

超人气

易上手



炫酷冰饮

冰点冰激凌
icecream



NLIC2970826065

为了全家人饮食更健康，越来越多的人选择自制无添加的纯天然食品！

王森 / 主编

详解居家自制“绿色”冰饮、冰点、冰激凌技法，让冰品菜鸟变身时尚达人
倾情奉献40款清凉冰饮、40款酷爽冰点、80款超炫冰激凌



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位





图书在版编目 (CIP) 数据

超人气, 易上手: 炫酷冰饮·冰点·冰激凌 / 王森编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5436-8610-6

I. ①超… II. ①王… III. ①冷冻食品—制作 IV. ①TS277

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第166354号



- 书 名 超人气, 易上手——炫酷冰饮·冰点·冰激凌
主 编 王 森
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划组稿 张化新 周鸿媛
责任编辑 宋来鹏
设计制作 李 静
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷
开 本 16开(715毫米×1010毫米)
印 张 12
书 号 ISBN 978-7-5436-8610-6
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类



炫酷冰点

冰点

冰淇淋 Icecream

青岛大学园区图书馆

NLIC2970826066

为了全家人饮食更健康，越来越多的人选择自制无添加的健康食品！

主编/王森



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

序

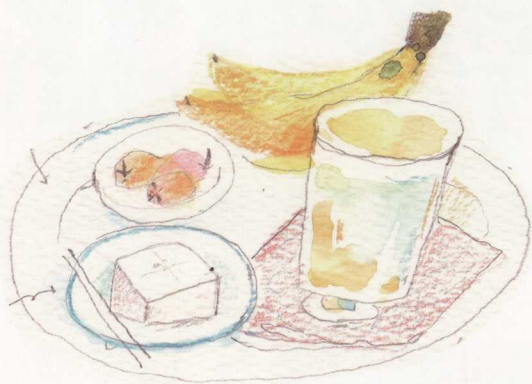
在快餐模式当道、食品问题堪忧的现实面前，想要品尝天然健康的手工冰品愈发成为奢望。想留住清爽夺目的夏日，就用自己的双手去抓住它吧！

也许冰品店里许久未曾更换的点单有时总不能满足你的突发奇想；也许收集了无数晶莹美丽的杯盘，却无法给它们填上毫不逊色的内容；更也许，你仅仅是不想顶着烈日去寻找一份合适的冰点去讨好味蕾……夏日里，能让我们自己动起手来做冰品的理由，永远如同头顶密集耀眼的光线一样，随手一抓便是满满一把。

在这里，我们将为你介绍最专业简便的工具、时尚缤纷的器具，当然最重要的是，各种在街头柜台中引人垂涎的琳琅冰品，刨冰、粉圆、奶茶、西米露、冰激凌、果冻、布丁……可谓应有尽有，不用再在晶莹的夏日精灵中踌躇不决了。从今天开始，自己动手，自主选择，我做我冰点！

你能看到的是这些，却又远远不止这些，从懵懵懂懂的零经验菜鸟进阶得心应手的冰点制作高手，其实只是一步之遥。

想法有多妙，冰点便有多美。随我一起，为这个夏天开辟一方小小天地，简单舞动清凉的魔法奇迹！



王林

王森 西式糕点技术研发者，立志让更多的人学会西点这项手艺。作为中国第一家专业西点学校的创办人，他将西点技术最大化的运用到了市场。他是中国首个西点、糖果时装发布会的设计者。他让西点不仅停留在吃的层面，而且把西点提升到了欣赏及收藏的更高层次。

他已从事西点技术研发20年，著有《蛋糕裱花基础（上、下册）》、《面包制作》、《蛋糕制作入门》、《玩转拉花咖啡》、《在家做西点》、《时尚水果蛋糕》、《时尚陶艺蛋糕》、《轻松成为饼干达人》、《裱花蛋糕装饰构图与设计》、《超人气面包》、《超可爱裱花蛋糕》、《寿司制作入门》、《慕斯制作入门》、《饼店店长手册》、《情迷手工巧克力》等几十本专业书籍及光盘。他善于创意，才思敏捷，设计并创造了中国第一个巧克力梦公园，这个创意让更多的家庭爱好者认识到了西点的无限魔力。



王森

团队介绍

主 编 王森

副 主 编 张婷婷

参编人员 苏园、乔金波、王伟明、韩磊、
顾碧清、孙安廷、韩俊堂、
成圳、王启路

摄 影 王森、苏君

摄 像 苏君

文字校对 武皖卿



苏园

CONTENTS 目录

Part 1

做冰品，材料要自备

自制冰品所用工具 10

- | | |
|----------|----|
| 1. 机器类 | 10 |
| 2. 杯碗盆类 | 12 |
| 3. 勺、量杯类 | 14 |
| 4. 模具类 | 15 |
| 5. 其他类 | 16 |

自制冰品所需原料 18

- | | |
|-------------|----|
| 胶类原料 | 18 |
| 粉类原料 | 19 |
| 糖类原料 | 20 |
| 蛋、奶、巧克力酱类原料 | 21 |
| 果酱、果汁类原料 | 23 |
| 浓缩西瓜汁 | 24 |
| 酒类原料 | 25 |



- | | |
|----------|----|
| 蜜饯、糖果类原料 | 25 |
| 罐头类原料 | 26 |
| 香料、茶类原料 | 27 |
| 坚果及其他原料 | 27 |

Part 2

绿色健康，自制冰配料 (8大类38款)

豆、奶、咖啡 30

- | | |
|-------|----|
| 豆浆 | 30 |
| 特调炼奶 | 30 |
| 浓缩咖啡 | 31 |
| 牛奶碎冰 | 32 |
| 打发奶泡 | 33 |
| 打发鲜奶油 | 34 |

茶水、糖水 36

- | | |
|-------|----|
| 红茶水 | 36 |
| 香芋味奶茶 | 36 |
| 绿茶味奶茶 | 37 |
| 糖水 | 37 |
| 绿茶糖水 | 38 |
| 桂花糖水 | 38 |
| 红糖糖水 | 39 |

果酱、汤汁 40

- | | |
|---------|----|
| 芒果酱 | 40 |
| 芒果哈密瓜果酱 | 41 |
| 蓝莓果酱 | 42 |
| 焦糖酱 | 43 |
| 红豆汤 | 44 |
| 紫薯汤 | 45 |

粉圓 (圓子) 46

原味粉圓	46
红薯粉圓	47
紫薯粉圓	48
绿茶粉圓	49

果冻、布丁 54

水晶透明果冻	54
绿茶果冻	55
咖啡果冻	56
桂花果冻	57
酸奶布丁	58
焦糖布丁	59
豆花	60

珍珠粉圓	50
芒果粉圓	51
小西米	51

水果、甜品 61

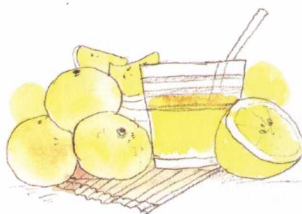
装饰水果的切刀方法	61
水果沙拉	62
蜜红薯	63

凝胶 52

泡吉利丁	52
泡吉利丁片	53

制冰、挖冰激凌球 64

手工制冰	64
挖冰激凌球	64



Part 3

时尚冰饮，透心清凉 (8大类38款)

冰红茶 68

酸奶咖啡冰红茶	69
炼乳冰红茶	69
草莓冰红茶	69
橙汁冰红茶	70
菠萝冰红茶	70
奶油冰红茶	71
芒果冰红茶	71

冰果汁 72

果冻鲜橙汁	73
蜂蜜鲜柠檬汁	73
青葡萄果汁	74
石榴柠檬果汁	74
苹果柠檬汁	75
百香果可乐果汁	75

冰咖啡 76

焦糖咖啡冰饮	77
酸奶布丁冰咖啡	77
巧克力冰咖啡	77

冰牛奶 78

黄桃冰牛奶	79	绿茶香草冰牛奶	80
红石榴冰牛奶	79	香蕉绿茶冰牛奶	81
香蕉猕猴桃冰牛奶	80	草莓冰牛奶	81



CONTENTS 目录

冰奶茶 82

巧克力奶茶	83
绿茶红豆奶茶	83
西米椰子奶茶	83

冰奶昔 84

红茶焦糖奶昔	85
黑芝麻奶昔	85
猕猴桃奶昔	85
水果奶昔	87

奥利奥奶昔	87
蓝莓奶昔	87
胡萝卜芒果奶昔	88
香蕉蜂蜜奶昔	88

冰豆浆 90

焦糖香蕉豆浆	91
蜂蜜绿茶豆浆	91
芒果酸奶豆浆	91

苏打水 92

柚子茶苏打水	92
香草橙汁苏打水	92

花样冰点，酷爽一夏 (7大类46款)

冰棒 96

芒果冰棒	96
西瓜薄荷冰棒	97
猕猴桃冰棒	98
柠檬果汁冰棒	99

冰糕、豆花 100

菠萝冰糕	101
草莓冰糕	101
桂花冰糕	101
猕猴桃冰糕	103
芒果豆花	103

草莓豆花	103
红豆豆花	103
草莓酸奶冻	103

Part 4



沙冰 104

草莓酸奶沙冰	105
蓝莓酸奶沙冰	105
菠萝焦糖沙冰	105
酸奶绿茶沙冰	107
菠萝苹果沙冰	107
芦荟咖啡沙冰	107
芒果橙子沙冰	107
绿茶猕猴桃沙冰	107
红西瓜柠檬沙冰	107

圆子冰 108

红豆圆子冰	109
桂花红薯圆子冰	109
红薯圆子冰	109
芒果圆子冰	110
草莓紫薯圆子冰	110
焦糖综合圆子冰	110
菠萝圆子牛奶冰	111
水果紫薯圆子冰	111

西米露 112

香蕉西米露	113
草莓西米露	113
芒果西米露	113
菠萝西米露	115
黄桃西米露	115
红豆地瓜西米露	115
焦糖桂花西米露	115
猕猴桃西米露	115
紫薯西米露	115

刨冰 116

草莓刨冰	117
蓝莓刨冰	117
猕猴桃刨冰	117
芒果刨冰	119
椰果刨冰	119
芦荟刨冰	119
菠萝刨冰	120
香蕉刨冰	120



冰激凌，超炫诱人 (7大类80款)

Part 5

牛奶口味 124

牛奶冰激凌	124
酸奶冰激凌	125
起司冰激凌	126
椰奶冰激凌	127
豆奶冰激凌	128

五谷口味 129

八宝粥冰激凌	129
紫米冰激凌	130
白米冰激凌	131
玉米冰激凌	132
蜜红豆冰激凌	133



CONTENTS 目录



蔬果口味 134

南瓜冰激凌	134
胡萝卜冰激凌	135
番茄冰激凌	136
芦荟冰激凌	137
紫薯冰激凌	138

苹果冰激凌	139
水蜜桃冰激凌	140
香蕉冰激凌	141
柿子冰激凌	142
蜂蜜柠檬冰激凌	143

红提子冰激凌	144
猕猴桃冰激凌	145
芒果冰激凌	146
雪梨冰激凌	147
草莓冰激凌	148

茶、香料口味 149

大麦茶冰激凌	149
乌龙茶冰激凌	150
普洱茶冰激凌	151
绿茶冰激凌	152
薄荷冰激凌	153
香草冰激凌	154

坚果口味 155

杏仁冰激凌	155
开心果冰激凌	156
花生冰激凌	157
腰果冰激凌	158
核桃冰激凌	159
黑芝麻冰激凌	160
栗子冰激凌	161

酒类及其他口味 164

红酒冰激凌	162
朗姆葡萄干冰激凌	163
黑巧克力冰激凌	164
咖啡冰激凌	165
焦糖冰激凌	166
桂花冰激凌	167

作品欣赏 170

杯装冰激凌22款	168
碗装冰激凌2款	180
泡芙冰激凌4款	182
吐司冰激凌3款	184

饼干冰激凌2款	186
冰激凌蛋糕2款	187
油炸冰激凌1款	188



冰品制作知识点索引

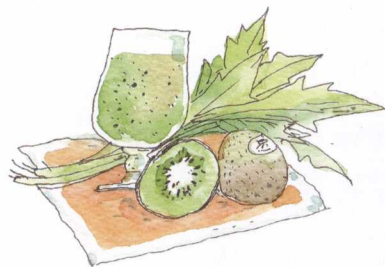
学会搭配, 冰品更美味	
冰品不宜长期保存, 最好现做先吃	
冰饮的分类和主要特点	
各种冰饮的制作要点	
健康喝冰饮的小常识	
冰饮解暑不解渴, 还应适量补充水分	
冰点的分类和主要特点	
各种冰点在制作中的技术要点	

28 健康吃冰点的小常识	95
28 自制冰品能有效降低热量, 有助于健康瘦身	95
66 冰激凌的口味分类和主要特点	122
66 不用机器自制牛奶冰激凌的方法	122
66 冰激凌的制作要点	122
67 普通家用冰激凌机的使用方法	123
94 全自动冰激凌机的使用方法	123
94 冰激凌中的营养成分及健康吃法	123

Part 1

做冰品

材料要自备



无论天气温度或时节如何，我们的生活总是为冰品留有一席之地。本书中的这些冰品，就是为这些场合创造的。

在家里就能做出材料好、味道美且绿色健康的冰品，只是大多数人误以为冰激凌等冰品的制作过程复杂又繁琐，所以只在外面买着吃。其实，自制冰品并不难。下面就为大家介绍制作冰品所需要的材料。



自制冰品所用工具

我们周围随处可见到多种口味的冰品，超市里随时都能买到各式冰激凌。专卖店里的正宗冰点，咖啡店新推出的冰饮……虽然我们很容易就能吃到冰品，但要想找到既健康又营养好吃的冰品却很难。因为大多数的冰品都使用了各种添加剂，要想吃到安全放心的冰品最好还是自己在家制作。下面就是制作冰品常用的工具。

1. 机器类



电饭煲

可以制作红豆汤，也可以用来蒸红薯、紫薯等。

冰箱

用于冷藏或冷冻冰饮、冰点。



电磁炉

用于加热制作食品，例如各种果冻、冰激凌的配料和熬制糖水等。



手提电动打蛋器

可以用来快速搅拌，速度比普通手动搅拌器快且搅拌均匀。



家用果汁机

可以用来制作果汁、沙冰等。也可以快速拌匀所有材料。



小烤箱

用于烘烤食品，制作杏仁饼干等甜点。



咖啡机

专业级

可以用它来萃取意大利浓缩咖啡，也可以打出可口的奶沫。



冰激凌机

可用于制作冰激凌。一般家庭用的冰激凌机大约每次制作可以生产一千克的冰激凌，也可以用来制作沙冰等。

专业级

2. 杯碗盆类

保鲜盒

用来储存冰激凌、果冻、水果沙拉等，放入冰箱可以保鲜，还可冷冻。



不锈钢盆

用来熬制焦糖，或者各种糖水、果酱等。



配料盆

用来称量材料、调和材料。



网筛

可以过滤浆料、筛粉料。

平底盆

可以用来冻冰块，也可以作为搅拌原料时的盛器。



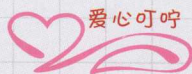
双层盆

在底下的盆中加水，上面再放一个盆，就是双层盆。可以加热配料，直火加热或隔水加热均可。隔水加热时原料不易糊锅。



玻璃杯和碗碟

用于盛放和装饰各种饮料，如沙冰、奶昔、奶茶、豆浆、咖啡、冰牛奶、果汁等。



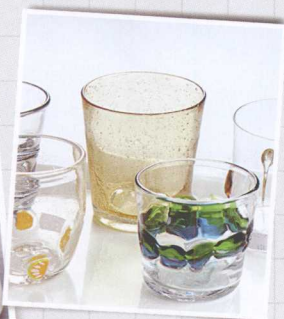
制作冰品时，可选用的杯子很多，不限定材质，瓷的、塑料的、玻璃的都可以。在这本书里大多数是各种造型的玻璃杯，如下面图中的几种玻璃杯，因为玻璃杯的材质透明，在杯中放了什么原料，怎么放的，一目了然，让读者看得更明白。



玻璃杯①：用于盛放各种类型的冷饮、果汁、冰激凌等。



玻璃杯②



玻璃杯③



玻璃杯④



塑料杯：用于盛放各种冰饮。



玻璃碗：用于盛放牛奶刨冰、西米露、豆花、冰激凌等。



盘子：用于盛放各种造型的西米露、刨冰、果冻和冰激凌等。

3.勺、量杯类

勺

在装饰冰品和饮用时使用。



不锈钢长勺、漏勺

不锈钢长勺：用来舀糖水等，一勺约45克。

不锈钢漏勺：用来捞果冻、粉圆、西米等，一勺约50克。捞取时可滤除多余的水分。



量勺

用来称少量的材料，大量勺15克，小量勺5克。

量杯

用来称沙冰，大量杯250克，小量杯60克。



冰激凌勺

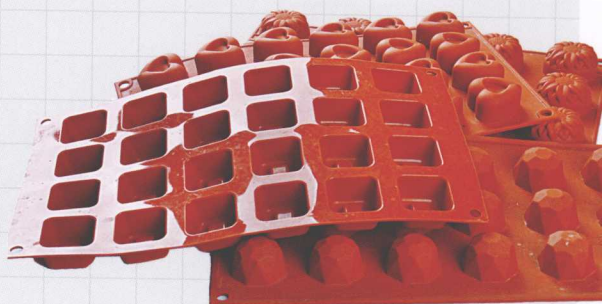
用来挖冰激凌球，不同大小和形状可以选择不同的勺。

专业级

4. 模具类

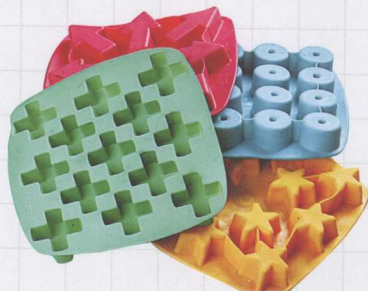
矽利康模

可以制作冰块、果冻、小蛋糕等，耐高温耐低温，比较方便拿取。



软冰模

可以在模具里注入水、各种果汁等，放入冰箱能冻成各种形状的冰块。软模拿取方便。



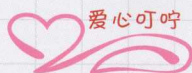
塑料冰模

在模具中注入水、果汁等，放入冰箱能冷冻成各种形状的冰块。塑料冰模在脱模时，要两边掰一掰再敲出冰块。



冰棒模具

在模具中注入过滤的浆料，放入冰箱冷冻。把冷冻成形的冰棒取出，脱模即可制成冰棒。



各种模具可以在烘焙用品店或网店上购得。

