

在炎炎的夏日裡，來碗清涼又消暑的冰，相信是許多人都抗拒不了的誘惑，但往往在不知不覺中就攝取了過多熱量，才發覺體重節節上升，因為市售的紅豆牛奶冰棒，一支就約有 160 大卡，一盒冰淇淋也有約 290 大卡，熱量和一碗飯差不多。

如何品嚐美味的冰品，又不必擔心熱量的問題，就由營養師來教您 DIY 低熱量冰品，不妨依照以下的食譜自己動手做，過個清涼消暑又無負擔的夏天！

奶茶冰沙

材料：紅茶包 1 包、脫脂鮮奶 60 毫升、代糖 2g、冰塊 100g

熱量：29 大卡

做法：

- 1.將紅茶包用 100C.C 溫水沖泡約 3 分鐘，加入脫脂鮮奶與代糖，倒入冰沙機。
- 2.將冰塊倒入一同攪打至冰沙狀即可。

銀耳蒟蒻甜湯

材料：白木耳 50g（泡發後重量）、代糖 2g、蒟蒻 50g、枸杞少許

熱量：48 大卡

做法：

- 1.將白木耳用水泡發。
- 2.鍋內水滾後加入白木耳及枸杞。
- 3.白木耳煮軟後，加入代糖及蒟蒻，冷藏後即可食用。

咖啡凍

材料：即溶咖啡 1 茶匙、洋菜粉 2g、代糖 2g、水 300cc

熱量：15 大卡

做法：

1. 即溶咖啡以熱開水沖泡，加入洋菜粉煮至融化即可離火。
- 2.加入代糖，再將咖啡凍液倒入模型內，待冷卻後再置於冷藏凝結成凍，即可倒扣脫模即可食用。

仙草奶凍

材料：仙草 100g、脫脂鮮奶 60 毫升、代糖 2g、冰水 100cc

熱量：60 大卡

做法：

- 1.將代糖溶解於冰水中。
- 2.仙草切成小丁狀，倒入代糖冰水中，再加入脫脂鮮奶。
- 3.裝在杯中用吸管食用。

檸檬愛玉冰

材料：檸檬半個、愛玉 100g、代糖 2g、冰水 100cc

熱量：58 大卡

做法：

- 1.將代糖溶解於冰水中。
- 2.愛玉切成小丁狀，倒入代糖冰水中。
- 3.將檸檬壓汁加入愛玉中即可。

椰果清冰

材料：冰塊適量、代糖 2g、椰果 50g

熱量：8 大卡

做法：

- 1.將代糖溶解於冰水中。
- 2.用刨冰機將冰塊刨成散冰狀，灑上代糖水及椰果即可。

杏仁豆腐

材料：杏仁露 20 毫升、脫脂鮮奶 60 毫升、代糖 2g、洋菜粉 2g

熱量：42 大卡

做法：

- 1.將水燒開，加入洋菜粉，煮至融化即可離火。
- 2.加入杏仁露、脫脂鮮奶及代糖拌勻，倒入模型內，冷卻後置於冷藏凝結成凍，即可倒扣脫模切塊。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。