

# 自制解暑小零食，清凉过夏天！

金鹰报·新湖南社区频道见习记者 田心 整理

夏日炎炎，空调、冷饮、冰棍儿是许多人必备的消暑“三件套”。但不少人担心，常吃冰冷食物会对身体产生不良影响。今天，小编为大家整理了几款不用冰箱也能在家做的小零食，既能解馋解闷，又营养健康，快动手做起来试试看吧！

## 姜撞奶

**材料：**小黄姜、水牛奶、白砂糖

**做法：**

1. 小黄姜去皮，放入破壁机中打碎，制成姜泥；
2. 再准备一小块纱布，把姜泥放进去，挤出姜汁；
3. 在水牛奶中加入少量糖进行加热，加热至80℃；
4. 加热后的牛奶静置1分钟；
5. 慢慢将姜汁倒入牛奶中，随后用保鲜膜封口，等待15分钟；
6. 待牛奶凝固，姜撞奶就制作完成了。



姜撞奶

## 益颜糕

**材料：**红豆、红枣、枸杞、花生、重瓣玫瑰

**做法：**

1. 将红豆提前一晚泡在清水里；
2. 将其他食材洗净并风干，倒入破壁机中打成粉末状；
3. 在红豆中加入少许水，熬制成为黏稠的红豆糊；
4. 再将食材粉与红豆糊均匀糅合，加少量红糖，也可以加一点发酵粉；
5. 揉成面团后切成块状，再放入蒸锅中蒸十几分钟即可。



益颜糕



薏湿糕

## 薏湿糕

**材料：**薏米、赤小豆、茯苓、山药、芡实、红豆

**做法：**

1. 将食材洗净，控干水分；
2. 将干燥的食材依次分开炒制；
3. 将炒熟的食材放入料理机或破

壁机中打碎，多打几次，制成粉末；  
4. 将食材粉末与少量蜂蜜均匀融合，再加少许水，揉成面团；  
5. 再将面团擀成长条状，切成小块即可。

## 话梅番茄

**材料：**番茄、雪碧、冰糖、话梅、柠檬

**做法：**

1. 番茄洗净；
2. 将番茄放入煮沸的开水中烫1分钟；
3. 捞出番茄放入凉水中；
4. 锅中倒入雪碧、冰糖、话梅，煮开至汤汁变色；
5. 将番茄和柠檬放入煮好的汤汁中；
6. 冷却后即可食用。

## 柠檬茶

**材料：**红茶包、柠檬、冰糖

**做法：**

1. 将250ml水煮开后，再放入茶包煮1分钟，关火后焖2分钟，放凉；
2. 在750ml水中放入冰糖，煮至融化，放凉；
3. 将柠檬用盐搓洗干净，其中三分之二切片备用；
4. 将剩下的柠檬榨汁，倒入红茶里；
5. 将煮好的糖水和红茶混合，往杯子里放入柠檬片；
6. 充分搅匀后即可饮用。

## 奶枣

**材料：**大枣、驼奶粉、杏仁、黄

裹住；

5. 再将红枣裹上一层驼奶粉，即可食用。

## 酸梅汤

**材料：**乌梅、山楂、陈皮、甘草、干桂花、洛神花、桑葚干、冰糖、干薄荷叶

**做法：**

1. 将乌梅、山楂、陈皮、甘草、洛神花、桑葚干、薄荷干放入水中洗去浮尘，加水浸泡20分钟；
2. 连浸泡的水一起倒入锅中，再加入2L水，大火烧开转小火煮40分钟；
3. 加冰糖，焖6分钟；
4. 过滤，放入桂花；
5. 自然冷却后即可饮用。

## 坚果碎片优格杯

**材料：**酸奶、坚果若干

**做法：**

1. 将坚果剥开、去壳、碾碎，这里可根据个人口感调整坚果碎的大小；
2. 先将坚果碎铺在杯底，然后淋上一层酸奶，再铺上坚果碎，淋上一层酸奶；
3. 如此反复几次即可。

## 油、棉花糖

**做法：**

1. 将红枣清洗干净后，取出中间的枣核，再将杏仁塞进红枣中；
2. 起锅烧黄油，待黄油融化后，放入适量的棉花糖，快速搅拌，直至融化；
3. 接着倒入适量的驼奶粉，再次进行快速搅拌，直至成糊状为止；
4. 将含有杏仁的红枣都放入糊糊中，搅拌至每个红枣都被锅中的糊糊



奶枣



话梅番茄



坚果碎片优格杯



柠檬茶