

Smoothies House

邱伟晃 著

冰沙馆

实实在在**126**道
最受欢迎、点用率最高的冰沙
家庭用配方，包您轻松取材健康享受
开店量配方，让您真材实料打拼致富

芒果爽

红豆炼乳冰

蜜西瓜冰沙

奇异果酪

顶级太妃冰

草莓鲜果泥

绿豆沙牛奶

咖啡拿铁冰

柠檬茶格妮

健康抹茶冰

本书中文简体字版于2003年经出版菊文化事业有限公司(P.C. Publishing Co.,)
安排授权由辽宁科学技术出版社出版发行 著作权合同登记号为06-2003年第71号。
版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

冰沙馆 / 邱伟晃著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003. 6
ISBN 7-5381-3963-X

I. 冰… II. 邱… III. 饮料—冷冻食品—制作 IV. TS277

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第021231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

开 本: 787mm × 1092mm 1/18

字 数: 244千字

印 张: 7.5

印 数: 1~6 000

出版时间: 2003年6月第1版

印刷时间: 2003年6月第1次印刷

责任编辑: 符 宁 吕忠宁

封面设计: 庄庆芳

责任校对: 李 雪

定 价: 25.00元

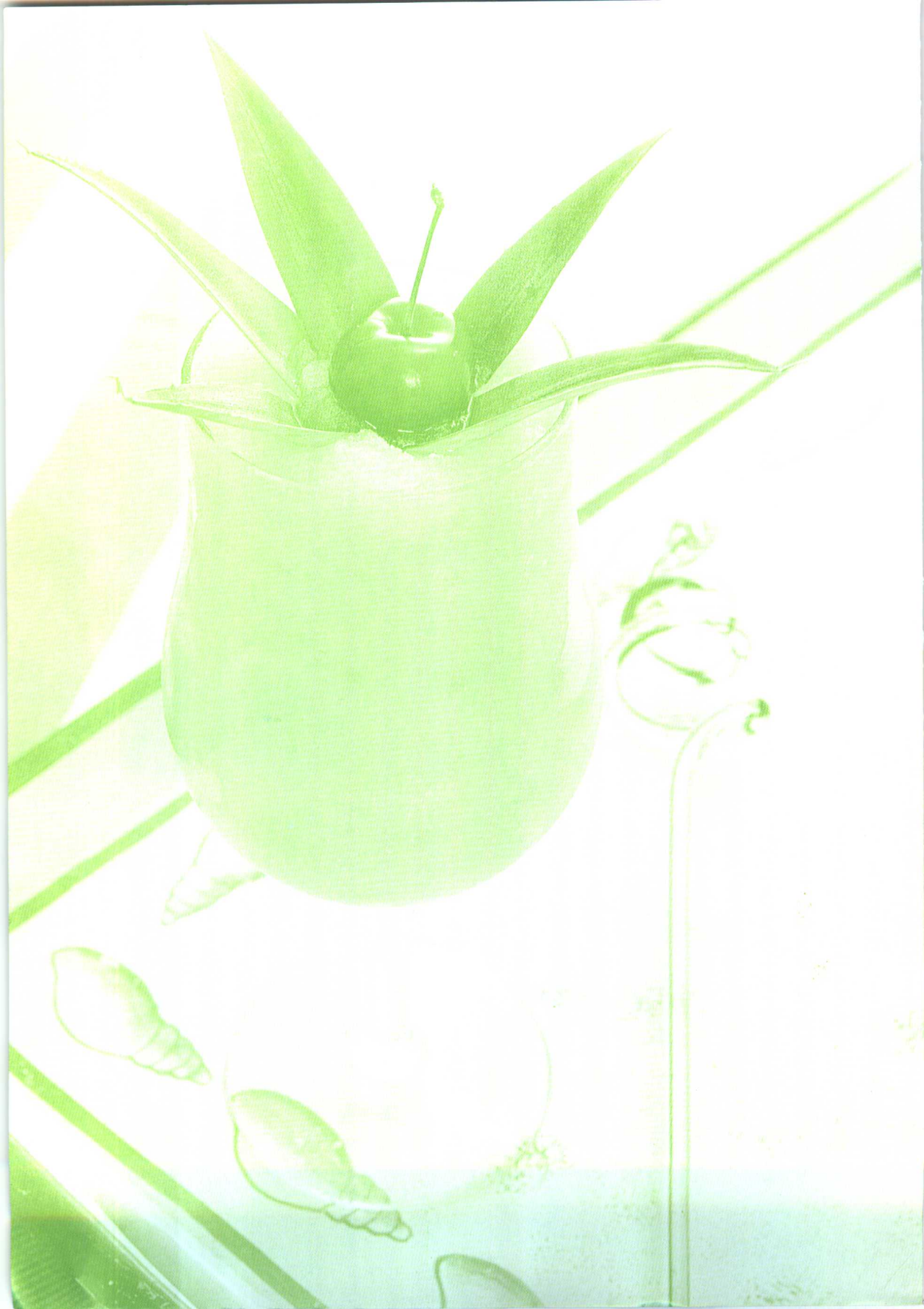
联系电话: 024-23284360

编辑部电话: 024-23284356

邮购咨询电话: 024-23284502

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

<http://www.lnkj.com.cn>





冰沙馆

邱伟晃
著

126

道最受欢迎、
点用率最高的冰沙

目 录

C O N T E N T S

如何使用这本书____ 6

10道“人气排行榜”冰沙

芒果爽____ 9

红豆炼乳冰沙____ 11

南方大豆冰沙____ 11

草莓鲜果泥____ 13

顶级太妃冰沙____ 13

咖啡拿铁冰沙____ 15

蜜西瓜冰沙____ 17

绿豆沙牛奶冰沙____ 17

柠檬茶格妮塔____ 18

健康抹茶冰沙____ 19

20道100%水果冰沙

红葡萄柚冰沙____ 21

水蜜桃鲜果泥____ 23

草莓园冰沙____ 23

酷儿柳冰沙____ 25

葡萄紫冰沙____ 25

金橘柠檬冰沙____ 27

芒果探戈____ 27

异国之恋____ 28

蜂蜜柠檬____ 28

百分百冰沙____ 29

巴黎黄昏____ 29

奇异果酷____ 30

热带奇异冰沙____ 31

金橙冰沙____ 33

夏日蜜梅冰沙____ 33

香蕉鲜果泥____ 35

哈密瓜冰沙____ 35

热带水果冰沙____ 36

奇情之吻____ 37

加州橘香____ 38

7道TOP咖啡冰沙

9道浓浓乳香冰沙

巧酥冰沙____ 41

罗马假期____ 41

咖啡恋曲冰沙____ 43

榛果摩卡冰沙____ 43

印第安冰沙____ 45

白巧克力冰沙____ 45

爱尔兰冰沙____ 45

夏威夷摩卡____ 45

牛奶可尔必思____ 47

玫瑰恋人____ 47

蓝莓乳香冰沙____ 48

欧风巧克力冰沙____ 49

夏威夷酷栗____ 51

樱桃香草____ 51

椰风可可____ 51

冰冻星球____ 51

11道果茶、花草茶冰沙

9道果粒冰沙

蓝莓果子____ 53

玫瑰田园____ 55

柑橘魔力____ 55

蔷薇蜜桃____ 56

芒果茶格妮塔____ 57

紫罗兰花冰沙____ 59

湖滨散记冰沙____ 59

水蜜桃茶格妮塔____ 61

小红莓茶格妮塔____ 61

安神菩提冰沙____ 61

桑椹冰沙____ 61

大溪地冰沙____ 63

有氧薄荷冰沙____ 63

粉红玫瑰____ 65
午后阳光____ 65
杰克桑果____ 65
乡村茉莉____ 65
夏威夷果____ 67
水果精灵____ 67
蔷薇椰风____ 68

26 道特调冰沙

水蜜桃冰沙____ 70
玫瑰故事____ 71
蜜桃比妮____ 73
夏日梦幻____ 73
翠绿海岛____ 73
粉红假日____ 73
海之恋____ 75
红衣女郎____ 75
绿香蕉黛克瑞____ 77
迷雾之晨____ 77
夕阳____ 78
蓝色夏威夷____ 79
百香柔情____ 81
可尔必思冰沙____ 81
南国风情____ 81
雪莉登波冰沙____ 81
奇异玛格丽特____ 83
黄金假期____ 83
春之颂____ 85
夏之恋____ 85
蓝色激情____ 85
芬兰冰沙____ 85
圣基亚冰沙____ 87
血腥莓子冰沙____ 87
草莓冰沙____ 87
金色加州____ 87

11 道独家创意冰沙

草莓多冰沙____ 89
青青河畔____ 91
星河____ 91
紫色偶然____ 91
焦糖冰沙____ 91

甘蔗冰沙____ 93
乌梅冰沙____ 93
柳橙蛋蜜____ 93
琥珀迷情____ 93
绿野仙踪____ 95
杨桃冰沙____ 95

13 道微醺冰沙

10 道奶昔冰沙

蓝色珊瑚礁____ 97
黄金海岸____ 99
黑旋风____ 99
翠绿海岛____ 101
百老汇____ 101
意大利风情____ 101
蛋蜜派对____ 101
今生惟美____ 103
蛋乐____ 103
缤纷世界____ 105
往日情怀____ 105
拥抱热情____ 106
奇异绿洲____ 106
梦幻樱桃____ 107
杏仁薄荷____ 107
凤梨奶昔____ 109
草莓奶昔____ 109
馨香法培____ 109
黑醋栗奶昔____ 109
绿果奶昔____ 111
水果迷失奶昔____ 111
青苹奶昔____ 111
爱尔兰法培____ 111

冰沙馆必备材料 & 器具

冰沙基本功

材料 & 器具____ 113
用果汁机（冰沙机）成功打出
清凉冰沙的步骤____ 116
用意大利壶煮出香醇咖啡的步骤____ 117
用滴漏方式萃取出精华咖啡的步骤____ 118
冲泡出一壶芳香好茶的步骤____ 119

如何使用这本书



- ① 冰沙的中文、英文名称
- ② 冰沙成品图
- ③ TIP简单做: 提供做冰沙的独家妙方, 让您能乘胜追击、领先同业的小法宝
- ④ Idea 人气领先: 提供材料使用及替换的技巧, 让您的冰沙更与众不同, 样样都是超人气

- ⑤ 材料名称与分量: 清楚标示家庭量和开店量, 您可以根据情况做调整
- ⑥ 做法: 教你真材实料的居家享用, 开店致富钞票滚滚来
- ⑦ 成本和费: 以开店量来计算材料所需的费用, 帮您花小钱赚大钱

各式冰沙使用配方量一览表

冰沙类型	配方量	冰沙类型	配方量
10 道“人气排行榜”冰沙	1 杯 =400ml	26 道特调冰沙	1 杯 =400ml
20 道 100% 水果冰沙	1 杯 =400ml	11 道独家创意冰沙	1 杯 =360ml
7 道 TOP 咖啡冰沙 9 道浓浓乳香冰沙	1 杯 =360ml	13 道微醺冰	1 杯 =400ml
11 道果茶、花草茶冰沙 9 道果粒冰沙	1 杯 =400ml	10 道奶昔冰沙	1 杯 =360ml

测得冰块

书中使用的冰块以“杯”为单位, 因此制作不同种类的冰沙, 冰块量的换算会稍有差异, 请对照上面的一览表量出正确的数量。例: 芒果爽(第9页)的材料中有用到1 1/3杯的冰块, 因为芒果爽是属于人气排行榜冰沙中的其中一道, 对照上面的表就可看出是属于1 杯=400ml的配方量, 而芒果爽的冰块用量是1 1/3 杯, 所以只要以400ml的杯子盛装1 1/3 杯的冰块即可。



液体容量换算

1oz.(盎司) =30ml 1/2oz.(盎司) =15ml (以此类推)





10 道「人气排行榜」冰沙



(此单元为400ml配方)



Fresh Mango Smoothie

芒果爽

●材料……

家庭量 / 开店量

芒果果肉 200g

炼乳 2/3oz

鲜奶 2oz

果糖 1/2oz

冰块 1 1/3 杯

* 装饰：芒果丁、炼乳

●做法……

1. 将适量的芒果肉（分量外）切丁，先放入杯底，
做装饰
2. 把芒果果肉、炼乳、鲜奶、果糖依序放入果汁机
（冰沙机）内
3. 放入冰块
4. 开启电源，瞬间起动开关，分段搅打3~4次
5. 再连续搅打成冰沙状，倒入杯中，撒上芒果丁，
淋上炼乳即可



芒果爽是从去年热门到今年的人气TOP ONE！如果你能够再自行创出独特的口味，相信一定能钞票滚滚来。

d e a
人 气 领 先

1 香味浓郁的芒果是最适合制作成冰沙的水果之一，更是很多人初尝冰沙之选，香甜的滋味绝对一试难忘。

简单做

Red Beans Smoothie



Scarlet Beans Smoothie

红豆炼乳冰沙

●材料

家庭量 / 开店量

蜜红豆 100g
 炼乳 1 1/2oz
 鲜奶 3oz
 冰块 1 1/3 杯

* 装饰: 蜜红豆、炼乳

③做法

将材料依序放入果汁机(冰沙机)内
 放入冰块
 开启电源, 瞬间起动开关, 分段搅
 打 3~4 次
 再连续搅打成冰沙状即可盛入杯中
 放上蜜红豆(分量外), 淋一些炼乳
 就完成了



I d e a
 人气领先

开店的头家可以评估蜜红豆冰沙的销售状况, 来衡量要自己制作还是向专门厂商进货; 如果能煮出真材实料的独家蜜红豆口味, 就是客人上门的重要因素了。

1. 杯子放入冰箱内冰镇, 可避免成品快速融化。制作时先放材料再加冰块, 可避免机器损坏。
2. 一般家庭食用的分量不多, 可以购买市面上真空包装的蜜红豆来使用。

南方大豆冰沙

●材料

家庭量 / 开店量

蜜大豆 100g
 炼乳 1 1/2oz
 鲜奶 3oz
 冰块 1 1/3 杯

* 装饰: 蜜大豆

●做法

将蜜大豆、炼乳、鲜奶依序放入果汁机(冰沙机)内
 放入冰块
 开启电源, 瞬间起动开关, 分段搅打 3~4 次
 再连续搅打成冰沙状, 倒入杯中
 顶端放入蜜大豆(分量外)做装饰



I d e a
 人气领先

炼乳和豆类制品的味道很合, 可以增加这杯冰沙的风味, 和以前吃刨冰淋上炼乳的做法有异曲同工之妙。

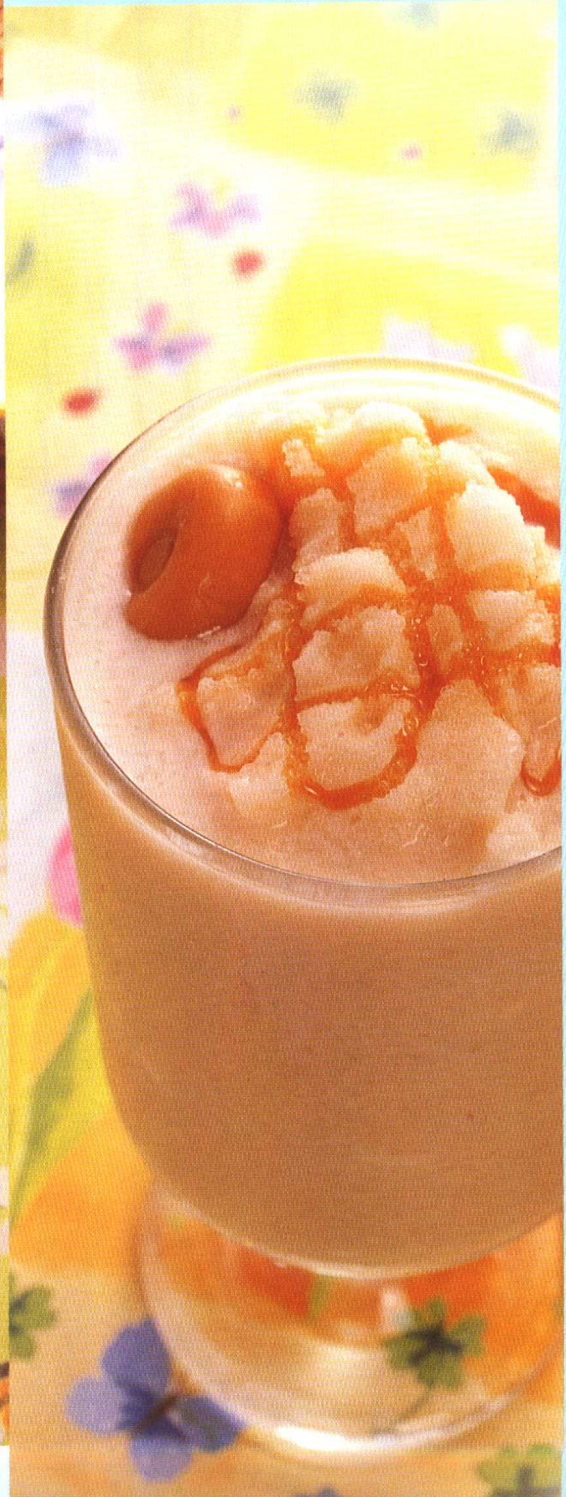
T I
 简单做

1. 杯子放入冰箱内冰镇, 可避免成品快速融化。制作时先放材料再加冰块, 可避免机器损坏。
2. 一般家庭食用的分量不多, 可以购买市面上真空包装的蜜大豆来使用。

Extreme Toffee Frappe



Fresh Strawberry Smoothie



草莓鲜果泥

●材料……

	家庭量
草莓	150g
果糖	1oz
冷开水	1oz
冰块	1 1/3 杯
	开店量
草莓鲜果泥	4oz
草莓果露	1oz
冷开水	1oz
冰块	1 1/3 杯

*装饰：薄荷叶

●做法……

将材料依序放入果汁机(冰沙机)内

放入冰块

开启电源，瞬间起动开关，分段搅打3~4次

再连续搅打成冰沙状即可盛入杯中



l d e a
人气领先

制作冰沙的水果一定要新鲜，并且清洗干净，如此才能完全享受冰沙细致绵密的口感。

1. 杯子放入冰箱内冰镇，可避免成品快速融化。制作时先放材料再加冰块，可避免机器损坏。

2. 因材料为天然水果，所以冰沙置放稍久会逐渐分层，乃属正常现象。

T I P
简单做

顶级太妃冰沙

●材料……

	家庭量
太妃糖	6粒
鲜奶	2oz
冰块	1 1/3 杯
	开店量
焦糖酱	2oz
鲜奶	2oz
冰块	1 1/3 杯

*装饰：焦糖酱、太妃糖

●做法……

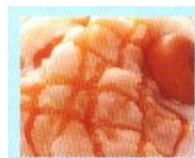
将材料依序放入果汁机(冰沙机)内

放入冰块

开启电源，瞬间起动开关，分段搅打3~4次

再连续搅打成冰沙状，倒入杯中

淋上焦糖酱再放上太妃糖就可以了



焦糖酱是装饰物，对家庭用而言是装饰，可省略不放。商业用的可在食品材料行找到，瓶装软罐很好使用，挤出细线做装饰也很方便。

l d e a
人气领先

T I P 1. 太妃糖也有人称作奶油糖，市面上较容易买到。

2. 杯子放入冰箱内冰镇，可避免成品快速融化。制作时先放材料再加冰块，可避免机器损坏。

T I P
简单做



Cafe' Latte Frappe

咖啡拿铁冰沙

●材料

	家庭量		开店量
可可粉	45g	可可粉	45g
黑咖啡	2oz	咖啡拿铁冰沙粉	40g
果糖	1oz	咖啡果露	2/3oz
鲜奶	2oz	鲜奶	2oz
冰块	1 1/3 杯	冰块	1 1/3 杯

* 装饰：原味鲜奶油、脆笛酥

●做法

1. 将材料依序放入果汁机(冰沙机)内
2. 放入冰块
3. 开启电源，瞬间起动开关，分段搅打3~4次
4. 再连续搅打成冰沙状，倒入杯中
5. 挤上鲜奶油再放脆笛酥装饰



可以将咖啡冻切成丁块，先放在杯底再倒入冰沙，不仅可以做装饰，更可以长匙捞取享用，也是一个不错的特色。

I d e a
人 气 领 先

T
|
P
简单做
1. 黑咖啡煮好后要完全冷却才可以使用，否则会快速融化冰块，就做不成浓度一定的冰沙了。
2. 杯子放入冰箱内冰镇，可避免材料快速融化。制作时先放材料再加冰块，可避免机器损坏。