

本报记者 王萍

俗话说，热在三伏，三伏最热在中伏。眼下正是中伏，一直到8月15日结束，8月16日至8月25日就是末伏了，出伏之后，高温天才会慢慢地偃旗息鼓。在近一个月的酷暑期间，每天吃什么，估计会让很多人发愁。特别是妈妈们，怎么让孩子的饮食更健康？这是一个需要好好讨论的话题。

上个月，我们就推荐过夏日小食——八宝饭。自带清凉属性的八宝饭不仅能填饱肚子，还能过足冷瘾，既能加牛奶，又能加一些水果罐头，很讨孩子欢心。今天，我们再来推荐一款冷面，可以让夏日里的正餐吃得不那么热。

一听说冷面，很多人会直接联想到韩剧里出现的那一碗。而事实上，我们温岭人很少会吃那种冷面，主要是店里卖的也少。因此，本期我们所介绍的冷面，可不止那一碗舶来冷面，只要是冷吃的面，我们就都统称为冷面。

1号冷面

清凉爽滑有汤水

今年4月底，众所瞩目的朝韩首脑会晤召开，据韩联社报道，晚宴上安排的是平壤冷面。首尔民众中午时段已迫不及待到店面排队，希望抢先尝到和平的滋味。报道中称，韩国首尔出售平壤冷面的知名面馆当天都排起了长长的人龙。这么正宗的冷面，我们是难吃到了，不过，在家里，我们也可以做一碗差不多的冷面。

做这种有汤水的冷面，一般会用荞麦面，我们日常所吃的麦面很容易发软掉掉，堆成整块；米面也不行，泡在汤水里时间一长，就夹不上来了，因为一夹就断。相比起来，荞麦面更筋道爽滑，且不易泡发。

一般市民家里很少备荞麦面，临时想起要做荞麦面，可以去超市里买。记者留意了一下，超市里一包200克的荞麦面是4元左右。当然，如果不着急，大家也可以提前几天在网上挑选一番。

做冷面，汤很重要。在中国，十大名面中，吉林延吉冷面位列其中。我们就参照延吉冷面的做法来推荐。

延吉冷面中用到的面汤是牛肉汤。具体做法是牛肉切块，冷水焯煮一遍去除血腥味，然后放入煮锅中，加入冷水，放入蒜瓣、姜片、葱白、洋葱块和黑胡椒粒，大火烧开。

我们都知道，要想汤好吃，时间和火候很重要。煮一锅浓郁的汤，需要用小火慢炖。因此，牛肉汤沸腾后，也要小火煮2个小时左右，其间需要不时地将渗出的杂质和浮油捞除。肉汤煮好后，你会发现，那锅汤是稍显清澈透亮的。此时牛肉可以取出切片，肉汤过滤掉配料，冷却后放入冰箱里冷藏。但冷藏前，需要提前调好味道，可以依个人口味，在汤里加上醋、酱油、白糖、香油，也可以放细辣椒面或辣酱。冷藏后，最上层会冻出一层油，此时要刮掉这层油。如果汤做得太多，冰箱里放不进去，也可以自然放凉，吃的时候加入冰块就行。

接下来就要煮面条了，大家买的如果是干的荞麦面，需要提前放在水里泡软；如果是真空包装的湿面，则可以直接下锅。面煮熟后捞出，需要用白开水冲凉，一般来说，需要冲个三四遍。冲凉后的面条，不仅不会黏成团，还会更筋道。

除了汤和面条，配料也很重要。记者以前在东北吃过的凉面，一般都有黄瓜丝、番茄片、鸡蛋、牛肉片和辣白菜等配料。将面条倒进冷藏过的肉汤内，再倒上各种配菜，一碗凉面就做好了。

网上也有成包的速食凉面卖，汤是现成的，面条需要在家煮一煮。但是这样一份冷面，价格在20-30元，价格略贵。若不嫌麻烦的话，大家可以在家里做。

另外，还有一种酸甜汤汁的冷面，做法更简单。用白糖和醋以及适量凉白开调成酸甜汤汁就行。糖和醋的成分，要看个人口味。



拿什么拯救夏天的食欲？

你需要一碗冷面！

2号冷面

凉拌干吃，浇头随意做

第二种要介绍的冷面，则是凉拌的。在一些拉面店内，不少市民一定吃过一种凉拌的面条，相比普通的趁热拌的面条，凉拌面更适合夏季食用。

想做一碗挑动味蕾的凉拌面，两样食材必不可少，一样是花生碎，另一样是蒜末。这两种食材一加，凉拌面绝对能加分。黄瓜丝、辣白菜这些配菜看个人口味，都可以加一些。有些人想吃得隆重点，还可以摊个鸡蛋，再切丝。其他蔬菜类的食材，比如青菜，最好能焯水过一遍，再放凉白开里降温，这样吃起来口感更佳。

煮面条的方法其实和之前介绍的差不多，面条煮开后，也要过凉水，最好是冰水。过完水的面，沥干水分之后，可以稍微加点香油拌一拌。做这种没有汤的拌冷面，倒不局限于荞麦面，乌冬面、热干面都可以。

而一碗凉拌面好不好吃，关键还得看调味酱汁。夏季，大家都偏爱酸甜的口感，那我们就来介绍酸甜汁的调法。需要用到的调料中，白糖和醋必不可少，生抽、

番茄酱少许，这两样食材不仅能调味，还容易给面上色。喜欢酸一些的，还可以挤点柠檬汁。芝麻油、小葱段和香菜末也需要加一些。刚才提到的蒜末，用量完全看个人喜好，不喜欢蒜味的，可以不用或者减量。将这些调味食材放在小碗内拌好，倒在之前煮好的面条上就成了。最后别忘了撒上花生碎，没有的话用白芝麻也行。

如果你吃过北方的打卤面，也可以参考一下。比如将黑木耳、豆芽焯水一遍，一起用来拌面。而四川的传统小吃鸡丝凉面，也可以参照此法来做。唯一增加的工序就是要先煮好鸡腿肉，再将肉撕成细条状，加入面中一起搅拌。

喜欢辣的，还可以考虑增加泡椒。泡椒的酸辣口感，想必喜欢吃泡椒凤爪的人都会念念不忘。超市里也有现成的泡椒卖，基本都是小罐的，不用担心浪费。除了做凉拌面，还可以做点泡椒凤爪吃。

在这么炎热的夏日里，我们希望以上几种冷面能给你的味蕾带来一股不一样的清凉口感。

本报记者 王萍

在80后的心中，罐头是带有一定童年色彩的美食。二三十年前，罐头的出现频率并不高，平常也很少能吃到。赵先生记得，他小时候只在过年去亲戚家拜岁吃酒时，餐桌上才会上罐头；有时家长去医院里看病人，也会提上几瓶罐头。可以说，罐头的出现，是隆重的。

而在所有罐头中，很多人偏爱黄桃罐头。在超市里，黄桃罐头并不少见，牌子多，价格不一。记者以前也买过不少黄桃罐头，泛着甜味又厚实的黄桃肉，以及那一罐淡橘色的、微酸的浓稠糖水，吃完后特别有满足感，连幸福指数也能飙升，毕竟小时候，只有在生病时才能享受到开一罐黄桃罐头的特许待遇，就好像吃完一罐黄桃罐头，病明天就能好。而现在超市里的罐头则不敢多吃，对于罐头的深厚感情，因商品标签上各种食品添加剂而消减了大半。

时下，正是黄桃上市的季节。水果店的货架上，黄桃一只又一只垒得高高的。老实说，黄桃直接吃并不美味。桃香味儿差一些，果肉也有些硬实，同样是桃子，水蜜桃就好吃太多了。王女士家里很少买黄桃吃，最近看到微信朋友圈里有朋友自制了黄桃罐头，她才对这种桃子另眼相看起来。仅仅半个月的时间，王女士就做了三次黄桃罐头。做得这么频繁，自

然也是因为自制的黄桃罐头太好吃。而整个自制流程，她也摸索出了不少经验。

那黄桃罐头到底怎么做？麻不麻烦呢？在王女士的经验传授下，我们也来教大家做。

做黄桃罐头之前，首先要购买合适的黄桃，一些水果店内黄桃价格较高，超市内的就便宜了，五六元一斤（这是最近一个星期的价格），便宜的，一斤甚至卖到5元以下。黄桃要选硬一些且是新鲜的。一些黄桃的表皮开始发皱，就不要买了。

黄桃买回家之后，得先洗一洗。新鲜的黄桃桃毛比较多，可以在水里放点盐，用手搓一搓。洗净后的黄桃需要削皮，此时要注意皮削得干净一些，如有残留，会影响口感。

削完皮之后，接下来就是复杂的去核阶段了。去核之前，需要将黄桃沿着腹缝一切为二（黄桃的桃核不太硬，很容易切开）。有的食谱上推荐大家用勺子去核，王女士操作后觉得这个方法不太好用。用勺子挖的同时，桃肉都被捏变形了。她建议直接用刀一点一点地将果肉和桃核分离开来。用这种方法时，需要将分好的半个桃子再一分为二。相对来说，这道工序最耗费时间和耐心。网上有一些去核神器，大家可以试着买一个来试试，价格不贵，在20元以内。

切好的桃肉需要泡一下盐水，时间在10分钟左右。这段时间内，可以在锅内烧

温馨提醒

刚从户外到屋内 缓一缓再吃冷面

根据百度百科上介绍，荞麦面的营养丰富，每100克的能量约为1411千焦。

荞麦面含有70%的淀粉和7%~13%的蛋白质，且其蛋白质中的氨基酸组成比较平衡，且含有大量烟酸和芦丁。此外，荞麦面还含有较多的矿物质。

中医认为，荞麦面性凉，吃多了容易伤胃，所以泡的时间一定要长一些，泡软后口感更好，也更容易消化。

另外，值得注意的是，我们介绍的第一种冷面，因为有冷藏过的汤汁，相对来说更冰一些。夏日里，刚从户外回到屋内时，人体感受还是很热的，此时血管处在扩张状态，不建议立即吃冷面。因为突然食用冰饮，会造成血管迅速收缩，引起血压波动，易诱发心脑血管意外。大家可以在室内先呆上一段时间，等人体感觉稍微清凉一些了，再开始吃冷面。

相关链接

古人也爱吃冷面

唐宋之际，冷面称冷淘面，是民间在夏令爱吃的饭食。

唐代，人们爱吃槐叶冷淘面。《唐六典》载：太官令夏供槐叶冷淘，凡朝会宴飨，九品以上并供其膳食。朝堂宴会如此，民间自是仿效。制作时，用鲜嫩的槐叶取汁，揉入面粉做成碧绿的面条，吃来凉爽利口。杜甫在《槐叶冷淘面》的诗中赞道：青青高槐叶，采撷付中厨，新面来市近，汁滓宛相敷。碧鲜俱照箸，香饭兼苞芦，经齿冷于雪，劝人投此味。杜甫对此面的喜爱之情溢于言表。

到了宋代，冷淘开始普及，品种更多了，有槐叶淘、甘菊淘、银丝冷淘，用腌菜的齏淘以及用淘的抹肉淘。而且一到立春就食冷淘。《岁时广记》载：立春日，京师人家以韭黄、生菜食冷淘（这个习惯明代还保留，徐渭《春兴》诗曰：柳色未黄寒食过，槐芽初绿冷淘香就是一证）。

在北宋汴京城内，冷淘不仅街头酒楼有售，政府太学食堂也有供应。《茗溪渔隐丛话后集》载，当时太学生的主食是春秋炊饼，夏冷淘，冬日馒头。孟元老《东京梦华录》载：都人最重三伏，盖六月中别无时节，往往风亭水榭，峻宇高楼，雪槛冰盘，浮瓜沉李，流杯曲沼，苞鲜新荷，远迎笙歌，通夕而罢。玩赏过后，食冷淘也就成了饭食的必需选择。因此，陆游诗曰：佳哉冷淘时，槐芽杂豚膋。

到了明代，市场已有专门经营冷淘面的饮食店，如蒋一揆在《长安客话》中记述：明末，京城（今北京）市肆著名者还有顺承美大街刘家冷淘面店。

冷淘俗称过水面之说，见于清代潘荣陛的《帝京岁时纪胜》：京师（今北京）夏日家家俱食冷淘面，即过水面是也。从这上面的记录，也足可见百姓对于冷淘的喜爱。

做个糖水黄桃 把夏天封在罐头上



水，并放冰糖。水的量不好把控，王女士推荐一个简单的方法，那就是用桃肉来测。可以提前将桃肉放在小盆里，水放至正好没过桃肉3厘米就差不多了。再将桃肉捞出，将水倒进锅内。

冰糖水煮开之后，就可以放桃肉了。当然，盐水泡过之后，桃肉需要用清水洗一两遍。煮的过程也不需要很久，桃肉下锅之后，锅里重新沸腾起来，再让桃肉在里面煮2分钟左右就可以关火了。煮的时间过久，桃肉就会发软。

煮好之后，建议大家先尝尝糖水的甜味。一般来说，热的时候，甜味是增强的，如果你觉得甜得有些过了，那应该是正好的。而如果是正好的甜，或者是微甜，那冷藏之后，糖水的甜度会打折扣。

最后的工序，自然是装罐了。用密封罐装就行，建议使用规格小一些的，一次直接吃完正好。因为开罐后吃不完，罐头容易变质。王女士推荐300毫升左右的玻璃罐，对她来说，这个量正好。

装罐冷却后的黄桃糖水，就可以放进冰箱里冷藏了。因为没有丝毫添加剂，王女士建议大家尽量在3天内吃完。

介绍了这么多，看起来好像很复杂，王女士说，实际操作起来真的很简单，就是切桃子、泡盐水、加冰糖煮一下。如果各位读者已经掌握了这些技巧，不妨赶紧在家里做起来！