

●● 幸福小“食”光系列

纯天然超健康 蔬果冰沙，一杯足矣！

蔬菜、水果、果酱、果酒、冰块……

健康来自纯天然，赶紧动手，一起做新鲜的冰沙吧！

西瓜冰沙

1



西瓜切块

2

加入冰块

3

打成冰沙



Health



扫一扫看视频学做
纯天然冰沙

郑颖◎主编

中国轻工业出版社

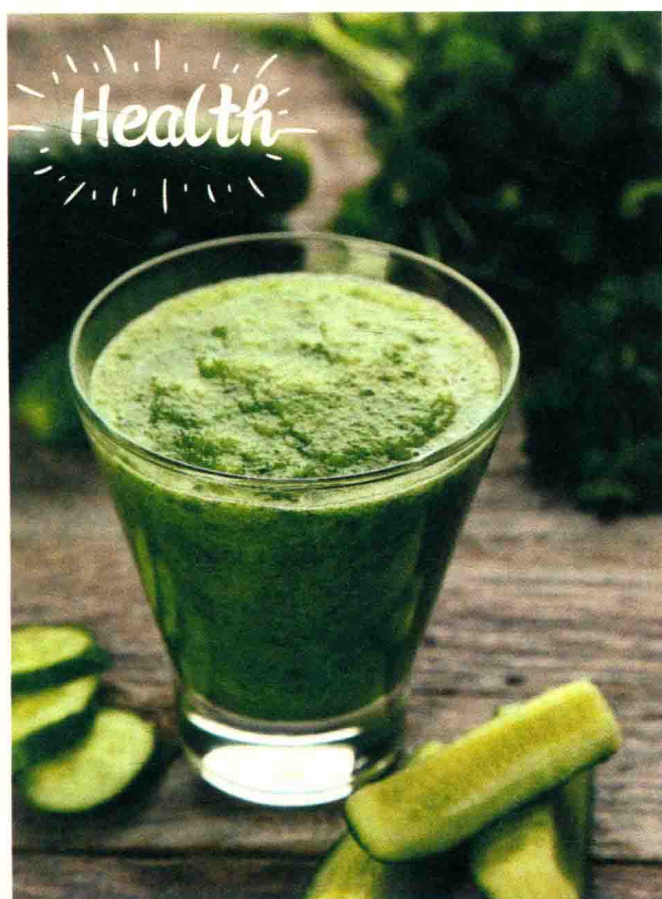
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

尽享纯天然冰沙，冰爽一夏！

● 幸福小“食”光系列

纯天然超健康的蔬果冰沙， 一杯足矣！

郑颖 ◎ 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

纯天然超健康蔬果冰沙, 一杯足矣! / 郑颖主编.

—北京: 中国纺织出版社, 2017. 8

(幸福小“食”光)

ISBN 978-7-5180-3685-1

I. ①纯… II. ①郑… III. ①饮料-冷冻食品-制作

IV. ①TS277

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131934号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 范琳娜

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 70千字 定价: 42.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 Contents

PART 1

自制蔬果冰沙，好吃又健康

制作冰沙基本知识	10
冰沙的基本原料	11
制作冰沙常用食材推荐	12
需要准备的制作工具	16
增添冰沙风味的调味品	18





PART 2

清凉爽口：主题蔬果冰沙

蓝莓冰沙·····	23
百香果冰沙·····	24
草莓冰沙·····	27
火龙果冰沙·····	28
杨桃冰沙·····	31
西柚冰沙·····	32
橙子冰沙·····	35
苹果冰沙·····	36
超简西瓜冰沙·····	37
牛油果冰沙·····	39
趣味西瓜碎碎冰沙·····	40

橘子冰沙·····	42
清爽猕猴桃冰沙·····	45
葡萄冰沙·····	46
菠萝冰沙·····	49
樱桃冰沙·····	50
胡萝卜冰沙·····	53
土豆冰沙·····	54
南瓜冰沙·····	57
黄瓜冰沙·····	58
香蕉冰沙·····	61
番茄胡萝卜冰沙·····	62



目录 Contents

PART 3

口味浓郁：复合蔬果冰沙

红酒雪梨冰沙·····	67	菠萝椰汁朗姆冰沙·····	103
蜂蜜柠檬起泡酒冰沙·····	69	芒果奶酪冰沙·····	104
什锦酸奶柠檬冰沙·····	70	柠檬蜂蜜冰沙·····	105
草莓蓝莓酸奶冰沙·····	72	葡萄香槟冰沙·····	106
猕猴桃香蕉酸奶冰沙·····	75	百香果芒果冰沙·····	109
香蕉杏仁酸奶冰沙·····	76	清爽甜瓜柠檬冰沙·····	110
蓝莓巧克力椰奶冰沙·····	79	猕猴桃香蕉冰沙·····	113
西瓜芒果酸奶冰沙·····	80	葡萄柚柠檬冰沙·····	114
柠檬红茶冰沙·····	81	莓果香蕉冰沙·····	117
杂果冰沙·····	83	油菜雪梨冰沙·····	118
红薯猕猴桃冰沙·····	84	芒果草莓冰沙·····	119
密瓜葡萄牛奶冰沙·····	86	水果酸奶冰沙·····	120
椰芒冰沙·····	87	水果牛奶冰沙·····	123
咖啡香蕉冰沙·····	89	芒果酸奶冰沙·····	124
黄瓜芒果冰沙·····	90	苹果肉桂奶酪冰沙·····	127
香蕉菠萝冰沙·····	91	紫薯牛奶冰沙·····	128
什锦圣代冰沙·····	92	草莓奶酪冰沙·····	131
甜橙红酒冰沙·····	95	木瓜牛奶冰沙·····	132
番茄话梅冰沙·····	96	抹茶拿铁冰沙·····	135
黄瓜柠檬冰沙·····	99	葡萄柠檬蜂蜜冰沙·····	136
紫薯黄瓜冰沙·····	100		



PART 4

甜蜜与清凉的碰撞：果酱冰沙

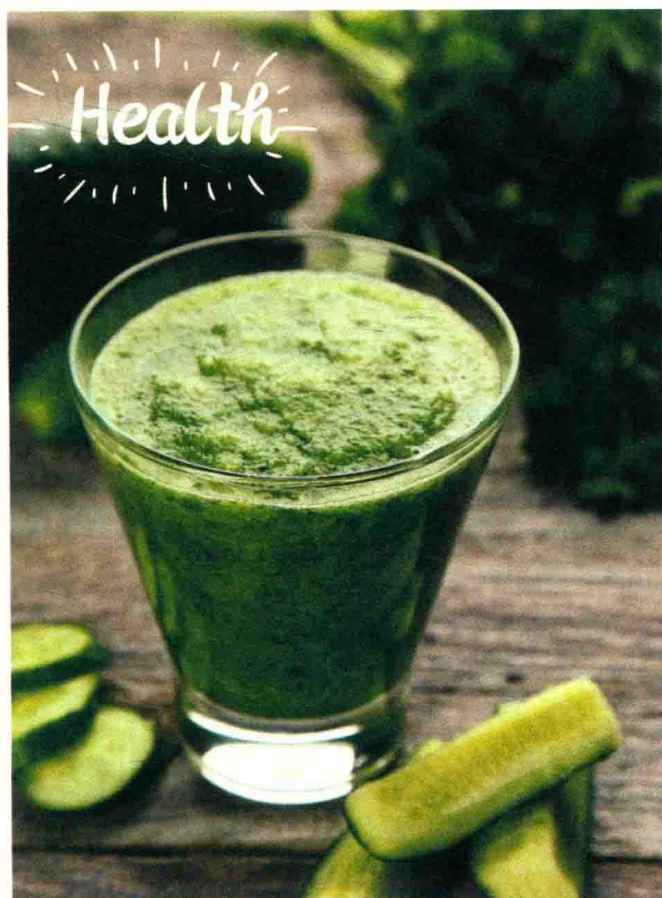
柚子柠檬果酱 + 柚子柠檬冰沙	140
桑格利亚果酱 + 蓝莓菠萝冰沙	142
焦糖黑白木耳果酱 + 柠檬冰沙	144
圣女果果酱 + 牛奶冰沙	146
菠萝芒果果酱 + 草莓樱桃冰沙	148
哈密瓜果酱 + 圣女果冰沙	150
枸杞苹果果酱 + 绿茶冰沙	152
新奇士果酱 + 洛神花冰沙	154
圣女果果酱牛奶冰沙	157
黄桃果酱甜酒冰沙	158
玫瑰花菠萝柠檬果酱 + 石榴酒冰沙	160



●● 幸福小“食”光系列

纯天然超健康的蔬果冰沙， 一杯足矣！

郑颖 ◎ 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

纯天然超健康蔬果冰沙, 一杯足矣! / 郑颖主编.

—北京: 中国纺织出版社, 2017. 8

(幸福小“食”光)

ISBN 978-7-5180-3685-1

I. ①纯… II. ①郑… III. ①饮料-冷冻食品-制作

IV. ①TS277

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131934号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 范琳娜

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 70千字 定价: 42.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序言 Preface



夏天一到，想清凉解渴，就让人联想到美味的冰沙，让人暂时忘却因夏季的酷热而引起的食欲不振。担心市售的冰沙添加了大量的添加剂与色素吗？那么最好的方式就是自己在家制作，用最天然的食材让全家人都吃得放心、健康、满足，不用再为卫生问题伤透脑筋。芒果、百香果、猕猴桃等应季鲜果，不但具有营养价值、丰富的色彩增加视觉享受，品尝起来更是清凉美味无负担。即使没有特殊的道具，用制冰盒、榨冰机都能轻松做出清凉消暑的冰沙，纯手工制造虽然会花一点时间，但健康、清爽、纯天然的滋味才是物有所值的。

我们发现的“新大陆”：酸甜的果酱和冰沙能擦出不一样的火花，增添冰沙的口感，让蔬果冰沙不再单调，用心煮出水果果酱加上蔬果冰沙。冰沙有新意？鲜玩水果靚食冰！取天然食材，享手工之乐，试魔幻搭配，品法式滋味，食冰沙也能食到醉。

本书每款冰沙均有详细步骤，更贴心的带有二维码，扫一扫就可以看视频跟着学做冰沙，让新手也可以一次成功！

愿本书与热爱冰沙的朋友分享快乐与美味，同时欢迎交流和指正。能够共同进步，做出更好的作品，是我们最衷心的期望。

目录 Contents

PART 1

自制蔬果冰沙，好吃又健康

制作冰沙基本知识.....	10
冰沙的基本原料.....	11
制作冰沙常用食材推荐.....	12
需要准备的制作工具.....	16
增添冰沙风味的调味品.....	18





PART 2

清凉爽口：主题蔬果冰沙

蓝莓冰沙.....23

百香果冰沙.....24

草莓冰沙.....27

火龙果冰沙.....28

杨桃冰沙.....31

西柚冰沙.....32

橙子冰沙.....35

苹果冰沙.....36

超简西瓜冰沙.....37

牛油果冰沙.....39

趣味西瓜碎碎冰沙.....40

橘子冰沙.....42

清爽猕猴桃冰沙.....45

葡萄冰沙.....46

菠萝冰沙.....49

樱桃冰沙.....50

胡萝卜冰沙.....53

土豆冰沙.....54

南瓜冰沙.....57

黄瓜冰沙.....58

香蕉冰沙.....61

番茄胡萝卜冰沙.....62



目录 Contents

PART 3

口味浓郁：复合蔬果冰沙

红酒雪梨冰沙·····	67	菠萝椰汁朗姆冰沙·····	103
蜂蜜柠檬起泡酒冰沙·····	69	芒果奶酪冰沙·····	104
什锦酸奶柠檬冰沙·····	70	柠檬蜂蜜冰沙·····	105
草莓蓝莓酸奶冰沙·····	72	葡萄香槟冰沙·····	106
猕猴桃香蕉酸奶冰沙·····	75	百香果芒果冰沙·····	109
香蕉杏仁酸奶冰沙·····	76	清爽甜瓜柠檬冰沙·····	110
蓝莓巧克力椰奶冰沙·····	79	猕猴桃香蕉冰沙·····	113
西瓜芒果酸奶冰沙·····	80	葡萄柚柠檬冰沙·····	114
柠檬红茶冰沙·····	81	莓果香蕉冰沙·····	117
杂果冰沙·····	83	油菜雪梨冰沙·····	118
红薯猕猴桃冰沙·····	84	芒果草莓冰沙·····	119
密瓜葡萄牛奶冰沙·····	86	水果酸奶冰沙·····	120
椰芒冰沙·····	87	水果牛奶冰沙·····	123
咖啡香蕉冰沙·····	89	芒果酸奶冰沙·····	124
黄瓜芒果冰沙·····	90	苹果肉桂奶酪冰沙·····	127
香蕉菠萝冰沙·····	91	紫薯牛奶冰沙·····	128
什锦圣代冰沙·····	92	草莓奶酪冰沙·····	131
甜橙红酒冰沙·····	95	木瓜牛奶冰沙·····	132
番茄话梅冰沙·····	96	抹茶拿铁冰沙·····	135
黄瓜柠檬冰沙·····	99	葡萄柠檬蜂蜜冰沙·····	136
紫薯黄瓜冰沙·····	100		



PART 4

甜蜜与清凉的碰撞：果酱冰沙

柚子柠檬果酱 + 柚子柠檬冰沙	140
桑格利亚果酱 + 蓝莓菠萝冰沙	142
焦糖黑白木耳果酱 + 柠檬冰沙	144
圣女果果酱 + 牛奶冰沙	146
菠萝芒果果酱 + 草莓樱桃冰沙	148
哈密瓜果酱 + 圣女果冰沙	150
枸杞苹果果酱 + 绿茶冰沙	152
新奇士果酱 + 洛神花冰沙	154
圣女果果酱牛奶冰沙	157
黄桃果酱甜酒冰沙	158
玫瑰花菠萝柠檬果酱 + 石榴酒冰沙	160



PART

1

自制蔬果冰沙，好吃又健康

在食品安全让人担忧的当下，利用新鲜的食材和简单的器材，自己亲手做一份健康清新的冰沙，已经被越来越多的家庭接受，也成为时下流行的生活方式。无论是自我享受，还是朋友聚会，色彩鲜艳、口感丰富的果蔬冰沙都是桌上不可缺少的光彩。





制作冰沙基本知识

冰沙是夏季的一种冰饮，降暑佳品。它是由刨冰机刨碎的冰粒再加上作料而制成的，口感细腻、入口即化，深受人们的欢迎。

1. 材料的挑选

决定冰沙味道的是水果和蔬菜，水果和蔬菜的挑选和搭配最为关键。搭配选好了，加上得当的处理，可以增加冰沙的美味。

2. 使用应季的新鲜食材，选用成熟的水果

要选购水嫩的新鲜食材。同样的食材，季节和品种不同，味道也有差异。应季的食材味道鲜美、营养价值高，推荐选用。水果推荐选用足够成熟的，这是使冰沙更加美味的要点。

3. 可以增强甜味的天然食材

甜味不够可以添加蜂蜜、枫糖浆和干果，用量同样要逐步减少。干果要使用不含砂糖的，如果表面有油脂，可以用热水浸泡过后再使用。

4. 水果控制在4种以内，蔬菜不可重复再使用

水果使用1~2种即可，最多不超过4种，再多很难消化。尽可能不要反复使用同一种蔬菜，以避免绿色蔬菜中微量毒素在体内蓄积。

