

家常冷食

李芷春 李静 编著

中國農林出版社

家常冷食

李芷春 李 静 编著

中国展望出版社

一九八六年·北京

内 容 提 要

《家常冷食》介绍了适宜家庭制作的一百九十二种不同风格的冷食制品，对其特点、原料、制作方法及营养卫生均作了简明的叙述。这些冷食制品特色浓郁，适于小量配制，而且取料方便，制作简单，经济实惠。

本书适合城乡一般家庭学习参考。

家 常 冷 食

李芷春 李 静 编著

•

中国轻工业出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

外文印刷厂印刷

北京市新华书店发行

开本787×1092毫米 1/32 印张3.75

75千字 1986年12月 北京第1版

1986年12月 第1次印刷 1—16000册

统一书号：15271·045 定价：0.90元

前 言

随着我国经济建设的迅速发展，人们的生活水平不断提高。人们对合理配膳有了更深入的理解和进一步要求。近年，人们对冷食的需求量激增，更希望能经常在家庭制作各种冷食。目前电冰箱日趋普及，为此提供了便利。

为满足广大读者的需要，我们编写了《家常冷食》一书，介绍了一百九十二种冷食品，借以帮助大家掌握各类不同风格冷食的制作方法。介绍家常冷食的制作，除要保证定型产品的风格及性状外，还要考虑到取料应价廉、实惠，选购宜方便，制作需简便。为使读者更好地掌握冷食的制作，本书对每类食品的状况、一般特点、制作历史及所涉及的原料，均作了介绍，并从人体保健角度，对冷食的营养卫生做了详尽叙述，使大家在学会作冷食的同时，又了解和掌握与食品及配膳等有关方面的科学知识，以便学会合理用餐。

家庭制作冷食，其投料量，可按配料标准的比例增减。掌握了配制冷食的一定技能后，可根据地区供应原料的差异、个人口味的不同，对原料用量及某些种类的调味品做合理的增减，也是允许的。

夏季，微生物繁衍迅速。制作时，食品、食具一定要经严格消毒处理。有些品种的冷食，尚需注意无菌操作。

本书各类食品的计量，均按国际通用公斤制计算。“适量”是指操作时，一般工艺所需量或食用时的一般用量。

本书部分内容曾在《食品周报》、《卫生科普报》、《辽宁

科技报》、《河北科技报》等刊物上发表。

欢迎广大读者对本书提出宝贵意见，以便改进。

编者

目 录

酷暑与冷食.....	1
食品与电冰箱.....	2
贮放冷饮的器皿.....	3
冰激凌.....	3
1. 香草冰激凌	4
2. 牛奶冰激凌	5
3. 巧克力冰激凌	5
4. 佳香冰激凌	6
5. 咖啡冰激凌	6
6. 西瓜冰激凌	7
7. 花生冰激凌	7
8. 蜜桃冰激凌	8
9. 冰激凌菠萝	8
10. 冰激凌矿泉水	9
11. 冰激凌红茶	9
12. 冰激凌荔枝	9
食糖.....	10
奶油.....	11
雪糕与冰棍.....	11
13. 香草雪糕	12
14. 桔子雪糕	12
15. 番茄雪糕	13

16. 小豆冰棍	13
17. 茶叶冰棍	14
18. 杨梅冰棍	14
19. 芝麻冰棍	14
20. 香蕉冰棍	15
21. 桔香冰砖	15
22. 琥珀藏珠	16
糖精	16
香精与食用色素	17
乳品	17
23. 冷牛奶	18
24. 可可冷奶	19
25. 番茄冷奶	19
26. 山楂冷奶	19
27. 蜜桔冷奶	20
28. 菠萝冷奶	20
29. 奶酪	20
酸牛奶	21
30. 酸牛奶 I	21
31. 酸牛奶 II	22
32. 果料酸奶	22
水果豆腐类食品	23
33. 杏仁豆腐	23
34. 葡萄豆腐	24
35. 香蕉豆腐	24
36. 冰糖豆腐	25
杏	25

37. 杏仁奶茶	26
38. 杏仁茶 I	26
39. 杏仁茶 II	27
40. 杏仁茶 III	27
鸡蛋	27
41. 鸡蛋冰点	28
42. 冰乳蛋花	29
43. 冰点蛋清	29
冰餐果酪	30
西瓜	30
44. 西瓜酪 I	31
45. 西瓜酪 II	31
46. 冰冻西瓜	32
47. 西瓜冰点	32
48. 冰水西瓜	33
49. 西瓜盅	33
西红柿	34
50. 西红柿酪	34
51. 番茄冰点 I	35
52. 番茄冰点 II	35
53. 冰冻番茄	36
54. 冰水番茄	36
55. 番茄冰点 III	36
桔柑	37
56. 桔子酪	38
57. 桔子冰点 I	38
58. 桔子冰点 II	39

59. 冰水桔子	39
60. 烩桔子	39
61. 冰水桔皮	40
草莓	40
62. 草莓酪	41
63. 草莓冰点 I	41
64. 草莓冰点 II	41
65. 冰水草莓	42
66. 冰冻草莓	42
67. 草莓冰点 III	42
山楂	43
68. 红果酪	43
69. 红果冰点 I	44
70. 红果冰点 II	44
71. 红果冰点 III	45
72. 冰水红果	45
73. 冰水山楂	45
梨	46
74. 梨子酪	46
75. 梨子冰点 I	47
76. 梨子冰点 II	47
77. 梨羹	48
78. 冰水鸭梨	48
79. 冰水雪梨	48
凤梨	49
80. 菠萝酪	50
81. 菠萝羹 I	50

82. 菠萝羹 I	51
83. 菠萝冰点 I	51
84. 菠萝冰点 II	51
85. 菠萝冰点 III	52
葡萄	52
86. 葡萄冰点 I	53
87. 葡萄冰点 II	53
88. 葡萄冰点 III	54
89. 葡萄冰点 IV	54
90. 江米葡萄羹	54
91. 紫珠冰水	55
枣	55
92. 枣子冰点 I	56
93. 枣子冰点 II	56
94. 枣泥冰点	57
95. 冻枣糕	57
96. 冷枣羹	57
97. 烩蜜枣	58
桃	58
98. 烩桃子	59
99. 水晶桃	59
100. 冻桃子	60
101. 桃醉冷奶	60
102. 桃子冰点 I	60
103. 桃子冰点 II	61
104. 冰水鲜桃	61
105. 烩双果 I	62

106. 烩双果 I	62
107. 什锦果羹	62
108. 甜脆银耳盅	63
109. 冰蜜山药	63
110. 核桃酪	64
111. 奶油花生糕	64
洋粉	65
汽水	65
112. 桔子汽水	66
113. 盐汽水	66
114. 果乐汽水	67
115. 三精汽水	67
116. 茶香汽水	68
食盐	68
格瓦斯	69
117. 格瓦斯 I	69
118. 格瓦斯 II	70
啤酒	71
119. 家酿啤酒	72
酸梅汤	73
120. 酸梅汤	73
121. 花香酸梅汤	74
122. 绿豆酸梅汤	74
绿豆	75
123. 绿豆汤	75
124. 绿豆莲子汤	75
125. 红糖绿豆沙	76

126. 红果绿豆汤	76
127. 薄荷绿豆汤	77
128. 绿豆糯米汤	77
129. 绿豆冰豆腐	78
130. 赤豆汤	78
131. 三红汤	78
132. 柠檬汤	79
133. 荔枝汤	79
134. 石榴汤	80
果汁与果露	80
135. 鲜桔子汁	80
136. 桔子汁	81
137. 桔子露	81
138. 盐桔子露	81
139. 桔香芬芳	82
140. 陈皮凉汁	82
141. 鲜葡萄汁	83
142. 菠萝汁	83
143. 山楂汁	83
144. 雪梨汁	84
145. 红枣汁	84
146. 杨梅玛瑙汁	85
147. 番茄汁 I	85
148. 番茄汁 II	85
149. 番茄汁 III	86
150. 西瓜番茄汁	86
151. 瓜翠汁 I	86

152. 瓜翠汁 I	87
153. 马蹄汁	87
154. 薄荷汁	87
155. 薄荷清香	88
156. 冬瓜汁	88
157. 扁豆汁	89
158. 豆芽汁	89
159. 荷叶冬瓜汁	89
160. 荷叶汁	90
161. 鲜藕汤	90
162. 藕羹	90
163. 冰糖莲子	91
茶叶.....	91
164. 盐凉茶	92
165. 菊花茶	92
166. 姜茶	93
167. 冷红茶	93
168. 奶茶	93
咖啡.....	94
169. 煮咖啡 (土耳其式)	95
170. 煮咖啡 (法式)	95
171. 巧克力咖啡	95
172. 冷香咖啡	96
凉茶.....	96
173. 消暑凉茶 I	97
174. 消暑凉茶 II	97
175. 消暑凉茶 III	97

176. 消暑凉茶Ⅳ	98
177. 消暑凉茶Ⅴ	98
178. 甘草凉茶	98
179. 玉米须茶	99
180. 月季花凉茶	99
181. 陈皮凉茶	99
182. 橄榄凉茶	100
183. 捞糟(甜酒酿)Ⅰ	100
184. 捞糟(甜酒酿)Ⅱ	101
185. 红茶菌液	101
凉粉与粉皮	102
186. 凉粉	103
187. 代用凉粉	103
凉粥	104
188. 豆浆凉粥	104
189. 绿豆凉粥	105
190. 荷叶凉粥	105
191. 赤豆凉粥	106
192. 芝麻核桃凉粥	106

酷暑与冷食

盛夏，烈日炎炎。外界气温的不断升高，使人体的新陈代谢加速，伴随着能量的消耗，人很易产生疲劳之感，与此同时，身体为调节体温，要把多余体热外排，就要靠出汗。由于汗液的大量外排、体内组织缺水，人便产生“要喝水”的口渴信号。在我们人体中水分约占67%左右，在体液中还含有一定量无机盐分，如氯化钠等。大量出汗，不仅失水，而且失盐，从而会影响人体的水、电解质平衡。当遇到热辐射强、湿度高而又通气不良的时候，即使出汗，余热也不能及时外散，从而造成热的蓄积，便易发生中暑。轻者头晕不适，重者搐搦、昏迷，甚至死亡。

使用清凉饮料是消暑降温，补充水盐的好办法。在配制冷饮时，除了糖、香料等用料外，更应加入适量食盐（应占0.1~0.3%）。

服食冷食，应少量多次，绝不可暴饮暴食。一次吃得过多，冰冷的食品进入消化道，会使胃肠道血管突然收缩，血流减慢，血流量减少。同时，大量的液体进入体内，可增加心、肾的负担，影响心、肾脏器的健康；若饭前吃得太多，胃液被稀释，会使消化机能受到妨碍，以上各点，皆应注意。

食 品 与 电 冰 箱

电冰箱是冷藏食品，防止食物腐烂的制冷器具；在酷暑，它还可自制清凉饮料、冰镇瓜果等提供条件。由于人民生活水平不断提高，电冰箱已越来越多地为广大家庭使用。

使用电冰箱要得当。首先，食物不可久贮。放入冰箱内的食物，经过一段时间后，新鲜程度要下降。低温只能抑制、延缓细菌的繁殖，却不能杀灭细菌，时间一长，食物也会分解腐烂，故不可久贮。其次，生食、熟食需要分开放。熟食要放在生食的上方，防止交叉污染。冰箱的冷空气皆由冷冻室的后面下降，再从前面向上回流。体内酶活动力很强的食物，如生鱼、禽、肉，应包好放在冰冻室中（如暂时存放，可放在冷藏室上格），这里的低温条件，可使细菌繁殖受到抑制，食品得到保存。但油脂的酸化，尚阻止不了，所以含脂肪多的食品不可存久，新鲜的水果、蔬菜不可放在温度过低的地方。牛奶、啤酒、汽水等，也不能放在 0°C 以下的地方，以防冻损。冰箱中食品不可存放太多，过挤，食品之间，应留有空隙，以保证冷空气流通。

此外，青西红柿、青香蕉等食品不可放入冰箱，以免妨碍后熟作用。罐头食品开启后，不可放入，以防生锈。冷藏后的凉粉容易变硬。冷藏干酪、奶油等油性食品，食前取出化冻后再吃，才香美。

冰箱使用一段时间后，需要清理拭净。把冰盘、载物器

架取出，以1：1,000高锰酸钾溶液冲洗，再用清水漂净，冰箱内部可用柔软布巾沾中性肥皂水擦拭。

贮放冷饮的器皿

冷饮制作，要注意容器的选择，以防止冷饮同容器壁发生化学反应，产生有毒物质，从而引起食后中毒。例如：禁用铁锅熬制及贮存酸梅汤，以防止有机酸与铁起反应，生成蓝黑色的有机酸铁盐。该物质进入人体，可刺激舌、齿粘膜，造成舌、齿变黑，刺激胃肠道粘膜，引起恶心、呕吐、腹泻、粪色发黑等中毒反应。再如禁用白铁桶贮放牛奶、果汁、柠檬水等，以防止白铁桶上镀的锌溶入饮料中，引起消化功能紊乱，产生头晕、反酸、呕吐、体虚、腹泻等中毒症状。

有的人喜欢用铜锅、铅壶来制作及贮存冷饮。而铜和铅都可同冷饮中多种成分起化学变化，形成铜盐、铅盐，经消化道进入人体，对身体造成危害。

家庭制作冷饮，把饮料放入瓷缸、搪瓷缸或玻璃器皿中最为安全。

冰 激 凌

冰激凌是深为成人、孩子喜爱的食品。市售品种繁多，