

# 吃在伏天

炎炎夏日,人们的胃口也随之变差。为了消暑开胃,各种清凉美食成了人们餐桌上的首选。不仅如此,许多人还走出家门,去野外露营、烧烤,或是在夜幕降临后逛夜市、品美食,以让自己在三伏天里也能感受到清凉与舒爽。



## 现榨果汁：营养清凉受欢迎

天气炎热,人们在就餐时常常会偏重于选择一些清凉饮食。日前,记者在采访中发,许多饭店不仅推出了清凉消暑的菜品,如拌苦菜、拌穿心莲、凉粉等,还推出了营养美味的现榨果汁,很受顾客喜爱,点单率很高。

在位于滨河路的一家饭店,记者看到店内的现榨果汁种类多样,有草莓汁、沙棘汁、木瓜汁、黄桃汁、西瓜汁、哈密瓜汁、芒果汁等。制作好的果

汁色泽艳丽,十分好看。

采访中记者了解到,这些现榨果汁的价格普遍为每扎30元左右,而且这些新鲜营养的现榨果汁很受消费者青睐。采访中,市民王女士对记者说,现榨果汁不仅口感好,还富有营养。尤其是在夏天,喝一杯现榨果汁,不仅能够起到一定的消暑作用,还能满足人体的营养需求,相比碳酸饮料更适合夏季饮用。所以现在她不



仅自己在家经常榨果汁,即使到饭店吃饭,也都会点现榨果汁。

(王锦华)

## 消暑家常菜爽口开胃

在伏天里,各种清爽开胃的食物就成了人们的最爱,比如凉面、凉粉、绿豆汤等,在炎热的中午来上一碗别提有多舒服了。而且,家中掌勺者也总想着法子为家人做几道清凉消暑的家常菜。

凉粉是许多大同人夏季的消暑佳肴,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。因此,每到夏季,大同许多知名凉粉店常常是座无虚席。当然,也有不少人喜欢自己在家做凉粉吃,然后配上自己喜欢的黄瓜丝、水萝卜丝、豆腐干,也是别有一番风味。

凉面也是人们炎热天气里喜欢吃的一道美食,不仅简单易做,而且做法多样,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。将面条煮熟过凉水捞出后,另取小碗,依次加入麻酱、水或雪碧、生抽、蚝油、蒜泥、香油等搅拌均匀。之后,在面中放入黄瓜丝,浇上调好的小料,撒上一小撮芝麻,拌匀即可食用。

凉菜是夏天餐桌上最受人们欢迎的菜,不仅开胃,而且制作时也不用在灶前待得太久。家住安益街的余光在夏天就经常给家里人做五彩大拌菜,他说,这道菜做起来很简单,而且营养丰富。选几样你喜欢吃的蔬菜,如紫甘蓝、圆生菜、小番茄、红椒、黄椒、香菜等。将紫甘蓝、红椒、黄椒洗净切丝,生菜撕成小块,小番茄横切成圆片,香菜切成段,然后倒入用盐、醋、香油做成的调味汁,拌匀即可。余光说,一到夏天,人们对大鱼大肉都没什么胃口。如果想吃肉,可以试试凉拌鸡丝这道菜。将鸡胸肉洗净、煮熟,晾凉后撕成细丝,放入盘中;香芹切小段,胡萝卜、泡好的黑木耳切成细丝,放入开水锅中焯一分钟捞出过凉、沥干水分,放入盘中;倒入用盐、香油、醋、生抽、糖、黑胡椒粉混合拌成的调味汁,拌匀即可。

除了这些菜品,伏天里最好的饮品莫过于一碗清热解暑的绿豆汤。一口下肚,相信所有的闷热都会消失得无影无踪。(锦华)



## 烤串：不可或缺的消暑美食

每到盛夏,约上三五好友,撸串、喝酒是许多人消暑的首选方式。

日前,记者在采访中看到,太阳城小区周边的几家串店里,每家都有不少顾客在就餐。有的是三五朋友相聚,有的是一家三口,面前的桌上大都摆着啤酒、凉菜和各种烤串。在一家串店,记者翻看菜单发现,烤串的种类十分丰富,除了牛肉串、羊肉串、猪肉串、肉筋、板筋、鸡翅、香肠等肉类外,还有豆腐皮、尖椒、韭菜、蒜、金针菇等各种菜品,以及烤面包、烤花卷、炒方便面、拌面疙瘩汤等主食。除此之



外,还有小龙虾、炒花蛤、炭烤生蚝等海鲜类。

正在和朋友就餐的市民张先生对记者说,夏天天气热,晚上和朋友们出来吃吃烤串、聊聊天,一边享受美食,一边乘凉消磨时间,感觉非常舒服。串店工作人员也告诉记者,近来天气较热,晚上顾客很多,几乎每天都会营业到凌晨一两点。(一凡)

## 夜市美食 种类繁多

今年夏天,古城内无疑是最值得大家去的地方。尤其是古城里的夜市格外热闹,不仅有各种小吃,还有夜市经济中特别受欢迎的后备箱集市。

说到大同的夜市,就不能不提大同夜市的传统美食了。日前,记者在华严寺广场看到,这里的美食种类十分丰富,不仅有现榨的水果汁、现调的各种鸡尾酒、街头汉堡等,还有传统夜市上的水煮串串、烤肉串、馄饨、烤冷面等。

不过,相比这些美食,烧烤还是大多数人最喜爱的夜市美



食。尤其是那些没有腌制过的肉,经过烤制后满满的肉香,就是我们从小吃到大的味道。除了烧烤之外,兔头、羊蹄子也是大同人夜市经常吃的美食。尤其是羊蹄子,软烂脱骨,几乎没有羊膻味,特别好吃。虽然大同兔头的味道相当赞,但现在的价格已经涨了不少。不过,偶尔尝一尝还是可以的。(孟维鹏)



## 烧烤+露营：夏日休闲新方式

近年来,去野外烧烤、露营成为许多市民消暑休闲的新方式。记者因为各种怕麻烦,迟迟没有实践过。日前,记者决定也去体验一下露营的独特魅力。

露营位置很重要,选择路程不要太远、有山有水的地方即可。记者选的是左云县附近的“长城小镇”露营地,一个小时的车程,周边还有摩天岭景区、古长城和长城一号旅游公路,风景很不错。

去露营,除了赏美景、放松心情外,吃美食自然也是不可缺少的。而人们露营时,在吃的方面大多都是以烧烤为主。于是,记者提前准备了一些水果和零食,还有腌制好的肉类和蔬菜。

到达目的地时已经是下午4时,支好帐篷后就开始着手准备晚餐了。当听着烤架上肉串吱吱冒油的声音,以及身边不时传来的几声鸟叫,让人觉得特别惬意。等到夜幕降临,当记者一边享受美食,一边吹着夏日夜晚舒爽的凉风、看着天空中闪闪的星星时,真的有一种身心放松的感觉。正如一位露营爱好者说的,“像没有什么是一顿烧烤解决不了的,也没有什么是一次露营不能治愈的”。(孟维鹏)

■广告

2023《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

君宴·精品粤菜 幸福味道 粤厨知道  
品味粤菜 品味人生

品正宗粤菜 享天下美食

君宴~款待你心中最重要的人!

订餐电话:0352-2090000 2096666  
地址:大同市平城区同泉路258号

大同市餐饮饭店业协会  
DATONGSHICANYINFANDIANYEXIEHUI

弘扬古都美食文化  
创建中国美食之都

好厨房 食味鲜

云尚 8

经营地址:大同市云州区装备制造园区黄花产业园区内  
电话:0352-8281890

Andbaby 安恩贝国际月子中心

母婴高端品牌 品质值得信赖

地址:大同市平城区云冈路五岔路口  
电话:0352-2102222 2100123