

冰沙

纯天然手作

Shentianran
Shouzuo Bingsha

郑颖 主编

无负担、享冰爽，
88款低脂肪、低热量的
美味冰沙轻松就搞定！



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



纯天然手作 冰沙

Chentianran
Shouzuo Bingsha

郑颖 主编

图书在版编目(CIP)数据

纯天然手作冰沙 / 郑颖主编. — 北京 : 中国轻工业出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5184-1459-8

I. ①纯… II. ①郑… III. ①饮料—冷冻食品—制作
IV. ①TS277

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 128046 号

责任编辑: 朱启铭 策划编辑: 王巧丽 朱启铭 责任终审: 劳国强
版式设计: 金版文化 封面设计: 奇文云海 责任监印: 张京华
图文制作: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年7月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10

字 数: 120千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1459-8 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

170318S1X101ZBW

Contents 目录



第1章

冰沙自制小课堂

- 010 带你了解冰沙
- 011 需要准备的制作工具
- 014 冰沙的基本原料

第2章

一杯简单的冰沙 ——赶走燥热与烦闷

- | | |
|--------------|------------|
| 018 西瓜冰沙 | 033 菠萝冰沙 |
| 020 橙子冰沙 | 034 西柚冰沙 |
| 021 橘子冰沙 | 036 青葡萄冰沙 |
| 022 趣味西瓜碎碎冰沙 | 037 清爽芒果冰沙 |
| 024 蔓越莓橙子冰沙 | |
| 025 木瓜冰沙 | |
| 026 百香果芒果冰沙 | |
| 028 双色火龙果冰沙 | |
| 029 青苹果冰沙 | |
| 030 草莓冰沙 | |
| 032 猕猴桃冰沙 | |



038	南瓜冰沙	046	香蕉冰沙
040	草莓苹果碎碎冰	048	菠菜青苹果冰沙
041	西瓜番茄冰沙	049	菠菜雪梨冰沙
042	清爽甜瓜柠檬冰沙	050	番茄冰沙
044	黄瓜冰沙	051	黄色小番茄冰沙
045	酷爽石榴冰沙	052	番茄胡萝卜冰沙

第 3 章

这杯冰沙加了“奶” ——营养美味一起来

056	牛奶抹茶冰沙	078	蓝莓酸奶蜂蜜冰沙
058	苹果肉桂奶酪冰沙	080	蓝莓巧克力椰奶冰沙
060	木瓜牛奶冰沙	082	香蕉杏仁酸奶冰沙
061	香梨覆盆子牛奶冰沙	084	无花果腰果牛奶冰沙
062	石榴奶酪冰沙	085	芒果酸奶冰沙
063	覆盆子桑葚酸奶冰沙	086	牛油果蓝莓优酸乳冰沙
064	草莓蓝莓酸奶冰沙	088	牛油果椰奶冰沙
066	猕猴桃香蕉酸奶冰沙	089	覆盆子浆果碎碎冰
068	牛油果青柠酸奶冰沙		
070	营养绿色蔬果冰沙		
071	浪漫紫色蔬果冰沙		
072	草莓奶酪冰沙		
074	圣女果果酱牛奶冰沙		
076	牛油果酸奶冰沙		



第4章

多味冰沙颜值高 ——够缤纷才叫夏天

- | | | | |
|-----|-----------|-----|------------|
| 092 | 西瓜酸奶蜂蜜冰沙 | 106 | 猕猴桃香蕉冰沙 |
| 094 | 葡萄柠檬蜂蜜冰沙 | 108 | 西瓜蜂蜜冰沙 |
| 096 | 芒果香蕉菠萝冰沙 | 109 | 樱桃柠檬冰沙 |
| 097 | 橙子香蕉百香果冰沙 | 110 | 黄瓜柠檬蜂蜜冰沙 |
| 098 | 黄瓜猕猴桃生姜冰沙 | 112 | 多味蔬果综合冰沙 |
| 100 | 菠萝苹果冰沙 | 113 | 混合水果酸奶冰沙 |
| 101 | 橙汁果蔬冰沙 | 114 | 葡萄柚柠檬冰沙 |
| 102 | 西瓜青柠冰沙 | 116 | 苹果猕猴桃黄瓜冰沙 |
| 103 | 树莓葡萄柠檬冰沙 | 118 | 香蕉菠菜柠檬红糖冰沙 |
| 104 | 青柠蜂蜜冰沙 | | |

第5章

下午茶也要冰爽 ——闲暇时刻更添情调

- | | |
|-----|----------|
| 122 | 雪梨甜酒冰沙 |
| 124 | 覆盆子起泡酒冰沙 |
| 125 | 时光柠檬红茶冰沙 |
| 126 | 葡萄柚香槟冰沙 |
| 128 | 抹茶拿铁冰沙 |
| 130 | 朗姆酒玫瑰花冰沙 |
| 132 | 黄金瓜朗姆酒冰沙 |



- 133 青柠薄荷莫吉托冰沙
- 134 蜂蜜柠檬起泡酒冰沙
- 136 芒果果酱西瓜冰沙
- 138 黄桃果酱甜酒冰沙
- 140 极筒焦糖咖啡冰沙
- 141 冰咖啡巧克力糖浆冰沙
- 142 橙子冰薄荷鸡尾酒冰沙
- 144 草莓莫吉托冰沙



第⑥章

缤纷搭配 ——不一样的冰爽风味

- 148 牛油果奶油蜂蜜冰沙
- 149 奥利奥百利甜酒
- 150 红提蓝莓奶昔冰沙甜点
- 152 草莓冰沙奶盖
- 153 咖啡巧克力酱冰沙甜点
- 154 草莓双冰甜点
- 156 清爽西瓜冰沙甜点
- 158 草莓冰沙甜点
- 159 巧克力冰淇淋冰沙
- 160 南瓜拿铁奶油冰沙





纯天然手作 冰沙

Chentianran
Shouzuo Bingsha

郑颖 主编

图书在版编目(CIP)数据

纯天然手作冰沙 / 郑颖主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5184-1459-8

I. ①纯… II. ①郑… III. ①饮料—冷冻食品—制作
IV. ①TS277

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第128046号

责任编辑: 朱启铭 策划编辑: 王巧丽 朱启铭 责任终审: 劳国强
版式设计: 金版文化 封面设计: 奇文云海 责任监印: 张京华
图文制作: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年7月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10

字 数: 120千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1459-8 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

170318S1X101ZBW

Preface 序言



随着生活水平的逐渐提高，人们对健康、营养饮食的要求也越来越高。而在家自制果蔬冰沙，以果蔬为主料，添加各种奶类、酒类，不仅营养、健康，还可以享受到自制的乐趣。

利用沙冰机和刨冰机制作各种果蔬冰沙，既方便又简单。在自制冰沙时，可以充分发挥想象力，各种水果、蔬菜、奶类、酒类相互自由搭配，可以完全按照自己的喜好和需求来随意选择，制作出口感更适合自己、更营养健康的冰沙。

本书介绍了多款有益于身体健康的冰沙自制方法，配以详细的步骤和精美的成品图，让你在欣赏的过程中轻松学会冰沙的制作方法。闲暇时，可以同家人、朋友一起分享，清爽一夏。每天只需几分钟，就能为自己和家人制作一杯营养均衡、色香味俱佳的冰沙，轻松呵护全家人的健康。

夏天到了，冰沙无疑是最受欢迎的饮品之一。炎热酷暑，来上一杯，真是提神又解渴。然而，本书提供的冰沙绝不仅仅局限于夏季饮用，不管在哪一季节、哪一时段或者哪一日，冰沙爱好者都可以在这里找到自己钟爱的冰沙。

Contents 目录



第1章

冰沙自制小课堂

- 010 带你了解冰沙
- 011 需要准备的制作工具
- 014 冰沙的基本原料

第2章

一杯简单的冰沙 ——赶走燥热与烦闷

- | | |
|--------------|------------|
| 018 西瓜冰沙 | 033 菠萝冰沙 |
| 020 橙子冰沙 | 034 西柚冰沙 |
| 021 橘子冰沙 | 036 青葡萄冰沙 |
| 022 趣味西瓜碎碎冰沙 | 037 清爽芒果冰沙 |
| 024 蔓越莓橙子冰沙 | |
| 025 木瓜冰沙 | |
| 026 百香果芒果冰沙 | |
| 028 双色火龙果冰沙 | |
| 029 青苹果冰沙 | |
| 030 草莓冰沙 | |
| 032 猕猴桃冰沙 | |



- | | | | |
|-----|----------|-----|---------|
| 038 | 南瓜冰沙 | 046 | 香蕉冰沙 |
| 040 | 草莓苹果碎碎冰 | 048 | 菠菜青苹果冰沙 |
| 041 | 西瓜番茄冰沙 | 049 | 菠菜雪梨冰沙 |
| 042 | 清爽甜瓜柠檬冰沙 | 050 | 番茄冰沙 |
| 044 | 黄瓜冰沙 | 051 | 黄色小番茄冰沙 |
| 045 | 酷爽石榴冰沙 | 052 | 番茄胡萝卜冰沙 |

第 3 章



这杯冰沙加了“奶” ——营养美味一起来

- | | | | |
|-----|-----------|-----|------------|
| 056 | 牛奶抹茶冰沙 | 078 | 蓝莓酸奶蜂蜜冰沙 |
| 058 | 苹果肉桂奶酪冰沙 | 080 | 蓝莓巧克力椰奶冰沙 |
| 060 | 木瓜牛奶冰沙 | 082 | 香蕉杏仁酸奶冰沙 |
| 061 | 香梨覆盆子牛奶冰沙 | 084 | 无花果腰果牛奶冰沙 |
| 062 | 石榴奶酪冰沙 | 085 | 芒果酸奶冰沙 |
| 063 | 覆盆子桑葚酸奶冰沙 | 086 | 牛油果蓝莓优酸乳冰沙 |
| 064 | 草莓蓝莓酸奶冰沙 | 088 | 牛油果椰奶冰沙 |
| 066 | 猕猴桃香蕉酸奶冰沙 | 089 | 覆盆子浆果碎碎冰 |
| 068 | 牛油果青柠酸奶冰沙 | | |
| 070 | 营养绿色蔬果冰沙 | | |
| 071 | 浪漫紫色蔬果冰沙 | | |
| 072 | 草莓奶酪冰沙 | | |
| 074 | 圣女果果酱牛奶冰沙 | | |
| 076 | 牛油果酸奶冰沙 | | |



第4章

多味冰沙颜值高 ——够缤纷才叫夏天

- | | | | |
|-----|-----------|-----|------------|
| 092 | 西瓜酸奶蜂蜜冰沙 | 106 | 猕猴桃香蕉冰沙 |
| 094 | 葡萄柠檬蜂蜜冰沙 | 108 | 西瓜蜂蜜冰沙 |
| 096 | 芒果香蕉菠萝冰沙 | 109 | 樱桃柠檬冰沙 |
| 097 | 橙子香蕉百香果冰沙 | 110 | 黄瓜柠檬蜂蜜冰沙 |
| 098 | 黄瓜猕猴桃生姜冰沙 | 112 | 多味蔬果综合冰沙 |
| 100 | 菠萝苹果冰沙 | 113 | 混合水果酸奶冰沙 |
| 101 | 橙汁果蔬冰沙 | 114 | 葡萄柚柠檬冰沙 |
| 102 | 西瓜青柠冰沙 | 116 | 苹果猕猴桃黄瓜冰沙 |
| 103 | 树莓葡萄柠檬冰沙 | 118 | 香蕉菠菜柠檬红糖冰沙 |
| 104 | 青柠蜂蜜冰沙 | | |

第5章

下午茶也要冰爽 ——闲暇时刻更添情调

- | | |
|-----|----------|
| 122 | 雪梨甜酒冰沙 |
| 124 | 覆盆子起泡酒冰沙 |
| 125 | 时光柠檬红茶冰沙 |
| 126 | 葡萄柚香槟冰沙 |
| 128 | 抹茶拿铁冰沙 |
| 130 | 朗姆酒玫瑰花冰沙 |
| 132 | 黄金瓜朗姆酒冰沙 |



- 133 青柠薄荷莫吉托冰沙
- 134 蜂蜜柠檬起泡酒冰沙
- 136 芒果果酱西瓜冰沙
- 138 黄桃果酱甜酒冰沙
- 140 极筒焦糖咖啡冰沙
- 141 冰咖啡巧克力糖浆冰沙
- 142 橙子冰薄荷鸡尾酒冰沙
- 144 草莓莫吉托冰沙



第⑥章

缤纷搭配 ——不一样的冰爽风味

- 148 牛油果奶油蜂蜜冰沙
- 149 奥利奥百利甜酒
- 150 红提蓝莓奶昔冰沙甜点
- 152 草莓冰沙奶盖
- 153 咖啡巧克力酱冰沙甜点
- 154 草莓双冰甜点
- 156 清爽西瓜冰沙甜点
- 158 草莓冰沙甜点
- 159 巧克力冰淇淋冰沙
- 160 南瓜拿铁奶油冰沙





第1章

冰沙自制小课堂

炎热的夏天，最受人们欢迎的应该是各式各样的冰品了。而冰沙清爽透心，口味多样，自然在各种冰品中脱颖而出。市面上比较高档的冰品店，冰沙的价格都稍高，而路边摊的冰沙又不敢常吃，怕不卫生。这时候，不妨自己亲手做一份健康又美味的冰沙，为自己和家人带去一份冰爽和安全！



带你了解冰沙



什么是冰沙

冰沙作为夏季的一种冰饮，是降暑佳品。它是将食材、冰块以及用刨冰机刨碎的冰粒一起搅拌、混合而成，其口感细腻、入口即化，深受人们的喜爱。



冰沙材料的挑选

决定冰沙味道的主要是水果和蔬菜等主料，以及果酱、奶类、酒类等辅助调味品。因此水果和蔬菜的挑选和搭配尤为关键。材料的挑选和搭配做好了，加上适当的事前处理，就可以使冰沙的制作过程更顺利，做出来的冰沙也更美味。



选用当季新鲜食材和成熟的水果

由于制作冰沙时，水果和蔬菜有时是不去皮也不去蒂，将食材整个使用的，因此要选购新鲜水嫩的食材。同样的食材，季节和品种不同，味道也有差异。应季的食材味道鲜美、营养价值高，推荐选用。水果推荐选用足够成熟的，这是使冰沙更加美味的关键。



可以增加甜味的食材

如果觉得冰沙甜味不够或口味单调的话，可以添加蜂蜜、糖水、奶油、巧克力酱等，用量可以按照个人口味酌情增减，以使冰沙呈现不同风味。



水果控制在 4 种以内

在制作冰沙时，喜欢清新口味的，使用一种水果或蔬菜即可。喜欢味道多变一点的，可以用 2~3 种水果或蔬菜，但不宜超过 4 种，因为种类太多的话难以消化，味道也太杂。