



美食随身册

维生素 鲜 果汁

100 道富含维生素的特调冰砂、冻饮、果茶，
让你一口喝下水果的健康元素！



辜惠雪 ◎ 著

汕头大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

维生素鲜果汁 / 辜惠雪著. —2版. —汕头: 汕头大学出版社, 2006. 1 (2007. 4 重印)
(美食随身册)

ISBN 978-7-81120-080-5

I. 维… II. 辜… III. 果汁饮料—制作 IV. TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第040470号

维生素鲜果汁

作 者: 辜惠雪

责任编辑: 胡开祥 叶 慧

责任校对: 廖醒梦

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 15

字 数: 100千字

版 次: 2007年4月第2版

印 次: 2007年4月第1次印刷

定 价: 50.00元(全5册)

ISBN 978-7-81120-080-5

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3004室 邮编 / 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



美食隨身冊

維生素 鮮 果汁

100 道富含維生素的特調冰砂、凍飲、果茶，
讓你一口喝下水果的健康元素！



辜惠雪 ◎ 著

汕頭大學出版社



Preface 作者序

调制饮料是很多人的兴趣，生活里有了饮料的点缀，顿时就会变得优雅而惬意。自从有了三个宝贝女儿之后，打果汁便成为我每日的家庭作业之一。为了正值青春期的她们能拥有健康的身体及亮丽的肤质，我不管多累都会早起，打一杯充满蔬果精华的元气果汁，让她们每一天都带着满足的笑容及饱满的能量，迎接全新的开始。看着日渐长大的女儿，总是拥有白里透红的好气色及充沛的活力，就是我最大的欣慰。

居住在亚热带地区真的很幸福，一年四季都有美味的水果可以恣意品尝，因此当编辑邀请我做一本关于水果饮料的食谱时，我毫不犹豫地一口答应，因为透过这个主题，刚好能把我这些年来做给家人的私房配方跟大家分享，在制作饮料之前，建议大家去买一台好一点的调理机或冰砂机，因为水果的天然纤维含有极高的营养，如果只是口感的关系而把果渣滤掉，那实在太可惜了！我的做法是尽量将水果搅细，这样不但能让天然果香充分释放，水果中的营养精华也更容易被人体吸收。

现在的生活节奏如此快速，大家不见得有时间实践营养学上“每天吃3至5种水果可以常保健康”的金科玉律。而做果汁虽然多了一道清洗果汁机的程序，却能在短时间内吸收到多种水果的营养素，让你和家人都能在卫生无虞的前提下，享用到既美味又营养的爱心饮料。最棒的是，做果汁没有油烟，又不像做餐点一样容易失败，只要抱着轻松愉快的心情，照着书中的配方动手做做看，相信你很快就会爱上鲜果汁的诱人滋味，甚至跃跃欲试，开发出更多属于你自己的全营养元气特调喔！



How to make 本书使用说明

★本书使用的冷冻水果如果是常见的芒果、荔枝、草莓等，建议自己制作（做法见p10），可多利用当季盛产的水果，品质优且价格便宜，不但能做出风味一流的水果冰砂，同时也是保存当季水果的极佳方式，至于覆盆子、蓝莓、杏桃等进口水果，由于产期很短且娇嫩，较不易买到新鲜品，可以直接到水果店或超市购买冷冻品，保存期限约6个月，但开封后还是尽快用完较好。

★水果使用前请先正确清洗，许多水果的果皮如苹果、葡萄等都含有高成分营养，若因担心农药残留而削去实在很可惜，建议以软毛刷清除表皮附着物，并以大量流动清水冲洗，即可连皮打成果汁饮用。

★本书主要的打果汁工具为调理机，如果没有调理机，也可选用冰砂机或可碎冰的果汁机。

★本书使用的计量单位换算法

1大匙=15毫升，若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替。

1小匙=5毫升

1杯=240毫升

1盎司(oz)=30毫升(1/2oz=15毫升, 2/3oz=20毫升)

1球(冰淇淋)=50克

少许=略加即可，例如，抹茶粉、肉桂粉等材料。

适量=按照个人口味增减分量，例如巧克力酱的分量，喜欢甜味的人可以加多一点，随个人喜好调整即可。

Contents

- 02 作者序
- 03 本书使用说明
- 06 调制维生素鲜果汁的8大POINTS
- 08 做出活力果汁的推荐工具
- 10 维生素鲜果汁的最佳拍档
- 15 让鲜果汁更美味的加分素材

*** Part 1

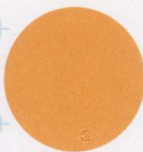
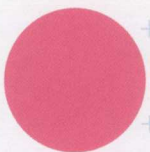
红润气色的红色水果

- 18 红色果物语
- 20 草莓香蕉舒冻
- 21 草莓香柚汁
- 21 草莓蜜冰茶
- 22 薄荷草莓鸡尾酒
- 23 草莓奶昔霜冻饮
- 23 草莓西瓜苏打
- 24 草莓提拉米苏
- 25 草莓巧克力霜冻
- 26 樱桃木槿花茶
- 27 樱桃甜橘调酒
- 27 漂浮樱桃苏打
- 28 蕃茄紫苏梅果汁
- 29 蕃茄草莓蜜砂
- 29 蕃茄惊奇
- 31 蜂蜜杏桃苹果冰砂
- 31 蔓越莓苹果雪泥
- 31 苹果柳橙冰砂
- 31 红草莓果乳酪砂
- 32 椰奶冻西瓜汁
- 33 西瓜柚香冰砂
- 33 覆盆子西瓜汁
- 34 覆盆子红莓冻饮
- 34 覆盆子蓝莓漂浮
- 35 覆盆子水果宾治

*** Part 2

保健视力的蓝紫色水果

- 38 蓝色果物语
- 40 莓果香蕉舒冻
- 41 蓝莓芒果酸奶砂
- 42 蓝莓覆盆子卡布奇诺
- 43 双莓冰淇淋奶昔
- 43 紫罗兰乳酸雪泥
- 44 蓝莓柚子茶
- 45 紫葡萄奶油蜜酒
- 46 葡萄可尔必思
- 47 果冻葡萄苏打
- 48 葡萄柠檬蜜奶
- 48 桑椹菠萝霜冻
- 49 桑椹柳橙冰霜茶
- 51 桑椹火龙果冰砂
- 51 桑椹优酪牛奶
- 51 红龙果草莓汁
- 51 红龙果柠檬冰砂



*** Part 3

消除疲劳的橙黄色水果

- 54 橙色果物语
- 56 鲜果三色冰砂
- 57 芒果优酪奶
- 57 芒果香蕉牛奶
- 58 芒果冰淇淋茉莉茶
- 59 芒果椰奶漂浮
- 59 芒果雪泥红茶
- 60 菠萝柑橘冰茶
- 61 菠萝果冻优酪
- 62 翡冷翠
- 62 蜜桃情人
- 63 蔚蓝天空
- 64 凤桃雪酪霜冻饮
- 65 抹茶香橙芒果冻饮
- 65 香料柳橙冰茶
- 67 杏桃凤橙汁
- 67 杏桃梨柚汁
- 67 百香果蛋蜜汁
- 67 金桔柳橙蛋蜜汁
- 68 晶冻金桔柠檬
- 69 森巴阳光碳酸饮
- 70 迷迭香菠萝冻饮
- 71 木瓜椰凤奶

*** Part 4

平衡血糖的白色水果

- 74 白色果物语
- 76 蜜桃蔓越双层冻饮
- 77 双桃莱姆冰砂
- 77 桃子苹果汁
- 79 黑芝麻香蕉牛奶
- 79 薄荷巧克力香蕉奶昔
- 79 香蕉拿铁
- 79 焦糖香蕉优酪乳
- 80 柠檬芦荟露
- 80 柠檬木槿花茶
- 82 柠檬紫罗兰茶
- 82 梨香姜汁汽水
- 83 水梨苹果冰砂
- 84 荔枝芒果冰砂
- 85 荔枝奶茶

*** Part 5

放松身心的绿色水果

- 88 绿色果物语
- 90 绿葡萄果冻潘趣
- 91 奇异果草莓霜
- 91 奇异果密瓜汁
- 92 奇异菠萝双色冰砂
- 93 奇异芭乐柠檬砂
- 93 酪梨乳酸奶昔
- 94 酪梨巧克力霜
- 94 哈密瓜奶昔
- 95 哈密瓜蓝莓漂浮



Juice

调制维生素鲜果汁的 8大 POINTS

每天一杯综合鲜果汁，可以快速补充身体所需的各种维生素，最好的饮用时机是早上或是两餐之间。如果自己能够制作新鲜的水果饮品，效果会更好，而且没有添加色素、香料、防腐剂，对身体也不会造成负担。以下即是制作及享用美味全营养果汁的 8 大重点：

POINT 1 *** 备齐制作工具

使用正确的工具，可以快速地制作出成品，减少营养素的损耗。果汁机、榨汁机、削皮器、水果刀、砧板、盎司杯、量杯、调酒棒、雪克杯，是一般制作饮品常用的工具，建议准备齐全。而可以将所有材料搅打得非常细致的全营养调理机，如果预算许可，建议也选购一台，不仅可喝下所有的水果健康元素，更让你喝起来不会有含皮籽的粗糙口感。

同时，所有器具需清洗干净，并去除不好的气味，如果果汁中带有蒜头、蔬菜的味道，会让果汁风味变质。一般来说，洗净后放在阴凉通风处阴干，大约放置约 1 ~ 2 天，不好的味道就会消失了。

POINT 2 *** 保持水果的最佳状态

水果首重新鲜，要依据各种水果的选购要点挑选出来，并且尽可能使用当季盛产的种类，一来价格合理，二来品质较佳，做出来的果汁才会好喝。

水果的种类很多，但不是每一种水果都能制作成果汁饮用，即使是适合的种类，也必须等到成熟度足够才能制作。取果汁时也有秘诀，比如将奇异果和蕃茄放在一起，奇异果的果肉在熟软时就会变得比较甜，柠檬、柳橙等柑橘类水果在榨汁之前，放在热水中浸泡 5 分钟或是在桌面上滚动至果皮变软，就可榨出比平常多的汁液。水果在最佳状态时制作成果汁，品质才是最好的。

POINT 3 *** 水果必须经过适当处理

水果必须经过适当的处理后，才能作为制作果汁的材料。

首先如果是不去皮的水果，一定要清洗干净，避免水果表面残留的农药、脏东西一起吃下肚，如果是需要去皮的水果，也要稍微用清水冲洗一下，才不会在削皮的时候，不小心污染了果肉。

接着要去除不可食用的部分，比如不能食用的果皮（如菠萝、西瓜等）、坚硬的果核（如芒果、水蜜桃、荔枝、樱桃等）、可以去除的种子（如木瓜、番石榴等），处理好再切成小丁，放入果汁机中搅打时，就可以快速地搅打均匀了。

此外，有些水果处理好后，可以放入冰箱冷冻，制作果汁时可减少冰块

用量，获得更好的风味，也可以搭配冰块制作成冰砂，是夏季最健康的消暑圣品，你可以参考书中冷冻水果的做法自行制作。

POINT 4 *** 制作果汁时的好帮手

除了新鲜水果外，还有一些让果汁更好喝的材料，如冰块、冷开水（或矿泉水）、盐（或白醋）等。

果汁机搅打的时候，会产生热能，破坏掉水果内含的营养素，因此需加上少许冰块，在搅打时，帮助降温，也会让果汁更好喝，不过不能添加太多，以免水果的味道被稀释掉。

冷开水是为了帮助果汁机运转的，因为水果呈现固体，一开始并不容易转动，借助水的力量，使得运转顺利，就可以节省电能了。相对来说，如果有添加牛奶、优酪乳等液体材料，就不需要多加水了。

盐可以减缓水果氧化的速度，通常用在苹果、香蕉等容易氧化褐变的水果上，也能防止维生素 C 流失，不过用量要少，调制一杯饮料时，大约只要用 1/2 小匙的盐就可以了。

POINT 5 *** 增加甜度的方法

有些水果本身的甜度不高，可能是因为种植时品质控管不良，或是因为气候关系而导致甜度不够，比如水果采收前下了雨，甜味就会被稀释，因此可酌量添加一些甜味素材，如蜂蜜、果糖、绵白糖等，让果汁味道较佳。

POINT 6 *** 增加变化的技巧

水果除了单独打成果汁外，还可和其它材料制作出多种饮品，比如结合两种以上的水果种类做成综合果汁，加入蔬菜做成蔬果汁，或是添加其它饮料（如豆浆、牛奶、益力多、优酪乳、椰奶、汽水、苏打水、各种糖浆及果露）、材料（如酸奶、布丁、果冻、冰淇淋）等，都能增加变化，制作出各种形态如冰砂、冻饮、果茶等饮品，并获得更充足的营养素。

POINT 7 *** 尽快在新鲜时间内喝完

现打的水果饮品必须尽快喝完，暴露在空气中愈久，营养素流失得愈多，且色泽会因氧化或沉淀而变得不好看，若添加了牛奶、优酪乳、益力多等容易发酵腐坏的食材，更需要维持鲜度，因此在 30 分钟内喝完较为安全。

POINT 8 *** 水果饮品也要适量饮用

水果饮品能够方便地摄取许多维生素及矿物质，但是一天最好还是以 500 毫升为限，避免果汁偏凉的特性造成肠胃不适，严重的话甚至还会有拉肚子、胀气等不舒服的状况。



Tool

做出活力果汁 的推荐工具



果汁机

全营养调理机

冰淇淋机

要做出优质的鲜果汁，不外乎掌握味道与口感两个关键，味道取决于水果的挑选与组合，这个部分我们会在各篇中做详尽的介绍，而口感则与做果汁的工具脱不了关系，除了一般的果汁机、手动榨汁器之外，还有能在短短数十秒内，将水果完全搅碎至细致顺口状态的全营养调理机；可以直接在杯中搅打少量材料的手提搅拌器；能做出水果冻饮必备的鲜果雪酪、冰淇淋的冰淇淋机；以及能将冰块及液态原料摇匀的雪克杯等，这些都是让你事半功倍的超级好帮手！

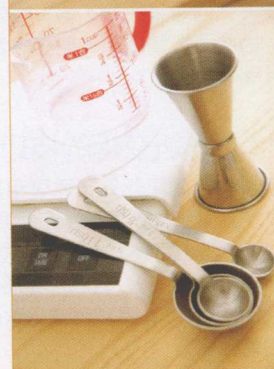
★水果刀 & 砧板

水果刀以刀刃薄且尖锐为宜，较能处理去果核等细微动作；切水果时要准备专用的砧板，一来可防止食物交叉污染，二来也可避免水果沾上肉类或葱蒜等味道。



★果汁机

好用的果汁机要提供多种转速，且要具备碎冰功能。果汁机使用后很容易沾黏果渣，只要放入一些碎蛋壳和清水，按下开关转动一会儿，就能轻松洗净了。



★计量工具

以秤、量匙、量杯、盎司杯（又名量酒器）最常用，前三者大家应该都不陌生，而盎司杯两头皆可使用，有1/2oz&1oz（=30毫升）及1oz&1又1/2oz两种规格，适合计量较少量的原料如糖浆、水果香甜酒等等。



★全营养调理机

除了磨碎食物的功能超强之外，还附有手控搅拌棒，可于运作时握住把柄翻动材料，使搅打无死角，能将蔬果纤维充分搅细，做出口感极绵密细致的高营养饮品。



★手提搅拌器

当材料较少时，可利用操作及清洗十分简便的手提搅拌器，效果与果汁机相同，使用时要将材料装入较高深的容器中以避免外溅，也可用来打发装饰冻饮用的鲜奶油。



★手动榨汁器

有大、小两种核心，分别可榨取较大的葡萄柚，或较小的柳橙、柠檬等，仅需将上述水果切半后放在榨汁器上，旋转加压即可榨出果汁。

★冰淇淋机

操作简便安全，连小朋友都可以轻松使用，可用来自制雪酪及冰淇淋，只要将喜欢的材料做成冰淇淋原液，再倒入冰淇淋机的冰筒中（需先冷冻24小时），按下开关搅半20~30分钟就完成了。

★雪克杯

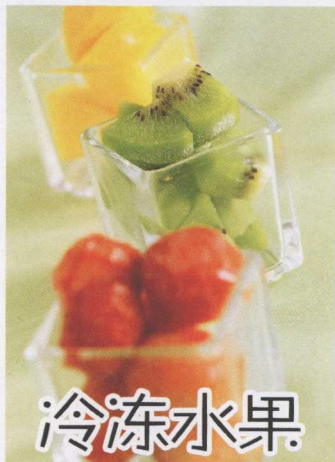
雪克杯可以将液态材料充分混合摇匀，通常会加入冰块一起摇，让饮料更冰凉好喝，使用方式是将材料放入雪克杯中，盖上杯盖上下摇动至杯身产生雾气即可。

Fruit

维生素鲜果汁 的最佳拍档

水果变身秀→

新鲜水果除了是全营养果汁的主材料外，也可以DIY成副材料，来丰富饮品的口感与滋味。以下便要教你如何将水果变身成冰砂主角的“冷冻水果”、“鲜果冰块”，让饮品具有香甜味的“草莓糖浆”、“柠檬蜂蜜”，以及使果汁更美味的“水果果冻”、“水果冰淇淋”、“鲜果雪酪”。



冷冻水果

POINT → 冷冻水果以浆果类（蓝莓、覆盆子、桑椹）、菠萝、哈密瓜等果味较浓郁，且较不易因接触空气而氧化的水果种类较适合制作，做法皆相同，但建议挑选水果时不要挑熟透的，以免所含果汁水分太多，不容易完整切丁。使用冷冻水果来制作冰砂质感会更细密，口味浓郁，也溶化得较慢，保存期限约2个月。

材料

草莓、奇异果、芒果

做法

将水果洗净，用纸巾擦干水分后，去除不可食用的部分，草莓整颗，奇异果、芒果切1寸丁块，放入密封保鲜盒或保鲜袋中，冷冻2天以上即可。

鲜果冰块

材料

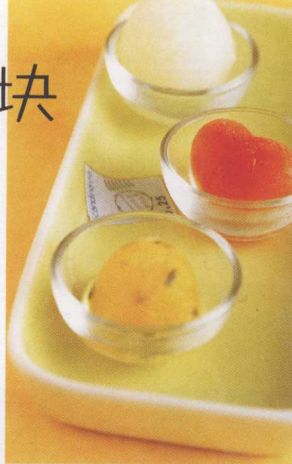
A 水梨冰块：水梨果肉块400克、冷开水50毫升

B 西瓜冰块：西瓜果肉块350克、冷开水50毫升

C 百香果冰块：百香果肉汁100克、冷开水50毫升、果糖50毫升

做法

- 1 将材料A放入果汁机中混合打匀，倒入制冰盒中，冷冻至凝结即可。
- 2 将材料B放入果汁机中混合打匀，过滤后倒入制冰盒中，冷冻至凝结即可。
- 3 将材料C混合搅拌均匀，倒入制冰盒中，冷冻至凝结即可。



POINT → 鲜果冰块以水分含量多的水果种类较适合制作，做法皆相同，有带籽的水果制成果汁后需过滤再冷冻，较酸的水果需适量添加果糖制作。

草莓糖浆

材料

草莓150克、细砂糖75克、柠檬汁15毫升、水50毫升

做法

草莓洗净沥干，去蒂切碎，与细砂糖、水一起放入锅中，以中火煮沸后，加入柠檬汁，转小火煮10分钟，至呈浓稠状，趁热倒入干净玻璃瓶中，盖上瓶盖。

POINT → 草莓糖浆可冷藏保存1个月。可使用3倍的冷水或是苏打水稀释后加上冰块，就是好喝的草莓凉饮。



柠檬蜂蜜

材料

柠檬2个、蜂蜜200毫升

做法

柠檬削下外皮（白色部分苦涩要削去），放入干净玻璃罐，加入蜂蜜，密封浸泡3天至入味即可使用。

POINT → 可冷藏保存2个月。也可换成5颗新鲜草莓制作草莓蜂蜜，只要将草莓洗净后完全晾干，拔除蒂头即可浸泡。





水果果冻

应用

奇异果密瓜汁

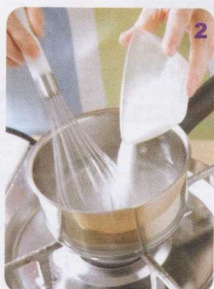
材料

绿哈密瓜果肉 150 克、水 150 毫升、胶冻粉 15 克

做法

哈密瓜果冻

- 1 绿哈密瓜果肉切小丁【图1】，放入果汁机中打成汁。
- 2 水倒入锅中煮沸，加入胶冻粉拌溶【图2】。
- 3 加入哈密瓜汁，边加边拌匀【图3】，然后倒入保鲜盒中【图4】，冷却后放入冷藏库冰至凝固即可。



菠萝果冻



应用

菠萝果冻乳酪、晶冻金桔柠檬

材料

菠萝汁 300 毫升、胶冻粉 15 克、菠萝果肉丁适量

做法

菠萝汁放入锅中煮沸，加入胶冻粉拌溶，再加入菠萝果肉丁，然后倒入不锈钢浅盘中，冷却后放入冷藏库冰至凝固即可。

应用

绿葡萄果冻潘趣、果冻葡萄苏打

材料

紫葡萄 150 克、水 150 毫升、胶冻粉 15 克

做法

- 1 紫葡萄连皮放入果汁机中打成汁。
- 2 水倒入锅中煮沸，加入胶冻粉拌溶，再加入紫葡萄汁，边加边拌匀，然后倒入不锈钢浅盘中，冷却后放入冷藏库冰至凝固即可。

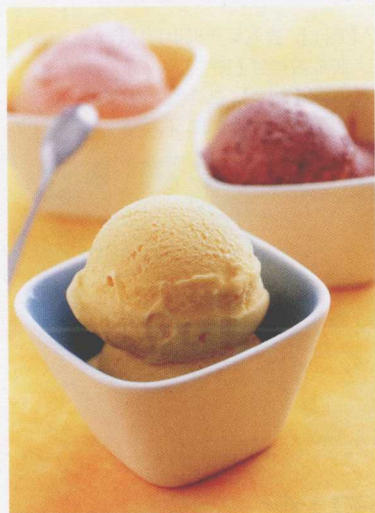
葡萄果冻



水果冰淇淋

冰淇淋最迷人之处就在于其浓稠绵密的口感，而绵密的程度取决于搅打的过程，必须使组织充满空气，才能有松绵的口感。

使用冰淇淋机制作冰淇淋、雪酪，能充分把空气搅打入组织中，必须搅打30分钟以上，才会使空气均匀而细密地与冰淇淋材料合而为一；此外，冰镇过的冰筒可以保持冰度，快速让液体结冰又能产生口感绵细的状态。如果没有冰淇淋机的话，用手动的方式也可以，但需每半小时就从冷冻库中拿出来搅拌一次，千万别偷懒喔！基本上，3~4次是不嫌多的，次数多才能做出绵密的口感。



蓝莓冰淇淋

POINT → 手工制作时，刮松动作愈多次、厚度愈薄，可增加冰淇淋的细致绵密程度。所有冰淇淋与雪酪手工制作方法均相同。

冰箱的冷度要开到最强，且不要塞太多东西，才能达到急速冷冻功能；冰冻时间要控制得宜，若冰太久也会分层，上层水水的会形成冰晶。

装盛的浅盘建议选择不锈钢材质，其传导特性可加速冷冻时间，但不能装太满，会延长结冻的时间，且制作出来的成品也较粗糙。

应用

覆盆子蓝莓漂浮、双莓冰淇淋奶昔

材料

- A 蓝莓 200 克、柠檬汁 15 毫升
- B 动物性鲜奶油 125 毫升
- C 蛋黄 2 个、细砂糖 75 克、牛奶 125 毫升

冰淇淋机做法

- 1 将材料 A 打成果泥【图 1】，鲜奶油隔冰水打发至 7 分发（将打蛋器拉起时鲜奶油不会滴落的状态）【图 2】，备用。
- 2 将蛋黄、细砂糖放入小锅内，用打蛋器打发至颜色变乳白色【图 3】，再慢慢加入牛奶拌匀，移到炉火上，用小火加热，边煮边搅拌至浓稠（约 80℃）【图 4】即可熄火。
- 3 待降温后（可隔水冷却），加入果泥拌匀【图 5、6】，再分次加入打发鲜奶油搅拌均匀，然后倒入冰淇淋机中，搅拌约 30 分钟。
- 4 打开上盖，取出冰淇淋机搅拌棒，将冰淇淋挖出装入保鲜盒中【图 7】，加盖后冷冻约 20 分钟即完成蓝莓冰淇淋。

手工做法

依上述步骤 1~3 操作至加入打发鲜奶油混合均匀后，倒入不锈钢浅盘中，放入冰箱冷冻至硬。约冰冻 2 小时后取出冰硬的冰淇淋，用大汤匙刮松，再放回冷冻库。之后每隔 1 小时取出再刮松 1 次，重复这个步骤 3 次即完成，装入保鲜盒中加盖冷冻即可。



芒果冰淇淋

应用

芒果冰淇淋茉莉茶、芒果椰奶漂浮

材料

A 芒果果肉块 300 克、柠檬汁 15 毫升

B 动物性鲜奶油 125 毫升

C 蛋黄 2 个、细砂糖 75 克、牛奶 125 毫升

做法

同蓝莓冰淇淋。

POINT → 冰淇淋若要吃起来有嚼感，可在做法 3 冰淇淋机搅拌 20 分钟后加入适量芒果丁一起搅拌，让冰淇淋含有一些果肉。不可选用纤维太多的芒果，建议选用果肉柔软的品种。

草莓冰淇淋

应用

草莓奶昔霜冻饮、草莓巧克力霜冻

材料

A 草莓 200 克、柠檬汁 15 毫升

B 动物性鲜奶油 125 毫升

C 蛋黄 2 个、细砂糖 75 克、牛奶 125 毫升

做法

同蓝莓冰淇淋。

POINT → 自制冰淇淋的赏味期约为冷冻 7 天。

香草冰淇淋

应用

覆盆子蛋糕冻饮、双莓冰淇淋奶昔、薄荷巧克力香蕉奶昔、酪梨巧克力霜、哈密瓜奶昔、哈密瓜蓝莓漂浮、焦糖哈密瓜霜冻

材料

A 牛奶 350 毫升、香草豆荚 1/2 根

B 动物性鲜奶油 200 毫升

C 蛋黄 3 个、细砂糖 80 克

做法

- 1 牛奶倒入小锅中，香草豆荚剖开，将种子刮入牛奶中，豆荚也一起放入，以小火煮约 10 分钟后熄火（期间需持续搅拌以免烧焦）；鲜奶油打发至 7 分发，备用。
- 2 将蛋黄、细砂糖放入锅内，用打蛋器打发至颜色变乳白色，再慢慢加入做法 1 香草牛奶拌匀，移到炉火上，用小火加热，边煮边搅拌至浓稠（约 80℃）即可熄火，过滤放凉备用。
- 3 将打发鲜奶油分次加入做法 2 奶蛋液中搅拌均匀，然后倒入冰淇淋机中，搅拌约 30 分钟即完成香草冰淇淋。

Note

冰淇淋机操作方法



1 先将冰筒洗净，擦干内壁后，套上保鲜膜，放入冷冻库冰至少 24 小时以上。



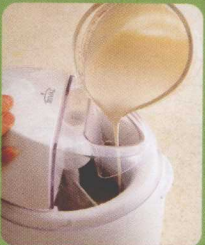
2 取出冰筒，组合马达上盖和搅拌棒。



3 将马达上盖和搅拌棒放入冰筒中。



4 扣紧马达上盖并激活开关。



5 将放凉的水淇淋材料倒入注入入口，持续运作约 30 分钟左右，冰淇淋会逐渐凝结成形，待搅拌棒开始反向运作时，即可关上开关。



6 打开马达上盖，以木匙（或刮刀）将冰淇淋取出放入容器内即可。

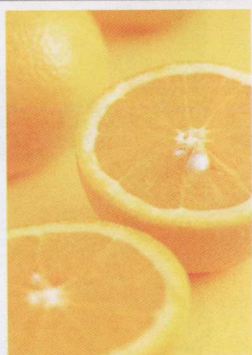
POINT → 冰淇淋机运转期间不宜关掉电源，以免冰筒边缘结冰，而影响再次运转时搅拌棒的转动，使马达不能正常运转。

冰筒需正面向上放入冷冻库，套保鲜膜的目的是避免冰箱中的冰霜掉入，使用完后须以温水清洗内壁并晾干。

当冰淇淋过度凝结（变硬）时，搅拌棒会持续反向运转，易导致马达过热，故须于冰淇淋成形后立即关闭电源，以延长冰淇淋机使用寿命。

鲜果雪酪

一般的冰淇淋皆是以鲜奶油、糖、鸡蛋等材料制成，而雪酪（Sorbet）是指用新鲜水果制成的冰品，也有译为冰堡、冰糕、雪葩、雪霜或冰冻果子露，一点油脂也没有，入口即化，滋味如同雪绵冰，是法国人的最爱，在法国的正统饮食里，是扮演着开胃菜与主菜间让味觉休息与苏醒的重要角色。



柳橙雪酪

应用

苹果柳橙冰砂、凤桃雪酪霜冻饮、抹茶香橙芒果冻饮、桑椹柳橙冰霜茶、蜜桃蔓越双层冻饮

材料

A 柳橙汁 150 毫升
B 水 100 毫升、细砂糖 60 克

做法

- 1 材料B放入锅中煮沸，再加入柳橙汁混合拌匀。
- 2 将做法1 柳橙糖汁隔水冷却后，倒入冰淇淋机中，搅拌约30分钟。
- 3 打开上盖，取出冰淇淋机搅拌棒，将柳橙雪酪挖出装入保鲜盒中，加盖后冷冻即可。



柠檬雪酪

应用

桑椹柳橙冰霜茶

材料

A 桑椹 150 克、柠檬汁 30 毫升
B 水 150 毫升、细砂糖 90 克

做法

- 1 材料A放入果汁机中混合打匀，材料B放入锅中煮沸，再将2者混合拌匀。
- 2 将做法1 桑椹糖汁隔水冷却后，倒入冰淇淋机中，搅拌约30分钟。
- 3 打开上盖，取出冰淇淋机搅拌棒，将桑椹雪酪挖出装入保鲜盒中，加盖后冷冻即可。



桑椹雪酪

应用

蔓越莓苹果雪泥、红龙果柠檬冰砂、奇异芭乐柠檬砂

材料

A 柠檬汁 150 毫升
B 水 120 毫升、细砂糖 100 克

做法

- 1 材料B放入锅中煮沸，再加入柠檬汁混合拌匀。
- 2 将做法1 柠檬糖汁隔水冷却后，倒入冰淇淋机中，搅拌约30分钟。
- 3 打开上盖，取出冰淇淋机搅拌棒，将柠檬雪酪挖出装入保鲜盒中，加盖后冷冻即可。

Special Materials

让鲜果汁更美味的加分素材

★ 采买小情报

这些材料可到超市、大型量贩店、花草茶专卖店及烘焙材料行购买。



天然果露

由新鲜水果提炼成的糖浆，建议买法国知名进口品牌 MONIN 出品的果露，不添加色素及人工香精，较符合健康取向，除了风味绝佳的百香果、青苹果之外，椰子、水蜜桃也都是不错的选择。

水果糖浆

颜色浓烈，只需添加少许，就能替色系较暗淡的水果饮料换上缤纷亮眼的神色，常用的有石榴糖浆、蓝柑橘糖浆、绿薄荷糖浆、莱姆糖浆，不但能够调色，也有提味的作用。



浓缩甜酱

种类繁多，建议选购巧力酱、焦糖酱、芒果酱、小红莓酱等颜色及味道各异的浓缩甜酱，适合淋在水果奶昔及冻饮上，不但可增添风味，也可淋画出具装饰效果的纹路。

花果茶

花果茶可为鲜果汁增添清新花香或酸甜果香，让饮料更有韵味，建议平时可存放一些柑橘茶包、木槿红花茶包、干燥紫罗兰茶以备不时之需。



碳酸饮料

可用来制作漂浮类饮料，做法是将新鲜果泥加上果糖调匀后倒入杯中，放入冰块后再倒入碳酸饮料，就可利用冰块及气泡的浮力使冰淇淋或水果丁漂浮在杯口，营造出华丽的气氛。建议选用清爽的姜汁汽水、苏打水，既不抢味，也较健康。



新鲜香草

香草也是鲜果汁的绝佳拍档，用途最广泛的是薄荷，它的风味清凉，具有消暑解暑、促进消化的作用，而它翠绿雅致的外形，也能为饮料带来画龙点睛的视觉效果。迷迭香的香味强烈，可以提神醒脑、健胃抗过敏，建议搭配新鲜菠萝做成冰砂，风味堪称一绝。



水果香甜酒

香甜酒（Liqueur）在西方的地位就类似中国的药酒，多半是用水果或草本香料酿成，是西方人保养身体或餐前饭后饮用的酒款。香甜酒的种类众多，因为带有浓甜的果香而广受欢迎，建议选购水蜜桃、小红莓、樱桃等搭配性较强的口味。

Cointreau 君度酒

君度酒是一种橙酒，它的果香味浓厚，但因为酒精浓度达 40 度，所以必须加上大量的果汁及冰块稀释，建议搭配葡萄柚、樱桃、柠檬、青苹果及柑橘类水果来调制饮料。

Kahlua 咖啡酒

用墨西哥咖啡豆酿制而成，这种咖啡豆在烘焙过程中会加入甘蔗，因此 Kahlua 尝起来不但有浓郁的咖啡味，还有清甜的甘蔗香，由于口感比较浓稠，适合对上比例较高的其它液体原料如菠萝汁、水果奶茶或咖啡来调制，也可以加少许在水果冻饮（如草莓提拉米苏）中，让整体的风味更有层次。