

10款夏季清凉饮品做法 让你清凉一夏

转眼间就要进入炎热的夏季,大热天里你都是喝什么饮品结束呢?不要告诉我不是冰镇可乐就是雪碧,长期饮用这些高热量的饮料,长胖是肯定的。今天小编和大家一起分享几道适合夏天饮用的自制健康消暑饮品。



一、草莓奶昔

原料:
草莓150克、牛奶300克、炼乳20克。

做法:
1、将草莓用淡盐水浸泡15分钟,用清水冲洗干净,去除叶和柄后滤水;
2、将洗净的草莓放入搅拌机杯,加入炼乳和牛奶;
3、打碎搅拌后到入杯中,即成草莓奶昔;
4、将搅拌好的草莓奶昔倒入密封容器内,放入冰箱冷冻成冰;
5、吃的时候取出,在室温或者冰箱冷藏室内放置一会儿,待冰稍微融化,不那么坚硬后,用勺子盛入杯中,拌入适量草莓果肉,即是清凉爽口的草莓沙冰。

二、酸梅汤

原料:
甘草10克、山楂15克、乌梅20克、冰糖30克、干桂花适量、水500克

做法:
1、将除干桂花之外的所有原料倒入汤煲中,加入清水;
2、盖上盖子,大火煮沸,沸腾后转小火;
3、开盖搅拌一下,至冰糖完全溶化,再煮5分钟关火;
4、将汤汁过滤一遍,最后在表面撒上干桂花即可,冷藏后口感更佳。

三、柠檬薄荷蜂蜜水

原料:
柠檬1个、薄荷叶1把、蜂蜜2汤匙、苏打粉1茶匙、开水适量

做法:
1、洗柠檬的时候用一点小苏打去除农药,用水浸泡10分钟;
2、然后将柠檬洗净,薄荷叶洗净,切下半个柠檬的皮;
3、把柠檬皮切成细条后,放入玻璃壶中;
4、放入薄荷叶,用70度左右的开水冲泡;
5、放凉后加蜂蜜,挤柠檬汁,喝完后再加开水,冷却滴入柠檬汁即可。

四、冬瓜茶

原料:
冬瓜500克、红糖50克、冰糖50克、水1000毫升



柠檬薄荷蜂蜜水

做法:
1、冬瓜洗净,保留冬瓜皮和冬瓜籽,切成小块;
2、冬瓜加红糖拌匀,静置约15分钟,将冬瓜放入锅中,加入冰糖和清水;
3、大火煮开后转小火煮1个半小时,至糖浆变浓稠,冬瓜变咖啡色即可熄火;

4、将煮好的汤汁过滤,并用勺子按压,放凉后装入干净无油的密封容器内;
5、放入冰箱冷藏保存,喝的时候用温水或冰水稀释调匀即可饮用。

五、芒果双色果汁



芒果双色果汁



冬瓜茶



草莓奶昔



蜂蜜水果茶

原料:
芒果200g、西红柿200g、原味酸奶适量、薄荷适量、蜂蜜适量

做法:
1.在切碎的芒果中加入一大勺酸奶。
2.将芒果打成果泥倒入杯中。
3.在西红柿中加入一勺蜂蜜,打成果汁倒入芒果泥的上面。
4.在西红柿泥上面放上薄荷点缀即可饮用。

六、番茄奶昔

原料:
冰冻牛奶200g、番茄1个、白糖适量

做法:
1.在番茄顶部划一个十字
2.用开水浇在番茄上面,去掉番茄皮
3.把冻牛奶放进搅拌机中,加入番茄、糖,打拌成糊即可。

七、薄荷绿豆汤

用料:
绿豆100克、薄荷叶1小把、水适量

做法:
1、把绿豆洗净浸泡到豆胀,薄荷叶洗净;
2、把泡胀的绿豆和薄荷叶一起倒入豆浆机中,加水制成豆浆即可;
3、放入冰箱冷藏一会,清凉可口。

八、蜂蜜水果茶

原料:
苹果1个、雪梨1个、柠檬1个、金橘6-8个、红茶包3个、纯净水1000ml、蜂蜜适量。

做法:
1、所有水果洗净,将苹果、雪梨切小块,金橘对半切开,柠檬切片;
2、将红茶包放入锅中,倒入纯净水煮开,小火焖2分钟;
3、关火放入所有水果,盖盖焖5分钟;
4、加入适量蜂蜜调匀即可。

九、创意棒冰

主料
草莓奶1个、雪碧1瓶、自制巧克力饮品,也可以用巧克力奶1瓶 彩虹糖1袋、猕猴桃1个、樱桃多个、草莓2个
辅料
冰棒模型、砂糖1勺
做法:
1、准备好食材
2、鲜奶加巧克力粉调制
3、草莓奶加草莓酱或鲜草莓调味
4.、第一个冰格是用雪碧加鲜樱桃肉制成,红色素为彩虹糖,第二格为草莓酸奶冰棍,把刚调好的草莓汁导入后加酸奶缓缓滴入,第三格为雪碧加猕猴桃肉。

十、冰糖雪梨

原料:
雪梨、冰糖适量、川贝少许、陈皮少许
做法:
1.材料:雪梨,冰糖,我这次买的是梨汁冰糖,味道更好。碗里放的是陈皮和川贝。
2.川贝和陈皮用水泡一下去掉表面的苦味。
3.雪梨用水洗净,去皮,切瓣,去核、去蒂。将陈皮、川贝、冰糖和雪梨放入2000克沸水中,用中火煮沸转小火煮四十分钟。



薄荷绿豆汤