

医院开起糖水铺子

开心处方甜到心里

主打“药食同源”
将中医养生智慧
融入日常



■ 临近中午,店员异常忙碌
邵阳 摄

秋意

丹丹看天气

本报讯(记者 马丹)申城的秋天在凉意与暖意的交替中进行。今天早晨,市区徐家汇站最低气温仅为16.1℃,而郊区普遍在11℃至15℃之间,白天多云主打,最高气温止步于21℃。据上海中心气象台预报,两股冷空气已经“预约”成功,第一股今夜就将抵达,第二股会在下周后期影响本市,给秋日天气带来一点小“插曲”。

秋味

本报记者 邵阳
实习生 张依文

阿福大满贯、桃胶莲子炖奶、香芋紫米捞奶茶、茶碗提拉……这些名字要是出现在一家甜品店,人们一定不意外;可,要是出现在一家医院呢?

一周前,“小南益膳堂”糖水铺在奉贤区中心医院正式开张。这家“糖水铺子”,主打“药食同源”理念,将健康养生与传统甜品创新融合,吸引了不少医院职工、患者和家属以及周边市民来尝鲜。

为什么要做这样一家糖水铺,一周下来消费者“买单”吗?本报记者前往一探究竟。

医生把脉问诊
开具“开心处方”

“小南益膳堂&阿福幸食”靠近奉贤区中心医院西门,步行约百米可到。近80平方米的堂食区布置别具一格——桌子是仙气飘飘的曲水流觞台,墙面背景是展示药膳实物的装饰画,连时钟都是对应十二时辰的人体经络养生钟。

最特别的,要数一入门的中医咨询台。在品尝甜品前,坐诊的中医科医生会为食客免费“望闻问切”,再根据每个人的体质辨识结果,开具“开心处方”(见上图)。“从舌苔看,你稍微有点痰堵,火气比较旺盛,适合吃冰的,推荐这款‘莓莓椰子冰’;看起来还有点湿气,如果睡眠也有点问题的话,可以试试‘桃胶莲子炖奶’,桃胶是润肠通便的,莲子是健脾养心的。”中医科医生在看完舌苔、号完脉后说。

记者扫了一下桌上的点餐二维码,发现“小南益膳堂&阿福幸食”已经一度登上了大众点评的“奉贤区小吃好评榜”第1名,就价格而言,甜汤和甜品价格在22—28元之间,饮品多为18元。

唐先生家住附近,步行15分钟前来,点了碗桃胶莲子炖奶,他是被妈妈“种草”的,“配料很干净,口味很顺滑,能在医院吃到这样好吃又健康的甜品,让我很惊喜!”

据透露,开张一周来,最受欢迎的是阿福大满贯、桃胶莲子炖奶和茶碗提拉。

一杯健康糖水
承载“治未病”初心

奉贤区中心医院国家临床研究创新中心工作人员诸海英告诉本报记者,由第三方运营、国创中心提供技术支持的“小南益膳堂”是该院推动“医、产、研、用”一体化发展的成果。

院方发现,医护人员和患者家属的休息区,常常堆放着大量的高糖奶茶杯——这也反映了当代年轻人,甚至是大部分人的普遍生活状态。医院意识到,市场对甜品的巨大需求与健康饮食理念之间存在着巨大的鸿沟。

“今年也正处‘体重管理年’,我们希望将健康干预端口前移,把‘治未病’理念融入日常。”诸海英说。

值得一提的是,奉贤区中心医院是国家特医食品临床试验中心——具备了将“药食同源”理论转化为安全、标准产品的完整研发与质控能力。

秋夜凉! 两股冷空气接力登场

今天下半夜起,弱冷空气悄然抵沪,带来一场雨势微弱的短时小雨,虽不扰出行,却为秋夜添了分阴冷。这股弱冷空气影响将持续至明天上午,随后气温小幅回落,周日及下周初气温会维持在14℃至20℃之间。下周三起,气温短暂回升,最高将升至23℃至24℃,阳光温柔,适宜晾晒与出游。不过,秋日暖阳不会持续太久。下周五至周六,新一股较强冷空气强势来袭,大风、降水、降温三重奏齐上阵,全天气温再度回落至“1”字头,最低气温或将一降再降。

气象专家表示,霜降节气后,冷空气渐成主角,申城虽然还没有霜出现,但是秋色逐渐显现,迎来一年中最舒爽的季节。昼夜温差拉大,干燥持续,市民需注意补水润燥。秋高气爽的密码,或许就藏在这一股股冷空气的“精准调控”中,它们不疾不徐,推走湿热,送来干爽。秋风吹散云霾,此时“洋葱式穿衣法”最为适合。

一块梨膏糖
一份甜蜜记忆

上海梨膏糖制作技艺

海报 蒋玉涛

秋天梨子成熟,用礞山梨汁熬成的梨膏,辅以白砂糖和固定配方的中草药或果脯料熬制而成的上海梨膏糖,是人们熟知的传统特产,也是老上海人的集体回忆。

上海梨膏糖制作技艺是国家级非遗项目。市级代表性传承人周蓉蓉说,古法制作有配料、熬糖、翻砂、浇糖、平糖、划糖、翻糖、掰糖、包装等工序,工艺复杂,考验技术和耐心。即便目前已实现机械化生产,制作过程依旧保留部分传统工艺。

如今上海梨膏糖也在焕发新生,不仅衍生出咖啡、抹茶等新口味梨膏糖,还创新研发了秋梨膏、枇杷梨膏等药食同源液态梨膏系列新品。秋天干燥,泡一杯梨膏糖花茶或是秋梨膏,惬意亦是回忆。

本报记者 李若楠 陈灵玮 张剑

新民随笔

花生质朴也浪漫 王蔚

许地山在《落花生》里写的父子对话,是语文课本必背的段落:“花生的价钱便宜,谁都可以买来吃,都喜欢吃。这就是它的好处。”

又到了新花生上市的季节。花生是一种很受地理位置和气候影响的农作物,北方地区的春播花生一年一熟,9月至10月上市;长江中下游的花生一年两熟,秋花生大约在11月上中旬上市。它作为一种食物,可以是饱腹的粮食,也可以是做菜时的重要配料,还可以做成各种点心、糖果和饮料。用花生油提香、在有些冷菜和面点上淋一大勺花生酱,会给出美食增色许多。本帮四喜烤麸如果少了去衣花生仁,色香味都会跌一个档次。刚出锅的油氽果肉,无论是撒细盐还是白糖,抑或是拌苔条,都是最好的下酒菜。申城街边小店的炒长生果,散发出城市的烟火气。绍兴人、宁波人爱吃的盐水煮花生,加了八角、花椒、桂皮、香叶等佐料,做法与茴香豆相同,假如让孔乙己选择,或许他会把手先伸向花生吧,毕竟花生的回味更浓郁。追剧时捧一包怪味花生在手,时光肯定会躲进惬意里。

与一般的植物不同,花生是地上开花地下结果,所以又被称为“落花生”。许地山是通过花生“果实埋在地里”的特性,提炼出“要做有用的人”的哲理;清代文人叶申芾的《双调南乡子·落花生》,更多的是描绘花生暗藏的多姿,聚焦花生的自然之美与情感寄托,尤其是“柳向檀郎意倍深”,赋予了花生含蓄和浪漫的色彩。

很多孩童接触到的第一个谜语好像就是花生:“麻房子,红帐子,里面住着个白胖子。”憨态可掬是花生留给童年的第一印象。还有人出的一个谜语更发噱:“米的外婆是谁?”大千世界就是这般奇幻——兼具质朴、有趣和浪漫的花生,也是一个承载着人情世故、自然民风和生活本真的独特符号。