

意大利夏日冰沙

新
一代
美食
台
新
一代
生活



主 编：
陈忠良

台湾著名专栏作家；餐饮培训
大师；西餐吧台顾问。



调理师：
张荣桂

广东经济出版社

意大利夏日冰沙

新
一代
美食
台
新
一代
生活



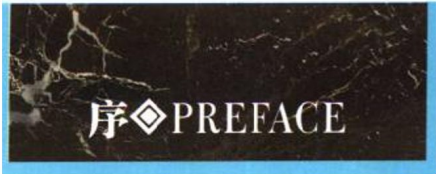
主 编：
陈忠良

台湾著名专栏作家；餐饮培训
大师；西餐吧台顾问。



调理师：
张荣桂

广东经济出版社



序◇PREFACE

台湾唐代文化事业有限公司出版的《感性生活》和《精致生活》丛书，从20世纪80年代开始风靡台湾，经久不衰，几乎影响了整整一代人的生活习惯和消费倾向。作者陈忠良先生由于撰写这批图书以及开展相关培训，成为台湾著名的美食家和培训大师。现在，唐代文化事业有限公司和陈忠良先生授权广东经济出版社独家出版该批图书。为了配合读者阅读习惯和饮食习俗，我们对原书重新编排，推出《新一代美食丛书》（平装本和精装本）。《新一代美食丛书》，新一代生活时尚。

《新一代美食丛书》以精美的图片，配上高档纸张和精美印刷，读者在欣赏每一幅精美图片的同时，会有一种马上想吃的冲动。

与传统菜谱图书比较，《新一代美食丛书》最大的特色是：用通俗的语言，详细说明各种菜式的制作程序和方法，读者只要对照书上内容，去一般集市购买各种物品，在家里即可自己动手做一桌色香味俱佳的好菜。

作者陈忠良先生将在各大城市开展巡回表演和培训，解答读者疑问。本社特开设了读者服务热线，就《新一代美食丛书》各色美食的制作方法、所需材料与设备的选择与购买，回答读者问题。

读者服务热线：020-83829903、83801011。

衷心希望您会喜欢这套“高品质低价位”的好书，也希望品读玩味之余，能带给您无尽的喜悦与满足。

本书策划：赵世平

目录◆CONTENTS

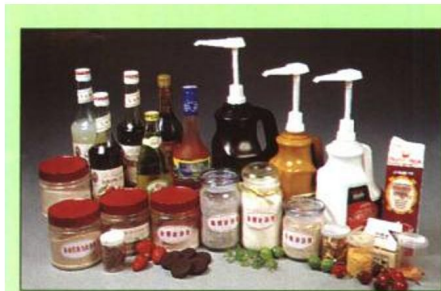
- 6 摩卡基诺冰沙 Mocha Kahlua
- 8 酵母冰沙 Yeast Frozen
- 10 意式香浓咖啡冰沙 Espresso Frozen
- 12 巧克力冰沙 Chocolate Frozen
- 14 焦糖奶昔冰沙 Caramel Frozen
- 16 西瓜鸡尾酒冰沙 Watermelon Cocktail Frozen
- 18 特制金桔茶冰沙 Kumquat Frozen
- 20 香蕉鸡尾酒冰沙 Banana Cocktail Frozen
- 22 哈密瓜鸡尾酒冰沙 Honeydew Cocktail Frozen
- 24 麻辣冰沙 Sichuan Frozen
- 26 薄荷巧克力冰沙 Mint Chocolate Frozen
- 28 翡翠鸡尾酒冰沙 Emerald Cocktail Frozen
- 30 柳橙冰沙 Orange Frozen
- 32 蓝桔蜜冰沙 Blueberry Frozen
- 34 白薄荷鸡尾酒冰沙 White Mint Cocktail Frozen
- 36 辣味冰沙 Spicy Frozen
- 38 香草奶昔冰沙 Vanilla Frozen
- 40 紫罗兰花草冰沙 Violet Flowers Frozen
- 42 奇异果冰沙 Kiwi Frozen
- 44 香蕉草莓冰沙 Banana Strawberry Frozen
- 46 香蕉拿铁冰沙 Banana Latte Frozen
- 48 巧酥奶昔冰沙 Caramel Frozen
- 50 榴梿奶昔冰沙 Durian Frozen
- 52 蔓越梅鸡尾酒冰沙 Cranberry Cocktail Frozen
- 54 玫瑰花冰沙 Rose Flower Frozen
- 56 芒果冰沙 Mango Frozen
- 58 车厘子水果冰沙 Cherry Fruit Frozen
- 60 杏核咖啡冰沙 Almond Coffee Frozen
- 62 杏核奶昔冰沙 Almond Milk Frozen

冰沙的分类与机器使用说明

- ❶ 冰沙搅拌起来较为绵细，汤汁较少，如同绵绵冰，口感软绵柔细
- ❷ 冰沙制作时水分含量高，汤汁较多，口感沙细，比较能吃到细碎冰凉的感觉。

制作冰沙有二种：

- ❶ 碎冰果汁机制作。
- ❷ 高速果汁冰沙机制作。



果汁机：

用果汁机制作冰沙，它的冰块要先打碎，才可放入果汁机里制作搅拌。因为果汁机的刀片只是一般的刀片，假如放入较大的冰块，制作搅拌，会容易损坏果汁机的刀片，使它的刀片变形、缺角。制作冰沙量多时，果汁机转速不够，刀片搅拌不到较碎的冰块，容易空转、无法一次完成，空转时还需拿搅拌匙辅助搅拌，这种做法非常危险，搅拌匙搅拌太下去，会被果汁机的刀片打到，轻则果汁机搅拌匙损毁，重则伤到自己。

冰沙机：

使用冰沙机制作，较省时，不必像果汁机要先将冰块打碎，可直接注入制作搅拌，因为冰沙机的刀片，是使用坚硬的钢刀，材质较好，不易磨损。冰沙机的转速也比果汁机的转速快三倍，冰沙机的转速可达到三万七千转。一般市售果汁机的转速只能达到6000~7000转。碎冰果汁机转速只能达到一万八千转。最佳的冰沙制作应选择高速果汁冰沙机，它不但坚固不易破碎，独特的封闭式滚珠轴承刀刃装置，使搅拌效率达到极限。所以不必使用到搅拌匙下去搅拌，也提高了制作品质及安全性。

果汁机与冰沙机的优缺点：

果汁机的优点：成本低廉、容易取得。

果汁机的缺点：制作时间较长、颗粒大小不易均匀，容易出水失败。

冰沙机的优点：制作时间短、颗粒大小均匀，不易出水，较安全。

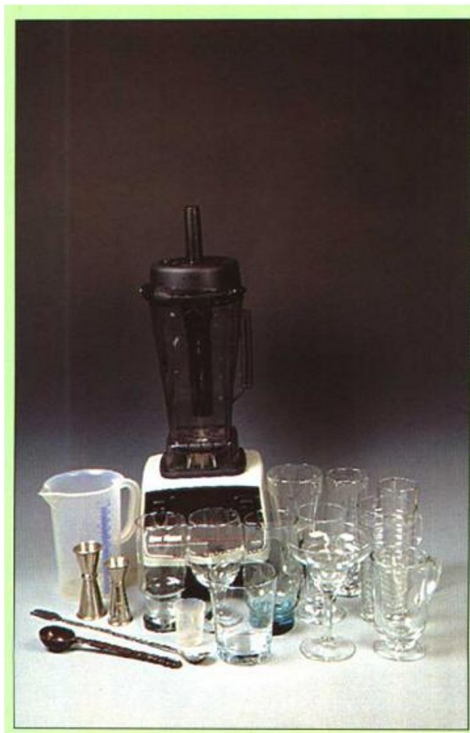
冰沙机的缺点：成本高昂、不易购买。

制作冰沙的要领

- ① 冰块必须先加入冰沙机内。
- ② 制作冰沙可加入新鲜水果或干果类。
- ③ 将水果去皮处理后切片，急速冷冻或冷冻需24小时更佳。
- ④ 材料先后次序无所谓，但冰沙粉及一般粉类一定要最后加，以免粉类沉入冰沙机凹槽内，使制作造成困扰，品质欠佳。
- ⑤ 高速果冰沙机，转速在37000时，制作每杯冰沙，液态饮料只需2盎司以上4盎司以下即可。
- ⑥ 碎冰果汁机，转速在17000以下，制作每杯冰沙时，液态饮料添加必须在4盎司以上6盎司以下，比较能帮助其转速功能，容易掌握成品制作。
- ⑦ 在使用低速果汁机，搅打冰沙可用塑胶量匙或咖啡木棒，在制作时轻轻搅拌冰块辅助连转，使冰块搅拌均匀没冰粒。

冰沙制作基本配备

- ① 高速果汁机、冰沙机或碎冰果汁机：搅打冰沙及各式果汁等。
- ② 量匙：咖啡用塑胶量匙，1平匙为10公克，可辅助冰块搅打。
- ③ 盎司杯：1盎司及1盎司半（1盎司为30cc、1盎司半为45cc）。
- ④ 吧叉匙：提供特调饮品，漂浮法、搅拌法，方便盛取冰沙入杯。
- ⑤ 精致冰沙杯：用来盛装各式花俏的冰沙。
- ⑥ 量杯：500cc的塑胶杯或玻璃杯，可量液体饮料及装取冰块。





摩卡基诺冰沙

MOCHA FROZEN

做法

材料：

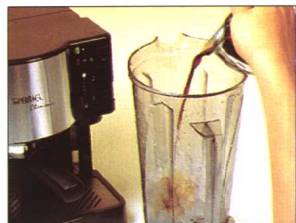
意式浓缩咖啡	2盎司
糖水(果糖、糖浆)	15ml
鲜奶油	30cc
巧克力酱	1盎司
鲜果冰沙粉	1匙
冰块	300克
巧克力糖	2片
发泡鲜奶油	适量
薄荷叶	适量

注：

- 1 盎司=30毫升
1½ 盎司=45毫升
½ 盎司=15毫升



① 将300克冰块置入冰沙机内。



② 加入意式浓缩咖啡2盎司。



③ 再加入糖水15ml、鲜奶油30cc。



④ 加入鲜果冰沙粉1匙及巧克力酱1盎司。



⑤ 然后开动冰沙机，将冰块搅打至绵细。



⑥ 将冰沙倒入杯内，挤上发泡鲜奶油，饰入巧克力糖、薄荷叶。



酵母冰沙

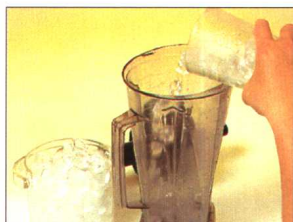
YEAST FROZEN



做法

材料：

巧克力	60克
鲜奶	90克
鲜果冰沙粉	1匙
冰块	300克
薄荷叶	适量



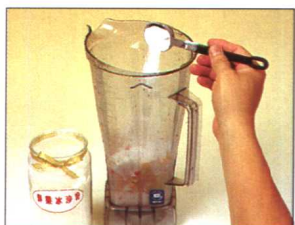
① 将300克冰块置入冰沙机内。



② 加入巧克力60克。



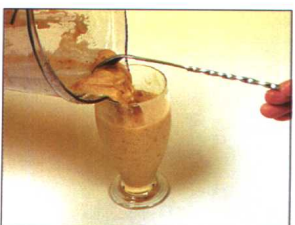
③ 再加入鲜奶90克。



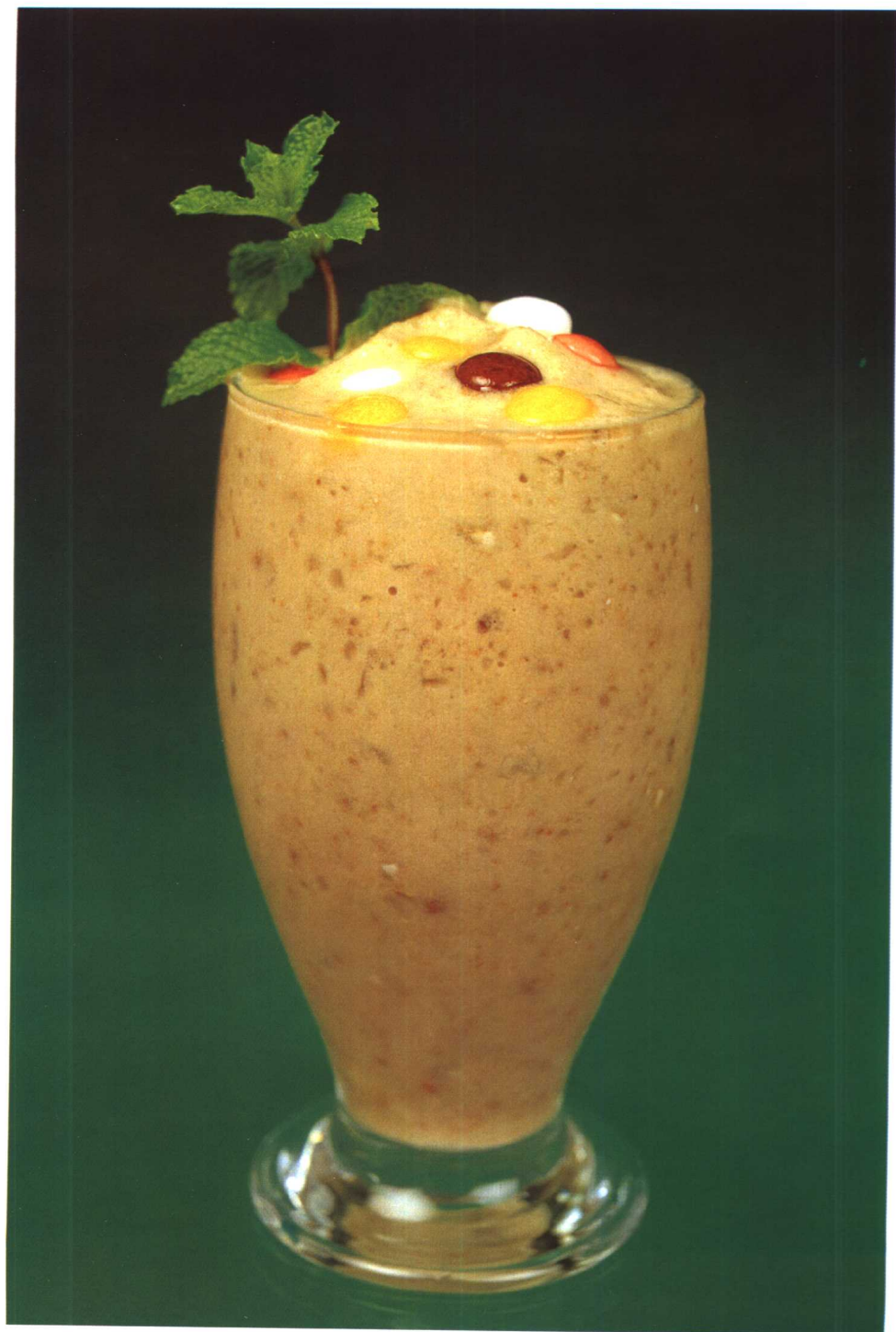
④ 加入鲜果冰沙粉1匙。



⑤ 然后开动冰沙机，将冰块搅打至绵细。



⑥ 把搅打好之冰沙倒入杯内，饰入巧克力、薄荷叶。





意式香浓咖啡冰沙

ESPRESSO FROZEN

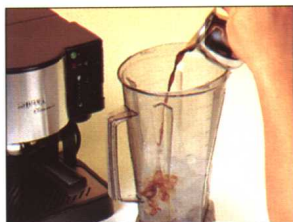
做法

材料：

意式浓缩咖啡	2盎司
糖水(果糖、糖浆)	45cc
鲜奶油	30cc
鲜果冰沙粉	1匙
冰块	300克
咖啡豆	5粒
薄荷叶	适量



① 将300克冰块置入冰沙机内。



② 加入意式浓缩咖啡2盎司。



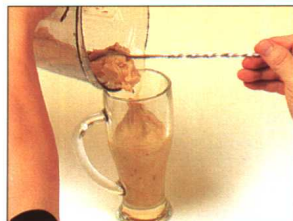
③ 再加入糖水45cc、鲜奶油30cc。



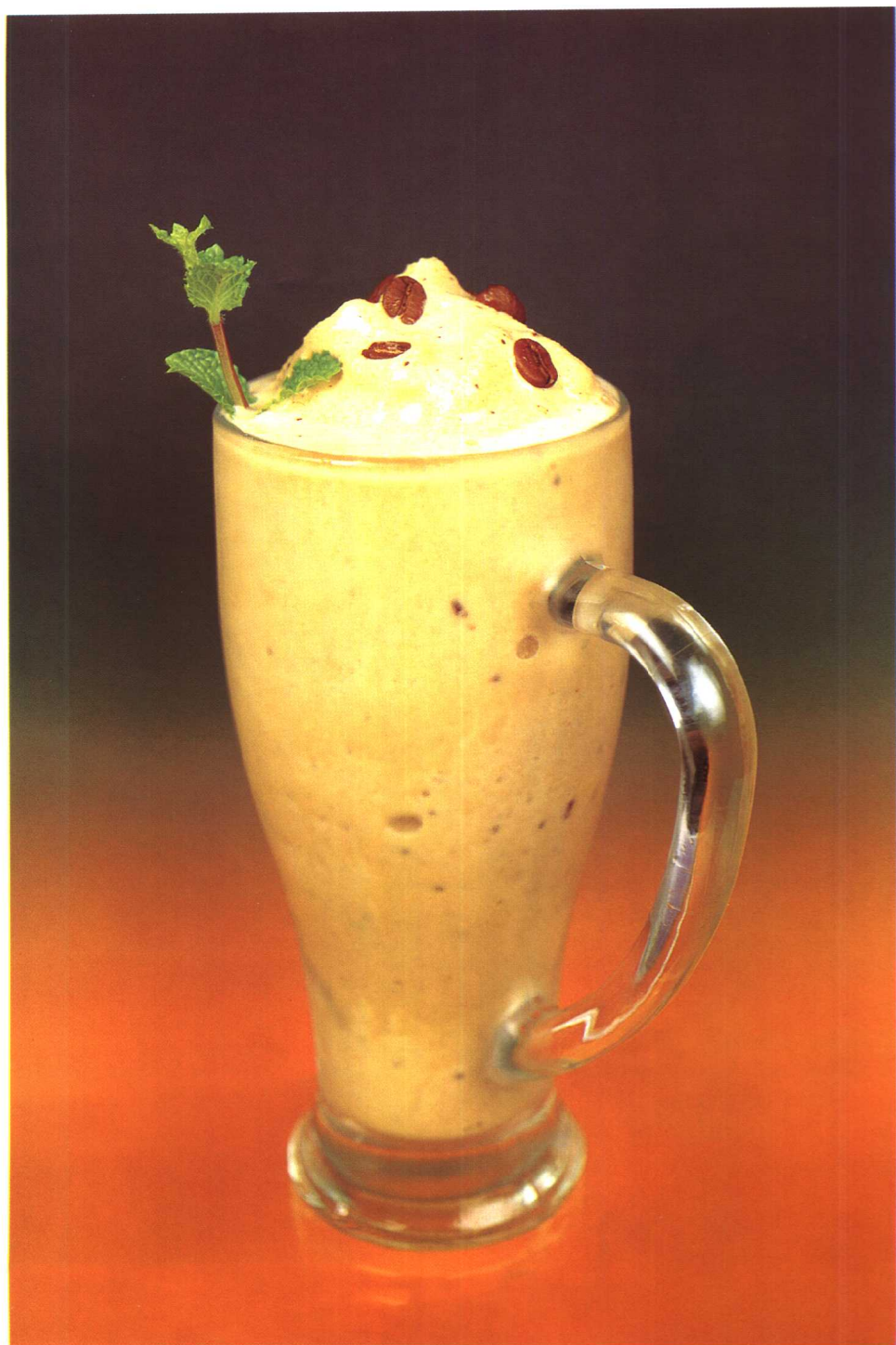
④ 加入鲜果冰沙粉1匙于冰沙机内。



⑤ 然后开动冰沙机，将冰块搅打至绵细。



⑥ 把搅打好之冰沙倒入杯内，饰入薄荷叶、咖啡豆。





巧克力冰沙

CHOCOLATE FROZEN

做法

材料：

巧克力酱	45cc
鲜奶	60cc
鲜奶油	1盞斯
糖水(果糖、糖浆)	15ml
鲜果冰沙粉	1匙
冰块	300克
发泡鲜奶油	适量
巧克力糖、片、酱	适量
车厘子	1粒
薄荷叶	适量



① 将300克冰块置入冰沙机内。



② 加入巧克力酱45cc，鲜奶60cc。



③ 再加入糖水15ml、鲜奶油1盞斯。



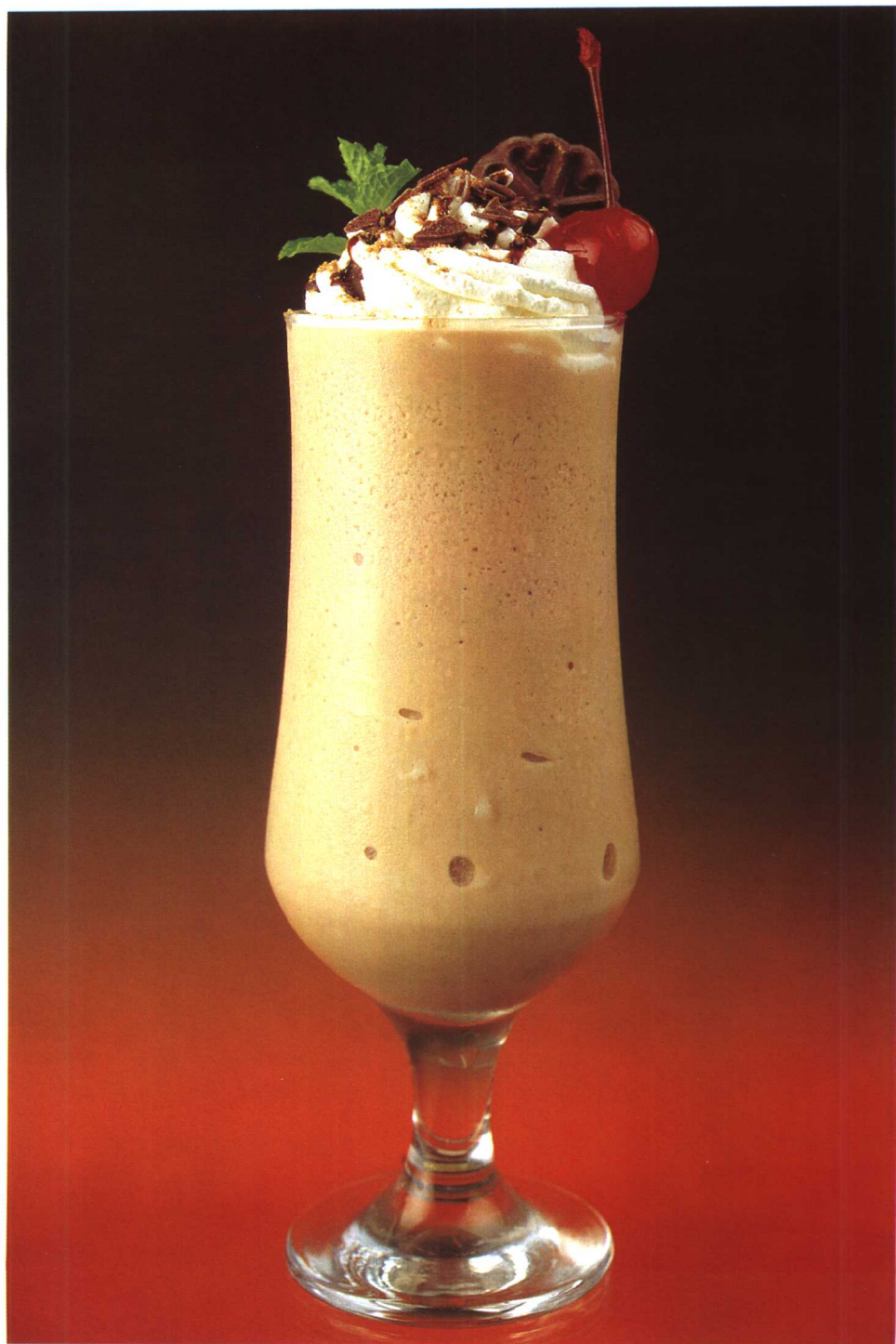
④ 加入鲜果冰沙粉1匙于冰沙机内。



⑤ 然后开动冰沙机，将冰块搅打至绵细。



⑥ 把搅打好的冰沙倒入杯内，挤上发泡鲜奶油，饰入巧克力糖、片、酱、车厘子、薄荷叶。





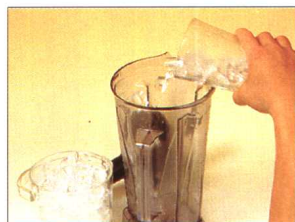
焦糖奶昔冰沙

CARAMEL FROZEN

做法

材料：

鲜奶	60cc
鲜奶油	30cc
焦糖巧酱 (巧克力加黑焦糖)	45cc
香草奶昔冰沙粉	1匙
冰块	300克
凤梨片	1小片
巧克力卷	2块
车厘子	1粒
薄荷叶	适量



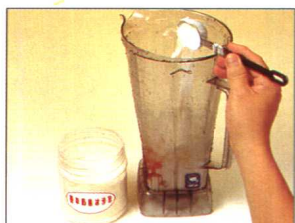
① 将300克冰块置入冰沙机内。



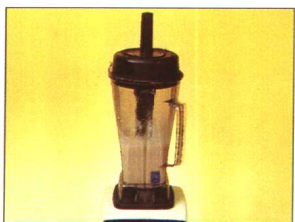
② 加入鲜奶60cc、鲜奶油30cc。



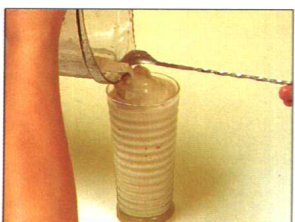
③ 再加入焦糖巧酱45cc。



④ 加入香草奶昔冰沙粉1匙于冰沙机内。



⑤ 然后开动冰沙机，将冰块搅打至绵细。



⑥ 把搅打好的冰沙倒入杯内，饰入凤梨片、巧克力卷、车厘子、薄荷叶。





西瓜鸡尾酒冰沙

WATERMELON COCKTAIL FROZEN

做法

材料:

西瓜香甜酒	45cc
莱姆酒	15cc
伏特加	1盎司
糖水(果糖、糖浆)	1盎司
鲜果冰沙粉	1匙
冰块	300克
西瓜	1小片
薄荷叶	适量



① 将300克冰块置入冰沙机内。



② 加入西瓜香甜酒45cc，莱姆酒15cc。



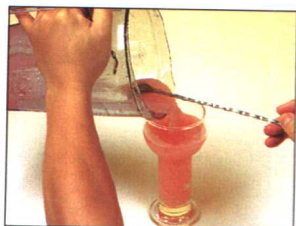
③ 再加入伏特加1盎司、糖水1盎司。



④ 加入鲜果冰沙粉1匙于冰沙机内。



⑤ 然后开动冰沙机，将冰块搅打至绵细。



⑥ 将冰沙倒入杯内，饰入西瓜、薄荷叶。