

家用电冰箱食谱

陈真 半泉 郭晓红 编著



電子工業出版社

家用电冰箱食谱

陈真 半泉 郭晓红 编著

電子工業出版社

内 容 提 要

本书精选奶制品、水果、蔬菜、肉食和风味冷食五大类二百六十余种冰箱食谱。其中包括比较典型常见的各种中西式冷饮、冷点和冷菜，并收集了素负盛名的京、粤、川、沪、闽菜之精华。内容丰富，实为一本正确使用及发挥电冰箱最大效益的烹调饮食工具书。书中所收食谱大多原料易求、调制简便，且富有地方特色，普通家庭均可仿制；各种配料比例和制作方法比较具体实用，可满足一般饮食行业人员的需要。

家用电冰箱食谱

陈真 半泉 郭晓红 编著

特约责任编辑 张凤栖

电子工业出版社出版（北京市万寿路）

人民卫生出版社印刷厂印刷

电子工业出版社发行 各地新华书店经销

开本：787×1092 1/32 印张：5.75 字数：127.7千字

1987年8月第1版 1989年7月第2次印刷

印数：70000—86000册 定价：2.20元

ISBN 7-5053-0055-5/TN34

统一书号：15290·576

编 者 的 话

今天，电冰箱已进入了千千万万个普通的家庭。随着生活水平的提高，人们已不再满足于单纯用电冰箱来保存食品，而是希望能利用电冰箱自制出各种可口的清凉饮料和各具特色的冷冻食品。特别是在赤日炎炎的盛夏，一杯冰镇果汁或一份爽口味美的冷冻食品，除了可使人感觉神清气爽、食欲大振外，还可补充因出汗较多而损失的水份和无机盐，于身体大有裨益。不仅如此，用电冰箱制作的各种冷食还可作为餐间小吃、饭后甜食和招待亲朋好友的冷点，使人们的饮食更丰富多彩。

为了使读者更充分地利用自己的电冰箱，通过自己动手享受各种美味冷食，本书特别精选了260余种冰箱食谱加以介绍。书中介绍的冰箱食谱分奶制品类、水果类、蔬菜类、肉食类和风味冷食类。其中包括了各种中西式冷饮、冷点及冷菜和素负盛名的京、粤、川、沪、闽菜之精华。本书所收的冰箱食谱，大都原料易求，调制简便，且富有地方特色，不涉及复杂的专业技术。本书力求做到：简易者，普通家庭均可仿制；复杂者，可满足一般饮食行业人员的需要。

因限于篇幅，本书在介绍各种冷食的做法时，采取删繁就简的原则，需要进一步解释的均放在附注中说明。为了帮助读者用好自己的电冰箱，书末还附有电冰箱的一些使用常识，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、北京今日食品科

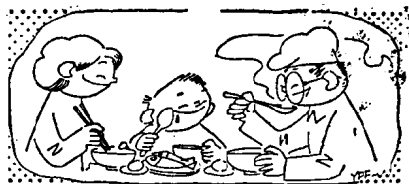
技中心顾问叶成副教授给予热情帮助和技术指导，在此表示衷心感谢。

由于时间仓促，水平有限，书中舛误之处难免，敬祈广大读者不吝指正。

编者

一九八七年六月

目 录



一、奶制品类

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. 牛奶冰淇淋(1)····· (1) | 17. 红茶冰棍····· (11) |
| 2. 牛奶冰淇淋(2)····· (2) | 18. 冰霜····· (11) |
| 3. 咖啡冰淇淋····· (3) | 19. 奶酪····· (12) |
| 4. 香草冰淇淋····· (4) | 20. 牛奶核桃酪····· (12) |
| 5. 香蕉冰淇淋····· (4) | 21. 杏仁豆腐····· (13) |
| 6. 西瓜冰淇淋····· (5) | 22. 冰糖奶豆腐····· (13) |
| 7. 柠檬雪花冰淇淋····· (5) | 23. 冰冻花生奶豆腐····· (14) |
| 8. 冰淇淋烩水果····· (6) | 24. 酸牛奶····· (14) |
| 9. 苏打冰淇淋····· (6) | 25. 可可汁····· (15) |
| 10. 泡沫冰淇淋····· (7) | 26. 冷咖啡····· (16) |
| 11. 柠檬软冰淇淋····· (7) | 27. 冷牛奶····· (16) |
| 12. 威士忌泡沫冰淇淋····· (8) | 28. 冷可可····· (16) |
| 13. 牛奶雪糕····· (8) | 29. 苏打鲜奶····· (17) |
| 14. 巧克力雪糕····· (9) | 30. 桔汁鲜奶····· (17) |
| 15. 奶油雪花雪糕····· (9) | 31. 棉花可可奶····· (17) |
| 16. 小豆冰棍····· (10) | 32. 蛋白果汁饮料····· (18) |
| | 33. 菠萝果汁····· (18) |
| | 34. 英法式水果奶油 |

- 冻……………(19)
35. 奶油什锦冻……………(19)
36. 奶油可可冻……………(20)
37. 奶油咖啡冻……………(21)
38. 奶油水果冻……………(22)
39. 巧克力冻……………(22)
40. 大米冻……………(23)
41. 玉米粉冻……………(23)
42. 油炸水果冻……………(24)
43. 鲜奶冻雪蛋……………(25)
44. 鸳鸯鸡蛋……………(26)
45. 牛奶木斯……………(26)
46. 鸡蛋木斯……………(27)
47. 巧克力木斯……………(28)
48. 奶油菠萝……………(27)
49. 奶油苹果……………(28)
50. 奶油栗子粉……………(29)
51. 山楂奶皮卷……………(29)
52. 杏仁可可蛋糕……………(30)
53. 可可奶糕……………(31)
54. 咖啡糕……………(31)
55. 椰汁糕……………(32)
56. 三色凉糕……………(32)
57. 鲜橙奶糕……………(33)
58. 冰冻牛奶香糕……………(33)
59. 冻蛋奶糕……………(34)
60. 冰鲜桃橙汁糕……………(35)
61. 草莓布丁冻……………(35)
62. 皇帝布丁……………(36)
63. 冻鸡蛋布丁……………(37)

64. 糯米布丁……………(37)
65. 大米布丁……………(38)
66. 冷冻水果布丁……………(38)
67. 冷冻巧克力布
丁……………(39)
68. 长寿仙桃……………(39)

二、水果类

1. 泡葡萄……………(41)
2. 什锦苹果……………(42)
3. 薄荷鲜桃……………(43)
4. 樱桃银耳……………(43)
5. 冰桃……………(44)
6. 紫湖积雪……………(44)
7. 酿酒梨……………(45)
8. 水晶菠萝……………(45)
9. 蜜桔莲子羹……………(46)
10. 什锦水果羹……………(46)
11. 西瓜羹……………(47)
12. 红果酪……………(48)
13. 西瓜酪……………(48)
14. 花生酪……………(59)
15. 桔子酪……………(50)
16. 核桃酪……………(50)
17. 凉冻菠萝酪……………(51)
18. 菠萝杏仁豆腐……………(51)
19. 苏式红酒烩苹
果……………(52)
20. 英法式烩柠檬……………(52)
21. 烩水果……………(53)

22. 冰糖烩百合·····(53)
23. 苹果木斯·····(54)
24. 菠萝清冻·····(54)
25. 法式菠萝冻·····(55)
26. 樱桃冻·····(55)
27. 苹果冻·····(56)
28. 菠萝凉糕·····(57)
29. 冷冻荸荠糕·····(57)
30. 西瓜汁凉糕·····(58)
31. 葡萄饼·····(58)
32. 什锦苹果·····(59)
33. 腌酸葡萄·····(59)
34. 腌酸海棠·····(60)
35. 西瓜盅·····(60)
36. 银耳盅·····(61)
37. 鲜桔汁刨冰·····(61)
38. 苹果汁刨冰·····(62)
39. 绿豆刨冰·····(62)
40. 咖啡蛋露·····(63)
41. 菠萝柠檬茶·····(63)
42. 苹果汁·····(64)
43. 乌梅柠檬汁·····(64)
44. 李子汁·····(65)
45. 酸梅汁·····(65)
46. 水果冷汤·····(66)
47. 山楂果汁·····(66)
48. 维娜斯的梦·····(67)
49. 鲜桔汁·····(67)
50. 猕猴桃汁·····(68)
51. 香蕉汁·····(68)

52. 李子果露·····(68)
53. 冰糖西瓜露·····(69)
54. 苹果酱·····(69)
55. 草莓酱·····(70)

三、蔬菜类

1. 素沙拉子·····(72)
2. 健康沙拉·····(73)
3. 法式沙拉·····(73)
4. 法式土豆口蘑
沙拉·····(75)
5. 德式土豆沙拉·····(75)
6. 红菜头沙拉·····(76)
7. 鸡蛋沙拉·····(76)
8. 奶油黄瓜沙拉·····(77)
9. 通心粉沙拉·····(77)
10. 五丝黄瓜·····(78)
11. 姜汁黄瓜·····(79)
12. 香辣五丝·····(79)
13. 糖醋双丝·····(80)
14. 海米炆三样·····(80)
15. 温景山笋·····(81)
16. 油焖笋·····(81)
17. 芝麻油菜·····(82)
18. 腌酸黄瓜·····(82)
19. 腌西红柿·····(83)
20. 辣味糖醋泡菜·····(84)
21. 辣白菜·····(84)
22. 酿馅青椒·····(85)
23. 冷酿西葫芦·····(86)

24. 冻豆腐卷·····(86)
25. 素火腿·····(87)
26. 酥海带·····(88)
27. 冬瓜荷叶露·····(89)
28. 美式番茄汁·····(89)
29. 番茄汁·····(89)
30. 胡萝卜苹果汁·····(90)
31. 芦笋汁·····(90)
32. 酸梅藕·····(91)
33. 桂花糖藕·····(91)
34. 藕丝糕·····(92)
35. 莲子糕·····(92)
36. 马蹄凉糕·····(93)
37. 菠菜青梅糕·····(93)
38. 凉粉·····(94)

四、肉食类

1. 水晶冻鸡·····(95)
2. 水晶鸡·····(96)
3. 盐水白鸡·····(97)
4. 鸡丝洋粉·····(97)
5. 凉冻金盅鸡·····(98)
6. 金钟冻鸡·····(99)
7. 枇杷拌鸡·····(99)
8. 鸡肉苹果沙拉·····(100)
9. 龙凤凉拌盆·····(101)
10. 凉拌三丝·····(101)
11. 火腿鸡冻·····(102)
12. 鸡丁奶油冻·····(103)
13. 奶汁冻鸡·····(103)

14. 凉拌鸡丝·····(104)
15. 麻椒手撕鸡·····(104)
16. 翡翠羹·····(105)
17. 冻卤汁鸡翅·····(106)
18. 水晶鸭·····(106)
19. 红糟鸭·····(107)
20. 金银鸭·····(108)
21. 糟鸭片·····(109)
22. 冻鸭掌·····(110)
23. 鸭肝泥冻·····(110)
24. 鱼肉冻·····(111)
25. 桂鱼冻·····(112)
26. 豆豉鱼冻·····(112)
27. 冻熏鱼·····(113)
28. 蛋皮鱼卷·····(114)
29. 红烩凉鱼片·····(115)
30. 马乃司鱼·····(116)
31. 酥鱼·····(117)
32. 大虾冻·····(117)
33. 水晶虾·····(118)
34. 水晶明虾·····(119)
35. 黄油虾泥片·····(119)
36. 凉拌瓜皮虾·····(120)
37. 鲜茄蟹肉·····(120)
38. 美式果汁肉皮冻·····(121)
39. 马莲肉·····(122)
40. 蒜泥白肉·····(123)
41. 白切肉·····(123)
42. 琉璃肉·····(124)

43. 荷叶肉·····(125)
44. 四大酥·····(125)
45. 猪肉冻·····(126)
46. 苹果烧冻腿·····(127)
47. 冷猪肉排·····(128)
48. 冰醋酥骨·····(129)
49. 肴肉·····(129)
50. 扎肉·····(130)
51. 卤冻猪蹄·····(131)
52. 酸猪蹄·····(131)
53. 白云猪蹄冻·····(132)
54. 水晶肘·····(133)
55. 凉冻绿豆肘·····(133)
56. 猪头冻·····(134)
57. 冷冻猪舌头·····(135)
58. 鲜茄火腿盘·····(135)
59. 星临轩凉拌牛
肉·····(136)
60. 德式拌牛肉片·····(137)
61. 牛肉胶冻·····(137)
62. 冷冻牛肉饭·····(138)
63. 冻羊糕·····(138)
64. 什锦奶油蛋糊·····(140)
65. 鸡蛋冻·····(141)
66. 马乃司鸡蛋·····(141)
67. 凉拌素烧鹅·····(142)
3. 八宝莲子粥·····(145)
4. 豌豆黄·····(146)
5. 九层凉糕·····(147)
6. 海绵糕·····(147)
7. 嫩酵糕·····(148)
8. 南味绿豆糕·····(149)
9. 水晶糕·····(149)
10. 莲子糕·····(150)
11. 蜜糕·····(151)
12. 双色豆冻·····(151)
13. 枣泥拉糕·····(152)
14. 酒酿银耳·····(153)
15. 虎皮核桃·····(153)
16. 核桃茶·····(154)
17. 维也纳柠檬鸡
蛋冻·····(154)
18. 马蹄糕·····(155)
19. 冷冻蛋清糕·····(155)
20. 冷冻粉糕·····(156)
21. 颐之时枣糕·····(156)
22. 酒香糕·····(157)
23. 糯米糕·····(158)
24. 山药糕·····(158)
25. 乌梅糕·····(159)
26. 水晶软饼·····(160)
27. 芝麻凉卷·····(160)
28. 桃仁豌豆绒·····(161)
29. 芸豆凉糕·····(162)
30. 凉糕·····(162)
31. 香草凉糕·····(163)

五、风味冷食类

1. 杏仁豆腐·····(143)
2. 艾窝窝·····(144)

32. 玻璃冻蛋糕·····(163)

33. 柠檬蛋糕·····(164)

34. 柠檬鲜虾饼·····(165)

电冰箱使用常识

1. 食物的保存·····(166)

2. 防止异味·····(170)

3. 电冰箱的除霜
法·····(170)

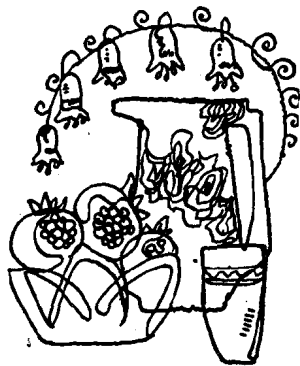
4. 电冰箱的定期
清洁保养·····(171)

5. 常见故障与维
修·····(171)

家用容器度量对照表

一、奶 制 品 类

奶制品类包括使用牛奶所制作的冰淇淋、雪糕、冰棍、冰霜、奶酪、酸奶、冷饮、奶油与水果混合制品、奶卷、雪糕等共 68 种冷冻食品。此类冷食香味浓郁，其组织细腻、柔软、光滑、适口性好，因此成为众多家庭盛夏消暑的必备冷食。奶制品的营养价值较高，仅择其奶酪（不同于书中的奶酪）而言，蛋白质含量为 28.8%，脂肪含量为 35.9%，乳糖含量为 0.3%，钙含量为



590 毫克/百克。磷含量为 393 毫克/百克，由于奶制品含有人体所必需的营养素，富有优质蛋白质和易吸收利用的钙，故为人们夏令时节的主要营养食品之一。由于奶制品的香味是从奶油、奶粉、甜炼乳或牛奶中的乳脂肪及在凝冻前加入的香精中获得的，因此，制作

此类冷食，如果香味过浓、过淡或香味不正，均与添加量有关，故配料时必须慎重。

1. 牛奶冰淇淋(1)

原料

牛奶·····	250 毫升	鸡蛋·····	2 个
白糖·····	75 克	淀粉·····	10 克

香精……………2 滴

制作方法

1. 将鸡蛋打入碗内，用抽条或筷子把鸡蛋打散抽均，再加入水淀粉和 2 滴香精调匀。
2. 牛奶倒入锅内煮沸，加白糖，趁热缓缓冲入鸡蛋中，边冲边搅，以免鸡蛋凝成块。
3. 将冲好的牛奶鸡蛋倒入锅内，微沸后，搅动几下，倒入饭盒等金属容器中，冷却后放进冰箱冷冻室。
4. 30 分钟后取出搅动，然后放回冰箱冷冻室，冷冻一小时即可取出食用。

附注

若将可可粉加糖调成糊状，浇在冰淇淋上，即成可可冰淇淋。也可浇上柠檬等果汁或少量优质白酒，即成果味冰淇淋或酒香冰淇淋。

2. 牛奶冰淇淋(2)

原料

牛奶……………500 毫升 白糖……………100 克
奶油（或熟花生油）……………50 克
蛋黄……………2 个 琼脂……………5 克
香草香精……………2 滴

制作方法

1. 琼脂用少量温水浸泡 2 小时。
2. 将白糖加入蛋黄中，用抽条或筷子抽打。将煮沸的牛奶缓缓注入糖和蛋黄的混和液中，搅打均匀。
3. 琼脂加热溶化，倒入混和液内，微微加热，使温度保持在 70~75℃，不断搅打至有一定稠度为止，并用两层

纱布过滤。

4. 冷却后，加入奶油、香草香精搅匀，然后放入冰箱冷冻室内。冷冻时需要多次取出搅拌，使冰淇淋松散、膨胀，约一小时后即可食用。

附注

如用冰淇淋粉，则加两倍的开水（水温为 65~70℃）搅拌均匀。冷却后放进冰箱冷冻室冷冻。至冰淇淋达到七成冻时取出，用力搅拌松散，随即放回冰箱。冷冻约三十分钟后，再取出搅拌。如此反复一至两次，最后，冷冻 30 分钟即可取出食用。

3. 咖啡冰淇淋

原料

咖啡（或速溶咖啡8克）……………20克
白糖……………50克 牛奶……………200毫升
鸡蛋……………2个 玉米粉（或淀粉）…5克
香草粉……………5克

制作方法

1. 将开水倒进盛有咖啡的锅里，烧开后用微火熬 10 分钟，放糖搅匀后晾凉，入冰箱冷藏室待用。也可将 8 克的速溶咖啡分别放在两个杯中，加糖后倒入开水搅匀晾凉，放入冰箱冷藏室内。

2. 用少量牛奶将玉米粉调和成糊状。再把鸡蛋打在另一盆内并加入香草粉，用筷子打起搅匀待用。将剩下的牛奶加白糖熬开，徐徐倒入调成糊状的玉米粉，烧开后冲入蛋液内，边倒边搅，待晾凉后放入冰箱冷冻室，每隔一、二小时搅动一次，约 4 小时即成。

3. 食用时，将冰淇淋舀进冷却的咖啡中即可。

附注

若将冰淇淋舀进冰镇的汽水中即为冰淇淋汽水，也可放入桔子水中饮用。

4. 香草冰淇淋

原料

牛奶·····500 毫升 蛋黄·····2 个
白糖·····100 克 香草香精·····2 滴
琼脂·····5 克

制做方法

1. 琼脂用少量温水浸泡 2 小时后，加热溶化。
2. 把蛋黄和糖放入盆内搅匀。牛奶煮开后冲入蛋液中，加入琼脂液，上火微微加热。放入香草香精，晾凉后倒入饭盒或金属模子内，放入冰箱冷冻室内。30 分钟后取出搅动，使其松散，然后再放回冰箱内，冷冻 1 小时后即可食用。

5. 香蕉冰淇淋

原料

牛奶·····500 毫升 蛋黄·····2 个
白糖·····150 克 香蕉·····250 克
奶油（或熟花生油）··50 克 香蕉香精·····2 滴

制作方法

1. 牛奶放入小锅内上火煮开。
2. 将白糖 100 克和蛋黄放在小盆内，置于微火上，不停地用筷子搅动。蛋液加热后，冲入煮开的牛奶，边冲边搅。注意在火上加热时，切勿开锅。

3. 香蕉去皮去心，捣碎后加入 50 克白糖搅均，即成香蕉泥。

4. 将牛奶和蛋黄的混合溶液冷却后，加入香蕉香精，放进冰箱冷冻室内。见混合溶液开始有凝冻现象时，取出用力搅散。随即加入香蕉泥和奶油，继续搅动 10 分钟，再入冰箱冷冻即成。

附注

所用香蕉应是熟透无腐烂的新鲜香蕉。

6. 西瓜冰淇淋

原料

红瓤西瓜·····1000 克 白糖·····100 克
蛋清·····2 个 红色素···2 滴(也可不用)

制作方法

1. 将西瓜切开，瓤挖出，放入纱布中挤出汁，将汁内加入白糖，搅动使糖溶化。然后倒入制作冰淇淋的模具内。

2. 用抽条或筷子用力抽打蛋清，打至松、白、浓、匀后，装入冰淇淋模具中，与西瓜汁一同搅匀，放进冰箱冷冻室内冷冻。

3. 冷冻 30 分钟后取出搅动，搅至松散、膨胀后，再放回冰箱内。照此重复一次，最后冷冻 1 小时即成。

7. 柠檬雪花冰淇淋

原料

白糖·····150 克 蛋清·····2 个
柠檬·····1 个 水·····600 毫升

制作方法

1. 将柠檬挤出汁。再把柠檬皮切成细末，放入锅内，加入白糖、凉水，上火煮开，离火晾凉。
2. 把柠檬皮捞出，将剩下的柠檬糖水倒入制作冰淇淋的模具内。
3. 用抽条或筷子用力抽打蛋清，打至松、白、浓、匀后，把柠檬皮加入蛋清内，连同挤好的柠檬汁一起，倒入冰淇淋模具内，然后与柠檬糖水一同搅拌均匀，放进冰箱冷冻室内。
4. 冷冻 30 分钟后取出搅动，然后再放回冰箱。照此重复一次，最后冷冻 1 小时即可食用。

附注

若无柠檬，可用柠檬香精 2~3 滴加上柠檬酸 0.3 克代替。

8. 冰淇淋烩水果

原料

苹果、梨、桃……共 150 克 白糖……………30 克
水……………125 毫升 冰淇淋……………50 克

制作方法

1. 将水果去皮、核，切成小块。水和白糖放入锅内，烧开后加梨煮 8 分钟，再放入苹果、桃（其他水果亦可）煮 2 分钟左右。晾凉后放入冰箱冷藏室镇凉 2~3 小时。
2. 将冰淇淋舀进大口玻璃杯中，倒入烩水果即可食用。

9. 苏打冰淇淋

原料

冰淇淋……………50 克