

♥ 亲手制作爽口的冰淇淋，让您在家中体验冰凉的快乐！
♥ 适合不同心情、不同场合的20款美味冰淇淋。



在家做 冰淇淋

(美) 彼芭·卡斯伯特 琳德赛·凯蒙罗·威尔逊 著

夏日里的冰凉
冬日里的温馨...



Ice cream

吉林科学技术出版社

冰淇林的製作與保存 - 冰淇林的製作與保存 - 冰淇林的製作與保存 - 冰淇林的製作與保存 - 冰淇林的製作與保存



在家做

冰淇淋

冰淇林的製作與保存 - 冰淇林的製作與保存 - 冰淇林的製作與保存 - 冰淇林的製作與保存 - 冰淇林的製作與保存



Ice cream

在家做 冰淇淋

(美) 彼芭·卡斯伯特 琳德赛·凯蒙罗·威尔逊 著



Ice cream

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

在家做冰淇淋 / (美) 彼芭·卡斯伯特, 琳德赛·凯蒙罗·威尔逊
著: 周财林, 温雅等译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 6
ISBN 978-7-5384-3848-2

I. 在… II. ①威…②周…③温… III. ①冷冻食品-配方②冷冻食品-制作 IV. TS277

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第088486号



在家做冰淇淋

本书中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社发行经由
New Holland Publishers(UK)Ltd授权吉林科学技术出版社在中国
大陆出版其中文简体版本。该版权受法律保护, 未经书面同
意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1791

著	(美) 彼芭·卡斯伯特 琳德赛·凯蒙罗·威尔逊
责任编辑	孙 默
翻 译	周财林 温 雅 史桂萍 王 晶 宋明静
出 版	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85677817 85635177 85651759 85651628
编辑部电话	0431-85619083
网 址	www.jlstp.com
制 版	长春创意广告图文制作有限责任公司
印 刷	长春新华印刷有限公司
开 本	710×1000 16开 11.25印张
版 次	2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5384-3848-2
定 价	29.90元

CONTENTS

目录

简介 / 6

冰淇淋的配方 / 8

重要配料 / 11

实用建议 / 16

温馨提示和小窍门 / 18

冰的定义 / 22

24

母冰 冰淇淋的基础

香草冰淇淋 / 26

草莓冰淇淋 / 29

牛奶巧克力冰淇淋 / 30

黑巧克力冰淇淋 / 33

咖啡冰淇淋 / 34

焦糖冰淇淋 / 37

38

宴会派对 派对招牌冰淇淋

百丽甜和澳大利亚坚果冰淇淋 / 40

巧克力榛子螺纹冰淇淋 / 41

提拉米苏冰淇淋蛋糕 / 42

杏子小豆蔻酸奶酪冰淇淋 / 44

肉桂马士卡彭干酪冰淇淋 / 45

奶油杏仁糖冰淇淋 / 47

迷你巧克力意大利热冰淇淋块 / 48

萨巴里安尼冰淇淋 / 50

山羊奶酪蜂蜜冰淇淋的 / 51



苦中带甜的可可雪糕 / 53
草莓香醋果汁雪糕 / 54
桑葚青柠檬叶雪糕 / 55
巧克力脆皮冰淇淋小点心 / 56
酸橙冰淇淋 / 58
加勒比香蕉朗姆酒冰淇淋 / 59
枫糖浆蓝莓冰淇淋 / 60
浅黄石板街冰淇淋 / 61
榛子重奶油果子冰淇淋 / 63
意大利乳清干酪松仁冰淇淋 / 64
阿法奇朵冰淇淋 / 67
卡鲁哇咖啡酒胡桃巧克力甜筒 / 68
黑莓赤霞珠果汁雪糕 / 69
柠檬香草果汁雪糕 / 70
泰国罗勒果汁雪糕 / 71
克莱门氏小柑橘拌八角茴香果汁雪糕 / 72
咖啡格兰尼塔雪糕 / 75
越橘大都会风格果汁雪糕 / 76
桑葚意大利热冰淇淋桃心 / 79

80

露天美食 来自田园的美味

焦糖无花果橙子冰淇淋 / 82
椰子冰淇淋 / 83
苹果迷迭香冷冻酸奶酪 / 84
新鲜薄荷冰淇淋 / 86
水果果酱冻糕 / 87

薰衣草冷冻酸奶酪 / 89
大黄碎屑冰淇淋 / 90
菠萝冰淇淋 / 91
温伯山羊奶冷冻酸奶酪 / 92
泰国柠檬椰子冰淇淋 / 93
玫瑰花瓣果汁雪糕 / 94
瓜果红椒果汁雪糕 / 96
梨拌月桂叶果汁雪糕 / 97
天竺葵叶果汁雪糕 / 99
石榴果汁雪糕 / 100
柠檬凝乳冰淇淋 / 103
柠檬鼠尾草果汁雪糕 / 104
芒果罗勒格兰尼塔雪糕 / 105
大黄生姜果汁雪糕 / 106
西番莲果果汁雪糕 / 109
橙子果汁雪糕 / 110
猕猴桃果汁雪糕 / 111
接骨木花拌紫罗兰冷冻酸奶酪 / 112
柠檬乳酪冰冻果子露 / 115

116

孩子的聚会

为年轻人的倾心奉献

巧克力拉明顿蛋糕冰淇淋 / 118
香蕉太妃糖冰淇淋 / 120
新西兰蜜糖砾冰淇淋 / 121
蓝莓奶酪蛋糕冰淇淋 / 123

传统石板街冰淇淋 / 124
 胡椒薄荷巧克力屑冰淇淋 / 127
 芒果酸奶酪泥 / 128
 香草rolo巧克力蛋糕块 / 130
 奶油巧克力屑甜面包团 / 131
 花生黄油巧克力甜筒 / 132
 绿色蚱蜢冰淇淋三明治 / 135
 西瓜薄荷果汁冰糕 / 136
 雪糕 / 139

140

后冰 与懒人圣代冰淇淋

郎姆酒葡萄干冰淇淋 / 142
 水果馅冰淇淋 / 144
 藏红花库菲 / 145
 开心果冰淇淋 / 146
 甘草八角螺旋冰淇淋 / 147
 绿茶生姜冻糕 / 149
 姜汁饼干冰淇淋 / 150
 香蕉肉豆蔻豆奶冰淇淋 / 151
 纯真莫黑脱 / 152
 香草焦糖拌美洲山核桃冰淇淋 / 154
 巧克力花生黄油甜筒 / 155
 南瓜冰淇淋 / 157
 南方冰茶果汁冰糕 / 158
 巧克力椰子香蕉船冰淇淋 / 159
 香草生姜啤酒冰淇淋苏打汁 / 160
 草莓费斯 / 160

162

辅料 Accompaniments

甜中带咸的美洲山核桃 / 162
 裹糖柑橘皮 / 163
 药属葵汁 / 164
 巧克力酱汁 / 165
 焦糖汁 / 166
 柠檬凝乳 / 167
 蓝莓果脯 / 168
 冬天的水果和生姜果脯 / 168
 Rolo巧克力蛋糕 / 169
 白兰地脆饼干果篮 / 170
 双层巧克力小甜饼 / 171
 裹糖金橘 / 171
 简易枫糖浆甜筒 / 172
 混合莓果酱 / 173
 糖拌香料面果篮薄饼 / 173
 柠檬榛子意大利脆饼 / 174
 脆杏仁柠檬三角 / 175

参考书目 / 176
 关于作者 / 177
 索引 / 178

简介 → →

Introduction



让我们面对这样一个事实：为朋友献上自己做的美食其实无非是为了炫耀厨艺的高超。每个人都想要在聚会上露一手，而个性化美味的创意总是最受青睐的。这是一个令人惊奇的事实，听到别人说：“这是你做的？”这样的话会让我们得到片刻的满足感，这就是人的本性。我爸爸擅长的厨艺是做家常羊杂。彼芭和我则喜欢做冰淇淋。猜猜看，谁会得到更多的夸奖？

本书的目的是让做冰淇淋成为每个人的得意厨艺。其制作技巧简单、易学，不会让你在厨房里汗流浹背，而会让你享受整个制作过程。大多数人认为家常冰淇淋很难做，但我们通晓其中的诀窍，做冰淇淋其实很简单。在整本书中，我们把这个观念贯穿于美味的冰淇淋配方之中。无论是冰淇淋、果汁冰糕、冻糕、热冰淇淋还是格兰尼塔冰糕，如果你选择了最好的配方，就会让整个制作过程尽如人意。这样，你就会认同并一直用我们提供给你的方法了。

当然，世界上经常有人坚持把简单的东西复杂化。赫斯顿·布拉蒙特尔（Heston Blumenthal）是一名英国三星级的冰淇淋大厨和美食家，他喜欢挑战味觉，把熏肉和鸡蛋冰淇淋放在一罐液态氮里面。日本北海道的冰淇淋制造商则在他们生产的冰淇淋里放上了玉米精油、甜土豆和螃蟹。不要害怕，我们的创意美味冰淇淋将会让您赏心悦目，不会让您觉得震惊突兀，其口味和制作方法都很传统。我们创制了很多经典美味的冰淇淋，如香草口味、巧克力口味和鲜草莓口味。为了更标新立异，我们还推出了肉桂和马士卡彭冰淇淋、薰衣草冷冻酸奶和橘子果酱冻糕。过去的口味被重新找回来了，不过它们已经被赋予了新的口感，同时果汁冰糕中还添加了更奇妙美味的原料，如黑草莓和赤霞珠（译者注：赤霞珠被尊为“红葡萄酒的皇帝”），其口味妙不可言。

每一道冰淇淋食谱都是由考究的原料制成——包括诱人的有机奶制品、浓香的黑巧克力和熟透的时令水果。一

一旦采购完这些原料，所需要的东西就是冰淇淋机或电搅拌机。在冷却冰淇淋的时候需要保持耐心。

无论天气、温度、境况或时节如何，我们的生活总是为冰淇淋留有一席之地。本书中的这些食谱就是为这些场合创造的：从宴会派对到孩子的聚会，从花园里的下午茶时分到阴凉的雨天。在伦敦这个以多雨的冬天和漫长而炎热的夏天而著称的城市，我和彼芭都迷上了做冰淇淋。也许，无论你发现自己处于何种情绪，冰淇淋都能使你产生想要在厨房大显身手的冲动。毕竟，美国的冰淇淋之王本恩和杰瑞靠在寒冷的城市伯灵顿和佛蒙特州卖冰淇淋发家致富。他们认为，当外面很冷的时候，我们就想吃冷的东西，以平衡我们的体温。也许他们有自己的道理。不管他们的理论如何，他们的冰淇淋甜筒已经被全世界的冰淇淋制造商长期使用。然而，打开一个在商店买的甜筒冰淇淋，不管有多美味，都不如在聚会上亲自做的冰淇淋好吃。所以，让我们一起来学习正宗冰淇淋的制作方法，发掘新配方，大胆进入一个简单而感性的冰淇淋制作世界。



冰淇淋的配方 → →

Chemistry of ice cream



为了成功地制作出冰淇淋，了解冰淇淋配方的化学知识，会对你有所帮助。这些知识可以让你在运用这些配方时游刃有余，让你对最终的结果充满信心。不管你喜欢香滑的热冰淇淋还是浓香的果冻，结果都取决于你。只要你努力练习，随着经验的积累，你制作冰淇淋的技能就会不断提高，从而成为一个冰淇淋专家。

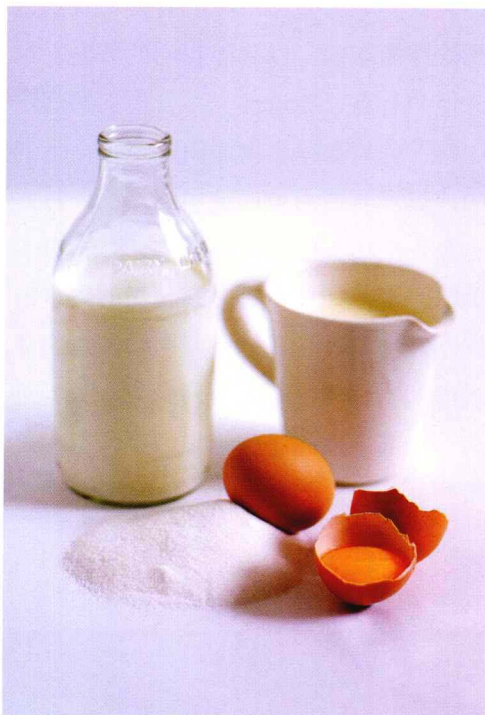
怎样制作冰淇淋

冰淇淋是通过冷冻液体使其凝固而成的一种泡沫状物质。在这种冷冻状态下，冰淇淋含有很多固体成分，包括溶解了的盐、糖、悬浮的牛奶蛋白和牛奶脂肪。冰块的数量和大小以及冷冻过程中所包含的空气量是冷冻过程中的两个重要方面，它们会影响你的冰淇淋的最终质量。

牛奶和奶油

牛奶和奶油里面的球状奶油脂肪赋予了冰淇淋丰富、香浓、光滑的质地。最重要的是，牛奶脂肪的比重越大，最

终制成的冰淇淋就越香滑。但是，为了避免冰淇淋最后变得过于粘稠，要确保冰淇淋在处于均质状态下时具有一定的牛奶脂肪比例，这一点很重要。牛奶含有均质的脂肪，而奶油却没有。你的冰淇淋所含的空气、脂肪和蛋白质越多，最后做成的冰淇淋就会越轻盈，含有的热量就越少。



冰淇淋含的奶油越多、牛奶越少，就会变得越粘稠、香滑。除非你喜欢非常粘稠的冰淇淋，我们建议你用牛奶和奶油的混合物，其比例可根据你个人的口味来决定。

糖和甜食

做冰淇淋还需要一些甜食，不管是糖、蜂蜜和枫糖浆都行。糖或甜食可以降低冰淇淋的凝固点。在制做冰淇淋的第一个阶段，当果汁或奶油蛋羹做好的时候，可以通过摇晃或加热的方式来加速糖的溶化。一旦冷却下来，溶化了的糖会变成水分子凝聚在一起，从而形成冰块，降低冰淇淋的凝固点。糖的出现意味着液态冰淇淋将永远不会完全凝固，这非常有助于我们理解为什么当冰淇淋凝固的时候，糖的甜味就变淡了。你可能会发现你的果汁太甜了，你的奶油蛋羹太腻了，但是一旦这种混合物凝固后，你就会发现甜味减少了。

鸡蛋

鸡蛋充当乳化剂的作用，可使牛奶脂肪球悬浮起来，从而有助于提高冰淇淋的质量。鸡蛋还可以形成更多的泡沫，吸收更多的空气。这些因素都可以使最后做成的冰淇淋更香滑、美味。外面出售的大多数冰淇淋都是没有鸡蛋的，因为制造商在他们的产品中加入了乳化剂。

冰块

冰块的数量和大小将影响冰淇淋的口感。冰块越大，冰淇淋的口感越粗糙；冰块越细腻，冰淇淋的口感就越让你满意。冰淇淋混合物冷却的速度决定了冰块的大小。快速冷冻能够保证产生颗粒小、分布均匀的晶体，也能防止晶体结块。在理想状态下，快速冷冻要求使用冰淇淋机。如果身边没有这样的机器，唯一的选择就是在冰箱里面冷冻你的冰淇淋混合物。在冷冻过程中，经常搅拌混合物是非常重要的，在它们凝固之前，尽量把颗粒大的块状晶体搅碎。由于冰淇淋表面的潮气会形成大的冰块，所以要确保用正确的方法储藏冰淇淋。

空气

冷却过程中会吸收一定量的空气，这些空气虽然看不见，但是至关重要，可以防止冰淇淋被冷冻成冰块。当冰淇淋机在搅拌的时候，空气就会被吸收进来，使冰淇淋的体积变大。在冷冻的最后阶段，大多生产冰淇淋的机器会将大量的空气压缩到冰淇淋中。外面出售的冰淇淋大多都含有50%的空气，这是法定的最高比例。家庭自制的冰淇淋会含有少得多的空气，其质量也堪称上乘。

辅料

※调料

加入一些香草、肉桂、玫瑰花水之类的调料会对冰淇淋最终的口感有所改善。像水果、巧克力之类的配料将为冰淇淋的口感增色不少。从本质上说，高湿度和高水分的辅料最有效果，并可由别的物质所替代。一般情况下，水果含有的水分和糖分比例都比较高。补水会稀释冰淇淋混合物，并改变其最终的口感。当加入水果的时候，要增加脂肪球的数量以弥补其数量的减少；混合物中奶油成分的比例应该高于牛奶。如果你加入一个高糖分的水果，例如香蕉，就应该减少糖的数量。如果加入一个低糖的水果，例如树莓，就应该增加糖的数量。

※酒

就像糖一样，酒的凝固点比较低。当你在冰淇淋中加酒的时候，冰淇淋要好长时间才能凝固。如果你加的酒太多了，冰淇淋根本就不会凝固。要是你有过失败的教训，就不要加入额外的辅料了。我们请你按照食谱的规定去做。你只需要加入足够的酒，然后亲自去尝一尝。如果你想要加入更多酒，就在身边放个玻璃杯。

※巧克力块、饼干和甜食

当你要加入大块的东西时，最好在冷冻结束后，以免它们沉底。一旦搅拌好冰淇淋，就把上述的块状物放进混合物里，以免它们堵塞冰淇淋机。如果你不用冰淇淋机，就在搅拌过三四次之后，再把上述块状食物放进去。



重要配料 → →

Important ingredients

※香草

香草荚 香草荚，从当地产的藤兰到“中部美洲”植物，无需质疑，都会给你的冰淇淋带来最好的香草味道。质量好的香草荚应该比较柔软，呈深棕色，带有温馨的香味。关于如何从香草荚中挑选种子，可参见第18页。



香草精 当你的钱和时间都比较有限时，可以选择香草精作为替代物。

“纯的”、“天然的”香草精是从香草荚中提炼出来的——“香精”这个词就是证明。要避免任何仿造的或人工合成的香草精。香精通常用于便宜的冰淇淋中，留下持久的、人工制造的回味。香草精通常是由香草精的一部分——香兰素做的。把香草素和其他物质诸如橡胶、树脂和油混合在一起，就能制成“香草精”。

检查一下包装瓶上的字样，例如“精油”、“纯的”、“天然的”，避免使用任何贴上标签的“精华”、“合成的”或“仿造的”字样的香草精。

※纯天然香草膏

在任何食谱尤其是在冰淇淋食谱中，纯的香草膏是香草荚的另一方便、高质量的替代品。香草膏仍旧包含香草种子，会给食物带来小斑点。你会在任何好的超市或熟食店找到香草膏。

1汤匙纯香草膏=1个香草荚或1汤匙香草精

※巧克力

吃巧克力和冰淇淋都是生活中最惬意的事情之一。把这两样结合起来，你就会拥有终极甜点：巧克力冰淇淋是继香草冰淇淋之后第二大受欢迎的冰淇淋。巧克力是可可豆做成的，可可豆经过烘烤、敲打、去壳，最终露出里面的内核。在这些内核中加水，然后研磨，产生可可汁或可可块。对可可块进一步加工产生可可脂或可可粉。可可块或可可固体颗粒的比例决定了巧克力的味道。

※纯巧克力和苦中带甜的巧克力

纯巧克力包含了95%的可可固体颗粒，不含任何添加的糖分。这种巧克力味道极苦，富有光泽，光滑，呈红色。它易于溶化，掰开后很干净，不掉渣。苦中带甜的巧克力是加过糖的，其中含有较低的可可固体颗粒，其含量通常在50%~70%。

※牛奶巧克力

牛奶巧克力是加过牛奶固体颗粒和糖的巧克力，其中可可固体颗粒含量较低，通常为10%~30%。它的口感比纯巧克力甜而醇厚，没有强烈的巧克力味道。小孩一般比较喜欢这种不太苦的巧



克力，尤其喜欢这种口味的冰淇淋。

※白巧克力

从工艺上来讲，白巧克力根本就不是巧克力。它只含有可可脂、牛奶固体颗粒和糖，但是没有可可固体颗粒。这种巧克力通常会加入香草辅料，可在标签上查找诸如“天然的”或“纯的”字样，这会为你鉴别其质量提供线索。

※可可

可可是巧克力的副产品。在制做巧克力时，可可固体颗粒或可可汁会伴随着可可脂一起生产出来。经常用到的是干的、粉末状的可可，不用加糖，其脂肪成分在10%~35%。

※纯巧克力精

巧克力精的供应渠道变得越来越多了。它是低脂巧克力的替代物，在巧克力的制作中尤其有用。检查包装很重要，确保上面有“天然的”、“纯正的”字样——如果没有就不要买了，因为没有这些字样的巧克力很可能是仿制品。

※鸡蛋

我们要用大个的、平均重量在65~70克的鸡蛋。如果你有剩余的蛋清，就把蛋清装好，冷冻起来，清楚地标上日期和蛋清的数量，在4个月之内把它们用完。让蛋清夜间在冰箱或者流动的热水中解冻，一旦解冻，就立即使用。冷冻的蛋清只能用于完全采用蛋清的食谱中，而不能用于冰淇淋制作过程中。

※牛奶

在所有的食谱中，除非有特别声明，我们一般用全脂牛奶，它含有的牛奶脂肪比例高达4%。我们建议切勿使用超高温处理的牛奶（UHT奶）和保存期较长的牛奶，因为它们破坏冰淇淋的口味和浓度。我们采用很多牛奶的副产品，例如酸奶酪、酸奶油、鲜奶油和奶油奶酪，还有诸如炼乳和豆奶之类的其他类型牛奶。

※奶油

奶油是牛奶的一种。我们可以利用离心力来减少水分，使牛奶中的脂肪球聚集在一起，从而形成奶油。

为了简易起见，我们尝试过在冰淇淋制作过程中只使用一种奶油，这样可使采购变得很轻松，也会使冰箱变得更整洁。我们的标准是双重奶油（含有48%的脂肪）。

当今，奶油通常分为以下三种类别：

纯奶油：大约含20%的牛奶脂肪。

鲜奶油：大约含36%~40%的牛奶脂肪。

双重奶油：大约含48%的牛奶脂肪。

脂肪含量越高，冰淇淋的味道就越香浓、细滑、美妙。在制作的过程中，冰淇淋的形状也不易变形。

由于双重奶油中的脂肪含量较高，我们在几乎所有食谱中都将其和牛奶混合使用。这将减少总的脂肪含量，并带来均质的脂肪。

※酸奶酪

酸奶酪是经过发酵、凝固的牛奶，它是奶糖转化为乳酸的结果。你会发现，在所有用到酸奶酪的食谱中，我们

选用的都是含全脂奶油的希腊酸奶酪，其脂肪含量约为10%。如果你使用比这种脂肪含量较低的酸奶酪，就有机会看到所使用的酸奶酪从冰淇淋混合物中分离开来，形成一层薄冰。

※水果

水果可能是最重要的配料，因为其种类最多。冰淇淋的味道、口感、水分含量、色泽都取决于你选的水果的新鲜程度，是否是时令水果。

所有的水果都含有大量水分和一些糖分。但是要知道，所有的水果都是不同的。例如，一根香蕉的糖分就比一颗树莓的糖分多；一个苹果单位重量所含的水分比一个西瓜多。要累计每个配方中所加入的糖分和水分的数量，以便计算水果的自然成分，但是这在相当程度上取决于季节。在制作冰淇淋的时候，如果你想做出色、香、味俱全的冰淇淋，建议你使用时令水果和质量比较好的水果。如果有条件的话，有机水果也是我们比较好的选择，因为它的味道很浓，表皮也没有残留的农药和杀虫剂。

※水

自来水的成分多样，这取决于水源和对水的处理方法。例如，在伦敦，自来水包括大量的钙和镁，从而产生硬水，这会影响一些食物的颜色和口感。



基于这一点，我们经常推荐的是经过过滤的水或瓶装、静止的水。主要因为，如果你不喜欢喝自来水，就不要用自来水来做冰块。

※玫瑰花水

玫瑰花水是玫瑰花瓣经过蒸馏制成的，通常在中东和印度被用在甜食和开胃菜中调味。在当地超市和烘焙货架上能找到玫瑰花水。

※橙花花水

橙花花水是用橙子的花经过蒸馏制成的。就像玫瑰花水一样，橙花花水可在当地超市的烘焙货架上找到。

※糖和甜食

除非有特殊情况，所有食谱都采用细砂糖。细砂糖颗粒小而细腻，能比食糖吸收更多的空气，从而制作出轻巧、香滑口感极佳的冰淇淋。细腻的颗粒溶解得也比较快，是你做果汁和奶蛋雪糕的理想选择。

※香草糖

在商店里买到的香草糖通常是在细砂糖中加入香草精制成的。自己动手制做香草糖也比较简单，因而更便宜。只需在装有细砂糖的密封坛子里加上香草荚，封存至少一个星期，以便入味。随后，你就会得到香气四溢的香草糖了。

※红糖

如果想要浓一点的焦糖味，我们就可以加入各种红糖：红绵糖（色泽光亮或呈黑色的）、金砂糖（大颗粒）或黑砂糖（色泽光亮或呈黑色的）。在白糖中加入金砂糖就变成了红糖。

※糖粉

粉末状的精制白糖与液体混合后，立即溶解，形成糖粉。

※金黄糖浆

金黄糖浆的口感很像蜂蜜，是食糖在提炼过程中的副产品。金黄糖浆可以用来给冰淇淋提味、增色。

察看一下枫糖浆的标签上有没有枫叶：这可保证其纯正、地道。要尽量避免选用商标有“枫糖浆味”的产品。枫糖浆是加拿大或美国当地的一些枫树的树液经过熬煮后变成的，味道香甜。

※蜂蜜

蜂蜜的味道取决于所采花蜜的花。单一的花酿成的蜂蜜一般来说是最好的。总的说来，蜂蜜的颜色越深，味道就越浓。所以，可依据你的口味来选择蜂蜜。