

解暑甜品，清凉一夏！

金鹰报·新湖南社区频道记者 谭好 整理

炎炎夏日，天气燥热难耐，尤其是下午，特别容易让人犯困，浑身没劲，这个时候，若是能来上一碗清凉的甜品，别提有多幸福了。今天小编就给大家分享几道夏日解暑小甜品的做法，简单快捷，好吃又健康，大人和小孩都喜欢！

杨枝甘露

食材：西米适量、芒果1个、椰奶100毫升、淡奶油1盒、白砂糖适量

做法：

- 1.西米事先不用浸泡，待水煮开后放入西米，中火煮12分钟左右，煮西米的时候要不时搅拌一下，以免西米粘锅。
- 2.当西米基本上透明，还有一点白芯的时候，关火加盖焖10分钟，直到西米完全变透明。
- 3.用筛网将西米捞出，用冷开水冲洗干净，洗去黏稠的胶质，这样可以保证西米保持Q弹爽口的质感。
- 4.将芒果的大部分果肉混合椰奶、白糖，放入搅拌机搅拌成椰奶芒果浆，剩余的芒果粒做点缀，放入冰箱冷藏备用。
- 5.最后将搅拌好的芒果露倒入容器中，加入西米搅拌均匀，然后在上面铺上芒果粒即可。



杨枝甘露

烧仙草

食材：仙草粉40克、清水500毫升、红豆、葡萄干、甜牛奶适量

做法：

- 1.碗中加入30克仙草粉，加少量水搅拌形成粉浆，没有颗粒状就可以了。
- 2.另外一锅里倒入适量清水烧开，把调成糊状的烧仙草倒进去，其间要不断搅拌，防止粘锅。
- 3.喜欢吃甜的话，可以在煮仙草



广式双皮奶



烧仙草

冻的时候加入一些白糖，一直熬煮到粉浆沸腾，稍微粘稠的状态，冒大泡泡后关火。

- 4.起锅，把仙草液倒入事先准备好的容器，放凉后放冰箱冷藏，晾凉后会结成块状。
- 5.将成形的烧仙草用小刀划成自己喜欢的大小，盛入碗中，搭配牛奶、红豆、葡萄干或自己喜欢的食材即可开吃。

芒果布丁

食材：芒果1个、牛奶500毫升、白砂糖30克、白凉粉50克

做法：

- 1.芒果削皮切丁。
- 2.锅里倒500毫升纯牛奶，加30克白砂糖、50克白凉粉，搅拌均匀，小火煮开。
- 3.倒入准备好的模具，自然放凉。
- 4.脱模切成喜欢的形状，装盘后即可享用。

红糖桂花冰凉粉

食材：白凉粉30克、水1000毫升、

红糖1块、桂花蜜、枸杞适量

- 做法：
- 1.把30克白凉粉用100毫升水调匀，搅拌成无颗粒状。
 - 2.锅内倒入900毫升清水煮开，待水煮沸后，倒入冰凉粉糊大火搅拌2~3分钟（不断搅拌）即可关火。
 - 3.盛入耐高温的玻璃碗中，待常温后放入冰箱冷藏1个小时。
 - 4.起锅，将适量红糖加入水中，水和糖的比例根据自己口味，喜欢甜一点就多放一点糖，大火煮沸至红糖完全融化，煮至呈类似红酒浓稠状态备用。
 - 5.冷藏好的凉粉切成小块盛出来，放到碗里，淋上红糖浆，放入桂花蜜、枸杞即可食用。

广式双皮奶

食材：牛奶250克、淡奶油250克、鸡蛋清2个、白砂糖20克、蜜红豆适量

做法：

- 1.将全脂牛奶、淡奶油倒入小奶锅，小火不停搅拌并加热，混合奶液煮至80℃以上再关火，倒入小碗里放凉，碗里的奶全程不要搅拌，自然冷却下来会结一层奶皮。
- 2.在奶皮边揭开一个口子，把底下的牛奶倒出来，注意留一些奶在碗底以免奶皮粘着浮不起来。
- 3.鸡蛋分离出蛋清，加细砂糖打匀，然后跟之前倒出的牛奶混匀，蛋清牛奶液用细滤网过滤一遍。
- 4.过滤好的牛奶蛋清液，从刚才倒奶的小口子再慢慢贴着碗壁倒回去。套上保鲜膜并扎孔，水开上锅加盖蒸10分钟，蒸好焖锅5分钟即可出锅。

- 5.按个人喜好冷藏后吃还是热吃口味都不错，吃的时候加点蜜红豆点缀，也增添风味。

抹茶奶冻白玉丸子

食材：抹茶6克、牛奶100克、淡奶油160克、糖30克、吉利丁片10克、糯米粉80克、温水60毫升、糖10克、蜜豆适量

做法：

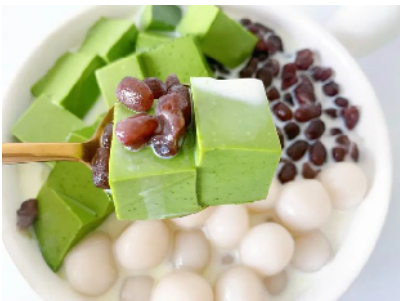
- 1.淡奶油、纯牛奶、白砂糖混合均匀，用微波炉或者奶锅加热至微微烫手，倒出一点用来化开抹茶粉。
- 2.吉利丁片提前用冷水泡软，放入热牛奶中搅拌融化，然后把抹茶液倒入牛奶液中搅拌均匀，过筛一遍倒入模具，放入冰箱冷藏三个小时以上定型。
- 3.糯米粉加糖搅拌均匀，再倒入温水搅拌成絮状，揉成团，搓成丸子。
- 4.锅中放水，水开后放入丸子煮至浮起，捞出来过凉水备用。
- 5.把定型好的奶冻切块放入碗中，加入蜜豆和丸子，倒入牛奶，抹茶奶冻白玉丸子就做好了。



芒果布丁



红糖桂花冰凉粉



抹茶奶冻白玉丸子