

开店冰点72变

72款独家美味**冰品配方** 享受好吃·营养·透心凉的快乐



健康五谷●养生醋●新鲜水果●各式糖水●酱料制作**大公开**

开店赚钱必胜法宝
家庭DIY超级好用

王少奇 刘厚谷 著

 辽宁科学技术出版社



Just Love

开店冰点72变



好吃的糖水、酱汁与配料

是制作完美冰品的关键

什么是年度最新吃冰配方？如何熬煮、调制？

本书介绍了各式冰点制作秘诀

只要轻松搭配就能吃得到美味、清凉和营养

Ice

王少奇 刘厚谷 著

ISBN 7-5381-4580-X



9 787538 145809 >

ISBN 7-5381-4580-X

定价：18.00元

开店冰点 72变

王少奇 刘厚谷 著



Just Love |

辽宁科学技术出版社
沈阳



© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾尚书文化事业有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2005第190号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

开店冰点72变/王少奇, 刘厚谷 著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.3
ISBN 7-5381-4580-X

I. 开... II. ①王...②刘... III. 饮料—冷冻食品—食品加工 IV. TS277

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第117095号

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25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 183mm×257mm

印 张: 4

字 数: 130千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2006年3月第1版

印刷时间: 2006年3月第1次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 周 文 李淑敏 徐丽娟

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



天然美味兼具养生冰品 让你有个特别的夏天

随着炎热夏季的到来，各式种类繁多的冰品也越来越受到人们的喜爱，从早期亲切朴实的冰淇淋，到今日红遍街头巷尾的日式刨冰、水果冰品及怀旧冰品，充分说明了大众对冰品的喜爱。

冰品是不分四季、老少皆宜的甜食，但一般店面经营者及消费者往往重视口味、而忽略营养，其实，冰品也是可以兼具养生功能的。本书教你如何利用美味的新鲜果酱，营养价值高的豆类、各式糖浆及现代人不可不知的养生醋来制作冰品，让你变化搭配着吃。

本书把健康五谷、新鲜水果、养生醋等食品与冰品巧妙地结合在一起，突破传统的冰品制作方法，使读者在家中即可制作和品尝健康美味的冰品。

感谢亚马孙水族景观餐饮杨人中先生、冠荣实业有限公司张荣桂先生、阿御屋张晨风先生、老农小铺秦慧屏女士及庄淑如女士，张弘、何德祥先生等提供的协助，让此书得以顺利完成。

王少奇 刘厚谷



王少奇

经历 美国SAKE吧调酒师

景文技术学院吧台规划及管理讲师

咖啡与茶学术讲师

现职 八王子怀石料理督导

景文技术学院调酒学术证照讲师



刘厚谷

经历 “中国国际高级调酒师”技术
证照

黑风洞PUB酒吧经营管理顾问

现职 八王子怀石料理

牡丹园创意日本料理

三四味屋日本料理总吧台督导



Contents

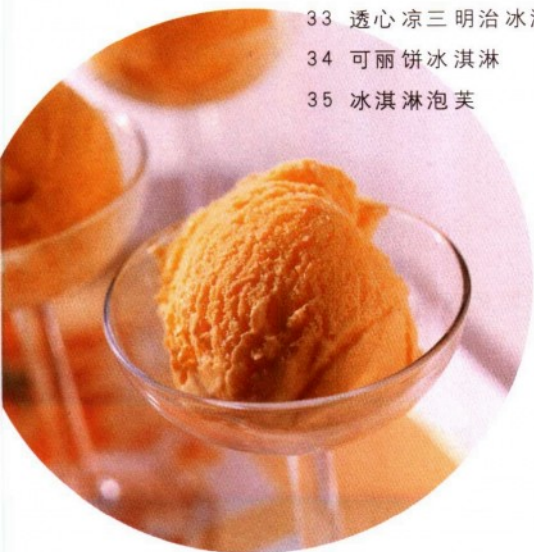
- 目 录 06 打造美味的必备工具
08 冰品最佳拍档先修课

Part 1 刨冰 Shave Ice

- 17 日式刨冰
- 18 芒果刨冰
- 18 苹果蜜醋刨冰
- 19 五行五色刨冰
- 20 草莓刨冰
- 20 奇异果刨冰
- 21 番茄刨冰
- 21 红柚葡萄刨冰

Part 3 冰淇淋 Ice Cream

- 29 香草鲜奶冰淇淋
- 30 水果圣代冰淇淋
- 30 雪球冰淇淋
- 31 草莓卷心冰淇淋
- 32 彗星冰淇淋
- 33 透心凉三明治冰淇淋
- 34 可丽饼冰淇淋
- 35 冰淇淋泡芙



Part 2 绵绵冰 Sorbet

- 23 黑风巧酥绵绵冰
- 24 红豆牛奶绵绵冰
- 24 绿豆牛奶绵绵冰
- 25 蚕豆牛奶绵绵冰
- 25 和风抹茶绵绵冰
- 26 凤梨蜜醋绵绵冰
- 26 水果茶绵绵冰
- 27 夏日醋梅绵绵冰

Part 4 冰角 Crush Ice

- 37 南瓜盅冰角
- 38 水果冰角
- 38 水云梅醋冰角
- 38 琉璃冻冰角
- 39 仙草蜜饮冰角
- 39 蜜世界冰角
- 39 多味冰角

Part 5 冰沙 Smoothie

- 41 热带风情冰沙
- 42 宇治金时冰沙
- 42 冬之恋冰沙
- 43 水蜜桃冰沙
- 43 芒果冰沙
- 44 番茄酸奶冰沙
- 45 金橘柠檬雪泥冰沙
- 45 葡萄柚雪泥冰沙

Part 7 冰棒 Popsicle

- 53 蓝莓乳酸冰棒
- 54 菊花蜜冰棒
- 54 橘枣茶冰棒
- 54 蔗梨茶冰棒
- 55 梅酒冰棒
- 55 乌龙茶冰棒
- 55 紫苏梅冰棒
- 55 桂花蜜冰棒

Part 9 冻饮 Cold Drink

- 61 夏日美白饮
- 62 奶香密瓜饮
- 62 和风梅醋饮
- 63 茄红醋饮
- 63 苹果醋饮
- 63 凤梨醋饮
- 64 芦荟蜜醋饮
- 64 柠檬梅汁饮

Part 6 奶昔 Milk Shake

- 47 蓝莓奶昔
- 48 绿豆奶昔
- 48 黑芝麻奶昔
- 49 元气抹茶奶昔
- 50 草莓奶昔
- 50 黑旋风奶昔
- 51 迷雾水果奶昔
- 51 香槟葡萄奶昔



Part 8 冰砖 Ice Cube

- 57 水果冰砖
- 58 雪绵冰砖
- 58 蔬果冰砖
- 58 风味冰砖
- 58 抹茶冰砖
- 59 牛奶冰砖
- 59 百香冰砖
- 59 黑金冰砖
- 59 冰球冰砖



打造美味的 必备工具*Tools

“工欲善其事，必先利其器”，想要自己动手做好吃的冰品，
下列工具可帮你快速完成。



制冰盒

除了制作冰块也可用来制作冰品，可依需求选购不同式样，如橡胶制成的产品，不需敲敲打打，轻松扭转即可取下。



集冰器

将冷开水注入集冰器，放于冰箱冷冻室结冰。



手动刨冰机

简易的刨冰机器，只要将集冰器结好的冰块放入指定的位置，手转动摇柄，即可牵动机器运转，刨下冰花。



冰沙机

高转速电机结合不锈钢刀片和搅拌叶片，快速将大块冰块及水果搅碎，使口感更佳。



制冰棒盒

制作冰棒用。



汽球

将水注入后冷冻，可制成圆形冰块。



敲冰器

高硬度器具，可用于击碎结冻冰块。



果汁机

一般家用转速绞打机，多用于简易水果打汁。



榨汁机

多用于柑橘类水果取汁用，使用时将水果从中剖半，按照操作方式可轻松完成。



冰淇淋挖勺

挖取冰淇淋用具，边挖取边转动即可取出一圆形体。



磅秤、电子秤

可称量所需材料的重量，电子秤较为精准。



量杯、量匙

材料的计量器。



筛网

过滤粉状及液体的器具，可过滤硬块或杂质。



打蛋器、搅拌器

可将面糊充分打发及拌匀，是面糊制作不可缺少的工具。



不锈钢盆

用于拌和材料与盛装材料用。



挤花袋、三角纸、花嘴

填充材料，表面装饰及挤花纹用。



冰沙、冻饮匙

较长的柄适合品尝冰沙或舀取饮料的冻饮。



平底锅

煎烤或拌炒材料。



时钟、计时器

制作时计时用。



烤箱

烘焙蛋糕、面包或制作熟食。



窄口收纳罐

适合装盛液状物品，方便取用。



保鲜膜

用来覆盖待用或需冷藏的材料。



水果刀、砧板

切割水果、蛋糕用。



吸管

用于饮用冷饮，口径有大小之分，较宽的可用于冰沙。

冰品最佳拍档 先修课 Best Pals

好吃的冰品，绝对是糖水、酱汁与配料的完美搭配，赶快按照下列的配方制作，保证就能吃到超级美味的冰品；另外，特别教你自酿酸酸甜甜的水果醋，与冰品搭配可以吃出新意。

Step 1 >>

糖水制作

Memol

1 制作糖水完成后亦可再过筛备用，如此口感更好。

2 市售的蜂蜜与果糖既美味又方便，适合用于调制甜味冰品，亦可代替糖水使用。



蜜糖水

材 料

水 300毫升
蜂蜜 500克

做 法

水煮沸，加入蜂蜜拌匀溶解冷却即可。



2 白糖水

材 料

水 300毫升
白砂糖 700克

做 法

水煮沸，加入白砂糖拌匀溶解冷却即可。





红糖水 3

材 料

水 300毫升
红砂糖 800克

做 法

水煮沸，加入红砂糖拌匀溶解冷却即可。

抹茶糖水 4

材 料

水 350毫升
抹茶粉 20克
玉米粉 20克
白砂糖 50克

做 法

水300毫升加热后放入抹茶粉拌至溶解，倒入稀释玉米粉（玉米粉和50毫升水调匀），煮沸，冷却后拌入白砂糖即可。



5



奶水

材 料

炼乳 200毫升
牛奶 100毫升

做 法

将炼乳与牛奶以2:1的比例混合拌匀。

6

巧克力酱

材 料

水 120克 可可粉 40克
鲜奶 210克 苦甜巧克力 280克
麦芽糖 30克 苦巧克力 20克
白砂糖 70克 吉利丁片 11克

做 法

- 1 将水煮沸加入白砂糖及可可粉拌匀，倒入苦甜巧克力及苦巧克力。
- 2 加热鲜奶。
- 3 吉利丁加冷开水泡软备用。
- 4 向做法2的材料中加入麦芽糖煮沸至103℃。
- 5 将做法1中的材料倒入做法3、4中的材料中拌匀，过筛冷却装瓶即可。



Step 2 >> 水果酱汁制作

Memo!

- 1 大火加热煮开所有材料后，转小火(小火的定义为煮时锅内水面微沸)再加入稀释玉米粉煮散拌匀。
- 2 酱汁保鲜期为15天，一般冷藏约可保存1个月。
- 3 各式酱汁可依个人喜好，涂抹于吐司及面包上，别有一番风味。



奇异果酱汁

材 料

奇异果 270克
糖水 300毫升
柠檬汁 100毫升
冷开水 50毫升
玉米粉 10克

做 法

- 1 奇异果去皮切丁打成汁，拌入糖水、柠檬汁，加热。
- 2 水50毫升先加入玉米粉稀释，再加入做法1中的材料并拌匀煮沸，另放入1个去皮切丁奇异果，待冷却即可。

2 苹果醋酱汁

材 料

苹果 2个
柠檬汁 100毫升
糖水 200毫升
冷开水 50毫升
玉米粉 10克
苹果醋 100毫升
蜂蜜 60毫升

做 法

- 1 苹果去皮、去核，打汁，和柠檬汁、糖水、冷开水100毫升加热。
- 2 水50毫升，先加入玉米粉稀释，再加入做法1的材料拌匀煮沸。
- 3 冷却后再放入苹果醋及蜂蜜即可。



草莓酱汁

材 料

草莓 15~18个
柠檬汁 100毫升
糖水 200毫升
苹果(去皮打汁) 100毫升
冷开水 50毫升
玉米粉 10克

做 法

- 1 草莓10~12个打汁，和柠檬汁、糖水、苹果汁加热。
- 2 水50毫升先加入玉米粉稀释，再加入做法1中的材料并拌匀煮沸。
- 3 冷却后再放入新鲜草莓5~6个即可。



4 芒果酱汁

材 料

芒果(取肉) 1 1/2个
糖水 200毫升
水蜜桃 1/2个
冷开水 50毫升
玉米粉 10克

做 法

- 1 芒果1个、糖水、水蜜桃打汁，加热。
- 2 水50毫升先加入玉米粉稀释，再加入做法1中的材料并拌匀煮沸，放入半个切丁芒果肉，待冷却即可。



5 葡萄柚葡萄酱汁

材 料

葡萄柚 300克
葡萄(去皮、籽) 500克
糖水 200毫升
冷开水 50毫升
玉米粉 10克

做 法

- 1 葡萄、葡萄柚打汁，加入糖水加热。
- 2 水50毫升先加入玉米粉稀释，再加入做法1中的材料并拌匀煮沸，另放入5~6个去皮、籽葡萄，待冷却即可。



6 番茄酱汁

材 料

番茄 180克
柠檬汁 150毫升
玉米粉 10克

糖水 200毫升
冷开水 50毫升
梅子粉 5克

做 法

- 1 番茄打成汁，拌入糖水、柠檬汁，加热。
- 2 水50毫升先加入玉米粉稀释，加入梅子粉，再加入做法1中的材料并拌匀煮沸，待冷却即可。



7 水果茶酱汁

材 料

凤梨 1/8个 草莓 2颗
糖水 40毫升 柳橙汁 50毫升
苹果 1/4个 红茶包 1个
哈密瓜 1/4个 冷开水 50毫升
水蜜桃 1/4颗 玉米粉 10克

做 法

- 1 所有水果打汁后，加热煮沸，放入红茶包泡约3分钟。
- 2 水50毫升先加入玉米粉稀释，再加入做法1中的材料并拌匀煮沸，待冷却即可。



桂花蜜酱汁

材 料

桂花 50克
水 250毫升
玉米粉 10克
蜂蜜 300毫升

做 法

- 1 水200毫升煮沸后加入桂花再煮2分钟。
- 2 水50毫升先加入玉米粉稀释，再加入做法1中的材料并拌匀煮沸。
- 3 待冷却后加入蜂蜜拌匀即可。



step 3 >> 五谷杂粮酱料制作

Memo!

1 熬煮豆类时，用大火煮沸转以小火并分次加水的方式，可保持豆身完整。

2 酱料的水分熬煮至愈少，糖分愈多，可存放的时间愈长，保鲜期为15天，一般冷藏可保存1个月。

3 收纳时宜选用可密封的容器，旋紧储存；使用时接触的器具要保持干燥，才不致发霉。



1 红豆酱料

材 料

红豆 450克
85℃热水 1000毫升
砂糖 350克

做 法

- 1 红豆先泡水5小时备用。
- 2 红豆加入500毫升热水，大火煮沸转以小火熬煮约35分钟（每隔几分钟搅动一次，至水量降达豆身表面）。
- 3 再加入500毫升热水，大火煮沸转以小火熬煮，每隔几分钟搅动一次，加热至水量降达豆身表面。
- 4 倒入砂糖拌匀后，继续熬煮15分钟，待冷却即可。



2 薏仁酱料

材 料

薏仁 450克
85℃热水 1000毫升
砂糖 350克

做 法

- 1 薏仁先泡水8小时备用。
- 2 薏仁加入500毫升热水，大火煮沸转以小火熬煮约30分钟（每隔几分钟搅动一次，至水量降达豆身表面）。
- 3 再加入500毫升热水，大火煮沸转以小火熬煮，每隔几分钟搅动一次，加热至水量降达豆身表面。
- 4 倒入砂糖拌匀后，继续熬煮15分钟，待冷却即可。



3 绿豆酱料

材 料

绿豆 450克
85℃热水 1000毫升
砂糖 350克

做 法

- 1 绿豆先泡水1小时备用。
- 2 绿豆加入500毫升热水，大火煮沸转以小火熬煮约30分钟（每隔几分钟搅动一次，至水量降达豆身表面）。
- 3 再加入500毫升热水，大火煮沸转以小火熬煮，每隔几分钟搅动一次，至水量降达豆身表面。
- 4 倒入砂糖拌匀后，继续熬煮15分钟，待冷却即可。



4 蚕豆酱料



材 料

蚕豆 450克
85℃热水 1000毫升
砂糖 350克

做 法

- 1 蚕豆先泡水24小时备用。
- 2 蚕豆加入500毫升热水，大火煮沸转以小火熬煮约25分钟(每隔几分钟搅动一次，至水量降达豆身表面)。
- 3 再加入500毫升热水，大火煮沸转以小火熬煮，每隔几分钟搅动一次，至水量降达豆身表面。
- 4 倒入砂糖拌匀后，继续熬煮15分钟，待冷却即可。

做 法

- 1 黑豆泡水15分钟备用。
- 2 加入800毫升热水，以大火加盖煮沸后转以小火熬煮约30分钟(每隔几分钟搅动一次，至水量降达豆身表面)。
- 3 再加入800毫升热水加盖煮，大火煮沸转以小火熬煮，每隔几分钟搅动一次，至水量降达豆身表面。
- 4 第三次加热水800毫升加盖煮，大火煮沸转小火将黑豆煮至全熟，水降至豆身表面以下。
- 5 倒入砂糖后再焖煮15分钟，待冷却即可。

黑豆酱料



材 料

黑豆 300克
85℃热水 2400毫升
砂糖 350克

做 法

- 1 绿豆仁先泡水1小时备用。
- 2 绿豆仁加入250毫升热水，大火煮沸转以小火熬煮约30分钟(每隔几分钟搅动一次，至水量降达豆身表面)。
- 3 再加入250毫升热水，大火煮沸转以小火熬煮，每隔几分钟搅动一次，至水量降达豆身表面。
- 4 倒入砂糖拌匀后，续熬煮15分钟，待冷却即可。



绿豆仁酱料

材 料

绿豆仁 450克
85℃热水 500毫升
砂糖 350克

做 法

- 1 莲子加入250毫升热水，大火煮沸转以小火熬煮约20分钟(每隔几分钟搅动一次，至水量降达莲子表面)。
- 2 再加入250毫升热水，大火煮沸转以小火熬煮，每隔几分钟搅动一次，至水量降达莲子表面。
- 3 倒入冰糖拌匀后，继续熬煮15分钟，待冷却即可。

莲子酱料



材 料

新鲜莲子 200克
85℃热水 500毫升
冰糖 400克

做 法

- 1 汤圆加入400毫升热水中煮约5分钟，加水300毫升，煮沸，再加水300毫升煮沸，捞出、过冰水、沥干。
- 2 将汤圆渍泡在糖水中2小时即可。

汤圆酱料



材 料

汤圆 300克
85℃热水 1000毫升
糖水 50毫升
(任何糖水均可)

Step 4

果醋制作

Memor!

- 1 平日可先预酿一些水果醋，酸酸甜甜的口感搭配冰品非常对味。若嫌麻烦，也可挑选品质佳的现成品购买；另外，食用时比例约为1:6，或依个人喜好调配。
- 2 醋中含有维生素B₁、维生素B₂、维生素C等，可促进酵素活性化及细胞再生，能净化血液、排毒及增强免疫力。
- 3 选择存放的容器以玻璃或陶材质为佳，这样可避免发酵过程中产生酸化作用。制作醋时，不论是材料还是瓶子都应保持干净与干燥，如此才不致因湿气产生细菌。
- 4 酿造醋、饮料醋皆以米醋为基底，米醋有糯米醋、米醋、糙米醋等，其中纯发酵的糙米醋最具功效。



苹果醋



材 料

苹果 600克
砂糖 350克
糙米醋 400克

做 法

- 1 苹果清洗后擦干或风干。
- 2 苹果切小块状，放入瓶中，加入砂糖，倒入糙米醋，轻敲瓶底去气泡即可封盖。
- 3 浸泡约1个月即可稀释饮用。

梅醋

材 料

梅子 600克
砂糖 400克
糙米醋 400克

做 法

- 1 梅子清洗后风干。
- 2 梅子放入瓶中，加入砂糖，倒入糙米醋，轻敲瓶底去气泡即可封盖。
- 3 浸泡约1个月即可稀释饮用。



凤梨醋

材 料

凤梨 500克
砂糖 500克
糙米醋 350克

做 法

- 1 凤梨清洗后风干。
- 2 凤梨切小块状，放入瓶中，加入砂糖，倒入糙米醋，轻敲瓶底去气泡即可封盖。
- 3 浸泡约1个月即可稀释饮用。





番茄醋

4

材 料

番茄 600克
砂糖 350克
糙米醋 400克

做 法

- 1 番茄清洗后风干。
- 2 番茄切小块状，放入瓶中，加入砂糖，倒入糙米醋，轻敲瓶底去气泡即可封盖。
- 3 浸泡约1个月即可稀释饮用。



百香果醋

材 料

百香果 600克
砂糖 350克
糙米醋 400克

做 法

- 1 百香果清洗后风干。
- 2 百香果剖开取果肉，放入瓶中，加入砂糖，倒入糙米醋，轻敲瓶底去气泡即可封盖。
- 3 浸泡约1个月即可稀释饮用。



草莓醋

6

材 料

草莓 600克
砂糖 400克
糙米醋 400克

做 法

- 1 草莓清洗后风干。
- 2 草莓放入瓶中，加入砂糖，倒入糙米醋，轻敲瓶底去气泡即可封盖。
- 3 浸泡约1个月即可稀释饮用。



橄榄醋

材 料

橄榄 600克
砂糖 450克
糙米醋 350克

做 法

- 1 橄榄清洗后风干。
- 2 橄榄放入瓶中，加入砂糖，倒入糙米醋，轻敲瓶底去气泡即可封盖。
- 3 浸泡约1个月即可稀释饮用。

Part 1



刨冰

Shave
Ice

日式刨冰

材 料 Ingredients

冰块 1块
 红豆酱料 1汤匙
 汤圆酱料 1/2汤匙
 抹茶糖水 100毫升
 奶水 50毫升
 冰淇淋 1球

做 法 Methods

- 1 使用刨冰机刨下冰块，取一盘的量（图a～图d）。
- 2 刨冰依序淋上红豆、汤圆酱料（图e）。
- 3 再加入抹茶糖水、奶水（图f～图g），盖上冰淇淋即可。



Memo!

“抹茶”是茶叶未发芽之前便盖上黑布，让它不直接照射到阳光，降低日照使茶芽叶绿素含量增加，茶叶呈现浓绿色，经过干燥处理，将生茶磨成粉，目前生产抹茶的国家仅有日本。



苹果中的果胶和鞣酸有收敛作用，可以将肠道内积聚的毒素和废弃物排出体外。

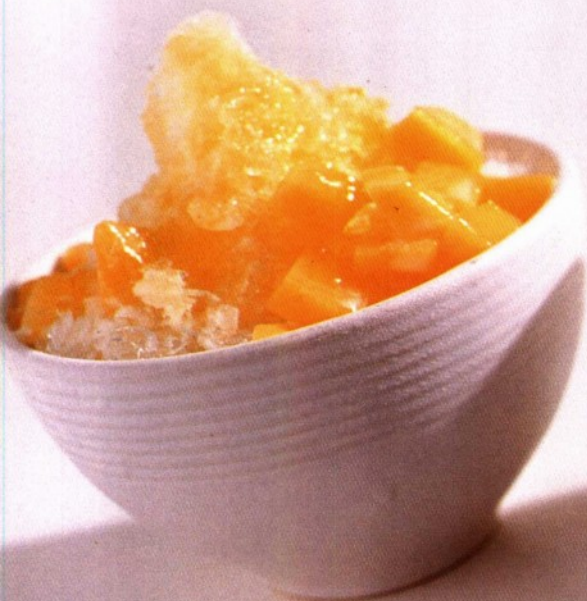
芒果刨冰

材 料 Ingredients

冰块 1块
芒果酱汁 200毫升
芒果果肉 适量(切丁)

做 法 Methods

- 1 使用刨冰机刨下冰块，取一盘的量。
- 2 将刨冰淋上芒果酱汁，再撒上芒果肉丁即可。



苹果蜜醋刨冰

材 料 Ingredients

冰块 1块
苹果醋 200毫升
苹果片 适量

做 法 Methods

- 1 使用刨冰机刨下冰块，取一盘的量。
- 2 将刨冰淋上苹果醋，再放上苹果片即可。



芒果含丰富糖类、维生素A、维生素C及钙、铁等，古书上还记载芒果具止晕、止吐的功能，因此易晕车晕船者，行前不妨先吃一些试试看。

五行五色刨冰

材 料 Ingredients

冰块 1块	绿豆酱料 1/2汤匙
黑豆酱料 1/2汤匙	莲子酱料 1/2汤匙
红豆酱料 1/2汤匙	红糖水 100毫升



Memo!

黑豆富含植物性蛋白及维生素A、维生素B、维生素C等。此外，黑豆中的卵磷脂及多种酵素，也可净化血液、清肾解毒、消除浮肿。因此，如果常吃黑豆，也有美容与改善体形的功效。

做 法 Methods

- 1 使用刨冰机刨下冰块，取一盘的量。
- 2 刨冰依序淋上黑豆、红豆、绿豆、莲子酱料。
- 3 再淋上红糖水拌匀即可。



草莓刨冰

材 料 Ingredients

冰块 1块
草莓酱汁 200毫升
草莓 5个(切丁)
冰淇淋 1球

做 法 Methods

- 1 使用刨冰机刨下冰块，取一盘的量。
- 2 将刨冰淋上草莓酱汁，再放入草莓丁，盖上冰淇淋即可。



Memo! 选购草莓应以果形完整(无畸形)，外表鲜红发亮，果实无碰伤、水伤、冻伤或病虫害者为佳。此外，草莓富含维生素C，是美容养颜、老少皆宜的水果。



Memo! 奇异果含有丰富维生素C和其他水果少有的矿物质如钾等，可以提供身体更多养分，抗氧化的效果极佳。

奇异果刨冰

材 料 Ingredients

冰块 1块
奇异果酱汁 200毫升
奇异果 2个(切丁)

做 法 Methods

- 1 使用刨冰机刨下冰块，取一盘的量。
- 2 将刨冰淋上奇异果酱汁，再撒入奇异果丁即可。



番茄刨冰

材 料 Ingredients

冰块 1块
番茄酱汁 200毫升
番茄 5片
番茄醋 20毫升

做 法 Methods

- 1 使用刨冰机刨下冰块，取一盘的量。
- 2 将刨冰淋上番茄酱汁，再将番茄置于面上淋上番茄醋即可。



经过研究证实，番茄中的茄红素能提高人体的免疫力，对抗自由基对细胞的破坏，减少癌症发生。



红柚葡萄刨冰

材 料 Ingredients

冰块 1块
葡萄柚葡萄酱汁 200毫升
葡萄柚 5瓣
葡萄 5粒

做 法 Methods

- 1 使用刨冰机刨下冰块，取一盘的量。
- 2 将刨冰淋上葡萄柚葡萄酱汁，再将葡萄柚和去皮、籽的葡萄置于面上即可。



葡萄柚有白肉、红肉、粉红肉三种，和许多柑橘类相同含有丰富的维生素C，但热量却比橘子和柳丁低，且葡萄柚中的微生物物质有助于抗氧化，防止动脉硬化所引起的心肌梗死。

Part 2



绵绵冰
Sorbet



PDG

黑风巧酥绵绵冰

材 料 Ingredients

牛奶冰砖 500克 (做法见P59)

巧克力饼干 2片

白糖水 30毫升

鲜奶油 50毫升

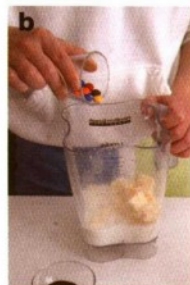
牛奶 150毫升

巧克力酱 20毫升

巧克力豆 适量

做 法 Methods

- 1 将牛奶冰砖、1片巧克力饼干、糖水、鲜奶油、巧克力豆放入冰沙机中，倒入牛奶、巧克力酱 (图a~图c)，启动拌匀。
- 2 再加入1片巧克力饼干 (图d)，启动拌匀 (勿太碎)，装盛，再另外撒上巧克力豆，放上饼干装饰即可。



Memor!

牛奶含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等，更含有维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、胡萝卜素，能全面提供人体所需营养。

红豆牛奶 绵绵冰

材 料 Ingredients

牛奶冰砖 500克 (做法见P59)

红豆酱料 1 1/2大匙

牛奶 200毫升

做 法 Methods

- 1 将牛奶冰砖放入冰沙机中，倒入牛奶，启动拌匀。
- 2 加入红豆酱料1大匙，再拌匀打至雪绵状，装盘，淋上1/2大匙红豆酱料即可。

绿豆牛奶 绵绵冰

材 料 Ingredients

牛奶冰砖 500克 (做法见P59)

绿豆酱料 1 1/2大匙

牛奶 200毫升

做 法 Methods

- 1 将牛奶冰砖放入冰沙机中，倒入牛奶，启动拌匀。
- 2 加入绿豆酱料1大匙，再拌匀打至雪绵状，装盘，淋上1/2大匙绿豆酱料即可。



红豆具有很高的药用价值和良好的保健作用，可以清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦，治疗小便利、脾虚水肿、脚气症等，自古以来就为人们所使用。



《本草纲目》记载：“绿豆甘寒无毒，主治消肿下气、压热解毒、治丹毒、利尿止渴、厚肠胃……解一切草木金石砒霜毒。”是夏季清热消暑的最佳食品。

蚕豆牛奶 绵绵冰

材 料 Ingredients

牛奶冰砖 500克 (做法见P59)

蚕豆酱料 1 1/2大匙

牛奶 200毫升

做 法 Methods

- 1 将牛奶冰砖放入冰沙机中，倒入牛奶，启动拌匀。
- 2 加入蚕豆酱料1大匙，再拌匀打至雪绵状，装盘，淋上1/2大匙蚕豆酱料即可。

Memor

中医认为蚕豆有去湿、祛水肿的功效，可以调理胃肠消化。蚕豆富含膳食纤维，吃蚕豆可以预防及改善便秘、减少罹患大肠癌的几率，也能降低血胆固醇，有助于预防心血管疾病发生。

和风抹茶绵绵冰

材 料 Ingredients

牛奶冰砖 500克 抹茶粉 20克

(做法见P59) 鲜奶油 50毫升

牛奶 200毫升 果糖 30毫升

做 法 Methods

- 1 将牛奶冰砖、抹茶粉、鲜奶油、牛奶、果糖倒入冰沙机内拌匀。
- 2 倒入容器中，再另外撒些抹茶粉即可。

Memor

果糖是一种存在于天然食物中的糖类，比如各种水果，或者是枫糖浆，甚至蜂蜜，普遍都含有果糖。具有高甜度、低龋齿性及较不会造成血糖升高等好处。

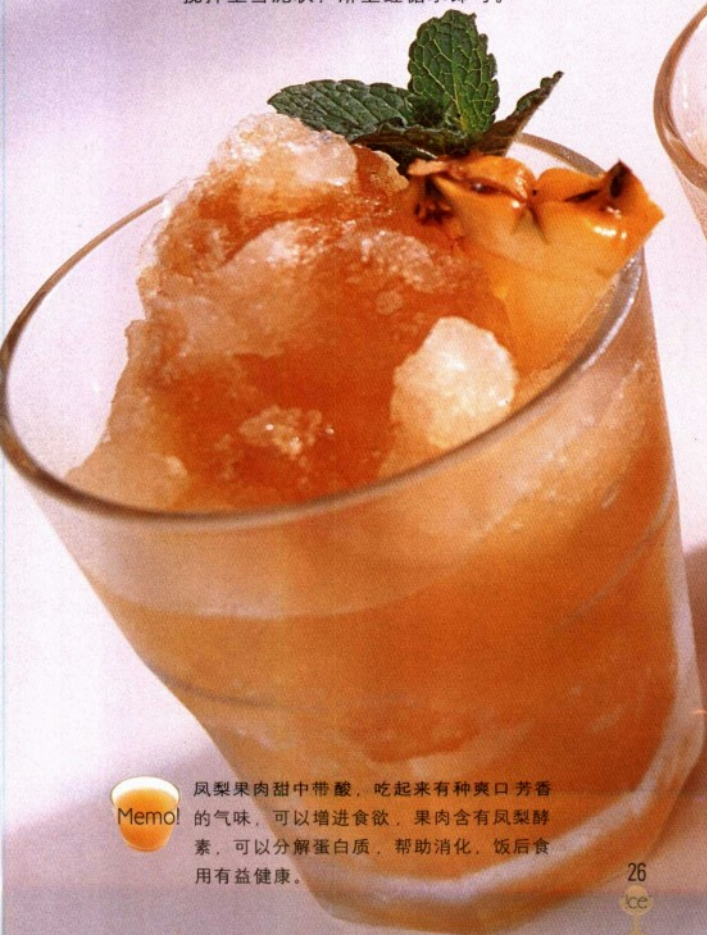
凤梨蜜醋 绵绵冰

材 料 Ingredients

冰块 500克 苹果 1/2个
凤梨醋 100毫升 芹菜 1/2根
冷开水 200毫升 红糖水 50毫升
凤梨 1/8个

做 法 Methods

- 1 将凤梨醋、冷开水、凤梨、苹果、芹菜放入果汁机中，搅拌均匀后过滤。
- 2 将冰块与做法1中的材料倒入冰沙机中搅拌至雪泥状，淋上红糖水即可。



凤梨果肉甜中带酸，吃起来有种爽口芳香的气味，可以增进食欲，果肉含有凤梨酵素，可以分解蛋白质，帮助消化，饭后食用有益健康。

水果茶* 绵绵冰

材 料 Ingredients

冰块 500克
水果茶酱汁 250毫升
综合水果丁 适量

做 法 Methods

- 1 将水果茶酱汁倒入冰沙机中，放入冰块，开启电源拌匀。
- 2 装入容器中，加入综合水果丁即可。



挑选奇异果时，注意果皮表面的绒毛是否完整无伤、不倒塌，果实饱满，放在掌心握起来略有弹性，不太软、不太硬的较佳。

夏日醋梅绵绵冰

材 料 Ingredients

冰块 500克 柠檬汁 25毫升
苹果醋 100毫升 橘子汁 25毫升
冷开水 200毫升 芒果肉丁 适量
话梅 5~6颗 红糖水 50毫升



Memo!

酸酸甜甜的话梅是很多女性的最爱，
日常适量食用可生津止渴。

做 法 Methods

- 1 将冰块、苹果醋、冷开水、柠檬汁、橘子汁放入冰沙机中。
- 2 话梅泡热水取果肉，放入冰沙机中，开启电源搅拌至雪泥状。
- 3 倒入容器中，加上芒果肉丁，淋上红糖水即可。





冰淇淋

Ice
Cream



香草鲜奶冰淇淋

材 料 Ingredients

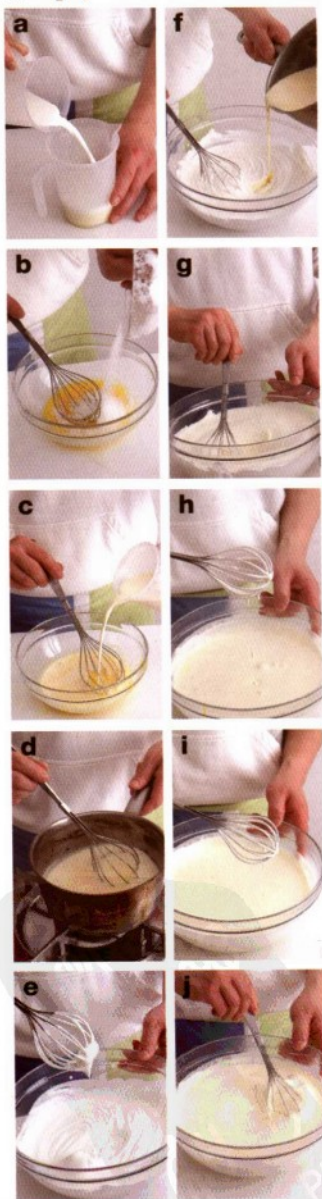
鲜奶 300毫升 细砂糖 60克
炼乳 100毫升 盐 少许
蛋黄 3个 鲜奶油 250毫升

做 法 Methods

- 1 鲜奶、炼乳混合(图a), 再以小火煮5分钟(不断搅拌以免烧焦)。
- 2 将蛋黄与细砂糖(图b)充分搅拌打成乳白色, 并加入盐。
- 3 将做法1中的材料分次加入做法2的材料中拌匀(图c), 加热至50℃(不断搅拌)熄火(图d)。
- 4 以筛网过滤做法3中的材料, 放凉备用。
- 5 鲜奶油打发至打蛋器拉起鲜奶油不呈滴落状态(图e)。
- 6 将做法4的材料倒入做法5的材料中拌匀(图f), 放入冷冻。
- 7 冰约2小时取出, 以打蛋器拌匀增加冰淇淋膨松口感, 再放回冷冻, 此步骤重复3次即可(图g~图j)。



如果酱100毫升替代细砂糖, 加入做法4的材料并拌匀, 其余做法皆同即可制作其他口味冰淇淋。将加入的水果片冷冻后再制作, 成品较不易出水, 容易成功。





此道冰品的水果可以依自己的喜好选择搭配。

水果圣代冰淇淋

材 料 Ingredients

冰淇淋 2~3球 芒果 1/4个
奇异果 1/2颗 草莓 2个
草莓酱汁 适量 卷心酥 2支

做 法 Methods

- 1 芒果、奇异果洗净去皮切丁；草莓洗净切丁。
- 2 将冰淇淋装盛容器中，淋上草莓酱汁。
- 3 加入做法1中的材料，放上卷心酥即可。

雪球冰淇淋

材 料 Ingredients

冰淇淋 适量 衬纸模 适量
太白粉 少许 长方形蛋糕 适量
红豆酱料 适量

做 法 Methods

- 1 长形蛋糕切2~3片（约0.2厘米厚）备用。
- 2 将衬纸模蘸太白粉展平，垫上蛋糕薄片。
- 3 放入1球冰淇淋，包起收合。
- 4 食用前撒下红豆酱料即可。



衬纸模可从超市或专门出售相关用品的商店购得。

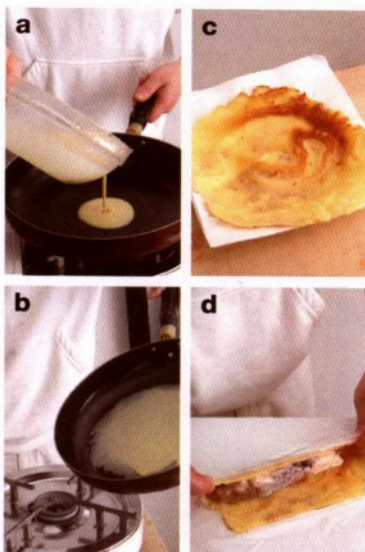
草莓卷心冰淇淋

材 料 Ingredients

冰淇淋	3~4球	炼乳	100毫升
鸡蛋	2个	热水	40毫升
细砂糖	100克	低筋面粉	130克
盐	少许	草莓	3~4颗 (切丁)

做 法 Methods

- 1 蛋打散，加入细砂糖、盐拌至融化。
- 2 炼乳、热水拌匀加入做法1。
- 3 低筋面粉过筛加入做法2的材料中拌匀。
- 4 平底锅加热倒入少许油。
- 5 面糊倒入锅内、抹平，将两面煎至金黄色（图a~图c）。
- 6 待凉放入冰淇淋、草莓丁卷起（图d），切段即可食用。



使用家用平底锅煎卷心饼皮，口感上不如市售的专业工具所制成的酥脆而较软嫩。

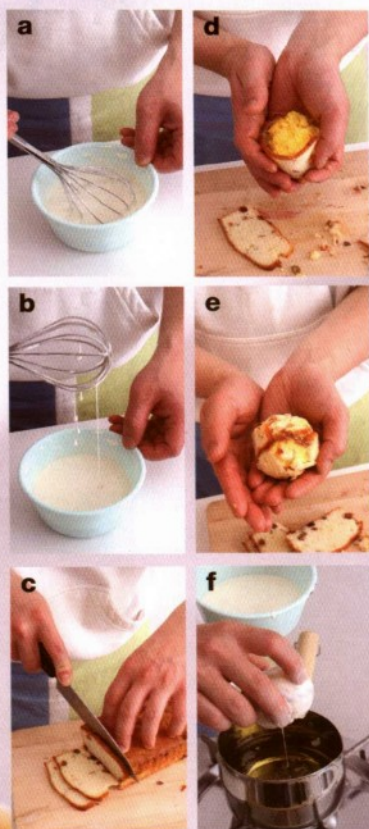


彗星冰淇淋

材 料 Ingredients 做 法 Methods

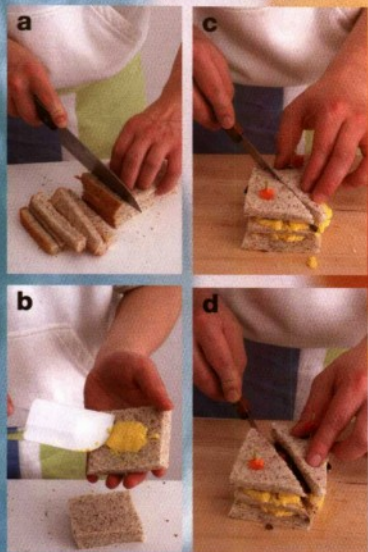
冰淇淋 3球
玉米粉 300克
低筋面粉 200克
水 170毫升
糖 20克
长形蛋糕 1/2条

- 1 玉米粉、低筋面粉、糖、水拌匀 (图a、图b)。
- 2 长形蛋糕切片 (每片约0.3厘米厚), 将冰淇淋包起 (图c~图e)。
- 3 将做法2的材料裹上做法1的面糊, 放入油锅中炸约30秒钟即可 (图f)。



蛋糕将冰淇淋包裹好后, 用保鲜膜包覆, 收纳在冰箱冷冻可存放2~3天。想要吃时只要再裹上面糊, 放入油锅中炸即可。

透心凉三明治冰淇淋



材料 Ingredients

各式冰淇淋 适量

蓝莓酱 适量

吐司 3片



做法 Methods

- 1 冰淇淋融化备用。
- 2 吐司去边(图a)，将冰淇淋均匀涂抹在吐司上(图b)，预做第一层。
- 3 同做法2制作第二层后，再抹上蓝莓酱堆叠起来，盖上第三片吐司，迅速用保鲜膜包住，冷冻2小时，食用时切块即可(图c、图d)。



吐司可选用白吐司或全麦口味，也可以使用蜂蜜蛋糕作变化。



使用家用平底锅煎饼皮，口感不如市售的专业工具所制成的酥脆而较软嫩。

可丽饼冰淇淋

材 料 Ingredients

冰淇淋	2~3球	热水	40毫升
鸡蛋	1个	鲜奶油	少许
细砂糖	100克	低筋面粉	100克
盐	少许	玉米粉	20克
炼乳	100毫升		

做 法 Methods

- 1 蛋打散，加入细砂糖、盐拌至融化。
- 2 将炼乳、热水、鲜奶油拌匀，再加入做法1的材料中。
- 3 低筋面粉、玉米粉过筛加入做法2的材料中拌匀。
- 4 平底锅加热，倒入少许油。
- 5 面糊倒入锅内、抹平，将两面煎至金黄色。
- 6 待凉放入冰淇淋，淋上喜爱酱汁，折成三角形即可。

冰淇淋泡芙*

材 料 Ingredients

冰淇淋 适量 高筋面粉 40克
鸡蛋 3个 水 100毫升
鲜奶油 50毫升 新鲜水果丁 适量
低筋面粉 45克

做 法 Methods

- 1 将蛋打散加入鲜奶油拌匀。
- 2 高、低筋面粉加水拌匀后加入做法1。
- 3 将面糊放入挤花袋，挤入烤盘（每个约2~3克）。
- 4 烤箱预热，以180℃烤约15分钟，再焖约15分钟取出。
- 5 泡芙于1/2处片开，放入冰淇淋，再加入水果丁即可。



想偷个懒，也可到面包店或大卖场
购买现成泡芙，就可快速完成美味
的冰淇淋泡芙。

Part 4

冰角

Crush
Ice

南瓜盅冰角

材 料 Ingredients

冰块 1块
老姜 5克
南瓜 1个(约300克)
牛奶 20毫升
热开水 500毫升
砂糖 150克

做 法 Methods

- 1 南瓜剖半(图a), 半个以热水煮熟软化以取果肉(图b)。
- 2 做法1的材料和切片老姜(图c)、牛奶、砂糖一起倒入果汁机中(图d)拌匀, 过滤取汁(图e)。
- 3 使用敲冰器将冰块敲成碎冰角, 取用500克(图f~图h)。
- 4 做法2中的材料倒入装有碎冰角的另半个南瓜中拌匀即可。



1 用热水煮南瓜, 大约煮15分钟, 南瓜就会果肉分离, 轻轻松松就可以取出果肉。

2 将南瓜煮熟后打汁, 较生南瓜打汁后再煮更容易有南瓜香味, 在家不妨依此步骤试试。





水果冰角

材 料 Ingredients

冰块 1块 综合水果 450克(切片)
水果茶酱汁 250毫升 冷开水 100毫升

做 法 Methods

- 1 将水果茶酱汁、冷开水放入果汁机中拌匀。
- 2 使用敲冰器将冰块敲成碎冰角，取1/2杯。
- 3 将做法1中的材料倒入装有碎冰角的容器中拌匀，加入综合水果片即可。

Memo! 选购葡萄时要挑果皮有光泽、茎呈青色，且果实牢牢附着者。要选择香甜可口的葡萄，只要吃一串葡萄最下面的一粒，就可测出整串的甜度，因为它的甜味是由上而下逐渐淡化。

水云梅醋冰角*

材 料 Ingredients

冰块 1块 冷开水 200毫升
水云 50克 金橘片 少许
梅醋 100毫升 红糖水 30毫升

做 法 Methods

- 1 将梅醋、冷开水拌匀后加入水云。
- 2 使用敲冰器将冰块敲成碎冰角，取用1/2杯。
- 3 将做法1的材料倒入装有碎冰角容器中，放入金橘片，淋上红糖水拌匀即可。

Memo!

水云即日本发菜，是出产于冲绳岛未受污染水域的海藻，又叫海鲜发菜，含有钾、碘、钙、钠及丰富的维生素及食物纤维。

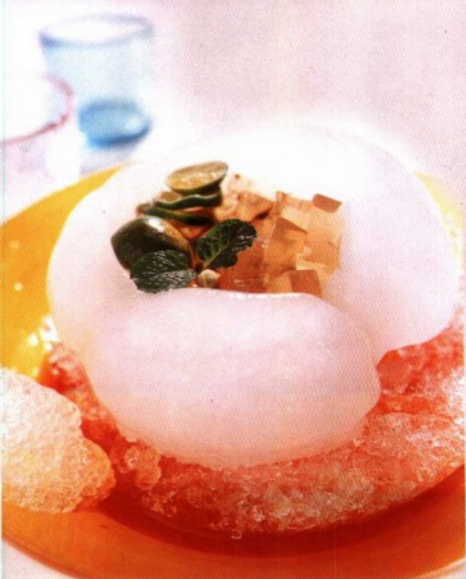


琉璃冻冰角

材 料 Ingredients 做 法 Methods

冰块 1块
果冻 60克(切丁)
葡萄柚葡萄酱汁 200毫升
梅子汁 20毫升
红糖水 30毫升
金橘片 适量
冷开水 100毫升

- 1 葡萄柚葡萄酱汁、冷开水、梅子汁、红糖水拌匀，将果冻放入浸泡20分钟。
- 2 使用敲冰器将冰块敲成碎冰角，取1/2杯。
- 3 将做法1的材料倒入冰球中(做法见P59；可不用)，加入金橘片，放入装盛碎冰角的容器中拌匀即可。



* 仙草蜜饮冰角

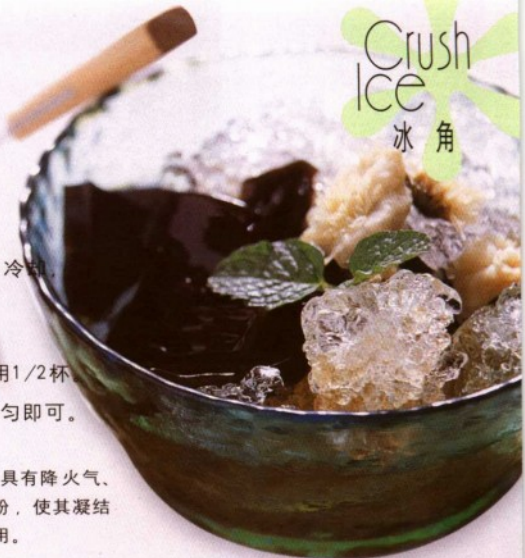
材 料 Ingredients 做 法 Methods

冰块 1块
仙草冻 60克 (切丁)
菊花 20克
水 200毫升
蜂蜜 30毫升
红糖水 40毫升

- 1 菊花投入沸水中煮约2分钟，沥干冷却，加入红糖水拌匀。
- 2 仙草冻加蜂蜜渍泡15分钟。
- 3 使用敲冰器将冰块敲成碎冰角，取用1/2杯。
- 4 将做法1、2倒入装碎冰角容器中拌匀即可。



仙草叶形似薄荷，小巧翠绿、略带绒毛，具有降火气、解热、清血等功能。添加马铃薯粉或太白粉，使其凝结成仙草冻，可变化为甜、咸、冷、热来食用。



* 蜜世界冰角

做 法 Methods

材 料 Ingredients

冰块 1块
市售蔓越莓汁 45毫升
蜜世界 1个

- 1 将蜜世界果肉用汤匙挖取出。
- 2 取1/2果肉和蔓越莓汁倒入果汁机中拌匀。
- 3 使用敲冰器将冰块敲成碎冰角，取300克。
- 4 将做法2中的材料和另1/2挖取出的剩余果肉倒入装有碎冰角容器中拌匀即可。



蔓越莓俗称小红莓，含有丰富的维生素A、维生素C及青花素，是一种超强的抗氧化剂，同时能去除自由基的水果。

多味冰角

做 法 Methods

- 1 芦荟洗净去皮刺取果肉，与蜂蜜、盐拌匀浸泡10分钟。
- 2 使用敲冰器将冰块敲成碎冰角，取300克。
- 3 将做法1的材料倒入装有碎冰角容器中，加入苹果醋、综合果汁拌匀，另加水果丁装饰即可。

材 料 Ingredients

冰块 1块
新鲜芦荟 60克
苹果醋 60毫升
综合果汁 300毫升
蜂蜜 30毫升
盐 少许



苹果醋有补血、抗衰老、整肠、软化胆结石的食疗保健功效。

39

ice



A close-up photograph of a tall glass filled with a light-colored, speckled smoothie. The glass is topped with several slices of banana and one slice of kiwi. The background is a soft, out-of-focus purple and white.

Part 5

冰沙 Smoothie

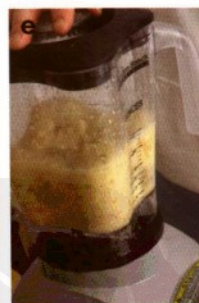
热带风情冰沙

材 料 Ingredients

冰块 200克
香蕉 1/2根
凤梨 1/8个
苹果 1/4个
奇异果 1/4颗
柠檬汁 10毫升
白糖水 30毫升
芒果酱汁 200毫升

做 法 Methods

- 1 水果切丁(图a), 所有材料倒入冰沙机中(图b、图c), 开启电源搅拌至雪泥状(图d、图e)。
- 2 倒入杯中, 再以新鲜水果装饰即可。



香蕉几乎含有所有的维生素和矿物质, 含盐分很低, 且几乎不含胆固醇, 非常适合食用。

宇治金时冰沙

材 料 Ingredients

冰块 200克
红豆酱料 1汤匙
抹茶糖水 100毫升
牛奶 100毫升
鲜奶油 20毫升
果糖 15毫升

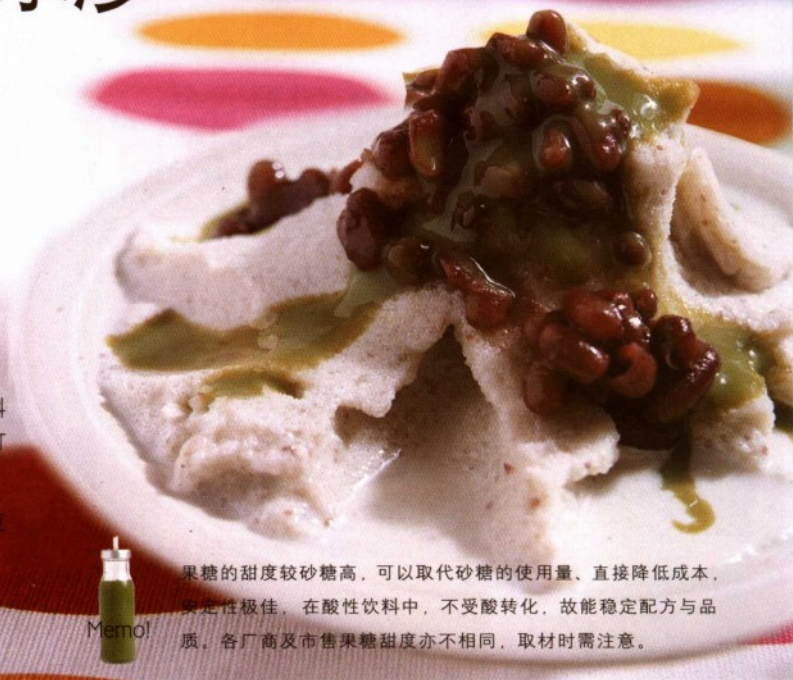
做 法 Methods

- 1 将材料（除抹茶糖水、红豆酱料以外）倒入冰沙机，开启电源打至雪泥状。
- 2 倒入容器后加入抹茶糖水、红豆酱料即可。



Memo!

果糖的甜度较砂糖高，可以取代砂糖的使用量，直接降低成本，安定性极佳，在酸性饮料中，不受酸转化，故能稳定配方与品质。各厂商及市售果糖甜度亦不相同，取材时需注意。



蜂蜜是由蜜蜂采集百花之精华酿造而成。具有其滋补养颜、强健身心、补充元气及恢复精神之功效，是很古老的天然传统滋养食品。

冬之恋冰沙

材 料 Ingredients

冰块 200克 奶粉 10克
草莓酱汁 100毫升 蜂蜜 15毫升
牛奶 100毫升 苹果 1/4个（切片）
果糖 15毫升

做 法 Methods

- 1 将冰块、草莓酱汁、牛奶、果糖、奶粉、蜂蜜倒入冰沙机中，开启电源搅拌至雪泥状。
- 2 倒入杯中并以苹果片装饰即可。





亦可选用新鲜水蜜桃代替。选购水蜜桃应注意果皮呈现品种特有色泽，有弹性、果实饱满、成熟度及甜度高、香气浓者为最佳。

水蜜桃冰沙

材料 Ingredients

冰块 200克 蜜桃汁 100毫升
柳橙汁 150毫升 果糖 15毫升
柠檬汁 50毫升 罐装水蜜桃果肉 适量

做法 Methods

- 1 将所有材料（除罐装水蜜桃果肉）倒入冰沙机，加入冰块打至雪泥状。
- 2 倒入容器中，加入罐装水蜜桃果肉即可。另可加入新鲜水果装饰。



芒果冰沙

材料 Ingredients

冰块 200克 柳橙汁 100毫升
芒果酱汁 200毫升 白糖水 100毫升
柠檬汁 100毫升 芒果 1/4个

做法 Methods

- 1 芒果洗净、去皮，切丁备用。
- 2 其余材料倒入冰沙机中，开启电源搅拌至雪泥状。
- 3 倒入杯中并加入芒果丁即可。另可加入新鲜水果、鲜奶油装饰。



如芒果甜度不足时，可将取出的果肉先与糖水和酱汁预泡1天，亦可制作出美味冰沙。





*番茄酸奶冰沙

材 料 Ingredients

冰块	300克	柠檬汁	300毫升
番茄酱汁	200毫升	小番茄	2个(切丁)
梅子粉	适量	巧克力米	适量
酸奶	2罐		

做 法 Methods

- 1 将所有材料(小番茄、巧克力米除外)倒入冰沙机中,开启电源搅拌至雪泥状。
- 2 倒入杯中并加入小番茄、巧克力米即可。



酸奶有助于消化,让肠内有
益菌增加。

金橘柠檬雪泥冰沙

材 料 Ingredients

冰块	200克	橘子汁	50毫升
柠檬汁	50毫升	柳橙汁	100毫升
白糖水	30毫升	酸梅果肉	适量
金橘片	适量		

做 法 Methods

- 1 将果汁、白糖水及酸梅果肉倒入冰沙机中，放入冰块后开启电源搅拌至雪泥状。
- 2 倒入杯中并以金橘片装饰即可。



金橘含有丰富的维生素C，果皮还有化痰、利气、健脾胃的功效，所以轻微感冒时也可取金橘泡热茶喝。

葡萄柚雪泥冰沙

材 料 Ingredients

冰块	200克	葡萄柚（榨汁）	50毫升
冷开水	100毫升	葡萄柚葡萄酱汁	200毫升
柠檬汁	10毫升	白糖水	20毫升
葡萄柚果肉	2瓣		

做 法 Methods

- 1 将葡萄柚汁、葡萄柚葡萄酱汁、冷开水、柠檬汁、白糖水倒入冰沙机中，放入冰块后开启电源搅拌至雪泥状。
- 2 倒入杯中并加入葡萄柚即可。



选购葡萄柚时以成熟适度，形状完整，色泽优良，外皮光滑清洁，无腐烂、无病虫害及其他伤害为优。



奶昔

Milk
Shake



蓝莓奶昔*

材 料 Ingredients

冰淇淋 2勺
酸奶(小) 1罐
蓝莓酱 150毫升
牛奶 200毫升

做 法 Methods

- 1 将牛奶(图a)、蓝莓酱、酸奶(图b)放入果汁机,再加入冰淇淋(图c、图d)。
- 2 开启电源搅拌均匀后配以水果装饰即可。



蓝莓(blueberry), 是一种深蓝色浆果。含有极丰富的花青素, 常吃蓝莓对维持健康有帮助。



黑芝麻中的维生素E非常丰富，可延缓衰老及美容养颜。

绿豆奶昔

材料 Ingredients

冰淇淋 2勺
绿豆仁酱料 100毫升
牛奶 300毫升
红糖水 10毫升

做法 Methods

- 1 将绿豆仁酱料、牛奶放入果汁机，再加入冰淇淋。
- 2 开启电源搅拌均匀后淋上红糖水即可。

黑芝麻奶昔

材料 Ingredients

冰淇淋 2勺
黑芝麻（烘炒过） 30克
牛奶 200毫升
红糖水 10毫升

做法 Methods

- 1 将黑芝麻、牛奶放入果汁机，再加入冰淇淋。
- 2 开启电源搅拌均匀后淋上红糖水即可。



Memo!

红糖的原料是甘蔗，甘蔗含有多种人体必需氨基酸，是合成人体蛋白质、支援新陈代谢、参与人体生命活动不可缺少的基础物质，对促进健康有绝对的正面效用。

元气抹茶奶昔*

材 料 Ingredients

冰淇淋 2勺 牛奶 200毫升
抹茶粉 20克 抹茶糖水 10毫升
巧克力米 适量

做 法 Methods

- 1 将抹茶粉、牛奶放入果汁机中，再加入冰淇淋。
- 2 开启电源搅拌均匀后淋上抹茶糖水，再撒上巧克力米装饰即可。



人体的活动能量与长期健康系于饮食，牛奶是营养食品中的极品，所以要养成每天喝一杯牛奶的好习惯。

草莓奶昔

材 料 Ingredients

冰淇淋 2勺
草莓酱汁 100毫升
牛奶 200毫升

做 法 Methods

- 1 草莓酱汁、牛奶放入果汁机，再加入冰淇淋。
- 2 开启电源搅拌均匀后再淋上少许草莓酱汁即可。

黑旋风奶昔

材 料 Ingredients

冰淇淋 2勺
巧克力饼干 2片
苏打饼干 1片
牛奶 200毫升
巧克力酱 10毫升
巧克力块 3块

做 法 Methods

- 1 将巧克力饼干、苏打饼干、牛奶、巧克力块放入果汁机，再加入冰淇淋。
- 2 开启电源搅拌均匀后淋上巧克力酱，另用巧克力饼干装饰即可。



Memol

饼干类可以依自己的喜好选择加入。

Memol

担心摄取过多脂肪而产生肥胖，
可以用低脂牛奶来代替。

迷雾水果奶昔

材料 Ingredients

- 冰淇淋 2勺
- 芒果肉 2大片
- 柳橙 2片
- 牛奶 100毫升
- 蔬果冰砖 200克
- (作法见P58)



一般人吃葡萄时习惯把籽吐掉，但是最近医学研究证实，葡萄籽具有高度抗氧化作用，可对抗自由基，好处多多，所以下次吃葡萄时别把葡萄籽吐掉。

做法 Methods

- 1 芒果肉、柳橙、牛奶、蔬果冰砖放入果汁机，再加入冰淇淋。
- 2 开启电源搅拌均匀后另以新鲜水果装饰。



选购芒果有要领，一定要选择散发果香、外形浑圆饱满的。如果购买后不马上食用，可以放在5℃以下存放（一般家用冰箱就可以），防止品质变劣。

*香槟葡萄奶昔

材料 Ingredients

- 冰淇淋 2勺
- 苹果汁 100毫升
- 牛奶 100毫升
- 红葡萄酒 50毫升
- 葡萄干 适量

做法 Methods

- 1 苹果汁、牛奶、红葡萄酒放入果汁机，再加入冰淇淋。
- 2 开启电源搅拌均匀后撒上葡萄干即可。





Part **7**

冰棒
Popsicle

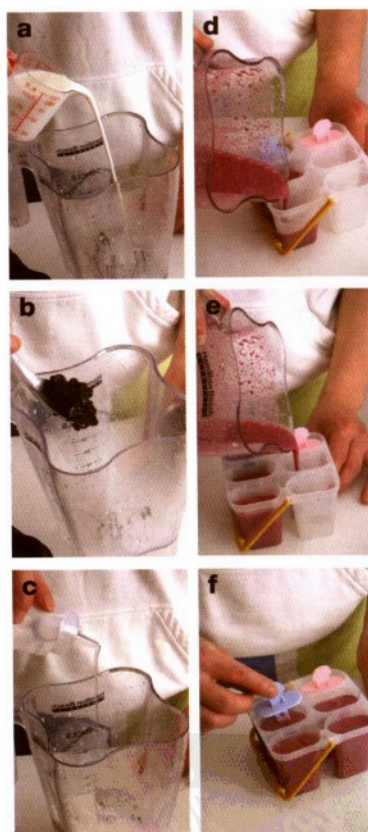
蓝莓乳酸冰棒 (6人份)

材 料 Ingredients

酸奶 180毫升
市售蓝莓酱 60克
白糖水 60毫升

做 法 Methods

- 1 将酸奶 (图a)、蓝莓酱 (图b)、白糖水 (图c) 倒入果汁机中搅拌均匀。
- 2 倒入冰棒盒中冷冻即可 (图d ~ 图f)。



酸奶的功能是平衡人体的好菌与坏菌，可改善肠胃道功能，有些机能性的酸奶可以增强免疫系统的功能。





菊花蜜冰棒

(6人份)

材料 Ingredients

菊花 20克 甘草片 2片
热水 300毫升 蜂蜜 45毫升
枸杞 6粒 白糖水 40毫升

做法 Methods

- 1 将热水及菊花煮沸，关小火，倒入枸杞及甘草再煮约2分钟熄火。
- 2 过滤取汁，拌入蜂蜜、白糖水，冷却后倒入冰棒盒冷冻即可。

Memor

菊花，民间常用于明目、清热、治风热、头痛、眩晕等；枸杞具有滋阴补肾、清热解毒、养肝、明目、久服抗衰延年等功效。

橘枣茶冰棒

(6人份)

材料 Ingredients

绿茶包 2包 橘子 3个
热水 250毫升 白糖水 80毫升
红枣 3颗 柳橙汁 100毫升

做法 Methods

- 1 红枣压破，橘子榨汁，备用。
- 2 将热水、红枣、橘子汁倒入锅中煮沸，熄火，加入绿茶包泡约2分钟。
- 3 过滤取汁，再加入白糖水、柳橙汁微煮后，冷却倒入冰棒盒冷冻即可。

Memor

中医的方子里，常常见到红枣的踪影，因为它有缓和药性的功能，能补气养血，是很好的营养品。中国的《草药书籍本经》中记载，红枣味甘性温、脾胃经，有补中益气，养血安神，缓和药性的功能。

蔗梨茶冰棒

(6人份)

材料 Ingredients

绿茶包 2包
热水 150毫升
甘蔗汁 100毫升
凤梨汁 100毫升
白糖水 45毫升

做法 Methods

- 1 甘蔗、凤梨榨汁，备用。
- 2 将热水及果汁倒入锅中煮沸，熄火，加入绿茶包泡约2分钟。
- 3 过滤取汁，加入白糖水拌匀，冷却后置于冰棒盒冷冻即可。

Memor

按照中医药的功能，甘蔗有解热止渴、生津润燥、助脾胃、利尿、滋养的功效，是夏日不错的食物。



梅酒冰棒

(6人份)

Popsicle
冰棒

材料
Ingredients

乌梅酒 100毫升
冷开水 100毫升
梅醋 50毫升
白糖水 50毫升

做法 Methods

所有材料拌匀后倒入冰棒盒冷冻即可。

Memor 梅子在医药上有许多功效及疗效，在中国文献中也有相当多的记载，不仅可以当零食，也具有抗老又养颜助消化的功效。

材料 Ingredients

乌龙茶叶 20克
热牛奶 220毫升
白糖水 70毫升

乌龙茶冰棒

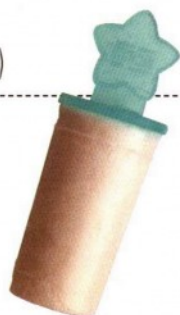
(6人份)

做法 Methods

- 1 热牛奶隔水加热至85℃，倒入乌龙茶叶继续煮约1分钟离火。
- 2 过滤取汁，加入白糖水拌匀，冷却后置于冰棒盒冷冻即可。

Memor

乌龙茶可以去油解腻，提高脂肪分解酵素，常饮可提高脂肪代谢。



紫苏梅冰棒

(6人份)

材料 Ingredients

紫苏叶 12片 话梅 6颗
白糖水 50毫升 水 260毫升

做法 Methods

- 1 将话梅去籽、紫苏叶洗净切丝，倒入果汁机中加水、白糖水拌匀。
- 2 过滤取汁，倒入冰棒盒中冷冻即可。

Memor

紫苏为常用中药之一，也是食品的良好调味料，有散寒、行气及解鱼蟹毒的作用。

材料
Ingredients

桂花蜜 100毫升
纯米醋 80毫升
冷开水 100毫升
白糖水 30毫升

桂花蜜冰棒

(6人份)

做法 Methods

将材料倒入果汁机中拌匀，倒入冰棒盒中冷冻即可。

Memor

桂花除供人们欣赏闻香外，桂花的果实、花、根皮均可入药。果实成熟时采收，用温水浸泡后，晒干入药，具有暖胃、平肝、益肾、散寒、止咳的功效。





Part 8



冰 砖

Ice
cube

水果冰砖*

材 料 Ingredients

柳橙汁 100毫升
番茄 1颗
苹果 1个
柠檬汁 50毫升
白糖水 30毫升

做 法 Methods

- 1 柠檬取汁 (图a)，苹果、番茄切丁 (图b)，所有材料入果汁机，加入白糖水拌匀 (图c)。
- 2 过滤 (图d)，倒入制冰盒冷冻即可 (图e)。



柳橙汁所含维生素A、维生素C可抗自由基对细胞的伤害，也可以预防感冒。

雪绵冰砖



材 料 Ingredients

鲜奶 50毫升 炼乳 100毫升
鲜奶油 100毫升 冷开水 100毫升

做 法 Methods

所有材料加入冷开水拌匀，入制冰盒冷冻即可。



炼乳是可长期保鲜的凝固牛乳，采用了减压蒸馏的技术，去掉牛乳中约占百分之八十七的水分，溶入适量的糖，进一步提高了防细菌腐蚀的作用。

蔬果冰砖

材 料 Ingredients

芹菜 1根
苹果 1个
凤梨 1/8个
白糖水 30毫升
柳橙汁 200毫升

做 法 Methods

- 1 芹菜切段，凤梨去皮切块，苹果去皮切块，备用。
- 2 所有材料入果汁机打汁，加入白糖水拌匀，过滤，倒入制冰盒冷冻即可。



芹菜含丰富的胡萝卜素和维生素，除了入菜、做果汁饮外，用于冰品也是不错的选择。

风味冰砖



桂圆又名龙眼，于初秋果实成熟时采摘，取肉去核，晒干用。含丰富营养成分，因此，自古以来就被视为滋补圣品。

材 料 Ingredients

桂圆 10克 当归 1小片
玫瑰花 3朵 热水 400毫升
红糖蜜 50毫升 红参 1小把
(同红糖水制作并加入蜂蜜50毫升)

做 法 Methods

- 1 桂圆、玫瑰花、红参、当归加入热水煮约2分钟。
- 2 过滤取汁，冷却后加入红糖蜜拌匀，倒入制冰盒冷冻即可。



材 料 Ingredients

鲜奶 50毫升
抹茶粉 50克
鲜奶油 50毫升
冷开水 100毫升
炼乳 100毫升

做 法 Methods

所有材料用果汁机拌匀，加入冷开水倒入制冰盒冷冻即可。



茶叶中的维生素E和胡萝卜素不溶于水，抹茶由茶叶磨粉制成，饮用时也能将营养完全吸收。





牛奶冰砖



材料 Ingredients

鲜奶 50毫升 炼乳 100毫升
鲜奶油 50毫升 冷开水 100毫升

做法 Methods

所有材料加入冷开水拌匀，
入制冰盒冷冻即可。



鲜奶也可以用即溶奶粉冲泡待凉后使用。

百香冰砖



材料 Ingredients

百香果(取汁) 150毫升
柳橙汁 50毫升
白糖水 100毫升

做法 Methods

- 1 百香果汁、柳橙汁入果汁机打汁(百香果籽勿打破)。
- 2 加入白糖水拌匀，过滤，倒入制冰盒冷冻即可。



选购百香果以外形宽大完整而有重量感者为优。百香果属于后熟型的水果，自然成熟落地后，再放置2~3天，香气强度反而增加，更为甜美。如常温放置7天后，逐渐枯萎的外皮渐皱，果肉渐起发酵的作用，果重减轻，风味会变差。

黑金冰砖



材料 Ingredients

红糖 150克
蜂蜜 20毫升
水 200毫升

做法 Methods

将红糖加入水搅拌煮沸，冷却后加入蜂蜜拌匀，倒入制冰盒冷冻即可。



红糖是一种未经提炼的纯糖，含有丰富的钙、铁及微量元素，营养价值高，适合各个年龄层食用。

冰球冰砖

材料 Ingredients

中型汽球 1个
冷开水 800毫升
梅醋 150毫升

做法 Methods

- 1 中型汽球灌水冷冻，取用时泡热水取出冰体，中间冲冷开水成一凹槽。
- 2 食用时拌入梅醋即可。



梅醋在食疗保健中被称为碱性食品之王，是体内的清道夫，有杀菌、净化血液、消除疲劳的功效。



Part 9



冻饮

Cold
Drink

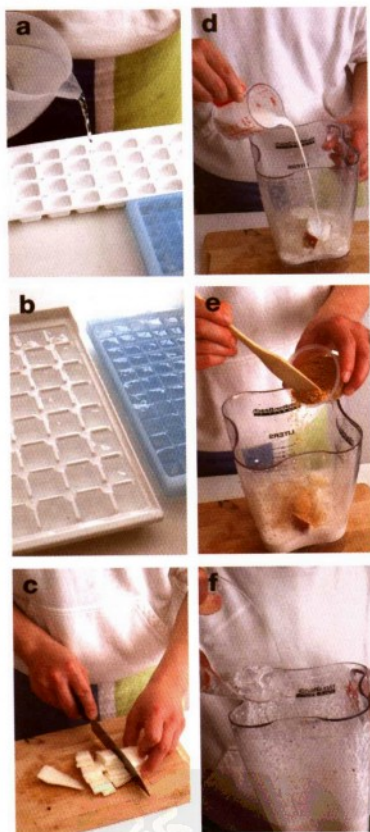
夏日美白饮

材 料 Ingredients

冰块 适量
山药 200克
苹果 1/2个
蜂蜜 20毫升
牛奶 250毫升
小麦胚芽 5克

做 法 Methods

- 1 冰块预先准备 (图a、图b)。
- 2 山药、苹果去皮切丁 (图c)。
- 3 将山药、苹果、蜂蜜、牛奶放入果汁机中 (图d)，撒上少许小麦胚芽 (图e)，再加入冰块 (图f) 打碎拌匀。
- 4 倒入容器中，再撒上少许小麦胚芽及新鲜山药丁装饰即可。



山药古称“神仙之食”，其功效散见于《本草纲目》等古籍医药圣典，自古以来被视为养生品。

*奶香密瓜饮

材 料 Ingredients

冰块 适量 冷开水 250毫升
哈密瓜 200克 柠檬汁 100毫升
牛奶 50毫升

做 法 Methods

- 1 将哈密瓜、冷开水、柠檬汁、牛奶放入果汁机中，再加入冰块打碎拌匀。
- 2 倒入容器中，另以哈密瓜切片装饰即可。



表面纹路排列密的哈密瓜，口感和甜度都会比较路较大的哈密瓜好，购买时可以尽量选择表面纹路排列较为密集的哈密瓜。



梅子具有增进食欲、改善体质、恢复疲劳、改善肠胃功能等食疗效果，为现代人生活中不可或缺的高价值健康食品。

*和风梅醋饮

材 料 Ingredients

冰块 适量 梅醋 80毫升
乌梅汁 100毫升 去籽乌梅 2颗
冷开水 300毫升 柠檬片 2片

做 法 Methods

- 1 将乌梅汁、冷开水、梅醋、乌梅放入果汁机中，再加入冰块打碎拌匀。
- 2 倒入容器中，以柠檬片装饰即可。



茄红醋饮

Cold
Drink
冻饮

材 料 Ingredients

冰块 适量
番茄 1/4个
番茄酱汁 100毫升
番茄醋 40毫升
冷开水 200毫升

做 法 Methods

- 1 将番茄酱汁、冷开水、番茄、番茄醋放入果汁机中，再加入冰块打碎拌匀。
- 2 倒入容器中，再以金橘片装饰即可。



Memo!
要摄取到较多的番茄红素，首先要选择较红的品种，因为愈红、愈成熟，所含的番茄红素愈多；若番茄尚未成熟，还有绿皮，可以放在阴凉处存放，等熟了之后再吃。

苹果醋饮

材 料 Ingredients

冰块 适量
苹果醋 50毫升
苹果 1个（切丁）
冷开水 150毫升
苹果醋酱汁 100毫升
苹果片 适量

做 法 Methods

- 1 将苹果、苹果醋酱汁、苹果醋、冷开水放入果汁机中，再加入冰块打碎拌匀。
- 2 倒入容器中，另以苹果片装饰即可。



Memo!
苹果醋有补血、抗衰老、整肠、软化胆结石的功效。

凤梨醋饮

材 料 Ingredients

冰块 适量
凤梨醋 100毫升
冷开水 200毫升
凤梨 1/8个

做 法 Methods

- 1 将凤梨醋、冷开水、凤梨放入果汁机中，再加入冰块打碎拌匀。
- 2 倒入容器中，另以新鲜凤梨片装饰即可。



Memo!
选购凤梨以基部呈现金黄色晕，尾段尚呈浅绿色，入手沉重，鳞目凸显大，色泽醒目为佳。





芦荟蜜醋饮

材料 Ingredients

冰块 适量 冷开水 300毫升
新鲜芦荟 60克 蜂蜜 45毫升
苹果醋 60毫升 盐 少许

做法 Methods

- 1 芦荟去皮去刺取果肉，用蜂蜜和盐渍泡果肉10分钟。
- 2 将渍泡果肉装入有冰块的容器中，加入苹果醋、冷开水拌匀即可。

柠檬梅汁饮

材料 Ingredients

冰块 适量 柠檬汁 20毫升
苹果汁 300毫升 去籽话梅 1颗

做法 Methods

- 1 将150毫升苹果汁、柠檬汁、话梅放入果汁机中，再加入冰块打碎拌匀。
- 2 倒入容器中，加入苹果汁150毫升即可。



芦荟含有大量的纤维，可帮助肠胃蠕动，排除累积在肠内的废物，减轻身体负担并可降火气。此外，亦对消除喉咙干燥，保持口腔清新很有效。



梅含多量的矿物质、有机酸、氨基酸，是促进人体新陈代谢的最佳圣品。

[General Information]

书名=开店冰点七十二变

作者=王少奇, 刘厚谷著

页数=64

出版社=沈阳市:辽宁科学技术出版社

出版日期=2005

SS号=11733177

DX号=000005956363

URL=<http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=000005956363&d=3A67B47E15F6F080459BBE4CE6991D41>

封面	
Part 1 刨冰	Shave Ice日式刨冰
芒果刨冰	
苹果蜜醋刨冰	
五行五色刨冰	
草莓刨冰	
奇异果刨冰	
番茄刨冰	
红柚葡萄刨冰	
Part 2 绵绵冰	Sorbet黑风巧酥绵绵冰
红豆牛奶绵绵冰	
绿豆牛奶绵绵冰	
蚕豆牛奶绵绵冰	
和风抹茶绵绵冰	
凤梨蜜醋绵绵冰	
水果茶绵绵冰	
夏日醋梅绵绵冰	
Part 3 冰淇淋	Ice Cream香草鲜奶冰淇淋
水果圣代冰淇淋	
雪球冰淇淋	
草莓卷心冰淇淋	
彗星冰淇淋	
透心凉三明治冰淇淋	
可丽饼冰淇淋	
冰淇淋泡芙	
Part 4 冰角	Crush Ice南瓜盐冰角
水果冰角	
水云梅醋冰角	
琉璃冻冰角	
仙草蜜饮冰角	
蜜世界冰角	
多味冰角	
Part 5 冰沙	Smoothie热带风情冰沙
宇治金时冰沙	
冬之恋冰沙	
水蜜桃冰沙	
芒果冰沙	
番茄酸奶冰沙	
金橘柠檬雪泥冰沙	
葡萄柚雪泥冰沙	
Part 6 奶昔	Milk Shake蓝莓奶昔
绿豆奶昔	
黑芝麻奶昔	
元气抹茶奶昔	
草莓奶昔	
黑旋风奶昔	
迷雾水果奶昔	
香橙葡萄奶昔	
Part 7 冰棒	Popsicle蓝莓乳酸冰棒
菊花蜜冰棒	
橘枣茶冰棒	
蔗梨茶冰棒	
梅酒冰棒	
乌龙茶冰棒	
紫苏梅冰棒	
桂花蜜冰棒	
Part 8 冰砖	Ice Cube水果冰砖
雪绵冰砖	
蔬果冰砖	
风味冰砖	
抹茶冰砖	
牛奶冰砖	
百香冰砖	
黑金冰砖	
冰球冰砖	
Part 9 冻饮	Cold Drink夏日美白饮
奶香密瓜饮	
和风梅醋饮	
茄红醋饮	
苹果醋饮	
凤梨醋饮	

芦荟蜜醋饮
柠檬梅汁饮