

好吃不发胖

无鸡蛋零添加剂

开心蔬果冰淇淋

〔日〕长谷川 惠 著 李花子 译

90余种
口感绝妙
手工冰淇淋

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

好吃不发胖

无鸡蛋零添加剂

开心蔬果冰淇淋

〔日〕长谷川 惠 著 李花子 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

TAMAGO WO MATTAKUTSUKAWANAI YASAI TO KUDAMONO TAPPURI
HAPPY ICE CREAM!

© Megumi Hasegawa 2013

Originally published in Japan in 2013 by NITTO SHOIN HONSHA CO., LTD.,
TOKYO.

Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged through
TOHAN CORPORATION, TOKYO.

版权所有，翻印必究

备案号：豫著许可备字—2015—A—00000008

图书在版编目 (CIP) 数据

开心蔬果冰淇淋 / (日) 长谷川 惠著；李花子译. —郑州：河南科学技术出版社，
2015.7

ISBN 978-7-5349-7784-8

I. ①开… II. ①长… ②李… III. ①冰淇淋—制作 IV. ①TS277

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第106078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：刘 欣

责任校对：耿宝文

封面设计：张 伟

责任印制：张艳芳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：190 mm × 240 mm 印张：6 字数：100千字

版 次：2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

定 价：29.80元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

目录



前言……5

本书中使用的基本食材……6

用冰淇淋机制作!

基础冰淇淋……8

鲜牛奶冰淇淋……9

不用冰淇淋机制作!

基础冰淇淋……10

鲜牛奶冰淇淋……11

Column

快乐的装饰……12

CHAPTER 1

牛奶和鲜奶油为基础的

明星冰淇淋

蜂蜜冰淇淋……14

枫糖浆冰淇淋……15

黄砂糖冰淇淋……16

黑糖冰淇淋……16

咖啡牛奶冰淇淋……17

3种牛奶冰淇淋……18

泽西牛奶冰淇淋

高温杀菌牛奶冰淇淋

生鲜牛奶冰淇淋

蜂蜜泽西冰淇淋……20

朗姆葡萄干冰淇淋……21

可可冰淇淋……22

焦糖冰淇淋……23

巧克力棉花糖冰淇淋……24

Column

被淹没的冰淇淋——阿芙佳朵……25

奶茶冰淇淋……26

大麦茶冰淇淋……27

焙茶冰淇淋……27

Column

健康的豆浆冰淇淋……28

CHAPTER 2

蔬菜满满

健康的蔬菜冰淇淋

牛油果冰淇淋……31

卷心菜冰淇淋……32

南瓜冰淇淋……33

西红柿冰淇淋……34

黄油胡萝卜冰淇淋……35

菠菜冰淇淋……35

芦笋冰淇淋……36

毛豆冰淇淋……37

牛蒡冰淇淋……37

玉米冰淇淋……38

紫薯冰淇淋……39

囊荷冰淇淋……40

CHAPTER 3

汁水丰饶的果汁,囊括美丽色泽的

水果冰淇淋

完熟香蕉冰淇淋……43

草莓冰淇淋……44

猕猴桃冰淇淋……45

鲜桃冰淇淋……46

葡萄冰淇淋……47

栗子粒冰淇淋……48

特浓栗子冰淇淋……48

柿子冰淇淋	……49
柑橘冰淇淋	……50
苹果泥冰淇淋	……51
西番莲冰淇淋	……52
蓝莓冰淇淋	……52
树莓冰淇淋	……53
杏味冰淇淋	……53
Column	
冰淇淋水果三明治	……54

CHAPTER 4

芳香的坚果和大量和风素材的 坚果冰淇淋和和风冰淇淋

坚果冰淇淋

核桃仁冰淇淋	……57
杏仁糖冰淇淋	……57
腰果冰淇淋	……58
花生冰淇淋	……59

和风冰淇淋

抹茶冰淇淋	……61
红豆冰淇淋	……62
苏子叶冰淇淋	……63
黑芝麻冰淇淋	……64
白芝麻冰淇淋	……64
樱花冰淇淋	……66
艾蒿冰淇淋	……67
柚子冰淇淋	……68
柚子胡椒冰淇淋	……68

传统日式冰淇淋

腌梅冰淇淋	……70
盐冰淇淋	……71
炭冰淇淋	……71
白米冰淇淋	……72
糙米冰淇淋	……72

CHAPTER 5

用少量余料和身边的食材制作

变化球冰淇淋和 分分钟冰淇淋

用酒制作的冰淇淋

日本酒冰淇淋	……74
甜酒冰淇淋	……75
红酒冰淇淋	……76
梅酒冰淇淋	……77
绍兴酒冰淇淋	……77

用水果罐头即刻制作

芒果冰淇淋	……78
凤梨冰淇淋	……79
白桃冰淇淋	……80
洋梨冰淇淋	……81

奶酪和酸奶冰淇淋

帕尔玛森奶酪冰淇淋	……82
白干酪冰淇淋	……83
酸奶冰淇淋	……84

清爽的香草和浪漫的花瓣冰淇淋

罗勒冰淇淋	……85
薄荷冰淇淋	……86
香菜冰淇淋	……87
玫瑰冰淇淋	……88
薰衣草冰淇淋	……89

重口味冰淇淋

肉桂冰淇淋	……90
红胡椒冰淇淋	……91

Column

在特殊的日子,制作冰淇淋蛋糕……92

如何制作好吃的冰淇淋之“Q&A”……94
制作冰淇淋的基本工具……95

好吃不发胖

无鸡蛋零添加剂

开心蔬果冰淇淋

〔日〕长谷川 惠 著 李花子 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

目录



前言……5

本书中使用的基本食材……6

用冰淇淋机制作!

基础冰淇淋……8

鲜牛奶冰淇淋……9

不用冰淇淋机制作!

基础冰淇淋……10

鲜牛奶冰淇淋……11

Column

快乐的装饰……12

CHAPTER 1

牛奶和鲜奶油为基础的

明星冰淇淋

蜂蜜冰淇淋……14

枫糖浆冰淇淋……15

黄砂糖冰淇淋……16

黑糖冰淇淋……16

咖啡牛奶冰淇淋……17

3种牛奶冰淇淋……18

泽西牛奶冰淇淋

高温杀菌牛奶冰淇淋

生鲜牛奶冰淇淋

蜂蜜泽西冰淇淋……20

朗姆葡萄干冰淇淋……21

可可冰淇淋……22

焦糖冰淇淋……23

巧克力棉花糖冰淇淋……24

Column

被淹没的冰淇淋——阿芙佳朵……25

奶茶冰淇淋……26

大麦茶冰淇淋……27

焙茶冰淇淋……27

Column

健康的豆浆冰淇淋……28

CHAPTER 2

蔬菜满满

健康的蔬菜冰淇淋

牛油果冰淇淋……31

卷心菜冰淇淋……32

南瓜冰淇淋……33

西红柿冰淇淋……34

黄油胡萝卜冰淇淋……35

菠菜冰淇淋……35

芦笋冰淇淋……36

毛豆冰淇淋……37

牛蒡冰淇淋……37

玉米冰淇淋……38

紫薯冰淇淋……39

蕺荷冰淇淋……40

CHAPTER 3

汁水丰饶的果汁,囊括美丽色泽的

水果冰淇淋

完熟香蕉冰淇淋……43

草莓冰淇淋……44

猕猴桃冰淇淋……45

鲜桃冰淇淋……46

葡萄冰淇淋……47

栗子粒冰淇淋……48

特浓栗子冰淇淋……48

柿子冰淇淋……49
柑橘冰淇淋……50
苹果泥冰淇淋……51
西番莲冰淇淋……52
蓝莓冰淇淋……52
树莓冰淇淋……53
杏味冰淇淋……53

Column

冰淇淋水果三明治……54

CHAPTER 4

芳香的坚果和大量和风素材的

坚果冰淇淋和和风冰淇淋

坚果冰淇淋

核桃仁冰淇淋……57
杏仁糖冰淇淋……57
腰果冰淇淋……58
花生冰淇淋……59

和风冰淇淋

抹茶冰淇淋……61
红豆冰淇淋……62
苏子叶冰淇淋……63
黑芝麻冰淇淋……64
白芝麻冰淇淋……64
樱花冰淇淋……66
艾蒿冰淇淋……67
柚子冰淇淋……68
柚子胡椒冰淇淋……68

传统日式冰淇淋

腌梅冰淇淋……70
盐冰淇淋……71
炭冰淇淋……71
白米冰淇淋……72
糙米冰淇淋……72

CHAPTER 5

用少量余料和身边的食材制作

变化球冰淇淋和 分分钟冰淇淋

用酒制作的冰淇淋

日本酒冰淇淋……74
甜酒冰淇淋……75
红酒冰淇淋……76
梅酒冰淇淋……77
绍兴酒冰淇淋……77

用水果罐头即刻制作

芒果冰淇淋……78
凤梨冰淇淋……79
白桃冰淇淋……80
洋梨冰淇淋……81

奶酪和酸奶冰淇淋

帕尔玛森奶酪冰淇淋……82
白干酪冰淇淋……83
酸奶冰淇淋……84

清爽的香草和浪漫的花瓣冰淇淋

罗勒冰淇淋……85
薄荷冰淇淋……86
香菜冰淇淋……87
玫瑰冰淇淋……88
薰衣草冰淇淋……89

重口味冰淇淋

肉桂冰淇淋……90
红胡椒冰淇淋……91

Column

在特殊的日子，制作冰淇淋蛋糕……92

如何制作好吃的冰淇淋之“Q&A”……94
制作冰淇淋的基本工具……95

introduction



前言

冰淇淋工房(BOBOLI)的冰淇淋与普通冰淇淋的不同之处在于,

它完全不使用鸡蛋,是以牛奶为主打成分的冰淇淋。

这是我在开店时研究了众多的配方,推翻了无数次试做之后,成功推出的“BOBOLI”的独特配方。

成为主打香味的水果和蔬菜,能够将它们的独特的味道发挥到极致的方法,就是

“去掉鸡蛋,用牛奶和生奶油打底”。

用这个配方制作的冰淇淋,更有 3 大优点!

1. 由于不使用鸡蛋,无须加热杀菌。

日本的餐饮法中明确指明,以销售为目的的食品制作,包括牛奶和冰淇淋在内,均需进行加热杀菌处理。

不过在自己家中食用的冰淇淋,就不属于这个范围了。所以,制作方法相当简单哦。

2. “柔软与霍然”绝妙的融化感

轻巧柔软的冰淇淋,放进口中会产生霍然融化的独特口感。

尤其是刚做好的冰淇淋,“柔软与霍然”的口感堪称极品!

曾有位客人在品尝冰淇淋之后说:“云朵吃起来就是这种味道吧。”我觉得用吃云朵来形容冰淇淋的口感,实在贴切。

3. 低热量

为了降低鸡蛋味和腥味,含鸡蛋的冰淇淋会加入糖分来调节口感,与普通的冰淇淋相比,本书中的冰淇淋不含鸡蛋,所以无须加入糖来调节口感,因此热量也相对较低。本书还明确标注了人均冰淇淋的热量值。

此外,揭晓“BOBOLI”冰淇淋的另一个秘密,

就是,**添加极少量的盐。**

我刚开业的 1992 年,市面上不存在这种做法。

“冰淇淋加盐?!”——不要这样惊恐哦。

就像红豆馅中加盐一样,随着盐的加入,促使隐藏在材料中的甜度浮出水面,放大其中甜味。

自己动手,品味那一份独一无二的口感。

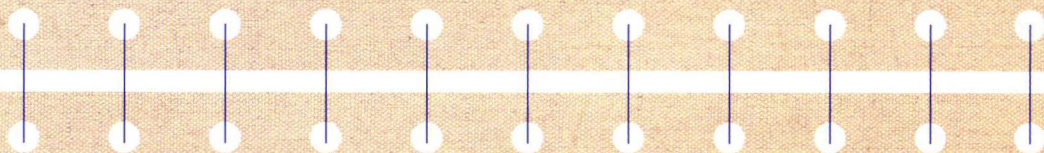
一旦掌握了冰淇淋的制作窍门,大可发挥创意,制作出唯我独尊的个性派口味了。

但愿手工冰淇淋带给您幸福、美好的时光。

本书中使用的基本食材

重点是牛奶!

决定本书中所有冰淇淋味道的权威级食材，就是牛奶！我从儿时到如今，不知喝了多少牛奶。也许因为这个缘故，虽然也爱吃加了鸡蛋、口感油腻的冰淇淋，但纯牛奶口味的冰淇淋依然是我的最爱。当我第一次吃到纯牛奶口味的意式低脂冰淇淋时，那份惊喜和感动至今难以忘怀！我开冰淇淋店最初的动机，就是想吃“口感像是在喝牛奶一样的冰淇淋”。一般在超市销售的冰淇淋，由于食用期限的问题，大部分冰淇淋都经过高温杀菌。高温杀菌的牛奶虽然延长了食用期限，但同时也丢失了其中的美味成分。为此，我使用的是低温杀菌牛奶。在低温中慢慢加热的牛奶，性质比较稳定，很少变质，口感独具清爽。本书选用的是在各大超市都能买到的低温杀菌牛奶。



鲜奶油

使用动物脂肪含量 47% 的鲜奶油。只有这个比例调出来的牛奶冰淇淋，口味最正。有些朋友担心动物脂肪带来的高热量问题，不过我想在这里强调，一切以美味优先，所以请不要使用植物鲜奶油哦。

细砂糖

细砂糖比精制白砂糖颗粒细，易融化，是制作冰淇淋的最佳食材。

盐

请避开精制盐，选择能够充分激发食材自身味道的优质盐。



Let's start
the icecream
party!





用冰淇淋机制作!

基础冰淇淋

要想在家中做出明星口味的冰淇淋，最好的办法就是使用冰淇淋机。

在冷冻后的冰淇淋桶里放入混合好的材料，最令人欣喜的一点是，

不管是什么品种的冰淇淋，只需20分钟就能做完。

渴望在家中做出简单又好吃的冰淇淋的朋友们，请相信我的推荐，

果断地选择冰淇淋机吧!

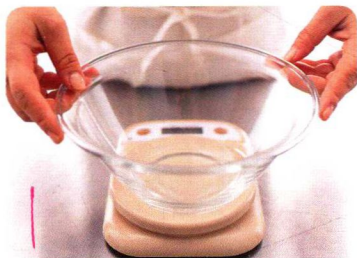
因为简单，所以好吃！

鲜牛奶冰淇淋

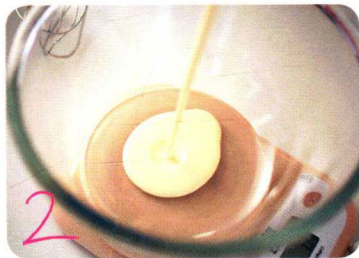
●材料(约4人份) 1人份204千卡(注：卡为非法定计量单位，1卡约等于4.186焦耳)

鲜奶油(最好使用脂肪含量47%的鲜奶油)..... 100克
细砂糖.....46克
牛奶(最好使用低温杀菌牛奶)..... 300克
盐..... 1挖耳勺的量

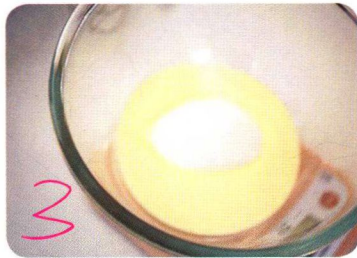
★尽量选用颗粒大的盐。



1 将容器放在电子秤上。



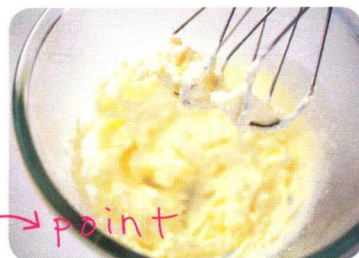
2 容器里加入鲜奶油。



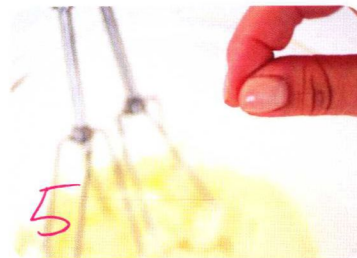
3 再加入细砂糖。



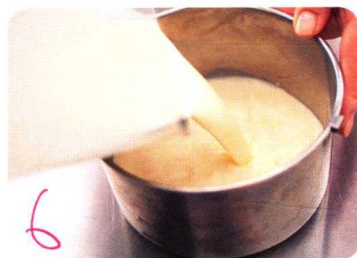
4 用打泡器搅打。注意，打泡时要避免打泡器碰触容器，以免破坏奶油的原味。搅打时，用手倾斜拿住容器。



5 一边搅，一边收拢飞溅到周边的奶油和砂糖，继续搅打至出现泡沫（如果是用电动打泡器搅打，在收拢奶油和砂糖时，需切断电源）。打出八九成泡沫后，停止片刻。



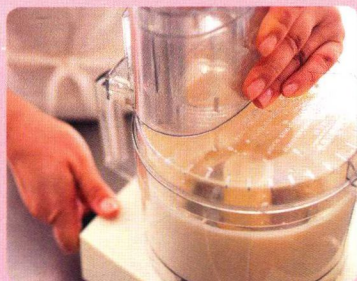
6 将容器再放回电子秤上，将刻度调为零，加入规定分量的牛奶和盐，用打泡器快速混合（如果使用的是电动打泡器，此时请将打泡器头部从机器中摘下使用）。一边用牛奶涮去钢丝上的奶油，一边搅拌混合。



7 在冷冻好的不锈钢桶里放入步骤5混合好的材料，放在冰淇淋机上按下开关，大约20分钟后制作完成。与软冰淇淋相比，如果喜欢硬冰淇淋，可在完成后当即放入冰箱，冷冻20分钟即可。

还有这种做法！

用多功能料理机代替打泡器，可用少量器具轻松完成准备工作。比如在“粗略混合”这个环节，如果使用料理机，可在30~60秒停止转动。



不用冰淇淋机制作！

基础冰淇淋

没有冰淇淋机的朋友们，不要灰心哦，咱们的冰淇淋照做不误！

只需要每隔1小时从冰箱中取出来搅拌一下，以便空气充分混合到冰淇淋中。

而且，比用冰淇淋机花费的时间多，但这正是纯手工冰淇淋的可爱之处。

精心制作的冰淇淋，口感美妙绝伦，带着纯手工冰淇淋特有的质朴，被众多粉丝追捧呢！



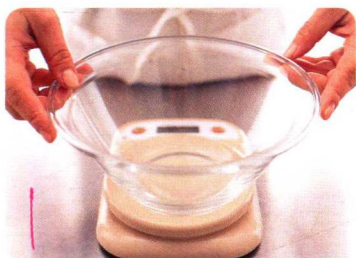
醇正的沙沙口感，拥有强大的粉丝后盾

鲜牛奶冰淇淋

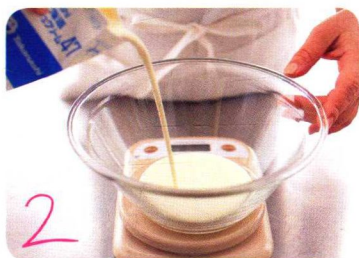
●材料(约4人份) 1人份204千卡

鲜奶油(最好使用脂肪含量47%的鲜奶油) 100克
细砂糖 46克
牛奶(最好使用低温杀菌牛奶)..... 300克
盐 1挖耳勺的量

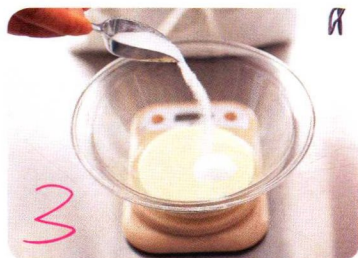
★尽量选用颗粒大的盐。



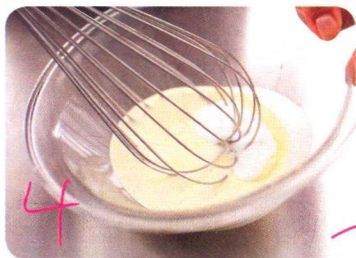
1 将容器放在电子秤上面。



2 鲜奶油倒入容器中。



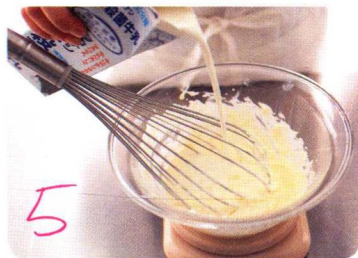
3 再加入细砂糖。



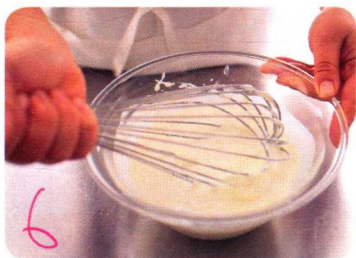
4 用打泡器搅打。在搅打时避免打泡器与容器碰触发出响声，以免影响奶油的口味。搅打时，容器最好倾斜。



5 一边搅打，一边用打泡器收拢飞溅的鲜奶油和细砂糖，继续进行搅打至出现泡沫(如果使用的是电动打泡器，切断电源后进行收拢)。打出八九成泡沫之后，停止片刻。



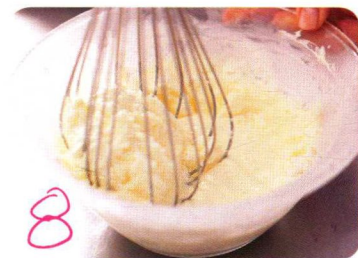
6 将容器再次放回电子秤上面，记忆清零，加入规定分量的牛奶和盐。



7 用打泡器快速混合(如果使用的是电动打泡器，此时将头部从机器上拆下来使用)。一边用牛奶涮去沾在钢丝上的奶油，一边搅打混合。



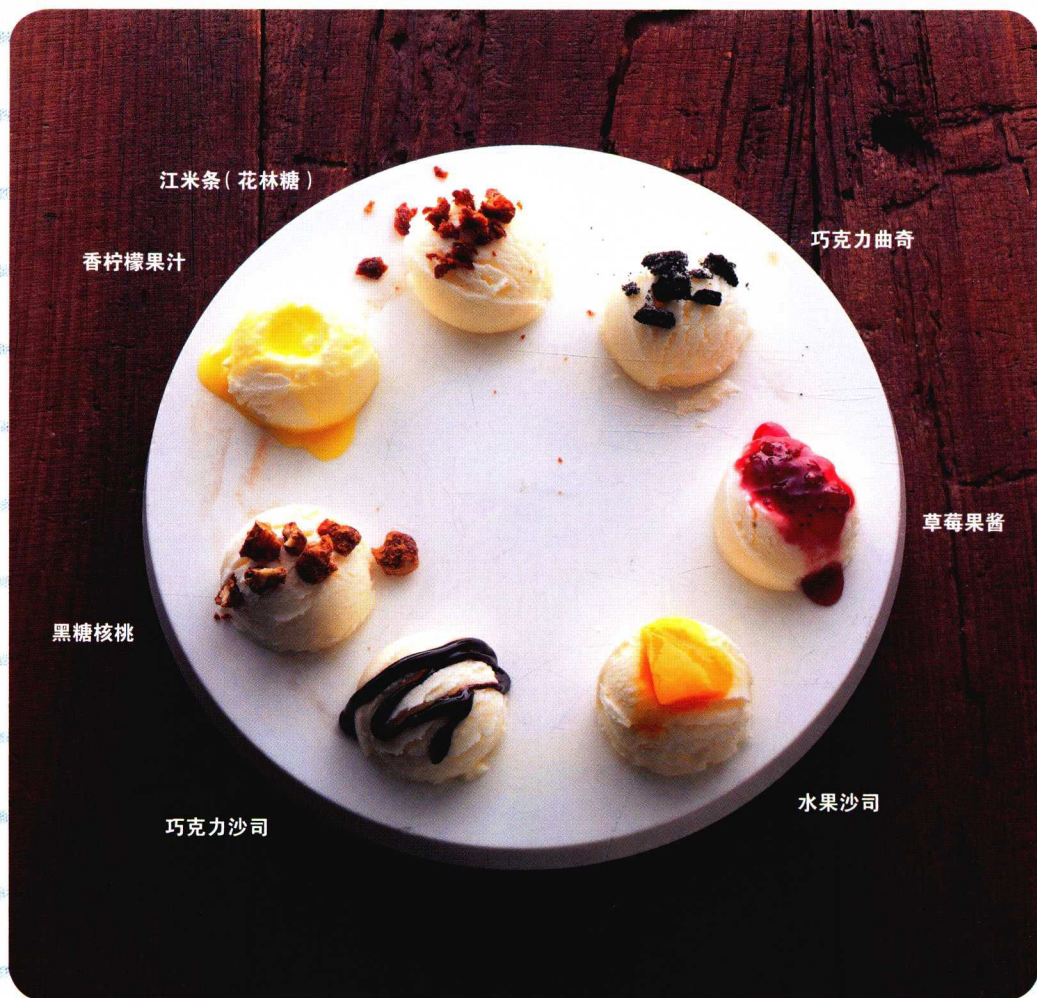
8 用保鲜膜包好，放进冰箱存放。



9 1小时后从冰箱里取出，用打泡器粗略混合之后，再次放回冰箱。这个操作重复2~3次。

快乐的装饰

只需做出一个基础冰淇淋，接下来只要根据自己的喜好给它进行装饰，
平凡的白色冰淇淋，就会华丽大变身。



装饰材料不必费心准备。

只需打开冰箱或者从点心盒子里选出自己喜欢的食物，撒在冰淇淋上即可。

例如面包上涂抹黄油，米饭上撒入调味料……类似这种随意的感觉，给冰淇淋进行装饰吧。

另外，还可以让小朋友参与，鼓励他们“挑选喜欢吃的食物装饰哦”。

就这样，往日平淡的下午茶时光，会在冰淇淋出现的那一刻瞬间沸腾。

准备工作烦琐的家庭聚会中，这种装饰法会助一臂之力哦。

先做出基础冰淇淋，接下来只需用各种装饰带来变化。

仅仅两个程序，却带来了令人目不暇接的效果，各种华丽的装饰，给人超级的视觉盛宴！

一定要试试看哦。