

几种好喝的自制饮品

近期气温越来越高,虽说春天还在我们身边,但夏天的脚步已经悄悄地快要来临了,也许细心的读者已经发现市面上各种饮料的售卖也多了起来。不想买外卖的饮料怎么办?今天小编就介绍几款简单好做的饮料给大家,可以及时补充身体需要的营养,更重要的是,自己制作的饮品可以很好地控制热量,减肥的妹子不用担心会变胖啦



苦瓜黄瓜雪碧饮



夏日冬瓜茶

夏日冬瓜茶

用料:冬瓜900g、红糖300g、冰块若干

做法:

- 1.将冬瓜的外皮清洗干净,连皮带籽切成小丁,放入大碗中;
- 2.撒上红糖拌匀,两小时后,冬瓜就会自然出水;
- 3.将其倒入锅中,大火烧开后转最小火熬制;
- 4.当冬瓜肉全部呈透明状即可,如果中间水太少,可以适当加入开水;
- 5.过滤,放入冰箱冷藏,饮用时加水稀释。

金桔柠檬茶

用料:金桔、雪碧、冰块若干

做法:

- 1.青金桔洗净,对半切开,将汁水挤入杯中,挤完后将果子一同放入杯中;
- 2.加入雪碧(如果不喜欢碳酸饮料可以加入水和白砂糖调味);
- 3.加入冰块,大功告成!

甘蔗马蹄水

用料:甘蔗半条、马蹄(荸荠)1斤

做法:

- 1.将甘蔗表皮用刷子清洗干净,切成细长条状;
- 2.马蹄去掉头尾的皮,清洗干净;
- 3.将甘蔗、马蹄放入锅内加入清水煮1小时。

蜂蜜柚子茶

用料:柚子半个、蜂蜜200g、冰糖半袋、盐适量

做法:

- 1.将柚子洗干净,用小刀削大概1/3柚子的皮就可以了,注意不要多削白色的瓢;
- 2.把削好的柚子皮放在盐水中浸泡一会儿,再捞出来切丝;
- 3.把切好的丝放在盐水中浸泡一会儿,把苦涩的味道泡去;
- 4.将柚子肉放在锅中加水用小火熬煮;
- 5.当柚子肉散落成一粒一粒的时候,放入冰糖

和一半柚子皮,不停搅拌;
6.当锅里水分减少变得浓稠时,再放入另外一半柚子皮,不停搅拌;
7.当锅里的柚子变成晶莹剔透时,关火,晾凉;
8.加入蜂蜜搅拌,装瓶放入冰箱冷藏;
9.饮用时取出适量,冲入温水即可,喜欢喝冰的就加点冰块。

山楂果茶

用料:山楂、胡萝卜、冰糖、清水

做法:

- 1.将山楂去核切成小块,胡萝卜切碎;
- 2.山楂和胡萝卜冰糖放入豆浆机中,倒入清水;
- 3.五谷豆浆功能,打好后过滤,入冰箱冰镇后饮用。

百香果茶

用料:绿茶、百香果、蜂蜜

做法:

- 1.茶可以选择绿茶为基底的茶,如柠檬绿茶、水果绿茶;
- 2.茶包用热水泡开,泡出浓缩的茶汤;
- 3.在泡好的茶汤中,兑入纯净水后放入大瓶中入冰箱冷藏;
- 4.百香果对半切开,把果实放入冰镇后的绿茶中,用蜂蜜调味,可依据自己喜好放入少许冰块。

酸梅汤

用料:乌梅、山楂、大枣、薄荷、冰糖

做法:

- 1.乌梅干、山楂干、大枣、薄荷洗净,冰糖敲碎;
- 2.乌梅、山楂、大枣和五味子一起入锅(不要用铁锅),加水大火煮开后转中火,保持沸腾约30分钟;
- 3.加入冰糖,再煮10分钟,其间尝尝味道,调节冰糖的用量;
- 4.最后加入鲜薄荷,立即关火;
- 5.冷却至室温后,过滤出固体;
- 6.再次细细过滤,入冰箱冷藏后或加冰饮用。



牛油果香蕉奶昔



山楂果茶



金桔柠檬茶



甘蔗马蹄水

延伸阅读

雪碧的72变

碳酸饮料的雪碧因其淡淡的柠檬味、清爽的口感,获得了大众的青睐。你知道不?它还是水果、蔬菜的好伴侣,稍稍动手指,就能尝到另一番清凉、沁爽的滋味。

苦瓜黄瓜雪碧饮

苦瓜的清洗要特别小心,要把白瓢去干净,不然会很苦。黄瓜要选嫩的,喝起来特别清甜。冷藏后更好喝哟!

用料:苦瓜100g、黄瓜100g、雪碧600ml

做法:

- 1.苦瓜去皮去白瓢切小块,黄瓜去皮切小块;
- 2.把黄瓜块,苦瓜块和雪碧放入料理机,高速搅打成汁;
- 3.过滤,冷藏30分钟以上。

蜜桃雪碧冰

用料:水蜜桃1个、雪碧1瓶、糖1勺、柠檬汁少许

做法:

- 1.水蜜桃切块加糖腌制出水
- 2.加入水、柠檬汁将水蜜桃块煮到软烂;
- 3.将桃子块去皮与汁水冰起来,喝的时候取出冲入雪碧即可。

除了以上,还可以在雪碧中加入红酒、米酒、果珍、荔枝、櫻桃等等,都很美味。

牛奶系列

牛油果香蕉奶昔

健康的牛油果最近大热,但是很多人一开始吃的时候可能无法很快地爱上它,也许这款饮料可以改变你对它独特味道的看法。

用料:牛油果1个、香蕉1个、牛奶1盒

做法:

- 1.牛油果对半切开,去掉籽,用小刀横着划几道取出果肉;
- 2.香蕉切成小段;
- 3.牛油果、香蕉、牛奶一起放入料理机绞碎。

清爽牛奶雪碧西瓜

因为雪碧和西瓜都比较甜,建议用淡淡的纯牛奶。看着浅浅的粉色,整个心变得美丽起来了!

用料:牛奶300g、雪碧100g、西瓜500g、冰块若干

做法:

- 1.将雪碧、牛奶按1:3的比例混合;
- 2.加入切好的西瓜,放入冰块。