

清凉冰点85种

让你不需在艳阳下跟着人群大排长龙，即可在家享受凉快时光！

黄惠珍◎著

最受欢迎的“人气流行”冰品
耐人回味的“经典怀旧”冰品
呷凉也呷好的“健康创意”冰品



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

©2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾邦联文化事业有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版、发行中文简体字版本。

著作权合同登记号为06-2004年第170号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

清凉冰点85种/黄惠珍著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5381-4296-7

I. 清... II. 黄... III. 饮料—冷冻食品—制作
IV. TS277.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第121720号

出版发行: 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: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 184mm × 260mm

印 张: 6.5

字 数: 140千字

印 数: 5001 ~ 8000

出版时间: 2005年1月第1版

印刷时间: 2005年6月第2次印刷

责任编辑: 吕忠宁 郭 健 郭媛媛

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 庶

定 价: 28.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

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

http://www.lnkj.com.cn

清凉冰点

85种

黄惠珍◎著



辽宁科学技术出版社
沈阳

Preface

作者序



来碗满载幸福滋味的冰

再也没有什么比一盘冰凉爽口的刨冰更能让我暂时忘却炎炎夏日那恼人的暑气了。尤其是小时候，即便是刨冰加糖水，总也让我乐得手舞足蹈好一会儿，若能吃到棒冰，那可真是最奢侈的幸福享受了。爱吃冰的我，如今仍乐此不疲，但因为年纪稍长、嘴也比较挑了，市售的冰淇淋或棒冰对我来说不是太甜，就是没吃几口就腻得不得了；而开放式的自助冰店常让我裹足不前，高温伴着蚊蝇飞舞，很难不担心会吃坏肚子。所以每到夏季，孩子总是喜欢和我一起制作既卫生又健康的冰品，不但满足口福还能照顾一家人的肠胃。

平时我最喜欢以鲜奶作基础，加糖先煮半个小时左右，然后调入玉米粉放凉，倒入冰淇淋机里，开机只要等待半个小时，就能抱着冰筒，一口接着一口地吃着属于我的夏日幸福。我最爱的棒冰，红豆总是放得满满一整枝，从第一口到最后一口都能吃到甜蜜的豆香。当然还有酸甜爽口的情人冰、香浓扎实的芋仔冰，有着琳琅满目配料的蜜豆冰等，一样一样地编织着我说也说不完的盛夏大餐。

当出版社跟我讨论本书企划时，我非常欣喜，终于有机会将平日的研究与读者分享，于是我开始不断重复试验制作，并以在家操作方便为原则来挑选冰品品项与配方。为了满足挑嘴的你，于是设计了三个单元，包含目前市面上口耳相传值得一尝的“人气流行冰品”、耐人回味的“经典怀旧冰品”，以及使用有益身体的食材制作的“健康创意冰品”，让你在享受沁凉冰品的同时，也能为健康加分喔！

在本书中我尽量以“冰淇淋机”来制作各类冰品，这是因为冰淇淋机可充分将空气搅打进去，既省时又省力，也可使冰淇淋口感更蓬松绵密。

当你翻阅这本书时，不难找到属于你最喜爱的那一页。也许正想着，自己动手会不会太麻烦？建议你不妨先从简单的棒冰或冰砂开始着手，相信你会自然而然地喜爱上属于自己味道的冰品，也能渐渐地凭感觉创意出让自己与家人赞不绝口的独门冰品。当然，因为是最天然的材料做的，所以别忘了要尽快吃完喔！

黄惠玲

打造 一季清凉

冰品一直是甜食中的一大分支，人们为了驱走夏日恼人的暑气，于是开发了各式各样、让人吃了可以冰凉透脾的冰品，随着历史的流转，口味、材料、做法等都不断地创新，才造就了今日精彩的冰品世界。在台湾地区，冰品更是被业者打造成四季皆可食用的甜点心，除了夏天能消暑之外，在冬天热乎乎的火锅大餐之后，来一球冰冰凉凉的冰淇淋也成了不少人的最爱。渐渐地，冰品的吸引力愈来愈不可言喻了。

在这块美丽的宝岛上，我们十分幸运地可以恣意享用各种冰品，有本土亲切朴实的叭哺和枝仔冰、西方香浓绵密的冰淇淋、南洋色彩丰富的摩摩喳喳等，每一样都有它独自的特色，并能轻易地掳获人心。但如果想要吃到这些异国冰品，多要到餐厅去点用才能如愿，但往往我们只是想吃些冰冰凉凉冰品好解解馋而已，要这样大费周折出远门就扫兴了；而且有些冰品的制作过程并不是很令人放心，尤其是刨冰冰块和配料，让你我虽然吃得开心，却吃得不安心。如果可以自己动手在家制作的话，不就能免去以上的不方便和疑虑了吗？

于是，这本《清凉冰点85种》诞生了。一开始，“冰品基础入门”单元巨细靡遗地介绍左右刨冰灵魂的糖水、酱汁、配料与冰块的制作配方；接下来，手工与冰淇淋机制作冰淇淋的完整实录，让你一窥令人无法停口的冰淇淋制作奥妙。而重头戏的冰品食谱，更网罗了目前市面上的“人气流行冰品”，如芒果牛奶冰、土耳其冰淇淋、宇治金时刨冰、炸冰淇淋等；以及耐人寻味的“经典怀旧冰品”，如叭哺、芋仔冰、鸡蛋冰、雪花冰等；还有以吃凉也吃好为诉求的“健康创意冰品”，如南瓜蒟蒻冰冻、薰衣草绿茶冰淇淋、乌龙奶茶冰淇淋等。从经典、流行到健康创意，数十种冰品的沁凉配方都在本书中一次搜录，完全公开这些人气冰品的制作。

只要依着书中所说明的制作步骤，每个人都能轻轻松松地做出一道道卫生、天然、可口、健康、养生的美味冰品，建议你也不妨试着以本书的配方比例为基本纲要，再加入自己的巧思来变化，如此一来，相信你也可以做出属于自己心目中的梦幻冰品，让今年的夏天更凉快。

编辑手记
Foreword

C CONTENTS

② 作者序◎来碗满载幸福滋味的冰

③ 编辑手记◎打造一季清凉



Chapter 1 6 冰品基础入门

- 7 探索沁凉的冰品世界
- 12 冰品的最佳搭配
- 23 冰淇淋的制作技巧
- 24 如何使用冰淇淋机
- 25 基础冰淇淋制作
- 27 基础冰淇淋的简易变化
- 29 冰淇淋的进阶口味变化





Chapter 2 人气流行冰品

- 33 草莓炼奶冰
35 芒果牛奶奶冰
37 泡芙冰淇淋
38 炸冰淇淋
39 烧番薯冰淇淋
40 意式冰淇淋
薄荷巧克力意式冰淇淋 樱桃意式冰淇淋
金橘柠檬意式冰淇淋 苹果野莓意式冰淇淋
43 土耳其冰淇淋
牛奶土耳其冰淇淋 可可土耳其冰淇淋
45 优格冰淇淋
原味优格冰淇淋 蓝莓优格冰淇淋
葡萄兰姆冰淇淋 覆盆子冰淇淋
47 黑魔鬼雪糕
49 冰霜雪莓娘
50 宇治金时刨冰
51 山药冰淇淋
53 水果雪葩
猕猴桃雪葩 菠萝香柚雪葩
火龙果番茄雪葩 香橙雪葩
54 奶昔
草莓奶昔 香蕉巧克力奶昔
香草玫瑰奶昔 椰香菠萝奶昔
57 水果优酪
苹果抹茶优酪 哈密瓜蜜桃优酪
葡萄加州李优酪 桑椹优酪
58 雪波冻饮
蔓越莓雪波冻饮 杏仁开心果雪波冻饮
蜜桃冻饮 咖啡茶冻饮
61 冰砂
巧酥冰砂 养乐多冰砂
番茄芦荟冰砂 卡布奇诺冰砂
62 摩摩喳喳

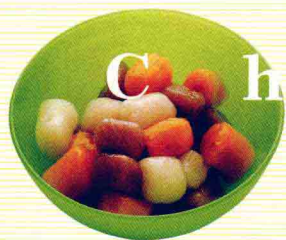
Chapter 3 经典怀旧冰品

- 65 枝仔冰
红豆牛奶奶枝仔冰 米浆枝仔冰
香芒枝仔冰 椰汁西米露枝仔冰
67 叭哺
草莓叭哺 菠萝椰奶叭哺
酸梅叭哺 红豆牛奶奶叭哺
69 芋仔冰
芋头芋冰 花生芋冰 花豆芋冰
红甜李芋冰
70 蜜豆冰
71 春卷冰淇淋
71 弯豆冰
73 雪花冰
桑椹雪花冰 百香果雪花冰
炼乳果干雪花冰 焦糖巧克力雪花冰
75 泡泡冰
花生花豆泡泡冰 乌梅泡泡冰
草莓牛奶泡泡冰 情人果泡泡冰
77 麦角玉米冰
77 红豆牛奶布丁冰
79 菠萝冰
79 杨桃冰
80 冷热冰
81 情人果冰
83 脆皮甜筒冰淇淋
84 柳橙鸡蛋冰
84 布丁牛奶鸡蛋冰

Chapter 4 健康创意冰品

- 87 乌龙奶茶冰淇淋
89 铜锣烧栗子冰淇淋
90 藏红花鲜果雪葩
91 咸冰淇淋
92 芝麻豆奶冰淇淋
93 五谷杂粮冰角
94 枸杞杏仁奶霜
95 薰衣草绿茶冰淇淋
97 苹果柠檬醋冰砂
97 甘蔗姜糖雪葩
98 冰淇淋起司酥
99 南瓜茼蒿冰冻
100 洛神仙楂冰
100 桂圆红枣冰棒
101 梅酒冻饮
103 普洱双菊冻饮





Chapter 1 冰品基础入门

冰品的制作原则大同小异，但却因为变化万千且容易上手，所以广受大家的欢迎。本篇将教你如何自制健康卫生的刨冰配料与卫生冰块，以及可画龙点睛的糖水与淋酱，让你随心所欲地搭配，找出适合的滋味。

此外，绵密滑顺的各式冰淇淋，是大人小孩都无法拒绝的冰品，本篇将讲解最完整的基础制作过程，让你领略手工制作与冰淇淋机器搅拌的不同，并依循基础制作准则衍生各种滋味迷人的冰淇淋，让你可以自由搭配于本书的食谱中。若觉得单一口味的冰淇淋太单调，也可以待冰淇淋稍微软化后，加些简易的配料拌匀，又是另一道别出新裁的创作喔！

探索沁凉的冰品世界

细细回味台湾锉冰史

台湾最早的锉冰，是从前留下来的老式清冰，当时的做法是在煮沸的开水里，加入白砂糖及香蕉油搅拌冷冻后，再刨成极细的雪白色锉冰，北部因其外形取名为“雪白冰”，南部则因入口后会散发一股淡淡的香蕉果香，并会产生微甜的口感而将之称为“香蕉冰”，后来慢慢地演变成用开水制成的大正方体冰块，以机器刨成锉冰后，淋上糖水与其他水果酱汁的冰品。

冰品轶事

冰砂打哪儿来？

相传在1989年夏天，一家位于美国洛杉矶市的THE COFFEE BEAN 的门市，由于当时来这喝咖啡的客人，老是抱怨MENU上可以选择的冰咖啡种类太少，希望可以多增加一些额外的选择，于是有一天一名叫黛安的员工突发奇想地将咖啡、牛奶、糖浆与冰块通通倒入果汁机里搅拌，意外地发现了这个美味，让客人大为赞赏，因此该店开始将此咖啡冰砂列入菜单中，也成了世界上第一杯咖啡冰砂。

随后受到日本刨冰的影响，清冰陆续开始加上各种的作料以多样面貌出现，如红豆冰、花豆冰、仙草冰、米苔目冰，或是当季水果加豆类、芋头、蜜饯等配料的八宝冰、蜜豆冰等，而至今这些属于祖母级的冰品仍在炎热的夏天为人们带来清凉。而鸡蛋冰、糖厂枝仔冰等冰品也逐渐开始成型，并衍生出各式各样的棒冰、雪糕等手拿式的冰品。

此后，台湾的各地冰品开始纷纷崛起，如原本在士林夜市发迹，而在基隆庙口闻名遐迩的泡泡冰；或是从“ㄅㄨㄣˊㄅㄨㄣˊ”蜕变而成的台中丰仁冰、弯豆冰；乃至创意十足的新竹怪招锉冰、屏东潮州烧冷冰、逢甲炒冰，或是风靡台南、高雄一带颇具分量的巨无霸水果锉冰；以及加工技术发达而盛行的雪花冰、绵绵冰、雪绵冰、芋圆冰、芒果冰等，总之到了夏天，台湾的冰品业可说是进入了百家争鸣的战国时代，而现今除了台湾人利用个人创意所制作的各式冰品外，许多外来的“冰”客，也开始纷纷入侵，如香港以“捞”、“爽”等为名，或是东南亚国家以椰汁、水果为主做成的冰品，乃至和风冰品或是欧美的各式冰淇淋等，现在就让我们一起来了解其他国家的冰品风貌吧！

探寻外来“冰”客的真实面貌

冰淇淋的真正源头可追溯至公元前，当时的古罗马人已经知道将采凿冰山的雪霜，混合上新鲜水果的汁液制成爽口的冰品(现称为雪酪)。之后的记载则是在两2000多年前的中国，当时古代的御厨为了替圣上消暑解渴，遂将冬天的冰雪藏于地窖中，等到夏天再拿出来制作。然后到了13世纪，著名的意大利商人马可·波罗，学到了当时在中国皇室利用地底下的藏

冰室，将碎冰粒和新鲜牛奶混合搅拌做成冰品小点后，存放于低温的地窖，

以在夏季时提供王宫贵族冰品的制作方式，而将其制作的方法记载于《东方见闻录》，并由中国传至意大利。

直到1533年意大利的翡冷翠皇族凯萨琳·梅迪契小姐，嫁给法国国王亨利二世时，一位制作冰淇淋的意大利厨师，发明利用奶油、牛奶和香料，做出花样



特别、色泽鲜艳、口味独特的半固体状奶油冰淇淋，使在场宾客为之惊艳，而将冰淇淋借他之手正式引入法国。

1559年发现可以将冰和盐粒一起混合，以降低冰点温度的方法后，Ice Cream开始大量出现在意大利的市面上。1673年开始将这种甜点称为Ice Cream，到了17世纪引进英国，18世纪冰淇淋便随欧洲移民新大陆而传到美洲，逐渐广泛延至全世界。

和风冰品沁心凉

日本的传统冰品，可以分为刨冰和蜜果冰两大类。

根据日本清少纳言的才女诗人《草枕子》一书记载，日本人在11世纪初期，即平安时期，就有食用刨冰的记录。当时是以金属碗盛装用锉刀将冰块锉成如雪花般清冰后，再淋上一种由甘葛的树液所熬制如蜂蜜般的浓稠糖浆而成。由于当时没有制冰的技术，必须要在冬季时将冰块运到山洞后以干草保温，等到夏季时，再由京都城附近的冰块行将冰块配送宫中大臣及王卿贵族。由于相当的稀少与昂贵，所以在当时刨冰可以说是一种贵族甜品，而这些商家也都成为宫中

冰品轶事

冰淇淋与铁达尼号

1920年，一位女士为了避免他丈夫及念哈佛大学儿子于铁达尼号海难中罹难的悲剧重演，因此捐助了一笔经费，提供给哈佛大学，希望将游泳课纳入必修课程中，并提供了午餐附加冰淇淋的诱因以吸引学生，可见冰淇淋的魅力惊人！



御属的商家。

而刨冰真正普及于民间是始于明治初期，之后随着时间的演变，日式刨冰开始在清冰上，淋上各种口味的糖浆，现在更可以看到水蓝、粉红等颜色，而这种单纯在清冰上加入自己喜欢糖浆的淡雅口感，现在仍持续着在日本炎炎夏日的午后，为大城小镇的人们带来一抹清凉。而现今最受欢迎的吃法除了是将冰块锉成细细的雪花，然后淋上草莓、柠檬等糖浆，或煮熟并加入糖浆搅拌均匀的小红豆外，加入白玉（以糯米粉制成的小汤圆，但比汤圆有咬劲）或其他果子组合成的刨冰也纷纷出笼。

东洋人的夏日最爱——“宇治金时刨冰”

不晓得您是否注意到，在不少的日剧或日本漫画中，常会出现日本人在夏天坐在飞扬着“冰”字旗的甘味处屋檐下，享用着宇治金时刨冰的画面，但这种红绿相间的刨冰到底是什么？从字面上解释，“宇治”是指以出产茶叶闻名的京都宇治县，也因该地以制作香醇又带点苦涩口感的抹茶闻名，故现今不少人已直接将“宇治”指为抹茶，而“金时”是指一种名为“金时豆”的红豆，其熬制方法、硬度与甜度等拿捏视各店家的风格而定，但红豆经煮后的颜色皆呈暗红色。

宇治金时刨冰的呈现方式，一般是在容器中放入适量的软绵金时豆，并淋上抹茶糖浆，铺上刨冰，再加上一球淋有抹茶糖浆的香草冰淇淋，并撒上抹茶粉，点缀上一些金时豆泥即成，但现在也会直接用抹茶冰淇淋替代抹茶糖浆的方式，或放上弹性佳的白玉以增加口感。而这在口中交织出的甜蜜微苦滋味，一直是日本人在夏天时必尝的感觉，你一定要试试！



蜕变为成人风味的——“蜜果冰”

蜜果冰，最早是从19世纪的江户时代末期开始，当时是一种将蜜豆和名叫“新粉饼”的点心直接淋上糖蜜后，专给小朋友食用的便宜甜点，后来到了1903年，一位名为小林和助的日本人，开始在银制的容器中放入除了原有的蜜果冰原料外，再加上寒天（脱水干燥的洋菜）、求肥（以糯米粉、麦芽、糖、水，经蒸煮做成的软糖）和其他水果，并淋上白蜜或黑蜜，以增添属于成人的风味，经过此一改造，也将原本属于小朋友甜品的蜜果冰，成功地蜕变成带有大人成熟风味的冰品。

冰品轶事

圣代打哪儿来？

又称为“冰淇淋圣代”，其解释为“在冰淇淋上加入各种材料的東西”。其来源起于19世纪封闭的英国维多利亚时代，由于当时认为喝苏打水是件不文雅的事，所以有些村镇在星期日禁止贩售苏打水。而在美国伊利诺州的伊芳斯顿镇，一位颇富创意的杂货商为了生存，巧妙地以冰淇淋加上糖浆或其他材料，并标榜不含苏打，特别于星期日贩售。而为了表示对星期天的敬重，而命名为“Sundae”圣代，所以圣代可说是地道的美国食品。而现今的圣代依其口味、造型而有不同的名字，而逗趣的“小丑圣代”就是小朋友最常点的冰品之一。

热带国家“冰”凉透心

地属热带区域的东南亚包含了泰国、菲律宾、越南、印度尼西亚等国家，由于天气炎热加上盛产水果，因此使用大量的水果来制作冰品，已成了他们制作消暑圣品的特色之一。此外他们的冰品也多喜好以椰奶为主要材料，一来取材容易，二来其清香味道，着实赢得了大众的心。

品尝泰印水果冰的幸福滋味

泰国的冰品以“摩摩喳喳”、“椰浆芋头西米露”此两种冰品最为人知晓与受到泰国人的喜爱，“摩摩喳喳”是泰国的综合水果什锦冰品，其内以白玉丹、亚达枳、红毛丹、菠萝蜜等水果为主，再加上地瓜、芋

头、南瓜丁，与粉条、椰奶、碎冰、白糖等做成，而该冰品除了泰国外，也是南洋特有的地方冰点。“椰浆芋头西米露”则是将芋头与西米露以糖水熬煮后，加入冰椰浆、糖水中续熬煮而成，是一种非常典型的纯泰式风味甜点。

属于印度尼西亚冰品的“珍多珍多”，是用菠萝蜜、亚达枳、马蹄、粉条、椰奶、水、果糖等做成，而泰国也有“珍多珍多”，其不同的地方是泰国是用红糖水（红色水果浓缩汁）、绿糖水（七叶兰浓缩汁）制成粉条而成，但两者皆各有独特风味。

菲越椰香冰品好味道

菲律宾则以一种名为“杂果冰”的冰品最受当地民众的喜爱，其材料是以木瓜、香蕉、芒果等新鲜的水果为主，加上大西米、椰汁、砂糖、冰块、水等煮制而成。

而越南著名的冰品是“椰香眉豆双米露”，是用西米、眉豆、粟米粒加上鲜榨椰汁、鲜奶、水等制成；另外一种是以越南著名的大菜丝、石榴子食材和椰汁搭配成绿、红、白三色冰品而成的“三色大菜冰”。此外，由去壳绿豆、碎冰、椰浆、砂糖、盐做成的“绿豆冰”，也是越南著名的冰品之一。

通过上述的解说，不知你有没有对冰品有更深一层的了解？为了让你可以彻底的感受到冰品的清凉魅力，我们贴心地为你准备多样冰品，让你在家就可以体会到不同国度所带来的凉爽幸福，一起来瞧瞧吧！

冰品轶事

脆皮甜筒冰淇淋打哪来？

早期的冰淇淋是一种需要盛装于盘子，使用汤匙挖舀的甜点，但在18世纪一次圣路易士博览会上，由于当时的冰淇淋小贩，与鸡蛋糕制作商展出摊位正好比邻而立，鸡蛋糕商心生奇想，利用当时的蛋糕制作技术，做成硬式卷饼，并把脆皮卷成如圆锥帽般外型，贩售给冰淇淋小贩来盛装冰淇淋，使之成了脆皮甜筒，也让冰淇淋成了不受时间、地点限制，随时可以享用的消暑美味。

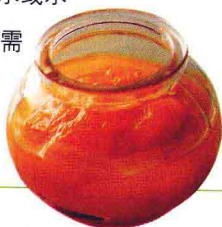


冰品的最佳搭配



冰品的灵魂——“糖水” & “酱汁”

糖水与酱汁是主宰冰品好吃与否的重要角色。一般常用糖水有砂糖糖水、冬瓜糖水、桂花糖水等；而以新鲜水果或奶类煮制而成的酱汁，则如草莓酱、百香果酱、芒果酱、特调炼乳等。糖水与酱汁成功与否关键在于糖水或水果与糖的比例，加上煮制时需耐心搅拌，才能熬煮出风味独特的口感。



透明澄净的“冰块”

商店虽然有许多冰块可选购，但建议自制，不但卫生且可随个人喜好制作大分量或小冰块。若没时间制作时，在选购上应注意冰块内部的干净度，看起来要清澈且尽量不要有白色点及气泡，这样才算品质优良的冰块。



在制作各种冰品的时候，糖水、酱汁、配料、冰块有着同样的重要性。这是因为冰品是以清水、鲜奶等清淡味道的冰块去刨制成片片碎冰状，或搅打成细致绵密状而成。光是吃这些清冰，除了清凉畅快的感觉之外，在味道上却是乏善可陈。所以在品尝冰品的时候，必须淋上一大勺的糖水、酱汁或各式各样的配料，才能使单调的冰品变得美味！

选择对味的“配料”

五谷杂粮类：如红豆、绿豆、花豆、花生仁、麦角等，这类食材加热后会吸足水分，而形成柔软绵密的口感，且会散发出清淡的香气，适合与炼乳搭配，能为彼此的味道加分。



淀粉类：如芋圆、地瓜圆、粉圆、蜜地瓜、蜜芋头等，圆仔类带有筋道与咬劲，地瓜和芋头则口感绵密细致，适合与任何配料做搭配，不会左右味觉。

果冻类：如爱玉、仙草、布丁、蒟蒻等，这类配料既筋道又软，且色彩丰富，深受大人小孩的喜爱，适合与口味较浓郁的配料做搭配，为冰品增色增味。

新鲜水果：当令盛产的水果本身充满自然的甘美香甜，所以建议搭配不影响原味的果冻类或圆仔类配料一起食用。

蜜饯果干类：如李子、青芒果、杨桃干、蔓越莓干、葡萄干等。利用新鲜水果加工炼制而成，仍保有水果的原有滋味且容易保存，搭配清淡的糖水清冰最为合适。

蜜饯果干类：如李子、青芒果、杨桃干、蔓越莓干、葡萄干等。利用新鲜水果加工炼制而成，仍保有水果的原有滋味且容易保存，搭配清淡的糖水清冰最为合适。

桂花糖水

分量→约350毫升
应用→p67酸梅叭哺
p103普洱双菊冻饮

材料

桂花……………1大匙
冰糖……………100克
水……………300毫升

做法

水放入锅中煮开，加入桂花以小火煮约3分钟，滤出桂花渣后，再加入冰糖煮至完全熔化即可。

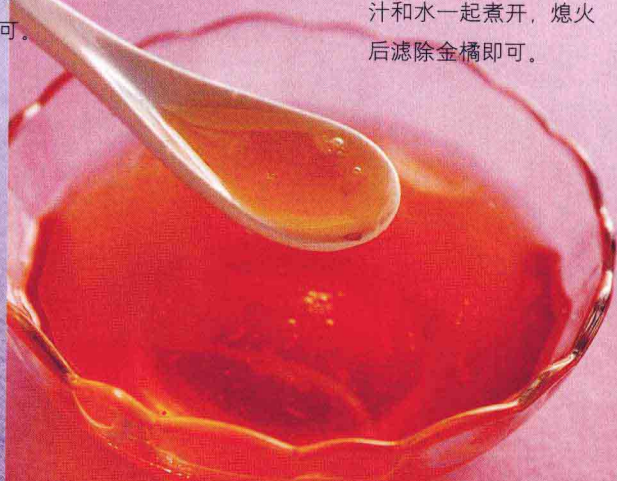


材料

金橘……………300克
冰糖……………200克
柳丁汁……………50毫升
水……………250毫升

做法

1 将金橘洗净，先用热水余烫(去涩味)后备用。
2 热锅，加入做法1的金橘与冰糖，以小火熬煮30分钟后，再加入柳丁汁和水一起煮开，熄火后滤除金橘即可。



金橘糖浆

分量→约600毫升
应用→p57苹果抹茶优酪
p61番茄芦荟冰砂

材料

二砂糖……………200克
热开水……………500毫升
冬瓜糖……………50克
盐……………1/4小匙

做法

1 取一不粘锅，以小火烘干表面水分后放入二砂糖拌炒，当温度上升时，糖会开始慢慢熔化。
2 续以小火煮(可稍离火以防过热而烧焦)，待所有的二砂糖熔成液状时，慢慢加入热开水搅匀，再加入冬瓜糖，煮至全部化开时加入盐搅拌均匀即可。

冬瓜糖水

分量→约600毫升

应用→p53猕猴桃雪葩、p53香橙雪葩、p61养乐多冰砂、p70蜜豆冰、p77红豆牛奶布丁冰、p77麦角玉米冰、p79杨桃冰、p80冷热冰、p84柳橙鸡蛋冰



Note

- * 二砂糖熔化后因温度很高(达120℃以上)，在加入热开水时会产生大量的水蒸气，故热开水需分次加入。切记不可加冷水，否则因温度相差太大，易使焦糖因降温而结块，不易化开。
- * 炒过的二砂糖会有焦糖香味，但需注意火候不可太大，以免把糖炒焦了；冬瓜糖的分量也可以用红糖或冰糖取代，但要同时与二砂糖一起拌炒才会有香味。
- * 因为多数冰品口味是以配料为主，糖水只是增加甜味，但不能改变配料的味，故此配方是最常用的糖水种类。

糖水煮制与保存技巧

糖水可说是刨冰的灵魂。想要使刨冰好吃，在制作糖水的时候就要特别地细心和有耐心。这是因为糖中的淀粉质容易烧焦，所以必须要很有耐心地边煮边搅拌，小心不让它有烧焦的机会，才能熬出既香又甜，黏黏蜜蜜的糖水。

综合来说，煮糖水的时候要注意：

- 1 小火：只能用小火来煮，以免水分还没和砂糖融合在一起就蒸发了。
- 2 搅拌：不断从锅缘往锅内搅动，才不会煮焦。
- 3 锅具：最好使用厚底的小锅，才经得起一段时间的熬煮工作。

煮好糖浆后，应要完全放凉，再用干燥的罐子密封起来，冰到冷藏库里，就可以存放1个月左右，所以可以一次做多一点，这样就能随时吃到好吃的冰品了。



特调炼乳

分量→约380毫升

应用→p30芒果冰淇淋

p35芒果牛奶冰

p35草莓炼奶冰

p82摩摩喳喳

p54椰香菠萝奶昔

p65红豆牛奶枝仔冰

p73炼乳果干雪花冰

p75草莓牛奶泡泡冰

p77红豆牛奶布丁冰

p87乌龙奶茶冰淇淋

p94枸杞杏仁奶霜

材料

三花奶水1/2罐(约200毫升)

炼乳……1/2罐(约180毫升)

蜂蜜……………1小匙

做法

将所有材料混合拌匀即可。

草莓蜂蜜

分量→约200毫升

应用→p53火龙果番茄雪葩

p54草莓奶昔

p57苹果抹茶优酪

p97苹果柠檬醋冰砂



Note

最好选用可密封的玻璃罐，在浸泡期间可以交替上下颠倒放置，让草莓能完全浸泡于蜂蜜中；且草莓浸泡入味后仍可食用，但需尽快吃完，以免发酵变味。

材料

草莓……………5颗

蜂蜜……………200毫升

做法

草莓洗净并将水分完全擦干后，放入玻璃罐中，将蜂蜜倒入没过草莓，放置冰箱冷藏库浸渍3天后，即可使用。

抹茶糖浆

分量→约250毫升

应用→p50宇治金时刨冰

材料

抹茶粉……………3大匙

水……………60克

细砂糖……………250毫升

玉米粉……………1大匙

蜂蜜……………1 1/2小匙

做法

1 抹茶粉，加水拌匀后，与细砂糖一起放入锅中，以小火煮至细砂糖融化备用。

2 另取一小碗，将玉米粉与少量水(分量外)调匀，倒入做法1中，以小火慢熬至浓稠状即可熄火。

待做法2稍凉后，加入蜂蜜调匀，即为抹茶糖浆。



百香果酱

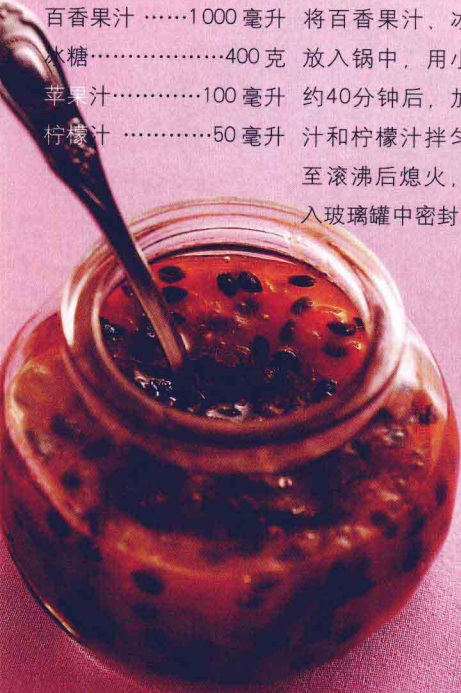
分量→约1 200毫升
应用→p53香橙雪葩
p73百香果雪花冰

材料

百香果汁1 000 毫升
冰糖400 克
苹果汁100 毫升
柠檬汁50 毫升

做法

将百香果汁、冰糖一起放入锅中，用小火拌煮约40分钟后，加入苹果汁和柠檬汁拌匀，续煮至滚沸后熄火，趁热倒入玻璃罐中密封即可。



酱汁煮制与保存技巧

酱汁的制作方法和糖水差不多，主要是以砂糖、水果、少许的水一起煮到水果柔软湿润，香甜可口。在煮酱汁的时候要注意：

- 1 小火：以小火慢煮才能渐渐地让水果释出糖分和水分，否则一下子就烧焦了。
- 2 搅拌：不断地由外缘向锅内慢慢地搅拌，使受热均匀。
- 3 锅具：最好使用厚底的小锅，才经得起一段时间的熬煮工作。
- 4 柠檬汁：不论是煮什么口味的酱汁，加少许柠檬汁都能使味道不致太甜腻，且较能维持原水果的颜色。

酱汁煮好后，要等待完全冷却才能装罐，并要放到冷藏库中保存，这样的话大约能保存1个月，但最好还是在新鲜的时候就食用完毕喔！

草莓酱

分量→约1 400毫升
应用→p35草莓炼奶冰
p67草莓叭哺
p75草莓牛奶泡泡冰

Note

制作水果酱汁时添加的糖量可以依个人喜好增减，原则上最多以不超过水果量的一半，最少不得低于水果量的1/3。糖分会影响保存期限，糖分愈高愈能储存得久(最久约半年)。想要减糖的话，每次煮的量就需以能在最短时间内食用完毕为原则。

做法

草莓洗净擦干水分，与冰糖一起放入锅中，用小火拌煮约40分钟后，待果肉松软，用汤匙压散，再加入柠檬汁拌匀，续煮至滚沸后熄火，趁热倒入玻璃罐中密封即可。

材料

草莓1 000 克
冰糖500 克
柠檬汁50 毫升



芒果酱

分量→约1 200毫升
应用→p35芒果牛奶冰
p65香芒枝仔冰

材料

芒果1 000 克
冰糖450 克
柠檬汁50 毫升

做法

芒果去皮去核后切小片，与冰糖一起放入锅中，用小火熬煮约30分钟后，加入柠檬汁拌匀，续煮至滚沸后熄火，趁热倒入玻璃罐中密封即可。

材料小百科

建议选用果肉柔软的金煌、爱文品种，不可使用土芒果制作，因纤维太多口感不佳。