

在家轻松做 健康美味冰淇淋

〔日〕 岛本薰 著

李瑶 译

J'adore les glaces!

低脂、无添加的冰淇淋，自己动手做！

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

在家轻松做健康美味冰淇淋/[日] 岛本薰著; 李瑶译. —海口: 南海出版公司, 2012. 7
ISBN 978-7-5442-5939-2

I. ①在… II. ①岛…②李… III. ①冰激凌—制作
IV. ①TS277

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第099666号

著作权合同登记号 图字: 30—2011—062

ICECREAM DAISUKI!

© KAORU SHIMAMOTO 2004

Originally published in Japan in 2004 by EDUCATIONAL FOUNDATION

BUNKA GAKUEN BUNKA PUBLISHING BUREAU

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged

with EDUCATIONAL FOUNDATION BUNKA GAKUEN

BUNKA PUBLISHING BUREAU

through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

All Rights Reserved.



在家轻松做健康美味冰淇淋

[日] 岛本薰 著

李瑶 译

出版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发行 新经典文化有限公司

电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经销 新华书店

责任编辑 秦 薇

装帧设计 徐 蕊

内文制作 王春雪

印刷 北京朗翔印刷有限公司

开本 880毫米×1230毫米 1/16

印张 5.5

字数 50千

版次 2012年7月第1版

印次 2012年7月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5442-5939-2

定价 29.50元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

J'adore les glaces!



在家轻松做 健康美味冰淇淋

〔日〕岛本薰 著 李瑶 译

南海出版公司



新经典文化有限公司
www.readinglife.com
出品

记忆中的味道

法国的牛奶、酸奶、乳酪等乳制品非常美味，冰淇淋更不用说。每当经过冰淇淋店时，我都会情不自禁地进去看看，在餐厅点甜品时也总是选冰淇淋。我的冰淇淋情结说来话长，想来就是从那一天开始的。

在我刚满 3 岁时，妈妈生病住院，我被送到附近的伯父家生活了近 3 个月。因为不能见到妈妈，我感到很寂寞，白天总是无精打采的，夜晚一听到外面车辆经过的声音，就以为是妈妈来接我了，立刻从床上爬起来。那时候的我很可怜吧。不过，也正因为如此，有一手好厨艺的伯母经常给我做一些好吃的东西，有蛋奶布丁、爆米花、包子……其中印象最深的就是冰淇淋。把牛奶、鸡蛋、糖混合在一起，用打蛋器搅拌均匀，加热，再加入鲜奶油，然后一起盛入盘中放进冷冻室。因为隔一段时间就要拿出来用打蛋器搅拌，所以我片刻不离，也不出去玩，一直站在冰箱（当时很少见的美国制造的大冰箱）前等待。搅拌 3 ~ 4 次后，冰淇淋就做好了。

刚做好的冰淇淋中有些许细小的冰晶，吃起来咔嚓咔嚓的，散发着一股微微的甜香。看着它，我就想到了妈妈经常做的奶昔，有种想哭的感觉，但一直忍着没有哭。从那一天开始，我就喜欢上了冰淇淋，非常喜欢！

目 录

动手之前 6

Part 1 从基本款冰淇淋和雪葩开始

纯牛奶冰淇淋 (脂肪含量为 10%) 9

含 35%、45% 鲜奶油的浓醇冰淇淋 (脂肪含量为 17.6%、20.9%) 12

树莓雪葩 14

Part 2 法式风格 & 日式风格

蜜饯栗子朗姆酒冰淇淋 16

大黄树莓雪葩 18

鳄梨冰淇淋 20

酒渍樱桃冰淇淋 20

酸奶蓝莓冰淇淋 22

鲜橙雪葩 24

八角酸橙雪葩 24

巴黎美食信息 26

黑豆冰淇淋 29

抹茶冰淇淋 30

红薯冰淇淋 32

香橙冰淇淋 32

豆浆冰淇淋 (添加了姜汁、蜂蜜) 34

黑糖冰淇淋 34

黑芝麻冰淇淋 36

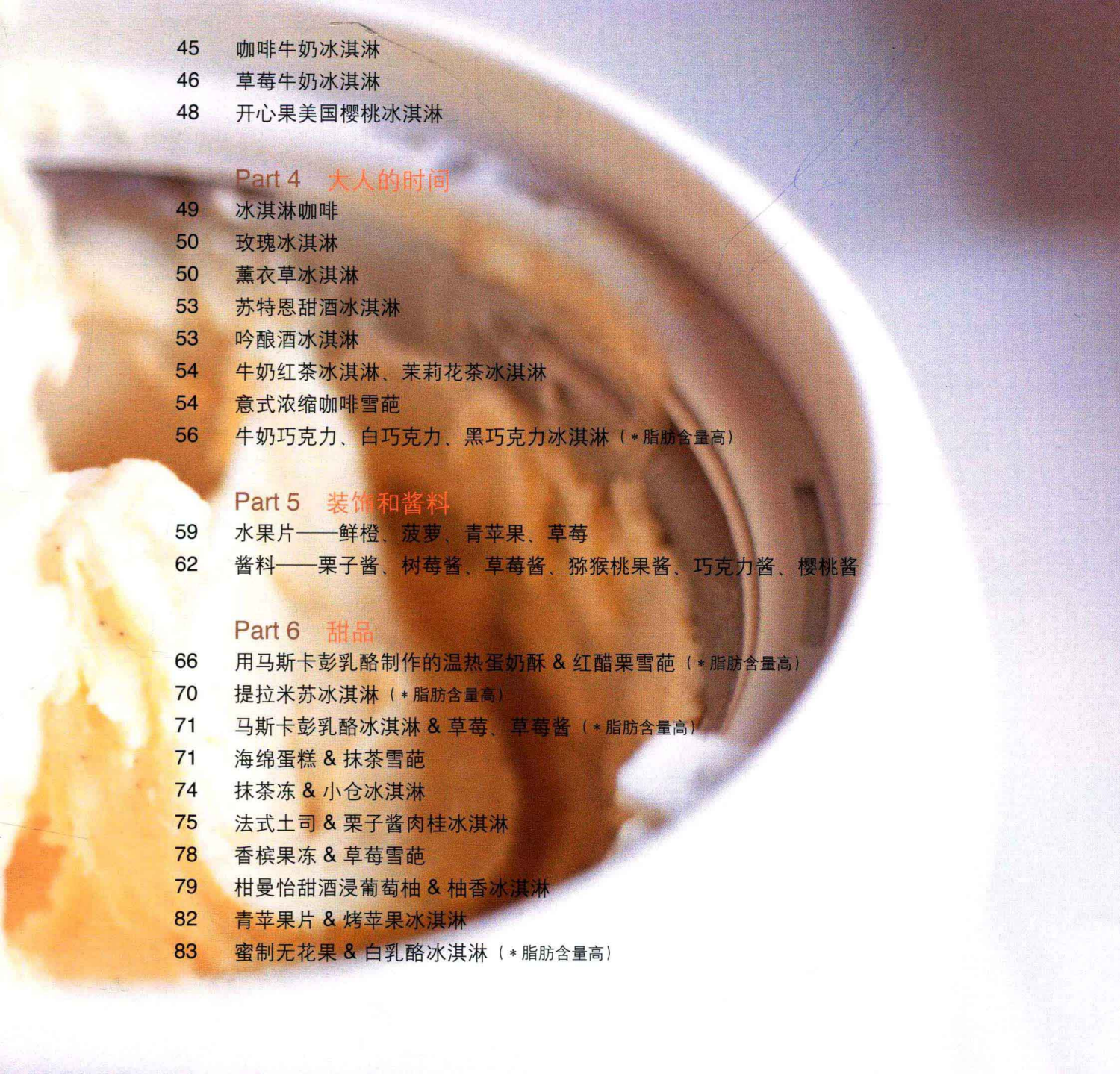
黄豆粉冰淇淋 36

Part 3 孩子的时间

香蕉冰淇淋 & 巧克力酱 40

焦糖杏仁冰淇淋 42

枫糖浆榛子冰淇淋 44

- 
- 45 咖啡牛奶冰淇淋
 - 46 草莓牛奶冰淇淋
 - 48 开心果美国樱桃冰淇淋

Part 4 大人的时间

- 49 冰淇淋咖啡
- 50 玫瑰冰淇淋
- 50 薰衣草冰淇淋
- 53 苏特恩甜酒冰淇淋
- 53 吟酿酒冰淇淋
- 54 牛奶红茶冰淇淋、茉莉花茶冰淇淋
- 54 意式浓缩咖啡雪葩
- 56 牛奶巧克力、白巧克力、黑巧克力冰淇淋 (*脂肪含量高)

Part 5 装饰和酱料

- 59 水果片——鲜橙、菠萝、青苹果、草莓
- 62 酱料——栗子酱、树莓酱、草莓酱、猕猴桃果酱、巧克力酱、樱桃酱

Part 6 甜品

- 66 用马斯卡彭乳酪制作的温热蛋奶酥 & 红醋栗雪葩 (*脂肪含量高)
- 70 提拉米苏冰淇淋 (*脂肪含量高)
- 71 马斯卡彭乳酪冰淇淋 & 草莓、草莓酱 (*脂肪含量高)
- 71 海绵蛋糕 & 抹茶雪葩
- 74 抹茶冻 & 小仓冰淇淋
- 75 法式土司 & 栗子酱肉桂冰淇淋
- 78 香槟果冻 & 草莓雪葩
- 79 柑曼怡甜酒浸葡萄柚 & 柚香冰淇淋
- 82 青苹果片 & 烤苹果冰淇淋
- 83 蜜制无花果 & 白乳酪冰淇淋 (*脂肪含量高)

动手之前

制作冰淇淋的主要原料包括牛奶、鸡蛋、鲜奶油等。牛奶和鸡蛋含有人体所需的 9 种氨基酸，富含多种矿物质、维生素，营养价值非常高。特别是牛奶，每天适量摄取可以减少体内的脂肪，另外，它还含有有益皮肤和发质的维生素 B₂，以及具有抗压作用的钙和维生素 B₃，其营养价值受到人们普遍关注。冰淇淋中还添加了能够为大脑和身体补充能量的糖，营养更丰富了。

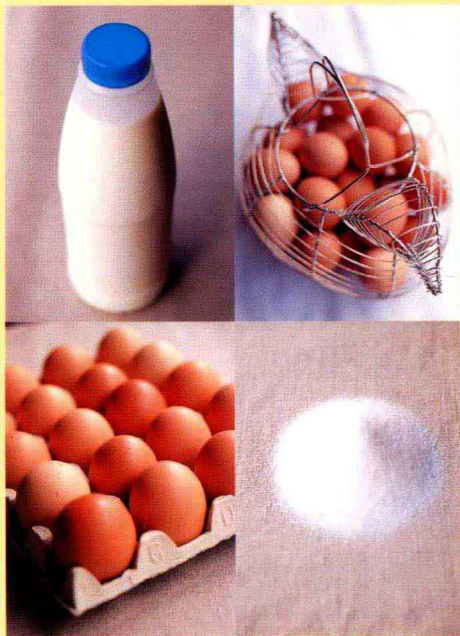
冰淇淋容易消化，在发烧等身体虚弱时是非常好的营养小食品，而且老少皆宜。以前常吃的浓醇冰淇淋含有 45% 的鲜奶油，脂肪含量很高 (20.9%)。随着年龄的增长，许多人的体重和胆固醇值都有所升高，需要多多注意，但是我又酷爱冰淇淋，所以就想到了制作低脂的纯牛奶冰淇淋 (脂肪含量为 10.8%)。这种冰淇淋不使用鲜奶油，脂肪含量约为高脂浓醇冰淇淋的一半。成年女性每天的脂肪摄取标准为 42 ~ 50 克，将脂肪含量减少到 10.8% 有多重要可想而知。和以前的高脂冰淇淋相比，低脂冰淇淋首先散发出来的是淡淡的蛋香味。

为了一年四季都可以吃到冰淇淋和雪葩，本书中的低脂冰淇淋选用了应季水果和一年四季都有的食材。另外，在制作时我适当控制了糖的用量。能够和大家一起分享我的冰淇淋世界，真是倍感荣幸。

* 除了含 35%、45% 鲜奶油的浓醇冰淇淋以外，本书中介绍的冰淇淋都不需要使用鲜奶油。

* 脂肪含量为 20.9%，即每 100 克冰淇淋含脂肪 20.9 克。

* 市售的冰淇淋球每个大约为 100 克。



- 本书采用的计量单位：1 杯 = 200 毫升，1 大匙 = 15 毫升，1 小匙 = 5 毫升。
- 如果牛奶的乳脂含量超过 3%，需选用中等大小的鸡蛋。
- 雪葩中使用的鸡蛋请选用经过沙门氏菌灭菌处理的。
- 尽量使用新鲜的材料。
- 本书配方中食材用量根据冰淇淋机的容量而定。如果要做两倍的量，请分成两次做。
- 冰淇淋的制作时间因室温而异，请自己设定。

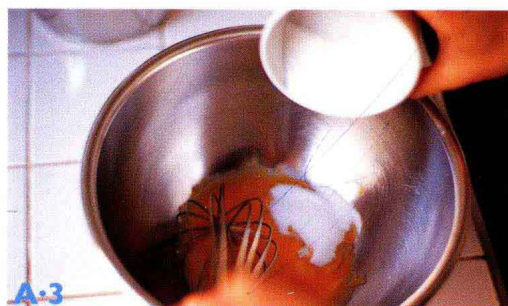


Part I

Glace et sorbet de base

从基本款冰淇淋和雪葩开始





下面介绍的冰淇淋，脂肪含量约为普通高脂冰淇淋的一半，不用鲜奶油，非常健康哦！

纯牛奶冰淇淋

(脂肪含量为 10.8%)

材料 (3 ~ 4 人份)

牛奶 250 毫升

香草荚 1/2 根

蛋黄 3 个

细砂糖 50 克

用冰淇淋机制作 (参照图 A·1 ~ A·12)

准备

· 提前把冰淇淋机的制冷内桶放在冷冻室里冷冻一段时间。

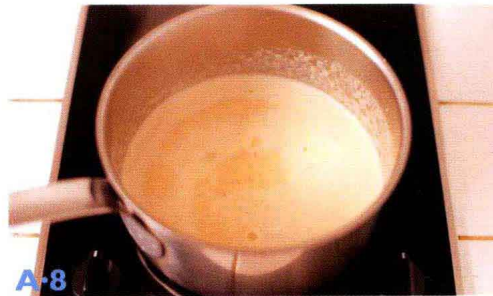
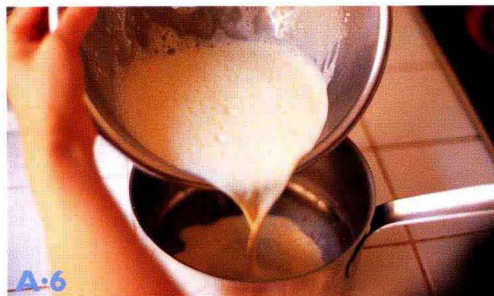
做法

- 1 将香草荚纵向剖为两半，用小刀取出里面的香草子。
- 2 把牛奶和香草子倒入锅中小火加热，锅边缘出现小气泡即关火，降温、冷却一下。

目的是把牛奶加热。

- 3 蛋黄和细砂糖倒入盆中，用打蛋器搅打至乳白色。

这一步是顺利做好冰淇淋的关键。



4 将少量 2 倒入盛有 3 的盆中，用打蛋器搅拌均匀后加入 2 剩余部分，继续用打蛋器搅拌，然后倒回锅中。

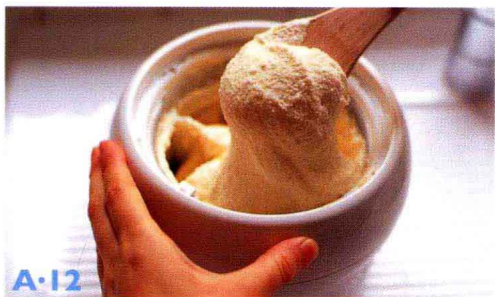
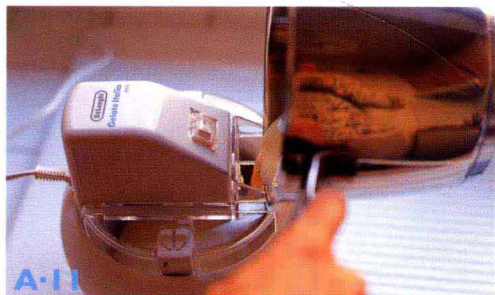
5 中火加热 4，用木铲不断搅拌。待泡沫消失后混合物呈糊状时停止搅拌，锅底开始冒小气泡时关火。

这一步是为了加热蛋黄，煮过了蛋黄会凝固，一定不要煮沸。

6 用滤勺(过滤网)把 5 过滤到带嘴的锅(盆)中，再把锅(盆)放入冰水中，用木铲不断搅拌，使蛋奶糊完全冷却。

迅速冷却，可以防止细菌繁殖。使用带嘴的锅是为了接下来倒出液体原料时更方便。





7 打开冰淇淋机, 倒入 6 (按下冰淇淋机的开关, 设定制作时间), 静置约 20 分钟。

8 冰淇淋液做好后, 盛入提前准备好的容器中, 放入冷冻室冷冻约 1 小时, 风味更佳。

容器最好选用不锈钢等金属制品。



手工制作 (参照图片 B·11 ~ B·13)

做法

第 1 ~ 6 步相同, 冰淇淋液做好后倒入模具中冷却。

7 用电动打蛋器高速搅拌约 2 分钟。使用手动打蛋器需持续打 10 分钟, 让空气充分进入冰淇淋液, 产生丰富气泡, 然后盛入提前准备好的容器中, 放入冷冻室。冷冻期间可以不再拿出来搅拌。这一方法适于制作本书中介绍的所有冰淇淋。

如果想吃加鲜奶油的冰淇淋，下面这款可以满足你！

含 35%、45% 鲜奶油的浓醇冰淇淋

(脂肪含量为 17.6%、20.9%)

材料 (3 ~ 4 人份)

牛奶 165 毫升

香草荚 1/2 根

蛋黄 2 个

细砂糖 65 克

鲜奶油 100 毫升

(乳脂含量为 35% 或 45%)

用冰淇淋机制作

准备

· 提前把冰淇淋机的内桶放入冷冻室冷冻一段时间。

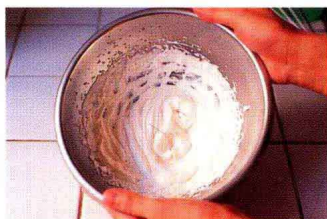
做法

- 1 参照纯牛奶冰淇淋 (第 9 ~ 10 页) 做法第 1 ~ 6 步。
- 2 向 1 中加入鲜奶油，用打蛋器搅拌均匀。
- 3 打开冰淇淋机，倒入 2，按下开关静置约 20 分钟。
- 4 冰淇淋液做好后，盛入准备好的容器中，放入冷冻室冷冻 1 小时。

手工制作

做法

- 1 第 1 ~ 6 步与纯牛奶冰淇淋做法相同，只不过要把冰淇淋液倒入容器中冷却。
- 2 在 1 中加入少量打至八分发^①的鲜奶油，用打蛋器搅拌均匀后再加入剩余部分，用切拌的方式搅拌。
- 3 把 2 盛入准备好的容器中，放入冷冻室冷冻。在这个过程中可以不再拿出来搅拌。



①打发指把蛋白或鲜奶油搅打成细腻蓬松的泡沫状。在打发过程中，提起搅拌器，蛋白或鲜奶油形成挺立的尖角、尾端弯曲为湿性发泡，即七分发；继续打发，提起搅拌器，蛋白或鲜奶油形成直立的三角形尖角为干性发泡，八分发是介于二者之间的中性发泡状态。

树莓雪葩



纯牛奶冰淇淋



含 35%、45% 鲜奶油的浓醇冰淇淋



用价廉物美的冷冻树莓做出简单、鲜艳又美味的雪葩。

树莓雪葩

材料 (3~4 人份)

树莓 (冷冻) 200 克

糖水

水 60 毫升

细砂糖 30 克

做法

- 1 把冷冻的树莓放入食品料理机打碎。
 - 2 将水和细砂糖倒入小锅加热，细砂糖溶化后关火。
 - 3 把做好的糖水趁热倒进食品料理机，与 1 一起搅拌均匀，盛入准备好的容器中，放入冷冻室，风味更佳。雪葩很快就可以冻好了，不用冰淇淋机也没问题。在冷冻过程中也无需再拿出来搅拌。
- * 如果选用大黄、红醋栗等果胶含量较高的食材，则无需加入蛋白霜^①。
- * 加蛋白霜的基本款雪葩做法请参照第 24 页。

①蛋白霜是在温室下将蛋白加砂糖打发做成的，常用做甜点顶部装饰，也可以低温烘烤，作成蛋糕夹馅。



Part 2

À la française et à la japonaise

法式风格 & 日式风格