

大众饮食系列

Dazhong yinshi xilie

方文渊 徐燕华
赵发基 凌 沅 编著

家庭自制冷饮

〔修订本〕

中国轻工业出版社



前 言

近年来，随着城乡广大人民物质生活水平的提高，人们对清凉饮料和其它冷饮食品的数量、质量和花色品种提出了更高的要求。冷饮食品已成为人们一年四季经常食用的食品，许多冷饮食品既可以作为餐间小吃，也可以作为饭后甜食或招待客人的冷点。每到春末秋初及夏季，冷饮食品更受人们欢迎。特别是夏季，气候酷热，人体出汗较多，容易导致精神不振，食欲减退，需要及时补充水分和无机盐。此时，如食用一些清凉滑爽、生津止渴的冷饮食品，对人体是非常有益的。

《家庭自制冷饮》一书就是为了满足城乡人民的这种迫切要求而编写的。提到家庭自制冷饮，人们也许会说，有电冰箱的家庭才能做。其实不尽然。我们经常看到，每到炎热的夏季，人们常将西瓜、甜瓜、番茄、啤酒、汽水等放在凉水中，以达到“冰镇”的目的。同样用冷水也能“冰镇”出各种不同品种的清凉可口的冷饮食品。广大农村家庭更有这种条件，把所要冰冷的食物放在刚从井中打出来的冷水中（一般井水冬暖夏凉，夏季的水温比较低）。瓜、果（整果）等食物可直接放入冷水中。其它食物加工好盛入容器中，晾凉后加盖，连容器一起放在盛有冷水的锅（盆）内，注意不要让生水进入容器。中间可换1~2次锅（盆）中的冷水，这样冷却的效果很好。本书中介绍的冷饮食品，除了

放在冰箱深冻格中冰冻的品种外，其它绝大多数都可以用冷水代替冰箱来达到冷却的目的，既经济又实惠。

当然有冰箱更好，不但操作简单，而且效率高，还能制做各种冷冻食品。如冰淇淋、冰块、冰棍以及许多种冻膏类冷饮食品。《家庭自制冷饮》一书中为有冰箱的家庭介绍了许多冻制冷饮食品的加工方法，以丰富大家的生活。

此外，还有几点说明如下：

1. 热料装瓶时不能装满，应使物料与瓶口之间保持有半寸距离。

2. 文中牛奶有时用瓶计量，1瓶即市售的半磅（227克）。

3. 文中的碗是指平时餐桌上吃饭用的小碗。

4. 文中的匙是指平时餐桌上喝汤用的小匙。

5. 制冷冻食品用洋菜时洋菜与水的比例一般为50克洋菜加水750~1000克。

6. 本书原料中所用的乳品有鲜牛奶、炼乳、淡乳和奶油，一般用淡乳代替奶油的较普遍。淡乳和炼乳都是以鲜牛奶为原料，用科学方法去掉一部分水分，浓缩而成的。而淡乳不加糖，所以也称为淡炼乳。书中的炼乳是指加糖的炼乳即甜炼乳。

淡乳可以代替搅奶油。打起来的淡乳，其膨胀度为原奶的3倍，细腻，均匀，光洁，味香又色白如雪，结成的冰屑微小，食时，无粗糙感。

7. 淡乳作为搅奶油时，有以下几点，必须遵守：

（1）淡乳中不可加水。

（2）使用前，先将淡乳置冰箱的深冻格，过夜。待奶冰透，倒入冷碗中，立即用竹筷方头打动淡乳至膨胀变

硬。如果当时打不起来，说明淡乳尚未冰透，可重新冰透，再打。

(3) 打成搅奶油形态时，必须与指定的食品尽快拌和。

(4) 淡乳膨胀后，少搅动，防止小气泡破裂。

(5) 与其他食品拌和后，应立即装入盘中，放入冰箱。

(6) 饮料及点心，速冻比慢冻的质量好。

(7) 原料中的糖，必须先溶解好，然后再与膨胀的淡乳拌和。

内 容 提 要

本书选编了350多种不同风味的冷饮食品，分冰淇淋类，雪糕、冰（棒）类，酪、酥、泥类，羹类，冻类，汁类，汤类，布丁类，沙司类，茶类和其它类共十一大类。其中大部分品种一般家庭都能制作，必须依靠冰箱冷冻的只有一部分。从用料情况看，大部分适用于目前城乡一般家庭的经济情况。本书中也有一部分中高档的冷饮食品，这一方面是为了满足一部分经济条件较好的家庭的要求，也为了丰富广大家庭的节假日生活以及招待客人所用。

本书中所列的绝大部分原料都是目前市场上容易买到的，成品的加工方法也比较简便，适合一般家庭应用。

本书后面还附有使用电冰箱的有关知识。

目 录

制作冷饮食品的卫生要求	(1)
冰淇淋类	(5)
牛奶冰淇淋	(5)
香草冰淇淋	(6)
巧克力冰淇淋	(6)
咖啡冰淇淋	(7)
三色冰淇淋	(7)
弹性巧克力冰淇淋	(8)
水果冰淇淋	(8)
香蕉冰淇淋	(8)
花生蓉冰淇淋	(9)
可可冰淇淋	(9)
柿子冰淇淋	(10)
纽约冰淇淋	(10)
油炸冰淇淋	(11)
冰淇淋果盘	(11)
豆酥冰淇淋	(12)
字母冰淇淋	(12)
冰淇淋鲜桔水	(12)
冰淇淋汽水	(12)
冰淇淋咖啡	(13)
冰淇淋西瓜汁	(13)

花生蓉冰淇淋果汁·····	(14)
香蕉冰淇淋夹心·····	(14)
冰淇淋烩水果·····	(14)
雪糕、冰(棒)类·····	(16)
奶油雪糕·····	(16)
可可雪糕·····	(16)
水果雪糕·····	(17)
冰雪糕·····	(17)
香草冰糕·····	(18)
巧克力冰糕·····	(19)
赤豆冰(1)·····	(19)
赤豆冰(2)·····	(20)
果料棒冰·····	(20)
桂花红枣冰·····	(21)
牛奶冰(1)·····	(21)
牛奶冰(2)·····	(22)
健身棒冰·····	(22)
果汁冰块·····	(23)
番茄汁冰块·····	(23)
番茄冰块·····	(23)
西瓜冰块·····	(24)
菠萝冰块·····	(24)
酸梅冰块·····	(25)
椰丝牛奶冰块·····	(25)
莲蓉冰块·····	(26)
杏泥冰块·····	(26)
豌豆冰块·····	(27)

芋头冰块·····	(27)
芝麻冰块·····	(28)
糖、酥、泥类 ·····	(29)
奶酪·····	(29)
西瓜酪·····	(29)
红果(山楂)酪·····	(30)
杏仁奶酪·····	(30)
橙子酪·····	(31)
冷冻菠萝酪·····	(31)
核桃酪·····	(31)
牛奶花生酪·····	(32)
杏仁豆腐(1)·····	(32)
杏仁豆腐(2)·····	(33)
杏仁豆腐(3)·····	(33)
苹果泥奶酥·····	(34)
冰牛奶豆瓣酥·····	(34)
牛奶板栗酥·····	(35)
百合酥·····	(35)
冰冻红枣泥·····	(36)
红果泥·····	(36)
冰豌豆茸·····	(36)
羹类 ·····	(38)
猕猴桃羹·····	(38)
水果甜羹·····	(38)
甜杏羹·····	(39)
椰丝羹·····	(39)
桂花瓜皮羹·····	(40)

黑木耳羹.....	(41)
嫩蛋羹(1).....	(41)
嫩蛋羹(2).....	(41)
芋茸羹.....	(42)
山药羹.....	(42)
桂圆银耳羹.....	(42)
红枣银耳羹.....	(43)
银耳甜羹(1).....	(43)
银耳甜羹(2).....	(44)
吉利奶豆羹.....	(44)
奶味豆浆羹.....	(44)
莲蓉西米羹.....	(45)
红果豆沙羹.....	(45)
栗粉豆沙羹.....	(46)
豌豆羹(1).....	(47)
豌豆羹(2).....	(47)
番茄玉米羹.....	(47)
花生玉米羹.....	(48)
南瓜蛋羹.....	(49)
藕丝羹.....	(49)
荸荠丝羹.....	(50)
栗子羹.....	(50)
板栗羹.....	(51)
赤豆酒酿羹.....	(51)
冻类	(53)
四色冻.....	(53)
果汁冻.....	(53)

打红果汁冻	(54)
杏子奶冻	(54)
苹果冻	(55)
苹果奶冻	(55)
杏子白娃冻	(55)
杏脯冻	(56)
草莓酱冻	(56)
草莓冻	(57)
桃子奶冻	(57)
桃冻	(57)
柠檬冻	(58)
柠檬苹果冻	(58)
桔子冻	(59)
葡萄冻	(59)
樱桃冻	(60)
番茄冻	(60)
冰枇杷冻	(60)
西瓜冻	(61)
菠萝冻	(61)
丹麦水果冻	(62)
果冻	(62)
红果冻	(62)
瑞士果冻	(63)
巴伐利果仁冻	(63)
蜂蜜冻	(64)
枣泥冻(1)	(64)
枣泥冻(2)	(64)

柠檬雪冻	(65)
牛奶冻	(65)
藕粉冻	(65)
奶油胡桃冻	(66)
西班牙奶冻	(66)
安布罗西亚冻	(67)
薄荷糖冻	(67)
可可奶冻	(68)
奶油可可冻	(69)
巧克力弹性冻	(69)
奶油咖啡冻	(70)
玻璃粉	(70)
桔子霜(1)	(71)
桔子霜(2)	(71)
枣子霜	(71)
桔皮酱霜	(72)
桃子奶冰点	(72)
咖啡冻点	(72)
汁类	(74)
杨梅汁(1)	(74)
杨梅汁(2)	(74)
草莓汁(1)	(75)
草莓汁(2)	(75)
洋梨汁	(76)
樱桃汁(1)	(76)
樱桃汁(2)	(76)
西瓜汁(1)	(77)

西瓜汁(2)·····	(77)
西瓜汁(3)·····	(78)
梨汁(1)·····	(78)
梨汁(2)·····	(79)
葡萄汁(1)·····	(79)
葡萄汁(2)·····	(80)
葡萄汁(3)·····	(80)
鲜桔汁(1)·····	(81)
鲜桔汁(2)·····	(81)
广柑汁(1)·····	(82)
广柑汁(2)·····	(82)
柠檬汁(1)·····	(82)
柠檬汁(2)·····	(83)
柠檬汁(3)·····	(83)
菠萝汁(1)·····	(84)
菠萝汁(2)·····	(84)
鲜果合汁·····	(85)
鲜番茄汁(1)·····	(85)
鲜番茄汁(2)·····	(86)
甜番茄汁(1)·····	(86)
甜番茄汁(2)·····	(86)
乌梅汁·····	(87)
水蜜桃汁·····	(87)
枇杷汁·····	(88)
杏子汁·····	(88)
李子汁·····	(89)
哈蜜瓜汁(1)·····	(89)

哈密瓜汁(2).....	(90)
金桔汁.....	(91)
桔味汁.....	(91)
洋桃汁.....	(92)
芒果汁.....	(92)
甘蔗汁(1).....	(93)
甘蔗汁(2).....	(93)
红果汁(1).....	(94)
红果汁(2).....	(94)
鲜奶油西瓜汁.....	(94)
葡萄乳汁.....	(95)
香蕉乳汁.....	(95)
柠檬乳汁.....	(96)
西瓜乳汁.....	(96)
番茄乳汁.....	(96)
清乳汁.....	(97)
酒味乳汁.....	(97)
可可乳汁.....	(97)
巧克力乳汁.....	(98)
冰可可汁.....	(98)
冷牛奶.....	(98)
牛奶咖啡.....	(99)
胡萝卜乳蛋汁.....	(99)
核桃汁.....	(99)
扁豆汁.....	(100)
长白萝卜汁(1).....	(100)
长白萝卜汁(2).....	(100)

豌豆汁·····	(101)
芹菜汁·····	(101)
汤类 ·····	(103)
杨梅汤·····	(103)
酸梅汤·····	(103)
菠萝汤·····	(104)
鲜荔枝汤·····	(104)
桔酪汤·····	(105)
莲心汤·····	(105)
楂酪汤·····	(106)
藕块银耳汤·····	(106)
百合汤·····	(107)
百合花生汤·····	(107)
百合绿豆汤·····	(108)
冰冻绿豆汤·····	(108)
酒酿绿豆汤·····	(109)
薄荷绿豆汤·····	(110)
红枣绿豆汤·····	(110)
山药汤·····	(111)
白糖芋艿汤·····	(111)
栗子汤·····	(112)
荸荠汤·····	(112)
甘蔗荸荠汤·····	(113)
赤豆汤·····	(113)
赤豆花生汤·····	(114)
白芸豆汤·····	(114)
红枣汤·····	(115)

牛奶蜜枣汤·····	(115)
果子水·····	(115)
冰红果水·····	(116)
荸荠水·····	(116)
西瓜翠衣汤·····	(117)
鲜桂圆汤·····	(117)
桂圆红枣汤·····	(118)
清盐笋汤·····	(118)
玉米汤(1)·····	(119)
玉米汤(2)·····	(119)
牛奶米汤·····	(120)
绿豆米仁汤·····	(120)
荷叶汤·····	(120)
冰糖银耳汤·····	(121)
布丁类 ·····	(122)
巧克力布丁·····	(122)
可可布丁·····	(122)
快速水果布丁·····	(123)
挪威水果布丁·····	(123)
红糖水果布丁·····	(124)
印度苹果布丁·····	(124)
桔子布丁·····	(125)
柠檬布丁·····	(125)
红枣布丁·····	(126)
椰子布丁·····	(126)
黄豆粉布丁·····	(126)
鲜玉米布丁·····	(127)

水果饭布丁·····	(127)
水晶布丁·····	(128)
西米布丁·····	(128)
饭布丁·····	(129)
菠萝饭布丁·····	(129)
杏子西米布丁·····	(130)
苹果西米布丁·····	(130)
雷布丁·····	(131)
大米布丁·····	(131)
面布丁·····	(132)
印度布丁(1)·····	(132)
印度布丁(2)·····	(132)
沙司类 ·····	(134)
水果沙司·····	(134)
苹果沙司·····	(134)
葡萄沙司·····	(134)
杏沙司·····	(135)
樱桃沙司·····	(135)
桔子沙司·····	(135)
菠萝沙司·····	(136)
荔枝沙司·····	(136)
柠檬沙司·····	(137)
蜜瓜沙司·····	(137)
果仁沙司·····	(137)
柠檬奶油沙司·····	(138)
糖油浓沙司·····	(138)
糖奶沙司·····	(139)

酒味沙司	(139)
薄荷沙司	(139)
奶油果酱沙司	(140)
蛋羹沙司	(140)
香草沙司	(140)
肉桂沙司	(141)
焦糖沙司	(141)
白脱油沙司	(142)
美味沙司	(142)
咖啡沙司	(142)
巧克力沙司(无乳)	(143)
巧克力沙司(有乳)	(143)
巧克力沙司	(143)
巧克力薄荷沙司	(144)
茶类	(145)
冷红茶	(145)
薄荷茶	(145)
奶红茶	(146)
冰茶	(146)
淡盐茶	(146)
猕猴桃茶	(146)
果汁冷茶	(147)
柠檬红茶	(147)
鲜藕凉茶	(148)
荷叶凉茶	(148)
桑叶凉茶	(149)
竹叶芦根凉茶	(149)