



三伏天美食图谱

每逢“三伏天”，酷热难耐的天气总是会令人感觉精神倦怠。从古至今，人们想了许多办法来排解暑热带来的烦闷和不适。

具体到饮食风俗上，“头伏饺子二伏面”等说法流传已久。那么，头伏为什么吃饺子？除了饺子、面条，三伏天里还有哪些好吃的？

相关链接

大厨教您健康饮食

炎炎夏日，不少人选择居家减少外出。如何在家里做出既美味又适宜的饮食，成为许多人关心的问题。中国烹饪大师、中华老字号二合馆传承人分享三伏天健康饮食，不仅能让您的家庭餐桌更加丰富多彩，还能确保家人的健康。

夏季食欲减退，脾胃功能较为迟钝，多喝水多吃新鲜蔬果有助于改善食欲，如萝卜、西瓜、胡萝卜、柠檬等，既能缓解暑热，又可消湿健脾，增津生液。

多选择节令食材，如荆芥，作为一种多年生草本植物，荆芥除了河南以外，在山东西南、安徽北部都能见到它的身影。在中医中，早期的荆芥多用来治病，可以化痰祛风，凉血止痛，治疗风寒。而由于口味爽口，无需精心栽培，愈掐愈长，愈长愈旺，在河南这个人口大省，荆芥的药用价值已超越了蔬菜的价值。一般河南人只吃荆芥叶，掐叶后留下茎，荆芥叶还会继续生长。

莲藕，其食用历史更为悠久，古人爱莲，而现代人食藕更甚。特别是在这酷暑夏日，取花下嫩藕新鲜生食，脆嫩多汁，无滓微甜，胜似水果。7月早上市的果藕，质地脆嫩，肉色洁白，可以生吃，生拌做菜。

西瓜，防暑降温的最佳果品，西瓜的含水量高，在所有水果中天然营养汁含量居首位，盛暑吃西瓜可以防暑降温、促进食欲、增加营养、帮助消化。但切忌食用冷藏时间太久或变质的西瓜，会伤害脾胃，引起各种肠道疾病。

茄子，维生素P的含量很高，还含磷、钙、钾等微量元素和胆碱等多种生物碱。尤其是紫色茄子中维生素含量更高，可以抑制消化道肿瘤细胞的增殖。中医认为，茄子是寒凉性食物，有助于清热解暑，特别适合夏天吃。

食物保鲜很重要，在三伏天，食物更容易变质，购买食材后应尽快烹饪食用，避免长时间存放，对于已经烹饪完成的食物，应妥善存放在冰箱中，避免细菌滋生。

江平

头伏为什么吃饺子？

中国人喜爱美食，三伏天吃什么也有讲究，正所谓“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，安排得明明白白。

山东社会科学院文化研究所研究员郑艳解释，这句俗语主要流行在中国华北平原地区，基本以传统农耕核心区为主，而且多是小麦主产区，饺子、面条、烙饼之类的面食是日常主食，伏天食俗自然围绕面食展开。

夏天来上一碗热气腾腾的饺子，开胃解馋。也有一种说法提到，饺子外形很像元宝，“伏”与“福”谐音，因此，头伏吃饺子寓意“元宝藏福”，福气多多。在三伏天的美食图谱里，“面条”亦有一席之地，比如炸酱面。煮好一锅筋道的面条，炸酱可以依据个人口味来制作，用豆瓣酱、甜面酱等进行各种比例搭配。

至于“三伏烙饼摊鸡蛋”，郑艳从《京都风俗志》中发现了以下记载：“伏日，人家有食盛饌异于平日者，谓之贴伏膘。”从上述记载可以判断，人们希望在“苦夏”食更有营养的食品来“贴伏膘”。在物产还不是特别丰富的时候，鸡蛋就是比较普遍的营养品了。

还能吃点什么？

包括饺子、烙饼和面条在内，从古至今，三伏天的饮食民俗可谓丰富多彩。

魏晋南北朝时的三伏天流行吃“汤饼”，这在《荆楚岁时记》里亦有相关记载。郑艳说，那时候的“汤饼”是一种在水中煮熟的面食，当时在伏日吃“汤饼”，是为了“避恶”。

“那时，古人将三伏天看作是厉鬼出行的日子，厉鬼以热毒伤人，所以家家都会吃点汤饼，希望能够起到‘避恶’的作用。”她说。此外，据明代《酌中志》记载，北京地区彼时会吃马齿苋，“夏至伏日……吃长命菜，即马齿苋也。”

南方地区的饮食风俗稍显不同。郑艳举了个例子，比如江苏等地有“头伏馄饨二伏茶”的风俗。此外，在炎热的伏天，“茶坊以金银花、菊花点汤，曰‘双花饮’。”

有的地方亦有“头伏火腿二伏鸡，三伏金银蹄”的说法。郑艳提到，三伏天里，火腿是“老杭州”的“心头爱”；嘉兴人度伏则喜食藕片。此外，三伏天时，人们还会“晒伏姜”，就是把生姜切片或者榨汁后，与红糖搅拌在一起，装入容器中蒙上纱布，于太阳下晾晒。

避暑方式“五花八门”

俗话说“冷在三九，热在三伏”，为了度过炎热的夏季，人们避暑的方式也堪称五花八门。

比如使用冰块降温。郑艳说，据《燕京岁时记》记载：“(北京)自暑伏日起至立秋日止，各衙门例有赐冰。届时由工部颁给冰票，自行领取。多寡不同，各有等差。”而炸酱面菜码的原则是“顺四时”，以时令蔬菜为主，可以焯一些芹菜、豆芽，也可以煮一点泡发的黄豆、青豆。吃的时候，也可以配一点米醋、大蒜。

除此之外，街巷也有售卖冰块的摊位或是行商，他们在冬季将北京护城河里的天然冰凿成大块拉上岸来，储存在冰窖里。

郑艳介绍，到了夏天，卖冰核儿者推一小车，趸来一块放在车上，去胡同售卖，也有买者(多为小孩)再将冰凿成小块出售。

当然，寻找阴凉处避暑赏花、观景也是人们度过炎炎夏日的选择之一，正所谓“六月三伏好热天，什刹海前正赏莲”，“三伏日洗象……观者两岸各万众。”上官云

母亲的三伏食单

入伏后，母亲便要拿出她的伏天食单。说是食单，其实并没有写在纸上，都在她心里装着。头一桩，是绿豆汤。母亲煮绿豆汤讲究一个“碧”字。绿豆先泡半个时辰，水开了下锅，大火煮一滚，即刻端下来，盖紧锅盖焖着。这样焖出来的绿豆汤，汤色清碧，豆子刚刚开花。一碗绿豆汤，比那些花花绿绿的饮料强多了。

其次是荷叶粥。入夏以后，母亲差我去摘荷叶，嘱咐要摘那种不老不嫩的，摘回来的

荷叶，洗净了，晾一晾。等白米粥煮到七八分熟的时候，把荷叶覆在粥面上，小火再煨一会儿。揭盖的时候，荷叶已经萎了，但那粥却染了一层极淡的绿意，清香扑鼻。吃的时候，母亲会在粥里放一小撮冰糖。喝一碗荷叶粥，仿佛把整个荷塘的清凉都吞下去了。

凉面也是伏天常吃的。除此之外，母亲还会做一种腌苦瓜。选那种青皮苦瓜，剖开去瓤，切成薄片，用盐抓一抓，挤掉苦水。然后拌上姜丝、蒜末、

红辣椒，淋上一点白醋，腌半个时辰就能吃，入口满口清爽。母亲说，伏天吃些苦的，能清热降火。果不其然，《本草纲目》上说苦瓜“除邪热，解劳乏，清心明目”。

母亲没读过《本草纲目》，她的这些习惯，是从祖辈口耳相传下来的。有时候我想，这大概就是最朴素的“传统文化”，不在典籍里，不在庙堂上，就在寻常人家的灶台边，一代一代地传着，默默无言地滋养着人。 [江苏·镇江] 吴子悠