



“长伏消暑”主题策划之一——自制饮品

选择一款健康营养的夏日饮品并非易事,想要既合口味又放心,不妨就在家动手DIY吧!本期我们就为您倾心推荐了多款制作简单、搭配合理、口感丰富的夏日饮品,与您共享这个夏日的一丝清凉。

夏日Cool饮亲手做

□张颖

Cool饮料
沁人心脾解暑热

酷热难挡的夏日,没有什么比来上一杯清新凉爽的饮品更令人心旷神怡的了。其实只要准备些简单的食材,你就能拥有独一无二的夏日“特饮”,快来试试吧!

【薄荷柠檬茶】

材料:绿茶包、薄荷叶、柠檬、蜂蜜

▶做法:

- 1.新鲜薄荷叶摘下后,用清水冲洗干净。
- 2.准备一壶开水,温度不低于85摄氏度。将绿茶包、薄荷、柠檬加入到容器,加入沸水冲泡。
- 3.水温凉下来时,加入蜂蜜。
- 4.将冲好的柠檬薄荷茶放凉后,可放入冰箱冷藏再饮用,更适合夏日的清凉口感。

【桂花酸梅汤】

材料:乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖或红糖

▶做法:

- 1.乌梅和山楂,先加水泡开。
- 2.桂花、甘草和泡开的乌梅和山楂用纱布包起来。
- 3.在大锅里注满水,放入纱布包,大火烧开。煮沸后,加入适量的冰糖或者红糖。
- 4.小火熬煮2-3小时,在水大约被熬去一半的时候,酸梅汤也就做好了。

【仙草冻奶茶】

材料:牛奶、红茶包、仙草冻、白糖、冰块

▶做法:

- 1.牛奶倒入小锅中,加入白糖,再放入红茶包。
- 2.中小火煮奶茶,煮的时候经常晃动红

茶包,煮好冷却后倒入杯子入冰箱冷藏。3.仙草冻倒入保鲜盒,放入冰箱冷藏后用小刀轻轻切成块。4.杯中倒入冰好的奶茶,加入仙草冻,再加少许冰块即可冰凉享用了!

【黑莓苏打水】

材料:黑莓、鼠尾草叶、白砂糖、苏打水

▶做法:

- 1.将水与砂糖倒入锅中,开大火,直至砂糖完全溶化。
- 2.用勺子在鼠尾草上划出痕迹,并撕成大片,放入糖水中,静置15分钟后取出。
- 3.在等待鼠尾草糖浆的同时,用食物处理机打碎黑莓,并过滤出果汁。
- 4.先将黑莓汁倒入杯中,盖过杯底,加入一大匙鼠尾草糖浆,最后倒入苏打水即可。



Cool酒水
夏日经典鸡尾酒

炎炎夏日,一杯冰镇鸡尾酒能让你味觉大开。鸡尾酒的世界微妙无比,不同的酒和饮品搭配起来,变换出美妙绝伦的颜色,带给我们视觉和味蕾的无限惊喜。

【Mojito莫吉托】

Mojito的“祖先”是古巴的薄荷饮料。在薄荷饮料中加入朗姆酒后,就变成了一款出众的饮品。制作时,把柠檬汁、薄荷叶和糖浆放进杯中,用捣棒挤压薄荷叶,压出薄荷汁水,加入朗姆酒及冰块至八分满,最后加入少量苏打水,并以薄荷叶装饰。

【Blue lagoon蓝色珊瑚礁】

Blue lagoon是一款属于夏日和假日的鸡尾酒,拥有最迷人透亮的蓝色,入口清爽,沁人心脾,一下就让人联想到海洋。蓝色橙皮酒带来鲜亮色泽,凤梨汁、柑橘酒加入甜味,以雪克壶充分摇匀,倒入冷却的鸡尾酒杯,伏特加与果汁的奇妙混合,搭配出这一杯莹亮的蓝。

【Margarita玛格丽特】

无论你是否是酒吧常客,你一定听过Margarita的名字,它是世界上知名度最高的传统鸡尾酒之一。以龙舌兰为基酒的玛格丽特通常会加入各种橙酒及果汁,调法多种多样。玛格丽特区别于其他酒以柠檬、薄荷等水果作为装饰,它的标志性装饰是杯上的盐边或糖边。

【Gin&Tonic金汤力】

Gin & Tonic就像它的名字一样简单,金酒加上汤力水,晶莹剔透的杯体中,冰块悬浮在酒中,气泡包围着柠檬薄片,感觉清凉而又爽口。但最简单的酒却最难调,微妙的比例和浓度是它的灵魂,可以说这是一款考验调酒师水平的酒。

【Bloody mary血腥玛丽】

Bloody mary因为其血液般的色泽而得名。鲜红的底色源于大量的番茄汁,加入传统的伏特加,撒上少许辣椒油、盐、黑胡椒提升辛辣刺激之感,最后以一根芹菜根加入搅拌。暗红色汁液入口酸甜辛辣,少量的酒精带给你微醺魅惑的感觉。



Cool甜品
欲罢不能爽歪歪

夏天的各色甜品最是让人欲罢不能。港式情怀的杨枝甘露,细腻嫩滑的双皮奶,甘甜爽口的西瓜捞……自己动手,随时随地享受幸福的味道。

【杨枝甘露】

材料:芒果、西柚、西米、椰浆、白砂糖

▶做法:

- 1.芒果剥去外皮,剔除果核,一半分量的果肉切成1cm见方的小粒。西柚去皮,取出果肉拆散备用。
- 2.把没有切粒的芒果果肉放入搅拌机,加入椰浆、白砂糖搅打均匀成芒果椰浆,然后过筛去除颗粒杂质。
- 3.大火烧开煮锅中的水,放入漂洗干净后的西米煮15分钟,煮西米的时候要不时搅拌一下,以免西米粘锅,关火后加盖再焖5分钟。用筛网过滤出西米,放在流动水下冲洗,洗去黏稠的胶质,这时的西米呈透明的圆粒状。
- 4.把煮好的西米、芒果粒、西柚果肉加入到过滤后的芒果椰浆中搅拌均匀,放入冰箱冷藏30分钟,上桌时可在顶端装饰少许西柚果肉。

穿,缓缓地将碗里的奶倒出,留少许奶液防止奶皮粘底。3.鸡蛋打散取蛋白,加入2勺白糖搅匀,蛋液倒入牛奶中搅匀。4.用筛网过滤,去除表面的泡沫、气泡,再沿碗边慢慢倒回原来的碗里,奶皮慢慢地浮起。5.包上保鲜膜入蒸锅,大火蒸10分钟,关火再焖2-3分钟即可。取出后依个人口味加入蜜豆、果粒等。

【莲子百合红豆沙】

材料:红豆、莲子、百合、冰糖

▶做法:

- 1.将百合、红豆、莲子(莲子去芯)洗净,再用清水泡2小时。
- 2.锅中倒水烧开,将红豆、莲子、百合放入锅中。
- 3.煮开后改小火煲2小时,然后用大火再煲30分钟。
- 4.煲至红豆起沙但还有适量水分时,加入冰糖调味,放冰箱冰镇食用更好。

【蜜汁西瓜捞】

材料:西瓜、糯米小圆子、蜂蜜、白砂糖、水适量

▶做法:

- 1.锅中放水,将糯米小圆子倒入水中煮熟后捞出,过凉水淘净后捞出沥水备用。
- 2.取一小部分西瓜果肉切小丁,注意将籽清除干净,剩下的西瓜果肉打成西瓜汁。
- 3.将西瓜汁与糯米团子混合拌匀,食用时放入西瓜果肉,淋上蜂蜜即可,放入冰箱中冷藏一下口感更好哦!

【双皮奶】

材料:纯牛奶、白糖、鸡蛋、蜜豆、草莓

▶做法:



- 1.牛奶倒入锅中煮熟,但不能煮开,趁热倒在碗里,不久牛奶表层结出奶皮。
- 2.用筷子将奶皮刺