

# 伏天里的解暑美食

三伏天里,出门走一圈,相信很多人都会有“出门5分钟,流汗2小时”的感觉。而且,天气炎热,人们的胃口也随之变差。尤其是高温爆炒的食物,让人看着就觉得油腻。在此,本刊为大家推荐几道消暑食物,让这些或清凉或清淡的美食,陪你度过酷暑难当的三伏天。

## 吃凉

### 凉粉 凉面

#### 清凉家常菜 清爽开胃



炎热夏季,很多人会因为暑热而不想吃饭。这个时候,各种清爽开胃的食物就成了人们的最爱,比如凉面、凉粉等。而且,也总有精通厨艺者会想着法子,为家人做几道清凉消暑的家常菜。

李飞是朋友中公认的大厨,常常能把普通的菜做出不同的花样来。比如,在夏天,他最常做的一道凉菜就是凉拌黄瓜。说起凉拌黄瓜,相信这是许多人经常吃的一道凉菜,做法可能也大同小异,都是首选与豆腐干搭配。可是在李飞的手中,凉拌黄瓜却是另一种风味。他的做法很简单,将黄瓜洗净、拍扁、切段,然后放入碗内,加蚝油、盐、香油、糖、醋、蒜蓉辣酱拌匀,盖上保鲜膜放入冰箱冷藏10-20分钟。等吃的时候拿出来,酸中带辣、冰凉爽口。

凉面又称“过水面”,也是人们炎热天气里喜欢吃的一道美食。凉面的做法有很多种,有麻酱凉面、鸡蛋凉面、素什锦凉

面、清汤牛肉凉面等。大多数人在吃凉面时都会首选麻酱凉面,主要是因为其做法简单。不过,李飞给大家推荐的是一道比较清爽的凉面——酸辣鸡丝面。先将鸡胸肉大火煮20分钟左右捞出,撕成丝;再将黄瓜切丝、葱蒜切末备用,并将辣椒油、醋、盐、酱油、鸡精、花椒油混合一起调成汁。然后,将面条煮熟过凉水、沥干,放入鸡肉丝、黄瓜丝、葱花、蒜末,将调料汁浇在上面。麻辣酸爽的调味料加上过了凉水的面条,绝对是道开胃的美食。

除此之外,在大同人夏季消暑佳肴中,凉粉是不能不提的。清凌凌的凉粉、红通通的辣椒油、嚼起来筋道的豆腐干,看上去就让人胃口大开。(王锦华)

## 吃甘

### 酸梅汤 绿豆汤

#### 解暑功效 各有特色



夏季高温潮湿,人们的脾胃功能会低下而没有胃口。中医学认为,甘入脾,适当吃些甘味食物可以起到补益脾胃的作用。

炎炎夏日,一杯清爽的酸梅汤,解渴怡神。而且,作为一道美味的中药汤剂,酸梅汤不仅能补充水分,还可以解决夏季心火大的问题。如果油腻食物吃多了,喝点酸梅汤有助于消化;饮酒过量时喝上一杯酸梅汤,还有很好的醒酒护肝作用。另外,消化不良时,喝点酸梅汤也是不错的选择。酸梅汤之所以有这么好处,是因为“汤好”贵在“药好”。制作酸梅汤的主要食材有乌梅、山楂、甘草、陈皮、冰糖,这5种食材虽然普通,但每一味都各有功效。

除了酸酸甜甜的酸梅汤外,绿豆汤也是三伏天里不可缺少的饮品。我们平日在家中煮绿豆汤时,会发现绿豆汤有红色和绿色之分。这是因为绿豆中含有多酚类物质,在高温加热时,会与空气中的氧气发生反应,生成醌类物质,然后会继续聚合成颜色更深的物质。所以,如果是在短时间内盖上锅盖煮绿豆汤,汤汁没有接触氧气,煮出来的汤是绿色的;如果把锅盖打开,煮得时间长,多酚类物质就会被氧化,绿豆汤就会呈红色。从解暑清热的角度来说,绿色的绿豆汤解暑效果会更好一些。(孟维鹏)

## 吃苦

### 苦瓜 苦菜

#### 清热解暑 有益健康



夏季多湿热,适当吃些苦味食物对健康有很大益处。这是因为,苦味食物里含有丰富的维生素、苦味素、矿物质、氨基酸、生物碱等,这些物质具有清热解暑、消炎抗菌的作用。

适合夏季吃的苦味食物很多,有苦瓜、苦菜、丝瓜、荸荠、莴苣等。其中,苦瓜是所有苦味蔬菜中人们食用最多的一种,常做的家常菜就是苦瓜炒蛋。苦瓜炒蛋,简单易做又好吃。将苦瓜洗净、去瓤,斜切薄片,放盐拌匀;待苦瓜出水变软,挤干水分;锅中热油,倒入打散的鸡蛋液,用筷子快速拨散至凝固盛出;锅中再加少许油,倒入苦瓜翻炒片刻,将鸡蛋倒入,加盐翻炒均匀即可。

除了苦瓜,大同人经常吃的苦味蔬菜还有苦菜。苦菜是苦丁菜的嫩叶,属于菊科植物的一种,味道苦中带甘。苦菜最常见的吃法是凉拌,先将苦菜清洗干净,放入开水锅中,加少许盐和食用油焯水;接着捞出过凉水,挤掉多余的水分,改刀切小段;最后将苦菜放入盆中,调入盐、生抽、鸡精、白糖、香油、蒜末,拌均匀后即可装盘食用。(孟维鹏)

## 吃素

### 素馅包子 韭菜盒子

#### 清淡可口 营养丰富



三伏天,气温高、湿度大,多吃一些清淡的素食不仅会促进食欲,对身体也有好处。

包子是北方人喜爱的主食之一,但在夏季,肉包子难免会让人觉得有点油腻。与其相比,素包子可以说是清淡好吃又有营养。而且,现在的素馅包子可以说是没有不能包的,馅料的种类丰富多样。

大同人常吃的素馅包子,多为鸡蛋韭菜馅或是木耳、鸡蛋、韭菜、胡萝卜、粉条馅的,颜色丰富,味道鲜美。不过,记者在这里要为大家推荐一种别有特色的素馅包子——南瓜鸡蛋馅包子。南瓜鸡蛋馅包子的做法很简单,先将南瓜去皮后擦成丝,加少许盐,挤去水分备用。再将已经泡发的木耳切碎,鸡蛋打散后炒成鸡蛋碎。然后将南瓜、鸡蛋、木耳放在盆中,加食用油、老抽、生抽、花椒粉、姜

粉、鸡精、盐、葱末、香油拌匀。蒸好的南瓜鸡蛋馅包子,吃起来鲜香味美,软糯可口。

除了素馅包子外,素馅饺子、韭菜盒子等也都是不错的选择。而且,素馅饺子还可以做成荷叶的,这也是极具大同地方特色的一种面食。吃的时候蘸上一点山西老陈醋,味道十分鲜美。韭菜盒子也是一种非常受大同人喜爱的美食,以韭菜、鸡蛋为主要食材。调制馅料的过程和大同人常做的素馅包子差不多,先将鸡蛋炒熟,然后拌入切碎的韭菜,放入各种调味品即可。煎好的韭菜盒子表皮金黄酥脆,馅心韭香脆嫩、滋味悠长。(锦华)

## 广告

2022《大同晚报·美食周刊》大同日报传媒集团全媒体美食频道战略合作伙伴

**蒙度毛肚火锅**

越懂火锅 越爱毛肚

花千树店:太和路与重熙街交汇处 电话:6204888  
百盛店:清远西街百盛购物中心3楼 电话:19903526250

大同市餐饮饭店业协会

打造美食之都  
弘扬美食文化

云冈酒业  
Yungang wine

**云冈黄酒**

荣获2021年国际传统  
发酵食品创新大奖 **金奖**

大同云冈酒业有限责任公司 (0352) 5520900

以味为本 匠心出口

云尚薯

食品加工厂地址:大同市云州区装备制造园区黄花产业园区内  
直营店地址:大同市永宁街四十二校北侧约30米  
电话:0352-8281890 13835212366