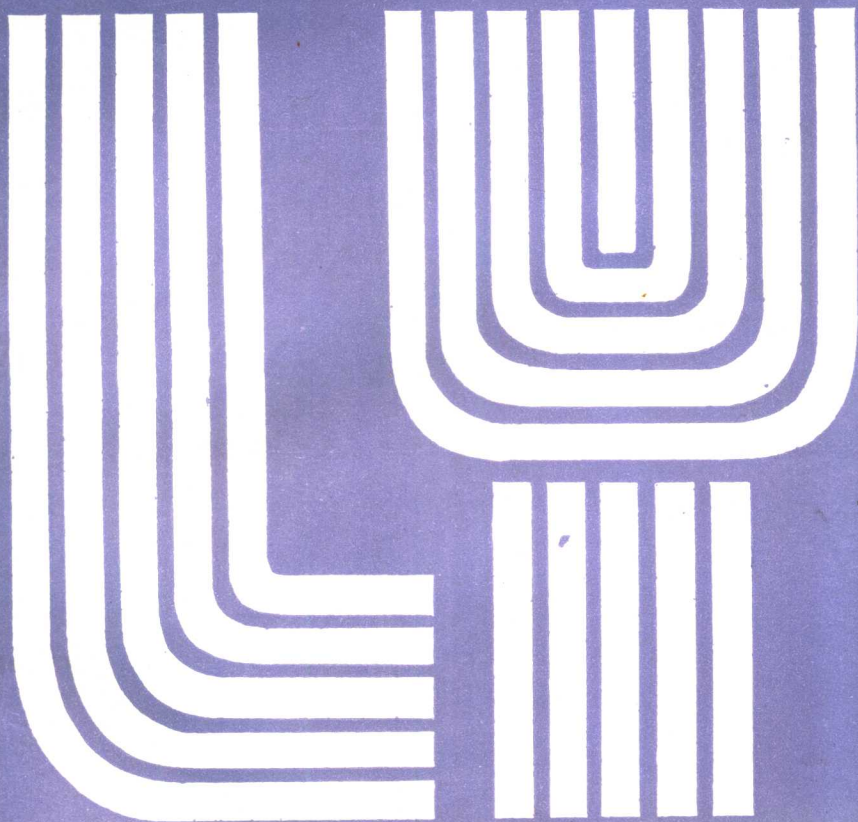


家庭自制冷饮

● 方文渊 徐燕华 赵发基 凌沅 编著 ●



家庭自制冷饮

方文渊 徐燕华 编著
赵发基 凌 沅

轻工业出版社

内 容 提 要

本书选编了230种不同风味的冷饮食品，分冰淇淋类，雪糕、冰(棒)类，酪、酥、泥类，羹类，冻类，汁羹，汤类，布丁类，茶类和其它共十大类。其中大部分品种一般家庭都能制作，必须依靠冰箱冷冻的只有一部分。从用料情况看，大部分适用于目前城乡一般家庭的经济情况。也有一部分中高档的冷饮食品，这一方面为了满足一部分经济条件较好的家庭的要求，也为了丰富广大家庭的节假日生活以及招待客人的需要而选编的。

本书中所列的绝大部分原料都是目前市场上容易买到的。加工方法比较简便，适合于一般家庭应用。

本书后面还附有使用电冰箱的有关知识。

家 庭 自 制 冷 饮

方文洲 徐燕华

编著

赵发基 凌 沅

轻工业出版社出版

(北京阜成路8号)

轻工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米1/32印张：4 $\frac{12}{32}$ 字数：88千字

1984年8月 第一版第二次印刷

印数7000-125000定价：0.41元

统一书号：18042·031

前 言

近年来，随着城乡广大人民物质生活水平的提高，对清凉饮料和其它冷饮食品的数量、质量和花色品种提出了更高的要求。冷饮食品已成为人们一年四季经常食用的食品，许多冷饮食品既可以作为餐间小吃，也可以作为饭后甜食或招待客人的冷点。每到春末初秋及夏季，冷饮食品更受人们欢迎。特别是夏季，气候酷热，人体出汗较多，容易导致精神不振，食欲减退，需要及时补充水分和无机盐。此时，如食用一些清凉清爽、生津止渴的冷饮食品，对人体是非常有益的。

《家庭自制冷饮》一书就是为了满足城乡人民的这种迫切要求而编写的。提到家庭自制冷饮，人们也许会说，有电冰箱的家庭才能做。其实不尽然。我们经常看到，每到炎热的夏季，人们常将西瓜、甜瓜、番茄、啤酒、汽水等放在凉水中，以达到“冰镇”的目的。同样用冷水也能“冰镇”出各种不同品种的清凉可口的冷饮食品。广大农村家庭更有这种条件，把所要冰冷的食物放在刚从井里打出来的冷水中（一般井水冬暖夏凉，夏季的水温比较低）。瓶、罐、瓜、果（整果）等食物可直接放入冷水中。其它食物加工好盛入容器中，晾凉后加盖，连容器一起放在盛有冷水的锅（盆）内，注意不要让生水进入容器。中间可换1~2次锅（盆）中的冷水，这样冷却的效果很好。本书中介绍的冷饮食品，除了放在冰箱深冻格中冰冻的品种外，其它绝大多数都可以用冷水代替冰箱来达到冷却的目的，既经济又实惠。

当然有冰箱更好，不但操作简单，而且效率高。还能制做各种冷冻食品，如冰淇淋、冰块、冰棍以及许多种冻膏类冷饮食品。《家庭自制冷饮》一书中为有冰箱的家庭介绍了许多冻制冷饮食品的加工方法，以丰富大家的生活。

此外，还有几点说明如下：

1. 热料装瓶时不能装满，应使物料与瓶口之间保持有半寸距离。

2. 文中牛奶有时用瓶计量，1瓶即市售的半磅（227克）。

3. 文中的碗是指平时餐桌上吃饭用的小碗。

4. 文中的匙是指平时餐桌上喝汤用的小匙。

5. 制冷冻食品用洋菜时洋菜与水的比例一般为1钱洋菜加水1.5~2斤。

6. 本书原料中所用的乳品有鲜牛奶、炼乳、淡乳和奶油，一般用淡乳代替奶油的较普遍。淡乳和炼乳都是以鲜牛奶为原料，用科学方法去掉一部分水分，浓缩而成的。而淡乳不加糖，所以也称为淡炼乳。书中的炼乳是指加糖的炼乳即甜炼乳。

淡乳可以代替搅奶油。打起来的淡乳，其膨胀度为原奶的3倍，细腻，均匀，光洁，味香又色白如雪，结成的冰屑微小，食时，无粗糙感。

7. 淡乳作为搅奶油时，有以下几点，必须遵守。

（1）淡乳中不可加水。

（2）使用前，先将淡乳置冰箱的深冻格，过夜，待奶冰透，倒入冷碗中，立即用竹筷方头打动淡乳至膨胀变硬。如果当时打不起来，说明淡乳尚未冰透，可重新冰透，再打。

(3) 打成搅奶油形态时，必须与指定的食品 尽快 拌和。

(4) 淡乳膨胀后，少搅动，防止小气泡破裂。

(5) 与其他食品拌和后，应立即装入 盘中，放入 冰箱。

(6) 饮料及点心，速冻比慢冻的质量好。

(7) 原料中的糖，必须先溶解好，然后再与膨胀的淡乳拌和。

目 录

制作冷饮食品的卫生要求	(1)
冰 淇 淋 类	(4)
牛奶冰淇淋	(4)
香草冰淇淋	(5)
巧克力冰淇淋	(5)
三色冰淇淋	(6)
咖啡冰淇淋	(6)
果仁冰淇淋	(7)
水果冰淇淋	(7)
香蕉冰淇淋	(8)
可可冰淇淋	(8)
柿子冰淇淋	(9)
冰淇淋果盘	(9)
豆酥冰淇淋	(9)
字母冰淇淋	(10)
冰淇淋鲜桔水	(10)
冰淇淋汽水	(10)
冰淇淋咖啡	(11)
香蕉冰淇淋夹心	(11)
冰淇淋烩水果	(11)
雪 糕、冰(棒)类	(13)
奶油雪糕	(13)
可可雪糕	(13)

水果雪糕.....	(14)
赤豆冰(1).....	(14)
赤豆冰(2).....	(15)
果料棒冰.....	(16)
桂花红枣冰.....	(16)
牛奶冰(1).....	(16)
牛奶冰(2).....	(17)
果汁冰块.....	(17)
酸梅冰块.....	(18)
番茄汁冰块.....	(18)
番茄冰块.....	(19)
酪、酥、泥 类	(20)
奶酪.....	(20)
西瓜酪.....	(20)
红果(山楂)酪.....	(21)
橙子酪.....	(21)
冷冻菠萝酪.....	(21)
核桃酪.....	(22)
牛奶花生酪.....	(22)
杏仁豆腐(1).....	(23)
杏仁豆腐(2).....	(24)
杏仁豆腐(3).....	(24)
苹果泥奶酥.....	(25)
冰牛奶豆瓣酥.....	(25)
牛奶板栗酥.....	(25)
百合酥.....	(26)
冰冻红枣泥.....	(26)

红果泥.....	(27)
羹 类	(28)
猕猴桃羹.....	(28)
栗子羹.....	(28)
板栗羹.....	(29)
赤豆酒酿羹.....	(29)
水果甜羹.....	(30)
黑木耳羹.....	(30)
南瓜蛋羹.....	(31)
嫩蛋羹(1).....	(31)
嫩蛋羹(2).....	(32)
芋艿羹.....	(32)
银耳甜羹(1).....	(32)
银耳甜羹(2).....	(33)
冻 类	(34)
四色冻.....	(34)
果汁冻.....	(34)
打红果汁冻.....	(35)
杏子奶冻.....	(35)
杏子白娃冻.....	(36)
杏脯冻.....	(36)
苹果冻.....	(37)
苹果奶冻.....	(37)
可可奶冻.....	(38)
巧克力弹性冻.....	(38)
草莓酱冻.....	(39)
草莓冻.....	(39)

桃子奶冻.....	(39)
桃冻.....	(41)
丹麦水果冻.....	(41)
西班牙奶冻.....	(41)
柠檬冻.....	(42)
安布罗西亚冻.....	(42)
果冻.....	(43)
瑞士果冻.....	(43)
柠檬苹果冻.....	(43)
桔子冻.....	(44)
蜂蜜冻.....	(44)
葡萄冻.....	(45)
枣泥冻(1).....	(45)
枣泥冻(2).....	(46)
红果冻.....	(46)
樱桃冻.....	(46)
薄荷糖冻.....	(47)
番茄冻.....	(47)
冰枇杷冻.....	(48)
西瓜冻.....	(48)
菠萝冻.....	(49)
奶油可可冻.....	(49)
奶油咖啡冻.....	(50)
玻璃粉.....	(50)
桔子霜(1).....	(51)
桔子霜(2).....	(51)
枣子霜.....	(52)

桔皮酱霜	(52)
桃子奶冰点	(52)
咖啡冻点	(53)
汁 羹	(54)
杨梅汁(1)	(54)
杨梅汁(2)	(54)
草莓汁(1)	(55)
草莓汁(2)	(55)
洋梨汁	(56)
櫻桃汁	(56)
西瓜汁(1)	(56)
西瓜汁(2)	(57)
西瓜汁(3)	(58)
葡萄汁(1)	(58)
葡萄汁(2)	(59)
葡萄汁(3)	(59)
鲜桔汁(1)	(60)
鲜桔汁(2)	(60)
广柑汁(1)	(61)
广柑汁(2)	(61)
柠檬汁(1)	(62)
柠檬汁(2)	(62)
柠檬汁(3)	(63)
菠萝汁	(63)
鲜果合汁	(64)
鲜番茄汁(1)	(64)
鲜番茄汁(2)	(65)

甜番茄汁(1).....	(65)
甜番茄汁(2).....	(66)
乌梅汁.....	(66)
红果汁(1).....	(67)
红果汁(2).....	(67)
扁豆汁.....	(67)
长白萝卜汁.....	(68)
香蕉乳汁.....	(68)
葡萄乳汁.....	(69)
牛奶咖啡.....	(69)
可可乳汁.....	(69)
巧克力乳汁.....	(69)
柠檬乳汁.....	(70)
西瓜乳汁.....	(70)
番茄乳汁.....	(70)
酒味乳汁.....	(71)
清乳汁.....	(71)
核桃汁.....	(72)
冰可可汁.....	(72)
可可牛奶.....	(73)
冷牛奶.....	(73)
胡萝卜乳蛋汁.....	(73)
汤 类	(75)
杨梅汤.....	(76)
酸梅汤.....	(76)
菠萝汤.....	(76)
桔酪汤.....	(76)

莲心汤.....	(77)
楂酪汤.....	(78)
藕块银耳汤.....	(78)
百合汤.....	(79)
百合花生汤.....	(79)
百合绿豆汤.....	(80)
冰冻绿豆汤.....	(80)
酒酿绿豆汤.....	(81)
薄荷绿豆汤.....	(82)
红枣绿豆汤.....	(82)
白糖芋艿汤.....	(83)
赤豆汤.....	(83)
白芸豆汤.....	(84)
红枣汤.....	(84)
果子水.....	(85)
冰红果水.....	(85)
马蹄水.....	(86)
西瓜翠衣汤.....	(86)
桂圆红枣汤.....	(87)
清盐笋汤.....	(87)
玉米汤.....	(88)
牛奶米汤.....	(88)
冰糖银耳汤.....	(89)
布 丁 类	(90)
巧克力布丁.....	(90)
可可布丁.....	(90)
黄豆粉布丁.....	(91)

水果饭布丁.....	(91)
快速水果布丁.....	(92)
红枣布丁.....	(92)
椰子布丁.....	(93)
西米布丁.....	(93)
桔子布丁.....	(93)
红糖水果布丁.....	(94)
饭布丁.....	(94)
菠萝饭布丁.....	(95)
杏子西米布丁.....	(95)
柠檬布丁.....	(96)
苹果西米布丁.....	(96)
雪布丁.....	(97)
大米布丁.....	(98)
茶 类	(99)
冷红茶.....	(99)
薄荷茶.....	(99)
奶红茶.....	(100)
冰茶.....	(100)
淡盐茶.....	(100)
猕猴桃茶.....	(101)
鲜藕凉茶.....	(101)
荷叶凉茶.....	(102)
桑叶凉茶.....	(102)
竹叶芦根凉茶.....	(103)
菊花茶.....	(103)
金银花茶.....	(103)

甘草茶.....	(104)
薄荷凉茶.....	(104)
红糖姜茶.....	(105)
杏红奶茶.....	(105)
陈皮茶.....	(105)
其它类.....	(107)
酸牛奶.....	(107)
打鲜奶油.....	(107)
冰镇糖番茄.....	(108)
桂圆膏.....	(108)
红果蛋白.....	(109)
凉藕糕.....	(109)
苹果沙司.....	(109)
莲子奶露.....	(110)
果子粉皮.....	(110)
奶油栗子粉.....	(111)
蛋白水.....	(111)
牛奶花生糊.....	(112)
芝麻糊.....	(112)
鲜藕丸子.....	(113)
山楂蛋白糕.....	(113)
樱桃龙眼.....	(114)
蜜汁柚子.....	(115)
蜜汁山药.....	(115)
咖啡牛奶.....	(116)
奶油菠萝.....	(116)
冰糖奶豆腐.....	(117)

咖啡..... (117)

什锦西瓜盅..... (118)

附：电冰箱的有关常识..... (119)

制作冷饮食品的卫生要求

天气炎热是细菌繁殖率高的季节，必须注意饮食卫生。冷冻食品是冷的，有些是直接生食的食物，没有经过煮烧。有些虽经煮沸，但在配制后经冰冷、冷冻再食用。因此在配制、冰冷和冷冻过程中，必须保持食物的清洁，如果吃了不卫生的冷饮食品，很容易引起食物中毒等肠道传染病。所以，在制作冷饮食品的过程中，一定要遵守有关冷饮食品的卫生要求。

一、原料卫生

要选优质食物，所用原料一般必须新鲜。

1. 蛋类

- (1) 蛋壳上有一层霜状粉末(如鸡蛋)。
- (2) 置耳边用手摇它，内部无振荡声。
- (3) 放在水盆里时，沉于水底；陈腐的浮在水面。
- (4) 无异味；陈腐的有臭味。

2. 鲜乳类

- (1) 有奶味，微甜味与脂肪香味。
- (2) 呈白带微黄色泽。
- (3) 煮沸后，无变化；变质的则部分或全部凝块。

3. 水果

新鲜水果色泽鲜艳，果实饱满，外皮光滑无腐败小点，富于水分无萎缩状。

4. 罐头食品

罐头应密封无缝隙，两端平坦，若有一端或两端凸出，