

享受清凉美食 无惧盛夏酷暑



小暑将至，气温逐渐攀升，难免会令人食欲不振。有不少适合夏季的港式清凉美食，一起来看看吧！

凉茶

在香港大大小小的凉茶铺中，廿四味凉茶、葫芦茶、金银菊五花茶、苦瓜干凉茶等是常见的品种；龟苓膏汤、生鱼葛菜汤等，也成为香港人喜爱的传统老牌凉茶。

凉茶虽然以“茶”为名，但既不凉，也不是茶，而是将药性寒凉和能消解内热的中草药煎水而成的饮料，可消除夏季人体内的暑气，或冬日干燥引起的喉咙疼痛等疾患。

顾客可以在凉茶铺随买随饮。店铺的柜面上会摆放着已经盛好凉茶的小碗或塑料杯，一口气饮尽便可接着赶路。如果还想尝试其他小食或休息片刻，也可以在铺中坐着品味。

杨枝甘露

杨枝甘露是适合在夏季闷

热时节品尝的消暑甜食，起源于20世纪80年代香港的粤菜酒家。这道甜点所需的主要食材为芒果、椰浆、西米和柚子，配料繁多却分工有序。以芒果为主导，西柚为辅佐，西米担任“配角”，颇有中医中“君臣佐使”的味道。

很多人是杨枝甘露的忠实“粉丝”，但对其名称的由来所知不多。“杨枝甘露”原本的含义是“观音用杨柳枝撒下甘露般令人神清气爽”。有着这



品品香 | 晒白金

PINPIN TEA | AGED WHITE TEA GOLD

老白茶 煮着喝

地址: 黄河路与崂山路交叉口往北100米路西
福鼎白茶·漯河体验馆 电话: 0395-3386888

样浪漫的名称，这份酸甜可口的点心也能在热情似火的夏天给人们带来一丝清爽。

龟苓膏

天气炎热时，吃龟苓膏也是一种清热解毒的方式。龟苓膏是以鹰嘴龟、土茯苓、生地、蒲公英、银花等药材做出的中药冰品，因为味苦，不少店家还在其中加入甜甜的红豆沙，使这款中药也有了甜品的味道。

雪糕

夏日消暑“利器”少不了雪糕，而澳门的雪糕多种多样，还有不少品牌是老字号。

较为著名的是澳门的“礼记雪糕”，自制雪糕60多年，售卖红豆冰、椰子雪糕、红豆雪条、雪糕砖、雪糕三明治等，富有20世纪六七十年代冰室的情怀。还有雪糕屋“柠檬车露”，主打意大利风味雪糕，清香软滑，其中芒果味和朱古力味颇受推崇。据新华网



吃个甜美冰淇淋 美好夏天等你

“夏天不就是一个放肆吃冰淇淋的季节吗？可是外面卖的冰淇淋，或多或少会有一些添加剂，自己动手做无添加的健康版本吧，各种口味统统可以满足你。

草莓养乐多冰棍

材料：草莓、养乐多、蜂蜜各适量。

做法：

- 1.将草莓洗净，切小块，然后放入果汁机（食物处理器）直接打成果泥。
- 2.往冰棒盒里先倒一层草莓果泥，然后倒入一层养乐多，放一片草莓片，再倒入草



莓果泥，随后用刀在里面稍微拌匀。
3.将冰棒盒放入冰箱，冷却成冰便可享用。

巧克力冰淇淋

材料：蛋黄3个，水110毫升，淡奶油300毫升，白砂糖80克，巧克力酱250毫升，保鲜盒1个。

做法：

- 1.把10克的糖加入到蛋黄里，搅拌，其余的糖加入水中煮至90℃左右。
- 2.把糖水加入到蛋黄液中，煮沸，加入巧克力酱搅匀。
- 3.淡奶油隔冰水打发，然后把打发好的淡奶油加入蛋黄液里，搅匀。



- 4.装入保鲜盒冷冻，每半小时拿出来搅拌，重复8次左右。
- 5.爱巧克力话，在吃的时候淋一点巧克力酱，味道也会不错。

健康饮食

三伏天饮食小锦囊

三伏天出现在小暑与处暑之间，是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。“伏天”气候条件非常适宜各种微生物的生长。其中，细菌、霉菌、酵母菌等的生长繁殖是导致食物腐败变质的主要原因，应引起特别重视。

因此，在尽可能保证原料新鲜的前提下，应及时做好食物的清洗、烹饪和低温保藏，这是“伏天”预防食源性疾病的重要手段。

购买食材后应清洗干净，并尽快烧熟食用，对一次吃不完的食物及时放到冰箱冷藏或冷冻，再食用时应彻底加热。但需注意的是，放在冷藏室的水产品或肉制品保质期一般为2~4天。水产品属于夏季容易发生变质引发食物中毒的高危食品，蒸煮时需要加热至100℃并持续10分钟以上，水产品烧熟至食用放置的时间不要超过2小时，尽量不要生食。要通过正规渠道选购食

品，要索取、保管好购物发票，一旦食品发生质量问题，可以及时维权。

此外，在外就餐时应挑选卫生环境良好的餐厅，减少或避免在路边流动摊点用餐。如

延伸阅读

三种食物战胜酷暑

西瓜 西瓜不但能清热解毒、除烦止渴，还能利尿，帮助消化，尤其是从事露天作业或在室内高温环境下工作的人可以经常吃。

当然，好处虽多，也不能一次性吃太多，否则会冲淡胃液，造成消化不良。同时也应注意不要把西瓜放在冰箱里太长时间，否则容易伤及脾胃。

豆芽 黄豆芽和绿豆芽都有清热利湿的作用，可以利小便，帮助排出体内的热毒。其中黄豆芽偏于利湿，绿豆芽偏

于清热。而如果在排骨藕汤中加入黄豆芽或绿豆芽后，则可加强清热利湿的作用。

乌梅 盛夏时还可多吃一些乌梅，它有解热、除烦、止泻、镇咳、驱虫等功效，能够增加抗菌力，对痢疾杆菌、大肠杆菌、伤寒、结核等都有抑制作用。



晚综



芒果冰沙

材料：芒果1颗，蜂蜜12大匙，小冰块。

做法：

- 1.大颗芒果削皮，取小部分果肉切块。
- 2.剩下的芒果放入果汁机中。
- 3.启动果汁机，将冰块和

芒果打碎成泥沙。
4.淋上芒果块和蜂蜜即可。

绿豆冰棍

材料：绿豆，冰糖（或蜂蜜）。

做法：

- 1.取部分绿豆放搅拌机打碎，中间太浓稠的话建议放点绿豆汤一起打，想要吃奶香的可适当加点牛奶。
- 2.冰糖打成糖粉，也可以用蜂蜜代替，冷冻后，甜味会降低，建议多放。
- 3.绿豆糊跟糖粉混合，在



冰棍磨具底部放点整绿豆，再倒入混好的绿豆糊，冷冻。
4.冻5个小时。注意倒绿豆糊的时候别装得太满，冰密度低，体积大，太满会撑破模具。

晚综