

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。

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



姜撞奶

- 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

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



柠檬茶

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。



坚果碎片优格杯