山楂苦瓜

老鸭汤

绿豆粥

# 绿豆粥、凉腐、老鸭汤、苦瓜、杨梅酒……
# 天气炎热 瑞安人最爱这些 消暑食品

■记者 林长凯 实习生 李姿姿 何律衡

骄阳当空，天气炎热，这段时间我市平均气温都在34℃以上，人们常常感到四肢乏力、食欲不振。虽然今天已是立秋，但气温仍延续着高温。在这么热的天里，寻找消暑食品成为人们一大“渴望”。下面这些消暑食品，你都吃过吗？

/ 近年兴起的消暑食品 /
## 苦瓜

热天吃点瓜，不用把药抓。黄瓜、西瓜、苦瓜、甜瓜等瓜类是夏季健康饮食的瓜中之宝。近年来，苦瓜成为瑞安市民餐桌上的常客。

据了解，苦瓜的保健养生功效非常多，既可清热解暑，又可增进食欲、清心健脑。外形皱皱巴巴的苦瓜，瓜肉中自带淡淡的苦味，制成菜品后，其苦味却不易渗入别的配料之中。

“我家对苦瓜比较喜欢，每天都会买些苦瓜来做苦瓜炒肉丝、苦瓜蛋汤等菜品。”市民张琳说，苦瓜吃着苦，回味有点甜，很爽口。

苦瓜除了热食外，还可以冷食。西餐厨师侯培华说，夏季冷食苦瓜首推“冰镇苦瓜”。山楂苦瓜是冰镇苦瓜中比较常见的苦瓜菜品。具体做法是：把苦瓜切成圈状，去瓤，焯水后放入凉水纳凉，然后把圆柱形的山楂糕填充到苦瓜圈中，装盘后可依自己的口味浇上蜂蜜或果汁或沙拉等。

原装进口 钢琴免费试用
一年后再决定可租、可换、可买又可退
如望琴行：65882820 83587258
地址：安阳篦篥小区内10幢7-8号

/ 滋补的消暑食品 /
## 老鸭汤

瑞安人夏季喜欢喝汤，每到夏日，会煲各类汤来消暑，补充因流汗而造成的水分流失，增加食欲，滋补身体。西洋参老鸭汤、冬瓜排骨汤、海带排骨汤、雪梨瘦肉汤等是市民夏季餐桌上的常见汤类。

西洋参老鸭汤是市民夏季经常食用的消暑汤品。民间有“大暑老鸭胜补药”的说法。从中医“热者寒之”的原则来看，鸭肉更适合在燥热的夏季食用。《本草纲目》中亦有记载：鸭肉“主大补虚劳，最消毒热”，适合体内有热毒、易上火的人食用。另外，鸭肉高蛋白低脂肪，富含维生素E及微量元素，有很好的滋补效果。

湖岭镇鹿木社区的麦锅贴非常有名，很多市民都赶到那里吃麦锅贴。一家农家乐结合夏天人们喝老鸭汤的习惯，推出了“麦锅贴配老鸭汤”新菜品，很受食客欢迎。“我们到湖岭游泳游了一天，吃老鸭汤补一下身子，把体力补回来。”食客张特说，在夏天吃老鸭汤，配上麦锅贴别有一番风味。

店老板王女士告诉记者，她用西洋参、党参、山药等十多种中草药来烧制老鸭汤搭配麦锅贴。现在，老鸭汤已和麦锅贴一样成为该店的招牌菜。

据了解，入夏以来，活鸭的销量比平时大约多出三成。

/ 最常见的消暑食品 /
## 绿豆粥

绿豆粥是瑞安民间传统的解暑佳品。中医认为，绿豆性凉味甘，有清热解毒、止渴消暑、利尿润肤的功效。

因食材准备方便、做法简单、消暑效果好，很多市民在夏天会煮绿豆粥。市区大沙堤一谷物销售店每天围满了前来购买绿豆的市民，老板陈先生告诉记者，入夏以来，绿豆的销量比平时至少多三成。

昨日中午11时许，室外气温约35℃，家住锦湖街道城北村的王清一家正在吃绿豆粥。王清说，每天吃过早饭后，都会提前把中午和晚上吃的绿豆粥做好、放凉。

绿豆粥是以绿豆和大米为主要食材混合熬制而成的粥。王清说，熬绿豆粥用砂锅最理想，高压锅、电饭锅亦可。熬粥时按照自己喜欢的口味分配大米和绿豆的比例即可。王清先开大火把绿豆和大米烧熟，然后改用小火继续煮8至10分钟就可出锅。她说：“用小火煮是为了让粥更稠，吃起来更顺滑，口感更好。”

粥熬好后，王清把粥倒入大碗中冷却。“冷却后的绿豆粥消暑效果和饮食口感最好。”王清说，如果是绿豆汤，最好放进冰箱冷藏。此外，还可以根据个人口味，熬制莲子银耳绿豆粥、绿豆百合菊花粥、水果绿豆粥等不同口味的绿豆粥。

据有关研究发现，绿豆中富含B族维生素，是绿豆解暑特性的一个重要组成部分，还能弥补出汗时造成的营养缺失。但绿豆并非人人都适用。脾胃虚寒、寒凉体质的人群喝绿豆粥会加重寒凉特性，引发其他疾病，老年人、儿童等体质虚弱的人对绿豆中的大分子蛋白质消化不佳，容易导致腹泻等症状。

/ 慢慢消失的消暑食品 /
## 凉腐

近年来，随着消暑食品种类的不断增多，一些传统的消暑食品正慢慢地淡出人们的视线。凉腐就是其中一种，如今市面上已经比较少见了。

昨日上午8时30分许，湖岭镇均路村村民陈听调在市区城北菜市场口卖凉腐和青草腐，生意非常好。陈听调熟练地把凉腐从桶里舀出放入塑料袋，然后洒上薄荷水交给顾客。

家住市区祥湖小区的黄陈红是陈听调的常客，每隔一两天就会来买凉腐。“夏天吃凉腐既解渴又好吃，家人都很喜欢。”黄陈红说，现在凉腐很少见了，吃凉腐还能吃出儿时的味道。

我市文史学者宋维远介绍说，瑞安夏季吃凉腐已有上百年历史，凉腐是用藤科植物棑樧（音）的籽做成的，做法也比较简单。以前，传统的做法是用纱布把棑樧籽包好，然后浸在盛满冷水的盆子或其他容器里不停地挤压，把黏稠的汁液挤到冷水里，直到挤不出汁液为止，再倒入一小碗用中华牙膏调制的水，据说这能加速凝固。一个多小时候，汁液会变成果冻状的成品。吃时用勺子把它舀出来放到碗里，洒上薄荷水和白糖粉，既清凉解渴又爽口。

宋维远说，十多年前，在农村和路边的树荫下，有很多人在卖凉腐，5角钱一碗，很受欢迎。如今，做凉腐的技术有了改进，不再用手挤压了。陈听调说，现在人们把棑樧籽放入沸水中熬制，熬好后把籽筛出来晾凉就可以了，比以前的做法更卫生。

此外，酸梅汤等曾经流行的消暑食品也开始慢慢被市民淡忘。

/ 传统的消暑食品 /
## 杨梅酒

杨梅是温州地区主要的时令水果。每到杨梅采摘季节，市民除了吃新鲜杨梅外，还会把杨梅制成杨梅干、杨梅酱、杨梅酒等。杨梅酒是新鲜杨梅在白酒中浸泡而成，既可以饮用，又可以用来防暑。

宋维远介绍说，夏季用杨梅酒来防暑在瑞安城乡比较普遍，中午最热的时候，大人们会喝些杨梅酒，小孩子去上学前则吃一颗杨梅。杨梅吸收了白酒中的部分酒精，降低了白酒的酒精浓度，吃起来口感比较温和。杨梅酒中的酒能发散人身上的热气，从而达到防暑效果。

杨梅酒制作较为简单，只要把杨梅和白酒泡在一起就可以，如果在里面再放些冰糖，口感更佳。