

科学普及出版社广州分社

冷冻食谱100种

13538



食遍天下小丛书

食遍天下小丛书之一

冷冻食谱 100 种

关淑仁 编著

科学普及出版社广州分社

“食遍天下小丛书”内容简介

世界之大，食物风味无穷，但，“民以食为天”确是天下同此一理。您想利用本地的原料烹制出世界各地的风味菜肴，“足不出証，食遍天下”吗？请阅这套“食遍天下小丛书”。它以简洁、准确的文字，较详细地为您介绍世界各地的著名菜肴及其烹制方法，且着重于介绍简便易制的各种风味小吃。这套丛书计有《冷冻食谱100种》、《东南亚食谱100种》、《西欧食谱100种》、《北美食谱100种》、《日本食谱100种》、《法国食谱100种》等，将陆续分册单行出版。

欲试“食遍天下”的读者，不妨阅之。

冷冻食谱 100 种

关淑仁 编著

科学普及出版社广州分社出版

香港万里集团机构供稿

广东省新华书店发行

信宜人民印刷厂印刷

787×1092毫米1/32 2.25印张 50千字

1985年12月第一版 1985年12月第一次印刷

印数：21,700册 统一书号：17051·60463

定价：0.40元

目 录

电冰箱使用常识(代序).....	(1)
奶黄鲑鱼.....	(7)
凉冻鲑鱼球.....	(7)
菠萝龙利卷.....	(8)
水晶明虾.....	(9)
凉拌瓜皮虾.....	(9)
大虾沙律.....	(10)
蟹肉生菜包.....	(11)
鲜茄蟹肉.....	(12)
菊花蟹黄盆.....	(12)
腌冷牛舌.....	(13)
冻卤牛肉.....	(14)
红烧冻牛肉.....	(14)
冷冻牛肉饭.....	(15)
冰醋酥骨.....	(16)
卤冻猪蹄.....	(16)
白切肉.....	(17)
苹果烧冻腿.....	(18)
白云猪手冻.....	(18)
凉拌天鹅.....	(19)
金银鸭.....	(20)
盐水鸭.....	(21)

水晶鸡.....	(21)
龙凤凉拌盘.....	(22)
冻鸡(酒鸡).....	(23)
鸡粒奶油冻.....	(23)
奶汁冻鸡.....	(24)
麻椒手撕鸡.....	(24)
凉拌鸡丝.....	(25)
火腿鸡排.....	(26)
火腿鸡汁饭.....	(26)
梅花冻盆①腐卷.....	(27)
梅花冻盆②卤汁鸡翼.....	(27)
梅花冻盆③冻熏鱼.....	(28)
辣白菜.....	(29)
锦绣奶油糊蛋.....	(29)
凉拌素烧鹅.....	(30)
鲜茄火腿盘.....	(31)
士多比利拌饭.....	(32)
沙律冻意粉.....	(32)
凉拌三丝.....	(33)
金钟冻汤.....	(34)
鲜茄柠汁汤.....	(34)
椰汁糕①.....	(35)
椰汁糕②.....	(35)
椰汁软糕.....	(36)
鲜奶椰汁糕.....	(36)
棉花啫喱杯①.....	(37)
棉花啫喱杯②.....	(37)

西桃啫喱糕.....	(37)
杏仁啫喱蛋糕.....	(38)
冻牛奶糕.....	(39)
鲜果牛奶糕.....	(39)
黑白芝麻糕.....	(40)
菠萝凉糕.....	(41)
露桃鲜橙糕.....	(41)
咖啡糕.....	(42)
马蹄凉糕.....	(42)
莲子糕.....	(43)
玫瑰红豆糕.....	(43)
芋糕.....	(44)
三色凉糕.....	(45)
鸳鸯鸡蛋.....	(45)
冻鸡蛋布甸.....	(46)
冷冻水果布甸.....	(46)
士多比利布甸.....	(47)
冷冻朱古力布甸.....	(48)
鲜奶蜜桃布甸.....	(48)
冰淇淋.....	(49)
美味雪糕.....	(50)
自制牛奶糕.....	(50)
芒果雪糕.....	(51)
朱古力雪条.....	(51)
香蕉雪条.....	(52)
沙律鸡肉苹果.....	(52)
鸡蛋沙律.....	(53)

卡色沙律·····	(54)
双色冻·····	(54)
柠汁鲜虾饼·····	(55)
鲜提冻挞·····	(56)
长寿仙桃·····	(57)
百宝西瓜盅·····	(57)
芝士批·····	(58)
酸梅汁·····	(59)
菠萝果汁·····	(59)
鲜橙宾治·····	(60)
鲜提子汁①·····	(60)
鲜提子汁②·····	(60)
柠檬汁·····	(61)
番茄汁·····	(61)
苹果汁·····	(62)
香蕉汁·····	(62)
李子汁·····	(63)
李子果露·····	(63)
长虹酒·····	(64)
霸王酒·····	(64)
凯旋酒·····	(65)
红葡萄酒·····	(65)
葡萄鲜果酒·····	(65)
钵酒柠檬水·····	(66)

电冰箱使用常识(代序)

本书名曰“冷冻食谱”，实指一些无需上火加工的，用生冷的成品或半成品为材料烹调而成的食品。由于其材料在保存、放置时，常常是用电冰箱冷冻的，故名“冷冻食谱”。这类食品在国外极为盛行，因其特点是简便快捷，恰迎合了现代生活的紧张节奏。这类食谱与电冰箱关系密切，故以此为代序。

电力的消耗

电冰箱所藏有的食物，不必使用极低温度处理。例如啤酒、汽水之类的饮品于晚上睡眠时间，无须使它们处于候用状态，因这类饮品在清早一般也不会饮用。因此可将电冰箱的电流停止，以免浪费了电力的消耗。为了让柜内保持微冷而不至温度太高，当停止电流前，可将制冰器中的小冰块取出，放到盛蒸馏水的盘中，关闭柜门（停止电流后不要再多开启柜门），避免外间空气进入。那么柜内的微冷程度，便可保持到次日的上午。这是使用电冰箱时节约用电的一个可行的方法。

食物的保存

贮藏电冰箱内的食物，并不能永久保持其原来的鲜味和原来的质素的。不同的食物，有不同的贮放期间，现在把最通常的食物所能保存的期限及需要的温度列成下表，以供参考。

食品保存温度与保存期间表

食品种类	温度	保存期间	存放位置
鲜鱼	1~4℃	5~20日	冷却器或肉类格
	25℃	1~2日	
牛肉	0~1℃	1~6星期	冷却器或肉类格
	25℃	1~2日	
火腿	0~1℃	7~12日	肉类格、上部棚格或下部棚格
	25℃	4~6日	
猪肉	0~1℃	3~7日	肉类格、冷却器或上、下棚格冷却器
	-15~20℃	4~8个月	
牛油	-15~20℃	6~8个月	柜门下载
	2~10℃	0.5~1个月	
鸡蛋	10℃	5~13星期	柜门蛋格内
	20℃	1~2星期	
水果	2~20℃	5~15日	
	20℃	3~7日	
蔬菜	2~7℃	6日~1个月	
	25℃	5~10日	
牛奶	2~5℃	5~10日	
	25℃	1~2日	

防止臭味

有臭味的物品存放在电冰箱中，最好用蜡纸包装（PVC胶袋能传出臭味），或是放在有盖的铁罐中。另有些食物本身无臭味，但容易吸收其它的臭味（例如面包、蛋糕、饭和已煮过的蔬菜等），也应该用防臭的袋或罐包装起来。柜身也

会沾上臭味，每次溶冰后，用中性洗涤剂开温水拭洗冰箱内格，便能减低臭味。

利用阴离子脱臭珠，或活性碳制成脱臭剂也有一定的作用，但并不能达100%的效果。

溶冰的方法

冷却器上的冰霜超过10mm时，必须溶冰，不然会影响蒸发器的效果。积存的冰霜越多，柜内温度越高。现在新型的电冰箱，一般都有溶冰开关，只要拨动或按下溶冰开关，就能自动溶冰，如果没有溶冰开关，就必须把温度调节器转到“停”（off），待冰溶完后，用干毛巾把蒸发器拭抹干净，再把开关掣转到需要的度数便可。

如果要加速溶冰的时间，可将柜门开启一空隙，或在柜内放一些装了热水的瓶或盘，便可加速溶冰的速度。但如果有自动溶冰开关的电冰箱，有自动启动冷却循环的作用，所以听其自然便可。

电冰箱最薄弱的部分就是冷却器，在溶冰时千万别用金属器皿，或其它硬物铲冰。如果冷却器的导管被插穿，不但会立刻漏掉所有的冰种，而且水分会通过导管流入其它各机件中，极微量的水份留在机内，也会影响冷却循环作用。如果铲坏了连接在蒸发器上的自动开关感温针，会使冷却循环不能正常工作。

清洁电冰箱

外面——每天用柔软的干布拭抹一次，以清除尘埃及潮湿的空气或沾上夹杂在空气中的脂质。染上污垢时，不可用肥皂、大梳打等强烈洗剂洗擦，宜用棉花蘸中性洗剂抹洗。

随即用清水冲洗洗剂，并用干布抹干。

如果中性洗剂不能把污垢脱去，可改用挥发性油轻抹即可除去，跟着必须再用软布抹擦一次。

天拿水、去污粉、热水及带酸性的液质，绝对不能沾到电冰箱的外面，这些材料都会损害它的颜色和松质。

对电冰箱清洗，只能用棉质布蘸水拭抹，绝对不可用过多水份或甚至用水冲泼。这样可能给水份渗入隔热材料的壁板中，会影响隔热的效能。

内部——内部箱柜的清除，可用柔软的布蘸温水抹擦。如果壁板是塑胶质料，可购用专门洗擦塑胶的一种洗剂。如果壁板是金属质的，可用稀梳打水以布洗擦，随后用清水冲净再以干布抹干。放物的棚、格则可用梳打水或肥皂洗擦后，以干布抹净。

蒸发器——后面是用螺丝钉镶牢的，把螺丝钉除出，即可取出洗涤。

蒸馏水器、制冰器——用清水洗涤后，以干布抹净。绝对不可用挥发油、酒精、去污粉、酸性洗剂及热水洗擦，使用毛刷洗擦也不宜。

除外面每天用柔软干布抹拭一次外，最好每月施行大清除一次，这不仅能保持电冰箱的清洁，还可以延长它的寿命。

在进行清洁电冰箱的时候，第一步工作是把电源的插头拉脱，断绝电流，以策安全。至清洁完毕，还必须先行检查一下电路，如电线及插头等是否有蘸染水份。若有水份沾湿，应即把它弄干方可再接电源。

怎样放置电冰箱

电冰箱的柜身隔热性很高，但并不能绝对隔热，所以

安置电冰箱的地方要通风、凉爽，不能直接有阳光照射。而且要远离发热体（如煤气炉、煤油炉等）。湿气太重的地方也会对机器有害，不只会使机件部分生锈，而且每次开启柜门，流入太多湿气，会增加结冰量，减低蒸发器的效果。柜身背后的散热器能放出柜内所吸收的热能，所以必须保持散热器周围空气流通，使热能不至于积蓄，影响了散热作用。因此柜背和墙壁之间，最低限度要保留10cm的空隙。如果电冰箱周围有其它家俱，也得考虑是否会影响了空气的流通。

放置电冰箱的地板应该平稳、结实，这样可防止马达运行时所引起的共鸣作用，减少声响。

新式电冰箱的柜门内可放不少物品，所以负重量很大，因此在安置雪柜时，得考虑到是否平衡（如果是磁性胶边式的雪柜，可微向后倾），这样不但可以轻松地开闭柜门，而且可避免重量集中在一点，压坏了门铰或门开关。

一般家用电冰箱在运行时，电流很低，但在启动时，该一瞬间的电流相当高。因此供电必须使用专用插座，尤其是避免用分叉万能插座，这样不但能防止发生事故，而且可避免由于供电不正常而影响马达。

故障与护理

新的电冰箱出厂前多经检查，故很少会有故障，据统计在一般情况下，使用五年保用期间内发生故障的电冰箱不会超过20%。最容易发生毛病的地方是门手、门开关和门边胶。

电冰箱的真正故障应该是完全失去冷却作用。但这种故障经常只是因为保险丝烧断、插头松、脱线等而使电流不能传

入电冰箱、所以每逢电冰箱马达停止运行时，一定要先检查一下插头、插座和保险丝，如果这些导电部分发生问题，可通知修理员修理；没有经验，不要试图自己修理。而且现在的电冰箱都是封闭式的（并不同风扇那样打开外壳，便能一目了然），没有一定的工具，根本无从下手，如果随便拨弄会把导管弄断，就会同时引起断管、漏雪种、入水等多样故障。如果自动开关转在正常位置，而电冰箱马达不停运行，柜内温度过低，这可能是自动开关有故障。

马达运行正常，但冷却情况不正常时，就要先检查一下其散热器周围是否有物品（例如：毛布、书籍、报纸等）掉进散热器的散热喉空隙间，妨碍了空气的流通。结霜情况如果时好时坏，可能是毛细管中有水塞现象（这是电冰箱经过大修后，由于干燥功夫做得不好，最易引起的后患）。机器运行，蒸发器完全不起霜，可能是漏了雪种，或压缩机的压力机件有问题，这些毛病都得请修理员才能应付。

如果电冰箱的使用正常，但是结冰太快，温度不够低，用电较同类型电冰箱多，则可检查一下门胶边，是否因使用太久而变硬，失去弹性，因此减低了隔绝外温的作用；或因门开关扣不紧，引起漏气，这些只要换门胶边，或调整门开关的扣，便可以解决。

柜身和柜门渗出水珠是由于柜身的隔温层有了空隙，柜门边上渗出水珠可能是门胶边的封闭情况不够完善。但如果是在特别潮湿的日子，才出现这种情况，就不能算是故障，因为这是一般电冰箱避免不了的现象。

其它小毛病如柜内灯不亮，门手和开关的损坏，这些都是很容易便能修好的。

奶黄鲱鱼

用料:

鲜鲱鱼三条

蘑菇(罐装)半杯

芫茜一汤匙

酒(腌鱼料)一汤匙

奶黄料:

花奶三两

蛋黄一只

粟粉一茶匙

面粉一茶匙

盐一茶匙

味素半茶匙

清水一两

胡椒粉少许

做法:

1、鱼剖好洗净,用锅放下水二杯,烧滚即放下鱼,浸到鱼眼突出鱼即够熟,取出放碟中备用。

2、放入牛油及生油各一汤匙于锅中,即放入奶黄料煮成浓糊,再放入蘑菇,取放淋在鱼上,再放入芫茜,可供用(此菜冻食可口美味)。

凉冻鲑鱼球

用料:

鲜鲑鱼(约二斤)一条

青瓜二个

生菜叶八片

番茄四个

椰汁奶油糊料:

椰汁一杯

花奶半杯

粟粉一汤匙

柠檬汁一汤匙

盐一茶匙
胡椒粉少许

鸡精一茶匙
香叶芽半茶匙

做法：

1、鱼剖好，洗净，取出肉涂上少许盐和胡椒粉，共放碟中隔水蒸熟，取出切成二寸长、一寸阔鱼块。

2、大碗先排放生果，再把青瓜片、番茄块放鱼上，与椰汁奶油糊同供用。

* 此菜最主要是调味料“椰汁奶油糊”。

菠萝龙利卷

用料：

龙利鱼（约三斤）八条
火腿二片
西莴苣数条
菠萝一个

西芹一两
番茄三个
熟马铃薯六个

调味料：

盐半茶匙
胡椒粉少许
牛油二汤匙

柠檬（要汁）半个
酱油一汤匙
鸡精半茶匙

做法：

1、西芹切成三寸长、二分阔，备用。

2、鱼洗净，两面共起出肉二片。十六条鱼块同放长碟中，放入一茶匙盐与胡椒粉同腌，候用。

3、每条鱼块放入一条西芹与火腿，卷成鱼卷，用蛋汁糊口，放油锅中泡嫩油五分钟即够熟，候用。

4、番茄每个切八片放大碗中，加入调味料拌匀。

5、菠萝去皮分切八片，熟马铃薯切件。用牛油及酱油各一汤匙炒拌。

6、马铃薯放大碟中，上放鱼卷，番茄片放鱼上，再放下切碎之茼蒿、菠萝放两旁即可供用。

水晶明虾

用料：

大虾十二只

火腿二片

青豆一汤匙

猪皮冻三杯

调味料：

盐一茶匙

味素一茶匙

胡椒粉少许

麻油少许

猪皮冻做法和用料：

1、把猪皮半斤洗净，放锅中加水五杯用中火煮成二杯，用筛隔净，备用。

2、把调味用料放入已隔净之猪皮中即成猪皮冻。

做法：

大虾放锅中加入花椒粒一茶匙、水二杯煮十五分钟，虾够熟即取出候冷去壳，虾肉切成薄片（每只大虾分切成三至四片），排放于大汤碗中，再倒入青豆、火腿（切粒）及猪皮冻，放入冰箱中冷冻。食时可取出切件供用。

凉拌瓜皮虾

用料：

炸米粉一两

虾米一两

炸花生一两

海蜇皮一两

酸青瓜（切片）二个

红椒（切丝）二只

调味料：

芝麻酱一两

麻油一茶匙

味素半茶匙

白糖一汤匙

盐半茶匙

做法：

1、虾米洗净用水浸半小时，够软即取出候干于油中炸脆。

2、海蜇皮切细条，放大碗中用滚水泡软，取出隔水备用。

3、虾米、青瓜片、海蜇条及调味料放大碗中拌匀。

4、炸脆米粉放长大碟中，上放虾米料，再放红椒、炸花生，即可供用。

大 虾 沙 律

用料：

大虾十只

青瓜二个

雪梨二个

马铃薯（熟）二个

沙律酱半杯

苹果二个

小虾一杯

番茄一个

西芹二支

菜叶二片

调味料：

胡椒粉少许

柠檬汁二汤匙

盐一茶匙