

炎炎夏日，冰凉一品

夏日最冰品

COOL DIY

国明 著



文怡倾情推荐



citilife · 幸福食光

夏日 雪花雪花雪花

最C@C@L冰品DIY

国明 著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

夏日最COOL冰品DIY / 国明著. — 重庆: 重庆出版社, 2010.6

(幸福食光系列)

ISBN 978-7-229-02433-8

I. ①夏… II. ①国… III. ①饮料—冷冻食品—制作
IV. ①TS277

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第111203号



幸福食光

夏日最COOL冰品DIY

出版人: 罗小卫

策划: 廖华章同人

责任编辑: 陈建军

图文编辑: 季萌

封面设计: 夏鹏

版式设计: 李自茹

制作:  (www.rzbook.com)



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京瑞禾彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 7.5 字数: 150千字

版印次: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

定价: 24.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究





Refreshing



炎炎夏日，冰凉一品

期待灿烂阳光的日子，每天穿着漂亮的迷你短裙徜徉在海滩上，享受着阳光温柔的洗礼，却总是事与愿违，每天弄得气色晦暗，出门吓人。又闷又热的天气影响食欲，一通乱吃乱喝下来，不知不觉中将毒素全部积在体内，损害了健康，脸色当然难看！

这时能来一份健康清爽的夏日冰品，平衡一下体内的闷热，该是夏日最大的享受了。只是市面上贩卖的冷饮多是含有多余糖分或人工色素，重视养生保健的现代人一定会有更好的选择。

要知道，在家里也可以自己动手制作各种夏日冰品。只要拥有各式新鲜水果，利用简单的配方，发挥不同的造型创意，不管是饮料还是冰淇淋，都是最受欢迎的消暑盛品。面对难看的脸色，好吃又有益健康的新鲜蔬菜和水果正是最佳的救星。

五颜六色的冰淇淋变换着不同的口味，咬起来卡滋卡滋响的脆皮，伴着冰凉与香脆，将清凉与营养一起吃下，更是另一番令人难忘的好滋味。

也许曾经有人 would 认为冰品制作起来好麻烦，尤其是冰淇淋的制作，想起来就会一个脑袋变成两个大。然而，当你按照我们为您提供的配方，一步步做下来，你会发现，原来克服困难就是这么容易，冰品的制作真是简单易学。让家人品尝到自己亲手制作的冰品时，那份清爽、舒心更会让全家其乐融融、幸福洋溢，你也会感到满满的自豪感。

还在等什么？赶快自己动手做一款健康清爽的夏日冰品送给自己和家人吧！

1200A

文怡美食生活馆培训总监、烘焙讲师，国家中级西点师



抹茶芝士



走进奇妙的冰品世界

- 8 冰品的世界真精彩
- 10 冰品中常用器具、用料大公开
- 14 冰品的基础好搭档 果酱、糖浆、蛋奶酱

PART 1 私家冰淇淋 纯手工打造 20

- 22 黑糯米冰淇淋
- 24 香草冰淇淋
- 26 巧克力核桃冰淇淋
- 28 花生冰淇淋
- 30 蓝莓奶酪冰淇淋
- 32 太妃苹果冰淇淋
- 34 酸奶冰淇淋
- 36 菠萝弹头雪糕
- 38 牛轧糖雪糕
- 40 桂圆红枣冰淇淋
- 42 抹茶冰淇淋
- 44 双色冰淇淋蛋糕
- 46 豪华香蕉船
- 47 樱桃冰淇淋

PART 2 慕斯牵手冻芝士 柔软浓郁 48

- 50 芒果慕斯
- 52 桑葚慕斯
- 54 橙味巧克力慕斯
- 56 草莓慕斯
- 58 提拉米苏
- 60 番茄芝士
- 62 豆腐芝士
- 64 抹茶芝士
- 66 柠檬芝士
- 68 咖啡甜酒芝士

PART 3 果冻牵手布丁 “Q” 韧爽滑 70

- | | |
|----------|----------|
| 72 鲜果果冻 | 81 咖啡果冻 |
| 74 草莓酒冻 | 82 木瓜椰汁冻 |
| 76 桂花龟苓膏 | 84 焦糖布丁 |
| 78 橙子果冻 | 86 南瓜布丁 |
| 80 果汁果冻 | |

PART 4 沙冰牵手果冰 冰爽宜人 88

- | | |
|-----------|-----------|
| 90 猕猴桃沙冰 | 100 小豆冰棍 |
| 92 菠萝沙冰 | 102 杏仁薏米冰 |
| 94 珍珠姜汁冰 | 103 山楂奶冰 |
| 96 香蕉摩卡沙冰 | 104 酸奶紫薯冰 |
| 98 红提沙冰 | |

PART 5 饮品牵手糖水 清凉滋润 106

- | | |
|-----------|-----------|
| 108 摩卡冰咖啡 | 113 荷叶桂花茶 |
| 109 菠萝奶昔 | 114 海带绿豆爽 |
| 110 椰浆西米露 | 115 酸梅汤 |
| 111 珍珠奶茶 | 116 银耳木瓜羹 |
| 112 罗汉果茶 | 118 圆子红豆沙 |



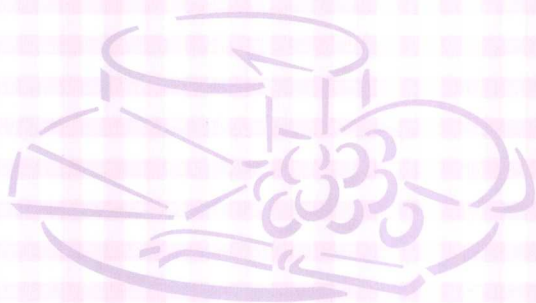
走进奇妙的冰品世界





冰品的世界 真精彩

冰品是夏天的救命稻草、冬日的优美精灵，餐间的完美点缀、午后的浪漫记忆。而在冰品的世界里，令你心仪的冰品有哪些呢？



1 冰爽最过瘾最彻底的沙冰和果冰

沙冰叫法很多，如雪葩、刨冰、碎冰等，都是指沙冰。跟冰淇淋不同的是，沙冰类冰品基本不含奶和奶油，而且糖分不多，吃起来口感冰爽，入口即化，更能体会到纯果汁和鲜果的自然味道。由于沙冰中的水分很多，所以冰冻后基本是有色有味的冰晶结块，需要像冰淇淋一样经过搅打让组织变得蓬松，既有冰碴的坚硬，又有雪花般的沙细。果冰就更简单了，将喜欢的浓果汁冻成冰块，就是另外一种特别的吃法。别小看这些看似傻瓜做法的沙冰和果冰，它们不仅在炎热的夏季具有很强的降温作用，在西餐中还有大用途，那就是在两道大菜之间奉上供食客品尝，因为这清凉和爽口的沙冰能很好地去掉口腔内上一道菜品的余味，保证让大家更好地品尝下一道主菜。



2 慕斯和冻芝士你听说过吗？

在众多的甜品中，有一大类叫慕斯（mousse），是一种冷冻甜点，也就是说，它不需要烤制，仅靠低温凝固而成，口感细腻软滑，口味丰富。慕斯的主要原料有鲜奶油、糖、牛奶、水果、巧克力等，冻芝士也属于此类，区别是原料中加入了奶酪。当你了解了慕斯和冻芝士，你会觉得，它们不仅仅是冰品，而是一款款特别的甜品、蛋糕和礼物。慕斯最早出现在甜品之都巴黎，最初那里的甜品师傅只是希望能让鲜奶油在蛋糕中的运用有些新变化，后来经过大师们的一再试验和改良，竟然出现了这种外形多样、色泽鲜艳、独成一派、口味独特的冷冻甜品，并成为蛋糕中的奢华极品。在美食的时尚世界，如果你还不知道它的存在，那就out了！



3 非常“Q”的果冻和布丁

“Q”这个词的发明者是台湾人，非常形象，不是说味道，而是指果冻类食品带给人感官的感受，也许是cute发音的简称吧。说到可爱的东西，你怎能不想到果冻呢？果冻，就是果汁凝固的弹性固体，也叫啫喱，在英文中也有很多名称，gelatin dessert、jelly、jello都是果冻的意思。酸酸甜甜、水果多多的果冻，是年轻女性和孩子们的大爱。你还经常买果冻吃吗？其实三五样简单的原料，超级傻瓜的制作步骤，“Q”韧爽滑的水晶之恋就能在你的手中诞生。布丁（pudding）的“Q”感不及果冻，但是爽滑确有过之。布丁通常有冷做和热做之分，冷做的布丁跟果冻类似，多以加入奶制品来区分；热做的布丁可以烤制也可以蒸制，同时成品既可以热吃也可以冷藏后凉吃。



4 冰淇淋

冰淇淋细腻滑润，凉甜可口，色彩多样，是生活中少不了的甜食冷饮，那一球球、一杯杯冰淇淋变化多端，淋满鲜果果酱、覆盖浓郁巧克力酱、果仁多多酒香扑鼻，相信对你的诱惑是势不可挡的。冰淇淋主要由脂肪、蔗糖和蛋白质组成，冰淇淋中所含的脂肪主要来自于牛奶和鸡蛋，有较多的卵磷脂，可释放出胆碱，对增进记忆力有帮助，脂肪中的脂溶性维生素也容易被人体吸收。冰淇淋中含有糖类，由牛奶中的乳糖和各种果汁、果浆中的果糖以及蔗糖组成，其中的有机酸、丹宁和各种维生素，可以给人体提供所需要的营养物质。另外，冰淇淋中含有氨基酸及钙、磷、钾、钠、氯、硫、铁等营养素，具有调节生理机能，保持渗透压和酸碱度平衡的功能。很多人也许只知道冰淇淋好吃，却不知道它也有很丰富的营养价值。所以，适当地食用冰淇淋不仅可帮助人体降温解暑，提高食欲，还可为人体的补充能量和营养。

5 清凉滋养的饮料和糖水

提起饮料，大家都有一个疑惑，为什么都知道碳酸类饮料不健康，但是它的销量却一直在市场上独占鳌头呢？有数据表明，人体每天20%以上的卡路里来自饮料而不是食品。所以我们不光要知道哪些饮料不健康，更重要的是如何将健康的食物变成美味，这才值得我们细细地去探究。当然，绝不是健康的东西都不好吃，广式的四季糖水就这样一辈辈地流传着，在今天已经越来越被其他地区的人接受。之所以有这么多人热衷糖水，是因为它绝不是简单地为满足食客的口腹之欲，而是综合食材特性、季节气候和每个人之间的身体差异，结合祖国医学，能取得一些养生保健、辅助治疗的功效，或美容，或润肺，或祛湿，或解毒，对健康大有裨益。





冰品中常用器具、用料

Ice Cream

大公开

Number 1 称量器具

准确称量是科学操作的基础。当然在操作熟练后没必要那么中规中矩，如果你还是个新手，还是老老实实在地照办吧！

●● 食品电子秤

有了食品电子秤，你对各种材料的配比就有了更精确的掌握，达到绝对标准化。传统的机械台秤很经济，但是很难称取小剂量的材料，所以选一台电子秤是非常不错的选择，最低可称量1克，还有去皮功能，使用起来很方便。

●● 量匙

通常一组量匙有1大匙、1小匙、1/2和1/4小匙四个。不管几个为一套，只需要记住：1大匙也称1汤匙，是15ml；1小匙也称1茶匙，是5ml；几分之几匙是以1小匙为基准的。量匙方便称量微量粉类或液体，如盐、淀粉、酒、柠檬汁等材料。不锈钢材质的量匙较为实用，可量取热水及柠檬汁等酸性材料。一般称量液体，以水平面齐满为准；如果是粉类，量取时按一满匙并刮去多

余的冒尖部分为准。

●● 量杯

一般用于液体称量，1杯的标准容量为236ml，使用时需将其置于水平面，目光平视刻度值才能准确测量分量。在购买量杯的时候不难发现，量杯分为两种质地：有不锈钢量杯，也有塑料量杯。建议在制作冰品溶液时使用塑料量杯，比较容易看清杯内的液体是否已经融合，而不锈钢量杯就看不到里面的变化了哦。





2 常用工具

冰品做起来其实一点儿都不复杂，而且有些小工具可以助你一臂之力，正所谓工欲善其事必先利其器。让我们对照下面的文字解说，轻松开始冰品的DIY之旅吧！

●● 单柄锅

单柄锅方便一手拿持而另外一手操作，使用起来非常方便。

●● 不锈钢和玻璃容器

盛放原料及一些操作用途，不锈钢容器更方便用于搅打；玻璃容器比较适合盛放酸性物质，比如加入柠檬汁的蛋白等。

●● 手工打蛋器

打散和搅拌鸡蛋、鲜奶油和其他糊状液体材料。

●● 电动打蛋器

是打发蛋白、鲜奶油、奶酪和黄油的有力用具，功率在100W以上，功率越大效率越高。

●● 滤网

用来过滤食物残渣和颗粒，使得液体更细滑。网目较细的滤茶器还具有过筛糖粉以及装饰成品的用途。

●● 橡皮刮刀

超好用的厨房必备品，橡皮或硅胶刮头，很软很贴壁，能让你把浓稠的材料从容器中刮得干干净净，一点都不浪费。

●● 木匙和木铲

搅拌好帮手，既不怕刮坏锅底，又不怕酸性物质。

●● 柠檬汁挤榨器

只要将柠檬或柳橙等水果切半，就可以旋转挤榨器压挤出水果原汁，并滤除水果子，十分便利。

●● 食品加工机

不在乎形式品牌，有搅打果泥、冰块、榨汁功能的最适合。

●● 密实袋

非常好用的冰冻容器，既起到密封的作用，又不占用冰箱太多空间。

●● 保鲜盒

很多制作好的冰品可以暂存在保鲜盒中，随吃随取。

●● 果冻布丁模、冰格、雪糕模

制作出的冰品形式花样有多少，全靠这些模具。

◎ 绵白糖和砂糖

如果在配方中没有说明用什么糖，就是这两种糖都可使用。但在熬煮糖浆时最好用砂糖，因为砂糖结晶更纯，制作出的糖浆更加晶莹剔透。



◎ 麦芽糖

麦芽糖又称饴糖，是以大米为原材料，经麦芽或麦芽酶作用而成的，具有易消化、低甜度、低渗透特性等特点，甜味只是蔗糖的1/3，常用来制作果酱、糖果等。



◎ 炼乳：炼乳就是加糖浓缩奶，奶味浓郁、状态浓稠，是很好的奶制品伴侣。



◎ 酸奶：原味酸奶运用广泛。目前市场上酸奶制品多以凝固型、搅拌型和添加各种果汁果酱等辅料的果味型为主。



◎ 牛奶：目前最普遍的是全脂、低脂及脱脂牛奶。目前市面上牛奶的添加物也相当多，如高钙低脂牛奶就是强调其中增添了钙质。但在冰品制作中，一般都采用全脂牛奶。



◎ 鲜奶油：英文译作cream，是从牛奶中提炼的含有25%~48%脂肪的浓稠奶制品，也称动物性鲜奶油。根据其含有的乳脂不同，又有淡奶油和稠奶油之分。



◎ 坚果：杏仁、核桃仁、榛子、杏仁片等。坚果是植物的精华部分，营养丰富，一般都含蛋白质、油脂、矿物质、维生素等营养素。





◎ **吉利丁**：从gelatine音译而来，又称鱼胶、明胶、结力等。片状的吉利丁又叫吉利丁片，半透明黄褐色，有腥臭味，需要泡水去腥。

◎ **香草香精**：也称香草豆荚，由一种名为香草兰的兰花果实加工而成。它含有一种气味香甜的物质——香兰素，是一种名贵的香料。使用时将香草棒剖开，将香草子加入牛奶或奶油中，或使用香草棒的衍生品香草香精等，可使甜点、咖啡、巧克力等更清香可口。



◎ **巧克力酱**：巧克力中加入牛奶、奶油等配料加工而成。巧克力奶茶中直接加入巧克力酱搅拌均匀即可，在许多果酒中可以作为调味料加入。



◎ **奶油奶酪**：奶油奶酪英文译作cream cheese。奶酪是将奶放酸之后增加酵素或益生菌制作的食品。奶酪通常是以牛奶为原料制作的，但是也有山羊、绵羊或水牛奶做的奶酪，含有丰富的蛋白质和脂肪、维生素A、钙和磷。奶酪品种很多，冰品和甜点常用的品种为奶油奶酪，是一种未成熟全脂奶酪，经加工后，其脂肪含量可超过50%，质地细腻、口味柔和。



◎ **果冻粉**：是一种在胶质的基础上添加了糖、颜色和味道的果冻预拌粉。

◎ **椰浆**：椰浆是选用新鲜成熟的椰子，经过削皮、去壳、压榨、过滤、均质等程序制作而成，含有多人体所需的营养成分。将其加入冰品中，不仅可以提升冰品的味道，还可以增加冰品的营养价值。



◎ **果干**：有蔓越莓干、蓝莓干、葡萄干等品种，加入冰品中，在增加口感丰富度的同时，也会使冰品看起来更加美观。



◎ **龟苓膏粉**：是中国广西地区的特产，原料是鹰嘴龟（或金钱龟）和土茯苓，具有清热解毒、滋阴补肾、调理脏腑、保健养颜之功效，对身体非常好处。



（冰品的基础好搭档） 果酱、糖浆、蛋奶酱



Good Partner

5种天然健康果酱



橙皮 Jam 果酱



材料 Material

橙肉·····	300g	麦芽糖·····	100g
橙皮丁·····	100g	柠檬汁·····	30ml
糖·····	50g		

做法 Practice

- 1 橙子的处理方法，用盐搓洗橙子表皮，去掉表面的蜡质后洗净，将橙子果肉取出，切丁，加入糖，放置备用。
- 2 用清水浸泡橙皮半小时，再大火煮5分钟，使橙皮变软，去除苦涩味。
- 3 将煮好的橙子皮放入冷水中浸凉，然后用刀去除白色的部分，只留下薄薄的黄色橙子皮，切丁。
- 4 将橙皮丁、橙子果肉、糖一起煮沸，小火熬煮10分钟后加入麦芽糖和柠檬汁，继续煮，并不停搅拌约15分钟，至浓稠。
- 5 煮好的果酱趁热装入经过高温消毒的容器中，倒扣，放凉后瓶口朝上即可。

Jam 蓝莓果酱



材料 Material

蓝莓.....200g 柠檬汁.....2ml
糖.....80g

做法 Practice

- 1 将蓝莓和糖倒入锅中，小火煮沸，边加热边将其搅拌均匀。
- 2 果汁渗出后撇去浮沫，添加柠檬汁，转小火继续煮15分钟左右，至果酱浓稠。
- 3 煮好的果酱趁热装入经高温消毒的容器中，倒扣，放凉后瓶口朝上即可。



Jam 草莓果酱



材料 Material

草莓.....400g 柠檬汁.....30ml
糖.....160g

做法 Practice

- 1 清洗草莓，去蒂，切小块备用。
- 2 草莓和糖放入锅中，小火加热煮沸。
- 3 煮至草莓变软，果汁渗出，撇去浮沫。
- 4 添加柠檬汁，继续煮15分钟，至果酱浓稠。
- 5 将煮好的果酱趁热装入经高温消毒的容器中，盖好容器盖子，倒扣，放凉后瓶口朝上即可。



Jam 菠萝果酱

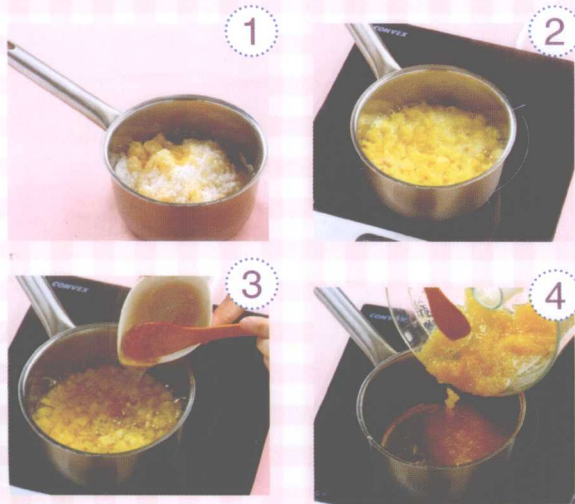


◇ 材料 Material

菠萝 400g 麦芽糖 100g
糖 60g 柠檬汁 15ml

◇ 做法 Practice

- 1 将菠萝去皮，洗净，切成小块，加入糖，搅拌均匀，放入锅中备用。
- 2 以小火加热，煮至菠萝呈透明状变软，撇去浮沫，关火，凉凉备用。
- 3 因为菠萝的纤维比较粗，需要将煮过的菠萝放凉，然后倒入搅拌机中打碎成果泥。
- 4 将果泥倒回煮锅，添加柠檬汁、麦芽糖，继续煮15分钟左右，至果酱浓稠。
- 5 将煮好的果酱趁热装入消过毒的容器中，倒扣，放凉后瓶口朝上即可食用。



Jam 苹果果酱



◇ 材料 Material

苹果 300g 麦芽糖 80g
糖 60g 柠檬汁 30ml
水 40ml

◇ 做法 Practice

- 1 将苹果洗净，去皮、核，切成小丁备用。
- 2 将切好的苹果丁、糖和水放入锅中，大火煮沸，然后转小火煮15分钟左右，至苹果透明软烂，熄火。
- 3 凉至温热的苹果和汁水放入搅拌机，搅打成泥。
- 4 将打好的果泥倒回锅中，加入麦芽糖和柠檬汁，继续以小火熬煮，边煮边搅拌约15分钟，待果泥浓稠、呈光泽的状态时关火。
- 5 将煮好的果酱趁热装入消毒好的容器中，倒扣，放凉后瓶口朝上，一天后即可食用。

