

体味舌尖上的清爽三伏天 看南通人如何一口一口吃掉夏天

进入“三伏”意味着一年中最热的日子到了，在饮食上南通人有何应对良策？昨天，本报记者就此专访了普通市民、营养科医生、餐厅大厨、民俗专家等各界人士，一探究竟。

▷ 盘点 市民最爱吃些啥

“一到三伏天，我家最喜欢吃荞麦凉面，有时也会叫外卖。说实话，大热天的，不大愿意做饭。”市民李斌端着刚刚做好的凉面，笑着说。

“大夏天，气温高、出汗多，人们食欲下降，不少老南通喜欢来一碗凉面，酸溜爽滑，营养美味，既解饿又解暑。”李斌是地地道道的南通人，对凉面情有独钟。他介绍了自制的这款荞麦凉面做法：往锅中倒入适量清水，大火煮荞麦面三四分钟，一边煮面一边用筷子将面条扯开，煮好的荞麦面放入冷水中浸泡两分钟，捞出沥干盛碗，然后再将凉白开、雪碧、酱油、醋、糖、盐调匀放入冰箱约

一刻钟作调料，最后和切好的香肠丝、黄瓜丝、白菜丝、鸡蛋丝一起做浇头盖上，一碗清新爽口的荞面凉面就大功告成。

家住段家坝小区的陈红一家，“三伏天”最喜欢吃的则是小公鸡烧毛豆。陈红说，挑只鲜嫩的小公鸡，褪毛去除、内脏剥好，在滚油里爆炒后再倒入酱油、少许糖等调料，再配上剥好的新鲜毛豆和青椒丝趁热翻炒，一道南通人的经典度夏菜就可端上餐桌。

藿香饼、红枣糕、凉拌苦瓜、炝黄瓜……不少市民家的餐桌上，清暑凉爽的菜肴成主题。

▷ 探访 饭店爱做哪些菜

“南通人入伏喜欢吃些什么？黄鳝、羊肉、小海鲜，莲藕、囊荷、绿豆汤……入伏食材多多，但哪些是既开胃又解馋的呢？说真的，这里面道还真不少。”昨天中午，我市知名餐厅“水脉堂”店内，正在忙碌的大厨、海安人崔怀华，报出一连串食材，感叹地说。

“夏天是小龙虾大量上市的季节，南通人对小龙虾的情有独钟那是无须多言的。我们店在三伏天主推的是冰镇小龙虾，小龙虾壳体要只只饱满厚实，烹饪方式主要以秘制酱汁风味为主，入口醇厚有回味。”崔怀华介绍。

针对不同的消费群体，崔怀华也推出适合不同年龄、不同口味南通市民的菜品。

“都说‘三伏的黄鳝赛人参’，南通人对营养丰富、入口既脆又绵的黄鳝十分青睐。为此，我们亮出‘响油鳝丝’，配以窝窝头、馍片、手卷饼等佐餐，很受不少美食爱好者欢迎。传统的囊荷炒毛豆、扁豆烧芋艿等菜品，也很畅销。”崔怀华介绍，“针对年轻人这一消费群体，我们推出了烤鸡肉、烤羊肉，上市后受到追捧。”

以椒麻口味为主的“捞汁小海鲜”，用“热菜冷做”的方式进行烹饪，同样深受年轻人的喜爱，一面市就成为“网红菜品”。

“三伏天”喝碗粥，也是不少南通人的心头好。崔怀华说，他们推出的一碗活蟹海鲜粥，让食客们感受到什么是鲜到了骨子里。



▷ 回忆 舌尖上的老南通

“对于南通人来说，以往民间过三伏，就是消暑乘凉、解热除烦。要满足胃口，对吃也要讲究南通特色。”昨天下午，我市民俗专家王宇明向记者介绍。

“那时候，‘三伏天’的一大早，卖豆浆、豆腐脑、粢饭团的摊子就现身街头。卖凉粉、熟玉米、鲜果等爽口食物的小贩多了起来。‘赤豆棒冰吃哇！奶油棒冰吃哇！’手拿小木块使劲敲击着木箱的流动小贩走街串巷；农民挑着担子走街串巷卖拐儿瓜（黄金瓜）、芝麻梨、苹果瓜，特受主妇们欢迎。路上嘴干了不要紧，商店门口有现成的藿香佩兰茶，管够！”王宇明说起南通人“舌尖上的三伏天”如数家珍，“有井的人家，将西瓜往井水里一扔，捞起来吃‘冰激人’，又凉快又脆爽；井水煮糗子粥，上面还浮着一层米油，好吃！”

在王宇明的眼里，凉粉也是南通人在“三伏天”里的最爱。

“凉粉，南通人叫‘砣粉’。卖凉粉的用醋、麻油、葱花、蒜蓉、榨菜丁、茶干丁、辣椒酱这些佐料拌好了送到你面

前，吃起来凉笃笃，夏天最得宠。到了黄昏时分，一身蓝印花布打扮的农村少妇，手上挎个拎桶，桶上盖块湿巾，边走边卖熟玉米，南通地产的本玉米，又香又甜又嫩。”王宇明介绍，“茶叶蛋是煮好放在拎桶里的，上头还要弄块棉垫儿一焐，将夜时分上街卖，一直要卖到半夜以后。‘五香——茶叶蛋——唉！’悠长声音有起有伏，传得老远老远。在二十世纪五六十年代，茶叶蛋大概就要算是最好的夜宵了。”

王宇明说，那时的通城夜晚，点心店门口支的是大平底锅，葱油炒面、咖喱炒面、重油炒面，香气四溢，堂吃还送牛肉清汤。浆糟、素鸡、燠包肉、豆腐脑、油炸豆腐、桂花酒酿圆子……各种小吃担子川流不息。卖糖粥的用一根小铁棒在竹爿儿上敲，一边唱顺口溜：“笃笃笃，卖糖粥。糖粥甜，不甜不要钱；糖粥香，吃了过长江……”馄饨担子是摇着铜铃沿街吆喝。卖烘番芋、烘蜜糕、炒白果、油端子、葱花麻油胡椒五香烂豆的担子，吸引了无数的食客。

▷ 提醒 夏日饮食有讲究

“三伏天炎热，但不宜贪凉。”南通大学附属医院临床营养科副主任医师丁霞表示，从门诊接诊的众多医案来看，由于夏季气温高，人们往往偏爱冰饮等食物，过度食用生冷食物易伤胃并引起肠道功能紊乱，造成肠胃炎等病症。一些市民喜欢长时间待在空调房中，不利于健康，应适度出汗。

“人体在高温环境下流汗较多，可能会导致钾、钠等电解质的丢失，会产生食欲不振的现象，人也会感到头昏沉沉的。事实上，这就是我们说的‘疰夏’。”丁霞解释，有些体质本身就偏轻、营养不良的人，如果忽视优质蛋白摄入，以蔬果代替主食，吃得太过寡淡，也会加重营养不良的风险。

那么，三伏天应该吃些什么食物既营养又科学呢？丁霞指出，要适当食用

鸡、鸭、鹅、虾等高蛋白食物。同时，保证一定的蔬果摄入量。不过，一些反季节蔬果并不适宜在大热天食用，应吃一些时令水果，既能补充维生素、无机盐、电解质，又可促进食欲。

此外，食欲不振也与熬夜有关。“今天上午接诊的一个小伙子就属于‘熬夜型选手’。从检查结果来看，体脂偏高，因过度肥胖造成睡眠障碍，白天感到昏昏沉沉。在降低饮食摄入能量，改变以饮料代替水的不良饮食习惯的同时，要注意调整不良作息。”丁霞提醒，“像这种情况，我同时还提醒他加强运动，适度从事一些户外锻炼。”

针对不少市民在“三伏天”夏季纳凉时有吃夜宵的习惯，丁霞不忘提醒市民“应做到饮食有节、不宜过量”。

本报记者周朝晖 张园
本报实习生徐乐陶 茅琳

