

# 自制冷饮甜食

平 静 陈国宾 编写



浙江科学技术出版社

83.75

158

平静 陈国宾 编写

# 自 制 冷 饮 冷 食

浙江科学技术出版社

2/4228/04

责任编辑：李卓凡

封面设计：项方奎

## 自制冷饮冷食

平静 陈国宾 编写

\*

浙江科学技术出版社出版

浙江印校印刷厂排版 浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张2.75 字数51,000

1985年9月第 一 版

1985年9月第一次印刷

印数 1—47,400

统一书号：15221·90

定 价： 0.38 元

## 编 者 的 话

夏季里，烈日炎炎，气温很高。在我国东南各省，室外温度有时甚至要超过人的体温。人们在工作、学习、体育活动中常常汗流浹背，心中感到闷热难受。这时，只求能吃到一些清凉可口的冷饮、冷食，如果及时满足这种要求，顿时会感到轻松许多。科学告诉我们，夏季里常吃冷饮、冷食是符合卫生要求的。

然而，每逢盛暑，尤其是在持续高温的日子里，市场上的冷饮、冷食往往供不应求，而且品种不多，有的甚至质量低劣，不符合卫生条件。因此，远不能满足消费者的需求。正是由于存在这种情况，有许多个体户想在夏季改售冷饮、冷食；有不少家庭购买了电冰箱，准备自制冷饮、冷食满足家庭成员的需要。不论是个体户或是有了冰箱的家庭都迫切想得到一本可供自学制作多种多样冷饮、冷食的书。我们就是适应他们的需要，特编写了这本小册子。

本书介绍了124种不同风味的冷饮、冷食的原料配方、制作方法以及成品特点和功效价值。其中分冰淇淋类，汽水类，汁（露）类，汤类，酪、酥、泥类，糕、冰、冻、霜类，保健伏茶类及国外饮料八大类。大部分品种属于普及型，其原料选配方便，制作简单，成品物美价廉，个体户和一般家庭都可以制作。为了促进城乡夏令冷饮、冷食的发展，尽量满足不同消费对象的需求，书中也提供了国内外部分高档冷

饮、冷食的有关资料。

我国幅员辽阔，各地人民的爱好不一样，书中介绍的不一定适合每个人的口味，好在介绍的品种比较多，读者可以选择自己所喜爱的。本书如有欠妥之处，请读者指正。

编 者

1985年2月

# 目 录

## 编者的话

### 一、冰淇淋类

- |           |       |
|-----------|-------|
| 1. 牛奶冰淇淋  | ( 1 ) |
| 2. 香草冰淇淋  | ( 2 ) |
| 3. 苹果冰淇淋  | ( 3 ) |
| 4. 鸭梨冰淇淋  | ( 3 ) |
| 5. 巧克力冰淇淋 | ( 3 ) |
| 6. 水果冰淇淋  | ( 4 ) |
| 7. 豆酥冰淇淋  | ( 4 ) |
| 8. 可可冰淇淋  | ( 5 ) |
| 9. 果仁冰淇淋  | ( 5 ) |
| 10. 三色冰淇淋 | ( 5 ) |
| 11. 香蕉冰淇淋 | ( 6 ) |

### 二、汽水类

- |          |        |
|----------|--------|
| 12. 甜汽水  | ( 8 )  |
| 13. 盐汽水  | ( 8 )  |
| 14. 水果汽水 | ( 9 )  |
| 15. 桔汁汽水 | ( 9 )  |
| 16. 麦精汽水 | ( 10 ) |
| 17. 格瓦斯  | ( 11 ) |

三、  
汁  
(露)  
类

- |                    |        |
|--------------------|--------|
| 18. 雪花奶汁宾昔(又名维纳斯梦) | ( 11 ) |
| 19. 冰淇淋汽水          | ( 12 ) |
| 20. 冰淇淋桔子水         | ( 13 ) |
|                    |        |
| 21. 天然果子露          | ( 14 ) |
| 22. 人造果子露          | ( 15 ) |
| 23. 菊花露            | ( 15 ) |
| 24. 杨梅汁            | ( 16 ) |
| 25. 草莓汁            | ( 16 ) |
| 26. 洋梨汁            | ( 16 ) |
| 27. 樱桃汁            | ( 17 ) |
| 28. 西瓜汁            | ( 17 ) |
| 29. 葡萄汁            | ( 18 ) |
| 30. 鲜桔汁            | ( 18 ) |
| 31. 柠檬汁            | ( 19 ) |
| 32. 波罗汁            | ( 19 ) |
| 33. 白萝卜汁           | ( 20 ) |
| 34. 可可乳汁           | ( 20 ) |
| 35. 巧克力乳汁          | ( 20 ) |
| 36. 西瓜乳汁           | ( 21 ) |
| 37. 清乳汁            | ( 21 ) |
| 38. 胡萝卜乳蛋汁         | ( 22 ) |
| 39. 酒味乳汁           | ( 22 ) |

|                                                              |           |        |
|--------------------------------------------------------------|-----------|--------|
| 四、<br>汤<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>类 | 40. 酸梅汤   | ( 23 ) |
|                                                              | 41. 杨梅汤   | ( 23 ) |
|                                                              | 42. 莲子汤   | ( 24 ) |
|                                                              | 43. 百合汤   | ( 24 ) |
|                                                              | 44. 百合花生汤 | ( 25 ) |
|                                                              | 45. 冰冻绿豆汤 | ( 25 ) |
|                                                              | 46. 绿豆百合汤 | ( 26 ) |
|                                                              | 47. 薄荷绿豆汤 | ( 26 ) |
|                                                              | 48. 红枣绿豆汤 | ( 27 ) |
|                                                              | 49. 赤豆汤   | ( 27 ) |
|                                                              | 50. 白芸豆汤  | ( 27 ) |
|                                                              | 51. 翠衣汤   | ( 28 ) |
|                                                              | 52. 桂圆红枣汤 | ( 28 ) |
|                                                              | 53. 冰糖银耳汤 | ( 29 ) |
|                                                              | 54. 牛奶玉米汤 | ( 29 ) |
|                                                              | 55. 番茄红枣汤 | ( 30 ) |

|                                            |             |        |
|--------------------------------------------|-------------|--------|
| 五、<br>酪<br><br><br><br><br>酥<br>泥<br><br>类 | 56. 西瓜酪     | ( 31 ) |
|                                            | 57. 红果(山楂)酪 | ( 31 ) |
|                                            | 58. 波罗酪     | ( 32 ) |
|                                            | 59. 牛奶花生酪   | ( 32 ) |
|                                            | 60. 桔酪      | ( 33 ) |
|                                            | 61. 冰糖西瓜酪   | ( 33 ) |
|                                            | 62. 烩水果     | ( 34 ) |
|                                            | 63. 苹果木斯    | ( 34 ) |

|           |        |
|-----------|--------|
| 64. 甜脆银耳羹 | ( 35 ) |
| 65. 核桃酥   | ( 36 ) |
| 66. 奶酪    | ( 36 ) |
| 67. 杏仁豆腐  | ( 37 ) |
| 68. 苹果泥奶酪 | ( 37 ) |
| 69. 牛奶板栗酪 | ( 38 ) |
| 70. 牛奶豆瓣酥 | ( 38 ) |
| 71. 百合酥   | ( 38 ) |
| 72. 冰糖枣泥  | ( 39 ) |
| 73. 红果泥   | ( 39 ) |

## 六、糕冰冻霜类

|           |        |
|-----------|--------|
| 74. 奶油雪糕  | ( 41 ) |
| 75. 可可雪糕  | ( 42 ) |
| 76. 水果雪糕  | ( 42 ) |
| 77. 可可奶糕  | ( 43 ) |
| 78. 香草凉糕  | ( 43 ) |
| 79. 清凉波罗糕 | ( 44 ) |
| 80. 冷冻奶糕  | ( 44 ) |
| 81. 山楂糕   | ( 45 ) |
| 82. 山渣洋菜糕 | ( 45 ) |
| 83. 洋菜糕   | ( 46 ) |
| 84. 牛奶冰   | ( 46 ) |
| 85. 果汁冰   | ( 46 ) |
| 86. 番茄冰   | ( 47 ) |
| 87. 酸梅冰   | ( 47 ) |

|           |        |
|-----------|--------|
| 88. 波罗冻   | ( 48 ) |
| 89. 奶油可可冻 | ( 48 ) |
| 90. 西瓜冻   | ( 49 ) |
| 91. 桔子霜   | ( 49 ) |
| 92. 枣子霜   | ( 50 ) |
| 93. 桔皮酱霜  | ( 50 ) |
| 94. 冰冻奶豆腐 | ( 51 ) |

## 七、保健伏茶

|            |        |
|------------|--------|
| 95. 荷叶凉茶   | ( 52 ) |
| 96. 鲜藕凉茶   | ( 52 ) |
| 97. 翠衣凉茶   | ( 53 ) |
| 98. 芝麻叶茶   | ( 53 ) |
| 99. 枇杷竹叶凉茶 | ( 53 ) |
| 100. 食盐甘草茶 | ( 54 ) |
| 101. 菊花糖茶  | ( 54 ) |
| 102. 金银花茶  | ( 55 ) |
| 103. 芦根茶   | ( 55 ) |
| 104. 杏仁茶   | ( 55 ) |
| 105. 冰茶    | ( 56 ) |
| 106. 奶仁茶   | ( 56 ) |
| 107. 淡盐茶   | ( 56 ) |
| 108. 猕猴桃茶  | ( 57 ) |
| 109. 桑叶凉茶  | ( 57 ) |
| 110. 甘草茶   | ( 58 ) |
| 111. 红糖姜茶  | ( 58 ) |

|                        |                |        |
|------------------------|----------------|--------|
|                        | 112. 陈皮茶       | ( 58 ) |
|                        | 113. 薄荷凉茶      | ( 59 ) |
| 八、<br>国<br>外<br>饮<br>料 | 114. 滋补饮料      | ( 60 ) |
|                        | 115. 蛋白质强化果汁饮料 | ( 61 ) |
|                        | 116. 巧克力饮料     | ( 62 ) |
|                        | 117. 低渗压饮料     | ( 62 ) |
|                        | 118. 豆乳饮料      | ( 63 ) |
|                        | 119. 无酒精营养饮料   | ( 64 ) |
|                        | 120. 高温清凉饮料    | ( 64 ) |
|                        | 121. 兑果汁豆乳饮料   | ( 65 ) |
|                        | 122. 含乳饮料      | ( 66 ) |
|                        | 123. 咖啡味大豆饮料   | ( 66 ) |
|                        | 124. 胡萝卜饮料     | ( 68 ) |

|    |             |
|----|-------------|
| 附一 | 冷饮食品卫生标准    |
| 附二 | 食品添加剂使用卫生标准 |
| 附三 | 冷饮食品卫生管理办法  |
| 附四 | 各种汽水的经验配方   |

# 一、冰淇淋类

冰淇淋属冷饮品种中的一个大大类，是夏季也是四季皆宜的冷饮食品。它以乳与乳制品为主要原料，配以蛋和蛋制品及甜味料、香料、稳定剂、食用色素等混合而成。按其组织成分，可分高级奶油冰淇淋、奶油冰淇淋、牛奶冰淇淋、果味冰淇淋等。就其形状而言，又可分为砖块冰淇淋、杯状冰淇淋、球形冰淇淋、奇形冰淇淋等。

冰淇淋制品的质量要求比较高。质地必须紧密而松软，不可过于坚硬；乳脂肪和非脂肪固体的含量，对质地影响很大，务必恰到好处；其组织必须轻滑柔腻，不可有粗糙的颗粒或针状的结晶；气味亦应醇厚而持久；粘度适宜的冰淇淋，空气容易混入，其膨胀率亦高。为数众多的细气泡，对热量的传导具有绝缘作用。可使冰淇淋持久不融，且给食用者以清凉通气的感觉。

## 1. 牛奶冰淇淋

〔原料配方〕消毒牛奶2瓶，奶油250克，蛋黄200克，香草香精少量。

〔制作方法〕先将白糖加入蛋黄中混合搅打，将煮沸的牛奶渐渐倒入糖和蛋黄的混合液中，立刻搅匀。然后倒在另一锅中，加热温度保持在70~75℃，并用60目筛过滤，待冷却后

加入奶油和香草香精，接着进行冻结，使其逐渐变稠，体积比原来增加30~50%，冻结后即可食用。有条件的也可放置冰箱中，硬化24小时再食用。

〔**成品特点**〕这种冰淇淋，适宜家庭或专业户制作。若无电冰箱，可将冰淇淋放在较薄的金属器中，置于装有盐和冰块的盛器中（盐和冰块的用量各占1/4）。最后放进较大的木箱中，四周垫棉花或其他绝缘物质。冻结的速度是决定冰淇淋质量的关键，冻结速度快，形成的冰晶小，冰淇淋的组织就显得细腻，味道也好。

〔**功效价值**〕除暑降温，并能增加体内所需营养成分，有益健康。

## 2. 香草冰淇淋

〔**原料配方**〕全脂奶粉150克，甜炼乳150克，奶油90克，鸡蛋2只，白糖150克，香草香精少许。

〔**制作方法**〕先把白糖加入鸡蛋中抽打起泡沫，奶粉先用少量水调和后，再加水1250克加热溶解，不断搅拌，直至煮沸，再把糖和鸡蛋混和搅拌均匀。然后加入煮沸的乳中一起搅打，微微加热至70~75℃。不断搅打至有一定稠度为止，并进行过滤。待冷却后加入奶油和香草香精，即行冻结。其他操作方法可参照牛奶冰淇淋。

〔**成品特点**〕呈粉红色。酸甜可口，含有草莓芳香，诱人食欲，望而生津。

〔**功效价值**〕清凉开胃，芳香可口。受多数人的喜爱。

### 3. 苹果冰淇淋

〔原料配方〕 牛奶2瓶，白糖150克，苹果500克，香精微量。

〔制作方法〕 先把苹果洗净，去皮核切成薄片再搅成泥浆状，加糖及水1000克，牛奶煮沸倒入、搅拌均匀，注入盛器，冷却后放入冰箱冻结即成。

〔成品特点〕 呈淡黄色，具有苹果香味，滋味可口，风味特佳。

〔功效价值〕 含有多多种维生素，帮助消化，促进食欲。

### 4. 鸭梨冰淇淋

〔原料配方〕 牛奶2瓶，鸭梨500克，白糖150克，奶油150克，香精微量。

〔制作方法〕 和苹果冰淇淋制作法相同。

〔成品特点〕 呈乳白色，组织稍粗些，具有鸭梨滋味和芳香。

〔功效价值〕 有润肺清热之功。

### 5. 巧克力冰淇淋

〔原料配方〕 牛奶750克，奶油150克，白糖300克，巧克力170克，蛋黄150克，香草香精少许。

〔制作方法〕 先把牛奶煮沸即离火，将巧克力放进热牛

奶中溶解，然后加入蛋黄和糖一起搅打。其他操作方法与牛奶冰淇淋相同。

〔**成品特点**〕具有奶油巧克力的滋味和芳香。制作销售或自饮，均较方便。

〔**功效价值**〕所含营养成分比同类产品丰富。因此除作为清凉饮料外，也可作为营养食品。

## 6. 水果冰淇淋

〔**原料配方**〕全脂奶粉150克，甜炼乳150克，奶油90克，鸡蛋2只，白糖150克，桔子酱和草莓酱各150克，柠檬2个，香草香精少许。

〔**制作方法**〕先将柠檬洗净切开，挤汁待用。将奶粉加水少许调成薄糊状，然后加水1000克加热溶解，不断搅拌至煮沸，将糖和鸡蛋混和搅匀，再加入乳料一起搅打均匀，加热至70~75℃，不断搅打至有一定稠度过滤，加柠檬汁，冷却后加奶油及香草香精，放入冰箱或贮冰盛器中冻结。

〔**成品特点**〕酸甜爽口，清香扑鼻，是家用及宴会佳品。

〔**功效价值**〕营养丰富，且含有多种维生素，具有开胃和增进食欲之功效。

## 7. 豆酥冰淇淋

〔**原料配方**〕香草冰淇淋一大块，绿豆酥若干。

〔**制作方法**〕在大块冰淇淋上，用小刀划出距离相等的条子槽，将绿豆酥填进封好，然后放入冰箱冷冻备用。

〔**成品特点**〕兼有普通冰淇淋和绿豆酥滋味，制作简便，别具风味。

〔**功效价值**〕清凉去火。

## 8. 可可冰淇淋

〔**原料配方**〕香草冰淇淋一大块，可可糖浆若干。

〔**制作方法**〕先在冰淇淋上用小刀划出小槽，填入可可糖浆封口，置冰箱中备用。

〔**成品特点**〕兼具香草冰淇淋及可可滋味。

〔**功效价值**〕提神，除暑。

## 9. 果仁冰淇淋

〔**原料配方**〕牛奶冰淇淋500克，果仁酱40克（食品店有售）。

〔**制作方法**〕先将果仁（杏仁、核桃仁等）炒热研细，调成糊状，照牛奶冰淇淋制作方法，在加热牛奶之前，先加入果仁、奶糊拌匀。

〔**成品特点**〕具有果仁风味，可作点心。

〔**功效价值**〕杏仁、核桃仁等具有止咳、滋补等功效。

## 10. 三色冰淇淋

〔**原料配方**〕不加香草香精的牛奶冰淇淋1000克，草莓果酱40克，可可粉20克，白糖30克，香草香精少许。

〔**制作方法**〕先将白糖加相等于糖重50%的水溶解，煮沸后过滤，加入可可粉，充分调匀，制成可可糖浆，调入三分之一的牛奶冰淇淋。再取三分之一的牛奶冰淇淋，放入草莓酱、香精及食用色素。余下的三分之一牛奶冰淇淋加少许香草香精调匀，然后将上述三种冰淇淋依次分别装入模具，置冰箱中冻结即成。

〔**成品特点**〕具有三种色味的冰淇淋。

〔**功效价值**〕开胃，除暑。

## 11. 香蕉冰淇淋

〔**原料配方**〕成熟度较高的香蕉750克，奶油450克，白糖450克，柠檬果1只。

〔**制作方法**〕先将柠檬洗净挤汁待用，白糖加水1500克，加热溶解，煮沸过滤，把洗净香蕉去皮捣成泥酱状，加入糖浆调匀，再倒入柠檬汁拌匀，冷却后拌入奶油，注入模具，置冰箱中冻结即成。

〔**成品特点**〕清香，不腻嘴。

〔**功效价值**〕助消化，清火，通便。