



繽紛冰塊 沁涼一夏

文·圖／葛晶瑩



炎夏季節，冰涼的冷飲是大家解暑的最愛，但市售飲料常見過量的糖分與添加物，多喝反而造成身體的負擔。夏季自製冰飲是最好的選擇，讓我們從「冰塊」著手，事先做好各種滋味與花色的冰塊，想喝飲料時，直接放入冷開水中，就是一杯賞心悅目又好喝的飲料。

有小朋友的家庭可以試試水果冰塊，把水果切小丁放在製冰盒中，加入檸檬汁或蜂蜜水做成冰塊，再直接放入冷開水中，好喝又好玩。製作水果冰塊有個小訣竅，就是不用一次使用很多種水果，因為冰塊保存時間較久，可陸續製作，今天買了奇異果，就利用一部分奇異果做成冰塊；明天買了鳳梨，就做些鳳梨冰塊……幾次後，就有很多顏色的水果冰塊了。

如果想嘗典雅的口味，家中又有種植香草或可食用的花朵，如茉莉、玫瑰等（這些花草一定要確認無農藥），可做成花草冰塊，放在水杯中，繽紛色彩與沁涼滋味，將會讓今夏與眾不同。

此外，如果喜歡喝果汁、冰咖啡的人，不妨先把果汁或咖啡做成冰塊，因為在飲料中加入冷開水製作的冰塊，會讓飲料味道越喝越淡，如果放入事先製作的飲料冰塊，味道就能始終如一。

水果花草冰塊不僅容易製作，還可增添生活樂趣，無論是讓家人享用或者招待客人，相信都能讓大家驚豔一「夏」。

DIY1 水果冰塊製作法



1.將家中現成的水果切小丁備用，大小約可放入製冰盒的格子中即可；冷開水一壺、製冰盒。



2.為了讓冰塊有味道，可先擠些檸檬汁到壺中，再將檸檬整塊放入，冷開水就會有檸檬皮的香氣。如果沒有檸檬，也可以用蜂蜜或糖調味。

DIY2 花草冰塊製作法



1.準備一些新鮮的香草或花瓣，用冷開水洗淨後備用。另外準備一壺冷開水與製冰盒。



2.將香草與花朵剝成一片片，放入冷開水中浸泡至少兩、三個小時，或者放入冰箱中浸泡過夜，讓花草味道溶入水中。



3.將切丁的水果放入製冰盒中。



4.將檸檬水小心地倒滿製冰盒。



5.放入冰庫中冷凍製成冰塊後，再從製冰盒中取出，以其他容器冷凍存放，空出的製冰盒就可再度使用。

Plus



3.然後把水與花草倒入製冰盒，可將手洗淨，再用手調整花草的分配，接著放入冰庫中冷凍。



4.待結凍後，就是美麗的花草冰塊，食用時放入盛有冷開水的水杯中即可飲用。



將果汁冰塊放到冷開水中，做成水果味的冰水；或者把咖啡冰塊放到鮮奶中，變成咖啡牛奶，變化出各種口味的組合。