

大众饮食丛书

大众冷食

张礼文 李江虹 陶震 尚文 编著



轻工业出版社

大 众 冷 食

张礼文 李江虹

陶 震 尚 文

轻工业出版社

内 容 提 要

本书选编了510多种冷食冷饮制品，内容有果、蔬菜汁类，冰淇淋类，冰棒、雪糕类，乳汁类，布丁类，冻类，糕、酪类，冷菜类，羹、粥、汤类，酱、泥类，茶、露、咖啡类，调制酒类，其它类。本书面向大众，以中、低档为主，考虑到人民生活水平的提高，也选用了少量高档宴会用冷食。本书食谱中原料，也都可在市场上买到。

此书中冷食虽然用冰箱制作更好，但也有一多半可在一般条件下完成。愿本书为广大城乡家庭增添色彩。

大 众 冷 食

张礼文 李江虹

陶 展 尚 文

*

轻工业出版社出版

(北京安外黄寺大街甲3号)

地质印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

*

787×1092毫米 1/32 印张：9.5 1/32 字数：194千字

1991年3月 第一版第一次印刷

印数：1—8,000册 定价：4.50元

ISBN7-5019-0127-9/T·S·0269

前 言

冷食是人类食品中的一个大类。

在我国源远流长的饮食文化中,冷食的历史也很久远。不仅在《随息居饮食谱》、《食宪鸿秘》等烹饪古籍中可以找到关于冷食制作的记载,甚至在更古老的文学作品《诗经》中也可以看到“凿冰冲冲,纳于凌阴”的诗句,反映出我国劳动人民早在二千年前就已经开始了存储天然冰雪,为夏季食品降温的冷食制作历史。只是由于各种条件的局限,我国的冷食发展尚没有达到西欧各国那样系统的程度而已。近十年来,随着现代经济的对外开放,中国饮食逐渐吸取欧美之长,又加上人民生活水准的提高,家用冰箱的普及,冷食的发展终于进入了一个新的阶段。

与其它各类食品相比较,冷食的特点是很明显的。冷食冷饮不仅清凉爽口、生津止渴,增进食欲,而且在制作上也极为方便。同时各种冷食在色、香、味、形的处理上也极有特色,既可作为家庭四季的常备小吃,也可登大雅之堂,为各种宴席增光添色。因此,冷食不仅深受城乡广大人民的喜爱,而且随着人民物质生活水平的提高,人们对冷食冷饮的数量、质量、花色品种也提出了更多更高的要求。

《大众冷食》一书就是为了顺应广大人民的这种要求而编写的。由于此书是大众系列丛书中的一部,所以不言而喻,面向大众乃是本书的要旨之一。全书食谱以中、低档为主,同时考虑到人民生活的不断发展,我们也选用了少量高档的宴

会用冷食。食谱中所需原料，其大部分都可在市场上直接购买，对于小部分市场上不易购买的原料，我们在附注中均写明了自制的方法与代用品。另外需要说明的是，本书中的各款冷食冷饮最好能利用冰箱制作，但在没有冰箱的情况下，约有一半的冷食冷饮也是可以在家庭中完成的。比如布丁类、冷菜类中的一部分以及大部分不需深冻的饮料，利用井水、自来水镇凉也可以接近冰箱冷藏室的制作效果，只是所需时间较长，也较为麻烦而已。至于冷食制作中所涉及的其它特殊用具，读者也能够附录中找到相应的替代品。

由于本书中的部分内容来自于国外有关的烹饪书籍，所以在食谱的命名上也直接引用了国外的习惯用法，如冰淇淋、布丁、全利冻、沙司等。请读者切不可对这些陌生的音译名词望而生畏，当你详细看过这些食品的制法之后，就会发现它们的制作方法并不比炒、爆、煎、蒸这些传统的厨房技艺复杂，而且较多的冷食同样是以这些常用的手段为基础的。

“洛阳亲友如相问，一片冰心在玉壶”，愿每一个家庭、每一位朋友都能在制作冷食、品尝冷食的过程中获得全新的享受，这是我们作者的祝愿，也是编写本书的初衷。

目 录

果、蔬菜汁类

鸭梨汁.....	1
酸梅汁.....	2
桔子汁.....	2
苹果汁.....	3
甜杏汁.....	3
草莓汁.....	4
山楂汁.....	4
菠萝汁.....	5
西瓜汁.....	5
杨梅汁.....	5
乌梅汁.....	6
猕猴桃汁.....	6
羊桃汁.....	7
糖梨汁.....	7
葡萄苹果汁.....	8
桑椹汁.....	8
美式番茄汁.....	8
菠萝苹果汁.....	9
葡萄蛋白汁.....	9
青梅醋酸浓汁.....	10

菠萝蛋白汽水.....	10
玫瑰鲜橙汁.....	10
乌梅鲜柠檬汁.....	11
维纳斯的梦.....	11
紫湖积雪.....	12
花生红枣汁.....	12
番茄葡萄汁.....	13
番茄菠萝柠檬汁.....	13
核桃柚子汁.....	13
香料果汁.....	14
酸枣鸭梨汁.....	14
猕猴桃甜橙汁.....	15
胡萝卜菠萝柠檬汁.....	15
胡萝卜桔子香蕉汁.....	16
胡萝卜什锦水果汁.....	16
白萝卜苹果汁.....	16
黄瓜葡萄香蕉汁.....	17
黄瓜菠萝汁.....	17
芹菜葡萄菠萝汁.....	18
番茄生菜汁.....	18
柠檬蔬菜汁.....	19
高能维生素果汁.....	19
丝瓜苹果柠檬汁.....	20
洋葱草莓菠萝汁.....	20
芝麻莴苣菠萝汁.....	21
蒲公英果蔬汁.....	21
草莓芦笋果蔬汁.....	22

油菜莴苣汁.....	22
虎耳果蔬汁.....	22
茼蒿果汁.....	23
土豆咸果汁.....	23
韭菜水果汁.....	24
莴笋叶水果汁.....	24
小麦芽芝麻汁.....	25
圆白菜草莓汁.....	25

冰淇淋类

草莓冰淇淋.....	27
咖啡冰淇淋.....	28
可可冰淇淋.....	28
巧克力冰淇淋.....	29
双色冰淇淋.....	30
三色冰淇淋.....	30
巧克力咖啡冰淇淋.....	31
杏仁冰淇淋.....	31
杏子冰淇淋.....	32
杏子梅尔白.....	32
香草冰淇淋.....	33
维纳斯的幻觉.....	34
阿尔卡迪亚.....	34
安琪儿之晨.....	35
蛋白饼干咖啡冰淇淋.....	35
蛋白饼干巧克力冰淇淋.....	36
什锦冰淇淋.....	36

水果冰淇淋·····	37
梨子冰淇淋·····	37
梨酱冰淇淋·····	38
核桃冰淇淋·····	38
核桃仁冰淇淋·····	39
桃子冰淇淋·····	39
桃子梅尔白·····	40
菠萝冰淇淋·····	40
奶油菠萝冰淇淋·····	41
豆浆冰淇淋·····	41
火烧冰淇淋·····	42
果子露奶油冰淇淋·····	43
牛奶冰淇淋·····	44
鲜桔子冰淇淋·····	45
桔子巧克力冰淇淋·····	45
桔子水冰淇淋·····	46
樱桃冰淇淋·····	46
柿子冰淇淋·····	46
西瓜冰淇淋·····	47
香蕉冰淇淋·····	47
果盘冰淇淋·····	48
芒果冰淇淋·····	48
字母冰淇淋·····	49
番茄汁冰淇淋·····	49
土豆冰淇淋·····	50
牛奶可可·····	50

冰棒雪糕类

香草冰棒.....	52
赤豆冰棒.....	52
芝麻冰棒.....	53
花生仁冰棒.....	54
绿豆冰棒.....	54
牛奶雪糕.....	55
菠萝汁雪糕.....	55
奶油冰棒.....	56
可可雪糕.....	56
果酱雪糕.....	57
桔子冰棒.....	58
奶油冰糕.....	58
草莓冰糕.....	59
口拉沙酒冰糕.....	59
香蕉冰糕.....	60
桔子冰糕.....	60
新年冰糕.....	60
百拉林冰糕.....	61
香草冰糕.....	61
三色冰糕.....	62
双色冰糕.....	62
核桃冰糕.....	63
五色冰糕.....	63
格拉马尼冰糕.....	64
什锦冰糕.....	64

奶香冰糕.....	64
栗子冰糕.....	65
柠檬冰糕.....	65
玫瑰红枣冰糕.....	66
西红柿冰糕.....	67
椰奶冰块.....	67
西瓜冰块.....	68
荔枝冰块.....	68
莲蓉冰块.....	69
冬瓜冰块.....	69
桂圆刨冰.....	70
鲜广柑刨冰.....	71
香蕉刨冰.....	71
杏子刨冰.....	72
草莓刨冰.....	72

乳 汁 类

冷牛奶.....	74
清乳汁.....	74
苏打鲜奶.....	74
可可奶汁.....	75
棉花可可奶.....	75
酒味鲜奶.....	76
冷可可.....	76
鲜奶汽水.....	76
巧克力鲜奶.....	77
咖啡牛奶.....	77

威士忌蛋奶·····	78
桔汁鲜奶·····	78
苹果奶汁·····	78
红豆乳汁·····	79
薄荷蛋奶·····	79
酸奶果汁饮料·····	79
清凉淡奶饮·····	80
香蜜瓜淡奶饮·····	80
豆乳汁·····	80
黄豆粉果奶汁·····	81
草莓鲜奶汁·····	81
猕猴桃乳汁·····	82
无花果鲜奶汁·····	82
鲜橙蛋奶汁·····	82
强化果豆汁·····	83
菠萝果汁·····	83
瓜桃酸奶汁·····	84
葡萄乳汁·····	84
香蕉蛋奶汁·····	85
柠檬蛋奶·····	85
西瓜乳汁·····	85
油菜脱脂乳汁·····	86
蛋白果汁饮料·····	86
果蔬酸奶汁(1)·····	87
果蔬酸奶汁(2)·····	87
芹菜牛奶混合汁·····	88
海带蜜奶汁·····	88

萝卜叶蜜奶汁.....	88
小麦芽蛋奶汁.....	89
无花果酸奶汁.....	89
蒜味红豆酸奶.....	90
荷叶奶.....	90
浓缩牛奶桔汁.....	91
浓缩牛奶刺梨汁.....	91

布 丁 类

苹果西米布丁.....	92
雪布丁.....	92
红枣布丁.....	93
双耳布丁.....	93
玉米粉布丁.....	94
黄豆粉布丁.....	94
糯米梨布丁.....	95
椰丝布丁.....	96
甜薯布丁.....	96
土豆桔味布丁.....	97
香蕉大米布丁.....	97
芝麻咸布丁.....	98
巧克力布丁.....	98
翡翠布丁.....	99
香瓜布丁.....	99
南瓜布丁.....	100
菱粉布丁.....	100
莲籽布丁.....	101

莲藕布丁	101
荸荠布丁	102
山药桂花布丁	102
赤豆茄汁布丁	103
玉米蛋黄布丁	103
玉米桔味布丁	104
火腿燕麦布丁	104
火腿饭布丁	105
菠萝饭布丁	105
什锦饭布丁	106
蛋糕再制布丁	106
面包再制布丁	107
康福乐布丁	107
面条淡乳布丁	108
水晶布丁	109
酵母酸布丁	109
八宝布丁	110
印度玉米布丁	110
瑞士圣诞布丁	111
法国葡萄酒布丁	112
挪威水果布丁	112
苏联牛奶布丁	113
印地安怪味布丁	113
杂果布丁	114

冻 类

清全利	115
-----------	-----

奶油全利冻	115
奶油香草篱笆冻	116
奶油雪梨篱笆冻	117
巧克力奶油篱笆冻	117
薄荷清全利	118
什锦奶油篱笆冻	118
奶油菠萝篱笆冻	119
双色全利冻	119
三色全利冻	120
咖啡奶油全利冻	120
奶油栗子全利冻	121
巧克力饭冻	121
白粉冻	122
水晶苹果冻	122
苹果全利冻	123
苹果酱冻	123
苹果奶冻	124
苹果蛋白冻	125
全色苹果冻	125
奶油香蕉全利冻	126
牛奶香蕉泥冻	126
白玉香蕉冻	127
夹心香蕉冻	127
冷冻香蕉串	128
冷冻山楂串	128
山楂奶冻	129
番茄全利冻	129

番茄冻糕	130
冰冻枇杷盅	130
水晶西瓜冻	131
什锦水果冻	132
冬蓉冻	132
莲蓉冻	133
酸奶冻	133
豆奶冻	134
豆沙冻	134
米酒全利冻	135
蜂蜜花生冻	135
五仁奶冻	136
西瓜冻	137
山楂冻	137
西红柿藕丝冻	138
可可奶冻	138
莲茸凉冻	139
红果杏仁冻	139
杏仁豆腐 (1)	140
杏仁豆腐 (2)	140
冰糖奶豆腐	141
什锦水果冻	141

糕、酪 类

水晶蛋糕	143
蛋乳糕	143
香草云石糕	144

樱桃蛋糕	144
龙眼凉冻糕	145
樱桃乳糕	145
西式冻膏	146
桃子乳糕	146
栗子糕	147
冷冻香糕	147
三色糕	148
马蹄糯糕	148
红小豆凉糕	149
凉糕	149
红果酪	150
西瓜酪	150
花生酪	151
桔子酪	152
山楂乳酪	152
西瓜乳酪	152
红果桂花酪	153
甜橙酪	153
菠萝酪(1)	154
菠萝酪(2)	154
花生乳酪	155
西瓜酪	155
樱桃乳酪	156
核桃红枣酪	156
核桃乳酪	157
牛奶酪	157