

夏日渐长,岛城市民开始热捧清凉解暑品 这些盛夏小食自制方法请收好

□记者 王卡璐

夏日渐长,炎热将至,岛城市民的饮食偏好也发生了一些季节性的有趣变化。天一热,人的食欲就大打折扣,要么觉着嘴里没味,要么就是想吃点清爽的东西,于是清凉解暑、爽口酸甜的食物成为不少市民近期的嗜好。小记也给大家搜罗了一些夏日小食的自制方法,让你不出门就能享受到清凉的快感。



主食篇 要的就是开胃解暑

因为天气变热而没啥胃口的时候,不少人会选择嗦一碗冰冰凉凉的凉粉或者凉面,简简单单清爽开胃,少油无负担,如果想要丰富一点,还可以加上各种配菜,做成丰富的一碗粉或面。

捞汁粉丝。准备好龙口粉丝或其他粉丝一把,虾仁、西兰花、藕、金针菇、小番茄、香菇等按个人口味准备,柠檬半个、小米辣和大蒜适量;在碗中放入蒜蓉、熟白芝麻、小米辣等,分别加入几勺生抽、鱼露、醋、蚝油,最后加入250毫升左右凉白开和柠檬片;将水煮沸放入蔬菜、虾煮熟后捞出,加粉丝煮熟后捞出过冰水;最后将所有食材与料汁拌匀。

柠檬鸡丝凉米线。准备好米线、鸡胸肉、胡萝卜、黄瓜等食材,以及花生碎、白芝麻、香菜、葱、大蒜、小米辣、姜等适量。米线提前泡软,煮熟后过冰水,如有条件可放冰箱冷藏一会;将鸡胸肉加葱姜、料酒放入锅中煮8分钟,再焖5分钟捞出,冷却后撕成细条状;一小勺盐、鸡精、辣椒粉、糖、米醋和两三勺生抽,加半个柠檬挤汁,将大蒜捣碎和葱花、香菜、小米辣、柠檬片、熟白芝麻、花生碎等混合,加入大半碗凉白开拌匀;最后在空碗内加入少许冰块,米线摆盘后倒入料汁。

泰式酸辣虾拌面。准备猪肉末、面饼、虾仁、小番茄、青柠、洋葱、小米辣、大蒜、芹菜等食材适量。准备料汁,将小米辣和大蒜捣碎,半个青柠挤汁,加2勺鱼露、1勺蚝油、1勺糖;在锅内放少许油加猪肉末炒散,1勺鱼露、1勺生抽炒制调味;面饼放入沸水中煮熟,将虾仁放入沸水煮至变红后捞出,过冰水;面条打底,加炒制后的猪肉末、虾仁、小番茄、洋葱、芹菜等摆盘,再撒上小米辣、花生碎、青柠片等,最后淋上料汁。

甜品篇 主打甜甜凉凉

绿豆沙冰汤圆。夏天的冰汤圆看着就清凉,就能轻松在家解暑。准备绿豆、薏米、酒酿、小汤圆、红糖、白凉粉、桂花蜜等材料适量。将薏米、绿豆分别淘洗干净,分开煮熟,煮约40分钟,煮熟后捞出放凉备用;50克粉、15克细砂糖、500克清水,搅拌均匀煮开,然后倒入碗中,放入冰箱中使其冷却凝固,凝固后切小块备用;200克红糖加200克水熬煮成浓郁的红糖浆,煮开后再转小火熬煮,煮好后放凉;搭配喜欢的辅料如芋圆等,和汤圆一起熬煮,水开后放入汤圆,煮至漂浮即可捞起备用。组装程序也很简单:取一些冰块铺在碗底,也可将部分冰块和少许红糖糖浆一起打成红糖冰沙,再铺上绿豆沙,然后按照个人口味喜好,铺上薏米、酒酿、汤圆、白凉粉和桂花或红糖糖浆即可,糖浆甜度可自主掌控。喜欢奶味重的也可以加牛奶冰等。

抹茶茉莉茶冻。炎炎夏日,除了冰饮、凉粉等小食外,清凉的小甜品也引人胃口大开。社交平台上不少网友分享了一道清新高颜值的抹茶茉莉茶冻做法,夏日限定,一口解暑。美貌甜品的做法也很简单,准备牛奶、白凉粉、糖、抹茶粉等适量(网上有多版本不同配比),将牛奶、糖、抹茶粉,用茶筛将抹茶粉筛均匀,煮沸后加入白凉粉搅拌均匀,倒入杯子后直至凝固,茶冻制作完成;将水加糖煮沸,一边煮一边加入白凉粉不停搅拌至白凉粉全部溶解,加入茉莉茶包浸泡一会儿后,取出茶包,将凝固的抹茶冻装饰上茉莉花朵后倒入茉莉茶冻至三分之二的水位线;冷藏凝固后继续插入茉莉花,倒入剩下的茉莉茶冻至杯口。等茉莉茶冻凝固后可食用。

鲜奶芋圆水果捞。夏日小甜品,不仅要清凉解暑,最好还能滋补养生,如果是低卡路里就更好了。依照个人口味,准备芒果、青提等水果和芋圆、牛奶、蜜豆等材料;芋圆加适量清水煮至漂浮,倒入碗中备用;将水果洗净切块;在装有芋圆的碗中倒入水果、牛奶、蜜豆等,一碗有手就会的鲜奶芋圆水果捞就做好了。

芒果奶冻西米露。准备芒果、牛奶、白凉粉、糖、西米;水开后下西米,煮至有小白芯后关火焖熟,捞出过凉水;牛奶250毫升加白凉粉30克并加糖适量,搅拌均匀后煮开,倒入模具中,冷藏2到3小时凝固,凝固后脱模切块;芒果洗净切块,将奶冻、西米等食材装入碗中,倒入牛奶,一份香甜爽滑的芒果奶冻西米露出炉。



饮品篇 要时令也要时尚

夏日解暑饮品,简单又好喝是关键,小记搜罗了几款做法简单、容易复刻的饮品,一起来试一下吧。

百香果柠檬蜜。准备柠檬三四个、百香果十颗以上、小金橘250克、黄冰糖250克、蜂蜜适量;柠檬、小金橘加盐和水搓洗干净,小金橘对半切开,柠檬切片去籽,百香果挖出果肉;将百香果、柠檬、小金橘、冰糖、蜂蜜均匀混合搅拌腌制几小时后可饮用。如果一次性喝不完,可在腌制完后分装入小盒,放入冰箱冷冻,随用随取。

杨梅荔枝饮。准备杨梅、荔枝果肉、柠檬、黄冰糖等适量;杨梅用盐水浸泡洗净后,加清水、冰糖等熬煮10分钟;加入荔枝再煮一两分钟;取出装盆放凉,加入柠檬片。夏日饮用时,放冰箱冷藏一会儿或者加冰块更好喝。

冷萃乌龙茶。准备乌龙茶适量,用85摄氏度的开水洗一遍茶,去除茶表面杂质,将茶水倒入冷萃瓶中,加适量冰块和水,放冰箱冷藏5~6小时后可以饮用。冷萃乌龙茶有淡淡香气,入口醇滑有回甘。

柠檬气泡养乐多。准备青柠气泡水、养乐多;将青柠片用工具锤爆后,加入适量冰块,再倒入青柠气泡水和养乐多,一杯快手饮品就做好了。