

# 自制美味冰饮

## 给自己一个爱上夏天的理由

当雨止云收,气温瞬间拔高,生活在建德的小伙伴们立即感受到了高温的威胁。其实在南方过夏天,每一年都像在“渡劫”,暴雨和烈日经常轮番“攻击”,开空调既费电一不小心又容易着凉,吃棒冰又不想顶着烈日出门,不如试着自制几款既好吃,又解暑,还没有添加剂的健康冷饮。

童凌



### 酸奶冰淇淋

炎炎夏日,茶饭不思,这时候若来杯冰凉酸爽的冰淇淋开胃,是极好的。自制酸奶冰淇淋,除了真材实料,还有安全放心,主要原料是酸奶,原味的就行,糖分可以用蜂蜜代替,相比白糖更加低脂健康,爱美人士也不用担心会发胖。

酸奶冰淇淋的做法很简单:准备300克左右的酸奶,一个熟蛋黄,两勺蜂蜜,若担心不够稠可以再加少许奶油或是黄油。将所有材料倒入容器内用电动打蛋器搅拌均匀(没有打蛋器用筷子也行,只是要久一点),待容器内的酸奶变成厚厚的奶糕状,再拌入葡萄干、蔓越莓干或是水果粒,放进冰箱冷冻室,两个小时后取出,就能享受冰凉美味的果味酸奶冰淇淋了!

当然,若是你有一个冰淇淋机,那么之前的步骤可以全部省略,只需把所有材料倒入冰淇淋机内即可,就算是小朋友也可以轻松搞定。



### 水果冰沙

冰沙是一款非常适合夏天食用的消暑冰品,它不含任何的牛奶或奶油等成分,完全由糖水和果汁制成,没有一丝甜腻非常的爽口,消暑又解渴。在家自己制作的冰沙,既不用担心食品卫生问题,更重要的是能够随心所欲调配自己喜欢的口味。

冰沙的主料就是水。先取一小碗热水,将适量白砂糖化入水中备用。再将芒果或是自己喜爱的水果去皮去核,用料理机打碎成糊状,倒入糖水混合均匀,再加入少许柠檬汁来提升冰沙的口感,最后将混合完成的水果汁放入冰箱冷冻室,两个小时后取出用料理机打成细沙状倒出即可食用。当舌尖接触到冰沙那一刻,细细麻麻的颗粒裹着酸甜冰爽瞬间席卷整个口腔,那种美妙的感觉,非常享受。

若是不怕麻烦,也可以事先煮一锅绿豆,用绿豆汤代替白开水,既消暑解渴,又清热解毒,和夏天更配哦。

### 果味酸奶慕丝杯

好看又美味的慕丝杯是很多人的心头好,入口甜而不腻,回味香气绵长,只是所需的材料与步骤稍多了些,有兴趣的小伙伴可以挑战一下。

准备300克的草莓(可换成任何水果),和白砂糖一起放入料理机打成草莓浆备用(若无料理机也可以用草莓酱代替);打两个鸡蛋,去白留黄,加入牛奶搅拌均匀,将蛋



奶小火加热;取15克左右的吉利丁片用白开水泡15分钟,待其变软后隔水加热至融化,再将吉利丁液倒入加热完毕的蛋奶中搅拌均匀,放置一旁待它冷却。

这时可以动手打发淡奶油,无需打发成糕状,淡奶油还能勉强流动就行;将变得不烫手的蛋奶倒入果浆中搅拌均匀,再加入打发完的淡奶油,拌匀后就可以装杯放进冰箱冷藏了。

在等待的过程中在白开水中放入适量QQ糖或棉花糖加热融化成糖浆,待冷却后倒入慕丝杯,再将酸奶缓缓注入,最后切些细碎果肉撒在最上层做装饰,一款高颜值的果味酸奶慕丝杯就完成了。

自制慕丝杯的步骤有些繁琐,但能调配出最适合自己口味的“专属款”,还是值得一试的。

### 杨枝甘露

杨枝甘露是一道招牌港式甜品,几乎所有的甜品店都有售,但其实这道极其经典又大受欢迎的港式甜品,用料并不复杂,做法却也非常简单。

取100克西米,大火煮沸后,转中火再煮15分钟左右,其间用勺不停搅拌防止粘连,15分钟后盖上锅盖关火焖十分钟,待锅中西米完全透明了便捞起用水冲洗干净,再浸入凉开水中备用。将牛奶、椰浆(没有椰浆可用椰汁代替)放入锅中小火慢煮,加少许白糖至融化,放至冷却备用。

剥一些西柚果肉备用,再取三个芒果去皮去核,果肉切丁,挑一些整齐漂亮的芒果丁备用,其余芒果肉和冷却和椰汁牛奶一起放入料理机打成浆。将凉开水中的西米捞出沥干水分,倒入芒果浆中混合均匀,再撒上西柚粒与芒果丁,放入冰箱冷藏。

淡黄色浓稠的果浆中,粒粒西米晶莹剔透,红黄分明的西柚粒与芒果丁点缀其上,果浆醇厚,西米Q弹,芒果香甜,西柚酸爽,层次分明的丰富口感让人一尝便难忘,如果着急想吃,冷藏的过程可以省略,但冷藏过后的口感绝对要好得多。

