冰激淋。
3. 将标花奶油涂撒在冰激淋球上半部，放上两片巧克力作点缀。在杯内插上茶匙和吸管即可食用。

八十三、巧克力冰激淋咖啡饮

制作 1 份巧克力冰激淋咖啡需要原料：200 毫升冷咖啡 1 只香草冰激淋

作点缀用途：1 食匙标花奶油 1 食匙巧克力浆汁 1 茶匙巧克力屑

制作步骤

1. 将咖啡倒入杯内，把香草冰激淋放入杯内。
2. 在香草冰激淋上涂撒一层标花奶油，再在上面浇一层巧克力浆汁，随后撒上 1 茶匙巧克力屑。
3. 在杯内插上茶匙和吸管即可食用。

八十四、香草冰激淋沙棘果饮

制作 2 份香草冰激淋沙棘果饮需要原料：1 只鸡蛋的蛋黄 20 克白糖 20 毫升沙棘果汁（不含糖）125 克脱脂牛奶 2 只香草冰激淋

作点缀用途：1/4 只柠檬 1—2 食匙白糖 2 份 1/8 只柠檬

制作步骤

1. 将蛋黄和白糖放入一个碗内，用打蛋器搅拌，直至蛋黄成粘稠状和白糖溶化。
2. 继续不断搅拌蛋黄，期间加入沙棘果汁和脱脂牛奶。
3. 把白糖倒入一碟子内，用柠檬片沿杯沿转动一圈，使其湿润，将杯底朝上、杯口朝下，在碟子内轻轻转动一圈，使杯沿粘上白糖。轻轻敲击杯子，使多余的糖屑落下。在每个杯子内加入一个香草冰激淋，将混合饮料均匀地倒入各个杯内。
4. 将 1/8 只柠檬分别点缀在两只杯沿。在杯内插上茶匙和吸管，即可食用。

八十五、牛奶甜橙果饮

制作 1 份牛奶甜橙果饮需要原料：4 块冰块 1 只鸡蛋的蛋黄 10 毫升奶油 10 毫升柠檬汁 40 毫升冷牛奶 120 毫升甜橙汁

作点缀用途：肉豆蔻粉

制作步骤

1. 将冰块放入摇晃器内，加入蛋黄、奶油、柠檬汁、牛奶和甜橙汁。盖上摇晃器后用力摇晃约 15 秒钟。

2. 打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。
3. 将肉豆蔻粉撒在杯内作点缀，插上吸管即可饮用。

八十六、牛奶石榴果饮

制作 1 份牛奶石榴果饮需要原料：8 块冰块 100 毫升石榴汁 20 毫升芒果汁 80 毫升冷牛奶

作点缀用途：1 片甜橙 1 个樱桃

制作步骤

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内，倒入石榴汁、芒果汁和牛奶，盖上摇晃器后摇晃约 15 秒钟。
2. 将其余冰块放入杯内。打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。
3. 将甜橙片和樱桃切一开口，插于杯沿作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

八十七、冰激淋咖啡奶饮

制作 1 份冰激淋咖啡奶饮需要原料 200 毫升冷牛奶 1 茶匙速溶咖啡粉 1 茶匙白糖 1 只香草冰激淋

作点缀用途：1/4 只柠檬 1—2 食匙啡粉 1 食匙标花粉油

制作步骤

1. 将牛奶、咖啡粉和糖倒入搅拌器内搅拌约 10 秒钟。2. 将咖啡粉倒入一碟子内，用柠檬片沿杯子杯沿转动一圈，使其湿润。将杯子杯朝上、杯口朝下，在碟子内轻轻转动一圈，使杯沿粘上咖啡粉。轻轻敲击杯子，使多余的粉屑落下。将冰激淋放入杯内。打开搅拌器，将混合饮料倒入杯内。3. 将标花奶油涂撒在上浮的冰激淋上半部。在杯内插上茶匙和吸管即可食用。

八十八、牛奶樱桃果饮

制作 1 份牛奶樱桃果饮需要原料：8 块冰块 120 毫升樱桃汁 20 毫升椰子汁 80 毫升冷牛奶

作点缀用途：2 个樱桃

制作步骤

1. 将 4 块冰块放入摇晃器内，倒入樱桃汁、椰子汁和牛奶，盖上摇晃器用力摇晃约 15 秒钟。
2. 将其余冰块放入杯内，打开摇晃器，将混合饮料倒入杯内。
3. 用细棒针杆将樱桃串在一起，放在杯沿上作点缀。在杯内插上吸管即可饮用。

八十九、脱脂乳粒粒橙饮

制作 1 份脱脂乳粒粒橙饮需要原料：1 个甜橙的果汁（不含橙皮）1 个鸡蛋的蛋黄 2 食匙沙棘果肉浆 1 食匙柠檬汁少许磨碎的柠檬皮 125 克脱脂乳

制作步骤

1. 将橙子用热水洗净擦干，切下一薄片作点缀用。余下的橙子削皮，剥去橙外一层白色薄皮。用一把锋利的刀将隔层间的果肉切下，用碗接住其中滴下的橙汁，挤出果肉中的橙汁。

2. 将蛋黄和沙棘果肉浆放入搅拌器内，盖上搅拌器后搅拌 15 秒钟。

3. 打开搅拌器盖，把橙子果肉及果汁、柠檬汁和少许柠檬皮以及脱脂乳加入。盖上搅拌器，再搅拌约 10 秒钟。

4. 将制好的混合饮料迅速倒入香槟酒杯或鸡尾酒杯内。在甜橙片中间切一开口，将橙片置于杯沿作点缀，插上吸管即可饮用。

如果用血橙代替甜橙，饮料的色彩会变得更加绚丽多彩。

九十、覆盆子奶饮

制作双份覆盆子奶饮需要原料：175 克覆盆子（新鲜或冷冻的均可）4 茶匙糖 3 茶匙柠檬汁 200 克冷的酸牛奶 100 毫升冷牛奶 5 食匙奶油。

作点缀用途：2 片柠檬 1 片柠檬叶片

制作步骤

1. 将覆盆子洗净、擦干。选 8 个形状好看的留作点缀用。其余的与白糖和柠檬汁一起倒入一个钵内，用磨杵碾磨，要彻底磨碎。若放在搅拌器内搅拌则只需 15 秒钟。

2. 将覆盆子糊经一个细筛子过滤到碗内，约 1/3 倒入杯内，剩余的重新倒回钵内。

3. 将酸奶、牛奶和奶油倒入钵内，把所有原料用磨杵用力搅拌 1 分钟。

4. 将混合饮料小心地倒入杯内的覆盆子糊上。将柠檬片从中间切开，拧旋成螺纹形花纹，在每一片上用一个小棒杆插上 3—4 个覆盆子，将其放入杯内，再用柠檬叶片作点缀，插上吸管即可饮用。

九十一、黑加仑果奶饮

制作 1 份黑加仑果奶饮料需要原料：6 块方形小冰块 10 毫升浓缩秋梨汁 60 毫升（未加糖）黑加仑果汁 20 毫升奶油 80 毫升冰牛奶

作点缀用途：一串新鲜玫瑰香紫葡萄 3—4 片柠檬叶片

制作步骤

1. 将 4 块方形小冰块放入摇酒器内（如果没有摇酒器，可用带拧盖的瓶子），把秋梨汁和蜂蜜、黑加仑果汁、奶油和牛奶倒入摇酒器内，沿水平方向用力摇晃约 15 秒钟。

2. 将剩余的冰块放入杯内，再把摇酒器内的混合饮料倒入杯内。

3. 可根据季节的不同或各自的爱好，在杯沿口插上一串紫葡萄或其它水果、柠檬叶片作点缀，插上吸管后即可饮用。

黑加仑果奶营养丰富，含有高价值的营养物质，是大众的理想健康饮料。

九十二、苹果杏仁奶饮

制作 1 份苹果杏仁奶饮需要原料：40 克杏仁生料 3 茶匙白糖半个青苹果，1 食匙柠檬汁 175 毫升牛奶

作点缀用：途巧克力末

制作步骤

1. 将 1/4 的杏仁和 2 茶匙白糖搅拌一起，擀成半厘米厚的片块，制成 2 个小星，作点缀用。

2. 将苹果洗净切成四瓣，去核，切下一片留作点缀用，将余下苹果削皮，切成块放入搅拌器内，把柠檬汁、其余白糖和杏仁也倒入其中，再加入一半牛奶，盖上搅拌器，用力搅拌约 15 秒钟（如果没有搅拌器，也可用手工把苹果碾成果泥，手工搅拌）。

3. 打开搅拌器盖，倒入剩余牛奶，盖上搅拌器继续搅拌 10 秒钟，然后将混合饮料倒入杯内。

4. 将星形杏仁片和苹果片切一小开口，置于杯沿作点缀。在饮料上撒些巧克力末，插上吸管即可饮用。

九十三、西瓜奶饮

制作双份西瓜奶饮需要原料：500 克西瓜 4 茶匙橙汁 2 食匙覆盆子浓缩果汁 2 食匙奶油 14 升乳清

作点缀用途：1 枝薄荷叶片

制作步骤

1. 用球形铲从西瓜里铲出 16 个小球，每 3 个用 1 枚细棒针杆插成一串，其余的瓜球放在盘内，放入冰箱冷冻 1 小时。

2. 将剩余西瓜削皮，去籽，切成块，放入搅拌器内，加入橙汁、覆盆子浓缩果汁和奶油，盖上搅拌器用力搅拌约 15 秒钟。

3. 打开搅拌器，添入乳清，再次盖上搅拌器继续搅拌约 10 秒钟。

4. 从冰箱中取出冰冻后的瓜球，将瓜球分放到杯子里，将搅拌器内的混合饮料倒入杯内，再将成串的瓜球和薄荷叶片放在杯上作点缀用。在每杯饮料内插上双吸管即可饮用。

西瓜奶饮以营养丰富的乳清作为底基，口味清淡，是炎炎夏日的解渴佳品。

九十四、椰子芒果奶饮

制作双份椰子芒果奶饮需要原料：1 只甜柠檬 1 只小芒果（约 30 克）2 食匙甜柠檬汁和浓果汁 150 克酸奶 100 毫升椰子汁 5 食匙冰牛奶 6 块冰块

作点缀用途：椰子粉

制作步骤

1. 将甜柠檬洗净、擦干，切成两半。将柠檬一半轻轻切开，沿着杯沿转几圈，然后调转杯口，使杯底朝上、杯口朝下，在放了椰子粉的碟子里轻轻转动一圈，使椰子粉粘在杯口四周。轻轻敲几下杯子，使多余的粉末落下。挤出另一半甜柠檬汁。2. 将芒果削皮，将果肉切成片状。留两片作点缀用，把余下的切成小块，放入搅拌器内，加入 2 食匙甜柠檬汁、浓果汁和酸奶。盖上搅拌器搅拌约 15 秒钟。

3. 打开搅拌器，加入椰子汁和牛奶，再盖上搅拌器继续搅拌约 10 秒钟。

4. 在杯内放 3 块冰块，再把搅拌器内的混合饮料倒入杯内。从剩下的半个甜柠檬上切下两片，与芒果片一起插在杯沿作点缀。插上吸管即可饮用。

九十五、秋梨冰激淋奶饮

制作 1 份秋梨冰激淋奶饮需要原料：2—5 食匙巧克力粉 1 / 4 升牛奶 1 / 4 只香草长角果 1 只成熟的小秋梨 1 食匙柠檬汁 1 食匙白糖 1 个鲜桃冰激淋

作点缀用途：1 / 4 个柠檬

制作步骤

1. 将巧克力粉放到一碟子上，把柠檬轻轻切为 1 / 4。将柠檬沿着高脚杯沿转几圈，然后调转杯口，使杯底朝上、杯口朝下，在巧克力粉上转一圈，使巧克力粉粘在杯口上。轻轻敲击杯子，使多余的粉末落下。

2. 把牛奶倒入锅里慢慢煮开。将香草长角果沿纵向切开，刮出果肉，放入牛奶中，用文火煮 5 分钟使之涨大，期间搅拌几次。将满满一茶匙巧克力粉撒在上面，继续搅拌几次。

3. 将梨洗净，切成四瓣，去核。切下一片作点缀用，其余的削皮切成块状，与柠檬汁、糖一起放入搅拌器内，盖上搅拌器，用力搅拌约 15 秒钟。

4. 打开搅拌器，倒入巧克力奶，盖上搅拌器继续搅拌约 10 秒钟。

5. 将鲜桃冰激淋放入杯中，将搅拌器内混合饮料倒入杯中，将梨片插于杯沿作点缀，插上吸管即可饮用。

九十六、青葱胡萝卜脱脂乳奶饮

制作每份青葱胡萝卜脱脂乳奶饮需要原料：满满 1 手把青葱 1 / 2 束香菜 1 枝嫩龙蒿 1 食匙柠檬汁 1 / 2 茶匙槐花蜂蜜 100 毫升胡萝卜汁 125 克脱脂乳 少许盐少许白胡椒粉

作点缀用途：3 片胡萝卜

制作步骤

1. 将绿色青葱、香菜等洗净、甩干，留几枝青葱作点缀用，将其余青葱、香菜和龙蒿去枝后剁成细末。

2. 将香菜、青葱、龙蒿末放入搅拌器内，加入柠檬汁、槐花蜂蜜和胡萝卜汁。盖上搅拌器用力搅拌约 15 秒钟。

3. 打开搅拌器，加入脱脂乳和盐、白胡椒粉作为调味品，再盖上搅拌器继续搅拌约 10 秒钟。

4. 将饮料倒入杯内，将胡萝卜片切至圆心中间，插于杯沿，再放上一枝青葱叶共作点缀，插上吸管即可饮用。

青葱香菜胡萝卜脱脂乳奶饮味道柔和，散发出青菜的清香，是理想的混合饮料。人们也可根据各自口味的不同而使用其它的绿色蔬菜、瓜果来制作，会取得意想不到的成果。

九十七、黄瓜薄荷酸奶奶饮

制作双份黄瓜薄荷酸奶奶饮需要原料：1 根生黄瓜(约 300 克) 1 个蒜头 3 根薄荷枝 1 食匙柠檬汁 250 克酸奶 少许盐 少许黑胡椒粉

作点缀用途：2 个小红萝卜

制作步骤

1. 将黄瓜洗净擦干,切下两片留作点缀用。将其余黄瓜削皮,纵向切成两半,用茶匙刮掉瓜籽,再把黄瓜切成块。将蒜头去皮,和黄瓜一起放入搅拌器内。

2. 薄荷洗净、甩干,留两枝作点缀用。余下一支去叶、切成细条,与柠檬汁、酸奶的一半一起倒入搅拌器内,盖上搅拌器搅拌约 15 秒钟。

3. 打开搅拌器,倒入其余酸奶,放入盐、黑胡椒粉作为调味品,重新盖上搅拌器,继续搅拌约 10 秒钟。

4. 将饮料倒入杯内,把小红萝卜切成两瓣,每瓣和黄瓜片一起用细棒针杆插好,放在杯上,与薄荷枝一起共作点缀用。插上吸管即可饮用。

九十八、咖喱酸奶奶饮

制作双份咖喱酸奶奶饮需要原料:3 汤匙咖喱粉 1/2 个柠檬 1 根香蕉(约 150 克)1 个小蒜头 1/4 茶匙姜粉 150 克酸奶 1/8 升牛奶少许盐黑胡椒粉 4 块冰块

作点缀用途:柠檬叶片

制作步骤

1. 将咖喱倒入一碟子内,将半个柠檬轻轻切开,将柠檬沿着杯沿转几圈,然后调转杯口,使杯底朝上、杯口朝下,在咖喱粉上轻轻转一圈,轻轻敲打杯子,使多余的咖喱粉落下。2. 挤出半个柠檬的汁水,香蕉去皮,切四片留作点缀用。余下的香蕉切成小块,放入搅拌器内。大蒜去皮,与咖喱、姜粉和酸奶一起倒入搅拌器内,盖上搅拌器搅拌约 15 秒钟。3. 打开搅拌器,倒入牛奶和柠檬汁,加入盐、黑胡椒粉作调味品,再盖上搅拌器继续搅拌约 10 秒钟。

4. 在每个杯子内放 2 块冰块,把混合饮料倒入杯内,每个细棒针杆上插 2 片香蕉,和柠檬叶片一起共作点缀,插上吸管即可食用。

咖喱酸奶奶饮口味微辣,带有南亚特有的热情风格,使喜欢辣味的人胃口大开。

九十九、辣味西红柿奶饮

制作双份辣味西红柿奶饮需要原料:1/2 个桃子 1/4 个红辣椒 150 毫升西红柿汁 1 汤匙柠檬汁少许盐黑胡椒粉 150 克酸奶 2 块冰块

作点缀用途:4 个小红辣椒 2 茶匙小葱

制作步骤

1. 将桃子洗净、削皮、去核、切块,将辣椒洗净,切成小块和桃子、西红柿汁以及柠檬汁一起放入搅拌器内,加入盐、胡椒粉作调味品,盖上搅拌器,用力搅拌 15 秒钟。

2. 打开搅拌器,加入酸奶,盖上搅拌器继续搅拌 15 秒钟。

3. 在每个杯内放 1 块冰块,将混合饮料倒入杯内,在每个细棒针杆上插上 2 个红辣椒,插于杯沿作点缀。在饮料上撒一些香葱,插上吸管即可饮用。

一零零、太妃奶饮

制作双份太妃奶饮需要原料:4 汤匙糖 400 毫升牛奶 2 只香草冰激淋

作点缀用途：2 个草莓

制作步骤

1. 将糖放到锅内用中火煮至溶化，不断搅拌使之变成金褐色。焦糖颜色不可以太深，否则味道会很苦。

2. 加入 5 汤匙水，将焦糖用中火煮，不断搅拌，直至熬成糖汁。

3. 倒入牛奶煮开，将锅从炉上取下，使之慢慢冷却，然后盖好，放入冰箱内冷藏 2 小时。

4. 把牛奶和香草冰激淋放入搅拌器内，盖上搅拌器用力搅拌约 15 秒钟。将混合饮料分别倒入两个杯内，洗净草莓，稍稍切开，在每个杯沿各插一个，在杯内插上吸管即可饮用。

一零一、热甜橙巧克力奶饮

制作 1 份热甜橙巧克力奶饮需要原料：1 只小甜橙 40 克苦味巧克力 200 毫升牛奶 1/2 个坚果

作点缀用途：1 汤匙奶油

制作步骤

1. 将甜橙用水洗净、擦干。用刀将橙子切成两半，再切下薄薄一片留作点缀用。将半个橙子削皮，将橙皮切成细条，挤出该半个橙子的果汁，另一半另作他用。

2. 从苦味巧克力上切下一茶匙巧克力，捣成粉末留作点缀用，将余下巧克力捣成小碎块。把坚果捣成粉末。

3. 把牛奶倒入锅内，加热，加入巧克力、坚果粉、橙子皮和橙子汁，用打蛋器搅拌，直至巧克力溶化。

4. 把巧克力奶饮倒入杯中，浇上一汤匙奶油。把甜橙片切开，置于杯沿作点缀。摆上茶匙即可食用。

热甜橙巧克力奶饮营养丰富，味美色香，是老少咸宜的滋补饮品。

一零二、意式冰激淋奶油咖啡

制作 1 份意式冰激淋奶油咖啡需要原料：3 汤匙浓咖啡粉(约 12 克)150 毫升牛奶 1—2 茶匙糖 1 个冰激淋

作点缀用途：可可粉

制作步骤

1. 用浓咖啡粉和 80 毫升热水配制成浓咖啡。冷却后放入冰箱内冷藏 1 小时。

2. 在锅内放入 3 汤匙牛奶，用微火加热，用打蛋器搅拌成泡沫状。

3. 把其余牛奶、冷咖啡和糖放入搅拌器内，盖上搅拌器用力搅拌约 15 秒钟。

4. 把搅拌器内混合饮料倒入杯内，加入起泡沫的牛奶，撒上可可粉，将冰激淋放入杯内，插上吸管或用茶匙即可饮用。

