



我爱

PERFECT POPS

做冰棍

第一本在家自制冰棍全书

〔美〕夏丽蒂·费雷拉/著
〔美〕利·贝希/摄 柳正奎/译

美国畅销
冰棍制作书
50款美味冰棍
配方100%验证



北京科学技术出版社

我爱做 冰棍

50种最经典、最奇妙的冰棍

〔美〕夏丽蒂·费雷拉 / 著

〔美〕利·贝希 / 摄

柳正奎 / 译



北京科学技术出版社

Text © 2011 by Charity Ferreira.

All rights reserved.

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2014-1575

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱做冰棍 / (美) 费雷拉著 ; (美) 贝希摄 ; 柳正奎译. — 北京 : 北京科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5304-7142-5

I. ①我… II. ①费… ②贝… ③柳… III. ①冰激凌 — 制作 IV. ①TS277

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第069986号

我爱做冰棍

作 者: [美] 夏丽蒂·费雷拉

译 者: 柳正奎

责任编辑: 程明翌

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

电子信箱: bjkjpress@163.com

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1310mm 1/24

版 次: 2014年7月第1版

ISBN 978-7-5304-7142-5 / T · 786

摄 影: [美] 利·贝希

策划编辑: 樊文静

责任印制: 张 良

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

印 张: 4

印 次: 2014年7月第1次印刷

定价: 36.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

献给塞巴斯蒂安，他最喜欢吃的冰棍是巧克力覆盆子冰棍。



鸣谢

非常感谢纪事图书公司的编辑们：艾米崔·德威尔，感谢她的帮助，她使我们的工作充满激情；萨拉·比林斯利，她才华横溢，在她的帮助下这本书才得以出版。还要感谢测试者和品鉴者：以利亚·拉杰梅尔、凯特·华盛顿、迈克尔·费雷拉、萨沙·塔利亚、塞巴斯蒂安、托尼、考特尼、索菲亚、加文、艾登、艾比和蕾丝。最应该感谢的当属迪伦——我那孜孜不倦、能力惊人的助手。谢谢你对这本书的帮助，我们一起做冰棍真是太有趣了！

目录 CONTENTS

前言.....4

制作完美冰棍的工具、

提示和技巧6

水果味冰棍..... 10

什锦水果冰棍..... 12

薰衣草柠檬冰棍..... 13

辣椒酸橙味菠萝冰棍..... 14

墨西哥木瓜冰棍..... 16

紫苏李子冰棍..... 18

甜瓜冰棍..... 19

木槿石榴冰棍..... 20

黑莓冰茶冰棍..... 22

香醋草莓冰棍..... 24

樱桃冰棍..... 26

甜蜜100西班牙浓汤冰棍 28

奶油冰棍..... 30

甜玉米帕里塔冰棍..... 32

大米布丁冰棍..... 34

焦糖牛奶冰棍..... 35

墨西哥巧克力冰棍..... 36

巧克力奶油冰棍..... 38

巧克力覆盆子冰棍..... 39

曲奇奶油冰棍..... 40

香蕉麦芽奶昔冰棍..... 41

草莓芝士蛋糕冰棍..... 42

印度酸奶风味芒果冰棍..... 44

奶味椰子冰棍..... 46

小酸橙冰棍..... 47

开心果藏红花冰棍..... 48

印度奶茶拿铁冰棍..... 50

越南冰咖啡冰棍..... 51

酸奶冰棍..... 52

奇幻冰棍..... 54

果汁彩条冰棍.....56

三级火箭形冰棍.....58

新那不勒斯冰棍.....60

覆盆子香草多层冰棍.....62

巧克力香草布丁漩涡冰棍.....64

奶酪覆盆子冰棍.....66

橙子西番莲冰棍.....67

根汁汽水冰棍.....68

新奥尔良风味咖啡奶油冰棍.....69

巧克力脆皮姜味冰激凌冰棍.....70

成人冰棍..... 74

蚱蜢冰棍.....76

果汁朗姆酒冰棍.....77

波旁威士忌桃子冰棍.....78

普罗塞克玫瑰花瓣冰棍.....80

萨芭雍巧克力屑冰棍.....82

内格罗尼鸡尾酒冰棍.....83

桑格利亚汽酒冰棍.....84

巧克力吉尼斯黑啤酒冰棍.....85

附录1：资源86

附录2：计量单位换算87

献给塞巴斯蒂安，他最喜欢吃的冰棍是巧克力覆盆子冰棍。

鸣谢

非常感谢纪事图书公司的编辑们：艾米崔·德威尔，感谢她的帮助，她使我们的工作充满激情；萨拉·比林斯利，她才华横溢，在她的帮助下这本书才得以出版。还要感谢测试者和品鉴者：以利亚·拉杰梅尔、凯特·华盛顿、迈克尔·费雷拉、萨沙·塔利亚、塞巴斯蒂安、托尼、考特尼、索菲亚、加文、艾登、艾比和蕾丝。最应该感谢的当属迪伦——我那孜孜不倦、能力惊人的助手。谢谢你对这本书的帮助，我们一起做冰棍真是太有趣了！

目录 CONTENTS

前言.....4

制作完美冰棍的工具、
提示和技巧6

水果味冰棍..... 10

什锦水果冰棍..... 12

薰衣草柠檬冰棍..... 13

辣椒酸橙味菠萝冰棍..... 14

墨西哥木瓜冰棍..... 16

紫苏李子冰棍..... 18

甜瓜冰棍..... 19

木槿石榴冰棍..... 20

黑莓冰茶冰棍..... 22

香醋草莓冰棍..... 24

樱桃冰棍..... 26

甜蜜100西班牙浓汤冰棍 28

奶油冰棍..... 30

甜玉米帕里塔冰棍..... 32

大米布丁冰棍..... 34

焦糖牛奶冰棍..... 35

墨西哥巧克力冰棍..... 36

巧克力奶油冰棍..... 38

巧克力覆盆子冰棍..... 39

曲奇奶油冰棍..... 40

香蕉麦芽奶昔冰棍..... 41

草莓芝士蛋糕冰棍..... 42

印度酸奶风味芒果冰棍..... 44

奶味椰子冰棍..... 46

小酸橙冰棍..... 47

开心果藏红花冰棍..... 48

印度奶茶拿铁冰棍..... 50

越南冰咖啡冰棍..... 51

酸奶冰棍..... 52

奇幻冰棍..... 54

果汁彩条冰棍.....56

三级火箭形冰棍.....58

新那不勒斯冰棍.....60

覆盆子香草多层冰棍.....62

巧克力香草布丁漩涡冰棍.....64

奶酪覆盆子冰棍.....66

橙子西番莲冰棍.....67

根汁汽水冰棍.....68

新奥尔良风味咖啡奶油冰棍.....69

巧克力脆皮姜味冰激凌冰棍.....70

成人冰棍..... 74

蚱蜢冰棍.....76

果汁朗姆酒冰棍.....77

波旁威士忌桃子冰棍.....78

普罗塞克玫瑰花瓣冰棍.....80

萨芭雍巧克力屑冰棍.....82

内格罗尼鸡尾酒冰棍.....83

桑格利亚汽酒冰棍.....84

巧克力吉尼斯黑啤酒冰棍.....85

附录1：资源86

附录2：计量单位换算87

前言

冰棍是最受人们喜爱的标志性甜品。不管是咿呀学语的孩子还是尝遍天下美味的老饕，都被它所征服。时髦与怀旧、精致与简约仿佛都在冰棍上找到了甜蜜的契合点。不管是时下最精美的有机冰棍还是儿时的传统冰棍，只要咬上一口，就能让我们回忆起童年的炎热夏天。

在我童年的记忆中，印象最为深刻的冰棍是爱斯基摩派。每当我与弟弟夏天去南方看爷爷时，他总是在酷热的下午带我们去吃裹着巧克力脆皮的冰棍。咬开巧克力脆皮的瞬间，以及为防止冰棍融化而滑落，匆忙寻找下嘴位置的场景都成了如今甜美的回忆。

在写这本书的时候，我开始重新回忆小时候喜欢的甜品。梦幻冰激凌冰棍、条纹飞弹冰棍、软糖冰棍、根汁汽水冰棍和麦芽奶昔冰棍仿佛重新出现在我的眼前。这是一次还原儿时美味的幸福回忆。可能现在品尝这些冰棍的时候你会感觉有些失望，但儿时甜蜜的味道永远留在了我们的记忆深处。

本书中的一些冰棍在制作方法上受到了冰激凌的启发，其中包括若干种我喜欢吃的巧克力冰棍，如带有巧克力和新鲜奶油的巧克力奶油冰棍（见第38页）。除此之外，本书还会介绍一些水分丰富且色彩鲜艳的水果冰棍（其中加入了稍微熟过头的夏日水果），当然还有我的旧爱——爱斯基摩派——巧克力脆皮姜味冰激凌冰棍（见第70页）。还有一些冰棍

在制作方法上融合了世界各地冰棍的特点。你会看到带有墨西哥帕里塔冰激凌影子的甜玉米帕里塔冰棍（见第32页）和宝石色的墨西哥木瓜冰棍（见第16页），这些口味的冰棍在墨西哥当地的饭店经常可以看到。你也会看到带有越南风味的越南冰咖啡冰棍（见第51页）、添加了菊苣的新奥尔良风味咖啡奶油冰棍（见第69页）、带有印度风味的印度奶茶拿铁冰棍（见第50页）、带有意大利风味的奶酪覆盆子冰棍（见第66页）、泰国街头出售的添加了辣椒和盐的辣椒酸橙味菠萝冰棍（见第14页）以及带有印第安库尔菲风味的开心果藏红花冰棍（见第48页）——一种添加了藏红花和开心果的冷冻奶油甜点。

在我写这本书的整个夏天里，来我厨房的客人络绎不绝。我住的小区里有许多小朋友，有时我儿子会打开前门，站在门廊里喊：“冰棍做好了！”即使他不喊，邻居家的孩子们也会自己走进厨房问哪些冰棍是新做的，然后从中挑选他们喜爱的口味。有时他们还会在后院摘来李子或柠檬，让我给他们做冰棍吃。孩子们敏感的味觉和对新口味的兴趣使我感到惊讶且备受鼓舞。看四五岁的孩子享用甜玉米或草莓和意大利香醋做的冰棍，听十二岁的孩子谈论他们是否喜欢李子冰棍里面的紫苏味或者墨西哥巧克力冰棍该不该多加些辣椒，对我来说都是极大的乐趣。我希望他们长大后还记得这些味道。

制作完美冰棍的 工具、提示和技巧

冰棍很容易制作，也不需要太多设备。事实上，就本书中的大多数冰棍而言，只用纸杯和木棒就能制作。但是，如果根据配方尝试使用一些新工具，你做出的冰棍就会更有吸引力。

冰棍模具

从火箭形到流星形，市场上出售的冰棍模具多种多样。本书中的所有配方都用标准的棒形模具做过测试——每个模具中放入1/3杯冰棍混合料。套装模具一次能做出8~10根冰棍，完全可以满足家庭或小批量制作的需求。

尽情地发挥你的创造力，尝试把不同的容器当作模具。例如，把普罗塞克玫瑰花瓣冰棍（见第80页）的混合料放在细长的玻璃杯里冷冻的话效果非常好，把甜蜜100西班牙浓汤冰棍（见第28页）的混合料放在烈酒杯里冷冻会得到一道充满乐趣的开胃品。记住，最后我们都要用嘴含着冰棍把它吃掉（所以不要用海波杯做容器），所以你需要一种在混合料的冷冻过程中把冰棍棒固定在适当位置的方法。你可以用锡纸把容器盖好，用锋利的水果刀在上面割出一个细长的口子，这能使插入的冰棍棒固定得更好。

冰棍棒

许多冰棍模具本身带有塑料冰棍棒，你也可以在厨具商店或网店购买木制冰棍棒。冰棍棒很便宜且容易储存，你可以多买一些放在家里，以便做冰棍时使用。

如果你使用带有金属盖子的冰棍模具，一定要尽可能直地插入冰棍棒。因为如果冰棍棒歪斜了，起盖子时会非常困难。如果冰棍模具中的混合料较少，木制冰棍棒常常会漂离中心位置。你可以通过先把木棒泡在水里或者在冷冻冰棍时尽量把木棒插直来解决这个问题。你也可以用一块锡纸来代替金属盖，并且在上面割出插冰棍棒的口子。这样，即使冰棍棒歪斜了一点儿，也很容易把盖子取下来。

其他工具

除了冰棍模具，最有用的工具大概就是一台大功率搅拌机了，它能够高效搅拌水果和其他原料，使其成为冰棍混合料。你还需要一把锋利的菜刀（用来剥碎坚果和巧克力），一个细眼滤网（用来制作顺滑的果汁）和一台食品加工机。虽然食品加工机榨出的果汁没有搅拌机榨的那么顺滑，但是如果你想保留一点儿原料的质感，它是理想的选择。



准备

确保冰箱里有足够的空间摆放装好混合料的冰棍模具。在开始准备混合料前，准备好冰棍模具和冰棍棒。

脱模

如果一次脱模的冰棍较少，你可以往每个模具外侧浇热水，浇几秒钟后抓住冰棍棒，慢慢地用力取出冰棍。如果要为整套模具中的冰棍脱模，你需要倒一大盆热水，把整套模具浸入水中，浸几秒钟后取出冰棍。

储存

冰棍做好后尽量在1周内食用，建议在出售或食用之前一直将其保存在模具里面。但如果要为聚会准备大量冰棍，需要反复使用模具，你可以把冷冻好的冰棍包在蜡纸袋里并认真封好，防止冰棍结霜。

有用的厨房化学知识

我们对冰棍口味的追求是无限的，但是要遵循几个基本的原则。糖和酒精能抑制混合料冻结。想象一下冰块和冷冻浓缩橘子汁之间的区别——前者硬得像一块石头，而后者像柔软的泥，这种区别是糖分造成的。一般来说，混合料含糖分越多，冷冻后就会越柔软；混合料含水分越多，冷冻后就会越坚硬。

酒精也能抑制冻结，一瓶伏特加酒即使放在冷冻室里也会保持液态。所以冰棍混合料中酒精的比例不能过高。

如果所有的混合料在被倒进冰棍模具之前已经冷却，并且冷冻时冰箱温度被调到最低，那么所有的冰棍都会达到最佳冷冻状态。

条纹冰棍、涡卷冰棍、混合料冰棍

条纹冰棍会给人留下深刻的印象，而且制作起来非常容易。你所要做的只是每次冷冻一层不同颜色的混合料。制作涡卷冰棍时，你可以把两种黏稠的混合料（如布丁）或者一种液体和一种冰激凌混合在一起，如根汁汽水冰棍（见第68页）和橙子西番莲冰棍（见第67页）。液体会在冰激凌周围冻结，使冰棍表面呈涡卷状图案。

如果你想把烤坚果、完整的浆果、巧克力碎块或冰糖块混在冰棍里面，那么冰棍混合料必须足够黏稠，这样才能使这些原料在冷冻时处于悬浮状态而不沉在模具底部。黏稠的奶昔、沙冰混合料以及蛋奶沙司和布丁混合料都是理想的选择，而较稀的混合料（如茶水或果汁）就不适合做这种冰棍——质量大的原料会沉到模具底部。

制作烤坚果时，事先将烤箱预热到160℃，把坚果铺在烘焙垫上烘烤约10分钟，冷却后剁碎即可。



水果味 冰棍

FRUITY
POPS

受墨西哥帕里塔冰激凌的启发，本章中的冰棍凭借鲜艳的颜色和充满活力的味道成为炎热夏天最完美的消暑佳品。这些简单而解渴的冰棍的主要原料是新鲜水果，你一定要使用你能找到的最熟、最甜

的水果——用好吃的水果才能做出好吃的冰棍！当草莓大量上市时，可以用一点儿糖和香醋浸渍草莓，制作香醋草莓冰棍（见第24页）；在核果类水果成熟的季节，可以制作樱桃冰棍（见第26页）和紫

苏李子冰棍（见第18页）。此外，不要忘了番茄也是水果——甜蜜100西班牙浓汤冰棍（见第28页）是非常棒的甜品，同时也是一道非同寻常的开胃品，是享用番茄的美妙方式。
