

homemade icecream

学会做 78 种美味健康的冰激凌

健康冰激凌 DIY

[韩]朴祉映 著 赵曙光 译



- 适合爸爸吃的冰激凌
- 甜品店的花式冰激凌
- 五花八门的冰沙
- 搭配冰激凌的糕点



三联·乐活馆

Copyright©2011 by SDX Joint Publishing Company. All Rights Reserved.

本作品著作权由生活·读书·新知三联书店所有。未经许可，不得翻印。

版权声明：

Homemade Icecream BY Park Ji Young (朴祉映)

Copyright 2009 © Park Ji Young (朴祉映)

All rights reserved

Simple Chinese copyright © 2011 by SDX JOINT PUBLISHING COMPANY

Simple Chinese edition arranged with CHEONG PUBLICATIONS

Through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目(CIP)数据

健康冰激凌 DIY: 学会做 78 种美味健康的冰激凌 / (韩) 朴祉映著; 赵曙光译. -- 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2011.7

(乐活滋味) ISBN 978-7-108-03579-0

I. ①健… II. ①朴… ②赵… 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 216476 号

责任编辑 黄新萍

装帧设计 张红 朱丽娜

责任印制 郝德华

出版发行 生活·读书·新知 三联书店
北京市东城区美术馆东街22号

邮 编 100010

图 字 01-2010-4062

经 销 新华书店

印 刷 北京国彩印刷有限公司

版 次 2011年7月北京第1版

2011年7月北京第1次印刷

开 本 720毫米×960毫米 1/16 印张 15.25

字 数 40千字

图 片 738幅

印 数 00,001-10,000册

定 价 48.00元

学会做 78 种美味健康的冰激凌

健康冰激凌 DIY

(韩) 朴祉映 著

赵曙光 译

生活·读书·新知 三联书店

Contents 目录



PART 1

开始之前	6
为什么要自己动手做冰激凌?	6
自制冰激凌需要哪些材料呢?	7
动手之前的准备工作	9
自制冰激凌的材料	10
自制冰激凌的工具	16
家用冰激凌机	18

PART 2

基本功, 香草味冰激凌	19
加鸡蛋的传统法式冰激凌	20
加淀粉的鲜奶冰激凌	23
简单的费城冰激凌	26
超简单的炼乳冰激凌	27
自制冰激凌, 开始之前的关键问题	
Q&A	28

PART 3

初体验, 第一支冰激凌	31
曲奇冰棒	32
草莓冰激凌	34
哈密瓜冰棒	37
费城式巧克力冰激凌	38
酸奶冰棒	41
西红柿冰棒	42
红豆冰棒	44

PART 4

合家欢, 妈妈牌冰激凌	47
枫糖山核桃冰激凌	48
开心果杏仁冰激凌	50
薄荷巧克力冰激凌	52
核桃冰激凌	54
焦糖冰激凌	56
香草豆冰激凌	58
蜂蜜坚果冰激凌	60
白巧克力夏威夷果冰激凌	62
绿茶冰激凌	64
巧克力可可冰激凌	66
草莓冰激凌	68
曲奇冰激凌	70



PART 5

好过甜品店，花式冰激凌·····	73
红薯冰激凌·····	74
花生巧克力卷冰激凌·····	76
朗姆肉桂葡萄干冰激凌·····	78
肉桂焦糖卷冰激凌·····	80
双层巧克力软糖冰激凌·····	82
原味酸奶冰激凌·····	84
蓝莓果酱酸奶冰激凌·····	86
椰香炼乳冰激凌·····	88
咖啡豆炼乳冰激凌·····	90
热带风冰激凌·····	92
蓝莓奶油芝士冰激凌·····	94
黄油苏格兰式冰激凌·····	96
香蕉咖啡巧克力冰激凌·····	98
李子酸乳酪冰激凌·····	100
草莓酸奶冰激凌·····	102

PART 6

自然的味道，健康冰激凌·····	105
黑豆黑芝麻冰激凌·····	106
南瓜冰激凌·····	108
玉米冰激凌·····	110
板栗冰激凌·····	112
鳄梨冰激凌·····	114
黑米冰激凌·····	116
紫芋冰激凌·····	118
豆腐芝麻冰激凌·····	120
土豆冰激凌·····	122
红柿冰激凌·····	123
米香冰激凌·····	124
红枣柿饼冰激凌·····	126

Contents 目录



PART 7

独此一家，特色冰激凌	129
伯爵茶冰激凌	130
提拉米苏冰激凌	132
可可碎仁冰激凌	134
韩式年糕冰激凌	136
黑啤酒冰激凌	138
人参红枣冰激凌	140
红酒无花果冰激凌	142
卡芒贝尔芝士冰激凌	144
切片芝士冰激凌	146
胡萝卜冰激凌	148
豆乳酸奶冰激凌	150
素食豆腐可可粉冰激凌	152
素食豆乳香草豆冰激凌	154

PART 8

酸酸甜甜，冰沙和冰霜	157
菠萝香草豆冰沙	158
草莓冰沙	160
芒果冰沙	161
柠檬冰沙	162
巧克力冰沙	164
柚子冰沙	166
香草豆梨冰沙	168
柠檬罗勒冰沙	170
青葡萄冰沙	172
香蕉蓝莓冰霜	173
牛奶巧克力冰霜	174
薄荷巧克力冰霜	176
可可粉薄荷冰霜	178
红柿冰霜	180
香橙冰霜	181



PART 9

清凉一夏，雪泥和刨冰 ·····	183
五味子雪泥·····	184
葡萄柚雪泥·····	186
咖啡雪泥·····	188
柠檬薄荷雪泥·····	190
红酒香橙雪泥·····	192
绿茶刨冰·····	194
草莓刨冰·····	196

PART 10

天生一对，糕点和冰激凌 ·····	199
冰激凌杯·····	200
布朗尼冰激凌蛋糕·····	203
华夫冰激凌·····	206
冰激凌山核桃蕾丝曲奇·····	209
冰激凌燕麦曲奇·····	212
冰激凌玛琳曲奇·····	214
冰激凌巧克力软糖曲奇·····	216

特别篇 装饰与沙司 ·····	219
焦糖浆&焦糖沙司·····	220
可可糖浆&巧克力沙司·····	222
草莓沙司&奇异果沙司·····	224
草莓装饰&蓝莓装饰·····	226
焦糖坚果&巧克力坚果·····	228
黑巧克力糖·····	230
布朗尼装饰·····	232
格兰诺拉燕麦卷·····	234
芝士蛋糕装饰·····	236
刨冰用红豆·····	238

附录（译者注）

部分材料中英文对照表·····	240
-----------------	-----



为什么要自己动手做冰激凌？

一篇关于乳化剂的文章曾经弄得我很长一段时间不敢再吃冰激凌。文章说过量摄取乳化剂会使人体的脂肪和水分融合，还会促进包括致癌物质在内的危险化学物质的吸收。市面上的冰激凌为了让水和油脂更好地融在一起，必须要添加乳化剂。读过之后，顿时觉得十分可怕，于是无论如何再也吃不下冰激凌了。

我是一个非常喜爱美食的人，因为不放心市场上卖的饼干和面包，开始学习家庭烘焙。一次偶然的机会，我发现了家庭用冰激凌机，惊觉原来冰激凌也可以在家自己动手做一做，于是我怀着一肚子好奇心毫不犹豫地吧冰激凌机抱回了家。

结果非常成功。市面上的冰激凌完全无法和我的作品相提并论。

最近，考虑到食品安全，越来越多的人开始尝试家庭烘焙。但是提起自制冰激凌还是让大多数人觉得陌生。每次我拿出亲手制作的冰激凌招待客人或者和左邻右舍分享的时候，对方都会做出一副不可思议的表情。也许你会觉得烤一盘曲奇就已经很麻烦了，更不要说冰激凌那么复杂的东西。但是，事实上和家庭烘焙比起来，做冰激凌的方法简单得多，材料也非常容易买到。

应该没有人会讨厌柔滑清爽的美味冰激凌吧。

自制冰激凌 需要哪些材料呢？

基本原料只有牛奶、鲜奶油、糖、鸡蛋。怎么样，很简单吧。

但是市面上卖的冰激凌的成分却非常非常多。这是因为那些冰激凌并没有真的采用牛奶、鲜奶油、糖和鸡蛋，而是用了很多替代品。用纯净水和乳清粉、椰子油、混合奶粉、植物油、精加工油脂、起酥油、精制棕榈油等高胆固醇的原料来代替牛奶和鲜奶油。

而且，他们还用便宜的液态果糖代替糖，这样甜味可以高出 6 倍。要知道，液态果糖是从玉米里提炼出来的糖分，被人体摄入后不经过任何代谢过程直接进入肝脏，转化成中性脂肪，是各种成人慢性疾病的重要诱因。液态果糖还会抑制瘦素荷尔蒙的分泌，让大脑无法意识到饱腹感。不止这样，用乳化剂和瓜尔胶、卡拉胶、大玛琳胶这些增稠剂和稳定剂代替鸡蛋，既能使冰激凌不易融化，还能保证运送到家之后依然保持绵软的口感。还没有结束，最后还要加上合成香料和色素让冰激凌更加诱人。

明明可以用更简单的材料做出好吃的冰激凌，为什么生产商要弄得这么复杂呢？理由就是，这些原料更便宜更适合大规模生产。

自制冰激凌确实要比买着吃费时费力，但是相应地也更健康更让人放心。特别是市面上的冰激凌不可避免地要加进酸度调节剂作为防腐剂。如果过量摄取防腐剂，会扰乱我们身体的 pH 值调节功能。

最近，我时常觉得生病的人越来越多，还冒出不少以前没有的病。仔细想想原因，可能是花样繁多的添加剂一点一点积累在我们身体里，不知不觉地影响了我们的健康。所以我越来越抗拒买现成的食物来吃。

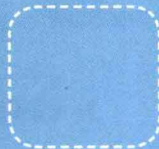
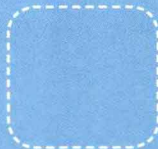
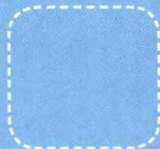
那么从现在开始，试一试简单安全又美味的自制冰激凌吧。从草莓、香草、巧克力口味到甜品店里才能享用的各种装饰华丽的冰激凌，还有那些只属于你自己的特色口味。希望你们每一天都能享受品尝不同口味冰激凌的幸福。

2009 年 6 月

朴祉映 (macarong)

PART 1

动手之前的 准备工作



自制冰激凌的材料

● 牛奶

牛奶是冰激凌最基本的原料，可以选用冷藏牛奶或者杀菌牛奶。一般牛奶的脂肪含量是6%左右，如果担心卡路里的话也可以选用低脂牛奶或者脱脂牛奶。当然，牛奶的脂肪含量不同，冰激凌的口感也会不同。冰激凌的脂肪含量如果太低，柔滑的口感也会打折，但是反过来也更加清爽。



● 鲜奶油

鲜奶油是自制冰激凌的重要材料，分植物性和动物性两种。植物性鲜奶油是用水和植物油以及各种乳化剂、添加剂、香料、稳定剂合成的人工奶油，所以不太健康。如果不得不用植物性鲜奶油，一定要选择无糖的。当然最好还是选用牛奶做成的动物性鲜奶油。根据不同的冰激凌种类，鲜奶油的用量也不同。

● 酸奶&酸乳酪

酸奶是牛奶发酵制成的，而酸乳酪是鲜奶油发酵制成的。两种材料都微微带点酸味，可以让冰激凌的味道更清新。

● 脱脂奶粉、炼乳

脱脂奶粉是用脱脂的牛奶加工而成的粉末，可以



让冰激凌的奶味更浓厚。因为容易受潮，一定要密封保管。炼乳是用牛奶和糖熬制而成的，带着牛奶的香气，味道又微微带甜，差不多是糖的甜味的一半。



● 芝士

芝士有着特有的味道，加进冰激凌里会带来意想不到的变化，而且超市里很容易买到。当然不同风味的芝士可以打造出不同口味的冰激凌。你当然可以选马斯卡彭芝士、利哥德芝士这些比较清淡的口味，也可以试试卡芒贝尔芝士之类馥郁浓香的风情。



● 糖

糖是冰激凌甜味的主要来源。最近市场上有机黑砂糖和粗加工糖也渐渐受欢迎起来。这些糖里除了糖分还含有其他各种成分，能让味道更加丰富，你可以试着寻找一款适合自己的独特味道。果糖是指水果里的糖分，比起一般的糖甜味更重，而且回味干净，也可以用来替代普通的糖。



● 蜂蜜、枫糖浆、阿加威糖浆、糖稀、低聚糖

蜂蜜和糖可以互相代替。不同口味的蜂蜜可以创造出不同风格的冰激凌。

因为蜂蜜不会结冰，可以让冰激凌的口感更绵软，但也更容易融化。

糖 80g= 蜂蜜 80g

枫糖浆的甜味比较淡，水分比较多，所以比糖的用量要多。和蜂蜜一样，枫糖浆也可以让冰激凌的口感更柔软。





糖 80g= 枫糖浆 120g

阿加威糖浆是仙人掌蜂蜜，比糖更甜，但不会刺激血糖迅速增高。就算是成人慢性疾病患者和小朋友也可以毫无顾忌地享用。除了做冰激凌，还可以用来做其他糕点、料理和饮料。

糖 80g= 阿加威糖浆 70g

糖稀的甜味是糖的三分之一，主要用来让冰激凌口感更绵软，不能代替糖。低聚糖的作用和糖稀差不多，可以互相替代。

● 鸡蛋和乳化剂

为了让水和油脂调得更好，市面上的冰激凌必须使用乳化剂。鸡蛋黄是在家中自制冰激凌时，起到乳化剂作用的材料。鸡蛋黄里含有天然乳化剂，可以让冰激凌口感更加柔软香醇。你也可以用整只鸡蛋或者直接用生鸡蛋来做冰激凌，但是这本书里的主要方法是把鸡蛋黄熬成蛋奶糊。这样绝对可以让冰激凌的味道更香醇。用整只鸡蛋做蛋奶糊也未尝不可，但醇厚的味道也会打折。

熬制蛋奶糊的过程可以杀灭鸡蛋中大部分的沙门氏菌，用生鸡蛋却不行，所以这里介绍的所有冰激凌都是用蛋奶糊做乳化剂。

淀粉也可以代替鸡蛋的作用。选用玉米淀粉还是土豆淀粉都没有关系，但是一定要用 100% 纯淀粉。淀粉和蛋奶糊一样可以让牛奶变得更浓稠，再加上一点糖稀就可以做出口感适中的冰激凌了。特别是在夏天，鸡蛋可能会不太新鲜，或者蛋奶糊没有熬好会有一股腥味，这时用淀粉来做冰激凌就完全不用担心这些问题了。

● 巧克力

我想没有人可以抗拒巧克力的诱惑吧。巧克力有很多种。黑巧克力的可可含量超过 55%，不甜却有浓郁的巧克力味。牛奶巧克力口感如丝般润滑，比起黑巧克力偏甜一些。白巧克力只含可可油和牛奶，完全没有苦味，

口感柔软，还散发着牛奶的香味。

可可粉很容易买到，又可以给冰激凌带来巧克力的味道。这里介绍的冰激凌都采用了制作糕点专用的无糖可可粉。

可可碎仁是把晾干的可可豆直接碾碎制成的，巧克力味更加醇厚。



● 各种水果、蔬菜

水果和蔬菜水分充足，又不含脂肪，所以做出的冰激凌比较硬。在制作过程中加入一些糖稀或蜂蜜，吃前在室温环境里放上 10 分钟或者在微波炉里加热 30 秒，会变得柔软一些。水果和蔬菜常常用来制作冰沙和冰霜，记得一定要选用应季的新鲜蔬果。

● 酒

也许你会觉得在香甜的冰激凌里加酒很奇怪，其实，只要加一点点酒，冰激凌的味道就会大不同。尤其符合爱酒的成年人的口味。加酒的冰激凌口感更柔滑，是因为酒精可以阻碍冰激凌结冰。所以如果放太多，冰激凌就无法冻结成型了，最好不要超过冰激凌的 5% 或者 3Ts¹。



● 坚果

坚果可以让冰激凌吃起来更有嚼头，口味也更丰富。坚果的种类非常多，有核桃、山核桃、杏仁、夏威夷果、榛果、腰果，等等。加入坚果之前，最好先烘烤一下，让坚果更香酥。

可以在预热 180℃ 的烤箱里烤 5 到 10 分钟，或者用微波炉以 30 秒为单位烘烤。

注1：本书中如无特别注明，均表示：1Ts = 15ml，1ts=5ml

● 果干



果干可以给冰激凌增添特别的水果味道，也可以让冰激凌更有嚼劲。果干的种类很多，有无糖晾晒的葡萄干、杏干、李子干、无花果，还有加糖制作的蔓越莓、樱桃、蓝莓、菠萝。果干冷冻以后会变硬，最好用水泡发以后再用。放进冰激凌里之前，要在冰箱里冷藏保管。根据果干的种类，可以选择用咖啡或者桂皮粉浸泡。根据果干的甜度，可以选择白水浸泡或者糖水浸泡。

● 蔬果粉

蔬果粉是把新鲜的蔬果晾晒成干再研磨成粉制成的。南瓜粉、草莓粉、蓝莓粉、菠菜粉这些蔬果粉可以给冰激凌增色增味。

● 茶类、咖啡

红茶、绿茶、咖啡可以让冰激凌闻起来尝起来都更美味。通常和牛奶一起加热可以让香味更浓。绿茶一般选用把绿茶嫩叶研磨成粉的抹茶粉。茶类多含有咖啡因，可以让冰激凌口感更绵软。



● 盐

也许你会奇怪甜味冰激凌里为什么要放盐。其实做红薯、南瓜、玉米冰激凌的时候要稍稍加一些盐才能充分发挥材料的特色，让冰激凌的味道更好。巧克力冰激凌也一样。但是注意，千万不要加多。

● 这些让冰激凌变硬

冰激凌里的空气不足或是放了南瓜、红薯、大米这些水分比较多的材料，冰激凌冷冻之后会比较硬。另外，一般家庭用的冰箱要比甜品店的冰箱温度低，所以也会让冰激凌冻得更结实。

● 这些让冰激凌口感更柔滑

除了糖以外的液态甜味材料都可以让冰激凌口感更柔滑。比如糖稀、蜂蜜、枫糖浆、阿加威糖浆，这些材料在冰激凌机旋转时不会完全冻结，可以让冰激凌的质感更加绵软。让冰激凌中充分渗入空气也是一种有效的方法。还有一条我自己的实践心得，红茶、可可粉、咖啡、绿茶口味的冰激凌质感也不错，可能是里面含有的空气比较多吧。另外，含糖量高的冰激凌质感也会相应地更加柔软。

TIP 熬巧克力小诀窍

1 隔水加热

把捣碎的巧克力放到碗里。找一个比放巧克力的碗略大的碗，放入热水，把巧克力碗放在热水里慢慢搅匀。

2 微波炉熬制

把捣碎的巧克力放到微波炉专用碗里加热30秒。其间，加热15秒之后搅拌一次。接着每加热5秒钟拿出来搅拌一次。用微波炉熬制的时候巧克力受热比较多，所以要经常取出搅拌，最后可以用巧克力的余热把碎块全部化成浆。微波炉的加热时间随着季节和巧克力的多少有所不同，所以不要一次加热太久。