

BING XIANG YIN SHI WU BAI LI

道 凉 胡国寿 何秉冲 胡国福
何秉育 袁孝东 彭 立 江 放
编 著



冰箱饮食 500 例

江西科学技术出版社

冰箱饮食500例

BING XIANG YIN SHI WU BAI LI

道 凉 胡国寿 何秉冲 胡国福
何秉育 袁孝东 彭 立 江 放
编 著



江西科学技术出版社

(赣)新登字第003号

冰箱饮食 500 例

道凉等编著

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 南昌市印刷四厂印刷

开本850×1168 1/32 印张10.625 字数29万

1992年5月第1版 1992年5月第1次印刷

印数1—6,000

ISBN 7—5390—0521—1/Z·90 定价: 5.60元

前 言

我国的冷冻饮食，历史悠久，源远流长，它是中华民族古老文化的组成部分。据确切的文字记载，冰冻饮食距今已有三千多年历史。利用冰箱冷冻的饮食方式，在我国起步虽晚，但发展很快，到目前为止，冰箱的使用已相当普遍。遗憾的是，家用电冰箱的使用，仅仅停留在搁置、冷藏食物的阶段上，没有发挥冰箱在食品制作中的作用。这与日益提高的人民物质文化水平是不相适应的。

为满足社会需要，本书作者在继承我国饮食传统的基础上，广泛收集现代中外冰箱食品之精萃，整理创作出500余例冰箱食品，详细介绍了这些食品的用料、制作方法及风味、造型特色。希望本书的出版对家庭主妇、餐馆工作人员及一切热爱生活、追求生活美的读者有所帮助。

目 录

汁 水 类

一、桂花酸梅汤……………(1)	十六、番茄冰汁……………(8)
二、甘草酸梅汤……………(1)	十七、山楂冰汁……………(8)
三、甜冰水……………(2)	十八、酸黄瓜冰汁……………(9)
四、香蕉豆浆……………(2)	十九、奶蕉冰汁……………(9)
五、冰桔子水……………(3)	二〇、莲子水果汤……………(10)
六、草莓冰汁……………(3)	二一、红茶卤……………(10)
七、雪梨冰汁……………(4)	二二、冰冻减肥茶……………(11)
八、樱桃冰汁……………(4)	二三、冰镇果味红茶……………(11)
九、西瓜冰汁……………(5)	二四、香柠冰茶……………(12)
十、葡萄冰汁(A)……………(5)	二五、英格兰冷茶……………(13)
十一、葡萄冰汁(B)……………(6)	二六、罗敷凉茶……………(13)
十二、桔子冰汁……………(6)	二七、冰冻咖啡……………(14)
十三、柠檬冰汁……………(7)	二八、冰冻可可……………(14)
十四、菠萝冰汁……………(7)	二九、冰冻牛奶……………(15)
十五、杨梅菠萝冰汁……………(8)	三〇、杏奶琼浆……………(15)

汽 水 类

三一、冰汽水……………(16)	三五、广柑冰淇淋苏打汽水……………(18)
三二、冰桔子汽水……………(16)	
三三、冰菠萝汁汽水……………(17)	三六、菠萝冰淇淋苏打汽水……………(18)
三四、柠檬冰淇淋苏打汽水……………(17)	三七、草莓冰淇淋苏打汽水……………(19)

三八、芒果冰淇淋苏打汽水 (19)	四〇、薄荷冰淇淋苏打汽水 (20)
三九、椰子冰淇淋苏打汽水 (20)	四一、咖啡冰淇淋苏打汽水 (21)
	四二、可乐汽水..... (21)

冰棒冰糕类

四三、香草冰棒..... (23)	五九、新年冰糕..... (32)
四四、绿豆冰棒..... (23)	六〇、黑樱桃酒冰糕..... (32)
四五、芝麻冰棒..... (24)	六一、百拉林冰糕..... (33)
四六、花生仁冰棒..... (25)	六二、香草冰糕..... (33)
四七、赤豆冰棒..... (25)	六三、核桃冰糕..... (34)
四八、桔子冰棒..... (26)	六四、格拉马尼冰糕..... (34)
四九、奶油冰棒..... (26)	六五、什锦冰糕..... (35)
五〇、牛奶雪糕..... (27)	六六、栗子冰糕..... (35)
五一、菠萝汁雪糕..... (28)	六七、奶香冰糕..... (36)
五二、可可雪糕..... (28)	六八、鲜奶冰糕..... (36)
五三、果酱雪糕..... (29)	六九、柠檬冰糕..... (37)
五四、奶油冰糕..... (29)	七〇、玫瑰红枣冰糕..... (37)
五五、草莓冰糕..... (30)	七一、西红柿冰糕..... (38)
五六、口拉沙酒冰糕..... (31)	七二、双色冰糕..... (39)
五七、香蕉冰糕..... (31)	七三、三色冰糕..... (39)
五八、桔子冰糕..... (31)	七四、五色冰糕..... (40)

冰淇淋类

七五、香草冰淇淋..... (41)	八一、巧克力咖啡冰淇淋..... (45)
七六、草莓冰淇淋..... (42)	八二、什锦冰淇淋..... (46)
七七、咖啡冰淇淋..... (42)	八三、水果冰淇淋..... (46)
七八、可可冰淇淋(A)..... (43)	八四、牛奶冰淇淋..... (47)
七九、可可冰淇淋(B)..... (44)	八五、梨酱冰淇淋..... (48)
八〇、巧克力冰淇淋..... (44)	八六、桃仁冰淇淋..... (48)

- 八七、奶油菠萝冰淇淋……(49) 九五、芒果冰淇淋……(54)
 八八、豆浆冰淇淋……(50) 九六、果盘冰淇淋……(55)
 八九、火烧冰淇淋……(50) 九七、圣诞冰淇淋……(55)
 九〇、果子露奶油冰淇淋……(51) 九八、字母冰淇淋……(56)
 九一、桔子水冰淇淋……(52) 九九、西瓜冰淇淋……(56)
 九二、柿子冰淇淋……(53) 一〇〇、蛋糕冰淇淋……(57)
 九三、香蕉冰淇淋……(53) 一〇一、柠檬冰淇淋……(57)
 九四、夹心香蕉冰淇淋……(54) 一〇二、三色冰淇淋……(58)

桑 得 类

- 一〇三、阿菠萝桑得……(59) 一二四、凤梨桑得……(73)
 一〇四、开心果桑得……(59) 一二五、金鱼桑得……(73)
 一〇五、蜜瓜阿乐木……(60) 一二六、江南春色桑得……(74)
 一〇六、红梅桑得……(61) 一二七、岭南果王桑得……(75)
 一〇七、赤道公主桑得……(61) 一二八、自由女神桑得……(76)
 一〇八、小球星桑得……(62) 一二九、苹果桑得……(76)
 一〇九、鲜草莓桑得……(63) 一三〇、银瓜桑得……(77)
 一一〇、长生果桑得……(63) 一三一、白雪红梅桑得……(78)
 一一一、鲜香桃桑得……(64) 一三二、大好年华桑得……(78)
 一一二、津津乐桑得……(65) 一三三、美丽少女桑得……(79)
 一一三、黑白合璧桑得……(65) 一三四、彩珊瑚桑得……(80)
 一一四、胡桃桑得……(66) 一三五、莎乐美桑得……(81)
 一一五、多味桑得……(67) 一三六、故乡桑得……(81)
 一一六、青果桑得……(67) 一三七、枫丹白露之夜……(82)
 一一七、波兰皇后桑得……(68) 一三八、快乐的黑天鹅……(83)
 一一八、朱古力桑得……(69) 一三九、菠萝船桑得……(84)
 一一九、增智桑得……(69) 一四〇、一见钟情桑得……(85)
 一二〇、妃子笑……(70) 一四一、椰林晨雾桑得……(85)
 一二一、火奴鲁鲁桑得……(71) 一四二、爱菲尔桑得……(86)
 一二二、金桃桑得……(71) 一四三、香港夜色桑得……(87)
 一二三、蜜桔桑得……(72) 一四四、桃花源桑得……(87)

一四五、纽约桑得…………… (88)	…………… (95)
一四六、红粉佳人桑得…… (89)	一五七、蛋白饼干巧克力雪糕球
一四七、白雪公主桑得…… (89)	…………… (96)
一四八、拿破仑桑得…… (90)	一五八、梨雪糕球…………… (96)
一四九、梨美人桑得…… (91)	一五九、樱桃雪糕球…………… (97)
一五〇、香蕉船…………… (92)	一六〇、桔子巧克力雪糕球
一五一、黑孔雀桑得…… (92)	…………… (97)
一五二、三色雪糕球…………… (93)	一六一、鲜桔子雪糕球…… (98)
一五三、杏仁雪糕球…………… (94)	一六二、菠萝雪糕球…………… (98)
一五四、杏子雪糕球 (A)	一六三、桃子雪糕球 (A)
…………… (94)	…………… (99)
一五五、杏子雪糕球 (B)	一六四、桃子雪糕球 (B)
…………… (95)	…………… (99)
一五六、蛋白饼干咖啡雪糕球	一六五、核桃雪糕球…………… (100)

刨 冰 类

一六六、桂元刨冰…………… (101)	一七四、桔子刨冰…………… (106)
一六七、鲜广柑刨冰…………… (101)	一七五、菠萝刨冰…………… (106)
一六八、香蕉刨冰…………… (102)	一七六、什锦刨冰…………… (107)
一六九、杏子刨冰…………… (103)	一七七、红豆刨冰…………… (108)
一七〇、桃刨冰…………… (103)	一七八、莲子刨冰…………… (109)
一七一、鸭梨刨冰…………… (104)	一七九、苹果刨冰…………… (109)
一七二、草莓刨冰…………… (105)	一八〇、西瓜刨冰…………… (110)
一七三、荔枝刨冰…………… (105)	一八一、西红柿刨冰…………… (111)

葩 飞 类

一八二、花朵葩飞…………… (112)	一八七、海鸥葩飞…………… (115)
一八三、开心果葩飞…………… (112)	一八八、巧克力葩飞…………… (116)
一八四、秀女葩飞…………… (113)	一八九、曼哈顿葩飞…………… (117)
一八五、夏威夷葩飞…………… (114)	一九〇、丰收之秋葩飞…………… (117)
一八六、云彩葩飞…………… (115)	一九一、彩虹葩飞…………… (118)

- 二四〇、鲜蛋奶雪……………(148) 二四二、甜瓜奶雪……………(149)
二四一、朗姆奶雪……………(148) 二四三、西瓜奶雪……………(149)

鸡 尾 酒 类

- 二四四、蜜糖鸡尾酒……………(150) 二六〇、祝福……………(158)
二四五、忍俊不禁鸡尾酒…(150) 二六一、不明飞行体……………(159)
二四六、爱你思鸡尾酒……………(151) 二六二、雪溶春潮……………(160)
二四七、古得拜鸡尾酒……………(151) 二六三、伊甸乐园……………(160)
二四八、高雅鸡尾酒……………(152) 二六四、反弹琵琶……………(161)
二四九、维尔卡姆……………(152) 二六五、干杯……………(161)
二五〇、冠盖群芳……………(153) 二六六、晴空万里……………(162)
二五一、锦绣前程……………(154) 二六七、玫瑰仙子……………(162)
二五二、女儿之情……………(154) 二六八、如花美眷……………(163)
二五三、自由女神……………(155) 二六九、花枝招展……………(163)
二五四、锐意求精……………(155) 二七〇、赏心乐事……………(164)
二五五、祝贺你……………(156) 二七一、樱花如云……………(164)
二五六、英俊少年……………(156) 二七二、千金一笑……………(165)
二五七、樱花花开……………(157) 二七三、蜜月之吻……………(165)
二五八、妙龄女郎……………(157) 二七四、月明之夜……………(166)
二五九、满堂喝彩……………(158)

流 行 特 饮 类

- 二七五、荔枝甜饮……………(167) 二八四、东方特饮……………(172)
二七六、椰汁甜奶露……………(167) 二八五、黄金妃子……………(173)
二七七、蜜桃冷露……………(168) 二八六、檀香特饮……………(174)
二七八、维也纳香橙露……………(168) 二八七、黑牛……………(174)
二七九、三味果露……………(169) 二八八、咖啡夏威夷冻饮…(175)
二八〇、蜜桃特饮……………(170) 二八九、葡萄汁香草冰淇淋球
二八一、香橙特饮……………(170) ………………(175)
二八二、纽约名饮……………(171) 二九〇、菠萝汁广柑冰淇淋球
二八三、加利福尼亚特饮…(172) ………………(176)

二九一、橙汁香草冰淇淋球 (176)	三〇六、安琪儿之晨 (184)
二九二、苹果汁香芒冰淇淋球 (177)	三〇七、白衣仙子 (184)
二九三、生姜胡萝卜可可冰淇淋球 (177)	三〇八、夏威夷风光 (185)
二九四、荔枝草莓冰淇淋球 (178)	三〇九、甘蔗露 (185)
二九五、番石榴汁草莓冰淇淋球 (178)	三一〇、鲜奶橙汁雪糕 (186)
二九六、甜梅汁芒果冰淇淋球 (179)	三一〇、椰子奶淇淋球 (186)
二九七、雪梨汁椰子冰淇淋球 (179)	三一〇、鲜奶香芒露 (187)
二九八、草莓汁香草冰淇淋球 (180)	三一三、椰奶露 (187)
二九九、冰淇淋杏仁乳露 (180)	三一四、芒果冰花 (188)
三〇〇、西班牙咖啡 (181)	三一五、可可奶香草淇淋球 (188)
三〇一、甘蔗椰子冻 (181)	三一六、咖啡奶淇淋球 (189)
三〇二、冻乐口福 (182)	三一七、乳啤浮球 (189)
三〇三、可可冻 (182)	三一八、麦酒浮球 (190)
三〇四、维纳斯的幻觉 (183)	三一九、格瓦斯浮球 (190)
三〇五、阿尔卡迪亚 (183)	三二〇、汽酒浮球 (191)
	三二一、香蕉浮球 (191)
	三二二、椰格纳格 (192)
	三二三、菠萝雪花 (192)
	三二四、苹果雪花 (193)
	三二五、香蕉雪花 (193)

冷 荤 菜 类

三二六、冷烤肉 (195)	三三三、水晶肘 (201)
三二七、束发猪排 (196)	三三四、冷烤牛脊 (201)
三二八、玻璃肴蹄 (197)	三三五、梅茸冻 (202)
三二九、排骨冻 (197)	三三六、咸香牛舌 (204)
三三〇、冻火腿 (198)	三三七、羊糕 (205)
三三一、玻璃奶猪 (199)	三三八、束发冷鸡 (206)
三三二、水晶片 (200)	三三九、生菜鸡晶 (207)

三四〇、凤凰水晶……………(207)	三五二、玻璃虾仁……………(219)
三四一、冻鸡脯……………(208)	三五三、冻虾茸条……………(220)
三四二、冷烤鸡……………(209)	三五四、螃蟹杯……………(221)
三四三、冻鸡晶……………(210)	三五五、海参晶……………(222)
三四四、水晶鸭……………(212)	三五六、酱鹌鹑……………(223)
三四五、琥珀掌……………(213)	三五七、珍珠蚌……………(223)
三四六、玉鲤晶……………(214)	三五八、冷茶肠……………(224)
三四七、冷酸鱼……………(214)	三五九、象肚……………(225)
三四八、全桂鱼冻……………(215)	三六〇、冻肝泥片……………(226)
三四九、琥珀大虾……………(216)	三六一、网油肝泥……………(227)
三五〇、东方明星……………(217)	三六二、明玉酪……………(227)
三五一、全对虾……………(218)	三六三、乳酪片……………(228)

冷 果 蔬 类

三六四、水果全家福……………(230)	三七三、香菠鸡尾杯……………(236)
三六五、冰镇烩水果……………(230)	三七四、冰碗……………(236)
三六六、冷葱片……………(231)	三七五、凉豌豆……………(237)
三六七、卤盐黄瓜……………(232)	三七六、凉扁豆……………(237)
三六八、泡菇豆……………(233)	三七七、枇杷盅……………(238)
三六九、红菜头丁……………(233)	三七八、茄茸冻……………(238)
三七〇、冰茄丁……………(234)	三七九、凉拌瓜菜丁……………(239)
三七一、意大利番茄酱……………(234)	三八〇、怪味西红柿……………(240)
三七二、什锦鸡尾杯……………(235)	三八一、杏仁豆腐……………(241)

色 拉 类

三八二、猪肯色拉……………(243)	三八八、喜庆色拉……………(247)
三八三、明虾色拉……………(244)	三八九、火腿色拉……………(248)
三八四、沃尔多夫色拉……………(244)	三九〇、肥司色拉……………(249)
三八五、阿乐木色拉……………(245)	三九一、恩格色拉……………(249)
三八六、艾丽曼色拉……………(246)	三九二、水果色拉……………(250)
三八七、梭子肉色拉……………(246)	三九三、香蕉船色拉……………(251)

- 三九四、巴士罗色拉……………(252) 四〇四、卷心菜色拉……………(258)
- 三九五、冻果色拉……………(252) 四〇五、康比累逊色拉……………(259)
- 三九六、香蕉色拉……………(253) 四〇六、土豆色拉……………(259)
- 三九七、凤梨色拉……………(254) 四〇七、三豆色拉……………(260)
- 三九八、葡萄色拉……………(254) 四〇八、豆丁色拉……………(261)
- 三九九、地瓜色拉……………(255) 四〇九、莴苣色拉……………(262)
- 四〇〇、恺撒色拉……………(255) 四一〇、菜心色拉……………(263)
- 四〇一、扁豆色拉……………(256) 四一一、番茄色拉……………(263)
- 四〇二、黄瓜西红柿酸乳酪色拉
……………(257) 四一二、酸味土豆色拉……………(264)
- 四〇三、什锦素色拉……………(257) 四一三、美味色拉……………(265)
- 四一四、酸奶油黄瓜色拉……………(265)

汤 菜 类

- 四一五、冷黄瓜汤……………(267) 四二一、菠菜凉汤……………(271)
- 四一六、水果凉汤……………(268) 四二二、西红柿凉汤……………(271)
- 四一七、红菜头凉汤……………(268) 四二三、酸奶黄瓜汤……………(272)
- 四一八、水果汤……………(269) 四二四、啤酒牛奶汤……………(273)
- 四一九、酸奶冷汤……………(270) 四二五、面包冷汤……………(273)
- 四二〇、冷红菜汤……………(270) 四二六、杏冷汤……………(274)

酸 泡 菜 类

- 四二七、冷酸菜豆……………(275) 四三三、咖喱菜花……………(279)
- 四二八、酸甜香瓜……………(276) 四三四、泡葡萄……………(280)
- 四二九、酸甜葡萄……………(276) 四三五、泡苹果……………(280)
- 四三〇、酸咸大头菜……………(277) 四三六、腌西瓜……………(281)
- 四三一、泡菜……………(278) 四三七、酸黄瓜……………(281)
- 四三二、咖喱泡菜……………(278)

冷 食 类

- 四三八、清冻……………(283) 四四〇、奶油冻……………(284)
- 四三九、菠萝冻子……………(283) 四四一、奶油香草芬丝冻……………(285)

- 四四二、奶油雪梨芬丝冻… (285)
- 四四三、巧克力奶油芬丝冻
…………… (286)
- 四四四、什锦奶油芬丝冻… (286)
- 四四五、奶蓼芬丝冻… (287)
- 四四六、双色奶油冻… (288)
- 四四七、三色奶油冻… (288)
- 四四八、咖啡奶油冻… (289)
- 四四九、桔子奶油冻… (289)
- 四五〇、奶油香蕉冻… (290)
- 四五一、奶油栗子冻… (290)
- 四五二、奶油草莓冻… (291)
- 四五三、黄豆粉布丁… (292)
- 四五四、巧克力布丁… (292)
- 四五五、苹果西米布丁… (293)
- 四五六、雪布丁… (293)
- 四五七、大米饭布丁… (294)
- 四五八、红枣布丁… (294)
- 四五九、冻奶酪… (295)
- 四六〇、广柑酪… (295)
- 四六一、桃仁冻酪… (295)
- 四六二、果泥酥… (296)
- 四六三、奶豆酥… (297)
- 四六四、奶栗子… (297)
- 四六五、冻枣泥… (298)
- 四六六、冻山楂泥… (298)
- 四六七、猕猴桃羹… (299)
- 四六八、金奶羹… (299)
- 四六九、白粉冻… (300)
- 四七〇、巧克力饭冻… (300)
- 四七一、康福乐冻子… (301)
- 四七二、水晶冷淘脰… (301)
- 四七三、糖杏凉粉… (302)
- 四七四、土豆水果糊… (302)
- 四七五、豌豆黄… (303)
- 四七六、奶油花生糕… (304)
- 四七七、番茄凉糕… (304)

辅 助 类

- 四七八、蛋黄酱… (305)
- 四七九、膨松奶油… (306)
- 四八〇、可可汁… (306)
- 四八一、恩菊味白塔… (307)
- 四八二、千岛沙司… (307)
- 四八三、黑鱼子沙司… (308)
- 四八四、法兰西沙司… (308)
- 四八五、法式五味沙司… (309)
- 四八六、色拉油沙司… (309)
- 四八七、酸辣沙司… (310)
- 四八八、水果色拉沙司… (310)
- 四八九、酸味沙司… (311)
- 四九〇、加味酸沙司… (311)
- 四九一、巧克力沙司(A)… (312)
- 四九二、巧克力沙司(B)… (312)
- 四九三、果酱沙司… (313)
- 四九四、奶油沙司… (313)
- 四九五、奶油辣根沙司… (314)
- 四九六、苹果酱… (314)
- 四九七、杨梅果酱… (315)

四九八、桃酱.....	(315)	五〇六、苹果醋.....	(319)
四九九、桔子酱.....	(316)	五〇七、酸黄瓜 (A)	(320)
五〇〇、杏酱.....	(316)	五〇八、酸黄瓜 (B)	(320)
五〇一、杏子果酱.....	(317)	五〇九、糖杏仁粉.....	(321)
五〇二、咖喱汁.....	(317)	五一〇、糖油.....	(321)
五〇三、椒麻汁.....	(318)	五一一、芥末酱.....	(322)
五〇四、酸甜汁 (南方风味)		五一二、牛肉清汤.....	(322)
.....	(318)		
五〇五、酸甜汁 (北方风味)			
.....	(319)		

汁 水 类

一、桂花酸梅汤

配方用量:

酸梅膏50克, 砂糖250克, 桂花50克。

制 作:

- 1、取1只锅洗净, 放入酸梅膏, 加清水1千克及适量砂糖、桂花(用糖酿制的桂花), 用火煮开。
- 2、用双层无菌纱布过滤, 装瓶, 放入冰箱。温度调至5℃左右。

食用人数:

本品可供5人饮用。

特 色:

酸甜适口, 爽汗止渴。

二、甘草酸梅汤

配方用量:

酸梅膏50克, 砂糖400克, 山楂50克, 甘草50克, 清水2000克。

制 作:

- 1、把山楂、甘草弄碎, 用500克开水浸泡3小时后, 用双层无菌纱布滤出汁来。
- 2、用500克开水把山楂、甘草浸泡2小时后, 仍用双层无菌

纱布滤出汁来。

- 3、取1只锅洗净，放入两次滤出的甘草、山楂汁，加进砂糖和2000克清水，置火上煮。
- 4、煮开4分钟离火冷却。
- 5、冷却后送入冰箱。温度调至5℃左右。

食用人数：

本品可供10人饮用。

特 色：

性平味甘的甘草，具有缓中补虚，泻火解毒的良好功效。与富含维生素的山楂配制成本品，能去热解暑。

三、甜 冰 水

配方用量：

砂糖300克，糖精适量，香草香精少许，食用水2000克。

制 作：

- 1、先把白砂糖、糖精合放一处，加入适量水调成糖浆，用双层无菌纱布过滤后，上火煮开。
- 2、把糖浆放进食用水里，再放进香草香精搅合均匀，送进冰箱。温度调至5℃左右。

食用人数：

本品可供5人饮用。

特 色：

清凉爽口止渴。

四、香 蕉 豆 浆

配方用量：

香蕉2支，鸡蛋4个，豆浆600克，砂糖100克。