2025 年 7 月 28 日
本版编辑 殷志军 美编 卜家驹

天太热没食欲？这些上海夏日特色美食拯救你

■ 小 布

全国正式进入三伏天，也就是一年到头最热的日子；而上海这方水土，把三伏天的燥热都酿成了各色清凉，快跟着小布，一起把夏天吃进肚子，开启一场舌尖上的避暑之旅吧。

冷面、冷馄饨

冷面和冷馄饨是上海老一辈吃客夏日解暑必备。老上海人的冷面标配是三丝浇头，茭白丝、辣椒丝、肉丝清清爽爽，香醋、酱油与酱料融合，每一口都超满足；煮熟放凉的大馄饨裹上浓郁花生酱，再用醋和辣油调味，口感丰富。滑爽的面条、一口满足的大馄饨裹着花生酱咸甜交织的浓香，辅以酱油和醋的咸酸开胃，一碗简简单单的冷面与冷馄饨承载着不少市民的夏日童年记忆。

刨冰

绿豆、赤豆刨冰是老上海人的最爱。软烂豆沙铺底，敲碎冰块与糖水相融，冰爽甜蜜，满满童年回忆！随着气温逐渐攀升，上海街头巷尾的刨冰摊位与老字号门店纷纷挂出“刨冰上市”的招牌。无论是怀旧的中老年人，还是追逐潮流的年轻人，体验“冰沙与豆香交融”

的仪式感，都能在这一碗清凉中找到属于自己的“上海味道”。

冷饮

上海人的消暑记忆离不开众多经典冷饮——奶香味扑鼻的光明冰砖，“棒冰三兄弟”盐水棒冰、绿豆棒冰、赤豆棒冰，小朋友最爱的娃娃雪糕，三个愿望一次满足的三色杯，圆润厚实的血糯米雪糕，巧克力薄皮和奶油融合的紫雪糕..... 这些熟悉的配方中，藏着几代上海小囡共同的夏日记忆。

糟货

用酒糟腌制，开胃解腻、清凉解暑的糟卤是上海夏日餐桌上的常客，独特的糟香与诱人的咸鲜交织，一入口仿佛给燥热的身心瞬间按下了“冰镇键”。糟虾、糟鸡爪、糟鸭胗、糟毛豆、糟带鱼等都是上海经典的糟卤，无论是清爽脆嫩的素菜，还是弹牙多汁的肉类，经过糟卤的浸润，都能脱胎换骨，成为餐桌上的抢手美味。

夏天出汗多 多吃这饺子

■ Lily

7 月的夏天，高温多雨。7 月 20 日就进入三伏天了，一年中最热的 30 天，夏天太热，对于爱出汗的小伙伴而言，这个时候出汗多就容易带走身体的钾元素，出现夏乏、没精神的情况。咱们可以多吃一些当季钾元素含量高的食物，可以补钾精神更饱满。豇豆就是不错的夏季补钾时令食物，夏天多吃对身体非常好。

豇豆中含有丰富的膳食纤维、维生素、钾元素，夏天吃当季鲜嫩，拿来焯水切碎做饺子馅也是别有风味呢。夏天出汗多，多吃这馅饺子，清热明目，补钾健脾胃，清爽开胃真香。

【豇豆胡萝卜杂蔬虾米饺子】

食材：豇豆、胡萝卜、鸡蛋、包菜、虾皮、饺子皮

1. 豇豆洗净焯水一下，捞起投凉切碎待用。

2. 包菜洗净切丝，加点盐腌制出水洗净挤干水待用。

3. 热锅凉油，下入鸡蛋液煎凝固划散待用。

4. 把准备好的豇豆丁、胡萝卜丁、包菜丝、鸡蛋碎、虾皮一起放入盘子里，加入少许的蚝油、生抽、少许盐、香油混合搅拌均匀。

5. 取一片饺子皮，包入适量的饺子馅。

6. 收口捏好，这里是捏成麦穗形状的饺子（形状自己喜欢就行，包好不露馅就行）。

7. 把剩下的饺子也是一样的方法包好，摆放在蒸笼上，沸水上锅大火蒸 12 分钟左右。

8. 蒸好出锅装盘即可上桌享用，这样做出来的饺子饱满色泽靓丽，看着就非常有食欲。

一口咬下去鲜甜清香，虽然没有放肉，但虾皮和鸡蛋的鲜甜，搭配上清甜脆嫩的豇豆、胡萝卜、清爽的包菜丝等，这样做出来的饺子鲜香口感、层次丰富，营养也很全面，夏天吃很清爽，不油腻，大人孩子都很爱吃。豇豆含有丰富的钾元素，虾皮和鸡蛋里蛋白质高，搭配上杂蔬丰富的维生素 c、膳食纤维等，营养价值很丰富，大人孩子不妨多吃，非常适合夏天。

夏季美味：冬瓜虾仁卷

■ 金洪远

多年前，我曾在《新民晚报》发表过一篇名为“美味无刺鲫鱼”的文章，颇受喜爱烹饪的读者点赞。近日，美食家朋友邀我观摩他制作冬瓜虾仁卷，还打趣说在暑气渐盛的夏季，这道清爽可口的佳肴定会成为餐桌上的亮点，让我记录下来，说不定还能赚点稿费。

冬瓜虾仁卷的食材皆是常见之物：冬瓜、新鲜虾仁和嫩绿莴笋。先精心处理冬瓜，用刀仔细削去外皮，接着手持利刃，贴着瓜肉将其批成薄如蝉翼、几近透明的薄片，整齐铺于砧板之上。对于新鲜虾仁，可用刀背耐心拍扁后剁成虾蓉，其实市面上的虾滑也可替代，能为烹饪节省不少时间。莴笋切成细丝后，与虾蓉、少许姜末、白胡椒粉一同轻柔搅拌均匀。

只见朋友取一片冬瓜薄片置于掌心，放上一小撮搅拌好的馅料于冬瓜片一端，随后用柔韧的冬瓜片轻轻一卷，裹住那抹鲜亮的翠绿。将收口朝下放置，一个个胖嘟嘟、水灵灵的白玉小卷便跃然眼前。昔日常向我请教厨艺的他，如今竟能创作出如此别具匠心的夏季菜品，着实令人佩服！

处理好冬瓜虾仁卷后，将其放入蒸盘，置于锅中用大火猛蒸。只需八分钟，在蒸汽的滋养下，冬瓜片愈发剔透温润，虾仁的粉红与莴笋的翠绿若隐若现，宛如裹着薄纱的珍宝。

在蒸制的间隙，可从容调制料汁。往碗中加入适量六月鲜和蚝油，滴入几滴麻油，再倒入适量凉白开调和。蒸好后，将调好的料汁均匀淋在温热的冬瓜虾仁卷上，“滋啦”一声，仿佛是大功告成的美妙乐章。我还贴心建议，若在每个冬瓜虾仁卷上点缀一粒红枸杞，颜值定会更上一层楼。

一道美味的夏季冬瓜虾仁卷就此完成。冬瓜的清甜水润、虾仁的弹牙鲜甜、莴笋丝的爽脆，再加上料汁的咸鲜

微甜，各种口感层次分明，清爽可口。在炎炎夏日里，这一卷不仅包裹着巧思，更带来了清凉。我已迫不及待等孩子一家上门时一展身手，这道菜操作简单、容易上手，各位读者朋友不妨也试试看。