

家庭

自制冷饮

300例



生活百科知识
青苹果电子图书系列



灯塔
果冻



苹果汁

苹果白菜汁

香橙汁



花园什锦果冻

宴会冰淇淋



冰糖银耳



果味汽水



玫瑰刨冰



双色冰淇淋



荔枝多果
刨冰



柑橘果冻



冰淇淋蛋卷

彩色巴菲



鸡蛋奶饮



草莓雪梨果汁冰

冷牛奶可可



金银花茶



冰奶冻

柠檬咖啡

柠檬汁

果叶冻茶

鲜柠蜜瓜露

草莓番茄汁



菠萝刨冰



草莓葡萄酒



番茄红枣汤



冷咖啡

多味大果冻





薄荷绿豆汤



花色冰淇淋



草莓冰淇淋



冷可可

赤豆百合汤



番茄果冻



草莓果冻



奶油威士忌冰淇淋

櫻桃冰淇淋

巧克力冰淇淋



圣诞冰淇淋



菠萝果冻



薄荷酒

红豆刨冰





菠萝果冻

家庭自制冷饮 300 例

胡增颐 朱秀芝 胡平 编著

内容提要

本书介绍了 300 种不同风味冷饮的原料配方与制作方法，其中包括传统的中式冷饮和世界流行的西式冷饮。还介绍了制作冷饮的基础知识和基本技能，以及与冷饮有关的科学知识。内容丰富，实用性强，深入浅出，通俗易懂，易学易做。它能满足广大家庭自制冷饮的需要，并可供冷饮服务行业人员学习参考，也可作为职业学校、培训军地两用人才的参考读物。

前 言

随着人民生活水平的不断提高,冷饮已经进入千家万户。自己动手制作冷饮,可消暑纳凉,增进营养,有益健康,并能丰富和美化生活,有利于学习、工作和休息,使您的幸福生活进入新境界。

家庭自制冷饮既容易学,也容易做。在制作过程中,逐渐掌握要领后,还可改进创新,增添花色品种。日常生活中的牛奶、奶粉、鸡蛋、白砂糖、水果、蔬菜等,都是制作冷饮的好原料。参考本书介绍的原料配方与制作方法,可以制成色、香、味、形俱佳的冷饮。原料配方中调味料的比例,不必严格遵守,可以根据口味的喜好,酌情增减。制作方法也可根据家中的设备条件,灵活掌握。

本书介绍了 300 种不同风味冷饮的原料配方和制作方法,其中大部分是原料易得,经济实惠,味美可口,男女老少都欢迎的低档冷饮和中档冷饮。也包括一部分用料讲究,口味超群,色彩艳丽,气派豪华的高档冷饮,用来招待亲朋好友和国际友人最为相宜。自制冷饮的质量可靠,卫生安全,品种的选择范围也较宽。不出家门,就可以尝到传统的中式冷饮和世界一流的著名冷饮;而许多著名冷饮,在当地不仅不

容易买到，并且自制费用比市售成品要低很多。

本书还介绍了制作冷饮的基础知识和基本技能，以及饮用冷饮的科学知识，包括家庭自制冷饮应该注意的事项，制取冰块、果汁、冰淇淋的通用方法，制作冷饮的增香、调色、灭菌技术，一些原料的营养价值与功效，使用电冰箱如何省电与清洗，冷饮的装饰艺术等。篇幅简短，内容新颖实用，将科学性、实用性、趣味性融于一体，深入浅出，通俗易懂。这些内容均以“饮冰斋丛谈”的形式，穿插在各个章节之间。

本书能满足广大家庭自制冷饮的需要，也可供冷饮店、餐厅、酒吧间、咖啡厅、旅游点、影剧院饮食小卖部等冷饮服务行业人员学习参考。

在编写本书的过程中，得到金盾出版社的热情指导和大力支持，还得到胡玲、王东民、肖燕、胡静、张建军等同志的关心和协助，在此谨向他们致谢。

由于作者水平所限，书中可能有不妥和错误之处，恳请读者批评指正。

作 者

注：自制冷饮所用计量单位，本书 103 页有说明，请参阅。

目 录

一、消暑凉汤	(1)
八宝绿豆汤	(1)
酸梅汤	(2)
莲子汤	(2)
杏仁汤	(2)
百合汤	(3)
桂圆红枣汤	(3)
蔬锦汤	(4)
杨梅汤	(4)
柿子汤	(4)
薄荷绿豆汤	(5)
三豆汤	(5)
番茄红枣汤	(5)
桂圆汤	(6)
三鲜汤	(6)
葡枣汤	(6)
赤豆汤	(7)
百合花生汤	(7)
益元汤	(8)
双果汤	(8)

红枣扁豆汤	(8)
风髓汤	(9)
美味梨汤	(9)
冰糖银耳汤	(9)
饮冰斋丛谈：冷饮史话	(10)
二、奶露	(12)
西瓜奶露	(13)
苹果奶露	(13)
香蕉奶露	(14)
酸梅奶露	(14)
葡萄奶露	(14)
核桃奶露	(15)
枇杷奶露	(15)
杏仁奶露	(16)
蜂蜜奶露	(16)
菊花奶露	(16)
番茄奶露	(17)
酒味奶露	(17)
柠檬奶露	(17)
胡萝卜橘子奶露	(18)
桃子泡沫奶露	(18)
草莓奶露	(19)
饮冰斋丛谈：自制冷饮的注意事项	(19)
三、中国式鸡尾酒	(20)
水晶鸡尾酒	(21)
友谊鸡尾酒	(21)
白姑娘鸡尾酒	(22)

太空星鸡尾酒	(22)
天津鸡尾酒	(23)
兰花鸡尾酒	(23)
幸福鸡尾酒	(23)
红宝石鸡尾酒	(24)
茅台鸡尾酒	(24)
红娘子鸡尾酒	(25)
上海鸡尾酒	(25)
香槟鸡尾酒	(26)
珊瑚鸡尾酒	(26)
五粮液鸡尾酒	(27)
青竹鸡尾酒	(27)
郁金香鸡尾酒	(27)
饮冰斋丛谈：制取冰块的方法	(28)
四、汽水	(29)
甜汽水	(30)
盐汽水	(30)
果味汽水	(30)
果汁汽水	(31)
柠檬汽水	(31)
蛋白菠萝汽水	(32)
麦精汽水	(32)
可可汽水	(33)
巧克力果汁汽水	(34)
菠萝汽水	(34)
饮冰斋丛谈：汽水中的二氧化碳	(35)
五、冰棍	(36)

草莓冰棍	(37)
水果冰棍	(37)
赤豆冰棍	(38)
牛奶冰棍	(38)
咖啡冰棍	(38)
酸梅冰棍	(39)
番茄冰棍	(39)
茶水冰棍	(40)
枣汁冰棍	(40)
玫瑰冰棍	(40)
果汁冰棍	(41)
可可奶油冰棍	(41)
豆沙冰棍	(42)
山楂冰棍	(42)
西瓜汁冰棍	(43)
奶油果酱冰棍	(43)
芝麻冰棍	(44)
巧克力奶油冰棍	(44)
饮冰斋丛谈：冷冻室可以达到多少度	(44)
六、雪糕	(16)
奶油雪糕	(47)
咖啡雪糕	(47)
果酱雪糕	(48)
牛奶雪糕	(48)
蜜梨雪糕	(49)
巧克力雪糕	(49)
橘子雪糕	(50)

果仁雪糕	(50)
奶油玫瑰雪糕	(51)
果脯雪糕	(51)
豆沙雪糕	(52)
奶油杏子雪糕	(52)
可可雪糕	(53)
鸡丁雪糕	(53)
鲜桃雪糕	(53)
蜜枣雪糕	(54)
附：草莓雪梨果汁冰	(54)
饮冰斋丛谈：吃冷饮应节制	(55)
七、果汁饮料	(56)
柑橘汁	(57)
羊桃汁	(58)
葡萄汁	(58)
樱桃汁	(59)
菠萝汁	(59)
鸭梨汁	(59)
山楂橘子汁	(60)
西瓜汁	(60)
荔枝菠萝汁	(61)
猕猴桃汁	(61)
橘子汁	(61)
柠檬汁	(62)
草莓汁	(62)
桑椹汁	(63)
檀香山冷饮	(63)

红茶水果汁	(63)
山楂汁	(64)
乌梅柠檬汁	(64)
饮冰斋丛谈：制取果汁的方法	(65)
八、果蔬饮料	(66)
圆白菜橘子汁	(66)
西瓜番茄汁	(67)
胡萝卜草莓汁	(67)
油菜苹果汁	(67)
香蕉圆白菜汁	(68)
黄瓜西瓜汁	(68)
维纳斯之梦	(69)
苹果白菜汁	(69)
菠萝番茄汁	(69)
葡萄香蕉黄瓜汁	(70)
韭菜水果混合汁	(70)
芹菜香瓜桃橘汁	(71)
柠檬白菜油菜汁	(71)
番茄葡萄菠萝汁	(71)
小白菜草莓汁	(72)
莴笋叶水果混合汁	(72)
洋葱草莓菠萝汁	(73)
橘子番茄芹菜汁	(73)
饮冰斋丛谈：果蔬的美容作用	(73)
九、糖浆饮	(75)
白糖浆	(75)
薄荷糖浆	(75)

樱桃糖浆	(76)
草莓糖浆	(76)
橘子糖浆	(77)
咖啡糖浆	(77)
香草糖浆	(78)
可可糖浆	(78)
桃子糖浆	(78)
核桃糖浆	(79)
椰子糖浆	(79)
茶糖浆	(79)
巧克力糖浆	(80)
杏仁糖浆	(80)
杏糖浆	(80)
柠檬糖浆	(81)
丁香糖浆	(81)
美味糖浆	(81)
菠萝糖浆	(82)
香蕉糖浆	(82)
饮冰斋丛谈：冷饮的增香技术	(82)
十、刨冰	(84)
橘子刨冰	(84)
龙眼刨冰	(85)
玫瑰刨冰	(85)
香蕉刨冰	(86)
可可刨冰	(86)
红豆刨冰	(87)
茅台刨冰	(87)

菠萝刨冰	(87)
巧克力刨冰	(88)
荔枝刨冰	(88)
奶油刨冰	(89)
莲子刨冰	(89)
茶汁果味刨冰	(90)
甜酒刨冰	(90)
果酱刨冰	(91)
多味果汁刨冰	(91)
饮冰斋丛谈：吃糖要适量	(92)
十一、可乐饮料	(93)
橘子可乐	(93)
柠檬可乐	(94)
人参可乐	(95)
矿泉可乐	(95)
玫瑰可乐	(96)
菠萝可乐	(96)
奶汁可乐	(97)
柠檬橘子可乐	(97)
什锦可乐	(98)
可乐汽水	(98)
饮冰斋丛谈：冷饮的调色技术	(99)
十二、保健凉茶	(101)
沏绿茶与沏红茶	(101)
牛奶红茶	(102)
果汁红茶	(102)
防暑茶	(103)

淡盐茶	(103)
菊花茶	(103)
薄荷茶	(104)
桑菊茶	(104)
柿叶茶	(104)
陈皮茶	(105)
翠衣茶	(105)
荷叶茶	(106)
蜂蜜奶茶	(106)
金银花茶	(106)
枇杷竹叶茶	(107)
小儿蜜糖银花茶	(107)
小儿红萝卜荸荠茶	(107)
菊槐茶	(108)
豆衣茶	(108)
解暑凉茶	(108)
饮冰斋丛谈：速溶茶简介	(109)
十三、格瓦斯	(110)
黑格瓦斯	(110)
白格瓦斯	(111)
大黄格瓦斯	(111)
蜂蜜格瓦斯	(112)
玉米面格瓦斯	(112)
红莓格瓦斯	(112)
马林果格瓦斯	(113)
柠檬格瓦斯	(113)
辣根格瓦斯	(114)

牛奶格瓦斯	(114)
苹果格瓦斯	(114)
薄荷格瓦斯	(115)
饮冰斋丛谈：消毒灭菌技术	(115)
十四、咖啡与可可	(117)
冷咖啡①	(118)
冷咖啡②	(118)
冷牛奶咖啡	(119)
香蕉咖啡	(119)
冷牛奶可可	(120)
爱尔兰咖啡	(120)
皇室咖啡	(120)
西班牙咖啡	(121)
冷巧克力牛奶	(121)
冷可可	(122)
法式咖啡	(122)
蛋清巧克力	(122)
可乐咖啡	(123)
土耳其咖啡	(123)
饮冰斋丛谈：雪花蛋清与奶油霜的制法	(123)
十五、浸渍酒	(125)
苹果酒	(125)
桃子酒	(126)
李子酒	(126)
菊花酒	(126)
生姜酒	(127)
枇杷酒	(127)

荔枝酒	(128)
香蕉酒	(128)
大蒜酒	(128)
红参酒	(129)
玫瑰酒	(129)
大枣酒	(130)
薄荷酒	(130)
草莓葡萄酒	(130)
饮冰斋丛谈：度量衡常识	(131)
十六、冰淇淋	(132)
冰淇淋粉冰淇淋	(132)
牛奶冰淇淋	(133)
香草冰淇淋	(134)
巧克力冰淇淋	(134)
奶油可可冰淇淋	(134)
草莓冰淇淋	(135)
薄荷冰淇淋	(135)
香橙冰淇淋	(136)
椰子冰淇淋	(136)
花色冰淇淋	(137)
三味冰淇淋	(137)
奶油冰淇淋	(137)
咖啡冰淇淋	(138)
油炸冰淇淋	(138)
火烧冰淇淋	(139)
火山冰淇淋	(139)
香蕉冰淇淋	(140)

豆沙冰淇淋	(140)
冰淇淋蛋卷	(141)
饮冰斋丛谈：制冰淇淋的几种方法	(141)
十七、三得与巴菲	(143)
珍珠三得	(143)
哈密瓜三得	(144)
日出三得	(144)
巴黎春色三得	(144)
巧克力三得	(145)
番茄三得	(145)
卫星三得	(146)
光芒三得	(146)
红玫瑰三得	(146)
柠檬三得	(147)
红粉佳人三得	(147)
雪人三得	(148)
草莓三得	(148)
杂果三得	(148)
双球三得	(149)
丰收巴菲	(149)
赤豆巴菲	(150)
什锦水果巴菲	(150)
彩色巴菲	(151)
夏威夷巴菲	(151)
蔬果巴菲	(151)
巧克力巴菲	(152)
饮冰斋丛谈：冷饮的装饰艺术	(152)

- 十八、冰淇淋混饮 (154)
- 葡萄汁加冰淇淋 (155)
- 菠萝汁加冰淇淋 (155)
- 夏威夷冰淇淋冷饮 (155)
- 番茄汁加冰淇淋 (156)
- 草莓汁加冰淇淋 (156)
- 荔枝汁加冰淇淋 (157)
- 菠萝冰淇淋苏打汽水 (157)
- 纽约名饮 (157)
- 草莓冰淇淋苏打汽水 (158)
- 荔枝特饮 (158)
- 巧克力冰淇淋苏打汽水 (159)
- 檀香山名饮 (159)
- 薄荷冰淇淋苏打汽水 (159)
- 维也纳苏打 (160)
- 椰子冰淇淋苏打汽水 (160)
- 黑牛 (161)
- 冰淇淋加白兰地酒 (161)
- 冰淇淋加荔枝酒 (161)
- 冰淇淋加洞庭酒 (162)
- 冰淇淋加味美思酒 (162)
- 冰淇淋加菊花酒 (163)
- 冰淇淋加青梅露酒 (163)
- 冰淇淋加红葡萄酒 (163)
- 冰淇淋加啤酒 (164)
- 香蕉奶饮 (164)
- 鸡蛋奶饮 (165)

柠檬奶饮	(165)
北京奶饮	(166)
薄荷奶饮	(166)
美宝奶饮	(166)
美国奶饮	(167)
甜米酒奶饮	(167)
饮冰斋丛谈：电冰箱如何省电	(168)
十九、宾治（附：果冻）	(170)
美味宾治	(170)
丰收宾治	(171)
荔枝宾治	(171)
葡萄宾治	(172)
夏日宾治	(172)
鲜奶宾治	(173)
西瓜盅	(173)
西瓜船	(174)
菠萝果冻	(174)
饮冰斋丛谈：电冰箱如何清洗	(175)
二十、运动饮料	(176)
健力宝	(177)
维力	(177)
高能饮料	(178)
多力士	(178)
维力多	(179)
马拉松长跑饮料	(179)
在气温 25℃ 以上运动的饮料	(179)
在气温 0℃ 以下运动的饮料	(180)

一、消暑凉汤

本节所介绍的汤饮料，很适合家庭自制，操作简便，原料易得，卫生安全，经济实惠，有益健康。在炎热的夏天，饮用冰镇凉汤，不但可以清凉消暑，还可以解渴提神。有的还能生津开胃，理气润肺，帮助消化。

八宝绿豆汤

【原料】 绿豆 250 克，白砂糖 500 克，薏米仁 50 克，青梅 25 克，金橘饼 25 克，糖水莲子 40 粒，金丝蜜枣 10 个，佛手糖萝卜 25 克，蜜饯果脯 25 克，糖桂花及玫瑰花各少许，开水 1200 毫升（注：在通常室温下，1 毫升即相当于 1 克），碎冰少许。

【制法】 ①将绿豆、薏米仁、蜜枣洗净后，放入盆内用水浸泡，再入笼用旺火蒸 30 分钟，至绿豆酥软为止。青梅、金橘饼、佛手糖萝卜、蜜饯果脯分别切成绿豆大的小丁。②在铝锅中加入开水 1200 毫升，将蒸酥的绿豆、薏米仁、蜜枣、莲子和糖一起下锅，旺火加热，水沸后离火晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时分盛 10 碗，加入青梅等蜜饯丁，放入少许碎冰，再把糖桂花、玫瑰花均匀地撒在上面。

【特点】 可清凉去火，降低血压。

酸 梅 汤

【原料】 乌梅 75 克，山楂 50 克，甘草 5 克，白砂糖 450 克，开水 1000 毫升，凉开水 2000 毫升，碎冰块少许。

【制法】 ①将乌梅、山楂、甘草洗净后，用 1000 毫升开水浸泡 5 小时，然后放入锅中煮 1 小时，滤渣留汁。②加凉开水 2000 毫升，放入白糖，搅拌均匀，晾凉后放入冰箱中镇凉。饮用时可加入碎冰少许。

【特点】 有生津开胃、增进食欲等功效。

莲 子 汤

【原料】 干莲子 500 克，冰糖 250 克，蜜枣 10 个，糖桂花 5 克，食碱 20 克，开水 500 毫升，清水 1500 毫升，碎冰块少许。

【制法】 ①将莲子心放入陶瓷盆中，加入食碱 20 克，冲入开水 500 毫升，浸泡 15 分钟后用刷帚擦推，使莲子外衣脱掉。用刀切去莲子心的两头，使之露出绿色芽心，用牙签捅掉莲子绿心，然后用清水将莲子肉泡洗数次以去碱味。②将莲子放入搪瓷盆中，加清水 1500 毫升，用旺火蒸半小时，再加入冰糖，同时将蜜枣洗净放入另一碗中，再蒸 10 分钟。蒸好后取出晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时分盛 10 碗，每碗放蜜枣 1 个，撒上糖桂花，再加入碎冰块少许。

【特点】 可解暑清凉，清心理气。

杏 仁 汤

【原料】 杏仁 50 克，白砂糖 200 克，清水 700 毫升，冰水 250 毫

升。

【制法】 将杏仁放在热水中浸泡数分钟，去皮后放入锅中，加白砂糖和 700 毫升清水，煮沸后再用小火煮 10 分钟，搅拌均匀，离火晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时取 2 汤匙，再兑 250 克冰水。

【特点】 可消暑解渴，化痰止咳，消积滑肠。

百 合 汤

【原料】 鲜百合 750 克，白砂糖 250 克，山楂糕 100 克，清水 1000 毫升，冰水适量。

【制法】 ①将百合掰开，挑拣洗干净，剔开老瓣，放在碗里，上笼蒸熟后取出。②在锅中加入白糖、清水 1000 毫升，搅拌加热至沸，并加入切成小片的山楂糕及蒸过的百合，煮沸后离火晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时，适量兑入冰水。

【特点】 清凉润肺，去火解渴。

桂圆红枣汤

【原料】 桂圆肉 150 克，小红枣 150 克，白砂糖 70 克，清水 500 毫升，冰水适量。

【制法】 ①掰开桂圆肉，去掉杂质，略微冲洗一下。将红枣拣洗干净，放入温水中浸泡 1 个多小时，捞出待用。②在锅中加入清水 500 毫升，放入桂圆肉和红枣，用火煮沸，加入白糖，搅匀、煮透。离火晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时，适量兑入冰水。

【特点】 可健脾开胃，养血补气。

蔬 锦 汤

【原料】 芹菜 150 克，菠菜 100 克，胡萝卜 100 克，白糖 50 克，蜂蜜 20 克，清水 250 毫升，冰水适量。

【制法】 将菠菜、芹菜、胡萝卜挑拣好，用水洗净，切成小块，放入锅中，加清水 250 毫升，用旺火煮沸后，用文火保温 10 分钟后，再加入白糖、蜂蜜，不断搅拌，至白糖完全溶化后，离火晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时兑入冰水。

【特点】 有清热止咳、健胃利尿、止渴润肠、防癌之功效。

杨 梅 汤

【原料】 新鲜杨梅 1000 克（也可用罐头杨梅代替），白糖 300 克（如用罐头，糖量酌减），清水、冰水各适量。

【制法】 ①将杨梅拣去杂质，洗净后放入锅中，加入白糖，用水淹没，边搅边煮。②煮沸后，用文火再煮 5 分钟，离火晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时适量兑入冰水。

【特点】 酸甜适口，清凉解暑，生津开胃，增进食欲。

柿 子 汤

【原料】 柿饼 4 个，白砂糖 100 克，清水 1000 毫升，冰水适量。

【制法】 将柿饼洗净切成小块，放入锅中，加水 1000 毫升，加入白糖。煮沸后再煮 5 分钟，离火晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时可兑入少量冰水。

【特点】 可补虚劳、健脾胃、祛痰止咳、生津止渴。

薄荷绿豆汤

【原料】 绿豆 300 克，白砂糖 100 克，薄荷干少许，清水 1500 毫升，碎冰块适量。

【制法】 ①将绿豆择洗干净，放入锅中，加水 1500 毫升，用旺火煮沸后，改用文火焖酥，加糖、搅匀、晾凉。②用水将薄荷干冲洗干净，放入小锅内，加水约 1 碗，浸泡半小时，然后用大火煮开，离火晾凉，滤出薄荷水，加入晾凉的甜绿豆汤中，搅匀，放入冰箱中镇凉。饮用时，可适量加入碎冰块。

【特点】 有清凉去火、疏风解热、益气生津之功能。

三 豆 汤

【原料】 绿豆 20 克，赤豆 15 克，黑豆 15 克，清水 500 毫升。

【制法】 将绿豆、赤豆、黑豆挑拣洗净，倒入锅中，加水 500 毫升，放火上煮沸，开锅后用小火煮至豆熟，离火晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时连汤带豆一起食用，可用白糖调味。

【特点】 能清热、消暑、解毒。

番茄红枣汤

【原料】 成熟红番茄 1000 克，红枣 250 克，白砂糖 300 克，玉米粉 50 克，玫瑰蜜饯 30 克，清水 1500 毫升，碎冰块少许。

【制法】 ①选成熟的红番茄洗净后在沸水中烫几分钟，剥去皮，切成小方丁。红枣用温水浸泡后清洗干净。②在锅里加水 1500 毫升，放入红枣，上火烧开后再用文火煮 20 分钟。玉米粉用水调成稀糊，

倒入锅内，搅拌均匀，加入白糖和番茄，煮开后离火晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时放入碎冰，撒上玫瑰蜜饯。

【特点】 有生津消积、安神补血、健脾开胃、清热解毒之功效。

桂 圆 汤

【原料】 桂圆肉 150 克，白砂糖 70 克，清水 500 毫升，冰水适量。

【制法】 掰开桂圆肉，去掉杂质，略微冲洗一下放入锅内，加 500 毫升水置于火上煮沸，再加入白糖，搅匀煮透后离火晾凉，放入冰箱内镇凉。饮用时兑入冰水。

【特点】 可补血益心、滋虚济弱，对补养气血大有好处。

三 鲜 汤

【原料】 大鸭梨 2 个，荸荠 60 克，鲜藕 1 节，白砂糖 40 克，柠檬酸 4 克，清水、冰水各适量。

【制法】 将鸭梨、荸荠、鲜藕洗净、去皮、切块，放入锅中加水煮沸，放入白糖和柠檬酸，搅拌使糖和柠檬酸完全溶化，离火晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时适量兑入冰水。

【特点】 可化痰止咳、开胃消食、清凉生津。

葡 枣 汤

【原料】 葡萄干 150 克，红枣 60 克，枸杞子 30 克，白糖 80 克，清水 500 毫升，冰水适量。

【制法】 将葡萄干、红枣拣净、洗净，与枸杞子一起放入锅中，

加水 500 毫升，加热至沸，再煮 20 分钟。加入白糖，搅拌至白糖溶化，离火晾凉。饮用时适量加入冰水。

【特点】 可强心健脑、除烦止渴、养血健脾。

赤 豆 汤

【原料】 赤豆 300 克，白砂糖 200 克，清水 700 毫升，碎冰块少许。

【制法】 将赤豆拣洗干净，放入锅内，加水 700 毫升，旺火煮沸后，再用文火焖至酥烂，放进白糖，搅拌均匀，再煮沸后即离火晾凉，放入冰箱中镇凉（如煮沸前再加入适量蒸软的百合，即为赤豆百合汤）。饮用时加入碎冰块少许。

【特点】 赤豆也叫赤小豆，富含淀粉、蛋白质、钙、铁和 B 族维生素等，具有利尿消肿、解除疲劳、消热除暑之功效。

百合花生汤

【原料】 百合 150 克，白砂糖 150 克，糖桂花 5 克，花生米 80 克，清水 1000 毫升，碎冰少许。

【制法】 ①用开水浸泡花生米以剥去红衣，然后清洗干净，放入锅中加水 1000 毫升。用大火煮开后，改用小火焖煮。把百合掰开，挑拣干净，待花生米煮至半烂时，放进洗净的百合同煮。②花生与百合软烂时，加入白糖，搅拌使糖溶化，离火晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时分盛碗中，加少许碎冰及糖桂花。

【特点】 可补脑健胃、清心安神、润肺止咳、补虚清暑。

益元汤

【原料】 红枣 12 个，党参 30 克，麦冬 10 克，北五味子 6 克，白砂糖 100 克，清水 600 毫升。

【制法】 ①将党参、麦冬、北五味子、红枣放入小砂锅中，用水 100 毫升浸泡，然后放在火上煮沸，离火。②再加 500 毫升水和白糖，用文火煮约 2 小时，炖出浓汁，离火晾凉，即可饮用。

【特点】 可振作精神、恢复精力、补阴健脾、增进食欲。

双果汤

【原料】 苹果 1 个，梨 1 个，白砂糖 50 克，橘皮少许，清水、冰水各适量。

【制法】 ①将橘皮洗净切丝。将苹果和梨分别洗净，揩去水分，去皮去核，切成橘子瓣块。②在锅中放入白糖、苹果块、橘皮丝、梨块及清水，煮熟后，晾凉，兑入冰水即可饮用。

【特点】 可健胃益脾、润肺止咳、生津消积、利尿。

红枣扁豆汤

【原料】 白扁豆 30 克，红枣 15 个，橘皮少许，白砂糖 90 克，开水、清水、冰水各适量。

【制法】 用开水浸泡白扁豆、红枣、橘皮，水凉后换水，换水两次。捞出白扁豆、红枣、橘皮放入锅中，加入清水和白糖，旺火煮沸后，改用文火煮至豆熟，捞出橘皮，晾凉后放入冰箱中镇凉。饮用时适量兑入冰水。

【特点】 可治脾胃虚弱、食欲不振、大便溏薄、消化不良。

风 髓 汤

【原料】 松子仁 30 克，胡桃肉 35 克，白砂糖 100 克，蜂蜜 25 克，开水少量。

【制法】 将松子仁、胡桃肉拣干净，用开水浸泡后捣烂如泥。把蜂蜜、白糖用少量开水溶化，然后加入泥计，搅拌均匀。饮用时用冰水或开水冲饮。

【特点】 有补肺止咳、养血健肾、润肠通便之功效。

美味梨汤

【原料】 梨 200 克，白砂糖 50 克，葡萄酒 10 毫升，橘皮少许，清水、碎冰各适量。

【制法】 将梨与橘皮洗净后，放入闷罐中，适量加水，置于火上煮 1 小时左右，取出梨汤加入白糖，晾凉后兑入葡萄酒，加入碎冰，即可饮用。

【特点】 有清肺止咳、化痰解热之功效。

冰糖银耳汤

【原料】 水发银耳 200 克，冰糖 250 克，白糖 150 克，红樱桃（或山楂糕）少许，开水 200 毫升。

【制法】 ①将发好的银耳去蒂洗净杂质，冰糖和白糖用开水溶化，装入大汤碗内上笼蒸 10 分钟备用。②炒锅内放 200 毫升沸水，再将银耳、冰糖水入锅，用旺火煮半小时，再以微火煮，直到把银耳

煮至糯软，然后将红樱桃（或山楂糕）摆在上面晾凉，置冰箱内镇凉即可饮用。

【特点】 软滑清甜，鲜润美观。

· 饮冰斋丛谈· 冷饮史话

冷饮食品是消暑纳凉的美味佳品，深受广大群众喜爱。冷饮在我国具有悠久的历史。早在周朝，已经设有专管取冰用冰的官员，称为凌人。每到隆冬，凌人负责组织人民凿冰，并贮于凌阴（冰库）中，到炎热的夏季，用于冰镇佳肴和饮料。《楚辞·招魂》中有“挫糟冻饮，耐清凉些”之句。郭沫若把这句话译成白话为“冰冻甜酒，满杯进口真清凉。”可见当时已将天然冰用于饮食，已有冷饮供人消暑纳凉。

唐朝利用冰来消暑解渴，还只限于皇室及达官显贵享受。《云仙杂记》说：“长安冰雪，至夏日则价等金璧”。由此可以推论，在夏天，天然冰及冰冻食品的价格十分昂贵。到了宋朝，冷饮才逐渐进入民间饮食市场。宋真宗时，有将果汁调和于各种奶汁中，放上冰块，制成冰镇的饮品。宋朝诗人杨万里的咏冰酪说：“似腻还成爽，如凝又似飘，玉来盘底碎，雪向日冰消”。十三世纪意大利人马可·波罗在他的游记中说：“在东方的黄金国（指中国）里，居民们喜欢吃冰奶”。冰奶经马可·波罗传入欧洲，后经改进，发展成为冰淇淋。

清朝时期，市场上的冰镇冷饮已经较为普遍，较著名的是冰镇酸梅汤。富察敦崇《燕京岁时记》中说：“酸梅汤以酸梅合冰糖煮之，调以玫瑰、木樨、冰水，其凉振齿，以前门

九龙斋及西单牌楼邱家者为京都第一。”杨静亭《都门杂咏》中说：“炎伏更无虞暑热，夜敲铜盏卖梅汤”。这些流传下来的文字记载，都可以佐证冰镇冷饮等食品在民间已较普遍。

据史料记载，1927 年我国才开始采用制冷机械生产冷饮食品，当时仅在上海有两三个厂家生产冰棍。

解放以后，随着人民生活水平的不断提高，人们的饮食结构发生了很大变化，冷饮已进入千家万户，成为许多家庭在夏日不可少的消暑佳品。

二、奶 露

奶露是以牛奶和瓜果等为原料加工而成的饮料，自制自饮，甚为方便。镇凉后饮用，既可消暑，又可摄入营养物质，有益健康。牛奶中含有丰富的营养物质，并且容易为人体消化吸收。其中蛋白质、脂肪、糖类、无机物、维生素等营养物质的配合十分恰当，被认为是一切食物中最完善的食品。果瓜中也含有丰富的营养物质。

牛奶蛋白质中必需氨基酸的含量与比例，基本符合理想蛋白质中必需氨基酸含量的模式，因而营养质量较高。牛奶中的脂肪以球状高度分散悬浮在乳液中，也很容易被人体消化吸收。牛奶中含有多种矿物元素，主要是钙、磷、钾，无机成分之间相互保持均衡，也易被人体消化吸收。牛奶中还含有多种维生素，是人体重要的维生素源。最近研究表明，牛奶中含有减少体内产生胆固醇量的化合物，饮用牛奶可降低人体内胆固醇水平。牛奶配以果瓜制成奶露，具有较高的滋补价值。饮用奶露，在补充营养的同时，还能辅助治疗虚弱劳损等病症。

西瓜奶露

【原料】 成熟西瓜 2500 克，牛奶 250 毫升，白砂糖 300 克，碎冰或冰水适量。

【制法】 ①将西瓜洗净、切开，挖出瓜瓢放在用于过滤的箩内，箩置于空盆上面，将瓜瓢捣烂，滤去瓜渣及瓜子，取西瓜汁待用。也可用消毒纱布包裹瓜瓢，挤压出汁。②在西瓜汁中加入白糖，充分搅拌，使糖溶解，再倒入煮沸晾凉的牛奶，搅拌均匀后，放入冰箱中镇凉。饮用时可适量加入碎冰或兑入冰水。（如将西瓜汁换为柠檬汁、哈密瓜汁，加入砂糖、淡奶则可制成鲜柠蜜瓜露。）

苹果奶露

【原料】 苹果 2 个（最好选用红香蕉苹果），全脂速溶奶粉 150 克，白砂糖 120 克，清水、凉开水各 500 毫升，冰水适量。

【制法】 ①将苹果洗净、去皮，切开去核、捣烂，放入锅中并加水 500 毫升，置于火上煮沸，再以文火保温 10 分钟后，离火晾凉，制成苹果浓汁。②用少量凉开水将奶粉调和均匀，充分搅拌溶化后，倒入苹果浓汁中，混合均匀。在混合溶液中，加入白糖及 500 毫升凉开水，充分搅拌使白糖完全溶化后，放入冰箱中镇凉。饮用时适量兑入冰水。

香蕉奶露

【原料】 熟香蕉 1 个，白砂糖 100 克，牛奶 250 毫升，食用香草香精 2~3 滴，凉开水 100 毫升，冰水适量。

【制法】 将香蕉去皮后压烂成泥，加入水溶性香草香精、白糖，搅拌均匀，倒入煮沸晾凉的牛奶，再加 100 毫升凉开水，充分搅拌，混合均匀，放入冰箱中镇凉后饮用。也可兑入冰水饮用。

酸梅奶露

【原料】 乌梅 100 克，白砂糖 100 克，牛奶 250 毫升，柠檬酸 4 克，清水 500 毫升，开水 150 毫升，冰水适量。

【制法】 ①将乌梅拣洗净，放入锅中，加水 500 毫升置于火上煮沸，文火保温 20 分钟，离火晾凉，去渣取汁。②用 150 毫升开水冲溶白砂糖，在不断搅拌下与乌梅汁、柠檬酸、煮沸过的牛奶混合，调和均匀，晾凉后放入冰箱镇凉。饮用时可兑入冰水。酸梅奶露中如果出现小凝块，是正常现象，不影响质量。

葡萄奶露

【原料】 淡炼乳 75 毫升，白砂糖 50 克，柠檬汁 20 毫升，葡萄汁 100 毫升，开水 250 毫升，碎冰少许。

【制法】 ①先用少量开水将炼乳稀释调匀，将葡萄洗净，去皮去核，用消毒纱布包裹后挤压出葡萄汁。 ②将葡萄汁与白糖放入锅中，加开水 250 毫升，加热至沸，倒入乳液，搅拌均匀，离火晾凉。再加入柠檬汁，搅拌均匀，放入冰箱中镇凉，即可饮用。也可加入碎冰少许饮用。

核桃奶露

【原料】 核桃肉 6 汤匙，芝麻 1 茶匙，白砂糖 180 克，牛奶 90 毫升，清水 600 毫升，冰水适量。

【制法】 ①将芝麻洗净、晾干、炒香。核桃肉用开水浸泡 5 分钟，取出去皮，捣成碎末。 ②将白糖放入锅中，加水 600 毫升，加热至沸，再放入核桃末及牛奶，煮开后即离火晾凉。饮用时兑入冰水，并将炒香的芝麻撒在液面上。

枇杷奶露

【原料】 新鲜枇杷 500 克，白砂糖 250 克，柠檬酸 4 克，牛奶 250 毫升，清水 100 毫升，冰水适量。

【制法】 ①将枇杷拣洗净，剥皮、去核，放入锅中，加水 100 毫升，置于火上煮沸，文火保温 15 分钟，离火晾凉。 ②在枇杷汁中，加入白糖、柠檬酸，搅拌均匀，使糖完全溶解，再兑入煮沸晾凉的牛奶，充分调匀，适量加入冰水，即可饮用。

杏仁奶露

【原料】 杏仁霜 40 克，牛奶 500 毫升，白砂糖 300 克，淀粉半汤匙，清水 2000 毫升，碎冰少许。

【制法】 在锅中加清水 2000 毫升及白砂糖、杏仁霜，搅匀煮开，使白糖完全溶化后，调入淀粉稀糊，再放入牛奶，充分搅拌，煮沸后离火晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时可加入碎冰少许。也可加琼胶即制成杏仁豆腐。

蜂蜜奶露

【原料】 牛奶 250 毫升，葡萄糖 50 克，蜂蜜 1 茶匙，蜂乳 100 克，清水 250 毫升，碎冰少许。

【制法】 用 250 毫升水冲溶葡萄糖、蜂蜜及蜂乳，与牛奶混合搅匀，加热至沸后离火晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时加入碎冰少许。

菊花奶露

【原料】 菊花酒 60 毫升，牛奶 250 毫升，豆蔻粉少许，冰水适量。

【制法】 ①鲜奶煮沸晾凉，并与菊花酒混合均匀。②在杯中加入冰水，再倒入酒和奶的混合溶液，搅拌均匀，在液面上撒少许豆蔻粉，即可饮用。

番茄奶露

【原料】 成熟番茄 1000 克，白砂糖 200 克，牛奶 250 毫升，柠檬酸 4 克，凉开水 400 毫升，碎冰少许。

【制法】 ①选成熟的番茄，洗净后在沸水中烫几分钟，捞出剥去皮，用洁净的纱布包紧，旋转拧挤出番茄汁。②用 400 毫升凉开水与番茄汁混合，加入白糖与柠檬酸，搅拌均匀，使糖与柠檬酸完全溶解。在不断搅拌下，徐徐倒入煮沸晾凉的牛奶。此时可形成细小的奶块，是正常现象。加入碎冰，即可饮用。

酒味奶露

【原料】 橘子汽酒 20 毫升，牛奶 250 毫升，白砂糖 50 克，碎冰少许。

【制法】 ①将牛奶煮沸，放入白糖，充分搅拌，使糖溶解，离火晾凉，放入冰箱中镇凉。②饮用时，杯中放入碎冰少许，倒入橘子汽酒，再倒入镇凉的甜牛奶，搅拌均匀，即可饮用。

柠檬奶露

【原料】 柠檬汁 100 毫升（用鲜柠檬挤取），牛奶 250 毫升，白砂糖 60 克，凉开水 100 毫升，碎冰块适量。

【制法】 ①将柠檬洗净，揩去水分，横切两半，每一半放在挤橘器上用力转动，使柠檬汁流入盛器中。亦可将洗净的柠檬切成薄片，用消毒纱布包紧，拧挤出柠檬汁。②在柠檬汁中加 100 毫升凉开水和白糖，充分搅拌，使糖溶解。在不断搅拌下，慢慢倒入牛奶，调和均匀。饮用时适量加入碎冰块。若出现凝块是正常现象。

胡萝卜橘子奶露

【原料】 胡萝卜 100 克，牛奶 250 毫升，鸡蛋 2 个，橘子汁 30 毫升，白糖 50 克，食盐 2 克，水 300 毫升，碎冰适量。

【制法】 ①牛奶煮沸晾凉。胡萝卜洗净，削去外皮，用刀切成小块，放入锅中，加水 300 毫升，置于火上煮沸 30 分钟，离火过滤，去渣留汁，晾凉待用。②将鸡蛋破壳流入碗中打散，加入白糖和食盐，继续搅拌抽打，调和均匀。③在不断搅拌下，将胡萝卜汁、橘子汁、牛奶与蛋液均匀混合，放入冰箱中镇凉。饮用时可适量加入碎冰。

桃子泡沫奶露

【原料】 罐头桃子 400 克，牛奶 300 毫升，糖水 100 毫升，鸡蛋清 2 个，蜂蜜 1 汤匙，豆蔻粉少许，碎冰少许。

【制法】 ①牛奶煮沸晾凉后与糖水一起放入冰箱中镇凉。将桃子取出捣碎。②将捣碎的桃子、凉牛奶、凉糖水、

鸡蛋清、蜂蜜充分混合，用筷子搅拌均匀，抽打起泡，倒入杯中，加碎冰少许，撒上少许豆蔻粉，即可饮用。

草莓奶露

【原料】 草莓 500 克，牛奶 500 毫升，白砂糖 100 克。

【制法】 ①将草莓拣去托蒂等杂质，洗净后沥去水分，经筛揉搓成草莓泥漏下。②牛奶中加入白砂糖，搅拌煮沸后，离火晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时取出，加入草莓泥，充分搅拌，即可饮用。

· 饮冰斋丛谈 · 自制冷饮的注意事项

家庭自制冷饮必须讲究卫生，以防“病从口入”。夏季气温高，适合微生物生长与繁殖，因而要尽量防止冷饮食品被微生物污染。制作前必须洗手，并将用具、盛器、水果等洗净、消毒。水果最好用浓度为 0.1% 的高锰酸钾水溶液消毒，再用清水洗去残留的高锰酸钾。牛奶、水果、鸡蛋、蔬菜等原料必须新鲜，不得腐败变质。

水一定要煮沸，晾凉后使用。虽然自来水在水厂已经进行了消毒处理，但在制作过程中也应煮沸杀菌，以保证卫生安全。在制作过程中还应保持环境卫生，避免制品被污染。

自制的冷饮，最好当天配制当天饮用，不宜长期存放。

三、中国式鸡尾酒

鸡尾酒是一种西式冷饮酒，由于出自西方，国外多用西方名酒配制。采用国产名酒，自己动手，可以调配出中国式鸡尾酒，很适合款待亲朋好友和国际友人。

调制鸡尾酒的主要原料有基本酒、调和料和附加料。基本酒可采用酒度相当高的烈酒、芬芳酒类或葡萄酒类。调和料可采用香料、果汁、糖、奶油、牛奶、鸡蛋等，用以冲淡调和基本酒，使其变得更爽口和清香。附加料的作用是加味或加色。在某一种鸡尾酒内作为调和料的，在另一种鸡尾酒里，则可能用作加味或加色之用。

鸡尾酒最好用鸡尾酒调酒器配制，须将碎冰与调酒原料一起放进调酒器内，上下摇动均匀后，滤入鸡尾酒杯。调酒器形似小瓶，一般用不锈钢制作，讲究的采用银质调酒器，有双层盖，里层盖有小孔，斟酒时起过滤冰块的作用。

在家庭中调配鸡尾酒可以用调酒杯。较为正规的做法是先将4~5块冰块放入调酒杯中，加入凉开水洗冰，使杯冷却。把水倒掉，按比例将酒和调和料放入杯中，左手把住杯底，向右倾斜15度左右，再用调酒匙沿调酒杯内侧搅拌，过滤后，斟入酒杯，即可饮用。

水晶鸡尾酒

【原料】 橘子汁或菠萝汁 60 毫升，葡萄酒 10 毫升，德山大曲或南州大曲 90 毫升，小苏打适量，凉开水适量，方冰 5 块，碎冰少许。

【制法】 ①用凉开水将小苏打配制成浓度为 1% 的溶液备用。②在容量为 750 毫升的大杯中，加入方冰 5 块，加入凉开水洗冰，使杯冷却，把水倒掉。再加入果汁、葡萄酒、浓香型曲酒及苏打水，补足 500 毫升，充分搅拌，滤去冰块，即可饮用。夏天饮用时，可加入碎冰少许，降温至 5℃ 左右为宜。冬天饮用，宜使酒温保持在 12℃ 左右。水晶鸡尾酒约 12 度，适宜有酒量者饮用。

友谊鸡尾酒

【原料】 4 份茅台酒，5 份菠萝汁，1 份通化葡萄酒，红樱桃或绿樱桃数个，菠萝片数片，碎冰块少许。

【制法】 将冰块放在水杯中，倒入茅台酒、菠萝汁、葡萄酒，搅匀过滤入高脚酒杯中，插入饮管，饮管上端插上红色或绿色罐头装的樱桃。将罐头圆片菠萝改切成角块，骑在酒杯沿上。

白姑娘鸡尾酒

【原料】 高粱酒 60 毫升，鲜奶 1 瓶，菠萝片 2 片，红樱桃 1 个。

【制法】 ①将鲜奶煮沸，晾凉后放入冰箱中镇凉。

②将冰镇牛奶与高粱酒混合，倒入高脚酒杯中，可用罐头圆片菠萝，改切成角块，再将两块菠萝的两角相对，顶住 1 个红樱桃，架在酒杯口上作为装饰。

【特点】 白姑娘鸡尾酒适合四季饮用，香味浓郁。

太空星鸡尾酒

【原料】 鲜橙 1 个，莲花白酒 60 毫升，鲜橘汁 30 毫升，红色樱桃 1 个，碎冰少许。

【制法】 ①将鲜橙洗净，揩干，于顶部约 1/5 处，横切小盖，挖去橙肉榨出橙汁，空壳留用。②在高脚酒杯中放入碎冰少许，冰上放橙壳，将橙汁与莲花白酒倒入橙壳内，混合均匀后盖上橙壳小盖，用牙签 1 根将樱桃插在橙壳盖上。或在圆片盖的顶部切一小三角孔，用饮管穿上樱桃插入三角孔内。

【特点】 太空星鸡尾酒芳香可口，适于餐前或聚会时饮用，尤其适合女士餐前饮用。

天津鸡尾酒

【原料】 樱桃酒 40 毫升，茅台酒 20 毫升，鲜牛奶 80 毫升，鲜鸡蛋 1 个，碎冰少许，红樱桃 1 个。

【制法】 ①将牛奶煮沸、晾凉，放入冰箱中备用。②鸡蛋洗净后磕开，左右手各执半个蛋壳，轻轻地转动蛋壳，只让蛋清慢慢流入碗中，放入碎冰少许，搅拌抽打后加入樱桃酒、茅台酒和牛奶，充分调和，倒入高脚酒杯中。可用罐头装的红色樱桃点缀，将樱桃骑在酒杯沿口上。

兰花鸡尾酒

【原料】 五加皮酒 60 毫升，番茄汁 180 毫升（用鲜番茄挤取），鲜橙 1 片，细盐少许，碎冰少许。

【制法】 ①选成熟的红番茄放入开水中烫几分钟，剥去皮、切成块，用洁净的消毒纱布包紧，扭挤出番茄汁，加细盐少许，搅拌均匀，使盐完全溶解，放入冰箱中镇凉。②在酒杯中放入碎冰少许，倒入五加皮酒、番茄汁，再扭挤橙片使橙汁滴入酒杯中，随即用长匙搅匀，即可饮用。

【特点】 酒味香郁，色泽红艳。餐前饮用，可增进食欲。

幸福鸡尾酒

【原料】 白兰地酒 2 份，金酒 2 份，橘子汁 5 份（用鲜

橘榨取)，橙片数片，碎冰少许。

【制法】 ①将鲜橘洗净，横切两半，用挤橘器或纱布取汁，放入冰箱中镇凉待用。 ②在酒杯内放入碎冰少许，加入白兰地酒、金酒，搅拌调和后加入冻凉的橘子汁。鲜橙洗净切成薄片，将橙片切一缺口，骑在酒杯沿口。

红宝石鸡尾酒

【原料】 山楂汁 80 毫升，金奖白兰地酒（烟台产）50 毫升，白砂糖 30 克，柠檬酸 2 克，圆菠萝片、小苏打、咖啡各适量，凉开水适量。

【制法】 ①用煮沸法制取浓度为 4% 的咖啡液，晾凉后过滤，去渣留汁。用凉开水将小苏打配成浓度为 0.6% 的溶液。将白糖与柠檬酸加入山楂汁中，搅拌均匀，使糖与柠檬酸完全溶解。将咖啡液、小苏打水和山楂糖液放入冰箱中镇凉。 ②在容量为 750 毫升的大杯中，加入山楂汁和 40 毫升 4% 的咖啡液，搅拌后再加入白兰地酒，最后加入 0.6% 的小苏打溶液至 500 毫升。搅拌均匀，倒入高脚酒杯中，用菠萝圆片 1/4 片，骑在酒杯沿口上。

【特点】 红宝石鸡尾酒的酒度很低，约 4 度，适合妇女、儿童饮用。

茅台鸡尾酒

【原料】 茅台酒 60 毫升，木瓜酒 2 滴，鲜柠檬皮 1 片，

碎冰少许。

【制法】 ①在酒杯中放入碎冰少许，倒入茅台酒并滴入木瓜酒，搅拌混匀。②鲜柠檬皮洗净后，拿到杯口上扭拧一下，使挤出的柠檬皮汁滴到酒面上，然后将皮投入酒中。

【特点】 茅台鸡尾酒芳香醇和，味长回甜，寒天饮用尤佳。

红娘子鸡尾酒

【原料】 莲花白酒 15 毫升，米酒 15 毫升，鸡蛋清 1 个，鲜柠檬 1/4 个，红色樱桃 1 个，糖石榴汁 15 毫升（其它红色果汁也可），碎冰少许。

【制法】 在调酒杯中加入碎冰、莲花白酒、米酒、石榴汁、鸡蛋清，用筷子搅拌抽打，使酒液产生泡沫。再将柠檬挤汁流入杯中，搅拌后滤进高脚酒杯中。用牙签插在樱桃内，然后对折牙签，挂在酒杯口上。

【特点】 红娘子鸡尾酒颜色鲜艳，酒味芬芳，适合女士四季饮用。

上海鸡尾酒

【原料】 金酒 6 份，白葡萄酒 6 份，白兰地橙皮（或橘皮）浸出液 1 匙，柠檬片 1 片，碎冰少许。

【制法】 ①选用上好的橙皮或橘皮，洗净并去掉筋络，切成小块，浸泡在金奖白兰地酒内，数日后即可用于调配。②

在调酒杯中放入碎冰，倒入金酒、白葡萄酒和白兰地酒的橘皮浸出液，过滤入酒杯中。将鲜柠檬切成薄片，用刀切一缺口，骑在酒杯沿口。

香槟鸡尾酒

【原料】 香槟酒 1 瓶，白兰地酒 60 毫升，青梅露酒 60 毫升，柠檬汽水 2 瓶，苏打汽水 2 瓶，柠檬半个，橙子半个，荔枝肉 15 个，碎冰少许。

【制法】 ①将碎冰、香槟酒、白兰地酒、青梅露酒、柠檬汽水、苏打汽水倒入容器中，混合调匀，不须多搅，分装于 15 个酒杯中。②将柠檬切成小片，橙子去皮，果肉切碎后，分装于各酒杯中，每杯再放入 1 个荔枝肉。

【特点】 香槟鸡尾酒适合成年人饮用，芳香浓郁，尤其适合秋后随肉进饮。

珊瑚鸡尾酒

【原料】 北京威士忌酒 60 毫升，四川剑南春酒（52 度）30 毫升，雪梨汁 120 毫升，芫荽（香菜）1 棵，罐头装红色樱桃 1 个，碎冰块少许。

【制法】 在酒杯中放入冰块，再倒入威士忌酒、剑南春酒、雪梨汁，搅拌均匀。香菜洗净后插在樱桃上，放入酒内即成。

五粮液鸡尾酒

【原料】 四川宜宾产低度五粮液酒 60 毫升，山东烟台味美思酒 30 毫升，柠檬汽水半瓶，黄瓜皮 1 片，碎冰块少许。

【制法】 在酒杯中放入少许碎冰块，倒入五粮液酒、味美思酒、柠檬汽水，搅拌调和后，投入黄瓜皮 1 片于酒面上。

【特点】 五粮液鸡尾酒醇厚香甜，色泽悦目，在春夏餐前饮用更佳。

青竹鸡尾酒

【原料】 山西竹叶青酒 45 毫升，柠檬汽水 150 毫升，青柠檬汁 15 毫升，鲜柠檬 1 片，鲜橙 1 片，黄瓜皮 1 片，碎冰少许。

【制法】 在酒杯中放入碎冰，倒入竹叶青酒、青柠檬汁，搅拌均匀，再倒入镇凉的柠檬汽水，然后放入鲜柠檬 1 片、橙子 1 片、青色黄瓜皮 1 片，插入饮管。

【特点】 青竹鸡尾酒有养血健体、疏气润肝、健脾开胃的功效，尤其适宜夏季餐前饮用。

郁金橘鸡尾酒

【原料】 橘汁 40 毫升，白砂糖 30 克，红葡萄酒 60 毫升，味美思酒 20 毫升，黄酒数滴，小苏打适量，凉开水适量。

【制法】 在大杯中放入白砂糖、橘汁、红葡萄酒、味美思酒和黄酒。再倒入用凉开水配制的浓度为 0.6% 的小苏打水溶液至总体积为 500 毫升为止，搅拌均匀即可。

水晶鸡尾酒、红宝石鸡尾酒、郁金橘鸡尾酒，合称为中国三大鸡尾酒。

· 饮冰斋丛谈 · 制取冰块的方法

不但调配鸡尾酒要用冰块，奶露、果汁等饮料加冰饮用也可增强冷感，更加舒适宜人。家用电冰箱都带有制冰用的冰盒。用塑料冰盒制冰，需要的时间较长；用铝冰盒或不锈钢冰盒制冰，时间可以缩短些。制冰时，将冰盒洗净，再将制取冰块用的水煮沸、晾凉，注入冰盒，相当于容量的 4/5，放进冰箱冷冻室进行冷冻。不得用生冷水制取冰块。取冰时，如果冰盒与冷冻室的表面冻结在一起，切忌用小刀等金属器具撬拨，以免损坏冷冻室内壁。应在冰盒与冷冻室底面之间，倒上少量的水，使冻结面的冰霜融化，即可取出冰盒。从冰盒内取出冰块时，可用水浇冰盒的背面，这样冰块就容易取出。

四、汽 水

市售汽水与自制汽水中，一般都含有白砂糖、柠檬酸、食用色素、果汁、食用香精及二氧化碳等。低档商品汽水常用少量糖精钠代替一部分白砂糖，高档商品汽水则常含有一定量的果汁，并用含有果糖的果葡糖浆调味。市售汽水是将二氧化碳气体在较低温度和较高压强条件下充入水溶液，而自制汽水的原料配方中要加小苏打，以使柠檬酸与小苏打发生化学反应，产生二氧化碳。二氧化碳在水中的溶解度随着温度的升高而减少，因而自制汽水时，最好将凉开水先放在电冰箱中镇凉，再使柠檬酸与小苏打起反应，以免二氧化碳气体大量跑出。

自制汽水时可滴入少量水溶性食用香精来增加香味。为了使汽水有悦目的色泽，可以用食用色素着色。

白砂糖是最常用的甜味料。也可用极少量的糖精钠代替一部分白砂糖，但应注意糖精钠的甜度约为白砂糖甜度的500倍。尤应注意的是，当糖精钠水溶液的浓度大于0.5%时，则不显甜味而产生苦味。柠檬酸是最常用的酸味料，是无色或白色的晶体，酸味圆润、柔和、爽快、可口。使用柠檬酸时若与用量为1/10的柠檬酸钠并用，则酸味更为柔和。

甜 汽 水

【原料】 凉开水 1000 毫升，白砂糖 40 克，柠檬酸 9 克，小苏打 6 克，食用香精 3~4 滴。

【制法】 用少量凉开水将小苏打溶解待用。在余下的凉开水中加入白糖、柠檬酸和食用香精，充分搅拌，使白糖和柠檬酸完全溶解。在玻璃瓶中先后加入上述两种溶液，立即加盖封口。香精可选用食用柠檬香精、食用橘子香精等水溶性食用香精，也可以用少许橘子粉代替。

盐 汽 水

【原料】 凉开水 1500 毫升，食醋 30 毫升，小苏打 6 克，柠檬酸 10 克，白砂糖 60 克，精制盐 3 克，食用柠檬香精 3 滴。

【制法】 盐汽水的制法与上面介绍的甜汽水制法相同。

【特点】 盐汽水清凉解渴，并可迅速补充因大量出汗而排出体内的水分和盐分，是高温作业人员的消暑佳品。

果味汽水

【原料】 凉开水 1000 毫升，柠檬酸 7 克，小苏打 6 克，白砂糖 60 克，食用香精数滴。

【制法】 将白砂糖、小苏打、水溶性食用香精或乳化食用香精用凉开水溶解后装瓶，然后将柠檬酸按比例加入瓶中，

立即加盖封口。若放入冰箱中镇凉后饮用，风味更佳。

食用香精可选用香蕉香精、菠萝香精、橘子香精、苹果香精、樱桃香精等。也可以加少许食用色素溶液调色。

果汁汽水

【原料】 凉开水 1000 毫升，果汁 100~150 毫升，柠檬酸 6 克，小苏打 6 克，白砂糖 50 克，食用香精 2 滴，水溶性食用色素少许。

【制法】 先用凉开水将白砂糖溶解，再按照配比加入柠檬酸、果汁、食用香精 2 滴、水溶性食用色素少许，充分搅拌，混合均匀。最后再一边搅拌，一边徐徐加入小苏打稀溶液，立即加盖封口，放入冰箱中镇凉，即可饮用。

果汁可选用橘汁、梨汁、苹果汁、草莓汁、菠萝汁等。若加 2 滴水溶性食用香精，少量食用色素，可以改善色泽与香味。

【特点】 果汁型汽水的色、香、味比果味型汽水好，选用果汁不同，可有不同的风味。既可清凉解渴，去暑消热，又能获得一定的营养物质。

柠檬汽水

【原料】 柠檬酸 50 克，小苏打 50 克，白砂糖 250 克，柠檬汁 40 毫升，柠檬香精少许，凉开水适量。

【制法】 ①将白砂糖碾成糖粉。将糖粉与柠檬酸、柠檬

汁、柠檬香精搅拌均匀，分装成等量的 10 小包。小苏打也分装成 10 小包。再装入食用塑料袋内，用绳扎紧、封严，或放在大口瓶内密封。②食用时各取 1 小包，倒入玻璃杯中，再从冰箱内取出水温在 6℃ 以下的冰镇凉开水冲调，即可饮用。

蛋白菠萝汽水

【原料】 菠萝 2 片，柠檬汁 30 毫升（用鲜柠檬榨取），鸡蛋 1 个，矿泉汽水 200 毫升。

【制法】 将菠萝洗净、去皮，切下两片，用刀剁碎并捣烂，放入杯中。柠檬洗净，横切为两半，用榨橘器取柠檬汁，或用消毒纱布包裹，扭挤出柠檬汁。将柠檬汁倒入盛有菠萝泥的杯中。再倒入矿泉汽水，搅拌均匀后加入泡沫状蛋白即成。

泡沫状蛋白的制法是：取 1 个净碗，将鸡蛋磕开，左右手各执半个蛋壳，轻轻转动蛋壳，只让蛋清慢慢流下，而将蛋黄留在蛋壳内。用筷子搅拌抽打蛋白液至蛋白呈较浓的泡沫。

麦精汽水

【原料】 新鲜面包 150 克，白砂糖 200 克，糖精 0.05 克，新鲜酵母 30 克，啤酒 250 毫升，开水 2750 毫升，梨香精 5 滴。

【制法】 ①将面包切成薄片，文火烤黄，放入容器中，

用 80℃ 的开水 250 毫升浸泡，搅拌 1 分钟，盖好容器盖，置于 55℃ 处保温 6 小时。②在装有面包液的容器内加入白糖、糖精，搅匀。再加温开水 2500 毫升，使液温达到 30℃。除去浮沫。③滴入香精（也可用葡萄干代替），同时加入新鲜酵母、啤酒，搅拌均匀，盖好，置于 20℃ 处使其发酵约 5 小时。④最后将其装入干净的瓶子里，用盖密封，移至 15~18℃ 处放置 3~4 天即成。可贮于 5~10℃ 处备用，饮用时宜镇凉。

发酵时间和温度应掌握好，以防酵母生长过旺而产生“老面头”气味。鲜酵母要用纯的啤酒酵母菌种，也可以用啤酒花 5 克加开水 100 毫升浸泡，降温至 30℃，经过滤后使用。发酵及贮存过程要避免日光直射或剧烈振动。所用器皿必须洗净，并严加消毒，以免杂菌繁殖，影响质量。

可可汽水

【原料】 可可粉 12 克，白砂糖 80 克，柠檬酸 8 克，小苏打 10 克，巧克力香精 2 滴，清水 500 毫升。

【制法】 在锅中加水 500 毫升，煮沸后加入可可粉，搅拌并保持微沸，10 分钟后，离火静置，去渣取汁，加入白糖与柠檬酸，充分搅拌，使糖与柠檬酸完全溶解。晾凉后滴入巧克力香精，调匀后放入冰箱中冷藏备用。饮用时，临时加入小苏打即可。

巧克力果汁汽水

【原料】 广柑汁 50 毫升，巧克力 20 克，白砂糖 70 克，柠檬酸 8 克，小苏打 10 克，巧克力香精 1 滴，清水 500 毫升。

【制法】 在铝锅中加水 500 毫升，加热至沸，在不断搅拌下加入白砂糖、巧克力、柠檬酸。离火晾凉，调入广柑汁，滴入巧克力香精，搅拌均匀，注入瓶中置于冰箱内冷藏备用。饮用时，将小苏打放入瓶中，即有气泡产生。巧克力果汁汽水可用色素溶液调色。巧克力色的配制方法，请见“可乐饮料”一节中的介绍。

菠萝汽水

【原料】 菠萝汁 100 毫升（用鲜菠萝挤取），白砂糖 70 克，柠檬酸 8 克，小苏打 10 克，菠萝香精 2 滴，凉开水 700 毫升。

【制法】 ①将鲜菠萝洗净、去皮、切碎，用消毒纱布包裹扭挤出菠萝汁。在 250 毫升凉开水中溶解白砂糖、柠檬酸、菠萝汁、菠萝香精，搅拌均匀，放入冰箱镇凉。②用与混合液等体积的凉开水溶解小苏打，放入冰箱镇凉。③饮用时，将上述两种溶液等体积混合，即有气泡产生，稍加搅动即可。

· 饮冰斋丛谈 · 汽水中的二氧化碳

汽水中的二氧化碳与饮料中的水可形成碳酸，饮用汽水后碳酸受热分解，发生吸热反应，从而吸收人体的热量。并且当二氧化碳经口腔排出体外时，人体内有一部分热量也随之排出体外，所以饮用汽水能给人以清凉感。二氧化碳从汽水逸出时，能带出香味，并能衬托香气，产生一种特殊风味，给饮用者增加乐趣。

五、冰 棍

冰棍也叫冰棒或棒冰,是一种制作简便的成形冷饮食品。随着国民经济的不断发展,人民生活水平日益提高,不少家庭购置了电冰箱,不少百货商店出售家用塑料冰棍模,为家庭自制冰棍提供了方便条件。

制作冰棍的常用原料有白砂糖、淀粉、水溶性食用香精、赤豆、绿豆、牛奶、果汁、食用色素、柠檬酸等。自制冰棍应先按配方将水及其它原料按比例称量好。一般先将水加热、化糖,放入调好的淀粉稀糊,煮沸后,再加入煮沸过的牛奶、果汁等,食用香精应在混合浆料降温后再加入,以免香精受热而挥发。

待混合浆料晾凉并充分混合均匀后,即可灌模、插棒、冻结。将浆料注入塑料冰棍模内至九成满,插入塑料棒,放入冰箱上层冷冻室中冻结成形即可。当模内浆料完全凝固并冻结坚实后,自冰箱中取出,自然升温使表面融化以脱模;或将塑料模放入 30~50℃ 的温水中稍浸,使之离边脱模,再将冰棍取出。塑料冰棍模在城市的百货商店中有售,一般冰棍模均有塑料制棒棍配套,制作冰棍与雪糕甚为方便。制作冰棍应注意卫生,冰棍模在使用前与使用后,均应用清水洗净。

草莓冰棍

【原料】 草莓酱 150 克，淀粉 20 克，白砂糖 100 克，清水 750 毫升。

【制法】 ①在锅中加水 750 毫升，置于火上加热至沸，倒入白糖与草莓酱，搅拌均匀。用少量水将淀粉调成稀糊，在不断搅拌下倒入锅中，煮沸后离火晾凉，制成浆液。②将晾凉的浆液搅匀，注入干净的冰棍模具内至九成满，插入棒棍，放入冰箱的冷冻室中冻结。

水果冰棍

【原料】 浓缩橘子汁 200 毫升，白砂糖 120 克，淀粉 30 克，食用橘子香精 2 滴，浓度为 0.1% 的柠檬黄水溶液适量，清水 1000 毫升，凉开水适量。

【制法】 ①柠檬黄是食用色素，先用凉开水配成浓度为 0.1% 的水溶液，用量极少，勿需多配，亦可以不加。香精要用水溶性食用橘子香精或食用乳化橘子香精，不能使用油溶性食用香精。②在锅中加水 1000 毫升，再加白糖，并用少量水将淀粉调成稀糊，也加入锅中。不断搅拌，加热至沸。离火晾凉，加入橘子汁、柠檬黄水溶液及香精，使浆液呈橘黄色，搅拌均匀，注入冰棍模具内，插入小棍，放入冰箱的冷冻室中冻结。

如果采用柠檬、香蕉、菠萝、葡萄、山楂等果汁和相应

的果味型食用香精，则可制成不同的水果冰棍。

赤豆冰棍

【原料】 赤豆 100 克，白砂糖 300 克，淀粉 30 克，江米粉 30 克，糖桂花 50 克，清水 2000 毫升。

【制法】 ①将豆中的杂质拣净，淘洗干净后放入锅中，加清水 2000 毫升，加热煮沸，放入糖桂花，待赤豆煮至酥而不烂时，捞出沥去水分待用。再将白砂糖及用水调匀的淀粉糊、江米粉糊放入锅中。煮沸后离火晾凉，制成浆液。②在冰棍模具内适量加入酥豆，注入浆液，插上棒棍，放进冰箱冷冻室中冷冻。

牛奶冰棍

【原料】 鲜牛奶 500 毫升，淀粉 20 克，白砂糖 60 克，香兰素微量，清水 600 毫升。

【制法】 将白砂糖放入锅中，加水 600 毫升、淀粉糊、牛奶，混合搅拌均匀，将锅置于火上加热煮沸，应不断搅拌避免糊锅。煮开后离火晾凉，加入香兰素，充分搅拌，注入冰棍模内，插棒，放入冰箱冷冻室中冷冻。

咖啡冰棍

【原料】 咖啡 40 克，淀粉 20 克，白砂糖 150 克，食用

香精适量，清水 1000 毫升。

【制法】 在铝锅中加清水 1000 毫升，烧开后投入咖啡粉，煮沸再保温 3 分钟后，离火滤去咖啡渣，在咖啡液中调入稀淀粉糊，并加入白砂糖，搅拌煮沸。晾凉后滴入香精，调匀后注入冰棍模内，插棒，放入冰箱冷冻室内冷冻。

酸梅冰棍

【原料】 含糖酸梅粉 60 克，白砂糖 40 克，淀粉 10 克，糖桂花 5 克，清水 500 毫升。

【制法】 将酸梅粉与白砂糖放入锅中，用少量水将淀粉调成稀糊倒入锅中，加水 500 毫升，搅拌均匀，置于火上加热至沸，离火晾凉，加入糖桂花调匀，注入冰棍模具内，插上棒根，放入冰箱冷冻室内冻结。

番茄冰棍

【原料】 番茄 400 克，白砂糖 80 克，淀粉 10 克，水溶性食用菠萝香精 2 滴，清水 300 毫升。

【制法】 ①选新鲜红色的成熟番茄，洗净，在沸水中烫几分钟，剥去皮，切成小块，用消毒纱布包紧，扭挤出番茄汁。②锅中加水 300 毫升，置于火上加热，倒入白砂糖、淀粉稀糊和番茄汁，不断搅拌，煮沸后离火晾凉，滴入食用香精，注入冰棍模内，插棍，放入冰箱冷冻室中冷冻。

茶水冰棍

【原料】 红茶或绿茶 10 克，白砂糖 150 克，淀粉 10 克，薄荷香精或茉莉香精 3 滴，开水 200 毫升，清水 800 毫升。

【制法】 ①用 90℃ 的开水 200 毫升将茶叶泡成茶水，当茶水香味浓郁时，滤去茶水中的茶叶残渣，取茶水待用。

②锅中加水 800 毫升，放入白砂糖，调入淀粉糊，加热至沸，兑入茶水，搅拌混合，离火晾凉后，滴入食用香精，搅匀，注入冰棍模内，插上棒棍，放进冰箱冷冻室内冷冻。

枣汁冰棍

【原料】 红枣酱 30 克，红枣汁 50 毫升，淀粉 10 克，白砂糖 70 克，食用玫瑰香精 1 滴，清水 500 毫升。

【制法】 用少量水将淀粉和红枣酱调成稀糊放入锅中，加水 500 毫升及白砂糖、红枣汁，搅拌均匀，加热煮沸后，离火晾凉，再滴入食用玫瑰香精，搅匀后，注入冰棍模内，插上棒棍，放入冰箱冷冻室冷冻。

玫瑰冰棍

【原料】 玫瑰蜜饯 30 克，白砂糖 60 克，冰糖 20 克，淀粉 10 克，食用玫瑰香精 1 滴，浓度为 0.1% 的苋菜红水溶液 1 滴，清水 500 毫升。

【制法】 在锅中加水 500 毫升，煮沸后调入淀粉稀糊，加入白砂糖、冰糖，玫瑰蜜饯用沸水化散也放入锅中，搅拌使糖完全溶化，滴入苋菜红水溶液 1 滴，离火晾凉，再滴入食用玫瑰香精 1 滴，搅拌均匀，注入冰棍模内，插棍，放入冰箱冷冻室内冻结。

如果没有玫瑰蜜饯，可用玫瑰花和白糖制作。

果汁冰棍

【原料】 鲜橘汁 50 毫升，柠檬汁 50 毫升，菠萝汁 40 毫升，淀粉 10 克，白砂糖 80 克，清水 500 毫升。

【制法】 用少量水将淀粉调成稀糊。在锅中加水 500 毫升和白砂糖，加热至沸后加入橘汁、柠檬汁、菠萝汁，再调入稀淀粉糊，不断搅拌，煮沸后离火晾凉。搅匀浆液，注入冰棍模具内，插上棒棍，放进冰箱冷冻室内冷冻。

可可奶油冰棍

【原料】 可可粉 25 克，奶油 40 克，白砂糖 70 克，精制红糖 10 克，淀粉 10 克，香草香精 1 滴，清水 500 毫升。

【制法】 将 500 毫升水倒入锅中，加入可可粉，搅拌后上火煮开，再保持微沸 5 分钟，滤去可可渣，继续将可可液加热至沸，放入白砂糖、红糖、奶油，调入稀淀粉糊，搅拌、煮沸后离火晾凉，滴入食用香草香精 1 滴，调匀，注入冰棍模内至九成满，插入棒棍，放入冰箱冷冻室内冻结。

豆沙冰棍

【原料】 豆沙 60 克，白砂糖 160 克，淀粉 10 克，玫瑰蜜饯 10 克，清水 500 毫升。

【制法】 用少量水将淀粉调成稀淀粉糊。在锅中加水 500 毫升，置于火上加热至沸，放入白砂糖、淀粉糊、豆沙、玫瑰蜜饯，搅拌均匀，煮开后离火晾凉，注入冰棍模内并插上棒棍，放入冰箱冷冻室中冷冻。

豆沙可以自制，方法是：将赤豆淘洗干净，放入锅中加水煮至酥软，将豆磨细或捣烂。也可用绿豆代替赤豆。

山楂冰棍

【原料】 山楂 40 克或山楂糕 15 克，白砂糖 100 克，柠檬酸 1 克，淀粉 10 克，浓度为 0.1% 的胭脂红水溶液 3 滴，食用山楂香精 1 滴，玫瑰香精 1 滴，清水 500 毫升。

【制法】 ①将山楂淘洗干净放入锅中，加水 500 毫升煮沸，再用小火煮 10 分钟后，离火过滤，去渣留液。②用少量水将淀粉调成稀淀粉糊放入锅中，加入白砂糖和山楂液，搅拌、煮沸，离火后加柠檬酸，晾凉后滴入胭脂红水溶液及食用香精，搅拌均匀，注入冰棍模，插棍，放入冰箱冷冻室中冻结。

西瓜汁冰棍

【原料】 红色西瓜汁 200 毫升(选用红心西瓜榨取),白砂糖 60 克,淀粉 8 克,薄荷香精 2 滴,浓度为 0.1%的胭脂红水溶液 2 滴,清水 300 毫升。

【制法】 ①选成熟红心西瓜 1 个,洗净,揩去水分,剖开取瓢,用消毒纱布包紧,绞取汁液。淀粉用少量水调成淀粉糊。②在锅中加水 300 毫升,放入白砂糖、西瓜汁、淀粉糊,在搅拌下加热煮沸后,离火晾凉,滴入食用香精与色素,搅匀,注入冰棍模内,插棒,放入冰箱冷冻室中冷冻。

奶油果酱冰棍

【原料】 全脂奶粉 50 克,奶油 50 克,椰子果酱 60 克,白砂糖 120 克,淀粉 20 克,玫瑰蜜饯 20 克,食用玫瑰香精 2 滴,清水 1000 毫升。

【制法】 ①分别用少量水将奶粉、淀粉调成稀糊。②在锅中加水 1000 毫升,加热至沸,在不断搅拌下,倒入全脂奶粉糊、淀粉糊、白砂糖、玫瑰蜜饯、椰子果酱,加热至沸,离火晾凉,滴入香精后搅匀,注入冰棍模内,插入棒棍,放入冰箱冷冻室中冻结。

芝麻冰棍

【原料】 黑芝麻 15 克，白砂糖 80 克，淀粉 10 克，清水 500 毫升。

【制法】 ①将洗净晒干的黑芝麻拣去杂质，用文火炒熟后压碎，备用。淀粉用少量水调成稀淀粉糊待用。②在锅中倒入 500 毫升水，加热至沸，放入白砂糖、碎芝麻，调入淀粉糊，搅拌均匀，煮沸后即离火晾凉，搅匀，注入冰棍模内，插棍，放入冰箱冷冻室中冷冻。

巧克力奶油冰棍

【原料】 纯巧克力 40 克，奶油 60 克，白砂糖 150 克，精制红糖 15 克，淀粉 20 克，巧克力香精 2 滴，清水 1000 毫升。

【制法】 ①用少量水将淀粉调成稀淀粉糊待用。②在锅中加水 1000 毫升，加热煮沸后，调入淀粉糊，加入巧克力、白糖和红糖，搅匀。煮开后离火晾凉，加入奶油，滴入巧克力香精，充分搅拌，混合均匀，注入冰棍模内至九成满，插上棒棍，放入冰箱冷冻室内冻结。

· 饮冰斋丛谈 · 冷冻室可以达到多少度

电冰箱的冷冻室可以用于制作冰块、冰棍、雪糕、冰淇

淋等。家用电冰箱调至 -12°C 以下时，冰棍与冰糕约 10 分钟即可冻结。一般冰箱冷冻室内的温度为 $-4\sim-20^{\circ}\text{C}$ 。根据电冰箱的星号数目，能够知道冷冻室可以达到多少度。

一星级表示冷冻室温度可达 -6°C ，冷冻室内食品贮藏的期限为 1 星期。二星级表示冷冻室温度可达 -12°C 以下，食品贮藏的期限为 4 个星期。三星级表示冷冻室温度可达 -18°C ，食品贮藏的期限为 3 个月。四星级表示冷冻室温度可达 -30°C 以下，食品贮藏的期限在 3 个月以上。一般家用电冰箱选二星级就可以了。

六、雪糕

雪糕的形状与冰棍形状大体相同，雪糕的制法也与冰棍的制法相同。

雪糕与冰棍相比，雪糕中乳、蛋等营养物质含量较高，其中的淀粉与蛋、奶、油脂等物质相互作用，导致在冻结成形时不易形成较大的冰晶，因而组织较细腻坚实，融化较慢，光滑润口，风味更加优美，特色更为突出。

与制冰棍相似，雪糕的浆料要煮沸杀菌。但鸡蛋清在温度较高时，蛋白质因受热凝固而影响质量，故当浆料煮沸后，离火降温低于80℃时再加入蛋清液为好，一般再维持75℃的温度十几分钟，即可达到杀菌的效果。制成的雪糕，若能在冰箱的冷冻室中贮存一段时间，可以减少鸡蛋的腥味。另外，在搅打鸡蛋液时，滴入1滴食醋，也可除去鸡蛋的腥味。

雪糕的花色品种甚多，因限于篇幅，只能筛选出一部分向读者介绍。其中果仁雪糕、果脯雪糕、鸡丁雪糕等，用料讲究，风味独特，形式新颖，口味超群，别具一格。适合在生日、结婚等喜庆节日招待贵客佳宾。

奶油雪糕

【原料】 全脂奶粉 100 克，奶油 40 克，鸡蛋 4 个，白砂糖 100 克，淀粉 10 克，香草香精 1 滴，清水 500 毫升。

【制法】 ①先用少量水将奶粉、淀粉、白砂糖调成稀糊。在铝锅中加水 500 毫升，加热至沸，调入稀糊，充分搅拌，调和均匀。②将鸡蛋外壳洗净，磕破，将蛋黄与蛋清分盛两碗。蛋清用筷子搅拌抽打至起泡，再将稍凉的奶液徐徐加入蛋清液中，并不断搅拌至室温为止。③将奶油与蛋黄混合，搅打均匀，加入蛋清与甜奶的混合液，滴入香草香精，搅匀后注入冰棍模内，插入棒棍，置于冰箱中冷冻。冻结后脱模，即可食用。

注：奶油雪糕如采取不同造型，再配以各种相应的鲜果（罐头）或果脯，可以做成多种花色的雪糕，多彩多姿，更加诱人食欲。参阅彩图中的“奶油草莓雪糕”、“冰奶冻”等。

咖啡雪糕

【原料】 全脂速溶奶粉 60 克，白砂糖 50 克，鸡蛋 2 个约 100 克，咖啡粉 5 克，淀粉 5 克，清水 250 毫升。

【制法】 ①在铝锅中加水 100 毫升，烧开后投入咖啡粉，保持微沸 10 分钟，离火，去渣取液。②将鸡蛋洗净后磕开，左右手各执半个蛋壳，轻轻转动蛋壳，只让蛋清慢慢流入碗中，加一半白砂糖，将两个鸡蛋清用筷子充分搅拌抽打，至

出现较多的乳白泡沫。③在锅中加水 150 毫升。用少量水将奶粉与淀粉调成稀糊，加入蛋黄与余下的白砂糖，充分搅拌混合后，倒入水中，兑入咖啡液，小火加热至微沸并不断搅拌，离火晾凉，注入冰棍模内，插入棒棍，放入冰箱冷冻室中冻结。

果酱雪糕

【原料】 奶油 300 克，牛奶 100 毫升，白砂糖 150 克，淀粉 10 克，柠檬香精 2 滴，果酱 300 克（可用苹果果酱、橘子果酱、红果果酱等），清水 500 毫升。

【制法】 ①在铝锅中加水 500 毫升，倒入白砂糖，加入牛奶，加热至沸，调入淀粉稀糊，煮开后离火晾凉。②奶油用筷子打好，加入晾凉的浆液中，再加入果酱，滴入柠檬香精，充分搅拌，调和均匀，注入冰棍模内，插上棒棍，置于冰箱冷冻室内冻结。

牛奶雪糕

【原料】 牛奶 500 毫升，白砂糖 250 克，淀粉 10 克，香草香精 2 滴，清水 200 毫升。

【制法】 在铝锅中加水 200 毫升和白砂糖，加热至沸，倒入牛奶，开锅后调淀粉稀糊，煮沸后离火晾凉，滴入香精，充分搅匀，灌入冰棍模内，插入棒棍，置入冰箱冷冻室中冻结。

蜜梨雪糕

【原料】 梨 2 个，白砂糖 100 克，蜂蜜 30 克，牛奶 300 毫升，淀粉 10 克，清水 300 毫升。

【制法】 在锅中加水 300 毫升，将梨去柄洗净，切块，放入锅内，煮烂后捞出，用消毒纱布包裹，将梨汁挤入梨汤中。再加入牛奶、白砂糖，加热至沸后，调入淀粉糊，加入蜂蜜，加热至沸。离火晾凉后即可灌模，插入棒棍，置于冰箱冷冻室中冷冻。

【特点】 蜜梨雪糕香甜爽口，具有熟梨与蜂蜜特有的香味。

巧克力雪糕

【原料】 全脂速溶奶粉 150 克，白砂糖 150 克，巧克力 50 克，鸡蛋 4 个，淀粉 15 克，清水 500 毫升。

【制法】 ①将鸡蛋洗净、磕破，蛋清与蛋黄分盛两碗，加白砂糖分盛于蛋清与蛋黄的碗中。分别用筷子充分搅拌抽打。②在铝锅中加水 500 毫升，加热至沸，调入淀粉稀糊与奶粉稀糊，并加入巧克力，煮开后调入蛋清液与蛋黄液，不断搅拌，保持微沸。离火晾凉，注入冰棍模内，插入棒棍，置于冰箱冷冻室中冻结。

橘子雪糕

【原料】 甜橘子 2 个，鸡蛋 2 个，白砂糖 80 克，黄油 50 克，清水 250 毫升。

【制法】 ①将橘子洗净，横切为两半，将橘皮剥下剁碎、捣烂，用消毒纱布将橘肉包紧，扭挤出橘子汁。②鸡蛋打散，搅拌抽打至起较多的泡沫，加入黄油、橘汁、碎橘皮、白砂糖、水 250 毫升，搅拌成混合物，放入锅里蒸 10 余分钟，并不断搅拌，直到混合物变稠。离火灌入冰棍模，插入棒棍，晾凉后放入冰箱中冷冻。

果仁雪糕

【原料】 花生仁 20 克，核桃仁 20 克，松子仁 15 克，棒子仁 20 克，芝麻仁 15 克，葵花仁 20 克，瓜子仁 15 克，白砂糖 100 克，牛奶 200 毫升，淀粉 10 克，食用明胶 2 克，清水 300 毫升。

【制法】 ①将果仁破碎成绿豆大小。②在锅中加水 300 毫升和白砂糖，加热至沸后，放入明胶，完全溶解后放入牛奶及碎果仁，开锅后调入稀淀粉糊，煮沸后离火晾凉。用茶匙先将果仁均匀地加到冰棍模内，再灌注浆液，插上棒棍，置于冰箱冷冻室中冻结。

奶油玫瑰雪糕

【原料】 全脂速溶奶粉 100 克，鸡蛋 4 个，奶油 50 克，白砂糖 100 克，淀粉 10 克，玫瑰蜜饯 30 克，柠檬香精 2 小滴，清水 500 毫升。

【制法】 ①用少量水将奶粉与淀粉调成稀糊。鸡蛋磕破，蛋黄与蛋清分盛两碗。将白砂糖放入蛋清液中，用筷子充分搅拌抽打至有较多的泡沫。②在锅中加水 500 毫升，加热至沸，调入奶粉糊与淀粉稀糊，搅拌均匀，煮沸后离火稍降温，在不断搅拌下将奶液徐徐加入蛋清液中，搅拌至白糖完全溶解，做成蛋白与牛奶的混合液。③将奶油与蛋黄混合，搅打均匀，加入蛋白与牛奶的混合液中，充分搅匀，晾凉后滴入柠檬香精，加玫瑰蜜饯搅匀，灌模、插棒，再放入冰箱中冷冻。

果脯雪糕

【原料】 橘饼 10 克，桃脯 15 克，梨脯 15 克，杏脯 15 克，苹果脯 20 克，甜玫瑰 20 克，葡萄干 10 克，糖桂花 10 克，白砂糖 100 克，淀粉 15 克，牛奶 300 毫升，清水 200 毫升。

【制法】 ①先将果脯等切成绿豆大小的碎块。淀粉用水调成稀糊。②在锅中加水 200 毫升，倒入牛奶与白砂糖，加热至沸后投入果脯碎块及桂花、玫瑰等原料，调入淀粉稀糊，在不断搅拌下加热至沸，离火晾凉。用茶匙将果脯碎块分装

入冰棍模内，再注入浆液，插入棒棍，放冰箱中冷冻。

豆沙雪糕

【原料】 全脂奶粉 100 克，鸡蛋 2 个，白砂糖 90 克，赤豆沙 60 克，淀粉 10 克，巧克力香精 2 滴，清水 400 毫升。

【制法】 ①将鸡蛋洗净、磕破，倒入碗中，加入白砂糖，搅拌抽打至发泡。奶粉与淀粉用少量水调成稀糊。豆沙加少量水调稀。②在锅中加水 400 毫升，加热至沸后，调入奶粉糊、豆沙糊、淀粉糊，微沸 5 分钟，不断搅拌。离火稍降温，加入蛋液并充分搅拌，晾凉后滴入巧克力香精，灌入冰棍模，插入棒棍，放入冰箱冷冻室中冻结。

奶油杏子雪糕

【原料】 甜杏子泥 200 克，白砂糖 100 克，奶油 50 克，淀粉 10 克，奶粉 50 克，杏仁香精 1 滴，清水 500 毫升。

【制法】 ①用少量水将淀粉、奶粉调成稀糊。②在锅中加水 500 毫升和白砂糖，加热至沸，调入淀粉稀糊与奶粉稀糊，加入奶油，在不断搅拌下煮沸，加入杏泥，搅匀，离火晾凉，滴入杏仁香精，混合均匀，注入冰棍模内，插入棒棍，放入冰箱冷冻室中冻结。

可可雪糕

【原料】 牛奶 500 毫升，奶油 20 克，可可粉 10 克，淀粉 10 克，白砂糖 100 克，清水 200 毫升。

【制法】 ①用少量水将淀粉、可可粉调成稀糊备用。②在锅中加水 200 毫升，倒入牛奶，加热至沸，调入可可稀糊与淀粉稀糊，再放入奶油与白砂糖，继续加热煮沸并不断搅拌，保持微沸 2 分钟，离火晾凉，注入冰棍模，插入棒棍，放入冰箱中冷冻。

鸡丁雪糕

【原料】 熟鸡肉 200 克，鸡汤 300 毫升，精盐少许，味精适量，淀粉 10 克，葱、姜各 10 克，清水 200 毫升。

【制法】 ①将熟鸡肉切成比绿豆略大的小方块备用。淀粉用少量水调成稀糊。葱切成段，姜切成片。②在铝锅中加入鸡汤，再加水 200 毫升，放入葱段、姜片和鸡肉丁，加热至沸后，捞出葱段与姜片，调入淀粉稀糊，适量加入食盐，煮沸后离火，加入味精，搅匀，灌模并加入鸡丁，插棒，冻结。

鲜桃雪糕

【原料】 鲜桃 2 个，白砂糖 100 克，蜂蜜 20 克，全脂

速溶奶粉 80 克，淀粉 10 克，桃香精 1 滴，清水 500 毫升。

【制法】 将鲜桃洗净、去皮、去核、切碎，放入锅中加水 500 毫升煮沸，滤渣取汁，放入锅中继续加热，在不断搅拌下加入白砂糖、蜂蜜，调入奶粉稀糊和淀粉稀糊，微沸 2 分钟，离火晾凉，滴入香精，搅匀，灌模、插棒，放入冰箱冷冻室中冻结。

蜜枣雪糕

【原料】 大枣 150 克，蜂蜜 20 克，白砂糖 100 克，奶粉 80 克，淀粉 10 克，奶油 40 克，清水 500 毫升。

【制法】 ①在锅中放入大枣，加水煮沸后，捞出大枣，用水冲去白沫，去核，切成小块。枣水不要。②将水 500 毫升倒入锅中，放入枣块、白砂糖、蜂蜜与奶油，加热至沸，调入奶粉稀糊与淀粉稀糊，不断搅拌均匀，维持微沸 2 分钟，离火晾凉，用茶匙将枣肉分盛于冰棍模内，再注浆液至九成满，插入棒棍，置于冰箱中冷冻。

附：草莓雪梨果汁冰

【原料】 鲜草莓 300 克，沸水 400 克，白砂糖 300 克，鸡蛋白 3 个，雪梨（罐头）3 大块，红樱桃 1 粒。

【制法】 ①将白砂糖放入沸水内，使其全部溶化后，晾凉滤过。②将鲜草莓洗净去蒂，雪梨 2 块切片，一起放入搅拌机打成果蓉，晾凉。③将鸡蛋白打成泡沫状，加入草

莓雪梨蓉，再徐徐注入糖液，放入雪糕机内搅打成果汁冰，盛入玻璃杯内。将余下 1 块雪梨上放红樱桃 1 粒，用牙签穿上插于杯顶点缀。④根据各人的口味和爱好，还可将草莓和雪梨换成别的鲜果，便能制成口味不同的各种果汁冰。

【说明】 由于果汁冰的制法和雪糕基本相同，又不用乳脂作原料，是广大家庭和健美者常备的夏令消暑佳品，所以虽不是雪糕，仍附录于此。

· 饮冰斋丛谈 · 吃冷饮应节制

冰棍、雪糕、冰淇淋及其它冷饮都很受小孩欢迎，若不加节制，大量饮用，则对身体健康极为不利。小孩的肠胃粘膜比较娇嫩，对冷热的刺激相当敏感，如果大量吃冷饮，会使胃肠的血管急剧收缩，胃液分泌减少，消化功能降低，从而导致出现消化不良、慢性胃炎、腹泻、胃痛、肚子痛、恶心、呕吐等症状。

炎热的夏天，大人们也喜爱吃冷饮，若不加节制，大量饮用，也会导致出现消化不良、胃痛、呕吐、腹痛等症状。有些人在激烈运动或强体力劳动后，立即吃大量冷饮，则对身体十分有害，会出现腹痛等症状。总之，无论大人还是小孩，吃冷饮都要适可而止，一次吃得太多就无益有害了。

七、果汁饮料

冰镇果汁饮料是一种消暑佳品，饮用时一般是在电冰箱中镇凉，或直接在果汁饮料中加上食用冰块。果汁饮料中含有天然果汁，具有水果香气和香味。维生素C等物质在果汁饮料中的含量也比较丰富，饮之既可解渴纳凉，又能获得营养物质，还能辅助治疗许多疾病。

苹果有助消化、通便、止腹泻之功效，并能促使体内钠盐的排出，降低血压。梨子性寒味甘，可化痰、止咳、退热、解疮毒和解酒毒，并有健胃、滋阴、润肺等功效。葡萄对健脑、强心、利尿、除烦止渴、开胃化石等均有补益。未老先衰、形体消瘦、体倦乏力等患者，常吃葡萄也可改善症状。

柑橘有润肺、止咳、化痰、健脾、顺气、止渴等功效，适用于身体虚弱、热病后津液不足、伤酒烦渴等症，对治疗冠心病、急慢性支气管炎、老年咳喘、慢性胃病都有一定的效果。菠萝有帮助食物消化和吸收的功效，对肾炎、高血压、支气管炎等病均有防治功效。猕猴桃具有清热、利尿、生津、润燥、散淤、消肿、健胃、催乳等多种功效，可以治疗消化不良、食欲不振、尿路结石、关节炎、心血管病等，对癌细胞也有抑制作用。

西瓜可止渴解烦、宽中下气、清热解毒、利小便、解酒毒，对于肾炎、肝硬化、心血管疾病和糖尿病患者均有补益，有增加营养、促进食欲、帮助消化、降低血压、利尿等功效。香蕉有润肺滑肠、降血压、治便秘等功效，可以治疗热病烦渴、大便带血、痔疮疼痛等症。

红枣是养血健脾的好补品，能降低血液中胆固醇和甘油三脂的含量，可防治高血压、动脉硬化、冠心病、脑溢血、神经衰弱等病症。荔枝有滋养益心、填精髓、养肝血、止烦渴等功效，尤宜身体虚弱、病后津液不足、健忘失眠者，作为补品食用。

柑 橘 汁

【原料】 鲜柑橘 1000 克，白砂糖 300 克，开水 50 毫升，凉开水 1500 毫升。

【制法】 ①将柑橘洗净，揩去水分，横切两半，每一半放在挤橘器中用力转动，使橘汁流入盛器中。制取橘汁也可将柑橘洗净后，去皮剥出橘瓣，并剥去橘瓣上的白衣，放入盛器中用勺压出橘汁；或用消毒纱布包住橘肉挤出橘汁。

②将白砂糖用 50 毫升开水溶化，晾凉后与橘汁混合，再加入 1500 毫升凉开水，搅拌均匀，放入冰箱中镇凉。

橘、柑、橙皆可制汁，方法与原料配比基本相同。

羊 桃 汁

【原料】 羊桃 1 个，白砂糖 40 克，蜂蜜 15 克，凉开水 500 毫升，碎冰少许。

【制法】 将羊桃洗净，揩去水分，去皮、捣碎，用消毒纱布扭挤出汁。在羊桃汁中加入白砂糖、蜂蜜及 500 毫升凉开水，搅拌均匀，使白糖完全溶化，放入冰箱中镇凉，或加少许碎冰后饮用（如将羊桃汁换为苹果汁、香橙汁，即可制成苹果汁和香橙汁）。

【特点】 生津止渴，祛热解毒。

葡 萄 汁

【原料】 紫葡萄 1000 克，白砂糖 200 克，清水 150 毫升，开水 50 毫升，碎冰块少许。

【制法】 ①将葡萄洗净、剥皮、搅烂，用消毒纱布挤压过滤或过箩，滤出葡萄汁。②将剥下的葡萄皮放在锅内，加水 150 毫升将葡萄皮浸没。煮沸后改用小火，煮至葡萄皮的紫色退净后过滤。将紫色滤液加到第一次滤出的葡萄汁中，再煮沸。③用 50 毫升开水将白砂糖溶化，兑入葡萄汁中，搅拌均匀。晾凉后放入冰箱中镇凉，或加入冰块后饮用。

櫻 桃 汁

【原料】 櫻桃 50 克，白砂糖 60 克，蜂蜜 20 克，檸檬 1 片，清水 500 毫升，碎冰少許。

【制法】 將櫻桃去莖、洗淨、去核後放入鍋中，加入白砂糖、蜂蜜和 500 毫升清水，用火煮 15 分鐘後，離火晾涼。扭擠檸檬片滴入檸檬汁，放入冰箱中鎮涼。飲用時加碎冰少許。

菠 蘿 汁

【原料】 新鮮菠蘿 1000 克，白砂糖 200 克，食鹽 2 克，檸檬酸 5 克，開水 100 毫升，冰水適量。

【制法】 ①將菠蘿洗淨、去皮、切碎，用紗布包裹用力擠壓，使果汁流入杯中。在果汁中加入食鹽，攪拌均勻，使之溶化。②將白砂糖用 100 毫升開水溶化後，倒入菠蘿汁中，再加入檸檬酸，充分攪拌，然後放入冰箱中。飲用時用冰水沖飲。

過濾後剩下的菠蘿肉，可加白砂糖製成菠蘿醬。

鴨 梨 汁

【原料】 鮮鴨梨 2 個，白砂糖 40 克，冰糖 20 克，清水 500 毫升，冰塊少許。

【制法】 ①将鸭梨洗净，揩去水分，去皮去核，捣烂后用消毒纱布将果汁挤入容器中。 ②在锅中加入 500 毫升水以及白砂糖、冰糖，煮沸后晾凉，与鲜梨汁混合均匀，加入冰块即可饮用。

山楂橘子汁

【原料】 山楂汁 30 毫升，橘子汁 150 毫升，荸荠 60 克，白砂糖 70 克，清水 200 毫升，凉开水或冰水适量。

【制法】 将荸荠洗净、去皮捣碎，加水 200 毫升，置于火上煮沸 40 分钟，离火过滤，去渣取汁。加入白砂糖、山楂汁、橘子汁及少量凉开水，充分搅拌，混合均匀。晾凉后放入冰箱中镇凉。饮用时适量加入凉开水或冰水。

如无山楂汁，可用山楂糕代替。

西瓜汁

【原料】 成熟西瓜 1 个，白砂糖 100 克，凉开水或冰水适量。

【制法】 将西瓜洗净、揩干；切开取其瓜瓤，用纱布榨汁，在瓜汁中加入白砂糖，搅拌均匀使糖溶化，放入冰箱中镇凉。饮用时适量兑入冰水或凉开水。

荔枝菠萝汁

【原料】 新鲜荔枝 500 克，菠萝汁 200 毫升，橘子汁 100 毫升，白砂糖 150 克，柠檬酸 5 克，清水 750 毫升，冰水或凉开水适量。

【制法】 ①将荔枝去皮，加水 750 毫升，煮沸后离火晾凉，去渣留汁。②将荔枝汁、菠萝汁、橘子汁混合，加入白砂糖、柠檬酸，充分搅拌，使糖与柠檬酸完全溶化，放入冰箱内镇凉。饮用时适量兑入冰水或凉开水。

猕猴桃汁

【原料】 猕猴桃汁 1000 毫克（用鲜猕猴桃榨取），白砂糖 250 克，柠檬酸 6 克，开水 500 毫升，凉开水 750 毫升，冰块或冰水适量。

【制法】 ①将猕猴桃洗净、去皮、切碎，用消毒纱布挤压出果汁。②白砂糖用 500 毫升开水溶解，制成糖浆。将糖浆倒入猕猴桃汁内，加 750 毫升凉开水及柠檬酸，充分搅拌至柠檬酸完全溶解，放入冰箱镇凉。饮用时可加入冰块或冰水。

橘 子 汁

【原料】 鲜橘汁 500 毫升，白砂糖 40 克，柠檬酸 2 克，

橘子香精 3 滴，开水 175 毫升，冰块或冰水适量。

【制法】 用 125 毫升开水将糖溶化，用 50 毫升开水将柠檬酸溶化。将二者混合，晾凉后加入鲜橘子汁及 3 滴橘子香精，搅拌均匀，放入冰箱中镇凉。饮用时加入冰块或冰水。

柠 檬 汁

【原料】 新鲜柠檬 500 克，白砂糖 150 克，冰水或凉开水 500 毫升。

【制法】 将柠檬洗净，揩去水分，横切两半，放在挤橘器上用力转动，使柠檬汁流入盛器中，也可用消毒纱布挤压出果汁。在柠檬汁中加入白砂糖，不断搅拌，加热至沸后，离火晾凉，放入冰箱中镇凉。饮用时可兑入 500 毫升冰水或凉开水。

草 莓 汁

【原料】 新鲜草莓 500 克，白砂糖 150 克，柠檬酸 6 克，冰水或凉开水适量。

【制法】 将草莓拣洗干净，撕去底部绿色花托，放入盛器中捣碎，揸压出果汁。用纱布或细筛滤去果渣，取汁，加热煮沸后，加入白砂糖、柠檬酸，离火晾凉。饮用时适量兑入冰水或凉开水。

桑 椹 汁

【原料】 桑椹 50 克，白砂糖 50 克，蜂蜜 20 克，柠檬 1 片，清水 500 毫升，碎冰块适量。

【制法】 ①将桑椹去蒂、洗净，榨碎后放入锅中，再加入白糖和 500 毫升清水。②将锅置于火上煮沸，再用文火煮 20 多分钟。去渣留汁，加入蜂蜜，搅拌均匀。晾凉后，加入由柠檬片扭挤出的柠檬汁，放入冰箱中镇凉。饮用时适量加入碎冰块。

檀香山冷饮

【原料】 菠萝汁 240 毫升，威士忌酒或金酒 45 毫升，菠萝 1 角，红色樱桃 1 个，碎冰块适量。

【制法】 将碎冰块放入 350 毫升高脚玻璃杯中，再注入酒和菠萝汁，调和均匀，用牙签穿上樱桃，将菠萝角挂在杯边上，插入饮管即可。

红茶水果汁

【原料】 柠檬汁 50 毫升，橘汁 50 毫升，红茶 50 克，白砂糖 350 克，白兰地酒 50 毫升，橘子瓣数片，清水 750 毫升，凉开水 1000 多毫升，碎冰少许。

【制法】 ①在铝锅中加入 750 毫升清水，烧开后加入红

茶和白砂糖，煮沸 3 分钟，转小火再熬一会儿。②离火后滤去茶叶，得茶卤约 500 多毫升，晾凉后放入冰箱中待用。饮用时，在杯中放入碎冰少许、茶卤 40 毫升，再放入少许柠檬汁、橘汁及 100 多毫升凉开水，并滴入少许白兰地酒，最后在杯中放入 1 片橘子瓣。

山 楂 汁

【原料】 山楂酱 70 克，白砂糖 150 克，柠檬酸 4 克，开水 970 毫升。

【制法】 先用 70 毫升开水将白砂糖溶化，然后与山楂酱混合，并加入开水 900 毫升及柠檬酸。充分搅拌，混合均匀，晾凉后放入冰箱中镇凉。

乌梅柠檬汁

【原料】 乌梅 10 粒，柠檬半个，白砂糖 150 克，清水 750 毫升，碎冰少许。

【制法】 ①将乌梅洗净去核，用 750 毫升清水浸泡约 1 小时至胀发后，倒入锅中，放入白砂糖，小火加热至沸即离火。②柠檬切成片，分放在 3 只玻璃杯中，倒入乌梅糖水，晾凉后放入电冰箱中镇凉。饮用时再加少许碎冰块。

若没有柠檬，可在乌梅糖水中溶解 0.3 克柠檬酸，并在晾凉的乌梅糖水中加 2~3 滴柠檬香精。

· 饮冰斋丛谈 · 制取果汁的方法

许多水果可直接压榨取汁。柑橘、柠檬等水果可横切两半，每一半放在挤橘器内旋转挤压。塑料挤橘器在城市的百货商店中有售。葡萄等果肉柔软者，可以用硬物将果肉压碎榨取汁液，然后用消毒纱布包起来扭挤过滤出果汁来。苹果等较硬的水果，宜用刀剁碎，再用消毒纱布包住挤压出汁。葡萄干、干枣等果品，应煎煮取汁。

八、果蔬饮料

用新鲜水果和新鲜蔬菜加工而成的果蔬饮料中，含有多种维生素和多种矿物质，还含有碳水化合物、有机酸等对健康有益的成分。果蔬饮料中不但含有人体所需的营养物质，并且这些营养物质容易被人体吸收，因而饮用果蔬饮料对身体健康大有好处，尤其适合幼儿、老年人及慢性病患者饮用。

圆白菜橘子汁

【原料】 圆白菜 250 克，橘子 200 克，柠檬 2 片，碎冰块少许，白糖或蜂蜜适量。

【制法】 ①将圆白菜洗净，将叶剥下、剁碎（若不习惯饮用生蔬菜汁，可将圆白菜用开水焯一下，再剁碎）。橘子剥去外皮，撕开内膜，去核。②分别将圆白菜、橘肉及柠檬片放入消毒纱布中，将汁液挤入同一玻璃杯中。如果没有柠檬，可加入 0.3 克柠檬酸。饮用时，加入碎冰块少许，适量加入白糖或蜂蜜，搅拌后即可饮用。

西瓜番茄汁

【原料】 成熟西瓜 2000 克，番茄 6 个，白砂糖 100 克，冰水或凉开水适量。

【制法】 ①选成熟的番茄洗净，在开水中烫几分钟，捞出剥去皮，用洁净的纱布挤出番茄汁。将成熟的西瓜洗净，揩去水分，剖开取瓤，用纱布包裹，绞取汁液。②将番茄汁与西瓜汁混合，加入白砂糖，充分搅拌，待糖溶化后，放入冰箱内镇凉。饮用时适量加入冰水或凉开水。

胡萝卜草莓汁

【原料】 胡萝卜 250 克，草莓 250 克，柠檬 1 片，白糖和碎冰适量。

【制法】 将胡萝卜洗净，切成黄豆大小的块。草莓洗净除去根蒂。分别用消毒纱布包裹，用硬物挤压出汁液，注入玻璃杯中，再加入碎冰和白糖。扭挤柠檬片，将柠檬汁滴入玻璃杯中。

油菜苹果汁

【原料】 油菜 300 克，苹果 200 克，柠檬 2 片，食盐 2 克，冰水适量。

【制法】 ①将油菜用开水焯一下，剁碎。苹果洗净去核，

切成黄豆大小的块。②分别将碎油菜、苹果丁、柠檬片用纱布挤汁，混合搅拌，加入食盐，调和均匀，放入冰箱中镇凉。饮用时可适量兑入冰水。

香蕉圆白菜汁

【原料】 香蕉 150 克，圆白菜 250 克，柠檬汁 5 毫升，蜂蜜 15 克，冰水或凉开水适量。

【制法】 ①将圆白菜洗净，剥下叶，剁碎（若不习惯饮用生菜汁，可将圆白菜用开水焯一下再剁碎）。将剁碎的圆白菜用纱布挤出汁液。②香蕉去皮后，切成黄豆大小的块，捣碎成果泥，与圆白菜混合，加入柠檬汁及蜂蜜，调和均匀，放入冰箱中镇凉。饮用时适量兑入冰水或凉开水。

黄瓜西瓜汁

【原料】 成熟西瓜 500 克，小黄瓜 1 条，白糖或蜂蜜适量，碎冰少许。

【制法】 ①将西瓜洗净、揩干，剖开取瓤，用纱布包裹，绞取汁液。将黄瓜洗净，去掉有苦味的尾部，切成碎块，放入纱布中，挤压取汁。②将西瓜汁与黄瓜汁混合，适量加入白糖或蜂蜜，放入冰箱中镇凉。饮用时可加入碎冰。

维纳斯之梦

【原料】 苹果汁 60 毫升，鲜橙汁 60 毫升，胡萝卜汁 60 毫升，白砂糖 30 克，鸡蛋 1 个，凉开水 60 毫升，碎冰块适量。

【制法】 将鸡蛋打散后加入白砂糖及 60 毫升凉开水，搅拌均匀。再兑入苹果汁、鲜橙汁、胡萝卜汁，充分搅拌，起泡后倒入玻璃杯中，适量加入冰块，插入饮管。

若用矿泉水代替凉开水，营养物质更丰富。

苹果白菜汁

【原料】 白菜 300 克，苹果 200 克，柠檬半个，白砂糖、碎冰各适量。

【制法】 ①将苹果洗净，切成黄豆大的小块。将白菜叶洗净，用开水焯一下，切碎。柠檬切片。②分别将苹果丁、碎白菜、柠檬片用纱布包裹，挤压取汁，注入同一盛器中，适量加入碎冰及白砂糖，也可用少量食盐调味。

如果没有柠檬，可以用 0.3 克柠檬酸代替。

菠萝番茄汁

【原料】 番茄 1 个，菠萝 1/4 个，柠檬汁 15 毫升，白糖和冰水各适量。

【制法】 ①选成熟的番茄洗净，在沸水中烫几分钟，剥去皮，用消毒纱布包裹，挤压出番茄汁。菠萝洗净、去皮，切成黄豆大的小块，用纱布挤出菠萝汁。②将番茄汁、菠萝汁、柠檬汁混合后，放入冰箱内镇凉。饮用时可适量加入冰水和白糖。（如将菠萝汁换为草莓汁，即制成草莓番茄汁。）

葡萄香蕉黄瓜汁

【原料】 葡萄 200 克，香蕉 150 克，黄瓜 250 克，柠檬 2 片，碎冰块少许。

【制法】 ①将葡萄洗净、去皮、去籽。黄瓜洗净，切成黄豆大的小块。香蕉去皮、切块，捣碎成果泥。②分别用细纱布包裹葡萄、黄瓜丁，挤压取汁，加入香蕉泥，搅拌混合，放入冰箱中镇凉。饮用时，加入碎冰块，扭挤柠檬片，滴入柠檬汁。

韭菜水果混合汁

【原料】 韭菜 250 克，草莓 250 克，菠萝 200 克，橘子 200 克，柠檬汁 10 毫升，冰水适量。

【制法】 ①将韭菜择净、清洗、剁碎。菠萝去皮，切成小块。草莓洗净，去蒂去籽。橘子剥皮并去内膜及籽。②分别用纱布挤汁，混合后加入柠檬汁，放入冰箱中镇凉。饮用时加入冰水。

芹菜香瓜桃橘汁

【原料】 芹菜 200 克，香瓜 200 克，桃 200 克，橘子 200 克，白兰地酒少许，碎冰少许。

【制法】 ①将芹菜洗净，去叶去根留茎，将茎用开水焯一下，切碎。香瓜洗净，去皮去籽后切成碎块。桃洗净去核，切成碎块。橘子剥皮，去膜去籽。②将处理好的芹菜、香瓜、桃、橘子用纱布包裹，挤出汁液盛在装有碎冰的玻璃杯中，再滴入数滴白兰地酒，搅拌后即可饮用。

柠檬白菜油菜汁

【原料】 柠檬 1 个，白菜 250 克，油菜 250 克，糖浆或食盐适量，碎冰少许。

【制法】 ①将柠檬洗净后，横切两半，将每一半放在挤橘器（挤橘器为塑料制品，百货商店有售）的凸起部位，略微偏离中心处旋转挤压，取柠檬汁。若没有挤橘器，可将洗净的柠檬切成薄片，用纱布挤汁。②将白菜、油菜洗净，用开水焯一下，捞出切碎，用纱布包裹，挤压出的菜汁与柠檬汁混合。饮用时加入碎冰，可用糖浆或食盐调味。

番茄葡萄菠萝汁

【原料】 番茄 250 克，葡萄 200 克，菠萝 200 克，柠檬

汁 5 毫升，碎冰适量。

【制法】 ①选成熟的番茄，洗净后在沸水中烫几分钟，捞出剥去皮，用洁净的纱布挤出番茄汁。②将葡萄洗净，去皮去籽。菠萝去皮，切成小碎块。用纱布将葡萄、菠萝挤汁，并与番茄汁、柠檬汁混合，适量加入碎冰，即可饮用。

小白菜草莓汁

【原料】 小白菜 250 克，草莓 250 克，柠檬 2 片，冰水、白糖各适量。

【制法】 ①将小白菜洗净后，茎切碎，叶用开水焯一下，捞出再切碎，用纱布包裹，挤出菜汁。②将草莓洗净，除去根蒂，用纱布挤出草莓汁，与菜汁混合。再挤入柠檬汁，放入冰箱中镇凉。饮用时可适量兑入冰水，用白糖调味。

莴笋叶水果混合汁

【原料】 莴笋叶 300 克，苹果 200 克，橘子 200 克，柠檬汁 5 毫升，碎冰块、白糖各适量。

【制法】 分别将切成小块的苹果、切碎的莴笋叶及去皮的橘子，用纱布包裹，将汁挤入同一玻璃杯中，并兑入柠檬汁，混合均匀，加入碎冰块，即可饮用。可用白糖调味。

洋葱草莓菠萝汁

【原料】 洋葱 250 克，草莓 250 克，菠萝 200 克，柠檬汁 5 毫升，碎冰少许。

【制法】 洋葱去皮切丝。草莓洗净，除去根蒂。菠萝去皮，切成碎块。分别用纱布包裹，挤出汁液，注入同一玻璃杯中。再加入柠檬汁及碎冰少许，搅拌调匀，即可饮用。

橘子番茄芹菜汁

【原料】 番茄 250 克，橘子 100 克，芹菜（带叶少许）80 克。

【制法】 ①选成熟的红番茄洗净，在沸水中烫几分钟，捞出剥去皮，用消毒纱布包裹后扭挤出番茄汁。②将橘子洗净，横切两半，每一半在挤橘器上用力转动，使橘汁流入盛器中，或用消毒纱布包裹橘肉，扭挤出橘汁。③芹菜洗净，去根留茎，留少许芹菜叶，用开水焯一下，切碎，用纱布包裹，挤出芹菜汁。④将番茄汁、橘汁、芹菜汁混合搅拌，放入冰箱中镇凉后饮用。

· 饮冰斋丛谈 · 果蔬的美容作用

爱美之心，人皆有之。尤其是现代女性，无不重视美容，因而化妆品倍受欢迎。殊不知重视饮食的搭配，对促进皮肤

健美也起重要作用。机体内营养不足，则易引起皮肤粗糙起皱，头发枯燥失泽，色斑色素沉着。

鸡、鸭、鱼、肉等动物性食物的灰分呈酸性，统称为酸性食物。水果、蔬菜、大豆、海带等植物性食物的灰分呈碱性，统称为碱性食物。过多地摄取动物性食物，则血液趋于酸性，导致体内新陈代谢减弱，血液循环也减慢，皮肤就易粗糙、起皱，色素沉着。多食用果蔬类食物，就能使皮肤变得光滑、细腻，掩饰雀斑，减少皱纹。

少数女性，不仅皮肤粗糙，还有雀斑沉着，这通常是酸性食物摄取过多的缘故。血液酸度增高后，汗液中尿素、乳酸成分也增多，致使表皮细胞失去弹性，变得松弛粗糙。这时多吃些含矿物质多的蔬菜和水果，就能使血液里的污物及时清洗掉，使皮肤恢复光润。果蔬中含有多种维生素，对皮肤的代谢、分泌和营养很有裨益。维生素 A 可润泽皮肤；维生素 B 可展平皱纹、消除斑点；维生素 C 也可消除色素斑点；维生素 E 可减少痤疮和色素，抑制肌肉松弛。

九、糖 浆 饮

白砂糖除以固体形式直接用于冷饮外，还常制成各式糖浆，用于冷饮的调味和增香。糖浆是浓稠的糖液，用凉开水或冰水直接冲溶，立即制成甜味可口、香气和香味俱佳的冷饮。糖浆用于制作刨冰、鸡尾酒、果汁等冷饮，则比使用固体糖要方便得多，并可提高冷饮的质量。

白 糖 浆

【原料】 白砂糖或白糖 500 克，开水 360 毫升。

【制法】 将白砂糖或白糖 500 克置于干净的铝锅中，加开水 360 毫升，用小火煮溶，离火晾凉后装入容器内，置于冰箱内冷藏备用。

薄荷糖浆

【原料】 干薄荷叶 50 克，白砂糖 500 克，绿色食用色素、薄荷香精各适量，清水 400 毫升，碎冰块少许，冰水适量。

【制法】 用沸水浇浸于薄荷叶，立即将容器的盖子盖严。浸泡约半小时后，粗滤得薄荷提取液，倒入锅中，加入白砂糖，加水至总体积约 400 毫升，搅拌并加热以使糖溶化，在小火上微沸 10 分钟。

或在白糖浆中适量添加绿色食用色素的溶液以调色，再用薄荷香精调香。饮用时用冰水稀释，若再加少许碎冰块则更佳。

樱桃糖浆

【原料】 樱桃 500 克，白砂糖 500 克，红色食用色素、樱桃香精各适量，清水 400 毫升。

【制法】 将樱桃洗净，去梗、去核、榨汁，放入锅中，加入白砂糖及水 400 毫升，搅拌并加热，煮沸 3 分钟，离火晾凉，放入冰箱中冷藏。

也可在白糖浆中适量加入食用色素的水溶液调成樱桃红色，再滴入樱桃香精以调味，充分搅拌，调和均匀，置于冰箱内冷藏备用。

草莓糖浆

【原料】 草莓 500 克，白砂糖 500 克，柠檬酸 2 克，红色食用色素、草莓香精各适量，清水 400 毫升。

【制法】 将草莓拣净、洗净，用消毒纱布包紧，扭挤出草莓汁放入锅中，加入白砂糖和水 400 毫升。搅拌并加热使

糖溶化，维持微沸 3 分钟，离火晾凉，放入冰箱中冷藏。

也可在白糖浆中加红色食用色素溶液调色，以草莓香精调味增香。

橘子糖浆

【原料】 甜橘汁 200 毫升，白砂糖 300 克，橙色食用色素、橘子香精各适量，清水 250 毫升。

【制法】 在锅中加水 250 毫升，倒入橘汁和白砂糖，随时搅拌，加热至沸，保持微沸 5 分钟，离火晾凉后装入容器内，放入冰箱中冷藏。

或在白糖浆中滴入橙色食用色素溶液以调色，以橘子香精调味增香。

咖啡糖浆

【原料】 咖啡粉 50 克，白砂糖 600 克，速溶咖啡适量，清水 500 毫升。

【制法】 在铝锅中加水 500 毫升，烧开后投入咖啡粉，搅匀后用小火保持微沸 5 分钟，离火静置使咖啡渣沉降。分离出咖啡液，放入白砂糖，煮沸、搅匀，离火晾凉，盛于容器中，放冰箱冷藏室中备用。

或在白糖浆中加入速溶咖啡，搅拌调匀即成。

香草糖浆

【原料】 白砂糖 600 克，香兰素 6 克，清水 500 毫升。

【制法】 在铝锅中放入白砂糖和 500 毫升水，搅拌并加热，煮开后投入香兰素，充分搅拌，保持微沸 5 分钟，离火晾凉，盛入容器中，放入冰箱内冷藏备用。（或晾凉后加入少许碎冰块即可饮用。）

香兰素俗名香草粉，是白色粉末，具有香荚兰豆特有的香气。

可可糖浆

【原料】 可可粉 100 克，白砂糖 500 克，香兰素 0.5 克，清水 500 毫升。

【制法】 在铝锅中加水 500 毫升，煮开后加入白砂糖，撒入可可粉，保持微沸 10 分钟，再投入香兰素，充分搅拌，使香兰素完全溶解。离火晾凉，放入冰箱冷藏室中备用。

桃子糖浆

【原料】 鲜桃 500 克，白砂糖 600 克，食用桃子香精适量，清水 500 毫升。

【制法】 ①选成熟的鲜桃洗净，去皮、除核、切块，放入锅中并加水 300 毫升，加热煮沸后，用消毒纱布过滤，去

渣留汁。②在锅中加水 200 毫升，煮沸后加入桃汁及白砂糖，搅拌均匀，加热至沸，再保持微沸 10 分钟。离火晾凉，搅匀，注入容器中，置于冰箱冷藏室中备用。

也可在白糖浆中适量滴入食用桃子香精，调和均匀，放入冰箱中冷藏备用。

核桃糖浆

【原料】 核桃 6 个，榛子果 6 个，白砂糖 500 克，清水 400 毫升。

【制法】 ①将核桃、榛子的皮去掉。将干果肉用刀剁碎，或用棍碾碎。②在锅中加水 400 毫升，加热至沸，放入粉碎的核桃肉与榛子肉，加入白砂糖，充分搅拌使糖完全溶化，微沸 10 分钟，离火粗滤，晾凉，贮于冰箱中冷藏备用。

椰子糖浆

【原料】 白糖浆、水溶性椰子香精各适量。

【制法】 在白糖浆中适量滴加水溶性食用椰子香精，即可调成椰子糖浆。

茶 糖 浆

【原料】 一级红茶 25 克，白砂糖 700 克，柠檬酸 1 克，丁香粉 2 克，开水 300 毫升，清水 200 毫升。

【制法】 ①用开水 300 毫升将红茶冲泡成茶水，加盖放置 10 分钟后，滤去茶叶残渣，取茶水浓汁待用。②在铝锅中加水 200 毫升，煮沸后放丁香粉，保持微沸 10 分钟，再倒入茶水浓汁、白砂糖和柠檬酸，搅拌使糖溶化。离火粗滤，晾凉后放入冰箱中冷藏待用。

巧克力糖浆

【原料】 巧克力 80 克，白砂糖 500 克，香兰素 0.5 克，清水 500 毫升。

【制法】 在铝锅中加水 500 毫升，煮开后加入白砂糖和巧克力，不断搅拌，保持微沸 10 分钟，再投入香兰素，充分搅拌，使香兰素完全溶解，离火晾凉，注入容器中，放入冰箱中冷藏备用。

杏仁糖浆

【原料】 白糖浆、杏仁油各适量。

【制法】 在白糖浆中适量加入杏仁油调味，即成杏仁糖浆。

杏 糖 浆

【原料】 鲜杏 500 克，白砂糖 500 克，清水 500 毫升。

【制法】 ①选成熟的鲜杏洗净，去核、切块，放入锅中

并加水 300 毫升，将杏煮烂后，用消毒纱布过滤，去渣留汁。

②在锅中加水 200 毫升，煮沸后加入杏汁及白砂糖，搅拌均匀，加热至沸，再保持微沸 10 分钟。离火晾凉，注入容器中，当温度降至室温时，放入冰箱中冷藏备用。

柠檬糖浆

【原料】 白糖浆、黄色食用色素、柠檬香精各适量。

【制法】 在白糖浆中适量加入食用色素溶液，调至浅黄色，再滴入食用柠檬香精，充分搅拌，混合均匀，放入冰箱冷藏室中备用。

丁香糖浆

【原料】 丁香粉 15 克，白砂糖 500 克，清水 400 毫升。

【制法】 在铝锅中加水 400 毫升，加热至沸，撒入丁香粉，微沸 10 分钟后，加入白砂糖，再保持微沸 10 分钟，离火降温过滤，晾凉后放入冰箱冷藏室中备用。

美味糖浆

【原料】 白砂糖 600 克，桂皮粉 25 克，丁香粉 0.5 克，柠檬酸 1 克，清水 500 毫升。

【制法】 在铝锅中加水 500 毫升，煮沸后撒入桂皮粉及丁香粉，保持微沸 15 分钟，滤去残渣，将滤液倒入锅中，加

入白砂糖及柠檬酸，加热至沸并搅匀，离火晾凉，置于冰箱中冷藏备用。

菠萝糖浆

【原料】 白糖浆、黄色食用色素、菠萝香精各适量。

【制法】 在白糖浆中适量加食用色素的水溶液，调成浅黄色，再滴入水溶性菠萝香精，调和均匀，放入冰箱中冷藏备用。

香蕉糖浆

【原料】 白糖浆、黄色食用色素、香蕉香精各适量。

【制法】 在白糖浆中滴入极少量的食用黄色色素水溶液，调成极浅的黄色，再适量滴入水溶性香蕉香精，调和均匀后，放入冰箱中冷藏备用。

· 饮冰斋丛谈 · 冷饮的增香技术

调配糖浆多用香料、香精、果汁等来增加香气和香味。食用香精是在冷饮制作中经常使用的增香剂。食用香精是由多种香料和稀释剂调和而成的混合物。在冷饮制作中，常用水溶性果香型食用香精增香。国内市场供应的食用香精有橘子香精、柠檬香精、菠萝香精、香蕉香精、杨梅香精、苹果香精、樱桃香精、荔枝香精、山楂香精、桂花香精、薄荷香精、

玫瑰香精、香草香精、椰子香精、乳化橘子香精、乳化柠檬香精、可乐香精、咖啡香精、巧克力香精、奶油香精等（可在大食品商场或化工商店买到）。

在饮料中添加食用香精必须充分搅拌，使香糖分散均匀，不应出现局部过浓或过稀现象。香精用量要适当，过多则香味不正，过少则香味不足。香精中的有效成分受热容易挥发，因而应在液体晾凉后添加，以免损失。食用香精应密封贮于阴凉处，以 15~30℃ 为宜。温度过低可能析出结晶或出现油水分离现象。

十、刨冰

刨冰是用刨冰花的刨子或手摇刨冰机将冰块刨成晶莹而蓬松的冰花，盛在杯盘中，浇以糖浆、果汁等制成的一种冷饮。若用冰淇淋勺将刨好的冰花压成刨冰球，放入广口高脚玻璃杯中，配以糖浆、果汁、矿泉水等，再用橘瓣、樱桃、菠萝片等装饰和调味，不但香与味俱佳，富有营养，并且晶莹艳丽，十分美观。

橘子刨冰

【原料】 刨冰球 1 个，冰镇矿泉水（可用凉开水代替）1 瓶，橘瓣数片，冰镇橘子果汁 200 毫升，橘子香精 1 滴。

【制法】 将刨冰球置于水果盘或广口高脚玻璃杯中，浇上滴有橘子香精并搅匀的冰镇矿泉水，淋上橘子果汁。在刨冰球周围和顶部再摆上橘瓣，配上饮管和金属匙即可。

【特点】 雪里透黄，橘香甜润。

龙眼刨冰

【原料】 去核龙眼肉 10~15 个，刨冰球 1 个，红色樱桃 1 个，香草糖浆 45 毫升，雪花蛋清适量，淡味矿泉水（可用凉开水代替）45 毫升。

【制法】 将刨冰球放入广口高脚玻璃杯的中央，注入香草糖浆与淡味矿泉水，然后将龙眼肉放在刨冰球的四周，再将雪花蛋清置于面层上，把红色樱桃放在顶部。插入金属匙 1 个即可。

香草糖浆的配制方法见“糖浆饮”一节中的介绍，雪花蛋清的制法见 98 页“雪花蛋清与奶油霜的制法”中的介绍。

【特点】 龙眼刨冰造型美观，犹如雪上一红梅，红白辉映，十分好看。

玫瑰刨冰

【原料】 玫瑰蜜饯 20 克，刨冰球 1 个，冰镇矿泉汽水 1 瓶，玫瑰香精 1 滴，冰镇葡萄汁 100 毫升。

【制法】 将刨冰球置于广口高脚玻璃杯中。将玫瑰蜜饯拌入镇凉的葡萄汁中，搅拌后滴入玫瑰香精，淋于刨冰球上，再滴上部分矿泉水，插上饮管或金属匙，即可随矿泉水饮用。矿泉水也可单上，随刨冰饮用，而不滴加在刨冰球上。

【特点】 玫瑰刨冰色泽鲜艳，雪里透红，具有玫瑰芳香，并且酸甜可口。

香蕉刨冰

【原料】 香蕉 1 个，刨冰球 1 个，香蕉糖浆 45 毫升，淡味矿泉水 45 毫升，红色樱桃 1 个。

【制法】 香蕉去皮、切片，放入广口高脚玻璃杯中，倒入香蕉糖浆，冲入矿泉水后，再将刨冰球置于香蕉片的上面，并把红色樱桃放在刨冰球的顶部。插入金属匙、饮管即可饮用。

【特点】 香蕉滑软香甜，冰花酸甜味美。

香蕉糖浆的配制方法见“糖浆饮”一节中的介绍。

可可刨冰

【原料】 浓可可液 100 毫升，白砂糖 30 克，刨冰球 1 个，香草香精 1 滴，冰镇矿泉水 1 瓶。

【制法】 ①取 100 毫升可可提取液，加入白砂糖，充分搅拌，至白砂糖完全溶解，放入冰箱冷藏室中镇凉备用。

②将刨冰球置于果盘中或广口高脚玻璃杯中，在镇凉的可可液中滴入香草香精后，搅匀，淋于雪花球上，插入饮管和金属匙。镇凉的矿泉水单上，伴刨冰饮用。

可可液的制法见“咖啡与可可”一节中的介绍。

【特点】 可可刨冰具有可可风味和香草芳香，凉爽可口，清心提神。

红豆刨冰

【原料】 煮烂的红小豆 3 汤匙，刨冰球 1 个，香草糖浆 45 毫升，淡奶少许，淡味矿泉水 45 毫升。

【制法】 ①红小豆煮烂备用。牛奶煮沸备用。②将煮烂的赤豆放入广口高脚玻璃杯中，注入糖浆、倒入矿泉水后，将刨冰球放在赤豆上面，再将淡奶慢慢浇在刨冰球的顶部，插入饮管与金属匙即可。

香草糖浆的配制方法见“糖浆饮”一节中的介绍。

茅台刨冰

【原料】 刨冰球 1 个，茅台酒 45 毫升，柠檬皮 1 片。

【制法】 将刨冰球放入香槟酒杯中，用茅台酒注浇刨冰球，饮用时扭挤柠檬皮将芳香汁液喷于表面，插上饮管即可饮用。

【特点】 餐前餐后进饮茅台刨冰，有助于消化。

菠萝刨冰

【原料】 鲜菠萝 1 个，刨冰球 6 个，盐 3 茶匙，绿色樱桃 6 个，菠萝糖浆 540 毫升，凉开水 500 毫升。

【制法】 ①用 500 毫升凉开水将食盐溶解，搅匀。菠萝去皮去心后切成角块，放入盐水中浸泡，再放入冰箱中冷藏

备用。②将糖浆分别注入 6 个杯中，加入冰镇菠萝，然后把刨冰球放在上面，并以绿色樱桃置于刨冰球顶端点缀之。插入饮管及金属匙。

菠萝糖浆的配制方法见“糖浆饮”一节中的介绍。

巧克力刨冰

【原料】 巧克力 20 克，刨冰球 1 个，白砂糖 20 克，精制红糖 15 克，冰镇葡萄汁 50 毫升，冰镇矿泉汽水 1 瓶，凉开水 200 毫升，巧克力香精 1 滴。

【制法】 ①将水加热至沸，加入白砂糖、精制红糖与巧克力，充分搅拌，完全溶解后，离火晾凉，放入冰箱中冷藏备用。②将刨冰球放入广口高脚玻璃杯中，将巧克力糖液淋于刨冰球上。再将巧克力香精滴入冰镇葡萄汁中，搅匀后亦淋在刨冰球上。插入饮管与金属匙。冰镇矿泉汽水伴饮。

【特点】 晶莹艳丽，味美可口。

荔枝刨冰

【原料】 去核的鲜荔枝果肉 15~20 个，刨冰球 1 个，红色樱桃 1 个，雪花蛋清 60 克，冰镇荔枝果汁 50 毫升，冰镇矿泉汽水 1 瓶，玫瑰香精 1 滴。

【制法】 将刨冰球 1 个放入广口高脚玻璃杯中。玫瑰香精滴入冰镇荔枝果汁中，淋于刨冰球上面，再放上雪花蛋清，刨冰球周围摆上经过冰镇的荔枝果肉，顶部放上红色樱桃，插

入饮管与金属匙。冰镇矿泉汽水单上。(如再加入橘子、菠萝和柠檬等,即制成荔枝多果刨冰。)

雪花蛋清制法见 98 页“雪花蛋清与奶油霜的制法”一节。

【特点】 刨冰球上覆盖一层雪花蛋清,顶上嵌有红樱桃,艳丽美观。

奶油刨冰

【原料】 奶油 50 克,刨冰球 1 个,冰镇广柑汁 50 毫升,香草香精 1 滴,冰镇矿泉汽水 1 瓶。

【制法】 将刨冰球放入高脚玻璃杯中,在刨冰球上淋以冰镇广柑汁后,再将奶油覆盖其表面,滴入香草香精,插入饮管和金属匙。冰镇矿泉水伴饮。

香草香精的配制方法见“糖浆饮”一节中的介绍。

【特点】 奶油刨冰具有奶油味、香草香,白上加白,别有风趣。

莲子刨冰

【原料】 莲子 40 克,刨冰球 1 个,红色樱桃 1 个,白砂糖 20 克,雪花蛋清 50 克,冰镇菠萝汁 50 毫升,菠萝香精 1 滴,冰镇汽水 1 瓶,清水适量。

【制法】 ①将莲子用开水浸泡,去掉外衣,用刀切去莲子心的两头,使之露出绿色的芽心,用牙签捅掉绿心,再用清水将莲子肉洗净,放入锅中加水和白砂糖,煮至酥软,离

火晾凉，放冰箱中镇凉备用。②将刨冰球放入高脚玻璃杯中，在刨冰球周围放入镇凉的莲子，再于刨冰球上浇以镇凉的菠萝汁，覆盖以雪花蛋清，滴上菠萝香精，再于顶部嵌上红色樱桃。插入金属匙，用冰镇汽水伴饮。

雪花蛋清的制法见 98 页“雪花蛋清与奶油霜的制法”中的介绍。

【特点】 莲子刨冰色彩艳丽，形态美观，清香甜润，味美可口。

茶汁果味刨冰

【原料】 刨冰球 1 个，绿茶 5 克，柠檬汁 60 毫升，白砂糖 25 克，茉莉香精 1 滴，冰镇矿泉汽水 1 瓶，开水 150 毫升。

【制法】 ①用 150 毫升开水冲泡茶叶，盖上盖子晾凉，去叶渣取茶水，滴入茉莉香精，加入白砂糖，充分搅拌，使糖完全溶解后，放入冰箱中镇凉备用。②将刨冰球放入高脚玻璃杯中，加入镇凉的茶水、冰镇柠檬汁，插入饮管与金属匙。冰镇矿泉水单上，供饮用刨冰球时伴饮。

【特点】 茶汁果味刨冰色泽素雅，酸甜适口，有茉莉香味。

甜酒刨冰

【原料】 刨冰球 1 个，红色樱桃 1 个，糯米酒或白兰地

酒 90 毫升。

【制法】 将刨冰球放入香槟酒杯或葡萄酒杯中，注入甜酒。用牙签一端插入樱桃内，然后对折牙签，挂在玻璃杯口上。再插入饮管即可饮用。

【特点】 餐后饮用糯米酒可帮助消化。也可用薄荷酒、菊花酒代替糯米酒。

果酱刨冰

【原料】 樱桃果酱 80 克，樱桃果汁 60 毫升，枇杷果肉 1 个，刨冰球 1 个，樱桃香精 1 滴，镇凉的果味汽水 1 瓶。

【制法】 将刨冰球放入高脚玻璃杯中。在冰镇樱桃果汁中滴入樱桃香精，搅匀后淋于刨冰球上。将樱桃果酱覆盖于刨冰球上，再于樱桃果酱层上嵌枇杷果肉 1 个，插入饮管及金属匙。用冰镇果味汽水伴饮。

【特点】 果味鲜美，黄红相映，别具一格，深受儿童喜爱。

多味果汁刨冰

【原料】 刨冰球 1 个，苹果汁 20 毫升，柠檬汁 20 毫升，樱桃汁 20 毫升，广柑汁 20 毫升，奶油 30 克，香草香精 1 滴，冰镇汽水 1 瓶。

【制法】 ①将苹果汁、柠檬汁、樱桃汁、广柑汁倒入杯中，搅拌均匀，放入冰箱中冷藏备用。②将刨冰球放入高

脚玻璃杯中，淋上冰镇的混合果汁后，于刨冰球上覆盖一层奶油，滴上香草香精，插入饮管和金属匙。用冰镇汽水伴饮。

【特点】 多味果汁刨冰色、香、味俱佳，芳香味美，营养较为丰富。

· 饮冰斋丛谈 · 吃糖要适量

冷饮多用蔗糖调味。蔗糖的商品形式有白砂糖、绵白糖、方糖、冰糖、红砂糖等多种，其中最为常用的是白砂糖，简称白糖。白糖是一种使用最广泛的甜味料，但过多食用，则对人体有害无益。

多吃蔗糖会使血液里的脂肪和体内胰岛素增加，使体内多余的热能转变为脂肪贮存起来而使人体发胖。大量摄入蔗糖可以引起肾小管受到损害；削弱人体白血球的抗毒能力；使血脂升高，导致患高甘油三酯症；诱发癌症的可能性也比少食糖者高；长期过量食用食糖，将影响身体健康与长寿。一般认为，吃糖与冠心病、糖尿病、肥胖症的发展有关。

目前，我国每人年消耗蔗糖约 10 公斤，远低于西方国家。然而，在儿童中间确有偏爱甜食与甜饮而过量摄入蔗糖的现象，应该引起家长的重视。据报道，儿童过多摄入蔗糖，还能引起龋齿、缺钙，患逃学症、神经衰弱症等。

每天吃糖多少为宜呢？营养学家的意见是每日每公斤体重摄入蔗糖 0.5 克。若体重为 60 公斤者，每日可吃蔗糖 30 克左右。

十一、可乐饮料

美国是可乐型饮料的发源地，由药剂师庞贝尔敦博士于1886年发明，其后取名为可口可乐，用于治疗头痛脑热，醒酒提神。当时日销售量仅为13杯。一百多年来经过不断改进，可口可乐已经是当今世界上行销最广、销量最大的饮料，日销量达3亿瓶，遍及155个国家和地区。可乐型饮料的一个重要特点是用古柯树的树叶提取液及可乐果的提取液增香，此外还有甜橙油、橙花油、白柠檬油、桂皮油、肉豆蔻油、丁香油、香草油等香料。早期的可口可乐并不充二氧化碳，也就是说不是以汽水的形式出售。早期产品是绿色的，后来用焦糖色素调成红褐色，使消费者不但感到可口，并且悦目，更受欢迎。（古柯叶和可乐果中药店有售，也可用可乐香精代替。）

橘子可乐

【原料】 橘子原汁100毫升，白砂糖200克，咖啡15克，可乐果5克，焦糖色素2克，柠檬酸3克，可乐香精1~2滴，清水70毫升，开水500毫升。

【制法】 ①将可乐果用石磨磨成细粉,与咖啡粉混合后,放入锅中,加水 70 毫升,置于火上煮沸,再用文火保温 15 分钟,离火、过滤,去渣取汁。 ②用 500 毫升开水冲溶白砂糖与焦糖色素,搅拌均匀,使糖完全溶解。晾凉后加入柠檬酸、橘子汁,搅匀,当固体柠檬酸完全溶解后,再倒入可乐果与咖啡的提取液中,不断搅拌,并滴入可乐香精,充分混合均匀后,放入冰箱中镇凉即可饮用。

柠檬可乐

【原料】 柠檬 120 克, 千古柯叶 20 克, 咖啡 25 克, 白砂糖 150 克, 焦糖色素 2 克, 香草香精 1 滴, 可乐香精 2 滴, 清水 500 毫升。

【制法】 ①将柠檬洗净,横切两半,每一半放在挤橘器中用力转动,使柠檬汁流入盛器中。或将洗净的柠檬切成两半,用消毒纱布包裹后,扭挤出柠檬汁。在锅中加水 100 毫升及白砂糖 50 克,边加热边搅拌。待白砂糖完全溶解并沸腾,兑入柠檬汁,离火晾凉。 ②将千古柯叶洗净、撕碎,加水 400 毫升,加热至沸后,撒入咖啡粉继续搅拌加热至沸,用小火微沸 10 分钟,离火去渣取汁,加入焦糖色素及 100 克白砂糖,不断搅拌待糖完全溶解后,再倒入柠檬汁,搅匀晾凉后,滴入香精,放入冰箱中镇凉。

人参可乐

【原料】 可乐果细粉 20 克，人参 0.5 克，白砂糖 150 克，咖啡粉 15 克，柠檬酸 3 克，焦糖色素 3 克，可乐香精 1~2 滴，清水 600 毫升，开水 250 毫升。

【制法】 ①在锅中加水 300 毫升，煮沸后投入可乐果细粉与咖啡粉，保持微沸 10 分钟，离火去渣取汁。将人参切成小片，加水 300 毫升，用小火煎煮，保持微沸 15 分钟，离火去渣取汁，倒入可乐果与咖啡粉的提取液中，搅匀备用。

②用 250 毫升开水冲溶白砂糖与焦糖色素，充分搅拌，当糖完全溶解后，再将上述混合液倒入，加入柠檬酸，搅匀，使固体柠檬酸完全溶解。晾凉后滴入可乐香精，搅拌均匀，放入冰箱中镇凉。

矿泉可乐

【原料】 可乐果 25 克，咖啡粉 25 克，肉豆蔻粉 0.3 克，丁香粉 0.2 克，焦糖色素 2 克，矿泉水 1000 毫升，可乐香精 2~3 滴，白砂糖 200 克。

【制法】 ①在锅中加入矿泉水 300 毫升，煮沸后投入咖啡粉与用石磨研磨成的可乐果细粉，小火保持微沸 10 分钟，离火去渣取汁。②将肉豆蔻粉、丁香粉放入锅中，加入矿泉水 300 毫升，加热煮沸，小火保温 10 分钟，离火去渣取汁。③用 400 毫升矿泉水冲溶白砂糖与焦糖色素，充分搅拌，当

糖完全溶解后，再倒入上述制好的混合液，不断搅拌，调和均匀，晾凉后滴入香精，搅匀，放入冰箱中镇凉。

玫瑰可乐

【原料】 玫瑰 2 克，咖啡粉 20 克，可乐果粉 10 克，焦糖色素 3 克，白砂糖 180 克，柠檬酸 2 克，可乐香精 1~2 滴，清水 300 毫升，开水 400 毫升。

【制法】 ①将玫瑰拣净，用 100 毫升温开水浸泡，15 分钟后去渣留液。在锅中加水 300 毫升，煮沸后投入可乐果细粉与咖啡粉，保持微沸 10 分钟，离火去渣取汁。②用 300 毫升开水冲溶白砂糖、焦糖色素及柠檬酸，搅匀，当固体物完全溶解后，倒入可乐果与咖啡的提取液，晾凉后再加入玫瑰提取液及可乐香精。充分搅拌，调和均匀后，放入冰箱中镇凉。

菠萝可乐

【原料】 千古柯叶 15 克，咖啡 20 克，白砂糖 200 克，焦糖色素 3 克，菠萝汁 70 毫升，可乐香精 1 滴，开水 200 毫升，清水 250 毫升。

【制法】 ①在锅中加水 250 毫升，煮沸后投入洗净、撕碎的千古柯叶，5 分钟后撒入咖啡粉，小火保持微沸 10 分钟，离火去渣取汁。②将白砂糖、焦糖色素放入锅中，用 200 毫升开水冲溶，当糖完全溶解后，倒入菠萝汁，搅匀，再倒入

千古柯叶与咖啡的提取液，晾凉后，滴入可乐香精，搅拌均匀，放入冰箱中镇凉。

奶汁可乐

【原料】 全脂奶粉 100 克，可乐果粉 5 克，咖啡粉 20 克，白砂糖 200 克，焦糖色素 3 克，柠檬酸 3 克，可乐香精 2 滴，开水 500 毫升，清水 250 毫升，冰水适量。

【制法】 ①用 200 毫升开水将奶粉冲溶并调和均匀。在锅中加水 250 毫升，煮沸后撒入可乐果粉与咖啡粉，保持微沸 10 分钟，离火去渣取汁。②用 300 毫升开水冲溶白砂糖与焦糖色素搅拌。当糖完全溶解后，加入柠檬酸，倒入可乐果与咖啡的提取液。充分搅拌，混合均匀后倒入奶液。搅匀晾凉，滴入可乐香精，调和均匀，放入冰箱中镇凉。饮用时可适量兑入冰水。

柠檬橘子可乐

【原料】 千古柯叶 10 克，可乐果 10 克，焦糖色素 3 克，白砂糖 200 克，柠檬汁 70 毫升，橘子汁 110 毫升，可乐香精 2 滴，清水 350 毫升，开水 400 毫升，碎冰块适量。

【制法】 ①先将可乐果拣净，用石磨磨成细粉倒入锅中，加水 350 毫升，再将洗净、撕碎的千古柯叶放入锅中，加热至沸，保持微沸 10 分钟，离火去渣取汁，晾凉。②用 400 毫升开水冲溶白砂糖与焦糖色素，充分搅拌至固体物完全溶

解。晾凉后注入柠檬汁与橘子汁，并不断搅拌，再注入千古柯叶与可乐果的提取液，滴入可乐香精，搅匀后放入冰箱中镇凉。饮用时可适量加入碎冰块。

什锦可乐

【原料】 千古柯叶 10 克，可乐果 10 克，咖啡粉 20 克，白砂糖 250 克，山楂汁 40 毫升，草莓汁 40 毫升，菠萝汁 50 毫升，可乐香精 2 滴，焦糖色素 3 克，开水 650 毫升，冰水适量。

【制法】 ①先将可乐果用石磨磨成细粉，放入锅中，用 250 毫升开水浸泡。②将千古柯叶洗净、撕碎，也放入锅中。再撒入咖啡粉，加热至沸，保持微沸 10 分钟后，离火去渣取汁。③将白砂糖与焦糖色素放入锅中，用 400 毫升开水冲溶，微微加热，倒入可乐果、千古柯叶与咖啡的混合提取液，在搅拌下再加入山楂汁、草莓汁与菠萝汁。晾凉后滴入可乐香精，搅匀后放入冰箱中镇凉。饮用时适量兑入冰水。

可乐汽水

【原料】 可乐果 20 克，白砂糖 200 克，柠檬酸 4 克，小苏打 3 克，焦糖色素 2 克，可乐香精 2 滴，咖啡粉 20 克，清水 150 毫升，开水 500 毫升。

【制法】 ①将可乐果拣洗净，磨成细粉，掺入咖啡粉中，放入锅内，再加 150 毫升水，置于火上煮沸，用文火保温约

20 分钟，离火晾凉，去渣留汁。②用 500 毫升开水冲溶白砂糖和焦糖色素，充分溶化后，与可乐果、咖啡液的混合液倒在一起，边倒边搅，同时加入柠檬酸。搅拌均匀，晾凉后添加可乐香精，放入冰箱内镇凉。饮用时，加入小苏打，搅匀即可。

· 饮冰斋丛谈 · 冷饮的调色技术

许多饮料和食品都可以用食用色素着色。我国允许使用的食用天然色素有越橘红、焦糖色素、栀子黄、黑豆红、姜黄、叶绿素铜钠盐等。我国允许使用的食用合成色素有苋菜红、柠檬黄、亮蓝等。

食用合成色素一般较食用天然色素的色彩鲜艳、着色力强，性质比较稳定，用量少，费用低。我国准许使用的食用合成色素均溶于水，适用于饮料的着色。家制冷饮使用时，应先用凉开水配成浓度为 1% 或更稀的水溶液，再调入饮料中，并且搅拌均匀。配制好的色素溶液不宜长期放置，否则可能出现沉淀，或色调改变。饮料用食用色素着色后，颜色应浅一些、淡一些，过多添加合成色素不但效果不好，还可能影响健康。

饮料调成什么颜色，应选择与饮料名称相符的色调。如橘子汽水宜为橘黄色，番茄汁调为番茄红等。下表列出一些常见色调的食用色素配合百分比，供配制饮料时参考。

色素 色调	苋菜红	胭脂红	柠檬红	日落黄	亮蓝	靛蓝
草莓色	73			27		
蛋黄色	2		93	5		
橙黄色			25	75		
甜瓜色			86		14	
绿色			65		35	
茶色	7		87		6	
番茄色		93		7		
葡萄色	77		13		10	
咖啡色	16	25	30	21	8	
可乐色	16		63	10		11
巧克力色	46		48		6	

十二、保健凉茶

我国是世界上种茶、制茶、饮茶最早的国家，饮茶在我国人民的日常生活中占有重要地位。饮茶能止渴、消食、除痰、提神、利尿、明目、益思、除烦、去腻、减肥。茶通常是指用茶叶做成的饮料，但习惯上以天然植物的根、茎、叶、花、果为原料，代茶饮用的饮料也叫做茶，如柿叶茶、豆衣茶等。此外，沏茶时在茶叶中适量添加薄荷、菊花等配料制成的饮料，也属于茶的范畴。

沏绿茶与沏红茶

【原料】 绿茶、红茶、开水各适量。

【制法】 ①热饮时可先用沸水 200 毫升左右倒入茶壶中，使壶内壁增温并可冲洗异味，然后将水倒出，放入茶叶，再倒入开水，盖上壶盖，约停 3~5 分钟，即可饮用。1~2 人饮茶者用茶叶 5~7 克，2~4 人饮茶者用茶叶 7~10 克。首壶沏水 500 毫升，每壶可添水 2~3 次。②热茶放凉可冷饮，但饮茶者多时可先制成茶卤，随时用凉开水冲溶则更为方便。按 0.4% 的茶叶和水之比，将茶叶放入容器中，用 10% 的开

水冲溶，密闭保温半小时，制成茶卤备用。另将 90% 的水煮沸，晾凉备用。饮用时将凉茶卤与凉开水按 1 : 9 的比例混合均匀，即可饮用。

牛奶红茶

【原料】 红茶 5 克，牛奶 50 毫升，白砂糖 30 克，清水 60 毫升，凉开水 150 毫升。

【制法】 ①在铝锅中加水 60 毫升，煮开后放入红茶，保持微沸 5 分钟，离火滤去茶叶得茶卤，晾凉备用。牛奶加热煮开，晾凉备用。②将茶卤、牛奶与凉开水 150 毫升混合均匀，放入冰箱冷藏室中降温。饮用时倒入杯中，插入饮管。白砂糖单上。

果汁红茶

【原料】 红茶 50 克，白砂糖 350 克，橘子数个，柠檬汁与橘汁各 50 毫升，白兰地酒 40 毫升，清水 750 毫升，冰水约 2500 毫升，碎冰少许。

【制法】 ①在铝锅中加水 750 毫升，加热至沸后放入红茶叶，维持微沸 5 分钟，离火滤去茶叶，晾凉后放入冰箱中冷藏。②饮用时在每个杯中倒入红茶卤 40 毫升，放入少许柠檬汁、橘汁、白砂糖，加入冰水 100~150 毫升，再滴入少许白兰地酒，放橘子 1 瓣、碎冰少许。杯中放入长金属匙 1 把。

防 暑 茶

【原料】 茶叶 6 克，藿香 9 克，佩兰 9 克，开水 500 毫升。

【制法】 将藿香与佩兰洗净后，和茶叶一起放茶壶中，用开水 500 毫升冲溶，盖上盖闷 5 分钟，即可饮用。可以热饮也可以冷饮。

【特点】 防暑茶可解热祛风、清暑化湿、开胃止呕。

淡 盐 茶

【原料】 绿茶 5 克，食盐 2 克，开水 500 毫升。

【制法】 用 500 毫升开水冲泡绿茶与食盐，晾凉后饮用。

【特点】 饮用淡盐茶可生津止渴、解热除烦，并可治夏季头晕和恶心。

菊 花 茶

【原料】 绿茶 6 克，白菊花 6 克，开水 500 毫升。

【制法】 将白菊花洗净与绿茶一起放入壶中，用开水 500 毫升冲泡。

【特点】 饮用菊花茶可消暑解渴、疏风清热、清肝明目。

薄 荷 茶

【原料】 绿茶 2 克，薄荷叶数片，开水 250 毫升。

【制法】 用 250 毫升开水冲泡绿茶与薄荷叶。热饮冷饮皆宜。

【特点】 饮薄荷茶可清热解毒、发汗解表，对于风热感冒、头痛、目赤、咽喉肿痛、口舌生疮均有一定的疗效。

桑 菊 茶

【原料】 桑叶 10 克，白菊花 10 克，甘草 3 克，清水 800 毫升。

【制法】 将桑叶、白菊花、甘草洗净后，加水 800 毫升，加热至沸，保持微沸 10 分钟，去渣取汁，代茶饮用。

【特点】 饮桑菊茶可散风清热、清肺润燥、清肝明目，对风热感冒、目赤昏花有一定的疗效。

柿 叶 茶

【原料】 鲜柿叶（干柿叶也可）、白砂糖各适量，清水适量。

【制法】 将柿叶洗净、撕碎，放入茶壶中。把水煮沸，倒入茶壶中冲泡。饮用时加少许白糖调味。

【特点】 柿叶中含有丰富的维生素 C，比柑橘、猕猴桃

等水果中的维生素 C 还高数十倍。长期饮用柿叶茶可软化血管，防止动脉硬化，此外还有防治失眠、消除浮肿的作用。

陈 皮 茶

【原料】 干橘子皮 10 克(用鲜橘皮更好),白砂糖 30 克,开水适量。

【制法】 将橘子皮用水洗净,撕成小块,用开水冲浇,盖上盖子闷约 10 分钟后,去渣取汁,倒入杯中,适量加入白糖,搅拌均匀。晾凉后放入冰箱中镇凉更佳。

【特点】 饮用陈皮茶可消暑、顺气、止咳、化痰、健胃,并有扩张冠状动脉、降低血压、调整肠胃之功效。

翠 衣 茶

【原料】 西瓜翠衣 15 克,炒栀子 12 克,赤芍 20 克,黄连 0.3 克,甘草 0.3 克,白砂糖适量,清水 750 毫升。

【制法】 将西瓜皮洗净,再将外边一层绿皮薄薄切下,切成小块,与炒栀子、赤芍、黄连、甘草一起放入锅中,加水 750 毫升,用文火煮半小时,去渣取汁,放入白糖搅匀,晾凉即可饮用。或置于冰箱中镇凉后饮用。

【特点】 饮用翠衣茶可清暑解热、止渴除烦、降火利尿。

荷 叶 茶

【原料】 鲜荷叶半张，滑石 6 克，白术 6 克，藿香 4 克，甘草 4 克，白砂糖适量，清水 750 毫升。

【制法】 将荷叶撕成小块，与滑石、白术、藿香、甘草一起放入锅中，加水 750 毫升，加热至沸，保持微沸 15 分钟，去渣取汁，加入白砂糖调味，搅匀晾凉后即可饮用。或置于冰箱中镇凉后饮用。

【特点】 饮荷叶茶可清热解毒、健胃利尿、止咳祛痰。

蜂蜜奶茶

【原料】 蜂蜜 30 克，牛奶 30 毫升，浓茶 150 毫升。

【制法】 在煮沸晾凉的牛奶中调入蜂蜜，与晾凉的浓茶混合，搅匀后即可饮用。或在冰箱中镇凉后饮用。

【特点】 饮蜂蜜奶茶不但可消暑止渴，还可滋补身体、补中益气。

金银花茶

【原料】 金银花 15 克，白砂糖 20 克，开水适量。

【制法】 用滚开水冲沏金银花，加白砂糖搅拌均匀，晾凉后当茶饮用。

【特点】 饮用金银花茶可清热解毒、凉散风热，对风热

感冒有一定的疗效。

枇杷竹叶茶

【原料】 鲜枇杷叶 10 克，鲜竹叶 10 克，鲜芦根 10 克，白砂糖与食盐各少许，清水 500 毫升。

【制法】 将鲜枇杷叶、鲜竹叶、鲜芦根洗净，撕成小块，放入铝锅中，加水 500 毫升，置于火上煎煮，煮沸 10 分钟，离火去渣去叶取汁，趁热放入白砂糖、食盐调味，搅拌均匀，放凉后即可饮用。

【特点】 饮枇杷竹叶茶可清热生津、除烦利尿、清肺止咳、降逆止呕。

小儿蜜糖银花茶

【原料】 金银花 50 克，蜂蜜 50 克，清水适量。

【制法】 先用砂锅煎金银花水约 2 碗，放凉后去渣留汁，分次适量加入蜂蜜，调匀后即可饮用。

【特点】 饮此茶能降压，主治小儿疳积、咽炎、暑疖。

小儿红萝卜荸荠茶

【原料】 红萝卜 400 克，荸荠 400 克，清水适量。

【制法】 将红萝卜、荸荠洗净，切成小块，煎汤代茶饮。

【特点】 饮此茶具有清热、止渴、开胃、消食、化痰等

功效，适用于小儿口疮、暑热、小便赤黄等症。

菊 槐 茶

【原料】 菊花 3 克，槐花 3 克，绿茶 3 克，开水 250 毫升。

【制法】 将菊花、槐花洗净，与绿茶一起用 250 毫升开水冲泡，盖上盖闷 3 分钟。

【特点】 饮此茶可清肝泻火、散风清热、解毒疗疮，治肝热头痛、风热感冒、头痛眩晕、痔疮出血等症。

豆 衣 茶

【原料】 绿豆皮 10 克，扁豆皮 10 克，绿茶 5 克，开水 500 毫升。

【制法】 先将绿豆皮与扁豆皮用锅炒黄，再与茶叶一起用 500 毫升开水冲沏，泡 5 分钟，滗出冷却后，即可饮用。

【特点】 饮此茶可预防中暑，健胃除烦，治食欲不振。

解暑凉茶

【原料】 菊花 10 克，麦冬 30 克，甘草 3 克，藿香梗 3 克，胖大海 6 克，白糖适量，清水 1000 毫升。

【制法】 将上述五味中草药加水 1000 毫升，先用大火煮开，再用小火煮 10 分钟，去渣取汁，加入白糖搅匀，凉后

代茶饮。或将上述五味中草药按比例混合，用开水冲泡，以糖调味，冷却后饮用。

【特点】 饮此茶可疏风清热、生津止渴、润肠通便。

· 饮冰斋丛谈 · 速溶茶简介

近年来，市场上出售的速溶茶是一种新兴茶类，尚未广为人知，很有介绍的必要。速溶茶多为固体，是将茶叶经拼配、轧碎、提取、净化、浓缩、干燥、包装等工序加工而成的商品，冲水即溶，没有余渣。速溶茶既能单独冲泡，又便于和牛奶、果汁、蜂蜜制品等调饮，适合加工成各种茶味的汽水、果酒、西点、冻糕、冰淇淋、餐后甜食等食品和饮料。若辅以风味独特的植物性营养成分（如食用真菌等）及中草药，既可以改善茶的色、香、味，又能增进茶的保健作用，而不失茶的应有风格。

速溶茶按冲饮时水温不同可分为两类：一类是用开水冲饮，如用作冷饮，需先用少量开水冲开，晾凉后镇凉，或再用冰水稀释。上海生产的速溶绿茶、速溶红茶、速溶茉莉花茶就属于这一类，特点是液色艳，浓度高，香气足。另一类可用冰水直接冲开，用作冷饮更为方便，湖南产的速溶茶多属于这一类，特点是液色明亮，但茶汁和香气稍淡。此外，还有添加白糖、香料、果汁等原料制成的调味速溶茶，冷饮更佳，上海产的山楂速溶茶、柠檬速溶茶等都属于这一类，特点是液色鲜明，气味芬芳，味美可口。

十三、格 瓦 斯

格瓦斯是以面包、面粉、果汁为原料，经发酵加工而成的清凉饮料。格瓦斯气多、泡多，酸甜适度、清凉爽口、气味芬芳，酒度甚低，不会醉人。并含有多种氨基酸、糖类、有机酸、B族维生素等，有益健康。饮后心旷神怡，开胃生津，消暑解渴，男女老幼皆可饮用。

格瓦斯是一种发酵饮料，较常采用的菌种为酵母菌，在制作时应注意消毒灭菌，以免杂菌繁殖生长。

黑格瓦斯

【原料】 黑面包 750 克，生酵母 30 克，柠檬皮 1 个，白砂糖 400 克，焦糖色素 40 克，蜂蜜 45 克，葡萄干 50 粒，开水 9000 毫升。

【制法】 ①先用温开水溶解酵母备用。 ②黑面包切片烤焦，装入布袋内。将装有面包干的布袋放入较大的容器中，用开水浸泡，2 小时后捞出布袋，得浸出液。 ③将浸出液加热煮沸，加入白砂糖、焦糖色素、蜂蜜，煮开后再放入 1 个柠檬皮，1 小时后过滤。 ④待过滤后的汁液不烫手时，加入

酵母液，使其发酵，盖上盖子静候表面出沫。发酵后过滤装瓶，装瓶前先在瓶中加入 4~5 粒葡萄干，灌瓶后，加盖封口，在室温中放置 1 天，然后横倒置于低温冷处。

白格瓦斯

【原料】 燕麦面粉 1000 克，生酵母 30 克，葡萄干 50 粒，白砂糖 400 克，焦糖色素 40 克，蜂蜜 45 克，柠檬皮 1 个，开水 12000 毫升。

【制法】 ①将燕麦面粉用温水调和，倒入锅中，搅拌均匀，放置 20 分钟。注入开水 6000 毫升，再次充分搅拌均匀，静置 2 小时。再注入开水 6000 毫升，静置 10 小时后使其沉淀。取上层清液，加入白糖、蜂蜜煮沸，放入焦糖色素、柠檬皮，1 小时后过滤。②待过滤液的温度降至不烫手时，投入生酵母液，盖上盖子使之发酵。当表面发泡时，灌入啤酒瓶，每瓶加葡萄干 4~5 粒，加盖封口于室温下放 1 天，然后移于低温冷处贮存。

大黄格瓦斯

【原料】 大黄 800 克，白砂糖 500 克，生酵母 25 克，水 500 毫升。

【制法】 ①用温开水稀释生酵母，备用。②洗净大黄，切成细小块，放入锅中，加入白砂糖和水，加热至沸，搅拌使糖溶解。离火继续浸泡两小时，加酵母液，放置发酵后，滤

去不溶物，即可饮用。

蜂蜜格瓦斯

【原料】 蜂蜜 800 克，葡萄干 400 克，柠檬 2 个，生酵母 25 克，开水 5000 毫升。

【制法】 ①先用温开水将生酵母稀释，充分搅拌。将柠檬洗净，切成小块备用。②用开水稀释蜂蜜，搅拌调匀，晾凉后加入酵母液、柠檬块、葡萄干，放置发酵。充分发酵后，过滤、灌瓶、封盖，置于阴凉处。

玉米面格瓦斯

【原料】 玉米面 500 克，白砂糖 200 克，生酵母 15 克，橘皮 2 个，香精少许，开水 6000 毫升。

【制法】 将锅洗净，不得有油污。用文火将玉米面炒干、炒香后装入布口袋中，用开水 6000 毫升浸泡，1 小时后捞出布袋，当浸出液约 40℃ 左右时，加入生酵母、白砂糖、橘皮，静置发酵。发酵液出现大泡小泡后，用消毒纱布过滤，灌入瓶中，滴入香精，加盖密封，置于阴凉处，一两天后便可饮用。

红莓格瓦斯

【原料】 红莓果 500 克，白砂糖 200 克，生酵母 15 克，

水 2000 毫升。

【制法】 先用温开水溶解酵母。红莓洗净用纱布包裹后挤压，将挤出来的汁液倒入水中，煮沸 10 分钟，晾凉、过滤后，在滤液中加入白砂糖及酵母液，放置发酵，过滤后灌入瓶中，盖严置于阴凉处。

马林果格瓦斯

【原料】 马林果 400 克，白砂糖 150 克，生酵母 15 克，柠檬酸 2 克，开水 2000 毫升。

【制法】 ①用温开水稀释酵母。将马林果洗净，揉搓软化，放入开水中稍浸，再加热至沸，浸泡 2 小时后过滤。②在滤液中加入酵母液、白砂糖、柠檬酸，搅拌均匀，使糖溶解。放置 1 昼夜，使其充分发酵，即可饮用。

柠檬格瓦斯

【原料】 柠檬 2 个，白砂糖 250 克，生酵母 15 克，葡萄干 80 克，温开水适量，水 2000 毫升。

【制法】 ①将柠檬洗净，横切为两半，用榨橘器取汁。或用消毒纱布包紧，扭挤取汁。留皮备用。②用 40℃ 左右的温开水溶解酵母。③在锅中加水、加糖，煮沸后加入柠檬汁与柠檬皮，离火晾凉，降温至 30℃，倒入酵母液，充分搅拌混合。灌入啤酒瓶中，每个瓶中放入葡萄干数粒，盖上盖，封口，置于阴凉处继续发酵，约过 2~3 天即可饮用。

辣根格瓦斯

【原料】 黑格瓦斯 2500 毫升, 蜂蜜 50 克, 白砂糖 50 克, 辣根少许, 酵母液适量。

【制制】 在黑格瓦斯中加入白砂糖、蜂蜜、酵母液和刨削过的辣根, 充分搅拌, 约放置半天, 然后过滤, 即成辣根格瓦斯。

黑格瓦斯的制法见本节前面的介绍。

牛奶格瓦斯

【原料】 牛奶 2500 毫升, 白砂糖 100 克, 生酵母 25 克, 温开水适量。

【制法】 ①用温开水溶解酵母。 ②在牛奶中加入白砂糖, 边搅拌边加热, 沸腾后离火降温, 待不烫手时(约 40℃), 兑入酵母液, 搅拌均匀, 灌瓶、加盖, 放置发酵, 当液体中有气泡时, 即可饮用。

苹果格瓦斯

【原料】 苹果 500 克, 白砂糖 250 克, 生酵母 25 克, 柠檬酸 2 克, 水 2500 毫升。

【制法】 ①先用 40℃ 左右的温开水将酵母化开。 ②将苹果洗净、去皮、切片、去核, 放入锅中加水煮沸, 离火放

置约 1 小时后过滤，在滤液中加入白砂糖，待液温降至不烫手时，加入酵母液及柠檬酸，并加以充分搅拌，盖上盖子放置 1 天，等发酵起泡时，再过滤装瓶，加盖封严，置于阴凉处。

薄荷格瓦斯

【原料】 黑面包 400 克，白砂糖 200 克，生酵母 20 克，蜂蜜 30 克，葡萄干 50 克，干薄荷叶 10 克，水 5000 毫升。

【制法】 ①用温开水稀释酵母备用。将干薄荷叶置于瓷杯中用温开水浸泡，盖上盖子浸泡约 1 小时，去渣取薄荷浸提液备用。②黑面包切片烤焦，装入布袋内，放入锅中，用开水浸泡 2 小时后，捞出布袋，沥去浸出液，但不要绞干。将浸出液加热至沸，加入白砂糖及蜂蜜，充分搅拌使糖完全溶解，稍停即可过滤。③待浸出液不烫手时（约 40℃），加入酵母液，盖上盖子使之发酵。当液面出沫发泡后，过滤，并与薄荷浸提液混合，搅拌均匀，灌入啤酒瓶中，每瓶加入 4~5 粒葡萄干，加盖封口，置于阴凉处。

· 饮冰斋丛谈 · 消毒灭菌技术

冷饮食品中含有较丰富的营养物质，一方面适合人体的需要，另一方面也是微生物的培养基，有利于微生物的迅速生长繁殖。因而在制作冷饮食品时，都应注意消毒灭菌工作。

餐具多采用高温消毒法，把餐具在沸水中浸泡 5 分钟，或

用 100℃ 的蒸汽处理 5 分钟。浓度为 75% 的酒精溶液有较强的杀菌作用，常用于操作者手的消毒。可用小棉球或小毛巾浸泡在 75% 的酒精溶液中，用镊子取出擦手消毒。肥皂、新洁尔灭常用于对皮肤及器皿的消毒，洗净的器皿用新洁尔灭消毒时，可用 0.5~1% 的浓度，浸泡 5 分钟。高锰酸钾可用于器皿、蔬菜、水果等的消毒，浓度一般用 0.1%。浸泡 5 分钟后，再用清水冲去残留的高锰酸钾。

用漂白精片消毒，使用较为方便，每克含有效氯 0.2 克，配成每升含 200~250 毫克有效氯的消毒液，对洗刷干净之食具浸泡 3~5 分钟，灭菌效果良好。石炭酸的杀菌能力甚强，可用浓度为 5% 的石炭酸水溶液喷洒房间进行杀菌消毒，但应注意其毒性和腐蚀性，避免与食物、金属制品等接触。不论是高温消毒还是药物消毒，消毒后取出的用具、器皿等不要再用未经过消毒的布去擦。

十四、咖啡与可可

咖啡豆、可可豆经焙炒熟制后加工成粉末，用清水提取有效成分可以用作饮料。它具有浓郁的芳香气味，饮用后可兴奋神经，帮助消化，生津止渴，提神醒脑。但不宜过量饮用，以免神经高度兴奋。心脏病患者和胃肠病患者不宜饮用。

咖啡饮料与可可饮料都是西式饮料中著名的品种，不但风靡西方世界，在我国许多城市中也趋向流行。尤其是咖啡饮料，已被愈来愈多的中国人所接受。咖啡饮料热饮冷饮皆宜，煮咖啡的关键是掌握好火候。煮的时间过短，有效成分没有被充分地提取出来；煮的时间过长，则有较多的香味成分因受热而逃逸到空气中，导致芳香气味大为逊色。煮好的咖啡冷饮时，可晾凉后饮用，也可将晾凉的咖啡放入冰箱中镇凉后饮用，或在晾凉的咖啡中加食用冰块后再饮用。

煮好的咖啡虽然可以不再加调味品而直接饮用，但是一般都是适量加入白砂糖，而在餐厅或咖啡厅则常用方糖调味。由于各人口味不同，糖由饮用者自己酌量加入为好。

冷 咖 啡①

【原料】 咖啡粉 50 克，白砂糖 150 克，樱桃数个，奶油霜或雪花蛋清适量，清水 1250 毫升。

【制法】 ①用上下配套的自滤玻璃壶煮咖啡时，可先倒入开水，插上过滤器拧紧，投入咖啡粉，放在炉火上加热，待咖啡上升到一半时，改用小火，边烧边用小茶匙搅，3 分钟后，把壶离火放到桌上，任其自滤，待壶中发出响声，拔出过滤器，加糖晾凉，放入冰箱中镇凉。用里面装有插胆的铝质咖啡壶时，与用玻璃壶烧咖啡的方法基本相同，不同的是在烧时不能搅，烧的时间也要延长 2~3 分钟。②用小铝壶或铝锅煮咖啡时，可先将水烧开，再投入咖啡粉，用汤匙搅匀后改用小火，边烧边搅，3 分钟后盖上盖子，离火后静置 2 分钟以使咖啡渣沉淀，滤液加糖搅匀晾凉，放入冰箱中镇凉。③饮用冷咖啡时，将咖啡倒入玻璃杯中，上面放奶油霜或雪花蛋清少许，顶上放 1 个樱桃点缀，插入长金属匙和饮管。

煮咖啡的用具要清洗干净，切勿带油。

【特点】 奶油霜浮于咖啡液上，而樱桃又在奶油霜上，相当美观。

冷 咖 啡②

【原料】 速溶咖啡 10 克，白砂糖 25 克，樱桃 1 个，奶油霜或雪花蛋清少许，开水 100 毫升。

【制法】 用 100 毫升开水将速溶咖啡冲溶，加糖搅拌，晾凉后放入冰箱中镇凉。饮用时倒入玻璃杯中，放上打起的奶油霜或雪花蛋清，再将樱桃放在上面。插入长金属匙和饮管，即可饮用。

【特点】 速溶咖啡具有香味浓郁、易于溶解、便于保存、冲调方便、省时省力等优点，是一种受消费者欢迎的商品。以中美合营广州广通食品有限公司生产的麦氏速溶咖啡较为著名。

冷牛奶咖啡

【原料】 1/3 杯冷咖啡与 2/3 杯冷牛奶，或 1/2 杯冷咖啡与 1/2 杯冷牛奶。

【制法】 按比例将冷咖啡与冷牛奶混合均匀，装入玻璃杯中，插入饮管即成。

冷咖啡的制法同前，但不加奶油霜或雪花蛋清。冷牛奶的制法是将 250 毫升牛奶烧开，加入 30 克白砂糖，搅拌均匀，离火晾凉，放入冰箱中镇凉。

香蕉咖啡

【原料】 冷牛奶 50 毫升，冷咖啡 50 毫升，香蕉半根，蜂蜜 2 小匙，蛋黄 1 个。

【制法】 香蕉去皮，切成小块，捣碎如泥。将冷牛奶与冷咖啡混合，加入蜂蜜、香蕉泥、蛋黄，充分搅拌，混合均

匀，即可饮用。（如将香蕉换为柠檬，即为柠檬咖啡。）

冷牛奶可可

【原料】 可可粉 50 克，牛奶 250 毫升，白砂糖 250 克，奶油霜或雪花蛋清少许，清水 250 毫升。

【制法】 ①在铝锅中放入 250 克白砂糖和 50 克可可粉，加水 250 毫升，搅拌后上火煮开，再保持微沸 5 分钟，即制成可可液，离火晾凉备用。②将 250 毫升牛奶煮开后晾凉，加入可可液，搅拌均匀，倒入玻璃杯中，上面放奶油霜或雪花蛋清，用长金属匙饮用。

爱尔兰咖啡

【原料】 爱尔兰威士忌酒 30 毫升，咖啡液 150 毫升，白砂糖 2 茶匙，雪花蛋清 1 汤匙。

【制法】 用热水将盛咖啡用的玻璃杯浸热，取出玻璃杯擦净水，放入白砂糖，冲入热浓咖啡，注入威士忌酒，搅拌均匀，最后加雪花蛋清，使雪花蛋清浮于液面上。

皇室咖啡

【原料】 白兰地酒 30 毫升，咖啡液 150 毫升，白砂糖 2 茶匙，雪花蛋清 1 茶匙。

【制法】 ①用热水将盛咖啡用的玻璃杯浸热，取出后擦

净水，放入白砂糖，倒入热咖啡液，搅拌均匀。②将白兰地酒倒入汤匙内，放火上熏热至燃烧，随即淋在咖啡上，再倒入雪花蛋清即可饮用。

西班牙咖啡

【原料】 速溶咖啡 2 茶匙，淡奶 30 毫升，淡味矿泉水 250 毫升，白砂糖 60 克，香草冰淇淋球 1 个，碎冰少许。

【制法】 将矿泉水、白砂糖、咖啡粉、淡奶混合，搅拌均匀，放入冰箱中镇凉。饮用时放入冰淇淋球及碎冰少许，插入饮管和长金属匙。

如果没有矿泉水。可以凉开水代替。

冷巧克力牛奶

【原料】 牛奶 250 毫升，巧克力 100 克，白砂糖 40 克，开水 150 毫升。

【制法】 ①将巧克力压碎，用 150 毫升开水冲泡，使之溶解。②牛奶煮沸，加糖搅拌，离火晾凉与巧克力液混合，搅拌均匀，放入冰箱中镇凉备用。

巧克力是以可可粉为主要原料，再加上白砂糖、香料等辅料制成的食品，糖果店有售，最好选用香草巧克力。

【特点】 具有巧克力和牛奶的混合香味。

冷 可 可

【原料】 可可粉 50 克，白砂糖 250 克，清水 250 毫升，冰水适量。

【制法】 在铝锅中倒入水 250 毫升，再放入白砂糖和可可粉，搅拌后加热至沸，再保持微沸 5 分钟，离火晾凉后放入冰箱中冷藏。饮用时取出倒入杯中，根据自己口味，以不同比例，适量兑入冰水，即可饮用。

法式咖啡

【原料】 咖啡粉 50 克，白砂糖 50 克，鸡蛋黄 1 个，白兰地酒少许，清水 500 毫升，碎冰少许。

【制法】 ①在铝锅中加水 500 毫升，煮开后投入咖啡粉，维持微沸 5 分钟。离火静置，去渣取液，加入白砂糖 30 克，搅拌均匀，使糖溶解。②将鸡蛋洗净、磕破、去蛋清，将蛋黄倒入碗中，放入白砂糖 20 克，用筷子充分搅拌抽打。倒入煮好的咖啡液，混合搅拌均匀，晾凉备用。饮用时倒入杯中，滴入数滴白兰地酒，放入碎冰。法式咖啡也可用开水冲饮。

蛋清巧克力

【原料】 巧克力糖浆 40 克，柠檬汁 60 毫升，鸡蛋清 1

个，柠檬汽水约 500 毫升，碎冰块少许。

【制法】 在容器中倒入柠檬汁、巧克力糖浆与鸡蛋清，充分搅拌，调和均匀。再倒入冰镇柠檬汽水，搅拌均匀。倒入杯中，再加入碎冰块少许，即可饮用。

可乐咖啡

【原料】 速溶咖啡 5 克，白砂糖 5 克，可口可乐汽水 125 毫升，冰淇淋球 1 个，开水适量。

【制法】 将速溶咖啡与白砂糖混合后，用沸水冲溶。晾凉后注入冰镇可口可乐汽水。倒入杯中，加冰淇淋球 1 个，即可饮用。

土耳其咖啡

【原料】 咖啡粉 80 克，蜂蜜 10 克，清水 500 毫升，碎冰块少许。

【制法】 在小铝壶中加水 500 毫升，烧开后投入咖啡粉，搅匀后改用小火，保持微沸 10 分钟，离火晾凉，去渣取液，倒入杯中，加入蜂蜜和碎冰块即可饮用。

· 饮冰斋丛谈 · 雪花蛋清与奶油霜的制法

一些西式饮料采用雪花蛋清或奶油霜装饰点缀和提高口味。制雪花蛋清可将鸡蛋 2 个洗净后磕开，左右手各执半个

蛋壳，轻轻转动蛋壳，只让蛋清慢慢流入碗中，而将蛋黄留在蛋壳中。将较多的碎冰块放在盆中，并在冰中撒一些食盐。再将盛 2 个蛋清的容器放在碎冰上，用筷子抽打至起泡沫，加入白砂糖 4 汤匙，再大力搅拌抽打至泡沫浓集，加半茶匙香草油或香草粉，调和均匀，放入冰箱中冷藏备用。制奶油霜可在净盆中倒入鲜奶油 750 克，加入白砂糖 250 克，用筷子充分搅拌抽打成多泡沫体，放入冰箱中备用。

十五、浸 渍 酒

浸渍酒是用白酒浸泡水果、鲜花、香辛料等加工而成的饮料。可用白砂糖、蜂蜜等甜味料调味。作为冷饮，直接饮用时多在浸渍酒中加入食用冰块，也可在浸渍酒中兑入可乐汽水、苏打水或啤酒，或与红茶、绿茶、可可等饮料搭配，味道更美。也可用两种浸渍酒混配或与其它名酒混调饮用，成为独具特色的家庭饮用酒，浸渍酒制作方法简单，不妨自制试一试。饮用浸渍酒不但可使家庭增添欢乐气氛，并且还能消除疲劳，祛病健身，有益健康。

苹 果 酒

【原料】 苹果 200 克，白砂糖 50 克，白酒 400 毫升，柠檬 1/4 个。

【制法】 ①苹果以香气浓、果汁多、酸味稍强的红玉苹果为佳。将苹果洗净，拭去水分，纵切成 8 片，内核与外皮不必除去。柠檬洗净，去皮切片。②将苹果、柠檬、白砂糖、白酒放入容器中，加盖密封。3 个月后捞出不溶物，过滤，制成苹果浸渍酒。

【特点】 饮用后可促进食欲，消除疲劳，还能保护、滋润皮肤。

桃 子 酒

【原料】 蜜桃 250 克，白酒 800 毫升。

【制法】 选择不带伤、没有虫咬而又成熟的桃子，将皮剥除，纵切成片，连同桃核与白酒同时放入容器中，加盖密封，保存约 3 个月后，用两层消毒纱布过滤。桃子浸渍酒可直接饮用，也可适量加入甜味料或再加冰水稀释饮用。

【特点】 此酒有增食欲、解疲劳、镇咳、祛痰的作用，对失眠也有一定的疗效。

李 子 酒

【原料】 李子 500 克，白砂糖 130 克，白酒 900 毫升。

【制法】 取成熟的李子，拣去受伤者，洗净后将水沥干。把带皮的李子放入容器中，加入白砂糖与白酒，加盖密封，贮存 4 个多月后，捞出不溶物，即可饮用。

【特点】 此酒对消除疲劳有效，还能促进食欲，使人容易入睡。

菊 花 酒

【原料】 菊花 50 克，白砂糖 20 克，白酒 160 毫升。

【制法】 从花蒂处采下菊花，拣除枯萎的花，洗净，沥干，放入容器中，加入白砂糖与白酒，加盖密封，置于阴凉处。两个月后用消毒纱布过滤。可直接饮用或与其它饮料混调后饮用。

【特点】 菊花浸渍酒对头痛、腹痛、头晕均有一定疗效，并可明目健胃、增进食欲、消除疲劳。

生 姜 酒

【原料】 生姜 50 克，白砂糖 50 克，白酒 600 毫升。

【制法】 取新鲜的生姜，用水洗净后，沥去水分，连皮切成薄片，与白砂糖、白酒一起放入容器中，密封保存，3 个月后捞出不溶物，即成生姜酒。

【特点】 此酒具有活血、祛寒、除湿、发汗、健胃等功效。

枇 杷 酒

【原料】 枇杷果 250 克，白砂糖 50 克，白酒 450 毫升。

【制法】 选取成熟的鲜枇杷，洗净、沥干，连同种子剖成两半，然后同白砂糖、白酒一起放入容器中，加盖密封，贮存 3 个月后，捞出果肉，种子可不取出。

【特点】 枇杷浸渍酒能消除疲劳、促进食欲、止咳、退烧，并能使皮肤细洁光滑。

荔 枝 酒

【原料】 荔枝 1000 克，白砂糖 250 克，高粱酒少许。

【制法】 将荔枝洗净，沥去水分，放在阳光下晒至干萎后，去皮、去核。在一个洗净的瓦罐内，铺一层荔枝，撒一层白糖，如此交叠至九成满。最后淋上少许高粱酒，封严罐口，不能让空气进入。存放 1 个月后即可饮用。

【特点】 此酒封存时间越长，味道越佳。具有养血、益智、益心、暖胃等作用。

香 蕉 酒

【原料】 香蕉 200 克，白酒 500 毫升。

【制法】 取成熟的香蕉，除去损伤或僵硬的部位，剥去香蕉皮后，放入容器中，倒入白酒，封口后置于阴凉处，1 个月后即有香蕉的芳香气味，取出不溶物，或过滤贮于阴凉处。可直接饮用，也可加冰水稀释或与甜酒混饮。可用糖浆调味。

【特点】 香蕉浸渍酒能帮助消化、消除疲劳、润肺滑肠。

大 蒜 酒

【原料】 大蒜 100 克，白酒 500 毫升。

【制法】 ①将大蒜的小鳞茎剥下，剥去外膜，用清水冲洗后，沥去水分，大粒者切成 2~3 片。②将处理好的大蒜

放入容器中，倒入白酒，盖好盖子，密封存放 4 个月，成熟时酒液呈淡黄色。饮用时宜兑入甜味果实酒。

【特点】 大蒜浸渍酒有补精、镇定、消暑、利尿、健胃、促进食欲等功效，长期饮用可强壮体魄。

红 参 酒

【原料】 红参 50 克，白酒 300 毫升。

【制法】 红参即朝鲜人参，以小型根、多长须者为宜。将整棵人参放入容器中，倒入白酒，加盖密封保存。干燥人参需浸渍 8 个月，生人参需浸渍 1 年。成熟时生品呈淡米黄色，干品呈褐米黄色。

【特点】 饮用红参浸渍酒可大补元气、安神生津、通经活血、抗疲劳、抗衰老，提高脑力和体力劳动的效率。

玫 瑰 酒

【原料】 玫瑰花 30 朵，冰糖屑 100 克，高粱酒 500 毫升。

【制法】 将玫瑰花去花萼，取花瓣，放入玻璃瓶中，并加入冰糖屑及高粱酒。加盖密封，置于阴凉处，1 年以后，即可饮用。

【特点】 此酒浸泡时间越长越好。玫瑰酒气味芳香，甘润醇厚，可用于招待宾朋。

大 枣 酒

【原料】 大枣 100 克，白砂糖 30 克，白酒 500 毫升。

【制法】 取没有受伤、没有虫咬的大枣，洗净后沥去水分，放入容器中，加入白砂糖与白酒，加盖密封，放置 4 个月，成熟后浸渍材料可以不必取出。使用生枣浸渍的酒，味道清淡，宜直接饮用。使用干枣浸渍的酒可直接饮用，也可与果实酒、汽水等饮料混合饮用。

【特点】 饮用大枣酒能消除疲劳、利尿、止咳、生津、强身。

薄 荷 酒

【原料】 薄荷 50 克，白砂糖 20 克，白酒 500 毫升。

【制法】 将薄荷叶用水冲洗净，沥去水分，放入纱布袋中。将纱布袋放入容器中，加入白砂糖、白酒后，加盖密封。1 个月后捞出纱布袋，即可饮用。

【特点】 饮此酒能促进血液循环和汗腺分泌，并有清热解表、健胃、抗菌的作用。

草 莓 葡 萄 酒

【原料】 白葡萄酒 200 毫升，红葡萄酒 100 毫升，草莓 300 克，白砂糖 100 克。

【制法】 将草莓拣洗干净，撕去底部绿色花托，放入罐中，铺一层草莓，撒一层白砂糖，如此交叠铺放，2 小时后再倒入白葡萄酒及红葡萄酒，密封后置于阴凉处，1 周后即可饮用。

【特点】 饮此酒有清热去暑之功效。

· 饮冰斋丛谈 · 度量衡常识

在家庭自制冷饮的原料配方中，常常涉及到度量衡。度量衡是计量长短、容积、轻重的统称。度是计量长短，量是计量容积，衡是计量轻重。现将常用的计量单位进位和换算方法介绍如下：

1 米 = 100 厘米 = 3 市尺

1 公斤 = 1000 克 = 2 市斤

1 市斤 = 500 克 = 10 市两

1 升 = 1000 毫升 = 1 市升

4℃时，1 毫升水重 1 克。在室温下，仍可以按 1 毫升水重 1 克计算，对于配制饮料来说，其误差可以忽略不计。例如，加水 1 市斤，也可用容积计量，即加水 500 毫升。

常用物料可估计其重量。下面列出原料个数与重量的关系，容积与重量的关系，供换算时参考。

1 个苹果约重 50~70 克，1 个梨约重 50~70 克，1 个橘子约重 50 克，1 个鸡蛋约重 50 克，1 个香蕉约重 50~60 克，1 大匙奶粉一般为 50~60 克，1 杯牛奶约重 200~250 克，1 大匙食用油约重 12~15 克，1 杯水约重 200~250 克。

十六、冰淇淋

冰淇淋味美可口，组织细腻，色、香、味、形俱佳，是冷饮食品的重要品种。现今世界各国几乎都生产冰淇淋，深受亿万人民的喜爱，因而冰淇淋有“冷饮之王”的美称。夏日炎炎，暑热难耐，品尝自制冰淇淋，顿时凉彻肺腑，最宜消暑纳凉。

冰淇淋的品种繁多，口味各异，不胜枚举。其主要原料有牛奶、奶油、鸡蛋、白砂糖和稳定剂。家庭自制时常用细玉米粉作稳定剂。冰淇淋是一种营养丰富的消暑食品，其发热量大致相当于等量牛奶的3倍。

冰淇淋粉冰淇淋

【原料】 市售冰淇淋粉主要含有奶粉、人造奶油及蔗糖，每袋重450克左右。自制冰淇淋时，还可加入橘子、菠萝等水果，使之成为水果冰淇淋，更为美味可口。温开水适量。

【制法】 取冰淇淋粉放入容器中，加两倍于冰淇淋粉的温开水，水温以70℃左右为宜，搅拌均匀，晾凉后放入电冰箱冷冻室中凝冻。待似冻非冻时取出，用力搅拌松散，使之

膨胀为粥状，再放进电冰箱中冷冻。当容器周围形成凝冻层时，取出用筷子充分搅拌使之松散，并用力抽打成均匀的粥状后，再放入电冰箱冷冻室中继续凝冻。如此反复 3 次，待全部凝冻后，再取出搅拌 1 次，然后冷冻半小时，即可取出食用。

在冲溶冰淇淋粉时，要掌握好 1 份冰淇淋粉加 2 份水的比例。水加得太多，制成的冰淇淋会夹杂冰碴，甚至冻成冰砣。

牛奶冰淇淋

【原料】 牛奶 250 毫升，鸡蛋 2 个，细玉米粉 1 汤匙，白砂糖适量，清水适量。

【制法】 ①将鸡蛋磕入碗内，用筷子打散、打透。用少量水将细玉米粉调成稀糊。②将牛奶倒入锅中，根据自己口味，适量放入白砂糖，加热至沸，离火降温至 60℃左右，趁热缓缓冲入鸡蛋液中，边冲溶边搅拌，以免蛋液凝结成块。搅拌均匀后调入玉米粉稀糊，边搅拌边加热，煮至微沸后离火晾凉，充分搅拌即制成浆料，放进电冰箱冷冻室中凝冻。在凝冻过程中要取出搅拌，方法请见本节第一例的介绍。若用家用冰淇淋机或手摇冰淇淋机凝冻，所用原料应按比例增加。玉米粉色洁白，呈极细粉末状。也可用其它淀粉代替。

香草冰淇淋

【原料】 牛奶 500 毫升，鸡蛋 2 个，细玉米粉 10 克，白砂糖 100 克，香草香精 2 滴，水适量。

【制法】 将鸡蛋磕开打散，搅匀成蛋液。在牛奶中加入白砂糖，加热至沸，离火降温至 65℃ 左右，边搅拌边倒入蛋液中。继续搅拌加热，调入玉米粉稀糊至稠粘后，离火晾凉，滴入香精，搅拌均匀成浆液，按本节第一例介绍的方法凝冻。

巧克力冰淇淋

【原料】 牛奶 750 毫升，鸡蛋 100 克，白砂糖 200 克，细玉米粉 15 克，可可粉 50 克，香草粉 1 克，水适量。

【制法】 将可可粉与白砂糖倒入牛奶中，搅拌均匀，小火加热至沸，离火备用。玉米粉用少量水调成稀糊，与蛋液混合搅匀，冲入可可牛奶，充分搅拌，再上火加热至稠粘，离火晾凉，加入香草粉，搅匀，按本节第一例介绍的方法进行凝冻。

奶油可可冰淇淋

【原料】 奶油型冰淇淋粉 100 克，可可粉 10 克，清水 220 毫升。

【制法】 在锅中加水 220 毫升，倒入可可粉，搅拌并加

热，小火煮沸 3 分钟，离火去渣，降温至 75℃ 左右，取少量滤液调冰淇淋粉呈稀糊，再冲溶并充分搅拌，晾凉后按本节第一例介绍的方法进行凝冻。（如先将奶油冰淇淋放在下层，再倒入可可奶液，置冰箱内凝冻，即成双色冰淇淋。）

草莓冰淇淋

【原料】 草莓 100 克，白砂糖 100 克，鸡蛋 2 个，细玉米粉（或富强粉）1 汤匙，牛奶 250 毫升。

【制法】 ①将鸡蛋磕入碗内，用筷子将鸡蛋打散、打透，再加入玉米粉调匀，适量加入凉牛奶调成稀糊。②在锅中加入白砂糖和剩下的牛奶，小火加热至沸，离火降温至 70℃ 左右，缓缓冲入鸡蛋玉米粉稀糊中。边冲边搅拌，以免蛋清凝结成块。继续加热并不断搅拌，牛奶变稠后离火，再搅拌一会儿。③将草莓洗净，用消毒纱布包裹，扭挤出草莓汁，倒进凉透的牛奶混合液中，搅匀后，即可放入电冰箱中凝冻。（如将草莓换成樱桃，即制成樱桃冰淇淋。凝冻的注意事项请见本节第一例的介绍。）

薄荷冰淇淋

【原料】 牛奶 500 毫升，鸡蛋清 2 个，白砂糖 150 克，细玉米粉 10 克，薄荷香精少许，绿色食用色素溶液少许。

【制法】 ①在铝锅中加入白砂糖和牛奶，加热至沸，滴入绿色素溶液。绿色素溶液的配制方法见“可乐饮料”一节

中的介绍。②将鸡蛋清倒入玉米粉中，用筷子充分搅匀后，倒入温热的牛奶混合液，边搅拌边加热，稍熬后即离火晾凉，滴入香精，放入电冰箱中凝冻。在凝冻过程中应注意搅拌，请见本节第一例的介绍。

香橙冰淇淋

【原料】 牛奶 750 毫升，玉米粉 15 克，鸡蛋清 100 克，白砂糖 200 克，香橙油少许，橙色食用色素溶液少许。

【制法】 与薄荷冰淇淋的制法相同，或用家用冰淇淋机制作。

椰子冰淇淋

【原料】 牛奶 250 毫升，白砂糖 60 克，鸡蛋 2 个，椰子果酱 40 克，柠檬香精 1 滴，细玉米粉 6 克，凉开水 20 毫升。

【制法】 ①将鸡蛋磕入碗中，在蛋液中加入玉米粉，搅拌均匀，再加入 20 毫升凉开水及椰子果酱，调匀后备用。

②在牛奶中加入白砂糖，小火加热，使糖溶解，煮沸后离火稍降温，边搅拌边缓慢冲入混合蛋液中，调匀后继续加热，待浆液稠粘后，离火晾凉，滴入香精，搅拌均匀，按本节第一例介绍的方法凝冻。

若没有椰子果酱，在晾凉的浆液中滴入 2~3 滴椰子香精，搅拌均匀后再凝冻。

花色冰淇淋

【原料】 香草冰淇淋（白），香橙冰淇淋（橙），巧克力冰淇淋（褐），草莓冰淇淋（红），薄荷冰淇淋（绿）。

【制法】 将以上冰淇淋任取数种，放入容器中稍加拌匀，使之成为多种色彩的冰淇淋，再用冰淇淋勺挖取放在盘中，即可得到不同色彩斑纹、多种味道的冰淇淋。

三味冰淇淋

【原料】 香草冰淇淋球，草莓冰淇淋球，薄荷冰淇淋球各 1 个，水果薄片少许。

【制法】 任选白兰瓜、哈密瓜、苹果、桃等水果或胡萝卜、番茄等蔬菜，切成薄片，摆在玻璃盘上，在果蔬片上平放香草冰淇淋球 1 个、草莓冰淇淋球 1 个、薄荷冰淇淋球 1 个。也可另选其它 3 种冰淇淋，用以上方法制成不同的三味冰淇淋。

奶油冰淇淋

【原料】 香草冰淇淋 4 份，奶油霜 4 份，雪花蛋清 2 份。

【制法】 将香草冰淇淋 4 份、奶油霜 4 份、雪花蛋清 2 份拌匀后，装入模杯或盛器中，放入冰箱冷冻室中冻硬即成，吃时脱模装盘或用冰淇淋勺挖取。模杯一般用不锈钢或白铁

皮制成，四周有凸凹有规则的槽纹，因而能冷凝成不同外形而又美观的冰淇淋。

奶油霜与雪花蛋清的制法请见 98 页“雪花蛋清与奶油霜的制法”中的介绍。

咖啡冰淇淋

【原料】 速溶咖啡 8 克，白砂糖 60 克，牛奶 250 毫升，鸡蛋 2 个，细玉米粉 5 克，香草粉 2 克，凉开水少许。

【制法】 ①将鸡蛋磕入碗中，加入玉米粉与香草粉，搅匀后加凉开水少许调成稀糊。②在锅中加入牛奶与白砂糖，小火加热并搅拌，待糖溶解后加入速溶咖啡，搅打均匀。煮沸后，离火稍降温，边搅拌边缓慢地冲入稀糊中，继续加热至稠粘后，离火晾凉，充分搅匀，按本节第一例介绍的方法进行凝冻。

油炸冰淇淋

【原料】 奶油冰淇淋球 1 个，鸡蛋 1 个，糯米粉 50 克，面包屑与植物油各适量。

【制法】 ①将糯米粉炒香炒熟但不要炒焦。鸡蛋打成蛋液。植物油加热，油温要在 220~230℃ 左右。②迅速自电冰箱中取出冻硬的奶油冰淇淋球，粘上一层蛋液，再裹匀一层糯米粉与面包屑的混合物，立即放入热油锅中炸至皮脆，取出入盘即可食用。

【特点】 色金黄、皮酥脆，外热内凉，外脆内滑，风味奇特，别具一格。

火烧冰淇淋

【原料】 大香草冰淇淋球 1 个，较大的蛋糕 1 个，雪花蛋清少许，茅台酒 15 毫升，白砂糖少许。

【制法】 ①将蛋糕表面挖一个凹坑，放上冰淇淋球，将蛋糕放入盘中。②将冰冻雪花蛋清盖在冰淇淋球上，雪花蛋清要盖满一层约 3 毫米厚，上面再撒上一层白砂糖，迅速放入预热好的电烤箱中烤 1~2 分钟。取出后将茅台酒淋在上面，用火点燃。

雪花蛋清的制法请见 98 页“雪花蛋清与奶油霜的制法”中的介绍。

【特点】 形似火球，气味芬芳。

火山冰淇淋

【原料】 草莓冰淇淋球 1 个，酒心巧克力糖数个，五粮液酒或汾酒适量。

【制法】 ①选形态完好而较大的酒心巧克力糖，挖去平面保留锥形面，将酒心中的酒液倒出，并用刀具适当整修边缘以便贮酒。②将草莓冰淇淋球放入高脚玻璃杯中，再将备好的酒心巧克力糖壳插入冰淇淋球的顶部。随即把预热过的五粮液酒或汾酒注入巧克力糖壳内，用火点燃巧克力糖壳

内的酒，即可开始饮用。（用不同果料和各种模具，即可制成花色、造型不同的冰淇淋，如宴会冰淇淋和圣诞冰淇淋等。）

香蕉冰淇淋

【原料】 香蕉 400 克，牛奶 400 毫升，白砂糖 90 克，鸡蛋 2 个，奶油 80 克，细玉米粉 8 克，香蕉香精 2 滴。

【制法】 ①将香蕉去皮，捣成香蕉泥，加入奶油，搅匀，再加入蛋液与细玉米粉，调匀后，加少量牛奶调成稀糊。

②在锅中加入白砂糖与牛奶，加热并搅拌，使糖溶化，微沸后缓慢地倒入稀糊，边倒入边搅拌，浆液稠粘即离火。晾凉后滴入香精，充分搅拌，放入电冰箱中，按本节第一例介绍的方法凝冻。

豆沙冰淇淋

【原料】 奶油型冰淇淋粉 100 克，豆沙馅 50 克，白砂糖 60 克，细玉米粉 6 克，香草香精 2 滴，清水 300 毫升。

【制法】 ①用少量凉开水将冰淇淋粉与细玉米粉调成稀糊。②在锅中加水 300 毫升与白砂糖，加热至沸并搅拌，使糖完全溶解，加入豆沙馅并调入稀糊。应缓慢加入并不断搅拌，微沸后即离火晾凉，滴入香精，搅拌成均匀的浆料，放入电冰箱冷冻室中，按本节第一例介绍的方法凝冻。

冰淇淋蛋卷

【原料】 香草冰淇淋 4 份，鸡蛋 4 个，奶油霜 4 份。

【制法】 ①将鸡蛋打成蛋液，炒锅里放油，倒入蛋液，摊成薄皮，再切成 4 厘米长、3 厘米宽的条。②把蛋皮摊开，放入冰淇淋和奶油霜，然后卷成一头大一头小的圆锥形蛋卷。③将蛋卷摆放盘内，置冰箱中冷冻即成。

· 饮冰斋丛谈 · 制冰淇淋的几种方法

制冰淇淋可先将原料调成浆料后加热杀菌，乳化后凝冻而成。关键是将混合料在强烈搅拌下进行冷冻。强烈搅拌可以使空气以极小气泡的形式均匀分布于混合料中，并使相当多的水转变成极为微细的冰晶，这样吃到口内才能有良好的口感。

为了使浆料在不停地搅拌下凝冻，最好采用家用冰淇淋机制作冰淇淋。家用冰淇淋机是一个小机器，主要由小功率马达和搅拌器组成，接上电源放进电冰箱中即可工作。将冰淇淋浆料倒入搅拌盒中，盖上盖，放进电冰箱冷冻室中，关上冰箱门，开动电源，由马达带动的搅拌叶片不停地搅拌，搅动轴的基部有一个起重要作用的弹簧装置，当浆液凝冻，阻力增大，搅拌叶片就随之弹起不再搅拌，即制成冰淇淋。

如没有家用冰淇淋机，可以用手摇式冰淇淋机制作冰淇淋。将浆料倒入有盖的金属圆桶中，在圆桶的上端装有与手

柄相连的搅拌叶片。金属圆桶外套一个木桶，金属桶与木桶之间的空间放入盐与冰块的混合物，由于食盐能使水的冰点下降，因而能获得零下十几摄氏度的低温。这种低温可使金属筒内的浆料凝冻，通过手摇叶齿轮的不断转动，使搅拌叶片不断搅拌，从而满足了在不断搅拌下凝冻的条件，制成组织细腻的冰淇淋。

制成的冰淇淋，最好用冰淇淋勺挖取。冰淇淋勺由不锈钢球壳和带弹簧的握柄组成，用它从盛冰淇淋的桶中挖取冰淇淋，然后倒置在盘子上方。手捏勺柄，由弹簧带动球壳内的金属丝在球壳内壁转动，使冰淇淋成球状落入盘中。

在没有机器的情况下，家制冰淇淋最简单的办法是把调制成的混合浆料倒入容器中，放入电冰箱的冷冻室内。当容器四周边缘凝冻时，用筷子充分搅拌使之松软，并用力抽打成均匀的糊状，再放入冷冻室中继续凝冻。在变硬前，宜搅拌 3 次左右。待全部冻结成半固体，取出再搅拌 1 次，放进冰箱半小时后即可食用。

十七、三得与巴菲

三得是 Sundae 的音译，也译作三德、圣代、新地等，相传起源于美国伊利诺斯州。一般是在冰淇淋上面浇上糖浆，并盖上一层切碎的水果，还常在其上浇一点奶油霜或雪花蛋清，用威夫饼干或红色樱桃等装饰点缀。奶油霜与雪花蛋清的制法，请见 98 页“雪花蛋清与奶油霜的制法”中的介绍。

巴菲是 Parfait 的音译，也译作百汇、巴辉等，可以说是法式三得，一般是将甜酒或果味糖浆、冰淇淋和果片等分层放入圆筒形高脚杯中，另用樱桃、威夫饼干等装饰点缀。三得与巴菲的色、香、味、形俱佳，是档次较高的冷饮。

珍珠三得

【原料】 草莓冰淇淋球 1 个，红色樱桃 1 个，荔枝、龙眼、枇杷任选 1 种（数枚），奶油霜少许。

【制法】 将龙眼或枇杷等去皮、去核，冷冻备用。用冰淇淋勺将草莓冰淇淋球放入广口高脚玻璃杯中，周围放上数枚同种水果，并将奶油霜流于冰淇淋顶部，顶部中央嵌入 1 枚樱桃。

水果最好选用罐头制品，并预先在电冰箱中存放。

哈密瓜三得

【原料】 香草冰淇淋球 1 个，奶油霜少许，威夫饼干 1 块，红色樱桃 1 个，哈密瓜少许。

【制法】 将哈密瓜洗净、去皮、去瓢，切成条放入玻璃杯中。用冰淇淋勺将香草冰淇淋球放在瓜条上，将奶油霜流在冰淇淋球顶部呈圆形顶盖，并以红色樱桃嵌入中央，威夫饼干放在旁边。

日出三得

【原料】 草莓冰淇淋球 1 个，绿色果冻 1 块，菠萝圆片 1 块。

【制法】 将绿色果冻切成细条，在玻璃碟中摆成三、四条波浪形条纹。打开菠萝罐头，将菠萝圆片放在碟中央果冻条纹之上。用冰淇淋勺将冰淇淋球放在菠萝片上。

巴黎春色三得

【原料】 香草冰淇淋球 1 个，草莓冰淇淋球 1 个，菠萝酱 35 克，胡桃肉 15 克，草莓 4 枚，绿色樱桃 2 个，威夫饼干 2 块，奶油霜与糖浆各少许。

【制法】 ①将香草冰淇淋球与草莓冰淇淋球并排放入香

葡萄酒杯中。②将草莓洗净、去蒂，切成小块，加入菠萝酱与糖浆，搅拌均匀，浇在冰淇淋球上。胡桃肉贴放两边。③当中放上奶油霜，顶部嵌入 2 个绿色樱桃，威夫饼干插在两边。

巧克力三得

【原料】 巧克力冰淇淋球 1 个，红色樱桃 1 个，核桃肉 1 个，威夫饼干 1 块，巧克力与奶油霜各少许。

【制法】 ①用冰淇淋勺将巧克力冰淇淋球放入玻璃碟中，于冰淇淋球顶部覆盖一层奶油霜，再将红色樱桃嵌在奶油霜中央。②巧克力切成薄片，核桃肉切成小粒，撒在冰淇淋球表面，威夫饼干放在旁边。

番茄三得

【原料】 薄荷或菠萝冰淇淋球 1 个，番茄 1~2 个，绿色樱桃 1 个，奶油霜与白糖浆各少许，开水适量。

【制法】 ①将成熟的红色番茄洗净，在沸水中烫几分钟，捞出剥去皮，放在冰箱冷冻室中冷冻，取出后切取 5 个圆片，放在玻璃盘中央摆成花瓣形。②将冰淇淋球 1 个放在用红色番茄圆片摆成的花瓣上，于冰淇淋球顶部覆盖一层奶油霜，再将绿色樱桃嵌在奶油霜中央，用少量白糖浆浇在番茄片上。

白糖浆的配制方法请见“糖浆饮”一节中的介绍。

卫星三得

【原料】 奶油冰淇淋球 1 个，红色樱桃 1 个，菠萝圆片 2 片，威夫饼干 1 块。

【制法】 打开菠萝罐头，取出 2 片圆片切成角块，摆在盘中仍拼成圆形片，分两层叠放。上放冰淇淋球 1 个，于冰淇淋球顶部放 1 个红色樱桃点缀，威夫饼干放在菠萝片的旁边。

光芒三得

【原料】 薄荷冰淇淋球 1 个，奶油霜少许，红色樱桃 1 个，桃子或苹果罐头。

【制法】 用冰淇淋勺将薄荷冰淇淋球放在玻璃盘中央，将水果切成橘瓣形摆在冰淇淋球的四周，呈放射形状。冰淇淋球的顶部覆盖一层奶油霜，在奶油霜中央嵌入 1 个红色樱桃。也可用新鲜水果切成橘瓣形，摆在冰淇淋球的周围，在摆好的水果片上浇以苹果糖浆或香草糖浆。

糖浆的配制方法请见“糖浆饮”一节中的介绍。

红玫瑰三得

【原料】 香草冰淇淋球 1 个，草莓冰淇淋少许，红色樱桃半个，杂水果与绿色果冻各少许，威夫饼干 1 块。

【制法】 将杂水果切成小粒放在盘的底部，用冰淇淋勺将香草冰淇淋球放在杂果粒上，用金属汤匙挖出草莓冰淇淋，修成花瓣形摆在冰淇淋球周围，摆成由许多花瓣组成的花朵。将冰淇淋球压在花朵中间则更为美观。在香草冰淇淋球的顶上放半个红色樱桃，再将绿色果冻切成小粒撒在杂果粒外围，威夫饼干放在旁边。

杂水果宜选杂水果罐头，也可用几样色泽不同的罐头水果或鲜水果代替。

柠檬三得

【原料】 草莓冰淇淋球 1 个，柠檬 1 个，白砂糖 3 茶匙，绿色樱桃 1 个，威夫饼干 1 块，雪花蛋清少许。

【制法】 用冰淇淋勺将草莓冰淇淋球放入杯内。将鲜柠檬去皮取肉切成角块，与白砂糖搅拌均匀，充分混合后围在冰淇淋球四周，雪花蛋清流在上面，顶部再放 1 个绿色樱桃，威夫饼干放在旁边。

红粉佳人三得

【原料】 草莓冰淇淋球 2 个，橙子 2 个，红色樱桃 2 个，威夫饼干 1 块，雪花蛋清少许，糖浆适量。

【制法】 用冰淇淋勺挖取 2 个草莓冰淇淋球并列于玻璃碟上。橙子去皮，切成果粒，浸入糖浆内，搅拌均匀，放在冰淇淋球周围。在冰淇淋球顶部覆盖上雪花蛋清，顶部各嵌

上 1 个红色樱桃，威夫饼干放在旁边。

雪人三得

【原料】 香草冰淇淋球 1 个，锥形蛋筒 1 个，绿色果冻粒 2 汤匙，罐头菠萝圆片 1 片，红色樱桃 1 个。

【制法】 将绿色果冻粒放入高脚杯底部，上面放 1 片菠萝圆片，再将香草冰淇淋球放在菠萝圆片上。把红色樱桃切成眼睛、鼻子、嘴的相似形状，嵌于冰淇淋球上，制成微笑的雪人头，再将锥形蛋筒斜盖在冰淇淋球的顶部当作帽子。

也可用山楂糕代替红色樱桃作眼、鼻、口。

草莓三得

【原料】 香草冰淇淋球 1 个，鲜草莓 4 个，草莓糖浆 2 汤匙，红色樱桃 1 个，威夫饼干 1 块，雪花蛋清少许。

【制法】 将香草冰淇淋球放入高脚玻璃杯中。将草莓从上向下切两刀但底部相连，使之成小花状，浸入草莓糖浆内，取出后对称地围在冰淇淋球的周围。加上雪花蛋清，再将红色樱桃嵌于顶部。威夫饼干可放在高脚杯的底盘上。

杂果三得

【原料】 椰子冰淇淋球 1 个，红色樱桃半个，绿色果冻粒少许，威夫饼干 1 块，水果或水果罐头 2~3 种。

【制法】 将水果切成碎粒放在玻璃碟上，冰淇淋球放在碎水果粒上，再将半个红色樱桃放在冰淇淋球顶部。绿色果冻粒撒在冰淇淋球底部周围，在冰淇淋球旁边放上威夫饼干。

双球三得

【原料】 巧克力冰淇淋球 1 个，香草冰淇淋球 1 个，巧克力糖浆 1 汤匙，奶油霜 1 汤匙，菠萝少许。

【制法】 将巧克力冰淇淋球与香草冰淇淋球排放在盘中，将巧克力糖浆浇在香草冰淇淋球上，奶油霜流在巧克力冰淇淋球上。打开菠萝罐头，取出少许菠萝块切碎，围在冰淇淋球周围。

巧克力糖浆的配制方法请见“糖浆饮”一节中的介绍。

丰收巴菲

【原料】 香草冰淇淋球 1 个，草莓冰淇淋球 1 个，柠檬 1 片，薄荷糖浆 4 汤匙，奶油霜或雪花蛋清少许，葡萄 7~8 粒，菠萝与番茄各适量，威夫饼干 1 块。

【制法】 将菠萝块切碎放入带脚的玻璃杯中，再放草莓冰淇淋球 1 个，并将葡萄放在草莓冰淇淋球上面周围，接着再放上香草冰淇淋球。沿杯边内侧慢慢流下薄荷糖浆。奶油霜或雪花蛋清覆盖在香草冰淇淋球上。将番茄洗净、去皮、切成小块，用糖浆浸过后摆在杯口周围，柠檬片切一缺口挂在杯口，威夫饼干放在杯边。

赤豆芭菲

【原料】 香橙冰淇淋球 1 个，香草冰淇淋球 1 个，红色果冻粒 1 汤匙，红色樱桃 1 个，煮烂的红小豆 2 汤匙，雪花蛋清少许，威夫饼干 1 块。

【制法】 先将红色果冻粒放在杯底，再依次放入香橙冰淇淋球、红小豆、香草冰淇淋球、雪花蛋清。顶部用红色樱桃点缀，威夫饼干插在杯边。

什锦水果芭菲

【原料】 苹果半个，草莓 3 个，菠萝肉 50 克，哈密瓜肉 50 克，甜柠檬 1/4 个，樱桃 1 个，香草冰淇淋球 2 个，草莓糖浆 20 克，鲜奶油霜 50 克，冰水 50 毫升。

【制法】 ①将苹果切下一小片备用，其余的苹果去皮后切成小方丁。将草莓洗净去蒂，2 个草莓切成小块，1 个草莓留下备用。将菠萝肉、哈密瓜肉切成小块。②将草莓糖浆与食用冰水混合，加入甜柠檬汁。将各种水果小块混合均匀，取一半放入高脚杯中，倒入草莓糖水。再将 1 个冰淇淋球和一半奶油霜放入杯中，然后放入余下的混合水果小块。③再放上 1 个冰淇淋球，周围流入余下的奶油霜。中间放 1 个草莓，苹果片切一缺口骑在杯沿上，再用牙签插入樱桃中，对折牙签，挂在杯口上。

彩色巴菲

【原料】 香草冰淇淋球 1 个，奶油冰淇淋球 1 个，草莓 2 个，薄荷酒或薄荷糖浆 15 毫升，红色樱桃 1 个，威夫饼干 1 块，杂水果粒 1 汤匙，雪花蛋清少许。

【制法】 先在高脚玻璃杯中倒入薄荷酒或薄荷糖浆，然后依次放入香草冰淇淋球、鲜草莓、奶油冰淇淋球、杂水果粒、雪花蛋清，将红色樱桃放在顶上，威夫饼干插在杯边。

杂水果宜选用杂水果罐头，也可用几样色泽不同的罐头水果或鲜水果代替。

夏威夷巴菲

【原料】 香草冰淇淋球 1 个，奶油冰淇淋球 1 个，红色果冻粒 1 汤匙，菠萝泥 1 汤匙，圆形菠萝 1 片，绿色樱桃 1 个，雪花蛋清少许，威夫饼干 1 块。

【制法】 先将红色果冻粒放入杯底。然后依次放上香草冰淇淋球、切碎的菠萝泥、奶油冰淇淋球。表面覆盖雪花蛋清少许，顶部嵌入 1 个绿色樱桃，将圆形菠萝片切一缺口骑在杯沿，威夫饼干插在杯边。

蔬果巴菲

【原料】 草莓冰淇淋球 1 个，香草冰淇淋球 1 个，绿色

薄荷糖浆 2 汤匙，黄瓜 25 克，番茄 50 克，莴笋 50 克，山楂糕 1 小块，雪花蛋清与白糖浆各少许。

【制法】 ①将莴笋去皮切成小粒，鲜黄瓜也切成小粒。将莴笋粒与黄瓜粒混合，倒入绿色薄荷糖浆，搅匀后放入冰箱中浸渍半小时。将红色番茄用热水浸烫后去皮，切成小方丁，用白糖浆浸渍半小时（放入电冰箱中）。②先将黄瓜粒放入高脚杯中，再依次放入香草冰淇淋球、番茄粒、莴笋黄瓜粒、草莓冰淇淋球。雪花蛋清放在草莓冰淇淋球顶部，再将山楂糕切成圆球点缀顶部。

巧克力巴菲

【原料】 香草冰淇淋球 1 个，巧克力冰淇淋球 1 个，巧克力糖浆 1 汤匙，巧克力 1 块，核桃肉 4 个，红色樱桃 1 个，奶油霜少许，威夫饼干 1 块。

【制法】 ①先将巧克力糖浆注入高脚杯中，再依次放入香草冰淇淋球 1 个、巧克力冰淇淋球 1 个，并将奶油霜覆盖在巧克力冰淇淋球的顶部。②将巧克力切成碎片、核桃肉切成小粒，均匀地撒在奶油霜上面，再将红色樱桃嵌在顶部中央，威夫饼干放在杯边。

巧克力糖浆的配制方法请见“糖浆饮”一节中的介绍。

· 饮冰斋丛谈 · 冷饮的装饰艺术

冷饮用樱桃、菠萝片、柠檬片、威夫饼干等装饰点缀后，

色彩艳丽，造型美观，给人以美的感受。

樱桃装饰法是用罐头装的绿色或红色糖汁樱桃装饰。若冷饮为液体，如鸡尾酒等，可将樱桃插在吸管顶端，再将吸管放入杯中。或在樱桃上用刀切一缺口，骑在杯沿口上。也可以用牙签插在樱桃内，然后对折牙签，挂在杯口上。若冷饮不是液体，如冰淇淋球，可在冰淇淋球顶部中央放 1 个樱桃；若冰淇淋球盛于盘中，并且冰淇淋下面衬有果片，可于四周再加 3 个或 4 个樱桃点缀，更为美观。

菠萝片装饰法一般是用罐头菠萝圆片，改切成角块，用刀切一缺口，骑在杯沿上。或将 2 片菠萝的两角相对，顶住 1 个樱桃，架在玻璃杯口上。柠檬片装饰法是将鲜柠檬洗净后，切成薄片，紧插在杯口上，或用刀切一缺口，骑在杯口上。威夫饼干一般是单上，放在高脚杯底盘上或放在小盘的一边。也可将威夫饼干斜插在冰淇淋中。

整粒的蜜枣、橘子瓣、果脯，以及加工成片、条、块的番茄、黄瓜、山楂糕、哈密瓜等，都可以用作装饰材料，甚至青菜也可用作装饰材料。例如，将一小根带叶芹菜插入鸡尾酒杯中，也很好看。冷饮的各种装饰方法，应根据具体情况灵活掌握，搭配得当，才能达到较好的艺术效果。

十八、冰淇淋混饮

冰淇淋可与果汁、苏打汽水、甜酒、牛奶等配合制成冷饮，色彩美丽，香气芬芳，味美适口，细腻滑润，饮用后不但消暑纳凉，沁人心脾，还可齿间留香，促食欲，助消化，振作精神。若再用樱桃、果片等装饰点缀，还能体现出浓郁的艺术气氛。

果汁加冰淇淋是选用味道不同的瓶装果汁或自制的鲜果汁，加入冰淇淋球、碎冰块等配合而成的冷饮，四季饮用均宜。苏打汽水加冰淇淋是用苏打汽水冲溶糖浆、果汁后，再加入冰淇淋球，配合成味道不同的冰淇淋苏打汽水，最宜炎夏消暑解渴。冰淇淋加甜酒是将醇香的甜酒浇在冰淇淋球上，常用高脚玻璃杯盛装，用樱桃、雪花蛋清、威夫饼干装饰点缀，最宜餐后饮用。冰淇淋奶饮是用牛奶、冰淇淋、糖浆、果汁、水果、冰块等按适当比例混合，经搅拌抽打使之成为多泡沫的液体，或放入盖子严密的容器中用力摇匀，使之成为泡沫丰富的液体。

葡萄汁加冰淇淋

【原料】 葡萄汁 200 毫升，香草冰淇淋球 1 个，碎冰块适量。

【制法】 在玻璃杯中先放入碎冰块少许，再注入冰镇葡萄汁，然后用冰淇淋勺放入香草冰淇淋球。插入饮管和长匙即可饮用。

菠萝汁加冰淇淋

【原料】 菠萝汁 200 毫升，香橙冰淇淋球 1 个，碎冰少许。

【制法】 先将食用碎冰块放入玻璃杯中，再倒入冰镇菠萝汁，然后用冰淇淋勺放入香橙冰淇淋球，插入饮管和长匙即可饮用。

如果自制菠萝汁，可将新鲜菠萝洗净、去皮、切碎，用消毒纱布包裹用力扭挤，使果汁流入杯中。宜在菠萝汁中加 1 克食盐，搅拌均匀，使之溶解。

夏威夷冰淇淋冷饮

【原料】 咖啡冰淇淋球 1 个，切碎的菠萝肉 1 汤匙，菠萝汁 60 毫升，冷咖啡 240 毫升，红色樱桃 1 个，雪花蛋清少许，碎冰块适量。

【制法】 在广口高脚玻璃杯中先放入碎冰块少许，再倒入冰镇咖啡液、菠萝汁和菠萝碎末，搅拌调匀，再加入冰淇淋球，并将雪花蛋清覆盖在咖啡冰淇淋球的顶部，然后在顶部中央嵌入 1 个红色樱桃。插入饮管和长匙，即可饮用。

番茄汁加冰淇淋

【原料】 番茄汁 100 毫升，草莓冰淇淋球 1 个，白糖浆 1~2 汤匙，冰镇凉开水 50 毫升，碎冰块适量。

【制法】 先在杯中放入碎冰块，依次加入番茄汁、冰镇凉开水和白糖浆，搅拌调匀后，再用冰淇淋勺放入草莓冰淇淋球 1 个，然后插入饮管和长匙，即可饮用。

番茄汁的制法是，将成熟的红番茄洗净，在沸水中烫几分钟，捞出后剥去皮，用消毒纱布包裹，扭挤出番茄汁。

白糖浆的配制方法请见“糖浆饮”一节中的介绍。

草莓汁加冰淇淋

【原料】 草莓汁 200 毫升，香草冰淇淋球 1 个，碎冰块适量。

【制法】 将碎冰块放入杯底，然后倒入镇凉的草莓汁，加入香草冰淇淋球，插入饮管及长匙，即可饮用。

自制草莓汁时，可将草莓拣洗干净，撕去底部绿色花托。放入容器中捣碎撇压出果汁。用纱布或箩滤去果渣，取汁。可根据爱好，适量加入白砂糖调味。

荔枝汁加冰淇淋

【原料】 荔枝汁 200 毫升，草莓冰淇淋球 1 个，碎冰块少许。

【制法】 先将碎冰块放于杯底，再注入荔枝汁，用冰淇淋勺加入草莓冰淇淋球，插入饮管及长匙，即可饮用。

自制荔枝汁时，可将鲜荔枝去皮，加一倍半的水后，加热煮沸，然后离火晾凉，去渣取汁。

菠萝冰淇淋苏打汽水

【原料】 苏打汽水或苏打矿泉水 150 毫升。菠萝汁 30 毫升，菠萝糖浆 45 毫升，香草冰淇淋球 1 个。

【制法】 先将菠萝糖浆、菠萝汁放入杯内，再冲入冰镇苏打汽水，用长匙慢慢搅匀后，用冰淇淋勺将香草冰淇淋球轻轻放入汽水中，插入饮管 2 根与长匙，即可饮用。

若自制菠萝汁，请见“果汁饮料”一节中的介绍。菠萝糖浆的配制方法请见“糖浆饮”一节中的介绍。

纽约名饮

【原料】 苏打汽水或苏打矿泉水 150 毫升，香草冰淇淋球 1 个，葡萄汁 120 毫升，草莓糖浆 30 毫升，雪花蛋清少许，红色樱桃 1 个，碎冰块少许。

【制法】 将苏打汽水与葡萄汁先放入电冰箱中，待镇凉后，将葡萄汁、草莓糖浆倒入杯内，加入碎冰块，倒入苏打汽水，搅拌均匀后加入香草冰淇淋球，再将雪花蛋清覆盖在冰淇淋球的顶部，并把红色樱桃嵌放在顶部中央。插入 2 根饮管和 1 个长匙，即可饮用。

若自制葡萄汁，请见“果汁饮料”一节中的介绍。草莓糖浆的配制方法请见“糖浆饮”一节中的介绍。雪花蛋清的制法请见 98 页“雪花蛋清与奶油霜的制法”中的介绍。

草莓冰淇淋苏打汽水

【原料】 草莓冰淇淋球 1 个，草莓汁 30 毫升，草莓糖浆 45 毫升，苏打汽水或苏打矿泉水 160 毫升。

【制法】 先把草莓糖浆与草莓汁倒入杯底，再冲入冰镇苏打汽水，用长匙慢慢搅拌均匀。再用冰淇淋勺轻轻地放入草莓冰淇淋球，插入饮管 2 根，即可饮用。

荔枝特饮

【原料】 奶油冰淇淋球 1 个，荔枝汁 200 毫升，香草糖浆 30 毫升，龙眼肉 6 个，红色樱桃 1 个，雪花蛋清少许，苏打汽水 180 毫升，碎冰块适量。

【制法】 先将少许碎冰块放入杯底，再倒入香草糖浆和冰镇荔枝汁，放入龙眼肉后，冲入镇凉的苏打汽水，搅拌均匀。然后用冰淇淋勺轻轻放入奶油冰淇淋球，并将雪花蛋清

覆盖在冰淇淋球的顶部，再将红色樱桃嵌于顶部中央。插入 2 根饮管与 1 个长金属匙，即可饮用。

巧克力冰淇淋苏打汽水

【原料】 巧克力冰淇淋球 1 个，苏打汽水或苏打矿泉水 180 毫升，白糖浆 60 毫升，巧克力汁 1 茶匙。

【制法】 将糖浆、巧克力汁放入杯中，再冲入镇凉的苏打汽水，用长金属匙慢慢搅匀，再用冰淇淋勺将巧克力冰淇淋球轻轻地放入杯中，插入饮管 2 根，即可饮用。

檀香山名饮

【原料】 香草冰淇淋球 1 个，菠萝汁 60 毫升，菠萝 1 块，菠萝糖浆 60 毫升，红色樱桃 1 个，雪花蛋清少许，苏打汽水或苏打矿泉水 210 毫升，碎冰块适量。

【制法】 先将菠萝糖浆与碎冰块放入杯内，再加入切碎的菠萝块，倒入菠萝汁，冲入镇凉的苏打汽水，用金属匙调和均匀。然后放入香草冰淇淋球，再将雪花蛋清覆盖在冰淇淋球的顶部，并将红色樱桃放在顶部中央。插入饮管及长金属匙，即可饮用。

薄荷冰淇淋苏打汽水

【原料】 薄荷冰淇淋球 1 个，白糖浆 60 毫升，薄荷酒

1 茶匙，苏打汽水或苏打矿泉水 180 毫升。

【制法】 将糖浆、薄荷酒放入杯底，冲入镇凉的苏打汽水，用长匙慢慢搅匀，使苏打汽水的泡沫气体向空中逃逸一部分。然后用冰淇淋勺将薄荷冰淇淋球轻轻地放入杯中，插入软管 2 根，即可饮用。

维也纳苏打

【原料】 奶油冰淇淋球 1 个，苏打汽水或苏打矿泉水 200 毫升，绿色果冻少许，香橙糖浆 30 毫升，三角形威夫饼干 1 块，鲜橙 1 个。

【制法】 将鲜橙横切为两半，用挤橘器取汁。绿色果冻切成小粒。先将香橙糖浆、橙汁倒入杯中，再放入绿色果冻粒，冲入镇凉的苏打汽水，搅拌调匀后，再轻轻放入奶油冰淇淋球，将威夫饼干插在冰淇淋球上。插入饮管和长匙，即可饮用。

椰子冰淇淋苏打汽水

【原料】 椰子冰淇淋球 1 个，椰子糖浆 45 毫升，椰子汁 30 毫升，苏打汽水或苏打矿泉水 160 毫升。

【制法】 先将椰子糖浆、椰子汁倒入杯内，再冲入镇凉的苏打汽水，用长金属匙慢慢搅匀，使苏打汽水中的气泡向空气中逃逸一部分。然后用冰淇淋勺将椰子冰淇淋球轻轻地放入杯中，使之浮于液面。插入软管 2 根，即可饮用。

黑 牛

【原料】 可口可乐汽水 1 瓶，巧克力冰淇淋球 1 个，碎冰块适量。

【制法】 先将碎冰块放入杯底，注入镇凉的可口可乐汽水，用长匙慢慢调匀，使一部分二氧化碳气体逃逸。然后加入巧克力冰淇淋球。插入饮管及长匙，即可饮用。

“黑牛”是现代著名的冷饮之一。

冰淇淋加白兰地酒

【原料】 薄荷冰淇淋球 1 个，白兰地酒 30 毫升，红色樱桃 1 个，雪花蛋清少许，威夫饼干 1 块。

【制法】 在高脚杯中放入薄荷冰淇淋球，将白兰地酒淋入冰淇淋球旁边，雪花蛋清覆盖在冰淇淋球的顶部，红色樱桃嵌于顶部中央。威夫饼干放在旁边或斜插在杯边。配金属匙饮用。白兰地酒以山东烟台葡萄酿酒公司生产的金奖白兰地为上品。金奖白兰地色泽金黄透明，芳香浓郁醇厚，酒精度为 40 度，在国内外享有较高的声誉，历届全国评酒会上都被评为全国名酒。

冰淇淋加荔枝酒

【原料】 香草冰淇淋球 1 个，荔枝甜酒 30 毫升，红色

樱桃 1 个，雪花蛋清少许，威夫饼干 1 块。

【制法】 用冰淇淋勺将香草冰淇淋球放入高脚杯中，在冰淇淋球旁边淋入荔枝甜酒。将雪花蛋清流在冰淇淋球的顶部，红色樱桃放在顶部的中央，威夫饼干放在旁边，金属匙斜插在杯边。

冰淇淋加洞庭酒

【原料】 香橙冰淇淋球 1 个，洞庭酒 30 毫升，红色樱桃 1 个，雪花蛋清少许，威夫饼干 1 块。

【制法】 在高脚杯中放入香橙冰淇淋球，再将洞庭酒淋在冰淇淋球旁边，然后加雪花蛋清在冰淇淋球顶部，并将红色樱桃嵌于顶部中央。威夫饼干斜插在冰淇淋球上，或放在旁边。配金属匙饮用。

冰淇淋加味美思酒

【原料】 香草冰淇淋球 1 个，味美思酒 30 毫升，红色樱桃 1 个，威夫饼干 1 块，雪花蛋清少许。

【制法】 将香草冰淇淋球放入高脚杯中，味美思酒淋在冰淇淋球旁。雪花蛋清覆盖在冰淇淋球的顶部，再将红色樱桃嵌在顶部中央。威夫饼干放在旁边，配金属匙供饮用。

味美思酒以山东烟台葡萄酒公司生产的烟台味美思酒为上品，是在优质白葡萄酒中调入藏红花、肉桂、豆蔻等 15 味芳香中药与辛香料的提取液。有补血益气、开胃健脾等功

效。

冰淇淋加菊花酒

【原料】 草莓冰淇淋球 1 个，菊花酒 30 毫升，绿色樱桃 1 个，威夫饼干 1 块，雪花蛋清少许。

【制法】 用冰淇淋勺将草莓冰淇淋球放入高脚杯中，把菊花酒淋在冰淇淋球旁，雪花蛋清覆盖在冰淇淋球的顶部，再将绿色樱桃嵌在顶部中央。威夫饼干放在旁边或斜插在冰淇淋球上，插入长金属匙，即可饮用。

冰淇淋加青梅露酒

【原料】 香草冰淇淋球 1 个，青梅露酒 30 毫升，红色樱桃 1 个，威夫饼干 1 块，雪花蛋清少许。

【制法】 将香草冰淇淋球放入高脚杯中，青梅露酒淋于冰淇淋球旁边，雪花蛋清少许流在冰淇淋球的顶部，再将红色樱桃嵌在顶部的中央。威夫饼干放在旁边或斜插在冰淇淋球上，插入金属匙，即可饮用。

冰淇淋加红葡萄酒

【原料】 草莓冰淇淋球 1 个，红葡萄酒 30 毫升，红色樱桃 1 个，威夫饼干 1 块，雪花蛋清少许。

【制法】 用冰淇淋勺将草莓冰淇淋球放入高脚杯中，红

葡萄酒淋在冰淇淋球旁，将雪花蛋清覆盖在冰淇淋球上，红色樱桃放在顶部中央。威夫饼干放在旁边，配金属长匙供饮用。

红葡萄酒可选用中国红葡萄酒或烟台红葡萄酒。中国红葡萄酒是北京市郊葡萄酒厂的产品，过去是用龙眼、玫瑰香葡萄作原料，后来又增加黑酿、北玫、北红、北醇等良种葡萄，分别发酵，然后进行勾兑，用山葡萄酒调色，装橡木桶经 2 年以上贮存，酒香和果香谐调，饮后余香绵长。烟台红葡萄酒是山东烟台葡萄酿酒公司的产品，用自产的优良玫瑰香葡萄作原料，采用甜酒和干酒发酵、酒窖贮藏等工艺，品质优良，风格独特，酒香浓郁。

冰淇淋加啤酒

【原料】 巧克力冰淇淋球 1 个，啤酒 1 杯，碎冰块少许。

【制法】 将碎冰块放入玻璃杯中，倒入镇凉的啤酒至七八成满，放入巧克力冰淇淋球，插入长金属匙，即可饮用。

香蕉奶饮

【原料】 牛奶 150 毫升，香草冰淇淋球 1 个，香蕉 1 个，香蕉糖浆 2 汤匙，红色樱桃 1 个，碎冰块少许。

【制法】 ①牛奶加热消毒后晾凉，放入电冰箱中镇凉。香蕉去皮切片，捣烂成香蕉泥。②在容器中加入香草冰淇淋球、香蕉糖浆、香蕉泥、牛奶、碎冰块后，用筷子充

分搅拌抽打，调和均匀，倒入玻璃杯中。用牙签插入红色樱桃，对折牙签并挂于杯边。插入饮管和长金属匙，即可饮用。

鸡蛋奶饮

【原料】 牛奶 150 毫升，鸡蛋 1 个，香草冰淇淋球或奶油冰淇淋球 1 个，香草糖浆 1 汤匙，碎冰块少许，胡椒粉少许。

【制法】 ①牛奶加热灭菌后晾凉，放入电冰箱中镇凉。鸡蛋磕破后打散。②在容器中加入鸡蛋液、香草糖浆、奶油冰淇淋球、牛奶和碎冰块，用筷子或打蛋器充分搅拌抽打至有较多的泡沫，倒入高脚玻璃杯中，在液面上撒一点胡椒粉。插入饮管 2 根，即可饮用。

柠檬奶饮

【原料】 牛奶 200 毫升，香草冰淇淋球 1 个，柠檬糖浆 30 毫升，柠檬皮 1 片，碎冰块少许。

【制法】 ①将牛奶加热至微沸后晾凉，放入电冰箱中镇凉。将柠檬皮洗净，沥去水分，切碎或剁成柠檬皮泥。②在容器中加入牛奶、香草冰淇淋球、柠檬糖浆、柠檬皮碎粒和碎冰块，充分搅拌抽打至起浓泡沫，然后倒入高脚玻璃杯中。插上饮管 2 根供饮用。

北京奶饮

【原料】 鲜奶 1 瓶，香草冰淇淋球 1 个，香草糖浆 30 毫升，红色樱桃 1 个，鲜水蜜桃半个，罐头桃肉 1 块，碎冰块少许。

【制法】 ①将水蜜桃去皮去核，切成小粒，放入 350 毫升玻璃杯中。②在容器中加入碎冰块、香草冰淇淋球、镇凉的消毒奶、香草糖浆后，充分搅拌抽打至起泡沫，倒入盛有蜜桃小粒的杯中。③将桃块在边缘上切一小孔，用饮管穿上红色樱桃插在桃块的小孔内，然后将桃块放在奶饮上。

薄荷奶饮

【原料】 薄荷冰淇淋球 1 个，薄荷酒 15 毫升，牛奶 200 毫升，碎冰块少许。

【制法】 ①将鲜牛奶加热消毒后，晾凉放入电冰箱中镇凉。②将镇凉的牛奶与薄荷冰淇淋球、薄荷酒、碎冰块放入容器中，用筷子或打蛋器用力搅拌抽打至起泡沫，倒入杯中。插入饮管 2 根，即可饮用。

美宝奶饮

【原料】 牛奶 200 毫升，巧克力冰淇淋球 1 个，香草冰淇淋球 1 个，速溶咖啡粉 1 茶匙，白糖浆 30 毫升，可可粉 1

茶匙，巧克力糖少许，碎冰块少许。

【制法】 在容器中放入碎冰块、冰镇消毒奶、巧克力冰淇淋球、白糖浆、速溶咖啡粉、可可粉，用筷子或打蛋器充分搅拌抽打至起泡沫，然后倒入玻璃杯中。再用冰淇淋勺将香草冰淇淋球轻轻放入杯中使之浮于上面。将巧克力糖削成小片撒在冰淇淋球的顶部。插入饮管 2 根和长金属匙 1 个，即可饮用。

美国奶饮

【原料】 牛奶 210 毫升，香草冰淇淋球 2 个，香蕉糖浆 15 毫升，香蕉半个，碎冰块适量。

【制法】 ①将鲜牛奶加热消毒，离火晾凉，放入电冰箱中镇凉。②香蕉去皮、切片，捣成香蕉泥。然后将镇凉的牛奶与香蕉糖浆、香草冰淇淋球、碎冰块、香蕉泥一起放入容器中，用筷子搅拌抽打至起较多的泡沫。倒入杯中。插入饮管 2 根供饮用。

甜米酒奶饮

【原料】 香草冰淇淋球 1 个，牛奶 100 毫升，甜米酒 50 毫升，白糖浆 1 汤匙，碎冰块少许。

【制法】 ①将消毒奶与甜米酒放入电冰箱中镇凉。②将牛奶、甜米酒、白糖浆、碎冰块和香草冰淇淋球一起放入容器中，用筷子充分搅拌抽打至起泡。倒入玻璃杯中，插入长

金属匙即可饮用。

· 饮冰斋丛谈 · 电冰箱如何省电

我国自实行改革开放政策以来，城市居民的生活水平迅速提高，电冰箱已经进入千家万户。利用电冰箱自制冷饮甚为方便。使用电冰箱应该注意节约用电，尽量减少耗电量。

正在运转的电冰箱应尽量减少开关冰箱门的次数和缩短开门的时间，还要注意冰箱门不要开得太大，关门时要关严。

电冰箱内贮存的食物不宜过满过紧，也不要紧贴后壁，以免影响冰箱内空气对流，导致冰箱内的温度不均匀、不稳定，从而增加电耗。

电冰箱与墙壁之间的距离应保持在 10 厘米以上。因为电冰箱的背面装有散热器，如果相距太近，散热不好，耗电量就会增加。左右也应留出几厘米的距离。箱顶至少应有 30 厘米高的空间。为了保持散热器良好的散热作用，还应定期清除散热器上积存的灰尘。另外，电冰箱应放置在通风良好、干燥、远离热源和不受阳光直照的平坦地面上。

电冰箱内部的温度，可以通过调节电冰箱内的调温钮来调整。调温钮下面的调节盘上标有 1、2、3、4、5 等数字，数字越大，表示冰箱内可达温度越低，这时电冰箱制冷装置的工作时间增加，耗电量也相应增加。为了兼顾节约用电和冷藏冷冻效果，一般将调温钮放在“3”的位置上为宜。最好不要调至“5”上进行速冻，以免使冰箱内制冷循环系统加大工作量而增加耗电量。经常急速冷冻，还会缩短电冰箱的使用

寿命。若需冰箱的温度很低，亦应分次调节，调节一次后，宜过 1 个多小时，等箱内温度稳定后，再继续转动调节钮进行调节。

十九、宾治（附：果冻）

宾治是 Punch 的音译，又可译为潘趣。原意为五味酒，即用 5 种风味不同的酒配制而成的混合饮料。后来演变成用果汁、果品、糖浆、苏打汽水、碎冰块等原料制成的多味果汁混合饮料，这种果汁混合饮料又称水果宾治，以与五味酒相区别。本节主要介绍水果宾治。其特点是冰凉可口，振作精神，消暑去热，促食欲，助消化。宾治的维生素含量丰富。

果冻的制法，一般是用上等鱼胶粉、白砂糖和各种果汁、食用色素、香精制成果冻溶液，各人按自己的口味爱好在果冻溶液中配以不同的鲜果，做成各种不同的花色造型，置冰箱内冷冻即成（参阅彩图）。果冻不仅冰凉可口，解渴提神，而且营养丰实，多彩多姿，是夏令消暑佳品。

美味宾治

【原料】 鲜柠檬汁 15 毫升，香草糖浆 60 毫升，苏打汽水或苏打矿泉水 1 小瓶，生姜 30 克，碎冰块适量，红色樱桃 1 个，鲜柠檬圆片 1 片。

【制法】 ①将苏打汽水、柠檬汁、香草糖浆放入电冰箱

中镇凉。将生姜洗净、切碎，榨出姜汁。②在长筒杯中放入姜汁、柠檬汁、香草糖浆、碎冰块后，冲入苏打汽水至九成满。再将柠檬圆片中间切一十字口，把红色樱桃夹在十字口中，放在浮冰上。插入饮管 2 根、长金属匙 1 个，即可饮用。

【特点】 美味宾治香、甜、酸、辣四味俱全，可益脾胃、散风寒。

丰收宾治

【原料】 罐头马蹄（去皮的荸荠）10 个，有汽苹果汁罐头 1 筒，鲜橙片 1 块，红色樱桃 1 个，碎冰块适量。

【制法】 ①将有汽苹果汁放入电冰箱中镇凉备用。②在 350 毫升长筒玻璃杯中加入马蹄肉，注入苹果汁至八成满，加入碎冰块。用牙签穿上樱桃，将牙签对折后再插入橙片中央，然后骑于杯口。插入饮管 2 根、长金属匙 1 个，即可饮用。

苹果汁宜用苹果乐。苹果乐是原汁糖液。若自制苹果汁，需适量调入糖浆。

荔枝宾治

【原料】 荔枝汁 90 毫升，白糖浆 30 毫升，鲜荔枝肉或罐头荔枝肉 10 个，红色樱桃 1 个，苏打汽水 1 小瓶，碎冰块适量。

【制法】 将白糖浆、镇凉的荔枝汁注入长筒玻璃杯中，

再放入荔枝肉，加入碎冰块，然后注入镇凉的苏打汽水至九成满。用牙签穿上红色樱桃，将牙签对折挂于杯口。插入饮管 2 根、长金属匙 1 个，即可饮用。

葡萄宾治

【原料】 葡萄汽酒 1 瓶，鲜橙半个，鲜柠檬半个，红色樱桃 5 个，碎冰块适量。

【制法】 ①将鲜橙切成 5 片，并将柠檬切成角形，也切为 5 块。葡萄汽酒镇凉。②在容器中放入碎冰块，注入冰镇葡萄汽酒，加入柠檬片和樱桃。然后分装于 5 个 180 毫升的香槟酒杯中，每杯中皆有 1 个樱桃和 1 片柠檬。将橙片切一小口挂于杯边，可供 5 人饮用。

【特点】 葡萄宾治果香浓郁，味美可口，酒味较淡，适合青少年饮用。

夏日宾治

【原料】 莲花白酒 1 瓶，苏打汽水 3 瓶，桂花陈酒 2 瓶，鲜橙 2 个，红色樱桃 16 个，鲜橙皮 2 个，碎冰块适量。

【制法】 ①将苏打汽水、莲花白酒、桂花陈酒放入冰箱中镇凉备用。鲜橙切成圆片，取 16 片备用。②将碎冰块放入容器中，加入莲花白酒、桂花陈酒和苏打汽水。再将橙皮扭挤，使其汁液流入酒内，并将橙皮放入容器中，稍加搅拌。

③用牙签穿上橙片，对折牙签挂于杯边。每个杯中放入红

色樱桃 1 个，然后将酒与汽水的混合液分别注入 16 个杯内，加一些碎冰块。可供 16 人饮用。

【特点】 夏日宾治促食欲、助消化，可在餐前饮用，也可与肉食共进。

鲜奶宾治

【原料】 牛奶 200 毫升，香草糖浆 15 毫升，红色樱桃 1 个，杂水果粒 2 汤匙，鲜橙 1 片，碎冰块适量。

【制法】 在长筒玻璃杯中放入糖浆、杂水果粒和碎冰块，稍加搅拌后，冲入镇凉的消毒奶至九成满。用牙签穿上红色樱桃，对折牙签后再插入橙片中央，然后挂于杯口。插入饮管及长金属匙，即可饮用。

西瓜盅

【原料】 西瓜 1 个，雪花蛋清少许，生菜适量，荔枝肉 8 个，龙眼肉 8 个，红色樱桃 8 个，绿色樱桃 8 个。除西瓜外，其它水果均用罐头制品。

【制法】 ①将西瓜洗净，擦去水分，在离顶端 1/5 处用刀刻透成波浪形，则制成一个底座和一个顶盖。用小圆勺挖取西瓜肉成球形并去籽，把荔枝、龙眼、樱桃一同放入西瓜底座的壳内，盖上西瓜顶盖，放入电冰箱内镇凉。②镇凉后放入盘中，底部围上洗净的生菜，打开顶盖，将雪花蛋清挤几朵花，点缀表面。再盖上顶盖即可上桌。

挤制雪花蛋清花，可取油纸 1 张裁成三角形，折卷成一锥形筒，装入雪花蛋清后，将锥形油纸筒的尖端剪下少许，将大口一端捏拢，即可挤出雪花蛋清，制成花朵形状的雪花蛋清。

西 瓜 船

【原料】 西瓜半个，生菜少许，分别从水果罐头中取出荔枝、龙眼、红樱桃、绿樱桃各 8 个。

【制法】 ①将半个西瓜用刀整理成船形，用小圆勺挖取西瓜肉成球形并去籽，西瓜船内的皮上应留有少许西瓜瓢。②将荔枝、龙眼、红色樱桃、绿色樱桃和西瓜球混匀，放入西瓜船中，然后放入电冰箱内镇凉。③镇凉后取出西瓜船放入盘中，底部垫上一层洗净的生菜，即可上桌。

菠 萝 果 冻

【原料】 菠萝果冻液 400 毫升，鲜菠萝（罐头）圆片数片，红樱桃数个。

【制法】 ①将菠萝片摆放盘中，加进菠萝果冻液，红樱桃放菠萝片上。②将果冻置冰箱中冷冻即成。

注：根据各人的口味爱好，任选不同的果汁和不同的鲜果，装入杯（盘）内，可以做成各种花色造型的鲜果冻，如灯塔果冻、陶罐果冻、多味大果冻、什锦果冻、柑橘果冻、山楂果冻、番茄果冻等（参阅彩图）。

· 饮冰斋丛谈 · 电冰箱如何清洗

家用电冰箱是自制冷饮的好帮手。电冰箱使用一段时间后，要进行清洗和保养。

清洗前应先断开电冰箱的电源，以免清理电冰箱时触电。取出冰箱内的食品、搁物架、食品盒等物件后，再进行电冰箱内部的清洗。清洗电冰箱内部及搁物架、食品盒等，可用软布或海绵沾上温水或肥皂溶液擦拭，然后用清水擦拭并用软布擦干。清洗时切勿用香蕉水、酒精之类的溶剂擦拭，也不要用水冲刷，以免水分进入箱体的保温层。

电冰箱外部可用软布沾上温水擦拭，也可用柔软干布加石蜡擦拭。忌用硬刷子和任何有腐蚀性的溶剂擦洗，也不要用水冲洗冰箱外壳。冰箱外部擦拭干净后，若用上光腊打光，可保持镀层光洁。在多雨潮湿季节，冰箱外部有时会凝结水珠，要及时用软布擦干。

盘绕的冷凝管和金属散热片，通常安置在冰箱正面下部或冰箱背后。安在前面的，一般每年清扫 2 次或更多；安在背后的，每年清扫 1 次即可。

家用电冰箱长期使用后会产生异味。可用一敞口容器，里面放入炭片、炭末或茶叶等以吸附异味。另外，商店出售有冰箱净化器，通电后可以生成臭氧，不但可以消除电冰箱内的异味，并对食物有一定的保鲜、消毒作用。

二十、运动饮料

当人体进行剧烈运动并大量出汗时，较多的水分与无机盐随汗液排出。在机体活动量增大和新陈代谢加快时，如激烈运动、高温作业、在热环境中从事重体力劳动，以及发烧、中暑或下痢等，最初都会感到口渴，进而乏力、疲劳、脱水乃至引起休克等。其主要原因是水分与无机盐散失过量，造成肌体内电解质比例严重失调。为了消除和缓解上述症状，应在饮用水中适量加入 Na^+ 、 K^+ 、 Cl^- 等无机离子组成的无机盐。

饮用运动饮料，不但可以为人体补充水分，还可以及时补充无机盐，并能对处于运动疲劳状态的人体作针对性的营养补充。运动饮料能较全面及时地提供人体运动最需要的养分，这些养分很容易被人体吸收，使体力很快得到恢复，达到消除疲劳，保持体力和耐力，有助于提高运动成绩，并可防止肌肉抽搐等不良现象。此外，运动饮料具有使饮用者满意的风味，能止渴生津，消除疲劳，提高工作效率，因而受到广大群众的欢迎。

健 力 宝

【原料】 白砂糖 40 克，葡萄糖 35 克，蜂王浆 20 毫升，柠檬汁 10 毫升，赖氨酸 3 克，开水 150 毫升，凉开水 750 毫升。

【制法】 ①将葡萄糖、白砂糖放入容器中，用 100 毫升开水冲溶，搅拌均匀，制成糖浆。②在容器内放入蜂王浆，加入 50 毫升开水冲溶，再加入柠檬汁、赖氨酸，充分搅拌，混合均匀，制成蜂王浆混合液。③将糖浆倒入蜂王浆混合液中，再加入凉开水 750 毫升，搅拌均匀，晾凉后放入电冰箱中镇凉备用。

维 力

【原料】 白砂糖 45 克，橘子汁 60 毫升，维生素 B₀. 1 克，维生素 C₀. 2 克，氯化钾 0. 02 克，碳酸镁 0. 05 克，开水 1000 毫升，温开水 40 毫升。

【制法】 ①用 250 毫升开水冲溶白砂糖，充分搅拌，使白砂糖完全溶解，晾凉备用。②用 40 毫升温开水溶解维生素 C 和维生素 B，再倒入橘子汁，调和均匀。③将上述两种溶液混合，再加入 750 毫升开水稀释，然后放入碳酸镁和氯化钾，搅拌均匀，使固体物完全溶解，晾凉后放入电冰箱中镇凉。

高能饮料

【原料】 果葡糖浆 100 毫升，氯化钾 0.1 克，柠檬酸铁铵 0.15 克，柠檬汁 60 毫升，柠檬酸 20 克，甜菊苷 0.1 克，维生素 C 0.1 克，氯化钠 0.1 克，磷酸氢钙 0.05 克，维生素 B₁ 和 B₂ 各 0.02 克，花粉 1 克，人参花浓缩液少许，开水 1100 毫升，温开水 150 毫升。

【制法】 ①用 100 毫升开水冲溶果葡糖浆与甜菊苷制成糖浆混合液。②用 150 毫升温开水溶解氯化钾、柠檬酸铁铵、氯化钠、磷酸氢钙，搅拌均匀后，再倒入柠檬汁和糖浆混合液，加入 1000 毫升开水，搅拌后加入花粉、维生素、柠檬酸，再滴入人参花浓缩液，充分调和均匀，晾凉后放入冰箱中镇凉。

多力士

【原料】 橘子汁 40 毫升，白砂糖 60 克，葡萄糖 30 克，蜂蜜 30 克，碳酸镁 0.05 克，氯化钾 0.02 克，乳酸钙 0.01 克，食盐 1 克，开水 250 毫升。

【制法】 ①在干净的容器中放入蜂蜜、白砂糖、葡萄糖和食盐，用 150 毫升开水冲溶，搅拌均匀，使固体物完全溶解，制成糖浆。②将碳酸镁、乳酸钙、氯化钾放入容器中，加入 100 毫升开水，充分搅拌使之溶解，再加入橘子汁、糖浆，搅拌调匀，晾凉后放入电冰箱中镇凉。

维 力 多

【原料】 白砂糖 150 克，葡萄糖 40 克，可可粉 20 克，柠檬酸 2 克，乳酸钙 0.15 克，维生素 C 0.2 克，柠檬酸铁铵 0.05 克，开水 1150 毫升。

【制法】 ①将白砂糖与葡萄糖放入容器中，加入 150 毫升开水，充分搅拌使糖溶解，制成糖浆。②在 1000 毫升开水中，加入乳酸钙、柠檬酸铁铵、可可粉，搅拌均匀后，倒入糖浆、维生素 C，搅匀后再加入柠檬酸，调和均匀，晾凉，放入电冰箱中镇凉。

马拉松长跑饮料

在 1000 毫升开水中溶解葡萄糖 50~100 克，食盐 2~4 克，柠檬酸 1 克。

在气温 25℃ 以上运动的饮料

【原料】 蔗糖 30 克，低聚糖 10 克，柠檬酸 0.8 克，食盐 0.6 克，氯化钾 0.1 克，无水磷酸二氢钠 0.1 克，磷酸二氢钾 0.1 克，碳酸氢钠 0.1 克，柠檬香精 1 克，开水 1000 毫升。

【制法】 将上述原料放入 1000 毫升开水中溶解，晾凉后即可饮用。

在气温 0℃ 以下运动的饮料

【原料】 蔗糖 45 克，低聚糖 105 克，柠檬酸 1.8 克，氯化钠 0.6 克，氯化钾 0.1 克，磷酸二氢钾 0.1 克，磷酸二氢钠 0.1 克，碳酸氢钠 0.1 克，柠檬香精 1 毫升，开水 1000 毫升。

【制法】 将上述原料放入 1000 毫升开水中溶解，晾凉后即可饮用。

本书彩照由维屏、程炳新供稿



美味果冻

西瓜番茄汁

多味果汁刨冰

