

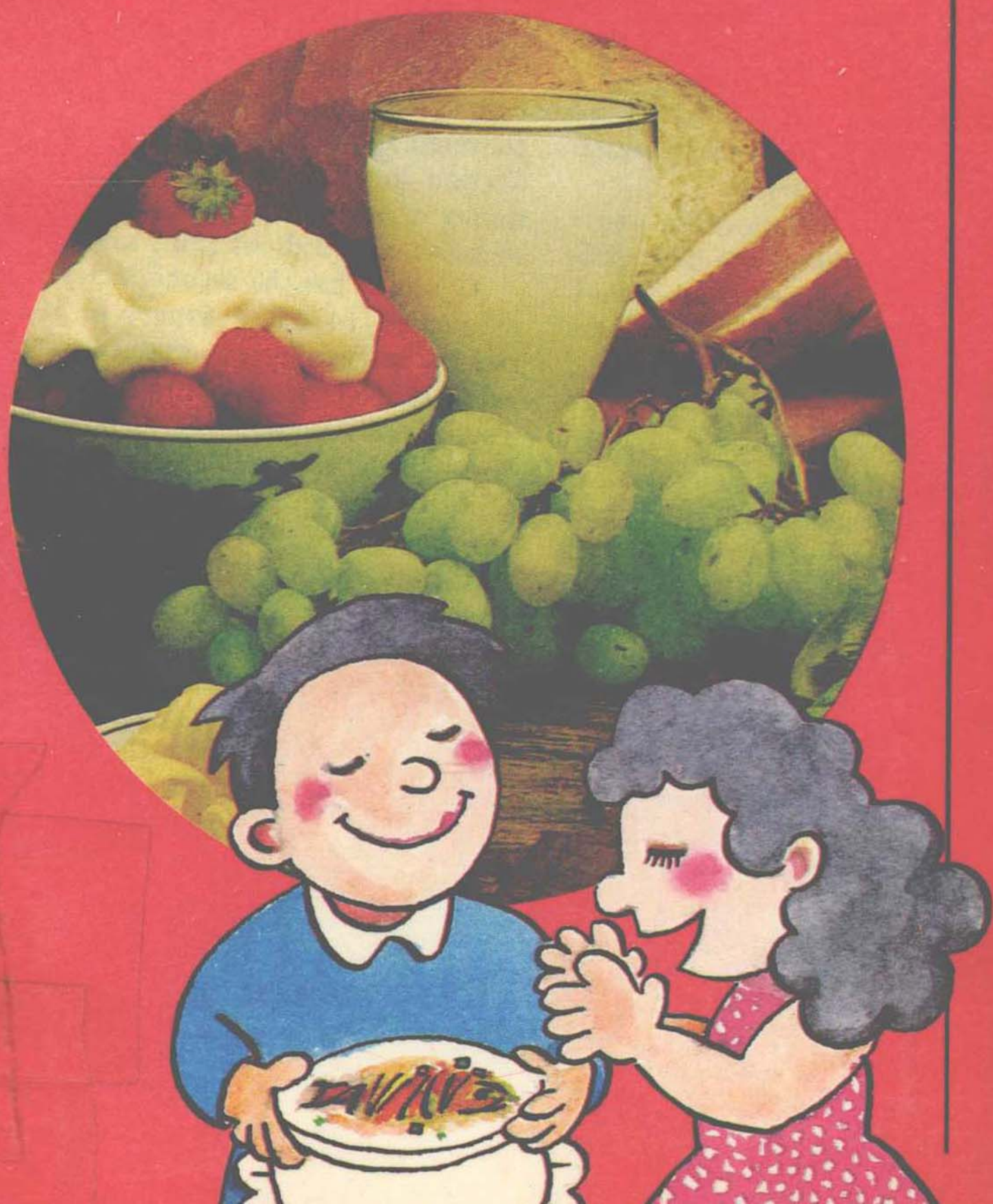
小家庭饮食丛书

石雄 编

华龄出版社

# 小家庭菜食谱

● 冷食类



# 小家庭菜食谱

## 冷 食

张小雄 编著

## 小家庭菜食谱（冷食类）

张小雄 编著

---

出版发行：华 龄 出 版 社

（北京西城区大红罗厂街乙3号）

经 销：新华书店首都发行所

印 刷：华利国际合营印刷有限公司

---

787×1092毫米 32开 6印张 100千字

1990年7月北京第1版 1990年7月第1次印刷

印 数：1—15000

---

ISBN7—80082—098—X/R·11

定 价：2.40元

## 内容提要

本书是《小家庭菜食谱丛书》之一。

一年四季皆宜，尤其是作为夏季防暑解热的冷食品，颇受人们喜爱。本书选编了 280 多种冷饮食制品，详细地介绍了每一种冷食制品的原料、制作方法和不同风格的特点。全书分为三部分。一是冷饮类。包括：汽水、果蔬汁、露、凉茶、牛奶、咖啡、汤。二是冷食类。包括：冰淇淋、雪糕、奶冻、果冻、冻糕、酪、羹、凉糕。三是附录。包括：制作冷食冷饮的卫生要求和家庭制作冷食品的用具。本书内容实用，适宜家庭制作。

编者

一九九〇年五月一日

# 目 录

## 一、冷饮类

### 汽水

- |         |      |
|---------|------|
| 桔汁汽水    | (1)  |
| 果乐汽水    | (2)  |
| 三精汽水    | (2)  |
| 茶香汽水    | (3)  |
| 冰镇甜汽水   | (3)  |
| 水果汽水    | (4)  |
| 盐汽水     | (5)  |
| 柠檬汽水    | (5)  |
| 菠萝汽水    | (6)  |
| 可可汽水    | (7)  |
| 蛋白菠萝汽水  | (8)  |
| 巧克力果味汽水 | (8)  |
| 薄荷冰淇淋汽水 | (9)  |
| 多味苏打汽水  | (10) |
| 冰镇鲜奶汽水  | (10) |

### 果蔬汁

- |     |      |
|-----|------|
| 草莓汁 | (12) |
| 杨梅汁 | (13) |

櫻桃汁	.....	(13)
西瓜汁	.....	(14)
葡萄汁	.....	(14)
鮮桔汁	.....	(15)
檸檬汁	.....	(16)
菠蘿汁	.....	(16)
酥梨汁	.....	(17)
鮮荔枝汁	.....	(18)
鮮杏汁 (一)	.....	(18)
鮮杏汁 (二)	.....	(19)
酸梅汁	.....	(20)
哈密瓜汁	.....	(20)
西瓜乳汁	.....	(21)
洋梨汁	.....	(22)
羅漢果汁	.....	(22)
蓮藕汁	.....	(23)
蓮藕甘蔗汁	.....	(24)
西紅柿汁	.....	(24)
胡蘿卜奶汁	.....	(25)
荸薺汁	.....	(26)
黃瓜汁	.....	(26)
冬瓜汁	.....	(27)
白菜汁	.....	(28)

萝卜姜汁 .....	(28)
白萝卜汁 .....	(29)
包菜汁 .....	(30)
菠菜汁 .....	(30)
露	
人造果子露 .....	(32)
天然果子露 .....	(33)
菊花露 .....	(33)
冬瓜荷叶露 .....	(34)
乌梅甘露 .....	(35)
蜂蜜果汁露 .....	(35)
金银花露 .....	(36)
奶仁露 .....	(37)
糖姜露 .....	(37)
桑味露 .....	(38)
甘草露 .....	(38)
绿茶奶饮露 .....	(39)
芝麻豆芸露 .....	(40)
什锦果味露 .....	(40)
核桃冻奶露 .....	(41)
椰子甘蔗露 .....	(42)

## 凉茶

决明子茶 .....	(43)
乌梅金银茶 .....	(44)
盐凉茶 .....	(44)
菊花茶 (一) .....	(45)
菊花茶 (二) .....	(45)
消暑凉茶 (一) .....	(46)
消暑凉茶 (二) .....	(47)
甘草凉茶 .....	(47)
玉米须茶 .....	(48)
月季花凉茶 .....	(48)
陈皮凉茶 .....	(49)
橄榄凉茶 .....	(49)
荷叶凉茶 .....	(50)
鲜藕凉茶 .....	(50)
红茶 .....	(51)
冰红茶 .....	(51)
潘趣茶 .....	(52)
柠檬茶 .....	(53)
咸味茶 .....	(53)
莲藕茶 .....	(54)
金银花甘草茶 .....	(55)
柿叶茶 .....	(55)
解渴茶 .....	(56)



山楂银花茶 .....	(57)
凉茶 .....	(57)
维生素茶 .....	(58)
冰镇蜜茶 .....	(59)
冰镇菠萝柠檬茶 .....	(59)
牛奶	
冷牛奶 .....	(61)
酸牛奶 .....	(61)
咖啡	
巧克力咖啡 .....	(63)
冷香咖啡 .....	(63)
冰淇淋冷咖啡 .....	(64)
柠檬凉咖啡 .....	(64)
胡桃凉咖啡 .....	(65)
鸡蛋凉咖啡 .....	(65)
冰镇咖啡 .....	(66)
魔鬼咖啡 .....	(67)
咖啡奶汁 .....	(67)
皇室咖啡 .....	(68)
法式咖啡 .....	(69)
土耳其咖啡 .....	(70)

# 汤

酸梅汤 .....	(71)
桂花酸梅汤 .....	(72)
玫瑰酸梅汤 .....	(72)
花香酸梅汤 .....	(73)
山楂酸梅汤 .....	(74)
山楂桂花汤 .....	(75)
莲子山楂汤 .....	(75)
黑白双耳汤 .....	(76)
清肺凉血汤 .....	(77)
清暑养阴汤 .....	(78)
清暑益气汤 .....	(79)
防暑清咽汤 .....	(80)
陈皮薄荷汤 .....	(81)
参斛麦冬汤 .....	(81)
芭蕉(香蕉)花汤 .....	(82)
西瓜翠衣汤 .....	(83)
水果冷汤 .....	(83)
红枣汤 .....	(84)
绿豆百合汤 .....	(84)
绿豆红枣汤 .....	(85)
绿豆莲子汤 .....	(86)

绿豆酸梅汤 .....	(87)
红果绿豆汤 .....	(87)
薄荷绿豆汤 .....	(88)
绿豆糯米汤 .....	(88)
赤豆汤 .....	(89)
三红汤 .....	(90)
柠檬汤 .....	(90)
荔枝汤 .....	(91)
石榴汤 .....	(91)

## 二、冷食类

### 冰淇淋

牛奶冰淇淋 .....	(92)
香草冰淇淋 .....	(93)
巧克力冰淇淋 .....	(94)
三色冰淇淋 .....	(94)
咖啡冰淇淋 .....	(95)
果仁冰淇淋 .....	(96)
水果冰淇淋 .....	(97)
香蕉冰淇淋 .....	(97)
可可冰淇淋 .....	(98)
柿子冰淇淋 .....	(99)
马铃薯冰淇淋 (一) .....	(99)

马铃薯冰淇淋 (二) .....	(100)
樱桃冰淇淋 .....	(101)
桃子冰淇淋 .....	(101)
佳香冰淇淋 .....	(102)
西瓜冰淇淋 .....	(103)
花生冰淇淋 .....	(104)
冰淇淋果盘 .....	(104)
豆酥冰淇淋 .....	(106)
冰淇淋烩水果 .....	(105)
冰淇淋菠萝 .....	(106)
冰淇淋矿泉水 .....	(107)
冰淇淋咖啡 .....	(107)
冰淇淋鲜桔水 .....	(108)
冰淇淋红茶 .....	(108)
冰淇淋荔枝 .....	(109)
冰淇淋冷饮啤酒 .....	(110)
<b>雪糕</b>	
奶油雪糕 .....	(111)
草莓雪糕 .....	(112)
巧克力雪糕 .....	(112)
果汁雪糕 .....	(113)
豆乳雪糕 .....	(114)

红茶奶油雪糕·····	(115)
可可雪糕·····	(116)
奶冻	
西班牙奶冻·····	(117)
奶油冻·····	(118)
果冻	
柠檬冻·····	(119)
水果柠檬冻·····	(120)
橙子冻·····	(120)
樱桃冻·····	(121)
樱桃杏仁冻·····	(122)
菠萝水果冻·····	(123)
红果冻·····	(123)
什锦水果清冻子·····	(124)
奶油香蕉冻·····	(125)
奶油咖啡冻·····	(125)
三色奶油冻·····	(126)
奶油什锦水果冻·····	(127)
枣泥冻·····	(128)
杏冻·····	(129)
桃冻(一)·····	(129)
桃冻(二)·····	(130)

桃冻 (三) .....	(131)
草莓冻 .....	(131)
草莓果酱冻 .....	(132)
西瓜冻 (一) .....	(133)
西瓜冻 (二) .....	(133)
丹麦水果冻 .....	(134)
瑞士果冻 .....	(135)
安布罗西亚冻 .....	(136)

### 冻糕

杨梅冰糕 .....	(137)
草莓冻糕 .....	(138)
桔子冻糕 .....	(138)
荔枝冻糕 .....	(139)
菠萝冻糕 .....	(140)
桃子冻糕 .....	(141)
香蕉冻糕 .....	(141)
西瓜冻糕 .....	(142)
葡萄冻糕 .....	(143)
香瓜冻糕 .....	(143)
酥梨冻糕 .....	(144)
西红柿冻糕 .....	(145)
柠檬汁冻糕 .....	(146)

菠萝汁冻糕·····	(146)
冻奶糕·····	(147)
核桃冻糕·····	(148)
桂圆冻糕·····	(149)
银耳冻糕·····	(149)
绿豆冻糕·····	(150)
酪	
奶酪·····	(151)
西瓜奶酪·····	(152)
牛奶花生酪·····	(152)
牛奶核桃酪·····	(153)
核桃酪·····	(154)
冰镇核桃酪·····	(155)
冰糖白果酪·····	(156)
菠萝酪 (一)·····	(156)
菠萝酪 (二)·····	(157)
甜橙酪·····	(158)
桔子酪·····	(159)
梨子酪·····	(159)
红果酪 (一)·····	(160)
红果酪 (二)·····	(160)
草莓酪·····	(161)

西红柿酪..... (161)

西瓜酪..... (162)

### 三、附录

制作冷食冷饮的卫生要求..... (164)

家庭制作饮料的用具..... (165)



# 一、冷饮类

## 汽 水

### 桔汁汽水

#### 一、原料：

桔汁 100 克，小苏打 6 克，柠檬酸 6 克，白砂糖 50 克，冷开水 1000 克。

#### 二、制法：

1. 准备 1 只干净的大容器和 1 只杯子。先在大容器内放入砂糖和冷开水 700~800 克，溶解成为糖水，并进行过滤。然后加入柠檬酸、桔汁，不断搅拌至完全溶化。

2. 在杯子中将小苏打用 200~300 克的冷开水溶解成碳酸水。

3. 将碳酸水慢慢地倒入大容器内，立即加盖密封。放入冰箱内 10 分钟后，即可取出来饮用。