



藏在绿豆里的解暑美食

当骄阳似火,热浪一波接着一波,食欲也跟着大打折扣。这个时候,厨房里的小小绿豆,就能变身成各种美味,为家人驱散暑气,带来清凉。绿豆口感软糯,自带清香,无论是做成甜品还是主食,都备受欢迎。绿豆美味简单易上手,保证让家人吃得开心,清凉一整个夏天。

解馋零食——绿豆糕

盛夏的日头毒辣,空气闷得人透不过气。每到这种燥热的天气,我总会想起小时候吃的绿豆糕。不是超市里包装精致的点心,是奶奶亲自在乡下灶上做出来的,一口下去清清凉凉、软软糯糯,能把满身的热气都压下去。

小时候放暑假,我基本都在奶奶家待着。乡下的夏天格外热闹,树上蝉鸣不断,太阳晒得地面发烫。我们一群小孩子在院子里疯跑打闹,玩不了多久就满头大汗,燥热得不行。围着奶奶跟前跟后,吵着要吃凉丝丝的东西解暑。奶奶拿我们没办法,总是笑着应允,转身就去厨房忙活,给我们做绿豆糕。只要听见这话,原本闹腾的我们立刻安静下来,乖乖守在灶台边等候。

那年月乡下零食稀少,绿豆糕算是难得的解馋吃食。奶奶用的都是自家田里种的绿豆,颗粒饱满。头天晚上她就提前淘洗干净,泡在瓦盆里静置一夜。第二天一早,泡发的绿豆鼓鼓囊囊的,她会耐心挑出干

瘪的豆子和残留的豆皮,只留干净圆润的豆粒。随后倒进铁锅,加入清甜的井水,用柴火慢煮。柴火候不能太猛,得慢慢焖煮,时不时翻动几下,防止粘锅,一直煮到绿豆完全软烂开花,轻轻一摁就能成泥,方才熄火晾凉。

晾凉的绿豆,奶奶会用瓷勺一下下反复碾压,细细碾成绵软的豆泥,反复打磨,完全看不到颗粒感才算合格。村里人大多图省事,随便压一压就开始做糕,口感粗糙,奶奶却不肯敷衍。她总说吃食要干净细致,吃着才安心,每次都会仔细挑净细碎豆皮,工序繁琐却从不马虎。等豆泥彻底冷却,她拌上少许白糖,加一点点糯米粉增加软糯口感,手上沾些清水,反复揉搓面团,揉到不粘手、软硬刚好。家里没有专用糕点模具,她就用日常的白瓷小碟子,把豆泥压实抹平,沿着碟边轻轻修出圆润的边角,再上锅慢蒸十几分钟。蒸好的绿豆糕是浅浅的嫩黄色,温润干净,方方正正的模样,表皮光滑细腻,看着就让人心生欢喜。

从前乡下没有冰箱,想吃冰镇的糕点全靠井水。奶奶打好冰

凉的井水,把盛着绿豆糕的瓷盘放进去冰镇,隔一会儿就换一次水,保证每一块糕点都凉得透彻。我们年纪小,性子急,总忍不住伸手试探,奶奶总会轻轻拦住我们,让我们多等片刻。彻底冰好的绿豆糕带着沁人的凉意,入口松软绵密,不粘牙、不糊口,轻轻一抿就在嘴里化开,纯粹的绿豆清香混着淡淡的甜味,清爽不腻,回甘悠悠,暑气瞬间消散。

奶奶每次都只做一小盘,刚好够我们几个孩子分着吃。她总说夏天温度高,糕点放不久,做多了容易坏掉,也怕我们贪嘴吃多,肠胃不舒服。做糕之前,她总会仔细擦干净案板和瓷碟,一点点擦去油污灰尘,蒸制时稳稳把控着火候,火大容易干裂发硬,火小又不够软糯,几十年的经验,让她总能做得恰到好处。可只要我们念叨好吃,没过几天,她又会主动泡上绿豆,重新给我们做上一盘。我们坐在老树下乘凉,小口小口品尝,格外珍惜,连指尖沾的碎屑都舍不得浪费。 [云南·玉溪] 王汐钰

推荐美食

手工绿豆沙

北京读者李宏介绍,闷热潮湿的三伏天,最治愈的解暑美味莫过于一碗冰爽细腻的绿豆沙。今天就跟着李宏华,在家制作家常绿豆沙。

准备绿豆 300 克、糯米 15 克、冰糖 100 克、柠檬汁少许、炼乳少许。

将绿豆和糯米淘洗干净,清水浸泡 2 小时,充分吸饱水分后放入冰箱冷冻 2 小时,这一步是快速出沙、口感软糯的关键。随后将冰冻好的食材放入锅中,开小火慢慢熬煮。水烧开后,挤入少许柠檬汁。接着加入冰糖,继续小火慢炖,直至绿豆完全软烂开花、轻松出沙。将煮好的绿豆全部倒入破壁机,加入适量纯净水和少许炼乳,搅打 2 分钟,打成细腻无渣的绵密糊状。最后将打好的绿豆沙倒出,加入适量冰块降温,一碗清甜不腻、冰爽解暑的手工绿豆沙就完成了。

双色白玉绿豆酥

江苏读者宫欣欣是资深烘焙爱好者,在三伏天,一款清热解暑、清甜不腻的双色白玉绿豆酥,是她家的夏日茶点。

准备普通面粉、脱皮绿豆、奶粉、抹茶粉、炼乳、黄油、白糖、食用油、清水。

先制作油皮面团,将面粉、奶粉、白糖、食用油、清水混合搅拌,揉至面团光滑,室温醒发 15 分钟。期间取适量油和面粉搅匀,调配出细腻油酥备用。

面团醒发后用擀面杖擀薄,均匀涂抹一层油酥,反复两次三折擀平,再次醒发 15 分钟,让酥皮层次更丰富。接着制作双色馅料,脱皮绿豆提前浸泡五至六小时,上锅蒸熟,加入黄油、白糖、炼乳,放入料理机打成细腻绿豆泥,制成原味绿豆馅。再取部分馅料加入抹茶粉拌匀,做成清新抹茶绿豆馅。将醒发好的面团擀平卷起、揉搓切段,擀成圆皮,分别包入两种馅料,揉成圆润饼胚,各做四个。最后放入烤盘,烤箱预热 180℃,烘烤 12 分钟即可出炉,成品香甜松软、清爽解腻,是夏日解暑美味茶点。

本报记者 王冰莹

新闻事件

大量喝绿豆汤导致脑出血

近日,一则“高血压女子连喝三天绿豆汤致脑出血”的新闻,引发了广泛关注。

江苏南通市中医院药剂科主任中药师严玮表示,绿豆中含有的黄酮、多酚类抗氧化物质,对高血压、动脉硬化等病症起到一定调理效果。出现上述情况,根源在于没有合理饮用。该高血压患者每天大量饮用绿豆汤,相当于持续稀释降压药物作用,致血压失去药物控制急剧升高,最终造成脑血管破裂出血。

绿豆汤 火候不同功效有别

绿豆汤因火候不同,有绿色、红色两种。这两类绿豆汤功效也有一定差异。

大火熬煮 5 分钟-10 分钟,绿豆尚未“开花”时盛出的绿色清汤,多酚类物质保留更完整,清热解暑效果突出,适合出汗多、燥热难耐的人群,仅喝汤即可。

小火慢熬 30 分钟-60 分钟,绿豆完全煮烂“开花”后汤色偏红,解毒、健脾利湿作用更强,更适合脾胃偏弱的人饮用,建议连豆带汤一同食用。

几类人喝绿豆汤要格外警惕

正在服用降压药、降糖药、降

脂药、抗凝药、安定类助眠药等西药的人群以及服用人参、黄芪等温补类,肉桂、附子等温阳散寒类中药的人群,每天摄入绿豆汤总量不超过 200 毫升;与服药时间至少间隔 2 小时,以免影响药效。

绿豆汤的饮用时机有讲究

不宜空腹饮用,以免寒凉之品损伤脾胃,导致腹泻。

睡前不宜饮用,绿豆利尿,容易影响睡眠。

高温运动出汗后,应当稍作休息后,饮用常温或温热的绿豆汤。

赵杨