



HOMIE

MAD E

42款纯手工 美味冰棍 DIY

无需冰激凌机、只需简单的模具

(日) 荻田尚子
陈亚敏

homemade
ice bar

ICE

BAR

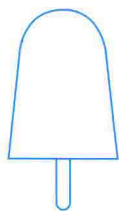
中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

无需冰激凌机、只需简单的模具

43 款纯手工美味冰棍 DIY

〔日〕荻田尚子 著
陈亚敏 译



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

HOMEMADE ICE BAR

© HISAKO OGITA 2015

Originally published in Japan in 2015 by
SHUFUNOTOMO CO.,LTD

Chinese(Simplified Character only)translation
rights arranged through
TOHAN CORPORATION,TOKYO.



荻田尚子

从立教大学社会系毕业后，在 Ecole
辻调理师专门学校（东京校区）学
习点心制作。曾在法国的百年点心老
店工作过，做过料理达人石原洋子的
助手。如今，作为研究点心制作的专
家，专门研究在家能做的各种简单易
制点心的配方，并活跃于电视台、杂
志、图书等媒体上。著有《通俗易懂
的点心教室》（主妇之友社）、《椰子
油系类点心的制作》（河出书房新社）
等。

摄影：青山纪子

版权所有，翻印必究

备案号：豫著许可备字-2015-A-00000496

图书在版编目（CIP）数据

43款纯手工美味冰棍DIY / (日) 荻田尚子著；陈亚敏译. —郑州：
河南科学技术出版社，2016.6
ISBN 978-7-5349-8120-3

I. ①4… II. ①荻… ②陈… III. ①冰激凌—制作 IV. ①TS277

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第114611号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：刘欣

责任校对：徐小刚

封面设计：张伟

责任印制：张艳芳

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：190 mm × 260 mm 印张：5 字数：100千字

版次：2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

定价：29.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

前言

炎热夏季，酷暑难熬，食欲不振的时候，无论是消暑的需要还是作为饭后点心，最合心意的莫过于冰棍了。吃上一根冰棍，可以使身体降温，让人更有精神。

近年来，大人小孩都爱去的冰激凌店，一家挨着一家，各具特色。尤其是最近，出现了专用天然材料，重在口感的冰激凌商店，店中的冰点色彩丰富，造型可爱，令人垂涎欲滴。其实，这些美味的冰点在家也可以制作的哟！本书中将会给大家介绍 43 款简单易制的冰点，其中包括奶制品系列、果汁系列等令人怀念的基本款，更有天然水果无添加剂、健康美味的冰激凌，也有口感醇厚、可以当作餐后点心的雪糕等。

书中的各种冰点，只需把材料混合之后放入冰箱，冷冻即可。不需要冷饮工厂里制作冰点的各种特别工具，比如专用的冰点模具等。在家制作时可将纸杯、牛奶盒等身边有的东西，当作模具使用，本书中将会有详细介绍。

原本，家常自制冰点的想法很简单，只是希望自己的孩子能够吃上比市场出售的含糖量低一些的冰点。冰点，像烘焙食品那样，即使砂糖量减少也可制作成功。所以可根据自己的喜好和口味加入砂糖。另外，在家自己制作，可以自选材料，不含防腐剂和添加剂，既健康又安全。

拉开冰箱门，一股凉气扑面而来，心情极好，同时这种等待冰点冷冻的感觉也是极幸福的。家中常备自制冰点，随时可品尝到美味冷饮。

荻田尚子

目录



homemade
ice bar

冰棍制作，一学就会！	6
各种各样的冰棍模具	8
自制冰棍的简单步骤	10
成功的小窍门	11

第一章

只需搅拌均匀！ 简单款冰棍	12
---------------	----

MILK

奶制品系列

1 令人怀念的牛奶冰棍	14
2 口感醇厚的奶味冰棍	17
3 杏仁冰棍	19
4 椰子牛奶冰棍	19
5 果味牛奶冰棍（牛奶草莓冰棍、牛奶菠萝冰棍、牛奶橘子冰棍、牛奶蜜瓜冰棍）	20
6 冰冻香蕉奶昔	22
7 大理石纹果酱酸奶冰棍	23

CHOCOLATE

巧克力系列

8 经典巧克力冰棍	24
9 牛奶巧克力冰棍	27
10 薄荷巧克力冰棍	28
11 香草巧克力冰棍	29
12 山莓巧克力冰激凌	30

JUICE

果味系列

13 红橙冰棍	31
14 果味冰棍（葡萄味冰棍、苹果味冰棍、葡萄柚味冰棍、橙子味冰棍、蔬菜味冰棍）	32
15 可尔必思系列冰棍（可尔必思芒果味冰棍、纯可尔必思冰棍、可尔必思葡萄味冰棍）	34
16 碳酸饮料类冰棍（柠檬汽水冰棍、苹果汽水冰棍、可乐冰棍）	35

第二章

水果、蔬菜大混合！ 绿色新鲜冰棍大集锦	36
---------------------	----

17 苏打水果味冰棍	38
18 巴西莓冰点	39
19 覆盆子冰棍	41
20 果泥冰棍（芒果泥冰棍、甜瓜泥冰棍、西瓜泥冰棍）	42

21	鳄梨机械冰点	43
22	双色草莓牛奶冰棍	44
23	芒果牛奶冰糕	45
24	蔬果冰沙（橙色冰沙、红色冰沙、绿色冰沙）	47
25	柠檬杯冰沙	48
26	草莓炼乳冰点	48
27	菠萝冰沙	49
28	酸味樱桃冰果冻	50
29	蜂蜜柠檬冰果冻	51

第三章

适合成人享用的冰棍！	稍含咖啡或酒精的冰棍	52
------------	------------	----

JAPANESE SWEETS		
和式冰点系列		54

30	和式甜品冰点（黄豆粉红糖豆奶冰点、清爽黑芝麻豆奶冰点、红豆豆奶冰点、抹茶豆奶冰点）	54
----	---	----

CAFE DRINK		
咖啡系列		56

31	拿铁咖啡冰棍	56
32	皇家红茶牛奶冰棍	57
33	爽口咖啡冰块	58
34	薄荷冰点	59
35	扶桑冰块	60

FOR ADULT		
成人独享冰点		62

36	酸橙柠檬草冰棍	62
37	可食用花卉冰点	64
38	咸味焦糖冰块	66

ALCOHOL		
稍含酒精的冰点		67

39	苹果红酒冰棍	67
40	鸡尾酒水果冰点（黑加仑橙汁冰点、荔枝鸡尾酒冰点、青梅酒冰点）	69

ICE CAKE		
冰激凌		70

41	朗姆酒葡萄干冰激凌	70
42	巧克力果仁冰激凌	73
43	奶酪酸奶果仁冰激凌	74

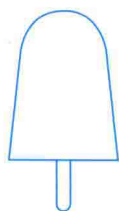
TOPPING	冰点装饰配料的丰富变化	76
---------	-------------	----

TOPPING IDEA	装饰配料的多种组合	78
--------------	-----------	----

无需冰激凌机、只需简单的模具

43 款纯手工美味冰棍 DIY

〔日〕荻田尚子 著
陈亚敏 译



河南科学技术出版社

· 郑州 ·



homemade

前言

炎热夏季，酷暑难熬，食欲不振的时候，无论是消暑的需要还是作为饭后点心，最合心意的莫过于冰棍了。吃上一根冰棍，可以使身体降温，让人更有精神。

近年来，大人小孩都爱去的冰激凌店，一家挨着一家，各具特色。尤其是最近，出现了专用天然材料，重在口感的冰激凌商店，店中的冰点色彩丰富，造型可爱，令人垂涎欲滴。其实，这些美味的冰点在家也可以制作的哟！本书中将会给大家介绍 43 款简单易制的冰点，其中包括奶制品系列、果汁系列等令人怀念的基本款，更有天然水果无添加剂、健康美味的冰激凌，也有口感醇厚、可以当作餐后点心的雪糕等。

书中的各种冰点，只需把材料混合之后放入冰箱，冷冻即可。不需要冷饮工厂里制作冰点的各种特别工具，比如专用的冰点模具等。在家制作时可将纸杯、牛奶盒等身边有的东西，当作模具使用，本书中将会有详细介绍。

原本，家常自制冰点的想法很简单，只是希望自己的孩子能够吃上比市场出售的含糖量低一些的冰点。冰点，像烘焙食品那样，即使砂糖量减少也可制作成功。所以可根据自己的喜好和口味加入砂糖。另外，在家自己制作，可以自选材料，不含防腐剂和添加剂，既健康又安全。

拉开冰箱门，一股凉气扑面而来，心情极好，同时这种等待冰点冷冻的感觉也是极幸福的。家中常备自制冰点，随时可品尝到美味冷饮。

荻田尚子

目录



homemade
ice bar

冰棍制作，一学就会！	6
各种各样的冰棍模具	8
自制冰棍的简单步骤	10
成功的小窍门	11

第一章

只需搅拌均匀！ 简单款冰棍	12
---------------	----

MILK

奶制品系列

1 令人怀念的牛奶冰棍	14
2 口感醇厚的奶味冰棍	17
3 杏仁冰棍	19
4 椰子牛奶冰棍	19
5 果味牛奶冰棍（牛奶草莓冰棍、牛奶菠萝冰棍、牛奶橘子冰棍、牛奶蜜瓜冰棍）	20
6 冰冻香蕉奶昔	22
7 大理石纹果酱酸奶冰棍	23

CHOCOLATE

巧克力系列

8 经典巧克力冰棍	24
9 牛奶巧克力冰棍	27
10 薄荷巧克力冰棍	28
11 香草巧克力冰棍	29
12 山莓巧克力冰激凌	30

JUICE

果味系列

13 红橙冰棍	31
14 果味冰棍（葡萄味冰棍、苹果味冰棍、葡萄柚味冰棍、橙子味冰棍、蔬菜味冰棍）	32
15 可尔必思系列冰棍（可尔必思芒果味冰棍、纯可尔必思冰棍、可尔必思葡萄味冰棍）	34
16 碳酸饮料类冰棍（柠檬汽水冰棍、苹果汽水冰棍、可乐冰棍）	35

第二章

水果、蔬菜大混合！ 绿色新鲜冰棍大集锦	36
---------------------	----

17 苏打水果味冰棍	38
18 巴西莓冰点	39
19 覆盆子冰棍	41
20 果泥冰棍（芒果泥冰棍、甜瓜泥冰棍、西瓜泥冰棍）	42

21	鳄梨机械冰点	43
22	双色草莓牛奶冰棍	44
23	芒果牛奶冰糕	45
24	蔬果冰沙（橙色冰沙、红色冰沙、绿色冰沙）	47
25	柠檬杯冰沙	48
26	草莓炼乳冰点	48
27	菠萝冰沙	49
28	酸味樱桃冰果冻	50
29	蜂蜜柠檬冰果冻	51

第三章

适合成人享用的冰棍！	稍含咖啡或酒精的冰棍	52
------------	------------	----

JAPANESE SWEETS		
和式冰点系列		54

30	和式甜品冰点（黄豆粉红糖豆奶冰点、清爽黑芝麻豆奶冰点、红豆豆奶冰点、抹茶豆奶冰点）	54
----	---	----

CAFE DRINK		
咖啡系列		56

31	拿铁咖啡冰棍	56
32	皇家红茶牛奶冰棍	57
33	爽口咖啡冰块	58
34	薄荷冰点	59
35	扶桑冰块	60

FOR ADULT		
成人独享冰点		62

36	酸橙柠檬草冰棍	62
37	可食用花卉冰点	64
38	咸味焦糖冰块	66

ALCOHOL		
稍含酒精的冰点		67

39	苹果红酒冰棍	67
40	鸡尾酒水果冰点（黑加仑橙汁冰点、荔枝鸡尾酒冰点、青梅酒冰点）	69

ICE CAKE		
冰激凌		70

41	朗姆酒葡萄干冰激凌	70
42	巧克力果仁冰激凌	73
43	奶酪酸奶果仁冰激凌	74

TOPPING	冰点装饰配料的丰富变化	76
TOPPING IDEA	装饰配料的多种组合	78

冰棍制作，一学就会！

自制冰棍，不需要什么特殊工具，只要有冰箱即可。炎热的日子里，尤其是洗完澡，吃上一根冰棍，顿时神清气爽。

常用工具

1 小盆

用于混合各种材料，大一点使用起来会更方便。

2 刮勺

将用小盆搅拌混合的材料倒入模具时，刮勺可有助于倒入得更干净。

3 打泡器

制作含有鲜奶油的冰棍，搅拌奶油时使用。

4 勺子

可用于搅拌混合食材，也可用于食材倒入模具时，总之用途广泛。

需了解的基础知识

- 计量单位：1大匙=15mL，1小匙=5mL，1杯=200mL。
- 冷冻冰棍的时间，是以家用冰箱设定到中挡冷冻的状态来计算的。但是有时会因模具的大小、冰箱的型号不同，时间长短会有所不同，请注意这一点。
- 各种水果或者果汁，由于含糖量不同，所以需要根据自己的口味来调整用糖量。
- 使用蔬菜、水果时如无特别说明，均以先洗之后再去皮的顺序进行。
- 制作时如需要用火加热，没有特别要求时，均用中火。
- 用微波炉加热的时间，一般是600W功率所需的时间。如果是500W功率的微波炉，则需要1.2倍的加热时间。机器的型号不同，时间长短也会有所不同，加热时应注意观察。

关于砂糖



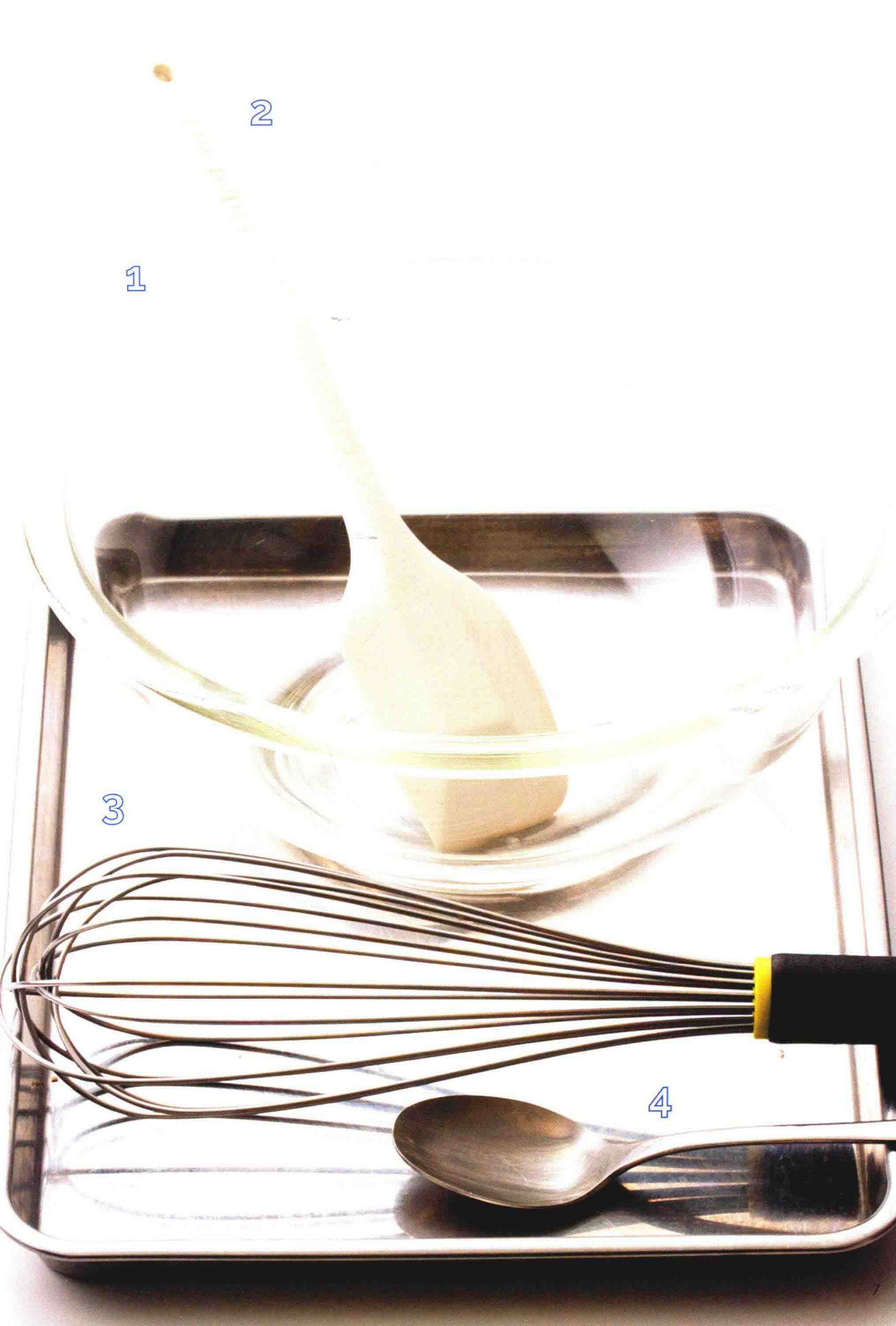
本书中的砂糖一般指的是上等白糖、细砂糖。也可根据自己的喜好选择三温糖、低聚糖、蜂蜜、枫糖浆等。每种糖含糖量不同，所以需要注意用量。

注：三温糖是黄砂糖的一种，为日本的特产，常用于日式甜点。

关于水果



草莓、芒果、蓝莓、覆盆子、菠萝等，无论是冷藏的还是新鲜的均可使用。搅拌时注意顺序。另外，如果用的是冷冻的水果，需要稍微解冻后再使用。



1

2

3

4

各种各样的冰棍模具

最近，市场上流行各种各样的冰棍模具，可在商店、网店购买到。本书中介绍的冰棍即使不购买工具也可制作，因为可使用身边的各种容器作为工具来使用。这并不是什么发明创造，而是一时兴起想到的，在这里介绍给大家。

冰棍模具

冰棍模具具有各种各样的：长方形、三角形、筒状等。
也有带盖的可以固定冰棍棒的，非常方便。



硅胶模具

制点心用的硅胶模具，也可用于制作冷冻食品。
因为模具比较软，所以取出时也很方便。



点心模具

金属的或经防水处理的纸制的各种点心模具。
其中杯子形模具放入冰箱时，最好放在平底盘上，这样会比较平稳。推荐使用底部不漏的模具。



冰棍棒

一般点心用品商店或者杂货店都有出售。可根据模具大小来选用冰棍棒。
木制的或迷你勺等都可使用。



冰块模具

制冰块用模具比较适合制作迷你款冰甜点。
最近也出现了圆形、扑克牌形等各种可爱形状的模具。



身边可用的模具

平时身边可用的模具也有很多，比如下图所示的这些物品。需要注意的是，太薄的玻璃杯冷冻时容易破裂，尽量不要使用。



何处可以购买到模具？

到了夏天，一般专用冰棍模具和冰棍棒，在点心用品商店、杂货店、便利店里，常常可以看到它们的身影。但是夏天过后，一般都下架了，难寻踪迹，建议此时可网购。当然也可使用身边的容器来代替硅胶模具、制冰用模具等。

自制冰棍的简单步骤

制作方法超级简单，只需把材料混合搅拌，冷冻即可。

本书介绍的冰棍配方适用于初学者，甚至小孩子也可自行制作。

基本制作方法

step 1 混合材料制作基础液



在牛奶或果汁里，加入砂糖等其他甜调味品制作基础液。如果溶化不完全，会影响到冰棍的口感，所以需要搅拌均匀。

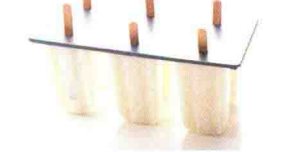
step 2 把基础液倒入模具



准备好相应的模具，倒入基础液。液体冷冻后体积会有所膨胀，所以模具不要装得太满，一般倒入80% ~ 90% 即可。

※根据自己所用的模具可调节配方材料的重量（质量），比如1.5倍、2倍都可以，但是切记材料的搭配比例不可改变。

step 3 放入冰箱冷冻凝固



80mL的冰棍液一般需要冷冻3h左右才会凝固。模具的大小、不同型号的冰箱及功能设定等均会有影响，所以需要边观察边制作。

step 4 从模具中取出



冰棍完全凝固后，从模具中取出，即可食用。为了顺利取出，可在模具表面洒上少许温水。

成功的小窍门

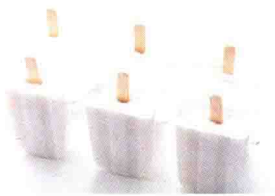
虽说只需倒入模具冷冻即可制作冰棍，但稍微掌握以下几个小窍门，制作的冰棍无论是口感还是外观均会有所不同。

口味均匀的小窍门



使用细长的冰棍模具制作时，可尔必思、牛奶、果汁等上下浓度不同，会造成口味不均匀。这时，可以把基础液放到自封式塑料袋里冷冻后，再移到模具里，这样口味就比较均匀了。

插直冰棍棒的小窍门



不带盖子的冰棍模具插入冰棍棒时，容易倾斜。这时可以等基础液放到自封式塑料袋里冷冻后，再插入冰棍棒。也可冷冻1h左右待表面稍微凝固后再插入冰棍棒就不会倾斜了。

从表面可以看见水果的小窍门



从冰棍的表面看见五颜六色的水果，既时尚又能勾起食欲。如果仅仅把水果放到模具里，一般会下沉，所以这时需要用刀或者其他工具把水果粘贴到模具的表面，然后再倒入基础液。