

45 款超美味冰淇淋

GELATO,
ICE CREAM,
SHERBET

[日] 柳濑久美子 著 于春佳 译



南海出版公司

45 款超美味冰淇淋

[日] 柳濑久美子 著
于春佳 译

南海出版公司
2014·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

45款超美味冰淇淋 / (日) 柳瀬久美子著 ; 于春佳
译. -- 海口 : 南海出版公司, 2014.6
ISBN 978-7-5442-5468-7

I. ①4… II. ①柳… ②于… III. ①冰激凌 - 制作
IV. ①TS277

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第000814号

著作权合同登记号 图字: 30-2014-020

TITLE: [ジェラート、アイスクリーム、シャーベット ライト&リッチな45レシピ]

BY: [主婦の友社]

Copyright © Kumiko Yanase 2011

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

45 KUAN CHAO MEIWEI BINGQILIN

45款超美味冰淇淋



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 邵嘉瑜

作 者: [日] 柳瀬久美子

译 者: 于春佳

责任编辑: 张 媛 雷珊珊

排版设计: 柯秀翠

出版发行: 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址: 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱: nhpublishing@163.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本: 889毫米 × 1194毫米 1/24

印 张: 4

字 数: 60千

版 次: 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5442-5468-7

定 价: 32.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

目录

PREPARE

制作前的准备

- 2 食材
- 3 制作工具
- 4 冰淇淋的保存

CHAPTER 1

清凉爽口牛奶冰淇淋

- 6 香草牛奶冰淇淋
- 7 牛奶冰淇淋的基本制作方法
- 9 没有冰淇淋机时
 - ◇选用搅拌机的制作方法
 - ◇选用手持搅拌机（或者打蛋器）的制作方法
- 10 红茶牛奶冰淇淋
- 12 热带水果牛奶冰淇淋
- 14 椰子酸橙蜂蜜牛奶冰淇淋
- 15 乳酸菌酸奶冰淇淋
- 16 牛奶巧克力洋梨冰淇淋
- 18 红豆牛奶冰淇淋
- 19 抹茶蜜柚牛奶冰淇淋
- 20 白巧克力薰衣草冰淇淋
- 22 红酒无花果干冰淇淋
- 24 南瓜风味牛奶冰淇淋
- 25 红薯枫糖浆冰淇淋
- 26 草莓牛奶冰淇淋
- 28 大米脆米饼冰淇淋
- 29 红糖豆浆冰淇淋
- 30 咖啡巧克力冰淇淋
- 32 蛋白酥奶油冰淇淋
- 33 开心果口味牛奶冰淇淋

CHAPTER 2

浓郁口味冰淇淋

- 36 香草冰淇淋
- 37 各种品尝方法
- 38 冰淇淋的基本制作方法
- 40 咸味焦糖冰淇淋
- 42 朗姆酒葡萄干冰淇淋
- 43 甜味巧克力冰淇淋
- 44 樱桃口味冰淇淋
- 46 柠檬冰淇淋
- 48 苹果肉桂奶酪冰淇淋
- 50 白桃酸奶冰淇淋
- 51 板栗冰淇淋
- 52 提拉米苏冰淇淋
- 54 黑芝麻冰淇淋
- 55 咖啡香蕉冰淇淋

CHAPTER 3

点缀、果酱&果子露

58 冰淇淋的点缀

60 果酱

61 烤蛋白酥

62 巧克力酱

63 焦糖苹果香草冰淇淋三明治

64 果子露沙冰

CHAPTER 4

果子露冰淇淋&果汁冰糕

68 芒果果子露冰淇淋

69 果子露冰淇淋的基本制作方法

70 覆盆子果子露冰淇淋

72 杏干果子露冰淇淋

73 猕猴桃果子露冰淇淋

74 苹果果子露冰淇淋

75 可可冰淇淋

76 葡萄果汁冰糕

78 玫瑰冰糕

79 苹果酒冰糕

CHAPTER 5

聚会冷饮

83 薄脆甜饼杯

85 烤制阿拉斯加蛋白酥

89 冰淇淋蛋糕

91 加入糯米团子的冰淇淋红豆粥

专栏

34 酒和奶油冰淇淋

56 香草风味牛奶冰淇淋

66 水果巴菲

80 简易冰沙

●1大匙为15ml，1小匙为5ml。

●鸡蛋一般选用L号（带壳称重64g~70g）的。

●微波炉加热时间以500W功率为标准。

设置为600W时需乘以0.8，设置400W时需乘以1.2。



{ PREPARE }
制作前的准备



食材

这里主要介绍制作冰淇淋及果子露时所需要的基本食材。
食材的好坏会直接影响冰淇淋的味道，因此一定要选择新鲜食材。



1 牛奶

制作冰淇淋选用的牛奶一般为脂肪含量为3.7%的。由于牛奶是制作牛奶冰淇淋和常见冰淇淋的基础食材，一定要选择直接饮用时味道较为鲜美的。

2 鲜奶油

鲜奶油的作用主要是增加冰淇淋的浓稠感和柔滑感。植物奶油在低温条件下口感较差，因此制作冰淇淋时一定要选用动物性奶油。脂肪含量越高，奶油就越浓稠；脂肪含量越低，口感就越清淡。可以根据您的喜好进行选择。

3 细砂糖

制作冰淇淋的糖一般选用细砂糖。砂糖的精制度高，制作出的果子露就会有一种清冽的甘甜。选用绵白糖时，冰淇淋的甜度更大。

4 鸡蛋

蛋黄是制作冰淇淋必不可少的重要食材。本书中主要选用L号(64g~70g)的鸡蛋。剩余的蛋白可以用于制作烤蛋白酥(详见第61页)、阿拉斯加蛋白酥(详见第85页)。

5 香草荚

使用香草荚时，请参照第7页的使用方法。香草荚中有细小的黑色种子，香草荚和香草籽都有香味。选用香草提取液时，过高的温度容易使香草味道流失，因此一定要等食材冷却后再加入。

6 水飴

牛奶冰淇淋和果子露中不含乳脂，口感容易粗糙。为了调和出较为光滑的口感，有时会加入打发好的蛋白奶油，本书中主要采用添加水飴的方法。

7 食盐

为了增添牛奶冰淇淋的风味，制作时一般会加入少许食盐。建议您尽量选用含有矿物质的食盐。选用精盐时，由于其咸味较浓，使用时要适当减少用量。

制作工具

本书制作方法中详细列出所需的各种工具，制作之前不要忘记对照食谱，将工具准备齐全。



A 锅

建议您选用加热时不易立刻变太热、较厚的锅类（如左图）。煮制酸味较强水果等的时候，要选用非金属的搪瓷锅（如右图）或者用纯树脂制作的锅类。

B 碗、盆

主要用于食材的搅拌和冷却。建议您选用易于传导热量的不锈钢器皿。必要时可以准备2~3个直径为22cm~26cm的这种容器，使用更方便。

C 筛子

用于过滤冰淇淋浆料、去除食材中的结块、面粉过筛等的网状工具。也叫作筛网、万能过滤器等。没有专用筛子时，可用笊篱代替。

D 橡胶铲

由于橡胶铲富有弹性，一般用于食材的搅拌、从容器上刮除等操作。特别是刮除食材时，橡胶铲子的效果较好，能够将食材充分刮干净。

E 木铲

一般用于煮制酱汁。由于木铲容易附着食材的气味，料理用木铲与点心用木铲要区分使用。

F 打蛋器

一般用于食材的搅拌、打发等操作。根据容器的大小尽量选用不同型号的器具。

G 密闭容器

本书根据制作完成后冰淇淋的重量选用容量为800ml的搪瓷容器。选用导热性能较好的金属容器、密闭容器亦可。

H 挖球器

分为中间开口、左侧开口、冰淇淋专用匙（也被称为刮铲、布菜勺等）等不同种类。没有专门的挖球器时，还可以用（右侧类型的）汤匙代替，由于操作中会有弯曲等操作步骤，需要选用较为结实、耐用的汤匙。

关于冰淇淋机

本书中选用的搅拌式冰淇淋机，带有可以直接放入冰箱冷冻室中进行冷却、凝固操作的保温桶。使用前请认真阅读使用说明，做好准备操作之后，再进行制作。如果没有专门的冰淇淋机也没有关系，参照第9页的操作步骤照样可以制作出美味的冰淇淋。



冰淇淋机・DL-0272（贝印）
最大容量1L/直径20.7cm×高23cm
（保温桶高约15cm）



保温桶

为防止保温桶中的保温液溢出，放入冷冻室时需要将保温桶向上放置。

上盖和搅拌头

将上盖固定于保温桶上，打开开关，搅拌头就开始转动。

冰淇淋的保存

刚刚制作好的冰淇淋是最美味的，
放入冷冻室密封保存，3周之内可保新鲜、美味。
如果多次拿出、放入，开闭容器，
冰淇淋的风味容易流失，
因此做好之后一定要尽早食用。



冰淇淋的盛装

这里主要介绍用小碗装和挖球的方法，
您也可以根据自己的喜好选择别的盛装方法。

◇ 小碗装



1 将装冰淇淋的整个盒子从冰箱冷冻室（冬季直接放入室温中亦可）中取出放置一段时间，使冰淇淋慢慢变软。用浸湿的汤匙慢慢刮取冰淇淋，并将冰淇淋表面整理平整。

2 将冰淇淋盛至容器高度，用汤匙挖取一匙扣在最上面，从上向下逐渐整理平整。

3 采用同样的方法继续扣上2匙，将冰淇淋整理成上图中小山形状。用汤匙背面从上向下按压、整理，将冰淇淋表面整理平整。

◇ 挖球法

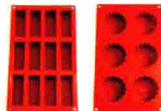


1 将装冰淇淋的整个盒子从冰箱冷冻室（冬季直接放入室温中亦可）中取出放置一段时间，使冰淇淋慢慢变软。用浸湿的挖球器从远离身体一侧向靠近身体一侧滑动、挖取，挖取的过程中可以整理挖出冰淇淋球的形状。

2 将冰淇淋球整理至适宜大小后即完成。将挖好的冰淇淋球放于蛋卷筒中即可。

◇ 模具分割法

无论什么类型的冰淇淋，用硅胶模具冷却、凝固之后，就变成十分可爱的小冰淇淋了。如果选用的模具太深或者花纹太细致，冰淇淋会不容易取出，请尽量避免。



适合牛奶冰淇淋的硅胶模具。图为较简单的类型（左图）和有花纹、较浅的类型（右图）两种。



模具的使用方法：将冰淇淋机中做好的冰淇淋浆料倒入模具中，待其完全冷却、凝固。将定型的冰淇淋从模具中取下时，先将冰淇淋在常温中放置一会儿，待模具中的冰淇淋稍微融化之后，将模具整个倒过来，模具中的冰淇淋就自然掉落下来了。

{ CHAPTER 1 }

清凉爽口牛奶冰淇淋

GELATO }

在意大利语中，Gelato是冰淇淋的意思，但按照日本的标准，则是指牛奶冰淇淋。因此，本书中的牛奶冰淇淋指的是以牛奶为主要食材、不加入蛋黄的冰淇淋种类。

此类冰淇淋中，不仅有常见的香草口味，还有加入各种水果的变化样式。

根据不同的季节和心情，您可以选择一款适合您的口味。

VANILLA MILK GELATO

香草牛奶冰淇淋

香草与牛奶的风味充分融合，
这是一款最简单的牛奶冰淇淋。
稍加入些食盐，还能将冰淇淋的风味瞬间提升。
这款冰淇淋是所有牛奶冰淇淋的基础，
请认真阅读制作方法，亲自动手试试吧！

牛奶冰淇淋的基本制作方法

食材 (4~5人份)

牛奶	300ml
鲜奶油	85ml
细砂糖	65g
食盐	少许 (约1/5小匙)
香草荚	1/2根



准备工作

- 将冰淇淋机的保温桶事先置于冷冻室中充分冷却。
- 多准备一些冰块备用。



※选用的冰淇淋机不同，所需要的冷藏时间也不同，操作之前请认真参照使用说明书。

制作方法 | 冰淇淋浆料的制作 |



1.将香草荚从中间纵向剖开，用刀尖将香草籽从豆荚中取出。



2.将牛奶、鲜奶油、细砂糖、食盐、处理好的香草籽（种子和豆荚）全部放入锅中，用中火加热。



3.用木铲搅拌锅中食材，使细砂糖全部融化，在煮开之前（约90℃，锅边开始出现气泡），将锅从火上移开。

※加热可以对乳制品进行杀菌、将砂糖融化、使香草的香味充分散发出来。但是，完全煮透又会影响牛奶的风味，煮制的时候要注意火候的把握。

[使冰淇淋浆料冷却]



4. 将用筛子过滤后的浆料倒入盆中，盆子浸在冰水中，用橡胶铲搅拌使食材冷却。



5. 食材稍微冷却之后，继续放入冰箱的冷藏室里冷却3小时以上。

※如果冰淇淋浆料没有充分冷却，即使放入冰淇淋机中也不容易凝固。因此，此步骤中一定要对食材进行充分冷却。

[使冰淇淋浆料凝固]



6. 将冰淇淋机设定好，把5中冷却好的食材倒入机器中。

※为方便将食材注入冰淇淋机中，可事先将冷却好的食材移入细口容器中。



7. 随着时间的推移，机器中的食材会慢慢变稠，呈黏稠状。观察食材的状态，搅拌约20分钟即可。

※根据室温、保温桶冷却时间等条件的不同，食材凝固所需的时间也会有所差异。当食材的状态不大变化、过硬时，可以将容器盖上的搅拌头反向转动几下，搅拌完关闭开关即可。



8. 直至食材变为较为柔软冰淇淋状，就完成制作过程了。关闭开关，移除容器盖和搅拌头即可。

※搅拌20分钟后，食材仍呈现液体状时，可按照右页的操作方法将食材进行冷却、凝固。



9. 将凝固好的食材用橡胶铲移至干净的密闭容器中，将容器加盖后，置于冷冻室中冷冻起来即可。

※冰淇淋的具体保存方法可以参照第4页。

没有冰淇淋机时

即使不使用冰淇淋机，选用相同的食材，照样可以制作出柔软可口的冰淇淋。
这里我们主要介绍两种不使用冰淇淋机的方法，动用周边的工具制作起来吧！



◇ 选用搅拌机的制作方法

步骤1~4与前面的基本制作方法相同。



5.将食材倒入（金属制）方盘中，摊成薄薄的一层，盖上保鲜膜后，放入冷冻室中冷冻起来。



6.用刮铲将凝固好的食材切成块状。



7.将切成块状的冰淇淋原料置于搅拌机中搅拌。搅拌至食材呈现光滑状时取出，移到干净的密闭容器中。将密闭容器置于冰箱冷冻室中冷冻起来即可。

※搅拌机转动几下后停止，用橡胶铲将食材搅拌一下，再用搅拌机搅拌。



◇ 选用手持搅拌机（或者打蛋器）的制作方法

步骤1~4与前面的基本制作方法相同。



5.将装有食材的容器用塑料薄膜包起来，置于冰箱冷冻室冷冻。待食材从边缘部位冻住约2/3后取出。



6.用电动打蛋器从边缘冻住部位开始转动，将食材搅拌均匀。



7.待搅拌均匀后，再次将食材放回冰箱冷冻室里冷冻。重复5~6的操作步骤两次，直至将食材搅拌成光滑状。将充分搅拌好的食材移到干净的密闭容器中，加盖后放入冰箱冷冻室里冷冻即可。

TEA GELATO

红茶牛奶冰淇淋

食材 (4~5人份)

茶叶	2.5大匙
热水	60ml
牛奶	180ml
鲜奶油	60ml
细砂糖	25g
炼乳	95g

准备工作

- 将冰淇淋机的保温桶事先置于冷冻室中充分冷却。
- 多准备一些冰块备用。

关于茶叶

可以选用红茶 (大吉岭茶、香茶)、
乌龙茶、茉莉花茶等具有芳香气味的优质茶叶，
制作出的冰淇淋香味独特，回味无穷。



制作方法

1. 将茶叶和热水加入锅中，加盖焖泡5分钟，使茶叶完全打开[a]。

※奶制品中含有的蛋白质容易附着在茶叶表面，因此最开始一定要选用热水来蒸煮茶叶，使茶叶中的香味充分散发出来。

2. 将牛奶、鲜奶油、细砂糖、炼乳一起加入锅中，用中火煮一会儿。
3. 用木铲搅拌锅中食材，使细砂糖均匀融化，在煮开 (约90℃，锅边开始出现小泡) 之前，将锅从火上移开。
4. 将煮好的食材用筛子过滤之后，置于不锈钢碗中[b]。碗底放入冰水中，用橡胶铲搅拌，使食材冷却。
5. 食材冷却之后，盖上塑料薄膜，继续放入冰箱冷藏室中冷藏3小时以上。

6. 将5中处理好的食材倒入冰淇淋机里，搅拌约20分钟。搅拌完成后，将食材移至密闭容器中，加盖置于冷冻室中冷冻即可。

[a]



[b]





此款冰淇淋带有优雅的淡黄色，看上去就富有食欲。
牛奶中融入了淡淡的茶香，香味四溢。
炼乳还为冰淇淋增添了柔和的甘甜味道。

TROPICAL FRUIT GELATO

热带水果牛奶冰淇淋

食材 (4~5人份)

百香果	净重50g (约1个份)
芒果	净重100g (约1/2个份)
香蕉	净重100g (约1根份)
柠檬汁	1小匙
细砂糖	60g
牛奶	150ml
鲜奶油	50ml

※水果要选用完全熟透的。

没有新鲜的百香果时，可以选用冷冻的百香果泥。

准备工作

- 将冰淇淋机的保温桶事先置于冷冻室中充分冷却。
- 多准备一些冰块备用。
- 将芒果 (参照第69页)、香蕉去皮后称重。



关于芒果

芒果的甜味和风味较强，一般选用果皮为红色的苹果芒。



关于百香果

百香果是一种具有较浓香味的水果，一般将果肉和种子取出后使用。观察果皮表面的褶皱就可以知道果实是否完全熟透。

制作方法

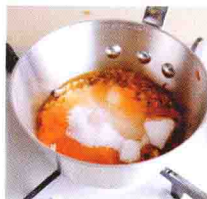
1. 将百香果从中间切开，将果肉和种子用勺子掏出后 [a] 称重使用。
2. 将芒果和香蕉加到搅拌机中打成泥状。
3. 将1和2中的水果加入锅中，加入柠檬汁和细砂糖 [b]。
4. 用中火加热，边煮边用木铲不断搅拌 (以从锅底冒出小泡为标志) [c]，搅拌至细砂糖完全化开后，将锅从火上移开。
※为了去除水果 (特别是香蕉) 中的青涩味道，一定要先煮水果酱。
5. 在锅中加入牛奶和鲜奶油，搅拌均匀 [d]。
6. 将锅中食材移到碗里，碗底放入冰水中，用橡胶铲不断搅拌，使食材冷却。
7. 待食材冷却后，盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏室中冷藏3小时以上。
8. 将7中食材倒入冰淇淋机中，继续搅拌约20分钟。

搅拌完成后，将冰淇淋移至密闭容器中，加盖，置于冷冻室中将其完全冻住。

[a]



[b]



[c]



[d]

