

在家制作 美味冰激凌



(韩) 金兑恩 著 罗路遥 译



简单易学的**82种纯手工**冰激凌
冰爽**消暑**、香甜可口的健康冰点
从现在开始，试着**在家自制**冰激凌吧

带你走进绵软可口、
香甜润滑的冰激凌世界！
跟着人气博客女王金兑恩，
一起制作健康又美味的冰激凌吧！



上架建议 饮食/冰饮

ISBN 978-7-5349-5161-9



9 787534 951619 >

定价：38.00元

러블리 아이스크림 (Lovely Icecream)

Copyright ©2010 by Kim Tae Eun

All rights reserved.

Original Korean edition published by SIGONGSA Co., Ltd. Seoul, Korea
Simplified Chinese Translation rights arranged with SIGONGSA Co., Ltd.
Seoul, Korea through M.J. Agency, in Taipei.

Simplified Chinese Language edition ©2011 by Beijing XueShiShengYi &
Culture Development Co., Ltd

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16-2011-071



图书在版编目 (CIP) 数据

在家制作美味冰激凌 / (韩)金兑恩著, 罗路遥译. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5349-5161-9

I. ①在… II. ①金…②罗… III. ①冰激凌—制作 IV. ①TS277

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第107604号



出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘 欣

责任编辑：李 娟

封面设计：北京水长流文化发展有限公司

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：170mm × 210mm 印张：12.5 字数：250千字

版 次：2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

定 价：38.00元



如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

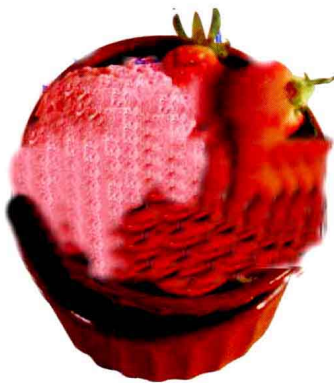
简单易学82种
手工冰激凌



在家制作 美味冰激凌



(韩) 金兑恩 著 罗路遥 译



河南科学技术出版社

· 郑州 ·



要不要体验一下 在口中慢慢融化的手工冰激凌呢？

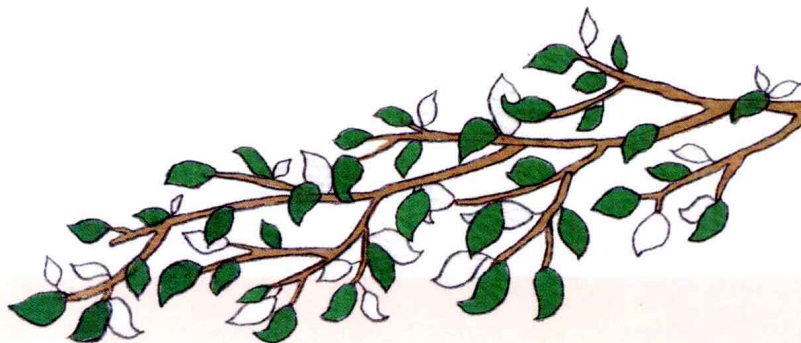


几年前，我曾到意大利旅游。万神殿是去罗马旅游必去的地方。那天，我来到了万神殿。6月的骄阳非常厉害，为了躲避火热的太阳，我来到世界闻名的罗马三大冰激凌店之一。果然名副其实，顾客摩肩接踵，好不容易才挤进去，点了一份我早就看中的意式冰激凌。里面的脆片很酥脆，还有椰果、香瓜和开心果。当我吃着堆得像小山似的冰激凌时，那个瞬间、那种味道，完全征服了我的鼻子和舌头！这才知道，原来仅仅一道冰激凌中就可以品尝到如此丰富多样的香味和口感，真是很感动！突然，我想起在法国蓝带厨艺学院听课时一位厨师说过的话：“制作冰激凌时，要选用最新鲜的当季水果，最上等的材料，尽量做到即使只吃一口，也能享受到全部的香味和口感！”

从那以后，我对冰激凌产生了浓厚的兴趣。几年前的一个夏天，我放下了手头的事情，飞往纽约学习制作各种各样的冰激凌。

我们周围有太多种口味的冰激凌：超市里随时都能买到的各式冰激凌、冰激凌专卖店里的正宗冰激凌、咖啡店里新推出的冰激凌果盘……

虽然我们很容易就能吃到冰激凌，但想要找到既香醇又健康的冰激凌却很难。因为大多数的冰激凌都使用了各种添加剂、花花绿绿的色素及人工香料等。其实，在家里就能做出材料好、味道美且绿色健康的冰激凌。只是大多数人误以为冰激凌的制



作过程复杂又繁琐，结果只能买外面的冰激凌吃。

因此，本书力求简化制作冰激凌的过程，向大家介绍简单易学的方法。尤其是介绍了不用冰激凌机的制作方法，初学者也能很轻松地开始。另外，书中还介绍了一些材料选用和制作过程中的注意事项，有助于您制作出口味正宗的美味冰激凌。只要按照书中的方法，所有人都可以在家里轻松享用美味、绿色且健康的冰激凌。

希望越来越多的人与自己的家人、爱人一起制作、品尝美味的冰激凌，一起分享幸福的时刻。

最后，我谨对给予我健康身体的父母、在我挑战新事物时给我力量和支持的丈夫、一直给我鼓励和加油的朋友们、等待着这本书出版（像我的家人一样）的学员们、教我练就看待食物的眼光和思想的法国蓝带厨艺学院的厨师们、在纽约的意大利烹饪学院（Italian Culinary Academy）学习时遇见的厨师们表示感谢，感谢你们帮助我完成了这本独特的书。

面包女王 金兑恩



目 录

- 8 了解了再品尝，味道会更好
- 10 材料与工具
- 14 基础冰激凌与糖浆的制作方法
- 16 酱料与装饰配料



绵软香甜的古典冰激凌

- 22 带你感受淡淡香草味的古典香草冰激凌
- 24 像害羞少女粉红脸颊的草莓冰激凌
- 26 保留巧克力香浓微苦味道的黑巧克力冰激凌
- 28 散发淡淡咖啡香的咖啡冰激凌
- 30 融入清爽宜人蓝莓味的蓝莓冰激凌
- 32 营养又健脑的核桃冰激凌
- 34 酸酸甜甜热带水果味的西番莲冰激凌
- 36 香脆榛子味的榛子冰激凌
- 38 用新鲜咖啡豆制作的意式浓缩咖啡豆冰激凌
- 40 有蓝天意味的胡椒薄荷白巧克力冰激凌
- 42 香醇味浓的生巧克力块冰激凌
- 44 将杏仁与巧克力旋转在一起的杏仁巧克力螺纹冰激凌
- 46 酸甜的樱桃和香浓的巧克力让你吃个够的樱桃巧克力冰激凌
- 48 咀嚼时的独特口感是其最大魅力的焦糖椰果冰激凌
- 50 来自天堂般美妙滋味的木莓奶酪蛋糕冰激凌



可以和冰激凌一起享用的家庭烘焙甜点

- 54 冰激凌和蛋糕的组合布朗尼蛋糕
- 56 夹入冰激凌的馅饼冰激凌馅饼
- 58 夹入冰激凌的三明治英国松饼三明治
- 59 刚出炉的鸡蛋饼和冰激凌的美妙组合冰激凌鸡蛋饼



清淡爽口的瘦身冰激凌

- 62 清淡爽口的香草冰激凌
- 63 让人有喝红茶感觉的伯爵红茶冰激凌
- 64 没有任何添加物，味道纯纯的炼乳冰激凌
- 66 枫糖浆和山核桃美味组合的枫糖浆山核桃冰激凌
- 68 熟香蕉与自制炼乳交融的香蕉炼乳冰激凌
- 70 健康又香浓的曲奇奶油冰激凌
- 72 淡绿色的哈密瓜冰棒
- 73 带你感受薰衣草清香的薰衣草蜂蜜冰激凌
- 74 卡布基诺大变身的卡布基诺冰激凌
- 75 橘子与巧克力屑组合的橘子巧克力冰激凌
- 76 美丽螺旋状的焦糖螺纹冰激凌
- 78 酸甜爽口的蜂蜜酸奶冰激凌
- 79 颜色粉嫩可爱的浆果酸奶冰激凌
- 80 用3种材料组合成浪漫的可可木莓酸奶冰激凌



凉爽过瘾的格兰尼它冰糕·冰沙

- 84 让你忘记炎热的木莓冰糕
- 86 酸甜爽口的猕猴桃柠檬冰糕
- 87 女性最爱的草莓冰糕
- 88 散发着淡淡清香的甜杏冰糕
- 89 让熟透的香蕉哗啦啦旋转起来的香蕉冰糕
- 90 献给成年人甜点般的啤酒冰糕
- 91 让甜瓜变得更美味的甜瓜冰糕
- 92 炎炎夏日里最美味的西瓜冰糕
- 94 富含维生素C的柠檬格兰尼它冰糕
- 95 无人不爱的橙子格兰尼它冰糕
- 96 格兰尼它中最绵软的蓝莓格兰尼它冰糕
- 97 每一口都好吃的咖啡格兰尼它冰糕
- 98 家庭自制健康又好吃的柿饼汁格兰尼它冰糕
- 100 西瓜独特变身的西瓜格兰尼它冰糕
- 102 家庭自制的高级甜点桑葚米酒格兰尼它冰糕
- 104 加入坚果糖的牛奶冰沙
- 107 让人瞬间解渴的绿茶冰沙
- 110 消暑降温的西瓜冰沙





用有益健康的材料制作的绿色冰激凌

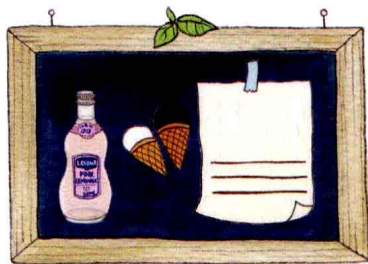
- 114 家庭自制清淡口味的红豆冰棒
- 116 献给爱美者的养颜冰激凌地瓜豆浆冰激凌
- 117 营养且香喷喷的黑芝麻冰激凌
- 118 夏天也能吃到香喷喷烤地瓜的烤地瓜冰激凌
- 120 豆浆与油茶面香喷喷偶遇的黑豆浆冰激凌
- 121 让你在香喷喷的味道中心情飞扬的椰果黑芝麻冰激凌
- 122 保留多种谷物营养的油茶面冰激凌
- 123 用冷冻的熟柿子制作的绵软可口的柿子酸奶冰激凌
- 124 用米饭制作的绿色冰激凌大米冰激凌
- 126 用柚子清调制的柚子冰激凌
- 128 让口气变清新的五味子冰激凌



在家也能轻松制作的专卖店冰激凌

- 130 在家也能享受美味的薄荷巧克力冰激凌
- 132 好吃且诱人的樱桃冰激凌
- 134 带你感受自然味道的绿茶冰激凌
- 136 让家变成了咖啡馆的冰激凌华夫饼
- 138 可以加入很多水果的水果酸奶冰激凌





用冰激凌制作的时尚甜点

- 142 把冰激凌夹在曲奇中间的曲奇冰激凌三明治
- 144 又脆又甜的瓦片饼干三明治
- 146 红茶的绝配——咖啡味的蛋白甜饼三明治
- 148 家庭自制的天使冰激凌蛋糕
- 151 加入有机红糖，让味道变得更香浓的红糖冰激凌蛋糕卷
- 154 软在舌尖上的提拉米苏冰激凌蛋糕
- 157 法国传统蛋糕的全新变身冰激凌水果奶油布丁
- 160 靓丽又爽口的木莓苏打水
- 162 瞬间化解干渴的蓝莓雪泥与草莓雪泥
- 164 两种美味完美组合的意式咖啡冰激凌
- 165 随心所欲品尝的绿茶奶昔与油茶面奶昔
- 166 咖啡与冰激凌的绝妙组合格兰尼它康宝兰咖啡
- 168 香甜绵软甜点般的意式酸奶冰糕
- 170 绵软与酥脆口感碰撞的坚果焦糖意式冰糕
- 172 像松露巧克力般的冰激凌松露

173 面包女王的旅行日记 世界甜点旅行



了解了再品尝，味道会更好

冰激凌的种类很多，如加入乳制品、口感绵软的冰激凌，仿佛吃冷冻水果、凉爽可口的冰糕，用原味酸奶制作的健康冰激凌……如果了解了各种冰激凌的特点再品尝的话，味道会更好。



冰激凌

冰激凌主要有三种，即以英格兰奶油为基础材料的法式古典冰激凌、不放蛋黄且做法简单的美式冰激凌，以及用原味酸奶制作的酸奶冰激凌。

法式古典冰激凌

法式古典冰激凌的基础材料是英格兰奶油。英格兰奶油是将蛋黄、糖和牛奶搅拌后，加入85℃的奶油，可用于制作冰激凌、慕斯蛋糕和各种酱料。

美式冰激凌

美式冰激凌又称费城冰激凌，与法式古典冰激凌不同，制作时不添加鸡蛋。因此，它没有古典冰激凌那么绵软，但热量低、口味清淡且简单易学。

酸奶冰激凌

近年来，最有人气的冰激凌当属酸奶冰激凌。在原味酸奶中加入各种材料，也可以加入乳制品，使它的口感变得更加绵软。



意式冰激凌（软式冰激凌）

意式冰激凌与一般冰激凌相比，味道更浓郁，口感细腻润滑。一般以半冷冻状态出售，所以吃起来感觉软软的。



果汁冰糕

果汁冰糕主要用各种水果制作而成，在水果里加入糖浆，放入食品搅拌机中搅打，然后冷冻定型即可。这类冰激凌突出的是水果的自然香甜，应选用新鲜且色泽漂亮的水果制作。



格兰尼它冰糕

格兰尼它冰糕是一种比较粗糙的冰冻甜点，制作这种以粗糙为特点的冰糕时，不需要特别的模具，只需在冷冻过程中，经常取出用叉子搅拌，直至变硬即可（这是为了防止形成较大的冰块），在家就能轻松制作。



意式冰糕

意式冰糕在意大利语中意为“部分冻结”，实际上它是完全冻结的。其所以称为意式冰糕，是因为它像意式甜点一样，中间有类似慕斯一样绵软的食材。

美味享用冰激凌的小叮咛

- 1 在没有冰激凌专用制作工具的情况下，冷冻过程中，要用勺子或叉子搅拌，这样才能打入空气，冰激凌才有绵软的口感。
- 2 从冰箱中取出手工制作的冰激凌，应在它处于最佳状态时食用。市场中出售的冰激凌为了颜色与味道持久，会添加一些乳化剂和保鲜剂等。家庭自制的冰激凌没有这类添加物，可以放心享用。需要注意的是，自制冰激凌融化的速度比较快。
- 3 制作冰激凌时，一定要选用新鲜的材料，尤其是乳制品、鸡蛋和水果等，它们的新鲜程度影响冰激凌的口感。
- 4 加入与冰激凌相配的香料（如利口酒、香草荚、咖啡）或烤香的坚果类材料，冰激凌的味道会更好。
- 5 美式冰激凌在冷冻前，需要把冰箱温度调低一点，经过一个熟化的过程。这样能让材料的各种味道融合在一起，口感也就更好。
- 6 冰激凌不要一从冰箱中取出马上就吃，稍微放一会，等它变软了再吃，味道会更好。
- 7 在冰激凌的保存过程中，如果经常从冰箱中取出又放进去的话，就会出现结晶颗粒，影响口感。所以，如果一次制作很多冰激凌的话，最好根据食量分装在单独的小容器中冷冻保存。
- 8 如果想要享受冰激凌特有的绵软口感，最好在1周内食用。





材料与工具

让我们认识一下制作冰激凌需要使用的材料和工具。仔细阅读本书之后，准备好想要制作的冰激凌所需的材料和工具吧！

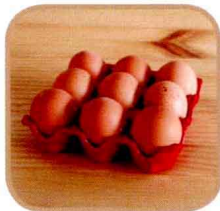


制作冰激凌的材料



牛奶与鲜奶油

乳制品中的乳脂决定了冰激凌的味道和口感。鲜奶油是将牛奶去除脂肪分离出来的产品，本书选用的是乳脂含量为38%~40%的动物性鲜奶油。淡奶油是一种植物性鲜奶油，里面含有很多添加物，对身体不好。制作冰激凌时，不仅要考虑味道，更要考虑健康，因此动物性鲜奶油是不错的选择。



鸡蛋

1个鸡蛋的重量为52~60克，其中蛋黄的重量为15~20克。蛋黄可起到充分混合水和脂肪的乳化剂作用。



糖

制作冰激凌时，可根据个人口味酌量添加糖的分量。虽然水的冰点为0℃，由于加入了糖，所以冰激凌不会完全冻结，即使放入冰箱冷冻很久，也不会冻得像冰块那么硬。



蜂蜜、糖稀和糖蜜

用蜂蜜、糖稀和糖蜜等代替糖，不仅能散发出甜味，而且会使冰激凌变得更加绵软。



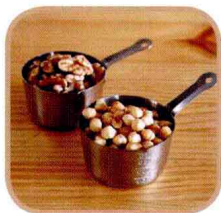
盐

添加少量盐，会让冰激凌的味道更好。本书选用的是法国盖朗德地区的盐（法国顶级盐）。一般在家里制作冰激凌的话，使用普通精制盐即可。



巧克力

利用各种各样的巧克力，能做出风味多变的冰激凌，最常使用的是黑巧克力和白巧克力。本书选用法芙娜和嘉勒博巧克力，在烘焙材料专卖店很容易买到。



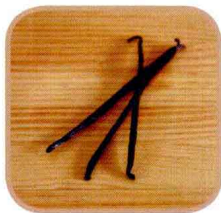
坚果类

在冰激凌里加入各式坚果，口感会有很大的变化。最好把要加入的坚果放入烤箱中烤香，也可以用平底锅稍微煎一下，味道会更好。



利口酒

制作冰激凌时加入少量酒，冰激凌的味道会更香醇。酒能延缓冰激凌结冻的速度，使之保持绵软的状态。如果不慎加入了过量的酒，冰激凌很有可能会冻不住。因此，一定要按配方用量添加。



香草荚

制作冰激凌时，只要加入少许香草荚，就会散发出清淡怡人的香草味。如果觉得香草荚的价格太贵，也可以用香草油、香草精或香草萃取物代替。



果酱

在烘焙材料专卖店能买到各种各样的果酱。本书也介绍了不少果酱的制作方法，试着亲手制作吧！

经常使用的工具



秤

称量材料质量时使用，有刻度秤和电子秤两种。建议使用电子秤，称量范围可精确至1克。



量勺

称量少量粉状或液体材料时，使用量勺很方便。



盆

搅拌和打发材料时经常使用的工具，有两三个不同大小的盆即可。一般选用不锈钢材质的，放入微波炉中加热时最好选用玻璃材质的。



打蛋器

搅拌和打发材料时使用的工具。要选择手柄和铁丝牢固的打蛋器，这样用得久。



刮板

搅拌材料或从盆中刮取材料时使用，主要有木质和硅胶材质。制作冰激凌时，选用耐用且卫生的硅胶刮板较好。



手提电动打蛋器

用于打发奶油或搅拌材料。电动打蛋器比手动打蛋器要省力省时，使用更方便。



冰激凌机

本书介绍的是没有冰激凌机的情况下制作冰激凌的方法，但如果家中有冰激凌机的话，可以省去冷冻和中间搅拌的过程，让制作过程更轻松。冰激凌机有两种冷却方式：一种是通过冷却冷冻缸来冷却冰激凌的间接冷却方式；另一种是机器运行的同时冷却冰激凌的直接冷却方式。间接冷却方式需要把冷冻缸放在冰箱冷冻室里，一天后才能使用，比较麻烦，但价格低廉。而直接冷却方式只要一启动就能开始冷冻冰激凌，方便快捷，但价格却高出4~5倍。



烤箱

在冰激凌中添加、点缀或搭配一些面包、曲奇及蛋糕等，就成了一道与众不同的甜点。迷你烤箱不占地方，功能齐全，不仅可以用来烘焙，还可以用它制作各式料理。



电磁炉

和煤气炉相比，电磁炉可以在短时间内迅速且均匀地加热，而且由于它仅对锅底加热，不会影响环境的温度，所以在炎热的夏天也可以放心使用。



冰激凌勺

可以将冰激凌挖得很美观的工具，有三四个大小不同的冰激凌勺就够了。



磨碎器

准备橙片和柠檬片时，使用磨碎器的话会很方便，用它能很轻松地去掉果皮。



基础冰激凌与糖浆的制作方法

掌握基础冰激凌的制作方法后，你会发现让你眼花缭乱的各式冰激凌做法其实很简单。不同种类冰激凌基本步骤会略有区别，先记住下面的方法，在基础制作过程中加入各式各样的材料，就能轻松完成百变冰激凌了。



法式古典冰激凌



材料（4人份）

牛奶165克

鲜奶油165克

糖70克

蛋黄2个



1 将牛奶和鲜奶油放入锅中，熬煮至锅边冒出细小的泡泡。



2 在熬煮鲜奶油糊的同时，将蛋黄和糖放在碗中，用打蛋器充分搅拌。

面包女王的
温馨小叮咛



没有温度计时，怎样测量85℃？

步骤3中的85℃，没有温度计也能操作。用勺子或筷子蘸一些冰激凌糊，用指头划一下，如果能留下痕迹就说明温度已达到85℃。制作冰激凌时，温度很重要，因为只有达到一定温度，牛奶和蛋黄中的细菌才能被杀灭。



3 将熬好的奶油糊倒入蛋黄中，再次加热，边熬煮边搅拌，直至温度达到85℃。制作冰激凌时，搅拌用的工具最好选用打蛋器或不锈钢勺。



4 用筛网将冰激凌糊过滤入碗中，隔冰水尽快冷却至5℃。如果不尽快冷却的话，冰激凌中会有细菌繁殖。