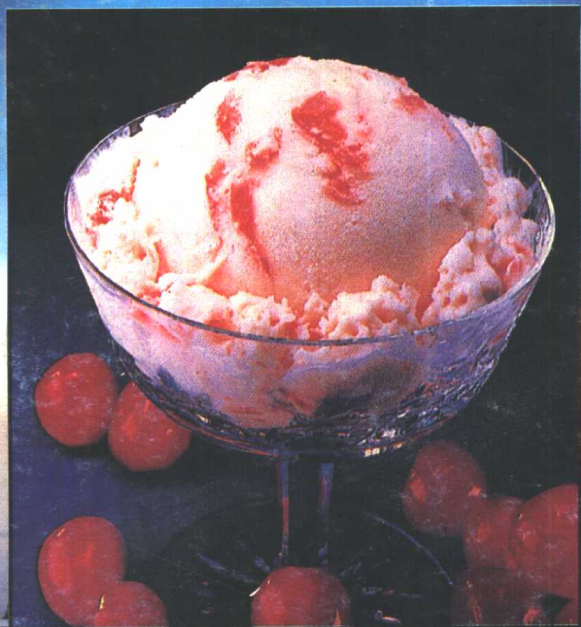


陶震 陈真 刘澍 编著

中国食品出版社



# 家庭自制冷饮冷食

72.1

7

# 家庭自制冷饮冷食

陶震 陈真 刘澍 编著

## 家庭自制冷饮冷食

陶震 陈真 刘澍 编著

中国食品出版社

(北京市广安门外湾子)

\*

展望电脑植字有限公司排版  
外文印刷厂印刷  
新华书店北京发行所发行

\*

开本787×1092毫米1/32 印张: 5.5 字数: 119千字  
1987年7月第1版 1987年7月第1次印刷

印数: 1—100 000册

ISBN7—80044—083—4/TS·084

书号: 15392·130 定价: 1.10元

### 内容提要

本书在广收博采各类优秀中外家庭冷饮冷食制作方法的基础上，对其配方和制作方法加以改进和创新，采用科普形式，分篇详细介绍了200余种冷饮、冷食的原料配方、制作方法、产品特点及营养价值等内容。

本书既可作为广大青年朋友的科普读物，又可作为家庭主妇的理想参考书籍。同时，对小型冷饮食品厂、冷饮店（前店后厂）也有一定的实用价值。

# 序

食品工业的产品虽然是从家庭、作坊发展过来的，但由于工业产品应用了先进的科技、设备……因此，产品的品质必高于手工产品。要使家庭手工产品的品质提高，也须应用食品科学的原理。

本书的作者广泛收集了各种中外家庭冷饮冷食的作法，运用科学原理进行实践，改进了配方及制作方法，汇集成这本小册子，以期使家庭手工产品更趋完美，使工业化的产品普及为家庭化。

我们高兴地看到这本普及性的小册子的面世，也更希望有更多的人参加这一普及的工作，来美化我们的家庭生活，使我们的家庭生活，更加丰富多彩，更为典雅谐美。

石玺珩 应迪之

一九八七年三月于北京

## 编者的话

冷饮冷食作为夏季防暑解热的美味佳品，颇受人们喜爱，并在我国已有悠久的历史。据史料记载，在周朝劳动人民已普遍利用天然冰来冷冻食品。唐朝时，便开始用冰制成清凉饮料在市场上出售。到了宋代末真宗时，则出现将各种果汁调合于奶汁中，放入冰块，制成冰镇冷饮。国外冷饮冷食的发展，相传起源于冰淇淋，是从15世纪意大利人马可波罗将中国的冰酪传入欧洲开始的，随后流行甚广，并日渐更新，迄今已是种类繁多，风味也各具特色。

随着国民经济的发展，人们对传统的温饱要求已不再满足，进而开始要求在饮食风味、营养、装饰、情趣上得到统一，以达到调节情绪，丰富家庭生活的目的，因此人们迫切希望能自制出美味芳香、多彩多姿的冷饮及琳琅满目、各具特色的冷食。在欢迎亲朋好友的小家宴上，摆上自制的冷饮、冷食，不仅能使欢乐的气氛大增，而且能使宾主之间的感情更为亲密和融洽；在茶余饭后，一家人吃着自制的美味果冻、冰淇淋，将给和谐、幸福的家庭增添异彩。为了千家万户的这一愿望，我们编写了这本《家庭自制冷饮冷食》，真诚地希望能对每一个家庭有所帮助。

本书在广泛收集了各类优秀中外家庭冷饮冷食制作方法的基础上，经过有关专业人员的反复实践和摸索，对其配方和制作方法加以改进和创新，进而更加完善，使之成为一本适宜家庭制作的理想参考书。本书分为三篇，内容包括冰淇

淋、雪糕、冰棍、果冻、奶冻、酪、羹、果汁、汤、茶，共200余种。

为使读者制作方便，书中所收品种，其原料均可在市场上买到，个别难以购置的，书中均注明了可以代替的日常家用原料，并做到调制简便，特色鲜明，且不涉及复杂的专业技术。本书力求通俗易懂，文字简洁，凡需解释的问题，均加以说明，并对每一品种所具有的色泽、风味及营养价值给予了简明扼要地介绍。此外还附有家用容器度量对照表，以供读者参考。

本书在编写过程中，承蒙北京市食品研究所石玉川工程师、《食品科学》编辑部主编应迪之同志给予编者在试制中的技术指导，并对本书进行了全面的审定，在此表示衷心的感谢。

由于时间仓促、水平有限，书中错误之处在所难免，敬希读者指正。

责任编辑：朱焜

封面设计：耿树元

ISBN 7-80044-083-4/TS·084

书号：15392·130 定价：1.10 元





# 目 录

第一篇 冰淇淋、雪糕、冰棍·····	(1)
1. 牛奶冰淇淋(1)·····	(3)
2. 牛奶冰淇淋(2)·····	(4)
3. 香草冰淇淋(1)·····	(5)
4. 香草冰淇淋(2)·····	(6)
5. 巧克力冰淇淋·····	(7)
6. 可可冰淇淋·····	(8)
7. 咖啡冰淇淋·····	(8)
8. 三色三味冰淇淋·····	(9)
9. 花生冰淇淋·····	(10)
10. 核桃冰淇淋·····	(11)
11. 杏仁冰淇淋·····	(12)
12. 阿月浑子冰淇淋·····	(13)
13. 奶油水果冰淇淋·····	(14)
14. 水果冰淇淋·····	(15)
15. 香蕉冰淇淋·····	(16)
16. 柠檬冰淇淋·····	(16)
17. 柿子冰淇淋·····	(17)
18. 西瓜冰淇淋·····	(18)
19. 椰子冰淇淋·····	(19)

20. 果香冰淇淋	(19)
21. 冰淇淋烩水果	(20)
22. 冰淇淋咖啡	(21)
23. 豆酥冰淇淋	(22)
24. 焦糖冰淇淋	(22)
25. 桔汁冰淇淋	(23)
26. 汽水冰淇淋	(24)
27. 特制冰淇淋	(24)
28. 轻淇淋	(25)
29. 浇酒轻淇淋	(26)
30. 奶油轻淇淋	(27)
31. 蜜酒冰水	(27)
32. 桔子凝乳	(28)
33. 水果凝膏	(29)
34. 果汁酒膏	(29)
35. 油酥凝膏	(30)
36. 意大利冰糕	(31)
37. 牛奶雪糕	(32)
38. 可可雪糕(1)	(32)
39. 可可雪糕(2)	(33)
40. 奶油雪糕	(34)
41. 水果雪糕	(35)
42. 牛奶冰棍	(36)
43. 巧克力冰棍	(36)
44. 小豆冰棍	(37)
45. 果肉冰棍	(38)
46. 红枣冰棍	(38)

	47. 桔子冰棍·····	(39)
	48. 番茄冰棍·····	(40)
	49. 酸梅冰棍·····	(41)
<b>第二篇</b>	<b>果冻、奶冻、酪、羹·····</b>	<b>(42)</b>
	1. 果冻·····	(44)
	2. 多彩冻·····	(45)
	3. 果汁冻·····	(46)
	4. 奶油杏仁冻·····	(47)
	5. 红果奶冻·····	(48)
	6. 杏仁奶冻·····	(49)
	7. 可可奶冻·····	(50)
	8. 苹果奶冻·····	(51)
	9. 杏脯冻·····	(52)
	10. 苹果冻·····	(52)
	11. 巧克力奶冻·····	(53)
	12. 草莓果酱冻·····	(54)
	13. 草莓冻·····	(54)
	14. 桃子奶冻·····	(55)
	15. 桃冻·····	(56)
	16. 丹麦水果冻·····	(56)
	17. 西班牙奶冻·····	(57)
	18. 瑞士果冻·····	(58)
	19. 安布罗西亚冻·····	(59)
	20. 柠檬冻·····	(60)
	21. 柠檬苹果冻·····	(60)
	22. 桔子冻·····	(61)
	23. 葡萄冻·····	(62)

24. 红果冻	(63)
25. 樱桃冻	(63)
26. 西瓜冻	(64)
27. 菠萝冻	(65)
28. 蜂蜜冻	(65)
29. 枣泥冻	(66)
30. 红枣奶冻	(67)
31. 薄荷奶冻	(67)
32. 番茄冻	(68)
33. 奶油可可冻	(69)
34. 奶油咖啡冻	(70)
35. 水晶冻	(70)
36. 奶油冻	(71)
37. 奶白玉米粉冻	(72)
38. 山楂冻	(73)
39. 杏仁冻	(74)
40. 西瓜皮冻	(74)
41. 牛奶冻	(75)
42. 水晶蛋冻	(76)
43. 冻雪蛋	(77)
44. 奶油菠萝冻	(78)
45. 酸梅冻	(78)
46. 香蕉冻	(79)
47. 桔香米冻	(80)
48. 玻璃冻	(80)
49. 蛋白糖冻	(81)
50. 水果冰冻沙拉	(82)

51. 赤豆冻	(83)
52. 冰冻豆茸	(84)
53. 桔子霜	(85)
54. 蛋白桔霜	(85)
55. 桔皮酱霜	(86)
56. 枣泥霜	(87)
57. 奶酪	(87)
58. 西瓜奶酪	(88)
59. 西瓜酪	(89)
60. 红果酪	(90)
61. 甜橙酪	(90)
62. 菠萝酪	(91)
63. 牛奶花生酪	(92)
64. 牛奶核桃酪	(93)
65. 烩什锦水果	(94)
66. 杏仁豆腐(1)	(95)
67. 杏仁豆腐(2)	(96)
68. 冰糖奶豆腐	(96)
69. 冰冻苹果泥	(97)
70. 冰冻牛奶豆泥	(98)
71. 牛奶栗子泥	(99)
72. 冰糖百合	(99)
73. 冰冻红枣泥	(100)
74. 红果泥	(101)
75. 银耳甜羹(1)	(101)
76. 银耳甜羹(2)	(102)
77. 蛋乳羹(1)	(103)

78. 蛋乳羹(2).....	(103)
79. 年糕甜羹.....	(104)
80. 果羹.....	(105)
81. 栗子羹.....	(105)
82. 南瓜蛋羹.....	(106)
83. 山药甜羹.....	(107)
84. 黑木耳羹.....	(108)
85. 酒酿红豆羹.....	(108)
86. 桃子奶糕.....	(109)
87. 红果蛋白.....	(110)
88. 莲子奶羹.....	(111)
89. 栗子糊.....	(111)
90. 牛奶花生糊.....	(112)
91. 芝麻糊.....	(113)
92. 蜜汁山药.....	(113)
<b>第三篇 果汁、汤、茶</b> .....	(115)
1. 冰镇玫瑰茄汁.....	(117)
2. 冰镇柠檬汁.....	(117)
3. 冰镇山楂汁.....	(118)
4. 冰镇鸭梨汁.....	(119)
5. 冰镇桔子汁.....	(120)
6. 冰镇菠萝汁(1).....	(120)
7. 冰镇菠萝汁(2).....	(121)
8. 冰镇樱桃汁.....	(122)
9. 冰镇桑椹汁.....	(123)
10. 冰镇杨梅汁.....	(124)
11. 冰镇西瓜汁.....	(125)

12. 冰镇羊桃汁	(125)
13. 冰镇猕猴桃汁	(126)
14. 香料果汁	(127)
15. 冰镇乌梅鲜柠檬汁	(128)
16. 冰镇玫瑰鲜橙汁	(128)
17. 冰镇酸枣露汁	(129)
8. 冰镇猕猴桃乳汁	(130)
19. 冰镇西瓜乳汁	(130)
20. 冰镇葡萄乳汁	(131)
21. 碧湖积雪	(132)
22. 鲜橙蛋奶汁	(133)
23. 白雪公主	(133)
24. 冰镇清乳汁	(134)
25. 蛋白菠萝汽水	(135)
26. 草莓醋酸浓汁	(135)
27. 青梅醋酸浓汁	(136)
28. 沙棘醋酸浓汁	(137)
29. 咖啡	(138)
30. 维也纳式咖啡	(139)
31. 法式咖啡	(139)
32. 土耳其式咖啡	(140)
33. 冰镇咖啡牛奶	(141)
34. 冰镇白兰地咖啡	(141)
35. 咖啡可乐	(142)
36. 可可乳汁	(143)
37. 巧克力鲜奶	(143)
38. 酒味鲜奶	(144)

39. 冰镇威士忌蛋奶·····	(144)
40. 美味柠檬蛋奶·····	(145)
41. 薄荷蛋奶·····	(146)
42. 冰镇鲜奶汽水·····	(146)
43. 冰镇酸梅汤·····	(147)
44. 陈皮薄荷汤·····	(148)
45. 冰镇薄荷汤·····	(148)
46. 莲子薄荷汤·····	(149)
47. 冰镇绿豆汤·····	(150)
48. 冰镇罗汉菊花汤·····	(151)
49. 冰镇金银花汤·····	(151)
50. 桑叶凉茶·····	(152)
51. 菊花凉茶·····	(153)
52. 冰镇枣茶·····	(153)
53. 冰镇蛋露茶·····	(154)
54. 冰镇菠萝柠檬茶·····	(155)
55. 冰镇蜜茶·····	(155)

家用容器度量对照表



# 第一篇

## 冰淇淋、雪糕、冰棍

冰淇淋是一种以饮用水、食糖、食用油脂、乳、鸡蛋等为主要原料，添加适量的增稠剂、增味剂和其他辅料，经混合、杀菌、搅打冻结而成的软质或半软质，并且有一定膨胀率的冷食品。所谓膨胀，是由于搅打使空气混入，形成细小的气泡造成体积增大。一般使用机械设备生产的冰淇淋，体积可增大80~120%，而家庭生产，由于搅打不力，因此膨胀率要小些，但也可达到50%，即搅打冷凝后的体积，可以达到原来体积的一倍半。

雪糕与冰淇淋类似，其最大的区别是雪糕不经搅打，因此不膨胀。另外，雪糕是入模加棒的冷冻品，有固定的形状，口感不如冰淇淋那样滑润。而冰棍则在配料上与它们不同。不含油脂，所以口感就完全不同了，没有滑润的感觉。

从外观上来看，这三种冰冻冷食，与加味冰块、刨冰等冷食的根本差别，就是看不到冰晶。这是因为在配料中加入了明胶或淀粉类物质，特别是雪糕、冰淇淋还加入油脂、鸡蛋和奶，这些物料的综合作用，可以使水变成极小的水珠而包裹在其间，不易形成冰晶，质地也会比较均匀，口感也就得到了改善。