

## 时令茶道(12) 大暑

## 漳平水仙 回甘甜润

本报记者 王锦华

大暑,是二十四节气之第十二个节气,也是夏季的最后一个节气。这一时节,天气甚烈于小暑,故名曰大暑。大暑是一年阳光最猛烈、最炎热的节气,“湿热交蒸”在此时到达顶点,但农作物在此期间生长最快。

节气的转变,总是能通过生活中的点滴显示出来。大暑时节,闷热之感让人对什么都很难生发兴致。“热散由心静,凉生为室空。”白居易消烦暑的方法是“心静自然凉”,我们不妨也感受一下“山间一茶席”的宁静所带来的清凉之感。而且,自古以来,我国民间也有大暑三伏天饮凉茶(伏茶)的习俗。伏茶,顾名思义,是三伏天饮的茶,这种由中草药煮成的茶水有清热祛暑的作用。

大暑时节的大同,天气也算很给力了,热了来阵雨,再来上一股风,立马凉快许多。此时应该喝些什么茶呢?谦益泰茶庄负责人马铮建议,一杯漳平水仙正适合这个夏天最热的时节。

据马铮介绍,漳平水仙距今已有百年历史,是乌龙茶类中唯一的紧压

茶,产自福建漳平,系用水仙品种茶树鲜叶,结合了闽北水仙与闽南铁观音的制法,再按闽北水仙加工工艺并经木模压造而成的一种方形饼茶,属于福建闽南派系的清香型乌龙茶。它的汤感柔和清甜,香气馥郁饱满,喉润好。虽微涩,但化开之后就是甜润。

马铮说,乌龙茶是六大茶类之中的青茶,本身就有清热祛暑的功效。漳平水仙自身的半发酵工艺,让它处于绿茶与红茶之间,口感可轻可重。加之乌龙茶本身高香的特点,非常适合北方人饮用。漳平水仙是一款很好的中性茶,适当饮用可以缓解一些食物对肠胃的刺激,起到养胃的作用。另外,茶中含量较多的茶多酚还有助于加快人体新陈代谢,从而带走体内多余热量,所以很适合大暑节气饮用。

漳平水仙,一块即是一泡,适合盖碗或者紫砂壶冲泡。马铮说,冲泡时要沸水高冲,出汤快些。泡好的漳平水仙兰香扑鼻,饮一口,齿颊生香,回甘甜润。若是用盖碗冲泡,随着紧压着的叶片慢慢舒展开来,绿叶镶红边的特点随之显现,还会让你有山花烂漫

漫就在这一盏茶中的感觉。

大暑,就用一泡漳平水仙来清凉这个夏天最热的时节吧。



## 夏季饮食安全更重要

炎热夏季,许多人喜欢吃一些生冷食物来解暑降温,再加上高温闷热的天气易使食物变质,因此,饮食安全在夏季更为重要,尤其要避免一些不健康的饮食习惯给身体健康带来隐患。

夏季如何注意饮食安全呢?采访中记者了解到,夏季天气炎热,雪糕、冰激凌及加冰的饮料等成了很多人常吃的降温食品。虽然大热天吃些冰的东西很舒服,但生冷食物吃多了容易诱发消化不良、腹痛、腹泻等胃肠道疾病。另外,烧烤也是人们夏季常吃的美食,而烧烤添加了较多辛辣刺激的佐料,刺激性较强,吃多了会刺激肠胃,诱发肠胃炎、胃溃疡等不适。因此,夏季应尽量少食生冷食物及辛辣刺激性食物。除此之外,夏季温度较高,致病微生物容易滋生,所以饭菜制作应适量,尽量一次吃完。而且,剩饭剩菜要及时放入冰箱,再次食用前要确认无变质并彻底加热。

除了平时的饮食上要多加注意外,夏季选购食品时也要小心,尽量到正规市场或超市购买,并要查看产品是否超出保质期。挑选肉类、禽类、水产品等生鲜食品时,要注意是否有颜色变化、异味等现象,尽量购买新鲜食品。买回的食品要及时放进冰箱,进行冷藏或冷冻保存,食用前要烧熟煮透。另外,冰箱内生、熟食品的存放也要严格分开。(一凡)

## 我家厨房

## 蒜蓉生蚝



每到夏季,夜市烧烤摊上都会有许多卖蒜蓉生蚝的。鲜美的生蚝加上蒜蓉的独特味道,让食客们吃得是欲罢不能。其实,美味鲜嫩、汁水充盈的蒜蓉生蚝自己在家也能做。

食材:生蚝、大蒜、小米辣。

做法:将蒜去皮,磨成蒜蓉。蒜蓉比蒜末口感更好,所以尽量磨成蓉。用螺丝刀从缝隙中撬开生蚝,取出蚝肉洗净。将蚝肉放在小碗里,加料酒、盐和胡椒粉腌制。锅中热油,将蒜蓉小火煸炒至微微金黄,然后将炒好的蒜蓉连油一起盛出,拌入小米辣末,加盐和生抽调味做成酱汁。把蚝肉放回蚝壳内,淋上调好的酱汁。烤箱预热至适当温度(如200度),将生蚝放入烤箱中烤制,约12分钟后即可取出。此外,也可以根据个人口味在蒜蓉中加入白糖等调味料,或者在生蚝上放粉丝等配料来增加口感和风味。

(孟维鹏)

## 推荐

## 新式养生茶饮美味健康

在快节奏的现代生活中,人们对健康的追求日益强烈,养生不再是老年人的专属,年轻一代也纷纷加入了养生的行列。在这样的背景下,一些新式养生茶饮应运而生,为消费者带来了全新的养生体验。

日前,记者在位于明堂商务酒店旁的“开杯方子”新式养生茶饮店看到,该店打破了传统养生茶饮的固有模式,将创新与养生理念完美融合,其茶饮配方精心选取各类天然食材和优质茶叶,并巧妙搭配,以达到养生与美味的双重效果。与市面上常见的高糖、高热量茶饮不同,该店的茶饮

还十分注重食材的本真和营养价值,如选用富含抗氧化剂的蓝莓、草莓等莓果类,搭配清新的绿茶或幽香的白茶,不仅口感层次丰富,还有助于清除体内自由基,增强免疫力。对于那些需要补气血的消费者,则有红枣、桂圆与红茶的组合,温润滋补。

在制作工艺上,该店采用低温慢煮、现泡现制的方式,最大限度地保留了茶叶和食材的营养成分及天然香气。此外,该店的养生茶饮还注重个性化需求,针对不同消费者的体质和健康要求,提供了多样化的选择。无论你



是想美容养颜、改善睡眠,还是缓解压力、调理肠胃,都能在这里找到适合自己的那一杯养生茶饮。(孟维鹏)

## 中式汉堡 独具特色



一说到汉堡,人们大多想到的都是美式快餐。当第一次听到中式汉堡这个说法时,记者还真有点懵。

其实记者早就知道东信商圈开了一家名为“塔斯汀”的中式汉堡店,但怕踩雷就一直没去尝试。前几天,忍不住好奇,记者决定去尝一尝。

店内外整体用到了喜庆的中国红,品牌LOGO是一只色彩艳丽的舞狮形象。记者随便点了几个招牌汉堡,看名字也没觉得有什么不同,直

到端上来才发现,这些汉堡夹肉用的不是面包,而是饼子。据说,这些饼子都经由“擀、撒、抻、烤”四个步骤制作而成,再搭配独特的内馅,就有了各种更适合中国人口味的汉堡,如北京烤鸭汉堡、孜然菌菇牛肉堡等,而且味道都很令人惊艳。

(孟维鹏)

■广告

2024《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

大同市餐饮酒店业协会

弘扬古都大同餐饮文化  
续写国际美食之都传奇

金御盛宴艺术宴会中心

艺术婚宴引领者  
用艺术为爱加冕

地址:大同市五州帝景二期B2号楼  
联系电话:0352-7273777

金御满棠·宴府

用心为爱烹饪幸福味道

地址:大同古城东南邑李怀角20号(和阳街太平楼南80米)  
联系电话:0352-7969888

紫玄和茶庄

安吉白茶 杭州龙井

珍稀白茶 原价800元 现价480元 闪送到家

地址:东信茶叶街926号  
电话:13513524658