

清凉彩趣系列

清凉 彩趣冰

双福 张晓雪 ◎ 主编

时尚彩趣冰品

居家DIY



水果冰沙 奶味冰沙 酒香冰沙

果味块冰 豆香块冰 缤纷冰淇淋

八面清凉 五彩缤纷 十分浪漫

农村读物出版社

【家庭DIY】

清爽 解渴



清爽解渴 消暑佳品

1. 新鲜水果榨汁

2. 加入冰块



3. 加入冰块，搅拌均匀

4. 加入冰块，搅拌均匀

5. 加入冰块，搅拌均匀

1. 新鲜水果榨汁

清凉彩趣系列

清凉彩趣冰

双福 张晓雪 ◎ 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

清凉彩趣冰 / 双福, 张晓雪主编. —北京: 农村读物出版社, 2009.6
(清凉彩趣系列)
ISBN 978-7-5048-5242-7

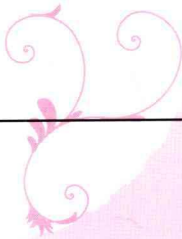
I. 清… II. ①双…②张… III. 冷冻食品-制作 IV. TS277

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第093461号

主 编	双 福 张晓雪
监 制	周学武
编 著	周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 孙 鹏 王雪蕾 陈 辰 孙 燕 刘继灵 贾全勇 徐正全 裴 丽 李华华 梅妍娜 李青青 石婷婷
制 作	张晓雪 福苑美厨
造型指导	孙 鹏
摄 影	 双福 SF 文化工作室 www.shuangfu.cn
设 计	

责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	889mm X 1194mm 1/32
印 张	3
字 数	60千
版 次	2009年6月第1版 2009年6月北京第1次印刷
印 数	1~8000册
定 价	12.80元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。



Part1 缤纷彩趣冰，清凉好享受

冰沙、冰淇淋、冰块的那些事	6
制作彩趣冰的工具	8
制作彩趣冰的常用原料	9



Part2 劲爽彩趣冰沙

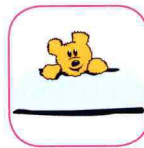
西瓜汁冰沙	12
甜瓜茶香冰沙	14
草莓汁冰沙	16
柠香橙汁冰沙	18
柳橙羊羹冰沙	20
什锦水果冰沙	22
威士忌软糖冰沙	24
爽心橙盅冰沙	26
芒果草莓冰沙	28
花生豆花冰沙	30
酒香樱桃冰沙	32
樱桃菠萝冰沙	34
酸甜水果冰沙	36
豆香龙眼茶冰沙	38
黑啤蕉莓冰沙	40
芒果柠檬冰沙	42
猕猴桃樱桃冰沙	44
圣女果香蕉冰沙	46
菠萝甜瓜冰沙	48
苹果雪梨冰沙	50
蜜瓜冰沙	52
蓝莓苹果冰沙	54
椰奶红豆冰沙	56

布丁水果冰沙	58
橙香甜瓜冰沙	60
珍味水果冰沙	62
荔枝蜜瓜冰沙	64
圣女果柠檬冰沙	66
龙眼果汁冰沙	68
木瓜汁冰沙	70



Part3 美味彩趣冰淇淋

咖啡蜜桃冰淇淋	74
什锦水果冰淇淋	76
草莓冰淇淋	78
咖啡酒香冰淇淋	80



Part4 激凉彩趣块冰

菠萝桃香冰	84
可乐柠香球冰	86
巧克力鲜奶球冰	88
绿茶奶香冰	90
鲜奶红豆冰	92
木瓜奶香冰	94



附录：水果功效大揭秘	96
------------------	----



P art 1

缤纷彩趣冰， 清凉好享受

带来酣畅、带来激爽，
驱走炎热、驱走火气，
自制彩趣冰品，
省时便捷，
口味亦可随心所欲，
还等什么？
一显身手吧！



冰沙、冰淇淋、冰块的那些事

冰沙

冰沙细腻可口，而且选用水果作为主料，是冰与水果的完美组合，尤其深得浪漫的小女生们宠爱。冰沙的特点是清凉、冰爽、口味丰富，制作简单。

制作冰沙时，刨出的冰细腻绵软最好，并且需要加入适量的糖水，因为冰本身没有味道，需要用糖水来弥补被冰块冲淡的水果味道。

品尝冰沙有以下几个步骤

观赏：冰沙制成后，最好能摆在桌上观赏几分钟，让各种调配原料的味道散发至最大，增加整体风味；并细心观看如雪状的冰晶和鲜嫩欲滴的水果原料，因为吃冰需要来自所有的感官印象。

搅拌：快速的搅拌同样也是一种酝酿和期待的心理过程，美好的参与心理是品尝美食的最佳状态。

善用唇舌：舀一小匙冰沙，将其翻转放入口中，正面接触舌中部，这是让冰沙风味直达味蕾的最佳方法；含满冰沙后，轻抿嘴唇，让多层次的味道散发在整个唇齿之间。

嗅觉：闭上嘴巴，将水果冰的香味带到鼻腔，用嗅觉去感受细滑香爽。

回味：唇齿享受了冰的香、甜、细、凉、香的美感后，接着让我们的喉和胃体会它的与众不同。

冰淇淋

传说公元前4世纪左右，亚历山大大帝远征埃及时，将阿尔卑斯山的冬雪保存下来，将水果或果汁用其冷冻后食用，从而增强了士气。还有记载显示，巴勒斯坦人利用洞穴或峡谷中的冰雪驱除炎热。在各种说法中，最具说服力的还是始于中国。1292年，在马可波罗游历中国后写的《东方见闻录》中，记载他将在大都最爱吃的冻奶的配方带回威尼斯，并在意大利北部流传开来。东方的传统冰冻食品经马可·波罗传入西方，并得到进一步

发展，实现了产业化，从而诞生了今天的冰淇淋。

1846年，有个叫南希·约翰逊的人，发明了一架手摇曲柄冰淇淋机。制作时先向冰雪里加些食盐或硝酸钾，使冰雪的温度更低，然后把奶、蛋、糖等放入小桶里不断搅拌，过一会儿就制成了冰淇淋。从此，人们在家里就可制作冰淇淋了。1904年，在美国圣·路易斯世界博览会期间，又有人把鸡蛋、奶和面粉烘制的薄饼，折成锥形，里面放入冰淇淋，供参加博览会的人品尝。不久，这种蛋卷冰淇淋就风靡了全世界。

冰淇淋是一种含有优质蛋白质及高糖高脂的食品，另外还含有氨基酸及钙、磷、钾、钠、铁等，具有调节生理机能、保持渗透压和酸碱度的功能。资料显示，按照国际和国家产品标准，一般奶油冰淇淋，其营养成分为牛奶的几倍，在人体内的消化率可达95%以上，高于肉类、脂肪类的消化率。

夏天没有胃口时，吃些冰淇淋，是迅速补充体力、降低体温的好方法；爱美的女士偶尔改变方式，以冰淇淋取代饮食，同样能摄取营养和热量，并且冰淇淋漂亮的颜色足以令人产生食欲。

块冰

块冰是个模糊的称呼，其实它就是冰棍等的统称，它不像冰淇淋那样含有大量的奶油，芳香甜腻，口感柔软；块冰很简单，果汁、牛奶等冻成冰块即可。块冰口感非常脆，夏季食用特别解渴消暑。

如今的块冰已经渐渐淡出市场，取而代之的是成本更高、味道更好的冰淇淋和雪糕，冰棍已经渐渐成为“童年的回忆”。不过，块冰仍是解渴消暑的最佳冷食，在家中自己制作，省时快捷，成本低廉，而且味道也不错！



制作彩趣冰的工具

冰箱：用来冷冻制冰。



刨冰机：将冰块放在转盘上固定，一手稳住机身，另一手摇动把手，转轴上的锉刀就开始刨冰，冰片会纷纷落下。



如果没有刨冰机，可以用简单的方法制作泡泡冰：将果汁等搅拌均匀，盛入容器，放入冷冻室中，待原料微冻后，用汤匙搅拌均匀再放入冷冻室，这样反复几次，原料就慢慢变成口感独特的泡泡冰了。

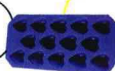


碎冰机：将适量的冰块放入碎冰机中，一手稳住机身，另一手转动转轴，块冰就可以变成小钻石冰了。

如果没有碎冰机，可以将冰装入一只干净的、可以封口的塑料袋里，用干净的毛巾裹住，用小锤子慢慢敲碎。



果汁机：将水果处理好后，放入果汁机就可以打出美味的果泥，与冰沙等拌在一起，味道非常好。



制冰盒：有很多可爱的造型，方块、圆球、水果、卡通人物等，都非常的可爱。



塑料保鲜盒：当冰淇淋或泡泡冰的液体原料调好后，需要一个有盖的容器盛装，再放入冷冻室，这样可以保证原料的干净、不混入异味。



漂亮的容器：透明的水杯、高脚杯、咖啡杯、点心盘……这些漂亮的容器会让你吃冰的心情变得格外愉悦。

制作彩趣冰的常用原料

果糖：果糖既可以打在果汁里提高果汁的甜味，也可以放在冰的上面做装饰用。

蜂蜜：蜂蜜有独特的香甜味道，并且可以中和柠檬等水果的酸味。

冰淇淋粉：用市面上卖的冰淇淋粉可以制作简单的冰淇淋，制作程序就是将液体原料和冰淇淋粉混合，充分搅拌至凝乳的状态，倒入模型盒，再放入冰箱冷冻室即可。

布丁：可爱的布丁是很多女孩子最喜爱的食物，放在冰中，颇受欢迎。

水果罐头：省去了处理水果的工序，有独特的罐头味道，可根据自己的喜好选择。

柠檬汁：淋在冰上，可以丰富冰的味道，但较酸，切记少用。

橙汁：和柠檬汁一样，但是味道要比柠檬汁更受欢迎。

牛奶：浓郁的奶香味道是很多女孩不变的选择，在冷饮中较多使用。

酸奶：根据个人的口味选择使用酸奶，也比较有营养。

奶油：味道香浓醇厚，但是较多用在装饰上，提升冰的味道和感觉。

可乐：用可乐制冰，比较简捷，味道也不错。

咖啡：喜欢咖啡的人在制作冰品时，也不会忘记自己喜欢的咖啡味道。

酒类：如草莓甜酒、威士忌等，根据个人喜好选择使用，淡淡的酒香味可以让很多冰与众不同，口感丰富。

红（绿）豆：具有绵软的口感，用在冰中很有感觉。

各类水果：橙子、草莓、哈密瓜等，是冰的主打原料，可根据自己的喜好选择使用。



P art 2

劲爽彩趣冰沙

冰沙细腻可口，
清凉爽口，
是消暑的一大选择；
冰沙大多加入水果制成，
富含水果的营养成分，
是冰与水果的完美组合。





西瓜汁冰沙

原料

西瓜半个，冰水、果糖各适量。



制作

- 1.西瓜去皮、切块，然后放入果汁机，添加适量冰水和果糖打汁，用滤网将果汁滤到容器中。
- 2.放入冷冻室凝固。
- 3.在没有完全冻结前拿出来搅拌均匀，用汤匙仔细搅拌容器的每个角落，搅好后再放入冷冻室冰冻。
- 4.过30分钟之后再拿出来搅拌，用汤匙挖出大块冰，仔细搅拌后再放入冷冻室。
- 5.每隔30~40分钟拿出来搅拌一次，反复4~5次，直到原料变成柔细的泡泡冰，装入高脚杯中即可。

制作窍门

- 1.宜选用无籽西瓜，这样打出的汁里面不会有杂质；如果选用有籽西瓜，可用过滤网滤去杂质。
- 2.可以加入一些西瓜瓤块，好看又好吃。



冰趣语

夏日炎炎，有西瓜与冰相伴，清凉酣畅。



在这一抹清凉的绿中，
西瓜与冰，
扬起艳丽的红纱轻舞，
此时炎热尽去，
俏皮的凉风从窗外滑入……

甜瓜茶香冰沙

原料

甜瓜1个，花草茶汁1杯，果糖适量。



制作

- 1.甜瓜洗净，切块；花草茶添加适量的果糖调匀，冷却备用。
- 2.将液体原料倒入制盒的小格内，然后整盒放入冷冻室结冰。
- 3.冻结后取出，放入碎冰机里打成钻石冰。
- 4.将冰盛入碗中，加点果糖、甜瓜块即可。

制作窍门

- 1.也可将果糖换成蜂蜜，更具有独特的花果香。
- 2.花草茶可现用现泡，另外可以选择花草茶饮料，但要适当减少果糖用量。



冰趣语

花草香里，唤醒孩童年代的快乐。



小的时候，
偷偷藏在柜子的后面，
舔着那块甜甜的冰，
此时，
手捧这碗花草香、甜瓜香的冰，
人生就倏然转回那个无忧的年代。