

清凉解暑美食



忍不住爱上夏天

盛夏来了,很多人都会说食欲不振
Excuse me ?!
那是你们根本没找对吃的好吗!
本期为大家推荐几款这个夏天火爆了朋友圈的消暑美食。

NO1
发现地
每份
巴刹
玩至
玩不等

夏日难耐,唯有冰淇淋可以解忧。
在经历过无数个盛夏的考验之后,面对已然越来越挑剔的吃货们,形形色色的冰淇淋华丽变身,层出不穷。一次偶然的逛街,小编发现了一家迷你的冰淇淋小店。从冰淇淋的色彩搭配到取名都十足韩范儿。再看到穿越般的造型时,小编可以断定,冰淇淋已经被玩坏了。

盆栽冰淇淋,用朴实的容器装上土一般的饼干,佐以冰淇淋清凉口感,再用植物点缀,还原盆栽意境,将静态植物变成活生生的吃食,从里到外都可以吃。乌云冰淇淋,就真的是乌云形状,冰淇淋顶端的棉花糖都非常的厚实,是手工一团一团仔细打造出来的,老板说里面藏了巧克力豆。

小编点了一份拐杖冰淇淋,是儿时大家爱吃的泡筒与冰淇淋的合体。两端放冰淇淋的构造,据说是为了可以和闺蜜、男友一同分享。且不论味道如何,玩味十足的造型一上街,便赚足了回头率。



NO2
发现地
每份
巴黎商街
玩至
玩不等

夏天,面对各种各样的新鲜水果,吃货们总是很“眼宽肚窄”,于是轻松省事的果汁总是备受青睐。

现在的人也特别会“折腾”,不单单多弄出一些新鲜组合,黄瓜雪梨、香蕉橙子。连同很多蔬菜也被一起榨汁饮用,如苦瓜、黄瓜、胡萝卜等等。水果的酸甜和蔬菜的菜香味融合成一种独特的味道,名字也取得很美丽,什么夏日四重奏、薄荷抹茶绵绵糖……

有店家说,多种水果、蔬菜的混合搭配,不仅实现了色彩和口味的融合,还满足了营养的互补。不管说的对不对,口味如何,单单看着这么扎实的一杯,满足感已爆棚。



NO3
发现地
每份
步行街
玩至
玩不等

天气越来越热,太甜腻的冷饮吃多少也不解渴,来份炒酸奶吧!

小编最早吃到炒酸奶,是在步行街一带的一辆改装的炒酸奶售卖车上。酸奶还嫌炒?第一次听到这个名词的小编和很多人好奇的路人一样,停下脚步观望。

只见工作人员在炒酸奶机的平底锅中,先倒入一杯新鲜的酸奶,再加入少许红豆、葡萄干、蓝莓汁,然后拿着铲子不停翻炒,约四五分钟,在炒酸奶机雾化的作用下,原本液体状的酸奶开始冷却凝固成冰激凌一样的固体。据了解,炒酸奶,可以根据自己的口味,来选择不同的时令水果、坚果等混搭。

选上一款钟爱的口味,咬上一口,酸甜冰爽。与以前夏天流行的炒冰、冰沙,相比,炒酸奶味道更多元化,似乎营养也丰富一些。于是旁若无人地细味其中诱惑与甜香,还不具有嗜甜后的罪恶感,突然感觉有点喜欢上夏天了呢!



NO4
发现地
每份
步行街
玩至
玩不等

绿豆无疑是夏日食物中最受追捧的,清热解毒,吃多了绿豆汤、绿豆粥,不妨尝试一下绿豆糕。

近段时间,绿豆糕也绝对霸占了朋友圈吃货榜单的首要位置。各大甜品店也好,朋友圈私人订制也好,纷纷在款式和口味上推陈出新,抹茶的、紫薯的、玫瑰的、蔓越莓的,只有想不到,没有做不到。

乍一看很像是冰皮月饼的感觉,吃起来又非常的柔软细腻,麻香可口,甜而不腻,微有冰凉意,所以很多甜品店也叫绿豆冰糕。



老底子的凉茶
动手做做看



乌梅饮



材料 :乌梅 50 克、山楂干 50 克、陈皮 10 克,冰糖适量。

做法 :
1、将乌梅、山楂干、陈皮用清水洗净,用清水浸泡半小时左右。

2、将以上三味中药置于容器中,加入 500 克水,大火煮沸后用文火熬 20 分钟。

3、放入冰糖,再次开锅后,用勺子搅拌均匀。此时可口的酸梅汤就做好了。

备注 :熬乌梅饮的过程有点像熬中药,先用凉水浸泡原料,然后煮一锅。煮完第一锅之后,可以选择不扔原料,继续放大半锅水再煮一锅,然后把乌梅饮里的原料过滤掉,把两锅熬好的原汁兑在大锅里,等凉后灌到瓶子里,放入冰箱冰镇。

柠檬凉茶



材料 茶叶 10 克、柠檬汁 10 克,蜂蜜适量。

做法 :
1、茶叶中加入沸水,加盖闷 20 分钟。
2、取茶汁,加入蜂蜜、柠檬汁,搅匀,晾凉,也可以放入冰箱冷藏待用。

3、不拘时饮用,饮用时也可加冰块。
备注 茶叶的浓淡随饮用者的喜好而定。不宜用蜂蜜者可以用适量白糖代替。

凉茶方由山川大药房提供

□记者 施美园 应玲菲