健康美食度三伏

进入中伏，天气更加酷热，人们往往胃口欠佳，如何选择适宜这个时节的美食，这也成为主妇们的一道功课。

这类美食的选择，首先是口味，让人一看就食欲大增；其次是健康功效，以此来补充因流汗而流失的营养。于是，就有了陪伴我们度过三伏天的一道道美食和饮品，上了千家万户的餐桌……

清爽鲜甜绿豆汤

◎王卉

都说众口难调，可不管南北方，夏日里的头道解暑美食，是没有什么能比得过一碗绿豆汤的。

午后的热浪东奔西窜，占据了每一处阴凉，空气闷热至极，树叶也耷拉着脑袋。每户楼房窗户的窗帘紧闭着，阻隔着有可能入侵的每一丝热浪。厨房里，一锅热气腾腾的绿豆汤正发出“咕嘟咕嘟”的声音，数百颗绿豆欢快地在锅里翻滚着，等待褪去绿皮的束缚，展开如花瓣般舒展的身姿。这一刻，它们心怀向往，舞之蹈之，迎接即将到来的新生。

成功熬好一锅可口的绿豆汤，需要豆与水的比例得当，豆多软糯，味浓而酽。一份豆四份水的配比恰到好处，水多味寡，失了清热祛暑之功效，豆多稠腻，入口则少了应有的清爽之感。夏日饭店的绿豆汤往往为食客赠送，小小的一碗汤无论为饭前开胃，还是饭后解腻，都是上乘之选。这份看似普通的绿豆汤里，透露着店家的经营之道，也展示着厨师的功力。上乘的绿豆汤除了要色泽沁绿，碗底还得盛有些许豆沙，取一碗一饮而尽，才能满口留香，回味无穷。

“绿豆淘净，下锅加水，大火一滚，取汤停冷色碧，食之”，根据古书中的记载，人们如法炮制，但无论颜色和口感，总是觉得自家做的与饭店的差别不小，这就是因为熬制绿豆汤，从选豆到用水、从锅具到火候其实都是颇为讲究的，尤其是火候上的把握。有经验的厨师往往选用浸泡过的绿豆做汤，细细用慢火熬煮，这样做出的汤清澈不混浊，泡过的绿豆也更易煮熟，且不发黄，颜色更加鲜亮。许多人还发现，除了不能用铁锅烹煮外，使用纯净水熬出的绿豆汤颜色不会变红，依旧保持着原本的绿色，不易氧化而流失营养。只待汤温凉之后，加入冰糖，慢慢饮下，这满嘴的鲜甜，何其过瘾。燥热的伏天里，透爽清凉的绿豆汤让全家人舒坦自在。少了这碗绿豆汤，怎能过夏呢！

三伏天里拌苦瓜

◎王商君

我常在想，我们先祖们是多么的聪明，他们的才智远胜于西方人。他们在劳动和生活中发现了很多生活方面的技巧和方法。这些方法是一笔财富，为后世人的生活延续提供了蓝本。比如在饮食方面，什么时节吃什么，怎么吃？这是中华文化独有的生活密码。

三伏是一年中最热的时候，有高温和炎热。这酷热的日子不好过。因此，三伏时节，吃健康利口的食物，既美味，又能清热、去火、解渴、解暑，这些美食可以伴随我们很好地度过三伏。

苦瓜是夏季的时令蔬菜，顾名思义，其味道很苦，很多人不习惯。其实，这是很多人不知道，苦瓜是三伏天最好的蔬菜，它具有很高的营养价值，同时还具有较高的医用功效。苦瓜含有大量的生物碱奎宁，具有清肠通便之功效。苦瓜中的苦味，苦瓜糖苷，还可以健脾胃，促进胃液分泌，帮助消化，增进食欲。其次，吃苦瓜还有助于健脾益气，苦瓜中含有的苦瓜素有助于减肥。另外，对于高血糖病人，苦瓜中含有类似胰岛素的物质，具有降低血糖的作用，苦瓜的益处如此之多，因此，苦瓜是三伏天蔬菜的首选，多吃苦瓜调理身体，促进身体血糖平稳，促进健康。

凉拌苦瓜做法很简单，一般人都能上手去做，首先把苦瓜清洗，去瓤切片，再准备几颗菜椒和胡萝卜一根，都切菱形块备用。

凉拌菜的灵魂是凉拌的汤汁，一道上好的汤汁可以使菜品口感极佳，食之让人口舌生津、胃口大开。把大蒜捣成蒜末，将食用油温热至八成，以此浇淋蒜末，均匀搅拌。然后加入少量的蚝油、陈醋、精盐、鸡精、白糖、生抽，喜欢吃辣椒的可以配一些辣椒面，热油浇淋。随后我们把苦瓜片、萝卜块、菜椒块倒入开水锅中，简单焯水，然后捞出过凉水，控干。最后把焯好水的苦瓜、胡萝卜、菜椒一并倒入碗中，加入调制好的蒜汁，均匀搅拌，一盘清香可口的拌苦瓜大功告成，即可装盘食用，如佐以啤酒或者饮料，其感觉更好。来吧，让这三伏天饮食之上品伴我们一起大快朵颐，共度这酷热的三伏天。

清凉利口酸梅汤

◎絮芯

盛夏时节，走在大街小巷，倘若你仔细观察，就会发现，只要有卖冷饮的地方，必然少不了一道酸梅汤。

炎炎夏日，喝上一碗自制的酸梅汤，是一件多么惬意的事情呀，不仅解渴提神，还能防病治病。若把它放置冰箱冷藏一段时间，就成了美味清凉的冰镇酸梅汤，相比恒温的酸梅汤，加上“冰镇”二字的酸梅汤，从字面上都能感觉到它的凉爽清冽，让你在没开喝前，就已口舌生津欲罢不能了。一口喝下去，那酸酸甜甜、冰冰凉凉的滋味，令人顿感酣畅淋漓，暑气全消。

酸梅汤的做法极其简单，主要原料是乌梅（即酸梅），《本草纲目》中记载：“梅实采半黄者，以烟熏之为乌梅。”它既能清热送凉，安心止痛，又有治咳嗽、霍乱、痢疾等功效。配上适量的山楂、桂花、陈皮、甘草等材料，用冷水泡半小时，冲洗干净放入砂锅，再注水用大火烧开，调中火、微火慢慢熬制一小时左右，便成了一道炎热夏季消暑解渴的天然绿色饮品。

记得儿时，每年夏季母亲都会给我们熬制酸梅汤。那时候家里还没有冰箱，母亲就把它放在桶里，吊在水井中，见我和小伙伴们玩得渴了、累了，就赶紧给我们端来，我们迫不及待地抓起杯子，咕噜咕噜喝下去，感觉浑身上下凉爽了许多。后来我还发现，美味凉爽的酸梅汤，在梁实秋笔下也是一道佳肴：“暑天之冰，以冰梅汤为最流行……使过往的热人，望梅止渴，富于吸引力。”清代学者郝懿行也曾在《都门竹枝词》中盛赞它的清凉解暑：“底头曲水引流觞，暑到燕山自解凉。铜碗声声街里唤，一瓯冰水和梅汤。”

前几日一时兴起，从超市买回瓶装的浓缩酸梅膏汤料，加水就冲兑出酸梅汤，喝过后我总觉没有母亲熬制的那般温润利口、沁人心脾，不禁更加思念起那一杯饱含母爱的酸梅汤。

有滋有味冬瓜汤

◎李文倩

我不爱喝汤，各种各样的汤，鸡汤、鱼汤、酸梅汤……统统被我拒之门外。但这么多年，记忆中竟然深刻留下了一种汤的味道——冬瓜汤。

每年盛夏时节，妈妈总会熬冬瓜汤，她说冬瓜不仅清热解暑，还能健脾祛湿。小时候的我哪懂这些，只觉得喝汤仿佛谁逼着，热气腾腾的冬瓜汤散尽丝丝热气我仍不愿喝一口，而妈妈也从好言好语变成严厉的命令，我只能磨磨蹭蹭地喝掉那一碗不知何时又变得温热的冬瓜汤。十几年过去，我在不情愿中喝掉了一碗碗冬瓜汤，也慢慢习惯了这个味道。

虽不爱喝汤，却特别爱看妈妈煲汤，她系着围裙在厨房忙忙碌碌，觉得甚是有趣。一个厨娘最浪漫的事，就是在厨房这小小空间，煎炒烹炸，为照顾一家人的生活辛苦付出。

这么多年，妈妈煲冬瓜汤的步骤我倒背如流。首先，从大冬瓜上切下一截圆柱体形状的冬瓜，然后去皮切片，冬瓜不能切太薄，否则容易煮烂，为了让汤更加鲜美，妈妈还会加入处理好的虾；除此之外，生姜、葱也要提前切好，和冬瓜还有虾一起备用。准备好之后，起锅烧水，水沸腾之后加入生姜，大概两分钟之后加入虾，还得加点料酒和食盐；等水再次沸腾之后放入冬瓜，冬瓜变得半透明时就可以出锅了，撒上葱花，再滴上几滴香油，这锅汤就算完成了。这套流程我不知看了多少遍，已经将每一步都镌刻在脑海中，常常会清晰浮现。

谁承想到长大后，口味也发生了变化，儿时抗拒的冬瓜汤却在长大后成为最喜欢的美味，经常会思之念之。尤其进入大学之后，在家的时间越来越少，喝妈妈做的冬瓜汤的次数变得越来越少。我从未想过有一天竟然会想念冬瓜汤，或许这是思念妈妈、思念家的味道。后来好几次我也在外卖平台上点过冬瓜汤，但总喝不出儿时的味道。

这次放假回家之前妈妈早就问我回家想吃什么，我毫不犹豫地回复冬瓜汤。果然一到家就闻到了鲜香的冬瓜汤的味道，来不及放下包就舀来一碗细细品味。我的胃呀，就是这个味道了，汤里满是冬瓜的清香和虾的鲜美，经过我的口腔、食道，我咕嘟咕嘟喝完一碗，只觉得酣畅淋漓，身心舒畅，妈妈依旧絮絮叨叨着：“哎呀，东西放下再喝，你呀……”

这一碗冬瓜汤，不仅在三伏天为我清了热解了暑，更让我感受到了这汤里一点一滴浓缩的爱。以后的我再也不会觉得喝冬瓜汤是件苦差事，我知道这汤里藏着深沉的爱，它和记忆永存。

“喜迎党的二十大 抒写身边新变化”

征文启事

中国共产党第二十次全国代表大会将于今年下半年在北京召开。党的二十大是我们党进入全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军新征程的重要时刻召开的一次十分重要的代表大会，是党和国家政治生活中的一件大事。为了大力营造迎庆、宣传党的二十大的浓厚氛围，宝鸡日报社面向广大市民举办“喜迎党的二十大、抒写身边新变化”主题征文活动。征文围绕喜迎党的二十大这一主题，突出文明城市创建、生态文明、乡村振兴等方面取得的非凡成就，以真实、立体、全面的“宝鸡故事”，激励人们意气风发地奋进新征程、建功新时代。

征稿时间：

从即日起至2022年12月31日。

作品要求：

散文、诗歌、小小说、报告文学、评论等文体，主题突出，立意新颖，且为本人原创。凡涉嫌抄袭、模仿他人作品者一律取消参选资格。

投稿要求：

1. 本次征文只接收电子投稿，文稿请整理为Word文档格式。

2. 稿件请发邮箱：bjrbwxzkzw@163.com。文件名请采取体裁+题目+作者姓名形式，并在文末附作者简介、地址、电话等联系方式。

奖项设置：

1. 征文作品将择优在宝鸡日报文学周刊发表。

2. 对收到的稿件我们将进行公平、公正、专业的评审，并由宝鸡日报公布结果。

宝鸡日报社

2022年6月29日