

冰砂 大全

蒋 馥 安 ◎ 著

112
道
最
流
行
的
冰
砂

SORBET

Your first choice

畅饮冰砂的第一选择

千变万化的口味、详尽的做法说明，
让你不必上街也可以品尝世界级的可口冰砂。

Your best reference

开店创业的最佳参考

提供时下最流行的冰砂配方、最实用的开店须知
让你完成开店的梦想。

辽宁科学技术出版社

冰砂大全

112 道最流行的冰砂

蒋馥安 著



33 道新鲜水果冰砂

14 道调味冰砂

8 道水果花草茶冰砂

16 道果粒冰砂

8 道花式冰砂

24 道其它冰砂



TASTER001

本书中文简体字版，由台湾朱雀文化事业股份有限公司正式授权辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记2002第044号

版权所有·不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

冰砂大全 / 蒋馥安著, - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.8

ISBN 7-5381-3693-2

I. 冰… II. 蒋… III. 饮料—冷冻食品—原料 IV. TS277.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第048540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: 鹤山雅图仕印刷有限公司

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 787mmx1092mm 1/24

字 数: 120千字

印 张: 5

印 数: 1-6000

出版时间: 2002年8月第1版

印刷时间: 2002年8月第1次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

封面设计: 李若虹

版式设计: 原 舒

责任校对: 王春茹

定 价: 28.00元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

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

http://www.lnkj.com.cn



- 4 本书使用须知
- 5 制作冰砂的工具
- 7 制作冰砂的材料
- 10 做出可口好喝的冰砂

新鲜水果冰砂

Fresh Fruit Sorbet

- 15 草莓冰砂
- 17 哈密瓜冰砂
- 19 柳橙冰砂
- 21 桑葚冰砂
- 21 苹果冰砂
- 23 奇异果冰砂
- 25 橘子冰砂
- 27 荔枝冰砂
- 29 蓝莓冰砂
- 29 葡萄冰砂
- 31 百香果冰砂
- 31 什锦水果冰砂
- 33 柠檬冰砂
- 34 凤梨冰砂
- 34 乌梅冰砂
- 35 水蜜桃冰砂
- 35 蔬果冰砂

- 36 做出香浓好喝的意式咖啡

咖啡红茶冰砂、调味冰砂

Coffee and Black Tea Sorbet
& Flavored Sorbet

- 39 卡布奇诺冰砂
- 39 咖啡巧酥冰砂
- 41 拿铁冰砂
- 41 炭烧冰砂
- 43 奶茶冰砂
- 43 柠檬红茶冰砂
- 45 鸳鸯冰砂
- 47 香草冰砂
- 49 杏仁冰砂
- 49 巧克力冰砂
- 51 椰奶冰砂
- 51 可可冰砂
- 53 酸奶冰砂
- 53 芋头冰砂
- 55 绿豆沙冰砂
- 55 红豆沙冰砂

冰砂大全

112 道最流行的冰砂

蒋馥安 著



33 道新鲜水果冰砂

14 道调味冰砂

8 道水果花草茶冰砂

16 道果粒冰砂

8 道花式冰砂

12 道其它冰砂

水果花草茶冰砂、果粒冰砂

Fruit and Flower Tea Sorbet
& Fruit Granule Sorbet

59 玫瑰花蜜冰砂

61 芒果紫罗兰冰砂

61 苹果洛神冰砂

63 红西瓜柠檬草冰砂

63 哈密瓜玫瑰花冰砂

65 奇异果马鞭草冰砂

65 木瓜薰衣草冰砂

67 清秀佳人

67 金橘冰砂

69 罗马之恋

69 放肆情人

71 出水芙蓉

71 黑森林

73 欧陆风情

73 迷宫情迷

83 罗马假期

83 巴黎天使

85 翡翠之吻——白羊座 3/21 ~ 4/20

85 深情款款——金牛座 4/21 ~ 5/21

87 你依我依——双子座 5/22 ~ 6/21

87 梦幻之恋——巨蟹座 6/22 ~ 7/22

88 仲夏激情——狮子座 7/23 ~ 8/22

88 真情难收——室女座 8/23 ~ 9/23

89 神魂颠倒——天秤座 9/24 ~ 10/23

89 永恒之吻——天蝎座 10/24 ~ 11/22

91 忘情水——人马座 11/23 ~ 12/21

91 紫色梦幻——摩羯座 12/22 ~ 1/20

93 X 情人——宝瓶座 1/21 ~ 2/18

93 缠绵——双鱼座 2/19 ~ 3/20

鸡尾酒冰砂、星座冰砂

Cocktail Sorbet
& Constellation Sorbet

77 翡冷翠

77 蓝色之恋

79 恋恋情深

79 南洋风情

81 法国香槟

81 紫色多娜

关于开店， 你可以知道更多

Open your own shop

96 开店须知

102 商用冰砂

113 后记

全世界都在流行的冰砂

本书包含 112 道时下最流行的冰砂，并提供详尽的工具材料图说、制作可口冰砂的秘诀及开店前的筹备工作，除了在家畅饮、招待客人外，也可以作为将来开店的参考依据。每道冰砂都是经由专业老师精心调配，一试再试，只为了让你品尝到最甜美的滋味；熟悉配方后，不妨再创造属于自己的独特口味冰砂，你将会发现冰砂世界是多么有趣且千变万化。

1. 食谱内容

分为家用（家庭）与商用（开店）两部分，68 道家用食谱采用天然的水果，利用家中的果汁机搅打，就可以做出媲美市面上的冰砂；44 道商用冰砂，考虑到水果生产的季节有异，以及营业成本，多采用浓果汁来制作。

2. 食谱分量

每杯分量皆为 350ml，若须大量制作，只要按照材料分量等比例增加即可。

3. 称量单位

材料分量愈正确愈容易做成功，所以称量工作一定要准确，才不会做出太稀、太浓稠或无味的冰砂；而糖水、蜂蜜或果糖的甜度，可依个人喜好酌量增减。单位换算请参考表①。

4. 材料重量换算

书中所使用的水果，除了较难判断大小的西瓜、木瓜、哈密瓜、凤梨及苹果等，或体积小于 1/6 等份者，以 g（克）计量，其他水果均以一般常见的中型为主，计量单位为个、粒，重量参考依据表②。

表①：称量单位说明

液体容量换算

1 大匙 = 15ml

1 小匙 = 5ml

1/2 小匙 = 2.5ml

1/4 小匙 = 1.25ml

重量换算

1kg = 1000g

表②：材料重量换算说明

柠檬 1 个 150g，可压汁 30ml

柳橙 1 个 150g，可压汁 45ml

金橘 1 粒 3g，可压汁 4ml

奇异果 1 个 66g

百香果 1 个 15g

草莓 1 粒 18g

葡萄 1 粒 6g

小蓝莓 1 粒 4g

乌梅 1 粒 2g

桑葚 1 粒 2g

冰淇淋 1 大球 40g

1 中球 35g

1 小球 30g

想做出好喝的冰砂, 到底要准备哪些工具和材料呢? 其实种类并不多, 只要多加了解它们的功用, 充分应用随手可得的水果、蔬菜、花草茶叶及咖啡, 就可以制作出千变万化的好吃冰砂。



冰砂机

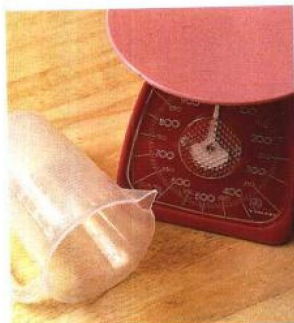
Smart Blender

属商业用果汁机, 一台约需 10000 ~ 20000 元 (新台币), 可直接将冰块搅打成泥状, 节省很多时间。



果汁机 Blender

可将水果、蔬菜、冰块搅打成泥状, 做成蔬果汁或冰砂; 冰块在搅打前要先以冰袋包好, 利用敲冰器敲碎后再放入果汁机中, 如此果汁机才不会损坏。



磅秤 Scale

一般家庭使用以 1kg 量程较适宜, 选购时须注意是否贴有“衡器检定合格证”, 才不会买到劣质的台秤。

量匙 Measuring Spoons

大型超市、烘焙器材行均有售, 每一组包括 4 支大小不同的量匙,

1 大匙 = 15ml、

1 小匙 = 5ml、

1/2 小匙 = 2.5ml、

1/4 小匙 = 1.25ml。



量杯

Measuring Cup

测量液体、食物的计量杯, 以刻度清楚、透明度高, 容易辨识清楚为选购原则。

敲冰器

Knock Ice Cube Tool

方便敲碎冰块, 至大型超市或五金行购买, 也可以新的铁锤代替, 但千万别再拿去敲钉子, 很不卫生的。



冰袋 Ice Cube Bag

以干净坚固的布缝成袋子, 将冰块包在里面, 敲成碎冰; 每次使用完须晒干后再收藏。也可直接以厚布包裹冰块再敲碎。



酒吧长匙 Bar Spoon

搅拌溶液的工具，也可以利用长汤匙或筷子搅拌。

盎司杯 Measurer

测量液体容量的工具，一端为 30ml，另一端为 15ml。

杯子 Cup

装盛冰砂、果汁的透明杯子，或漂亮优雅的杯子，本书所运用的杯子均以 350ml 容量为标准。

雪克壶 Shaker

又称雪克杯，以不锈钢材质最理想；是摇匀果汁、红茶或鸡尾酒的工具，倒入杯中，表面会有一层泡沫。

压汁器 Extracter

有手动及电动两种，可将柠檬、柳橙、葡萄柚等水果压成汁，超市、电器用品店均有出售。



砧板

Chopping Board

切水果、蔬菜须有专用的砧板，不宜和肉类砧板混合使用。

水果刀 Fruit Knife

多数的水果皆是生食，所以切割水果须有固定的刀具，不宜选择肉类刀具来切水果，以保证卫生。

削皮刀 Peeler

去除水果皮（如苹果、柳橙）时很方便又安全，超市及五金行皆可买到。



过滤网 Sieve

过滤茶渣、残渣，使果汁及茶水清澈；可依个人需要选择尺寸，大型超市、五金行均有售。



咖啡壶 Coffe Kettle

煮咖啡的器具可自由选择, 建议使用意大利蒸馏咖啡壶(又称摩卡壶)或虹吸式咖啡壶, 不仅经济, 而且煮出的咖啡既香浓又好喝。意大利蒸馏咖啡壶是利用高压蒸气萃取咖啡, 外形轻巧美观、价格约 1000 ~ 2000 元(新台币); 虹吸式咖啡壶是利用下壶水透过真空管上升到上壶与咖啡粉接触, 待溶解后便熄火, 让咖啡下降至下壶中, 一台约 1000 ~ 2000 元(新台币)。



水果 Fruit

可选择当季生产的各种新鲜水果, 使用前务必洗净并去皮, 以免残留农药; 果肉容易变色的水果(如苹果、梨等), 可先以少许盐水浸泡。本书中所使用的水果大小以中型为主, 建议各买 1 ~ 2 个。



糖浆 Syrup

商业用材料, 经由加工制成的各种水果糖浆, 如蓝柑汁、红石榴汁、杏仁糖浆、凤梨糖浆等。



浓缩果汁

Condensed Fruit Juice

开店考虑到成本问题, 通常以浓缩果汁代替水果, 常用的口味有柳橙、凤梨、百香果、柠檬等, 可至大型超市及食品材料行购买。使用前以浓缩果汁、冷开水 1 : 5 的比例稀释成水果汁(如柳橙浓缩汁 30ml、水 150ml 拌匀成柳橙汁); 也可以使用市售 100% 的原汁, 加入 1 倍的冷开水稀释即可(如凤梨原汁 30ml、水 30ml 搅匀)。



花草茶叶

Flower and Plant Leaves

可至百货公司的超市、香料行、茶叶店购买干燥花草茶叶（如玫瑰花、茉莉花、紫罗兰、迷迭香、薰衣草、薄荷等），须注意花瓣及茶叶的颜色是否变色或枯萎，用不完可以放冰箱冷藏，但切忌放置过久，以免不新鲜。



果粒茶叶

Fruit and Plant Granule Leaves

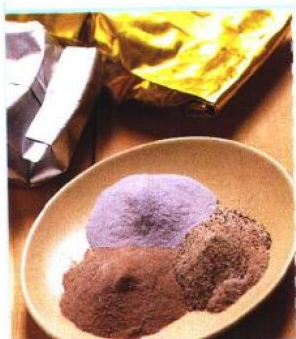
由各种干燥水果果实、植物制成，富含丰富维生素C，具养颜美容的功效，可依个人喜好选择口味，花茶店及大型超市均售。

红茶 Black Tea

红茶具帮助肠胃消化、利尿、消水肿的功能，可使用市售红茶包，冲泡的水温不可过高（约90℃），否则红茶会变涩。

咖啡 Coffee

咖啡有粉状及豆子两种，后者需自己磨碎。口味有很多种（如蓝山、巴西、摩卡、意大利咖啡等），可依个人喜好选择。



粉类

Assorted powder

开店业者常用的材料，口味很多种，如芋头粉、绿豆粉、椰子粉、可可粉等，可至材料行购买；一般家庭可选择新鲜的绿豆、芋头代替。

鲜奶 Milk

分全脂、低脂、高钙三种，制作饮料尽量选择全脂，如此味道才会香浓；怕胖的人，也可以选择低脂鲜奶，但口味较差。



炼乳

Condensed Milk

利用新鲜生奶加蔗糖经杀菌浓缩，再装罐密封，比一般鲜奶甜，超市均可买到，1罐约60~70元（新台币）。



白汽水 Soda

指一般的七喜、雪碧、黑松及苏打汽水，七喜味道较不甜；雪碧、黑松味道稍甜，三者皆适合家用冰砂。苏打汽水为开店常用的材料，以苏打枪、子弹加压而成。



蜂蜜 Honey

由花粉中提炼出来的浓稠性糖浆，加入饮料中可以增添美味，因具甜味，可依个人喜好酌量添加。

果糖 Fructose

市售的各式果糖均可，果糖糖分浓度有65%及90%两种，浓度65%的果糖可直接制作糖水，不需以冷开水稀释；糖分浓度90%果糖，则须稀释再使用，不可直接倒入果汁机中，果糖如太甜会吸走冰砂本身的香味，不够甜则香味不易释放出来；若有时间也可以自制糖水（做法见P.11）。



酒 Wine

兰姆酒是最常使用的酒类，由甘蔗汁提炼而成，颜色呈琥珀色，具浓烈的甜味；其他常用的有白兰地酒、葡萄酒等。

冰块 Ice Cube

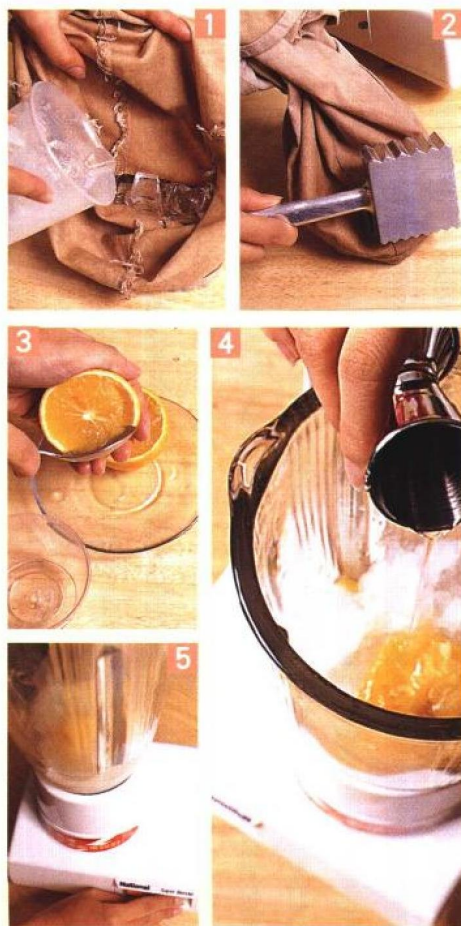
可利用冰箱的制冰盒制冰块，或直接至超市买现成袋装的冰块，但自制的冰块较卫生。



做出可口好喝的冰砂

全世界正在流行的冰砂，不仅夏天广受欢迎，秋冬也延续发烧，餐饮业者纷纷将其列入下午茶主打商品之一。

其实做冰砂并不难，只要将手边容易取得的材料，如水果、咖啡、花草茶、香料，加入冰块及果糖，以果汁机或冰砂机搅打，就可以尝到像小石子般细细沙沙、浓稠又有嚼感的冰砂了。



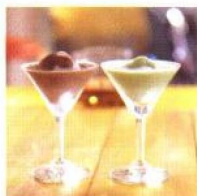
做法

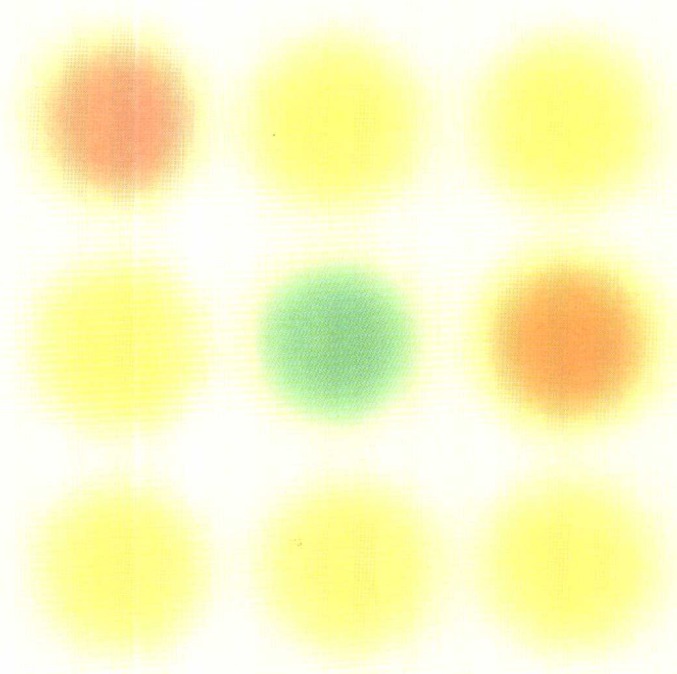
1. 冰块放入冰袋（或坚固的厚布）中包好。
2. 以敲冰器将冰块敲碎。
3. 水果洗净切小块，或以汤匙挖出果肉备用。
4. 将碎冰、果肉及其他材料放入果汁机中。
5. 以高速先搅打 10 秒钟，再以酒吧长匙略微拌一拌后，继续搅打 20 秒钟即可。

* 若以冰砂机搅打，冰块不须敲碎，转高速搅打20秒钟即可。

做出好喝冰砂的诀窍

- 1.材料须新鲜，认真洗净。
- 2.所有材料的分量要认真测量，不可任意删减，材料过少会没味道；过多易太浓。
- 3.以果汁机制作冰砂，冰块须敲碎，才容易搅打成细泥状，且不伤害机器。
- 4.冰块须放足够，否则打出来的冰砂会太稀。
- 5.较大的水果，须先将果肉切小块，以利果汁机搅打均匀。
- 6.市售的果糖糖分浓度有90%及65%两种；若糖分浓度为90%，不可直接倒入果汁机中，须以果糖与冷开水2：1的比例（如：60ml 果糖加30ml 水拌匀）稀释成糖水，再倒入果汁机制作冰砂，才不会太甜或无甜味。太甜的果糖会吸走冰砂本身的香味，不够甜则香味不易释放出来。若糖分浓度为65%，则不须以冷开水稀释。
- 7.自制糖水做法如下：
以650g细砂糖加上600ml水煮滚即可，可一次多煮些，放冰箱冷藏备用。





For T
Just lik
logica
your

新鲜水果冰砂

Fresh Fruit Sorbet

sts Of Water
hink about, it's
smuch water as
blesterol Free.

