

自制冰爽饮品，清凉过夏天

金鹰报·新湖南社区频道记者 谭好 整理

面对炎热的夏天，一杯清爽解暑的凉饮可以带来许多快乐，今天小编特整理几款夏日饮品的做法推荐给大家，不用去奶茶店就能喝到好喝的凉饮系列，而且做法也很简单，赶紧试一试，让这个夏天更清凉一些吧！

芋圆糖水

材料：红豆、椰果、椰汁、芋圆、花生、莲子

做法：
1.将红豆放进电饭煲里煮熟后捞出放凉；
2.起锅烧一锅沸水，然后把芋圆倒入锅中，不停搅拌以防粘在一起；
3.煮至5~10分钟之后，把芋圆捞出，放凉后冷藏备用；
4.拿个碗装些许红豆，再放入事先冷藏好的芋圆，最后放入椰果、花生、莲子，淋上椰奶，一碗清凉美味的糖水就搞定了。



芋圆糖水

夏日烧仙草

材料：红豆、花生、仙草粉、葡萄干、奶茶粉

做法：
1.仙草粉倒入碗中，加入100ml的冷水搅拌均匀；
2.拿个小锅，装700ml的水，小火烧开；
3.将拌好的仙草粉，慢慢地倒入水中，不停地搅拌，等它沸腾即可；
4.待冷却后，冷藏备用；
5.奶茶粉根据个人用量，用温水泡开，冷却后冷藏备用；
6.依次将仙草、红豆、花生、葡萄干放入小碗中，再倒上奶茶即可。



夏日烧仙草

西瓜青柠饮

材料：西瓜、青柠、蜂蜜、苏打水、冰块

做法：
1.青柠洗干净后一半切片，一半留着备用；
2.把西瓜肉加入搅拌机中，加入蜂蜜，然后挤入半个青柠的汁；
3.用搅拌机把西瓜肉打成果汁，然后将西瓜汁倒入杯中，加入青柠片；
4.最后放入冰块，倒入苏打水和适量薄荷叶做装饰后即可食用。

蜜桃冻撞奶

材料：水蜜桃、牛奶、白糖、白凉粉、纯净水

做法：
1.水蜜桃清洗干净，把果皮刮下来；
2.起锅，放入果皮和300ml纯净水煮开，煮6~8分钟即可，直到果皮颜色变浅，然后过滤一遍；
3.捞出果皮后，开小火，加入白凉粉和白砂糖轻轻搅匀至完全溶解就可以关火了；
4.桃子果肉切小，将煮好的蜜桃凉粉水倒入杯中或者模具里，放入蜜桃丁，晾凉一点就可以放进冰箱冷藏，静待美味；
5.待蜜桃冻凝固后，捣碎倒入牛奶或者椰奶即可食用。

缤纷水果茶

材料：西瓜、芒果、百香果、柠檬、苹果、橙子、红茶包、蜂蜜

做法：
1.准备一壶热水，将红茶包放入水壶中浸泡5分钟，取出茶包将茶水晾至温热；
2.准备好水果，西瓜取出果肉，橙子用盐搓表皮后切成薄片，百香果用勺子搅出果肉，芒果肉去核切成小块，苹果切小块，柠檬挤汁；
3.在事先泡好的红茶中依次放入橙子、西瓜、芒果和苹果；
4.再倒入百香果果肉，加入一勺蜂蜜和柠檬汁拌匀，可根据自家口味调整甜度；
5.盖好盖子泡5分钟，喜欢喝冰的放冰箱冷藏一会儿，或者加冰块后食用。



缤纷水果茶

牛奶木瓜汁

材料：木瓜、牛奶、纯净水、蜂蜜

做法：
1.木瓜尽量挑熟一些的，把木瓜对半切开，挖掉里面的籽，用勺子把里面的木瓜肉挖出来；
2.将木瓜放入破壁机里面，倒入冷藏后的纯净水，大概300ml左右，然后根据个人口味加入蜂蜜；
3.启动破壁机果汁功能，搅拌2~3分钟，如果喜欢喝细腻的就打久一点；
4.把打好的木瓜汁倒入杯子里，将牛奶慢慢注入木瓜泥中，就能喝上一杯美味的牛奶木瓜汁了。

火龙果奶昔

材料：红心火龙果、酸奶、蜂蜜

做法：
1.把红心火龙果皮扒掉后将果肉切成块备用；
2.把切好的火龙果和酸奶都装进果汁机中，加入适量蜂蜜，依据个人口味调整甜度；
3.然后加入100ml纯净水，打成奶昔即可。

消暑冬瓜茶

材料：冬瓜、红糖、冰糖

做法：
1.冬瓜洗净，切丁加入红糖拌匀，于锅中静置约15分钟；
2.将冬瓜连同红糖水和冰糖一齐倒入锅中，大火煮开后转小火，保持微沸状态，直至糖浆变黏稠，冬瓜变成咖啡色透明状即可；
3.将煮好的汁液过滤，晾凉，放入干净的玻璃瓶内密封，于冰箱冷藏保存；
4.喝的时候用温水或冰水稀释，甜度自行掌握就好。

芒果百香果饮

材料：百香果、芒果、蜂蜜、冰矿泉水

做法：
1.先提前把矿泉水冷藏好，然后将百香果切开后，用勺子挖出果肉放入杯中；
2.杯中再倒入蜂蜜，倒入冷藏好的矿泉水搅拌均匀，七成满即可；
3.芒果去皮去核，将芒果肉取出，一半果肉切成小块，另一半果肉打成芒果汁；
4.将芒果汁与百香果汁混合，同时放入芒果肉搅拌均匀就可以享受美味啦。

木瓜银耳糖水

材料：木瓜、银耳、冰糖、红枣

做法：
1.将银耳用温水浸透泡发后洗净撕成小朵；
2.把木瓜削皮去籽，切成小块；
3.银耳、木瓜、红枣和冰糖一起放入锅里，加适量水煮开，然后转小火炖煮30分钟至1个小时，即可食用（冷却后放冰箱冷藏，口感更佳）。



木瓜银耳糖水