



(英) 萨拉·刘易斯 著
赵敏超 译

绝妙冰沙

辽宁科学技术出版社

沈阳

S

7.4-64

Copyright © Anness Publishing Limited, U.K. 2002

Copyright © Chinese translation, Liaoning Science & Technology Publishing House, China, 2003

本书合同登记号 06-2003-94 号

图书在版编目 (CIP) 数据

绝妙冰沙 / (英) 刘易斯 (Lewis, S.) 著; 赵敏超译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.7
ISBN 7-5381-3978-8

I. 绝... II. ①刘... ②赵... III. 饮料—冷冻食品—制作—欧洲 IV. TS277. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第033146号



出 版 者: 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: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 200mm × 210mm

印 张: 2.5

字 数: 30 千字

印 数: 1 ~ 4 000

出版时间: 2003 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 袁 菽

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶

定 价: 15.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

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

http://www.lnkj.com.cn

TS277.4-64

3

绝妙冰沙

(英) 萨拉·刘易斯 著

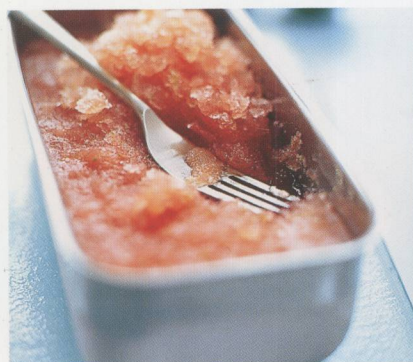
赵敏超 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

目 录



前 言 3

常用设备 4

材料与调味料 6

冰沙的基本制作方法 8

格兰尼塔冰糕的制作方法 9

冰点的餐前准备 10

冰沙与冰露 12

柠檬冰沙 14

白葡萄酒梨爽冰沙 17

红莓香草冰沙 18

红果冰沙 20

黑醋栗冰沙 21

鸡尾酒冰瓜冰沙 23

夏日水果柠檬杯 24

冰冻小柑橘 25

巧克力咖啡冰露 26

黑莓冰露 29

刨 冰 30

西洋李子刨冰 32

苹果与苹果酒刨冰 34

蜜饯刨冰 37

姜汁猕猴桃刨冰 38

红辣椒刨冰 39

香料红酒刨冰 40

栗花刨冰 43

花边薄饼+越橘刨冰 44

格兰尼塔冰糕 46

咖啡格兰尼塔冰糕 49

黑莓格兰尼塔冰糕 50

西瓜格兰尼塔冰糕 53

葡萄柚格兰尼塔冰糕 54

八角茴香格兰尼塔冰糕 55

龙舌兰橘味格兰尼塔冰糕 56

桃子杏仁格兰尼塔冰糕 59

冰沙类冰点是非常受大众喜爱的一种冷饮食品，既可作为炎热夏日午后的可口消暑小茶点，令您心旷神怡，也可用于丰盛大餐后休闲美味的爽口食品供您享用。总之，美味爽口的冰沙类冰点再也不是18世纪贵族豪门家庭装点餐桌的奢侈品，而早已成为大众日常生活中经常食用的一种冷饮食品。

据《罗马书》中记载，冰沙最初是受铲雪的启发经蜜制而成，也有另一种说法是中国封建宫廷中专用的一种花香冰冻糖浆。但无论说法如何，冰沙走过了漫长的发展历程是大家公认的。有资料记载，土耳其人和阿拉伯人酷爱用鲜奶或奶油制成冰冻饮品，并将其称为冰沙。后来随着各国交往的增多，贸易活动愈加频繁，这种饮料受到了世界各地更加广泛的关注。随着科学技术不断发展和冷冻技术的不断进步，冰沙类冰点逐渐发展成了一种口感柔滑、冰凉爽口的美味冷饮食品。

冰沙、冰露、刨冰和格兰尼塔冰糕制作方法都很相似，但是还是有一些根本的区别。冰露更接近于原始的冰冻饮料，仍然是以鲜奶或奶油为基础材料制作而成的；而冰沙却是一种更加令人清爽提神的混合饮料，是以果汁和糖浆为基本材料，并加入搅打过的蛋清使其蓬松；而刨冰与冰沙正好相反，不含蛋清，因此其口味更加浓稠醇厚。在糖浆中浸泡可以食用的鲜花或香料，而水果的芬芳与葡萄酒或甘露酒等各种口味也可相得益彰；意大利的格兰尼塔冰糕和上述三种冰点相比含有大量的水分，并加有调味料和一些糖，以防成品结冻得过硬。刨冰常常被搅打得均匀爽滑，而格兰尼塔冰糕则与之不同，经过冷冻后，以有规则的间隔搅打使其成为水晶脆块，制出来的成品好像经过霜冻的雪，晶莹剔透。

本书中介绍的几十种美味可口的冰点大多制作简单，无论您是否拥有专业的冰淇淋机，只要有时令鲜水果和香草，再加上少许味道独特的甘露酒，您就尽可大胆而随意地进行创作，或者也可以按照传统的柠檬冰沙和咖啡格兰尼塔冰糕这样经典的制作方法，来制作优雅完美的冰品。如果再用美丽的鲜花来做装饰，那么您还会从简单的冰点制作中获得一份享受与乐趣。



前言

常用设备

冰沙类冰点的制作非常简单，在厨房或餐具室中就可找到所有必需的设备。如果时间充足，您可选择用手工来制作冰点，并用耐冻容器来冷冻，但在冷冻过程中，需要经常搅打。如果使用冰淇淋机，则在时间和精力方面都会有所节省。



入门

无论制作什么冰点，其基本材料都是糖浆和果汁或其他调味料。制作糖浆和烹煮水果时，厚底锅是必备的，而且您还需要一个过滤网来过滤果汁。

制作橘皮时，刨丝刀或蔬菜削皮器是必备的工具，擦菜板和柠檬榨汁器也很实用。如果您选择手工制作冰沙、冰露或刨冰，您就需要一个塑料桶或类似的耐冻容器。制作格兰尼塔冰糕时，必须尽快冷冻，因此使用不锈钢烤盘或蛋糕浅盘来做工具也是十分必要的。

拥有一台小型的电动搅拌机是最理想的事情了，因为电动搅拌机可以将冰点瞬间搅打成冰晶，速度快效果好。当然根据个人的经济条件和喜好，也可选用物美价廉的果汁机。

冰淇淋机

冰淇淋机的作用是在冷冻过程中不断地搅拌。最先进的冰淇淋机拥有自己的冷冻装置，设置在操作台上。冰淇淋机上配有两个大桶——其中一个不锈钢桶是固定在机器上的，而另外一个独立的铝桶则被嵌套在较大一些的固定桶上。这类机器大多都有一个透明的盖子，以便随时观察桶里的加工情况，另外这种机器还有添料口。此

类冰淇淋机的惟一缺点是体积（通常比果汁机大，因此需要占用比较大的空间）和噪音都大。由于生产厂家的不同，冰淇淋机上使用的电动机也有所不同，所以在购买前一定要向销售人员问清楚机器的性能，并进行一定时间的试运行，运行过程中一定要仔细地先看后听，弄清楚机器的性能和质量。

另外一款比较便宜的冰淇淋机具有可拆分的双层桶。在壁槽中是冷冻后温度非常低的液体。在使用前，桶必须在冷冻器中放置至少18个小时，然后取出，盖上带有电动搅拌桨的盖子。机器开动后，倒入冷藏的混合液。搅拌桨开始旋转，直到





混合液浓稠到可以铲起时为止，这个过程大约需要半个小时。如果您的冷冻器足以永久性地放置在冰桶里，那么此款冰淇淋机就是您即席制作冰点的理想设备。但是如果想做冰沙的话，那么您可能会耐不住性子，因为您可能需要等到明天才会让容器降温。

无论您使用的是何款冰淇淋机，都需要仔细而认真地按照制造商的说明去操作。

模 具

因为冰沙类的甜点比冰淇淋融化得快，因此常常不对其进行造型，但是混合液却可以在小金属模具或冰棒模具中进行冷冻。

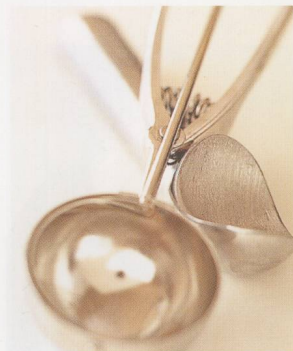
存放和餐具设备

对存放在冷冻器中的冰淇淋桶进行选择是十分必要的。当往冰桶里填加原料时，上面要留出2厘米，以便为冷冻后体积膨胀留出空间。盖子应该盖严，以防止串味。在每个冰淇淋桶上一定要贴上标签，这样可以很容易找到你想要的材料。

冷冻器制冷效果越好，混合液就冷冻得越快，制作出的冰晶就越细小均匀。如果冷冻器的电动机包装不严密，就需要更多的能源来维持温度。最合适的温度是零下18℃。

制作冰淇淋还有一种不可缺少的工具是冰淇淋铲。冰淇淋铲种类繁多，有带有钢手柄的不锈钢杯形半月铲，有用简便的金属或一次成型的塑料勺形铲，还有色彩鲜艳的带有快速解锁手柄的金属或塑料铲。最令人羡慕、印象深刻的是使用银子做材料制作的银制铲。

瓜形搓球器也是必需的。用瓜形搓球器铲起冰沙和冰露时，外观光滑整齐，圆溜溜地非常可爱。搓球器可以在炊具商店中购买到，搓球器通常在其中一端装有一个葡萄大小的小杯，而在另外一端则装有一个豌豆大小的小杯。



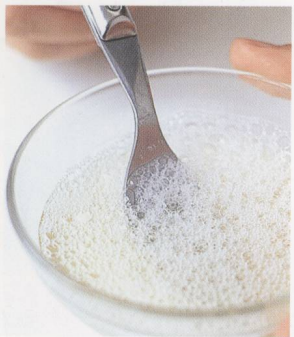
材料与调味料

制作冰沙、刨冰、冰淇淋等冰点不需要过于复杂的制作材料。只要有水、糖、牛奶这三种原料就已经能够制作简单的冰点了。制作前将糖在热水中溶解，所形成的糖浆就是制作冰点的基本材料，这非常简单。有时候需要加入蛋清，让混合液颜色变浅，再加上各种不同调味料，如水果、可食用的花、香料、巧克力、咖啡和烈酒等。



糖 浆

糖浆的制作方法是将糖和水在厚底锅中混合，然后加热，直到糖溶解。常常使用的是细白砂糖，因为这种糖极易溶解。但有些时候，也可以使用柔软的红糖、砂糖，甚至蜂蜜。糖浆中加入橘皮、生姜、红辣椒或熏衣草等可以使口味独特。糖浆制作好后，可以在冰箱中储存多日。



蛋 清

在冰沙中添加蛋清不仅可以让混合液颜色变浅，还可以增加冰沙的稳定性，这对于极易溶化的冰沙来说是至关重要的。蛋清无需搅打，只需用叉子快速搅动几下即可。

水 果

味道酸甜的柑橘类水果，如柠檬、酸橙和柚子等都会制作出松脆清爽的冰沙。甜橙和克莱门氏小柑橘则常常和烈酒，如龙舌兰酒和伏特加一同使用。

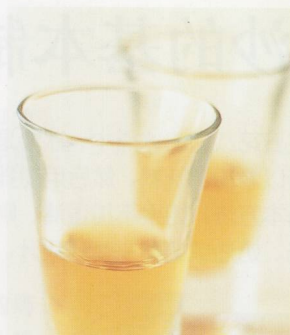
对于色彩和味道都很丰富的甜点来说，浆果是很不错的选择。红浆果、越橘或黑莓（覆盆子）都可以用来搭配使用。越橘会散发出微妙的味道，草莓也是如此，特别是和熏衣草一起使用的时候。

特定水果的相互搭配食用是一种古老

的传统。例如，梨和白酒、苹果和干苹果酒或醋栗和接骨木花等都是很不错的搭配。李子和桃子也很合适。对于更多与众不同的冰点来说，可以尝试将不同的瓜果放在一起使用。例如，将西瓜冰沙放入哈密瓜壳中冷冻，制作出的西瓜格兰尼塔冰糕就是一款上乘佳品；猕猴桃则可以制作出颜色淡雅的冰点。

水果通常都是与糖浆一同榨汁搅拌，以使其口感均匀。





食用花与花香精

添加食用花或花香精不仅可以使口味更加深邃微妙,还可以成为一款款完美的装饰。薰衣草特别适合草莓冰沙,而接骨木花则可以给醋栗冰点带来其独特的芬芳口味。玫瑰水有些奢华,在做好的甜点表面撒上几片玫瑰花瓣,则可展现出玫瑰香水的存在。

香料

用温和的香料来制作冰点时,就可以体现火与冰的交融。当享用过一顿丰盛大餐之后,(苹果派)香料、肉桂和丁香都是制作冰淇淋的理想调味料,而八角茴香则增加了浓厚的甘草味道和芬芳。生姜特别适合猕猴桃,红辣椒则是与柑橘类,如柠檬和酸橙搭配使用的,其结果就是一款与众不同的刨冰。

巧克力和咖啡

可以给冰点带来醇厚味道的两种调味料是巧克力和咖啡。这两种都需选用高质量的产品,以确保其口感和味道,例如,比利时巧克力和刚刚研磨好的浓香咖啡豆。

葡萄酒、苹果酒和烈酒

红白葡萄酒都可以用来制作冰点,苹果酒也是如此。利口酒,如橘味白酒和柑橘酒也同样受到欢迎,但是需要特别注意的是要按照配料表中推荐的用量,酒精太多将抑制甜点的冷冻效果。

水果汁的制作

浆果类水果 将水果放在果蔬机或果汁机里进行粉碎,直到均匀为止,然后用匙背将果汁挤压过滤到碗中,除去过滤网中留下的果核和渣滓。

苹果和梨 将苹果和梨削皮、去核并切片,然后用糖水将其煮软,用果汁机榨成均匀的果汁。梨汁可以用白葡萄酒、白兰地或柠檬汁来增加味道,而苹果汁则可用少量的苹果酒来达到该效果。

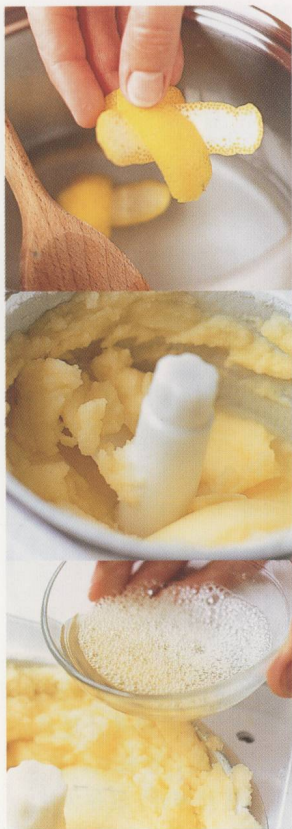
桃子和李子 完全成熟的桃子和李子,洗净后去核,则可以直接榨汁,然后过滤去皮。西洋李子在制作时则需特别精心,需要在糖浆中先煮软,然后再挑出硬核进行榨汁,最后将果汁过滤。

瓜 各种瓜,如西瓜、哈密瓜、黄金瓜、白兰瓜等都可以直接榨汁。制作方法:先将瓜洗净,一切两半,去皮,然后尽可能地挑出瓜子,将处理好的瓜条放入榨汁机,榨汁后过滤,去掉剩余瓜子和渣滓即成。



冰沙的基本制作方法

在五花八门的冰点中，冰沙是最容易制作的一种，其原料主要是水和糖，为了丰富品种可以添加调味料，然后用搅拌过的蛋清来增加其稳定性并使颜色变浅，这是制作冰沙的基本方法。如果不加蛋清，则是刨冰的制作方法。冰露的制作方法与此类似，但是用鲜奶、奶油或奶酪来替代果汁。



- 1 将糖和水放入锅中，用火慢慢加热，并不断地搅拌，使糖融化溶解。
- 2 加入橘皮屑、香料（如肉桂、丁香或者食用花）。经冷却浸泡。
- 3 如果制作水果冰沙，则将水果用果汁机榨汁，然后挤压过滤到碗中，去掉果皮或子。有些水果需要事先煮一下。
- 4 将果汁或其他添加的调味料放入冷却的糖浆中搅拌，加入材料表中所列的配料，如利口酒，放入冰箱中冷藏。温度越低，冷冻就越快。
- 5 如果必要，则过滤混合液。然后倒入冰淇淋机中，搅拌成浓稠状（仍然能用匙舀起）。此过程需要大约40分钟，根据机器不同，可能略有差别。如果是手工制作冰沙，则在塑料桶或类似的耐冻容器中冷冻大约4小时，使其成泥状。
- 6 用叉子稍微搅动蛋清，使其起泡。如果使用冰淇淋机，则直接将蛋清加入机器中直接搅拌，直到冰沙可以用匙舀起时为止。如果是用塑料桶冷冻的，则用叉子或电动搅拌器搅打至均匀柔软，使用果蔬机或果汁机也可以。加入蛋清后搅打，重新放入塑料桶中，冷冻4小时，使其冻实即可。

用 量

总量为750毫升的液体可以制作出6份冰沙。

各种原料的比例：500克浆果（成熟的去核去皮切碎的桃子、李子或油桃）可以制作出大约450毫升的果汁。将这些果汁加入由150~200克糖和300毫升水混合而成的糖浆中（糖的用量可以根据水果的甜度来调节），再加入1/2杯柠檬果汁搅拌均匀，最后加入1个蛋清及其他调味料。

格兰尼塔冰糕的制作方法

格兰尼塔冰糕与其他冰点的区别是外观呈颗粒状。这是敲打而不是搅拌的结果。经典的格兰尼塔冰糕是用加糖的黑咖啡制作而成的，有时也可以用巧克力和水果来制作。无论材料是什么，冷冻的方法都是一样的。

1 制作咖啡格兰尼塔冰糕时，将热咖啡倒入浅塑料桶中或深度不超过2~2.5厘米的烤盘中，加入糖，然后搅拌，使其在热咖啡中溶解。冷却后，用低温冷冻2小时，直到边缘开始结冻。

2 容器从冷冻器中取出，用叉子将冰糕敲打成冰晶，重新放入冷冻器中。每隔30分钟敲打一次，2个多小时后，冰糕即成为雪粒状。

用 量

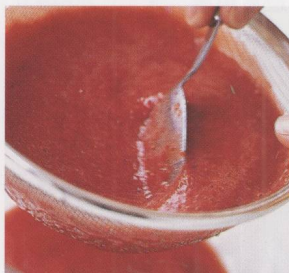
总量为1升的液体可以制作出6份格兰尼塔冰糕。使用极浓黑咖啡，并用150克细白砂糖来调节其甜度。

其他调味料

橘汁 将表皮无蜡的橘子洗净，果皮磨碎，果肉榨出汁。将150~200克的糖和300毫升的水放在锅中搅拌均匀，加热使其溶解，制成糖浆。冷却后，加入果汁搅拌均匀即成。用柠檬或葡萄柚也可以。如果必要，加水至1升。

浆果果汁 将500克水果用果蔬机或果汁机榨成汁，然后挤压过滤去子和渣滓。

用上述数量的糖和水制成糖浆。冷却后倒入容器中，加入浆果果汁和1只柠檬的果汁，充分搅拌。加水至1升冷藏，然后冷冻。



冰点的餐前准备

参照以下建议，您就可以在下次聚餐时，令您的朋友大吃一惊。用简单的橘皮和花，或新鲜的水果等，就可以将您的冰点装点得非常美丽。

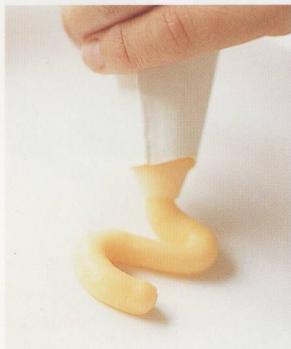


铲和刨

冰点可以被制成多种不同的形态，为了制作出更好的效果，在制作前，请将冰点先轻微软化。使用前，将冰铲放在温水中，每次使用前，都要在水中冲洗一下。

圆 形

如果您使用合适的冰淇淋铲，就很容易制作出冰淇淋球。将冰铲在温水中蘸一下，然后在冰淇淋表面向下挖取出一个冰淇淋球。再次挖取前，将冰铲在温水中冲洗一下。如果您需要的量不多，则可按照同样的方法使用瓜形搓球器。



卵 形

这种形状的冰淇淋是用两个甜点匙一起做成的。用其中一个匙将冰沙或冰露挖取出来，然后将另外一个匙倒扣在冰淇淋表面，形成一个整齐的卵形，最后用第二个匙将多余的冰刮掉。

刨 花

将匙压在冰淇淋表面，以45°角平拉，形成长条卷曲的刨花形状。

挤 花

制作螺旋形、塔形的冰沙可以使用装

有奶油嘴的大裱花(糕点)袋，将原料装入大裱花袋中直接挤在餐盘或水果壳中，或者巧克力模型中。冰沙和冰露在裱花冷冻前，需要用明胶稍微定型。将15毫升(1汤匙)的明胶粉用少许水溶解，倒入糖浆中搅拌，然后按照正常程序操作。

橘皮的使用

色彩艳丽的橘皮壳装上冰沙或其他冰淇淋后非常美观。

将柠檬、酸橙、橘子或克莱门氏小柑橘的顶部切下，用锋利的小刀将果肉边缘划开，然后用匙小心地将果肉挖入碗中，将果



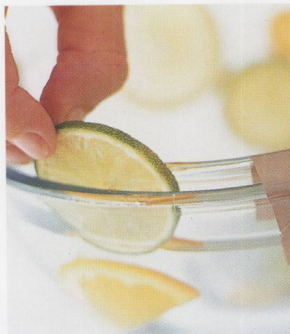
皮保持完整(即成一个很好的盛器)。将果皮冲洗净,沥干,将冰淇淋装入裱花袋或用匙一点点填满果皮制成的盛器中。将果皮顶部重新盖好,用透明薄膜包好,冷冻后食用。可以用新鲜的香草枝进行装饰,果肉可制作成冰沙。根据喜好,还可以用特殊的小刀在水果的表面切出小槽。

冰碗的制作

许多冰点放在精致的冰碗中时,都会更加引人注目。冰碗可以用小花、橘子片或香草进行装饰,月桂叶和八角茴香等调味料也可以。

冰碗的制作非常简单——只需冷冻器中有足够的空间。您需要两只玻璃碗或塑料碗,其中一个比另一个的直径约大2.5厘米。加入一些碎冰以便支撑起里面的碗,然后用带子将其固定,这样可以使两只碗中间的缝隙比较均匀。在缝隙中加入冷却的开水,然后将精心选择的装饰品仔细地顺着缝隙放入水中,用竹签将装饰品调整到适当的位置,然后冻实。

取出时,将带子解开。将两只碗放入有一半热水的洗碗槽中,在较小的碗中倒入少许热水。约30秒后将碗从水中提起,将小碗中的水倒出,用小刀将冰碗松动,将小



碗取出,将冰碗倒入餐盘中,周围撒上一些花,并在冰碗中加入冰沙、冰露或刨冰。

模型的使用

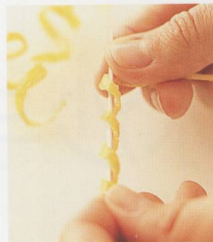
浓稠的混合液可以在衬有透明薄膜的茶杯或玻璃杯中冷冻。取出时,将模型蘸入热水,倒入餐盘,然后取掉模型。

装饰窍门

霜花 在紫罗兰、玫瑰花蕾的表面刷上少许蛋清,撒上细白砂糖,放在金属架上晾干,当天食用。

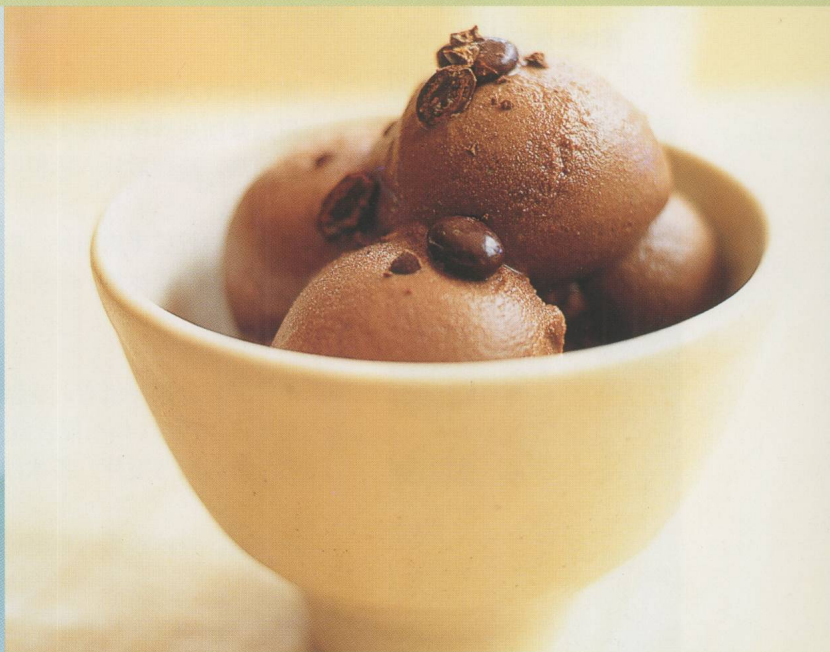
蜜饯柠檬皮 用刨丝刀薄薄地削下酸橙、橘子或柠檬的皮,使其成为橘皮小卷。在小卷上撒上少许细白砂糖,然后食用。

橘皮螺丝锥 用刨丝刀削下长而窄的橘皮条,将其依次卷在牙签上,形成螺丝锥形,将牙签抽出,将橘皮卷挂在玻璃杯的边缘。





冰沙与冰露



无论是夏日户外烧烤，还是时尚的宴会菜单，像绸缎一样光滑的冰沙和冰露为各种美味大餐画上了完美的句号。这些冰点既可以在餐间享用，为齿间带来纯净与清爽，也是夏日午后的理想佳品。冰沙和冰露制作非常简单，却在简单的雅致中蕴涵无限乐趣。尝试一下薰衣草冰沙或一片鸡尾酒冰瓜，或者芳香独特的红浆果冰沙，这些都不愧是时尚而现代的甜点。

柠檬冰沙

材 料

细白砂糖 200 克
水 300 毫升
柠檬 4 个
蛋清 1 个
蜜饯柠檬皮 (用于装饰)
6 人份

这是一款非常受欢迎的经典冰沙。口味清新宜人，清爽适口，入口即化。将细白砂糖撒在柠檬皮中，使装饰更加简单方便。

制作方法

- 1 糖和水放入锅中加热，轻轻搅拌，使糖完全溶解，煮沸后停止加热。取 2 个柠檬洗净，用蔬菜削皮器削出薄皮，使其直接落入糖浆锅中，再烧沸 2 分钟，无需搅拌，然后停止加热，冷却后放入冰柜中冷藏。
- 2 将剩下的柠檬果肉榨汁，倒入糖浆中。将混合液过滤至冰淇淋机中，搅拌至浓稠状。如果手工制作冰沙，则将其放入塑料桶或类似的耐冻容器中 4 小时，直至呈泥状时为止。
- 3 用餐叉轻轻搅拌蛋清，至起泡时为止。如果使用冰淇淋机，则加入蛋清，连续搅拌至用匙可以舀起。如果混合液是在塑料桶中冷冻，则将其放入果蔬机中搅拌，使其软化，然后放入蛋清搅拌，将冰沙倒入桶中，冷冻 4 小时或冻实。
- 4 食用前，将冰沙舀入碗中或玻璃容器中，用制好的蜜饯柠檬皮进行装饰。

制作小贴士

将柠檬洗净，从上部切下 1/3 留做盖子。从余下较大的部分中挖出果肉榨汁。将柠檬内膜摘取干净，柠檬皮壳可以作为容器使用。将冰沙舀入柠檬皮壳中，加上盖子和柠檬叶片或月桂叶。将柠檬放在碎冰上即成，每人一份。

其他做法

冰沙可以用任何柑橘类水果制成。

其他配方作为参考：您可以用 300 毫升新鲜果汁和半个榨汁后的水果果皮；用 4 个橘子或 2 个橘子、2 个柠檬；制作葡萄柚冰沙时，可以用一个葡萄柚皮和两个葡萄柚的果汁；在制作酸橙冰沙时，可以将 3 个酸橙的果皮和 6 个酸橙的果汁结合使用。无论制作什么口味的冰沙，应使用未上蜡的水果或在削皮前将水果洗净。使用橘子时，只需 150 克糖即可。

