

The background of the slide features two tall, clear glasses filled with ice water and fresh mint leaves. The glasses are condensation-covered, suggesting a cold beverage. The lighting is soft and warm, creating a pleasant, refreshing atmosphere. The text is overlaid in the center of the image.

**北京航信工会系列小知识讲座  
之  
夏季冰饮DIY**



炎热的夏天，当你正被粘腻的皮肤感受和烦躁的情绪所困扰的时候，如果这时来上一杯冰爽好滋味的夏季特饮，是不是会瞬间神清气爽，精神抖擞，幸福感来袭呢！

这期小知识讲座就介绍给大家一些可在家自制的夏季冰饮。**Do It Yourself**



# 草莓奶昔

## 1. 草莓的清洗：

a、草莓不要去蒂，直接用自来水冲洗干净。如果去蒂冲洗，会使草莓内部被污染！

b、然后用淡盐水浸泡10分钟；

c、再用自来水冲洗干净。

以上三步请按顺序认真完成，草莓才能确保安全。

2. 将洗好的草莓切成小块，放冰箱冷冻1至2小时，可以在餐前冻进冰箱，餐后休息一会儿就可以制作了。

3. 将冻好的草莓粒与牛奶、炼乳一起装入搅拌机。

4. 将搅拌机盖好，设置到果汁档，开机！瞬间成功。如果果粒切大了，或冻得过硬，觉得没有完全打碎，再追加一次，直至全部成糊状就行了。有同学好酸，也可用酸奶与草莓配，也可改为加冻好的芒果香蕉丁，就是香蕉芒果奶昔，看个人喜好了！







## 抹茶星冰乐

- 1.将200克冰块加入搅拌杯中。
- 2.加入牛奶130克，可依自己喜好调节牛奶量，但以不没过冰块为佳。
- 3.加入抹茶粉10克。
- 4.加入15克糖，可依自己喜好增减糖的分量。
- 5.用搅拌机搅拌成冰沙倒入杯中。将喷射式淡奶油挤在冰沙上，怕胖的也可以不放奶油。

# 芒果西米露

- 1.将100克西米露洗净后放锅里加水，没过西米一指高。
- 2.大火煮开，转中火继续煮，让西米在沸腾的水里翻滚，这样不容易糊锅，大约煮十分钟左右，加入冷水混合均匀。
- 3.加入冷水后继续煮开锅，转小火，边煮边搅拌，至到西米剩下一点点的白芯时，关火，盖上盖子闷一会，白芯就完全消失，西米变得透明了。
- 4.煮好的西米用凉开水冲洗，多冲洗几次，然后浸泡在冰水中，这样口感会很Q的。
- 5.芒果切大块，划十字花刀。这样方便取果肉。



- 6.取出的果肉放入料理机，加入牛奶，通电后打成果泥。
- 7.把西米加入芒果泥中，再放入一些芒果块即可。





## Mojito 鸡尾酒

最后再给大家介绍一款最适合夏季饮用的鸡尾酒，薄荷搭配青柠浸入冰块和朗姆酒中，沁人心脾，十足享受。

- 1.薄荷枝摘下嫩尖留作装饰，其余的洗净摘下叶片放碗里，把2小勺砂糖倒入，拿勺子背吧薄荷叶捣捣碎。
- 2.捣碎的糖跟薄荷叶倒入杯中，加白朗姆酒，加入青柠汁，青柠汁可以现挤，大约要一个青柠的样子。
- 3.放入冰块，酒保一般都喜欢多放。再加入苏打水。
- 4.略搅拌，用青柠角跟薄荷叶尖装饰。  
完成