

<<在家轻松做健康美味冰淇淋2>>

图书基本信息

书名：<<在家轻松做健康美味冰淇淋2>>

13位ISBN编号：9787544259408

10位ISBN编号：7544259404

出版时间：2012-7

出版公司：南海出版公司

作者：[日本] 岛本薰

页数：83

字数：50000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<在家轻松做健康美味冰淇淋2>>

### 前言

《在家轻松做健康美味冰淇淋》出版之后，我又尝试制作了很多新款冰淇淋，总结起来汇成了一本冰淇淋制作大全。

和《在家轻松做健康美味冰淇淋》一样，出于控制体重和胆固醇的考虑，我没有用鲜奶油而选用纯牛奶制作冰淇淋。

这本书就是以低脂冰淇淋为主题，以选用对身体有益的食材为宗旨。

我参与策划的一个电视节目给了我灵感，因此本书增加了一个特别部分，即水果和蔬菜冰淇淋。

水果和蔬菜本身就带有自然的甜美味道，我们可以享受到用应季蔬果制作的各种口味的冰淇淋。

另外，这本书延续了《在家轻松做健康美味冰淇淋》法式风格和日式风格的冰淇淋这一部分内容。

大家还可以看到我在法国学到的秘制马卡龙做法，享受美味的马卡龙冰淇淋。

希望这本书能和《在家轻松做健康美味冰淇淋》一样，得到大家的喜爱！

## <<在家轻松做健康美味冰淇淋2>>

### 内容概要

酷热难当的午后，慵懒闲逸的休闲时光，清爽怡然的日暮之时，还有什么比用小勺细细品味一份冰淇淋，尽享冰淇淋在口中慢慢融化的滋味更惬意？

最爱美味的冰淇淋，又担心热量高、不健康？

法国蓝带烹饪艺术学院甜点师岛本薰自创了热量减半、美味不变的纯牛奶健康冰淇淋，制作时不添加鲜奶油，脂肪含量仅为普通冰淇淋一半。

诱人的樱桃、清新的绿茶、香浓的乳酪、充满成熟味道的朗姆酒……搭配自己喜欢的应季蔬果和其他食材，在家就可以轻松做出你的私属冰淇淋，不仅低脂低热量无添加剂，而且健康又安心。

还等什么？

现在就动手吧！

## <<在家轻松做健康美味冰淇淋2>>

### 作者简介

日本营养师。

曾在法国蓝带烹饪艺术学院专门学习烹饪和甜点制作，毕业后在以马卡龙著称的法国甜点屋Ladurée研修。

回到日本后，在兵库县宝塚市开办的烹饪培训班深受欢迎，日本NHK电视台的美食节目、杂志上也能见到她的身影。

还著有《在家轻松做健康美味冰淇淋》《最爱磅蛋糕》《最爱果子挞》《最爱法国点心》等。

<<在家轻松做健康美味冰淇淋2>>

书籍目录

6 动手之前

Part1 从基本款冰淇淋开始

9 纯牛奶冰淇淋

Part2 用应季蔬果做冰淇淋

13 西瓜雪葩

14 柑橘雪葩

16 桃子樱桃酒冰淇淋

18 酸橘冰淇淋

18 柠檬冰淇淋

20 苹果冰淇淋+奶酥

22 樱桃冰淇淋

24 黄金猕猴桃冰淇淋

24 无花果冰淇淋

26 李子冰淇淋

28 辣椒冰淇淋

30 樱桃番茄冰淇淋

32 紫苏糖浆雪葩

34 毛豆冰淇淋

37 玉米白味噌冰淇淋

38 嫩豌豆冰淇淋

Part3 法式风格&日式风格

44 马斯卡彭乳酪酒渍樱桃冰淇淋 (\* 脂肪含量高)

45 巧克力杏干冰淇淋 (\* 脂肪含量高)

48 奶盐焦糖冰淇淋

49 乳酪冰淇淋+蓝莓酱 (\* 脂肪含量高)

52 酸奶草莓冰淇淋

53 苹果酒冰淇淋

53 白葡萄酒冰淇淋

56 李子果脯朗姆酒冰淇淋

57 粉红香槟冰淇淋

58 白豆馅冰淇淋

60 茶福豆冰淇淋

62 姜汁冰淇淋

64 柿子白兰地冰淇淋

66 荞麦茶冰淇淋

68 豆浆鲜橙果酱冰淇淋

68 豆腐冰淇淋

70 绿茶雪葩

72 清梨雪葩

Part4 自然派马卡龙冰淇淋

77 格雷伯爵红茶马卡龙+柠檬冰淇淋

80 可可马卡龙+马斯卡彭乳酪酒渍樱桃冰淇淋

82 开心果马卡龙+草莓冰淇淋

## <<在家轻松做健康美味冰淇淋2>>

### 章节摘录

版权页：插图：酸橘冰淇淋 材料（4~5人份）蛋黄4个 细砂糖75克 牛奶230毫升 酸橘果汁30毫升（约5个）准备 提前把冰淇淋机的制冷内桶放在冷冻室冷冻一段时间。

酸橘榨汁后过滤。

做法1 把蛋黄和细砂糖倒入盆中，用打蛋器搅拌至细砂糖溶化。

2 将牛奶倒入锅中加热，锅边缘煮开后倒入1中，用打蛋器搅拌至细砂糖无粗糙感时，再倒回锅中。

3 加热2，用木铲不断搅拌。

锅边缘煮开后立刻关火，倒入盆中。

4 将3浸入冰水中，用木铲不断搅拌直到完全冷却。

5 在做好的蛋黄牛奶糊中加入酸橘果汁，用打蛋器搅拌均匀。

6 打开冰淇淋机，倒入5，按下开关，静置约20分钟。

7 冰淇淋液做好后盛入准备好的容器中，放入冷冻室冷冻约1小时，风味更佳。

柠檬冰淇淋 材料（4~5人份）蛋黄4个 细砂糖70克 牛奶230毫升 柠檬果汁30毫升（约1个）柠檬皮屑3克（约1个）准备 提前把冰淇淋机的制冷内桶放在冷冻室冷冻一段时间。

柠檬榨汁后过滤。

做法1 参照酸橘冰淇淋做法第1~4步。

2 将柠檬果汁倒入小锅中小火加热，锅边缘煮开后不断转动锅，转动3次后关火，充分冷却，和之前做好的蛋黄牛奶糊、柠檬皮屑混合，用打蛋器充分搅拌。

3 参照酸橘冰淇淋做法第6、7步。

苹果冰淇淋+奶酥 制作冰淇淋的材料（4~5人份）蛋黄3个 细砂糖60克 牛奶105毫升 苹果（果肉）255克（约1个）选苹果时不要选酸味过重的。

细砂糖的用量根据苹果的甜度调节。

制作奶酥的材料 杏仁粉50克 全麦粉25克 三温糖35克 无盐黄油25克 奶酥还可以搭配其他口味的冰淇淋。

制作奶酥之前的准备 将杏仁粉、全麦粉、三温糖倒入盆中。

黄油切成8毫米见方的块，放在冷藏室中。

烤箱调到180 预热。

奶酥的做法1 用打蛋器搅拌盆里的材料，使之混合均匀。

加入黄油，用手把它和粉类一起揉搓。

盆里的材料完全混合好后，用手抓握一下，放入冷藏室冷却。

2 在案板上铺上烹饪纸，将冷冻过的奶酥捏成直径1~2厘米的小球，放进烤箱烘烤约10分钟。

制作冰淇淋之前的准备 提前把冰淇淋机的制冷内桶放在冷冻室冷冻一段时间。

冰淇淋的做法1 把蛋黄和细砂糖倒入盆中，用打蛋器搅拌至砂糖溶化。

2 将牛奶倒入小锅中加热，锅边缘煮开后倒入1中，用打蛋器搅拌至细砂糖无粗糙感时，再倒回锅中。

3 加热2，用木铲不断搅拌。

锅边缘煮开后立刻关火，倒入盆中。

4 将3浸入冰水中，用木铲不断搅拌至完全冷却。

5 苹果削皮去核，切成大小适当的块，与做好的蛋黄牛奶糊一起放进食品料理机或手动榨汁机中搅打均匀。

6 打开冰淇淋机，倒入5，按下开关，静置约20分钟。

7 冰淇淋液做好后盛入准备好的容器中，放入冷冻室冷冻约1小时，风味更佳，搭配奶酥享用。

## <<在家轻松做健康美味冰淇淋2>>

### 编辑推荐

《在家轻松做健康美味冰淇淋2》编辑推荐：自己动手做低脂、无添加健康冰淇淋，热量减半、美味不变，用喜欢的食材搭配出你的私属口味，精心改良的配方，口感更美妙，做法更简单。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>