

◀ 上接06版



↑ 张晓岚自己种的紫苏叶。

张晓岚供图

2 美味冰饮有“秘方”

张晓岚一家人都酷爱紫苏叶特有的馥郁香味。所以她最常做的就是紫苏柠檬水、紫苏石榴汁。“这两种饮料制作起来都非常方便，喜欢吃紫苏的朋友可以试试，外面很少买得到的。”张晓岚笑着分享了自己的“秘方”。

柠檬紫苏水的制作很简单，新鲜的紫苏叶清洗干净，放在干净的煮锅里煮，水开后煮5分钟就好，如果想要紫苏味道浓或者更入味可以根据煮锅的功率适当延长时间。

煮好紫苏叶后过滤掉残渣，留下煮过的水，放凉至常温，这时候水是棕褐色的。然后，切一些柠檬，挤柠檬汁滴入晾凉的紫苏水里。柠檬汁和紫苏水会发生神奇反应——棕褐色的颜色变成明媚的粉红色，倒入玻璃杯里再加上冰块和蜂蜜，一杯普通的柠檬紫苏水突然就有了“颜值”。

品尝这杯柠檬紫苏水，既有柠檬清新的味道也有紫苏的味道。张晓岚说，她查阅过一些中医的典籍，紫苏本身就具有解表散寒、行气宽中等功效，非常适合制作冰饮解暑。

除了紫苏柠檬水，张晓岚会用石榴汁搭配紫苏水。方法和紫苏柠檬水差不多，紫苏水放至常温后，加入手打的石榴汁再加入蜂蜜和冰块，气味比柠檬紫苏水要淡一些，但多了石榴汁的清爽。

说到手打各种果汁，张晓岚推荐可以在家复刻的“手打柠檬”，制作出来的味道和外面买到的几乎一样。张晓岚分享的方法也很简单，她制作饮料全靠手感和“估计”，没有明确的刻度和标准，但还是根据自己的经验，给出了“秘方”。买来的新鲜香水柠檬，切成块后放入一个比较结实的、容量大一些的杯子里，然后用趁手的勺子多次挤压出柠檬的味道，再加入蜂蜜水和冰块就可以了。

“通常两个柠檬可以做大概800毫升的手打柠檬。”张晓岚说，喜欢喝柠檬红茶的还可以在手打柠檬前，冲泡一杯红茶，放凉和柠檬混在一起，再加入蜂蜜和冰块，就是一杯冰红茶。除了红茶，还可以根据口味喜好，用绿茶、茉莉花茶代替，每一种都非常清爽。

3 收获分享的快乐

从最开始制作冰饮到现在，张晓岚一家已经在她的“手作冰饮”下度过了3个夏天。

如今，自诩“吃货”的张晓岚几乎不点外面的奶茶，全家人和身边朋友想喝的夏季冰饮都是她手作的，从手打柠檬茶、柠檬石榴汁到柠檬紫苏水、百香果冰饮……

张晓岚说，桂林的夏天有很多水果，百香果、葡萄、桃子都是常见的水果。其实动手做一杯冰饮很简单，也不需要高级和复杂的工具，百香果挖开取出果肉再加上适量的柠檬汁、蜂蜜水就是一杯百香果冰饮，同理，也可以把百香果换成葡萄和桃子。

“紫苏桃子水也是夏天很解暑的饮料。”张晓岚说，她曾经把做好的冰饮照片发到朋友圈，同事和朋友都很感兴趣，都想要尝一尝。于是，张晓岚干脆买来打包的杯子，像模像样地做了几杯“手打柠檬”带给同事，获得了大家的一致称赞。

会生活的张晓岚算过一笔账，随便单点一杯奶茶或者果汁类冰饮的价格是10元至35元不等，通常三四个办公室的同事一起点，动辄就是上百元。而自己买水果、蜂蜜制作的冰饮，口味并不比外卖差，“10多块钱的水果可以做三四大杯，价格便宜一大截，食材新鲜，吃得也放心”。

如今，除了做给家人“解暑”，张晓岚也会把做好的冷饮和同事、朋友一起分享。每年夏天，除了为身边人制作冷饮的成就感，她还收获了分享的快乐和幸福。

记者刘净伶 通讯员谭桦



↑ 张晓岚买来一次性杯子，给同事打包的饮料。 张晓岚供图



↑ 张晓岚的儿子喝妈妈做的百香果汁。 张晓岚供图

