

东南西北, 夏日消暑美食图鉴

□ 整理 | 吴雪 制图 | 刘绮黎

夏天, 热浪袭来。比起碳酸饮料、雪糕、奶茶等精加工食品, 有人更偏爱各种手工制作的本土消暑小食。在地大物博的美食中国, 东南西北都有自己的消暑美食绝招。小编按地域总结了一份消暑美食图鉴, 这个夏天, 就靠它们“续命”了。



老上海 糟卤

毛豆、凤爪、白斩鸡、鸭胗……看似平凡的食材, 在糟卤的浸泡下, 瞬间变得风味独特, 清爽开胃。夜晚, 一盘糟货, 几杯冰镇啤酒, 与亲朋好友围坐一起, 谈笑风生, 便是上海人最质朴的夏日乐趣。

苏式绿豆汤

以绿豆为主料, 以薄荷精、冬瓜糖、金桔、蜜枣为辅料制作的汤品。对苏州人来说, 这一杯苏式绿豆汤色泽缤纷、赏心悦目, 薄荷水清甜不腻、冰冰凉凉, 清凉解暑还管饱。



福建 石花膏

福建人偏爱的消暑风味小吃, 在泉州有上百年历史。主要原料石花菜, 是生长在礁石上的一种食用海藻。制作石花膏需要靠手工, 采摘洗净石花菜, 用大锅熬制后用纱布过滤出液体, 待其冷却后自然凝固成胶状, 清澈透亮的石花膏就制作好了。目前已演变成老泉州记忆的标志。



海南 清补凉

风靡海南岛的特色冰爽甜品。以鲜椰汁、椰肉为主料, 加入当季热带水果, 再配上红豆、薏米、龟苓膏、花生等食材就完成了。不仅可以防暑还营养丰富, 深受当地民众喜爱。

四川 冰粉

一道广泛流传于中国西南部的小吃, 它的主原料来自于冰粉树。调好的冰粉状如无色果冻, 吃的时候配上红糖、醪糟、银耳等辅料, 入口香甜又带有丝丝酒味。冰粉还可以配上糍粑或小汤圆。一碗冰粉下肚, 阵阵凉意从嘴唇顺着喉管传到肚里。