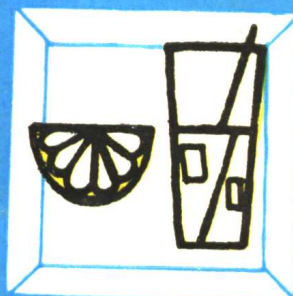
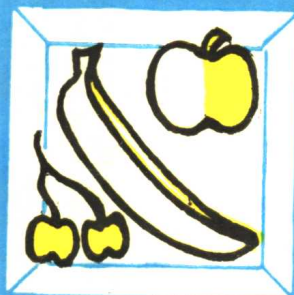
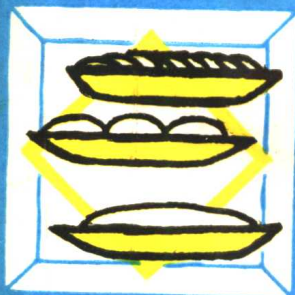
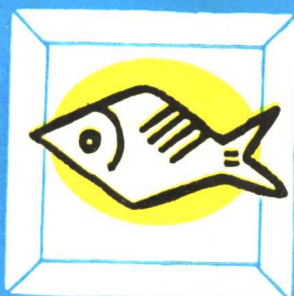


DA ZHONG BING XIANG SHI PU

大众冰箱食谱



王光熙 编著
王德蓉

SICHUAN
KE XUE JI SHU
CHU BAN SHE

四川科学技术出版社

大众冰箱食谱

王光熙 王德蓉 编著

四川科学技术出版社

1988年5月

责任编辑：李光炜 许克定（特约）

封面设计：吕小瑞

技术设计：戈 民

大众冰箱食谱

王光熙 王德蓉编

四川科学技术出版社出版

（成都盐道街三号）

新华书店重庆分行所发行

重庆华岩包装印刷厂印刷

ISBN7—5364—0833—1/TS·47

1988年10月第一版 开本787×1092 1/32

1988年10月第一次印刷 字数140千

印数1—16000册 印张7

定 价：2.40元

编者的话

随着国民经济的迅速发展，家用电器的日益普及，人民物质生活水平的不断提高，人们对于冷饮的选择越来越高。现在，不少家庭都备有电冰箱，为了更好地发挥电冰箱的作用，满足广大城乡人民的迫切需要，帮助大家学会和掌握一些冷饮和冷食的加工知识，我们编写了《大众冰箱食谱》一书。希望它能和您交个朋友，充当冷饮食品加工的顾问，为您的家庭生活增添异彩和欢乐。

全书分概述、冷饮、热饮冷食、冷食、西式饮料、冷藏热食和四川川菜七部分。分类介绍了二百余种各具特色的食品的配料和制作方法。

为使读者进一步了解物质世界，正确认识生活与化学的依赖关系，处理好食物与化学的矛盾，在概述部分作了有关讨论。

书末还就如何使用电冰箱，以及食品的营养、食物的冷藏和保鲜等问题，作了较详细的介绍。

本书适用于备有电冰箱的家庭。既可作为家庭冷饮食品加工的顾问，又可作为冷食爱好者的科普读物。

本书在编写过程中，得到小姜、永明同志的大力支持，在此表示衷心感谢。

由于时间仓促，水平有限，错误之处在所难免，请不吝指正，

编者

一九八八年四月

目 录

第一篇 概 述

一、原料的营养及其卫生.....	9
(一) 饮料用水.....	3
(二) 糖类.....	3
(三) 奶类.....	5
(四) 蛋类.....	6
(五) 肉类.....	7
(六) 水果.....	8
(七) 食用香料.....	9
1. 天然食用香料.....	9
2. 合成食用香料.....	9
(八) 食用色素、防腐剂、甜味剂.....	10
1. 食用天然色素.....	11
2. 食用合成色素.....	12
3. 防腐剂.....	12
4. 甜味剂.....	13
(九) 茶叶、咖啡、可可、巧克力.....	14
二、调味及调味品.....	15

第二篇 冷 饮

一、冰淇淋类.....	16
(一) 牛奶冰淇淋.....	16
(二) 牛奶冰淇淋.....	17
(三) 奶油冰淇淋.....	18
(四) 奶油可可冰淇淋.....	1

(五)咖啡(或茶汁)	
冰淇淋·····	19
(六)巧克力	
冰淇淋·····	20
(七)果味冰淇淋	
·····	20
(八)巧克力果味	
冰淇淋·····	21
(九)奶油果味	
冰淇淋·····	21
(十)香草冰淇淋	
·····	22
(十一)香蕉冰淇淋	
·····	23
(十二)椰子酱	
冰淇淋·····	24
(十三)柠檬酱	
冰淇淋·····	24
(十四)豆沙冰淇淋	
·····	25
(十五)核桃冰淇淋	
·····	26
(十六)奶油玫瑰	
冰淇淋·····	27
(十七)果肉冰淇淋	
·····	27

(十八)冰淇淋烩	
水果·····	28
(十九)双色两味	
冰淇淋·····	28
(廿)三色三味	
冰淇淋·····	29
(廿一)异形冰淇淋	
·····	30
(廿二)异形多味	
冰淇淋·····	31
(廿三)珍珠三得	
·····	31
(廿四)油炸冰淇淋	
·····	32
(廿五)火烧冰淇淋	
·····	33
(廿六)火山冰淇淋	
·····	33

二、雪糕类·····34

(一)蛋奶雪糕	
·····	34
(二)可可雪糕	
·····	35
(三)咖啡(或茶汁)	
雪糕·····	36
(四)果味雪糕	

.....36

(五)巧克力果味

雪糕.....37

(六)巧克力雪糕

.....37

(七)奶油雪糕

.....38

(八)奶油玫瑰

雪糕.....39

(九)奶油巧克力

雪糕.....39

(十)豆沙雪糕

.....39

(十一)多味雪糕

.....40

三、冰棒或冰砖类.....41

(一)果味冰棒

.....41

(二)豆沙棒

.....42

(三)牛奶冰棒

.....42

(四)咖啡冰棒

.....43

(五)可可冰棒

.....43

(六)茶汁冰棒

.....44

(七)巧克力冰棒

.....45

(八)可可奶油

冰棒.....45

(九)可可果味

冰棒.....46

(十)咖啡奶油

冰棒.....47

(十一)咖啡果味

冰棒.....47

(十二)巧克力奶油

冰棒.....48

(十三)巧克力果味

冰棒.....49

(十四)玫瑰冰棒

.....19

(十五)玫瑰奶油

冰棒.....50

(十六)山楂冰棒

.....50

(十七)酸梅冰棒

.....51

(十八)薄荷冰棒

.....51

(十九) 哈密瓜冰棒	51	(八) 巧克力奶油 刨冰	59
(廿) 西瓜汁冰棒	52	(九) 荔枝刨冰	60
(廿一) 蕃茄汁冰棒	52	(十) 龙眼刨冰	60
(廿二) 枣汁冰棒	53	(十一) 樱桃刨冰	61
(廿三) 多味冰棒	53	(十二) 赤豆刨冰	61
(廿四) 奶油果酱 冰棒	54	(十三) 莲子刨冰	62
四、刨冰类	55	(十四) 多味刨冰	63
(一) 果味刨冰	55	五、冰霜类	64
(二) 冰玫瑰刨	56	(一) 果味冰霜	64
(三) 可可刨冰	56	(二) 咖啡冰霜	64
(四) 巧克力刨冰	57	(三) 可可冰霜	65
(五) 奶油刨冰	58	(四) 奶油冰霜	65
(六) 茶汁果味 刨冰	58	(五) 奶油巧克 力冰霜	66
(七) 果酱刨冰			

(六)玫瑰冰霜	73	(九)蕃茄冻	74
.....66		(十)西瓜冻	74
(七)玫瑰奶油		(十一)哈密瓜冻	75
冰霜.....67		(十二)菠萝冻	76
(八)牛奶可可		(十三)枣泥奶冻	76
冰霜.....67		(十四)可可奶冻	77
(九)果酱冰霜		(十五)咖啡奶冻	78
.....68		(十六)巧克力奶冻	78
(十)奶油多味		(十七)椰子冻	79
冰霜.....69		(十八)草莓冻	79
六、冻类69		(十九)多味果冻	80
(一)山楂冻	70	(廿)藕冻.....81	
(二)樱桃冻	70	(廿一)冻荷叶包蛋	81
(三)樱桃银耳冻	71		
(四)西米冻	71		
(五)莲子冻	72		
(六)百合西米冻	72		
(七)玉米冻	73		
(八)豌豆黄冻			

(廿二)冻仙姑(咸食)
.....82

(廿三)冻三鲜(咸食)
.....83

(廿四)冻冰粉
.....83

(廿五)油炸果味冻
.....84

七、冰镇或冰冻果汁类
.....85

(一)西瓜汁
.....85

(二)蕃茄汁
.....86

(三)哈密瓜汁
.....86

(四)菠萝汁
.....87

(五)香蕉汁
.....87

(六)苹果乳汁
.....88

(七)杨梅汁
.....89

(八)猕猴桃汁
.....89

(九)葡萄汁
.....90

(十)樱桃汁
.....91

(十一)可可汁
.....91

(十二)可可乳汁
.....92

(十三)咖啡汁
.....92

(十四)桑椹汁
.....93

(十五)多味鲜果汁
.....94

(十六)冰镇荔枝
.....94

(十七)冰镇金银花
.....95

(十八)冰镇枋糟
.....95

(十九)冰镇牛奶
.....96

(廿)冰镇酸牛奶
.....96

八、汽水类.....97

(一)柠檬汽水

.....	97
(二) 可可汽水	 98
(三) 菠萝汽水	 98
(四) 蛋白菠萝汽水	 99
(五) 巧克力果味	

汽水.....	99
(六) 薄荷冰淇淋汽水	 100
(七) 多味苏打汽水	 100
(八) 樱桃特饮	 101

第三篇 热 饮 冷 食

一、羹类.....	102
(一) 玉米羹	 102
(二) 蕃茄玉米羹	 103
(三) 鲜果羹	 103
(四) 银耳羹	 104
(五) 西米羹	 104
(六) 莲子羹	 105
(七) 百合羹	 105
(八) 赤豆(绿豆)羹	

.....	105
(九) 广柑银耳羹	 106
(十) 樱桃西米羹	 106
(十一) 百合银耳羹	 107
(十二) 蛋乳羹	 107

二、粥类.....	108
(一) 豆浆粥	 108
(二) 花生浆粥	 109
(三) 百合糯米粥	 109

(四)玫瑰莲子	
西米粥·····	110
(五)芝麻糊	
·····	110
(六)玫瑰藕粉	
·····	110
(七)鱼粥·····	111
(八)三鲜糯米粥	
·····	111
(九)鸡汁肉糜粥	
·····	112
(十)豆浆·····	112
(十一)花生浆	
·····	113
(十二)黑糯米	
芝麻糊·····	114
(十三)花生芝麻糊	
·····	114
(十四)油醪糟	
·····	115

三、其他·····	116
(一)豌豆糯米饭	
(咸食)·····	116
(二)元宵·····	117
(三)叶儿粑与	
鸳鸯叶儿粑·····	119
(四)珍珠元·····	120
(五)油炸糯米果	
·····	120
(六)油煎肉馅	
玉米粑·····	120
(七)油煎蕃茄	
玉米粑·····	121
(八)什锦糯米饭	
(甜食)·····	122
(九)酸辣粉丝汤	
·····	122
(十)鸡丝豆腐脑	
·····	123

第四篇 冷 食

一、素冷食·····	124
(一)凉拌黄豆芽	
·····	124
(二)凉拌绿豆芽	

·····	125
(三)凉拌藕丝	
·····	125
(四)凉拌萝卜丝	

.....	126
(五)凉拌青笋丝	127
.....	127
(六)凉拌粉丝	128
.....	128
(七)凉拌三丝	128
.....	128
(八)香卤豆腐干	129
.....	129
(九)酸辣黄瓜	130
.....	130
(十)糖醋白菜	130
.....	130
(十一)糖醋千张	131
.....	131
(十二)松花皮蛋	132
.....	132
(十三)香卤鹌鹑蛋	132
.....	132
(十四)香卤豆筋棒	133
.....	133
(十五)油酥花生米	134
.....	134
(十六)凉粉.....	134
(十七)凉面.....	135
(十八)凉糕.....	136

(十九)冰汁蕃茄	137
.....	137
(廿)蕃茄拼盘	137
(1).....	137
(廿一)蕃茄拼盘	138
(2).....	138
(廿二)嫩醇糕	138
.....	138
(廿三)双色豆冻	139
.....	139
(廿四)侧耳根	140
(又名鱼腥草)...	140
(廿五)姜汁豇豆	141
.....	141
(廿六)脆皮茄子	141
.....	141
(廿七)杏仁豆腐	142
.....	142
二、荤冷食.....	143
(一)冻猪蹄	143
.....	143
(二)冻肉糜	144
.....	144
(三)陈皮兔	145
.....	145
(四)油淋仔鸡	

.....	146
(五)冻蛋.....	146
(六)棒棒鸡	
.....	147
(七)春卷.....	148
(八)炒豆泥	
.....	149
(九)怪味鸡块	
.....	149
(十)卤鸡翅	
.....	150
(十一)糖醋排骨	
.....	151
(十二)白坎鸡	
.....	151
(十三)熏排骨	
.....	152
(十四)冻鸡.....	153
(十五)蒜泥白肉	
.....	154
(十六)冻鸭膀	
.....	155
(十七)蛋黄鸭卷	
.....	155
(十八)红油三丝	
.....	156

(十九)芝麻肉丝	
.....	156
(二十)鱼花冻	
.....	157
(廿一)炸猪排	
.....	158
(廿二)彩色兔糕	
.....	159
(廿三)绿豆冻肘	
.....	160
(廿四)花仁肘子冻	
.....	160
(廿五)熏鱼.....	161
(廿六)油炸虾饼	
.....	162
(廿七)鸡豆花	
.....	163
(廿八)樱桃肉冻	
.....	163
(廿九)酥肉.....	164
(三十)冻银鱼	
.....	165
(卅一)豆豉鱼冻	
.....	166
(卅二)冻虾仁	
.....	166

(卅三)麻辣牛肉丝

..... 167

(卅四)冻虾仁肉元

..... 168

第五篇 西式饮料

(一)煮咖啡..... 169

(二)冻咖啡
..... 170

(三)牛奶咖啡
..... 171

(四)煮红茶
..... 171

(五)冻红茶
..... 172

(六)冻可可
..... 172

(七)核桃冻奶露
..... 173

(八)冻牛奶可可
..... 173

(九)冻奶茶
..... 174

(十)皇室咖啡
..... 174

(十一)维纳斯的梦
..... 175

(十二)柠檬杂饮
..... 175

(十三)椰子甘蔗露
..... 176

(十四)果汁露..... 176

(十五)西班牙咖啡
..... 177

(十六)檀香山冷饮
..... 177

第六篇 冷藏热食

(一)雪蘑芋烧鸭
..... 180

(二)素烧冻豆腐
..... 181

(三)豆芽肉片汤

(四)蒜台肉丝
..... 183

(五)虾仁烧
青豌豆..... 183

第七篇 四川泡菜

(一) 泡生姜	(七) 泡苦瓜
..... 185	 190
(二) 泡蒜头	(八) 泡十锦
..... 186	 191
(三) 泡红辣椒	(九) 酸黄瓜
..... 187	 193
(四) 泡萝卜..... 188	(十) 酸黄瓜
(五) 泡豇豆	(欧洲泡法)..... 193
..... 189	(十一) 腌西瓜
(六) 泡白菜	 194
..... 190	(十二) 咖喱泡菜
	 194

附录一 电冰箱使用常识

(一) 如何放置	 198
电冰箱..... 196	(六) 如何清除
(二) 如何调节	电冰箱内的异
温度..... 196	味..... 199
(三) 如何冷藏	(七) 如何清洗和
食物..... 197	保养电冰箱..... 199
(四) 如何制取	(八) 其他注意
冰块..... 198	事项..... 200
(五) 如何除霜	

附录二	食物的冷藏与保鲜·····	201
附录三	常见食用油脂的熔点和消化率·····	207
附录四	几种营养素可供的热量·····	208
附录五	常用重量容量单位对照表·····	208