

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、内脏剁好,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、炆黄瓜……不少市民家的餐桌上,消暑凉爽的菜肴成主题。

## ▶ 探访 饭店爱做哪些菜

“南通人人伏喜欢吃些什么?黄鳝、羊肉、小海鲜,莲藕、蓰荷、绿豆汤……人伏食材多多,但哪些是既开胃又解馋的呢?说真的,这里面门道还真不少。”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种。

“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。传统的蓰荷炒毛豆、扁豆烧芋艿等菜品,也很俏销。”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;井水煮靛子粥,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,桶上盖块湿水巾,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压,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、熏包肉、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片儿上敲,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,人也会感到头昏昏沉沉的。事实上,这就是我们说的‘疰夏’。”丁霞解释,有些体重本身就偏轻、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

