江苏人开启“舌尖上的三伏天”

绿豆汤、羊肉汤、黄鳝、莲藕、绿豆芽……

入伏了,江苏人都吃些什么?现代快报记者罗列了多地的传统入伏美食,开胃又解馋,让人食指大动。

通讯员 扬档宣 现代快报+记者 高达 庄剑翔 葛小林 严君臣 花宇 姜振军 郑阳 杜雪迎 文/摄

南京

入伏喝汤,健康度夏

老南京人有入伏喝绿豆汤的习俗。绿豆不仅有清热解毒、消暑、消肿、利尿等功效,还可以治暑热烦渴、水肿、泻痢等。

南京秦淮区有家店很有名,店内百合绿豆汤5元一碗,夏季十分畅销。“今天不少顾客来买绿豆汤,上午几个小时卖了三锅。”店员刘玶(化名)告诉现代快报记者,店里的百合绿豆汤只在夏天售卖,7月初上市,10月就不卖了。“不只是入伏,绿豆汤降温解暑,夏天喝的人很多,最近每天都能卖四五百碗。”

老南京还有句俗语:“歪歪汤一碗,直直过三伏。”其中的“歪歪汤”指的是河蚌汤。除了绿豆汤,有清热解毒、滋阴明目功效的河蚌也是南京人三伏天里常吃的美味。炒河蚌、咸肉炖河蚌……一大锅连汤带料的“歪歪汤”下肚,平安健康度过三伏天。

苏州

三伏天吃清淡易消化的

三伏天里烹制的风肉冬瓜汤,是很多老苏州的记忆。苏州传统美食“风肉”是介于火腿和咸肉之间的一款时令腌制肉食品,最常见的是与冬瓜搭配,制成解暑的风肉冬瓜汤,鲜到掉眉毛。

大名鼎鼎的苏式面也会随时令变化。专为三伏天准备的枫镇大面,汤头不用酱油,只用鳝骨所得白汤吊清后制成,汤色清冽,味道鲜美。

苏州盛夏甜品则以苏式绿豆汤为代表。区别于一般的绿豆汤,苏式绿豆汤用薄荷叶熬制的薄荷水做底,再投入蒸熟的糯米、冬瓜糖、红绿丝作为配料。三伏天来上一碗,清凉避暑。总体来说,苏州人三伏饮食以清淡易消化为主。

徐州

“入伏食羊”历史悠久

徐州“入伏食羊”的食俗起源于彭祖,形成于汉代,兴盛于当代。“彭城伏羊一碗汤,不用神医开药方。”徐州流行入伏喝羊肉汤,“伏羊节”也是徐州的重要传统节日。

大热天的为啥要吃羊肉?这是因为羊肉性温,最热的天气吃羊肉喝羊汤,可以促人发汗,以热制热,驱散体内湿气,补虚健体,对提高体质及高温天抗病能力十分有益。三伏天,人体阳气旺盛,营养消耗最大,资深吃货常会炖上一锅羊肉,一口肉,一口汤,喝完全身酣畅淋漓。以热制热,排汗除湿,驱散体内毒素,尤其适合肾虚胃寒的人。

夏天吃伏羊的饮食记载最早可追溯到秦汉时期,古人将大暑湿热的天气称为“暑气”,进食羊肉以便驱散体内湿气。

扬州

夏天更要养生进补

扬州人认为天越冷越要进补,越热也越要进补。此时,“荷藕、黄鳝、绿豆芽”是绿杨人家席间的常客。老扬州吃藕,除了切丝炒肉片、切段煲排骨汤,还用小火煨烂藕段,切片后加适量蜂蜜食用,有助于安神入睡。而清蒸童子鸡、瓠子烧虾米、冬瓜老鸭汤、清炒绿豆芽等家常菜,也是扬州人抵挡暑热侵袭的不二法门。

寻常人家的餐桌上还少不了“六月黄”面酱。一两多重的童子蟹,趁蟹还活时洗净,对半切开,配上姜葱、料酒、胡椒粉一阵翻炒,再配上调料、面糊煮至浓稠,端上桌很快就风卷残云一般。

伏天也是中医冬病夏治的好时机。药治之外,食疗也很重要。鲫鱼汤有祛湿开胃的功效,能排出体内长期积压的湿气。鲫鱼胡萝卜汤富含蛋白质、矿物质,治疗水肿有奇效。

常州

暑天吃黄鳝、莲藕、绿豆芽

入伏意味着“苦夏”开始,这个时节,常州人有吃黄鳝、莲藕、绿豆芽的习俗。黄鳝可以做成鳝筒、鳝丝,无论是红烧鳝筒还是响油鳝丝糊,都颇受欢迎。具有代表性的要数兰陵鳝了。色泽深红、浓油赤酱,看一眼已叫人食指大动,入口咸甜相间、软糯细腻,过口难舍。最近,常州菜场里的鳝鱼价格也连连上涨,拇指粗的野生黄鳝每斤卖到70元左右。

绿豆芽是入伏天的“三宝”之一,这个时节不少人喜欢做酸辣口的。先放入葱姜蒜爆炒出香味,再放入绿豆芽大火快炒两分钟,然后加入少许青尖椒搭配颜色,放点醋和精盐调味就可以出锅装盘。莲藕的做法更多,除了清炒、凉拌、炖汤、蒸煮,还可以用糟卤做成糟卤藕片,搭上一杯啤酒,清凉过夏。

南通

来杯消暑解渴的藿香茶

藿香茶是南通人夏季最常见的一种特色茶饮。据记载,藿香具有化湿醒脾、辟秽和中、解暑、发表散热的功效。

在南通,许多人家的房前屋后都栽种了藿香。三伏天,顺手摘些叶片回家,洗净后冲泡成茶,淡淡的香气韵味悠长,也相当提神醒脑,深受年轻人喜爱。在网络社交平台上,许多网友晒出家乡南通的这款夏季“标配”。

除了泡茶,南通地区还有吃藿香茶泡饭、藿香饺子等特殊的夏季习俗。

盐城

吃“冷饮”去热解暑

盐城民俗学者、盐都区图书馆研究馆员王登佐说,过去老百姓三伏天会喝薄荷茶、荷叶茶去暑,现在有些地区还在喝。小孩子则下河洗澡,不会游泳的就拿个澡桶泡泡。要不然下河摸河蚌、田螺,或者在河田边抠长鱼,摸上来后配以茶馓烧了吃,这种组合的食物是凉性的,吃了能起到很好的“去暑”作用。

旧时,一些有条件的人家为了三伏天里吃“冷饮”解暑,大冬天的就挖地窖,将冰雪深埋地下。古代帝王也是这么做的,直到唐末才出现制冰技术。没条件的人家就找个篮子,连同西瓜一块放进三四摄氏度的水井里凉凉,现在许多有水井的地方仍在用这种土方法。

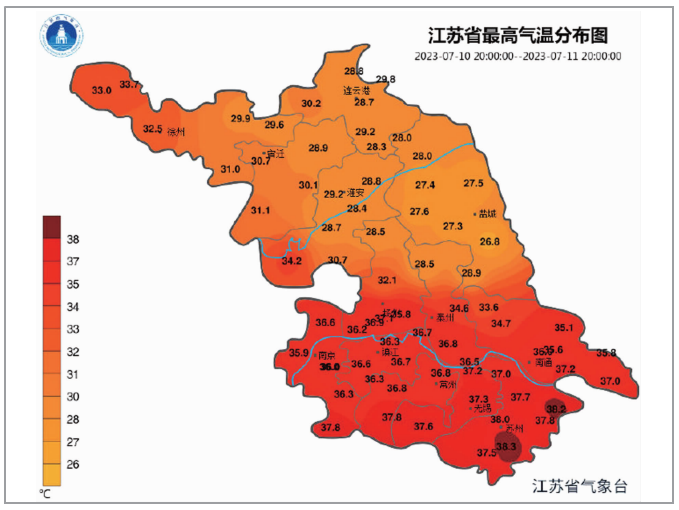
扫码看视频

天气

入伏首日苏锡常出梅热炸了

入伏第一天,江苏南北天气“两副面孔”:南边热到炸,北边强降水破纪录。7月11日,苏州、无锡、常州率先出梅,高温天气无缝接档,当天苏州多个站点就热出38℃+。北边则是强降水和雷暴大风的主场,连云港灌云降水量破单日气象纪录,遇到了特大暴雨。未来三天江苏大部仍有持续高温天气,北部依旧降水多发,雷阵雨盘桓在沿淮和淮北地区。

现代快报+记者 徐红艳



入伏第一天最高气温分布图

苏锡常昨出梅迎连续高温

苏州、无锡、常州相继官宣11日出梅,“梅姑娘”与“伏地魔”成功交接,连续高温接踵而至。

苏州今年梅雨期持续24天(6月17日至7月10日),较常年平均偏长3天。梅雨期先后经历五段较强降雨,总体呈现过程强度偏强、区域分布不均的特征。降雨间隙有短暂高温。目前处在汛期,出梅后仍会出现暴雨、强对流等灾害性天气。

今年“梅姑娘”在无锡逗留了24天,但出梅即入伏,高温无缝衔接。受副热带高压控制,11日—14日以晴热高温天气为主,最高气温均在35℃以上,尤其是11–12日最高气温可达37℃左右,预计15日后仍多降雨,气温有所下降。

常州今年梅雨期正常,共24天,梅雨量较常年偏多。梅雨期降水呈过程性、间歇性等特点,有三次区域性暴雨过程。14日前以晴热高温为主,最高气温升至37℃,15–17日有一次降水过程,气温有所下降。

入伏首日北边暴雨如注

入伏第一天,高温迅速控场,沿江和苏南地区都来到35℃+。以苏州为甚,垄断了全省最高气温前三名站点,最高吴江38.3℃。

南边热得够呛,北边则暴雨侵袭。11日,江苏省气象台相继发布强对流黄色预警和暴雨黄色预警,省内北部多地将迎来短时强降雨和8~10级雷暴大风。受降水影响,盐城、连云港等地在24℃左右。

7月10日夜间开始,江苏北部雨势强劲,打破当地有气象记录以来最大单日降雨量纪录。截至11日下午14时,全国实况降水排行榜一度被江苏连云港“霸榜”,冠亚军分别是灌云和灌南,灌云24小时降水量达到348.2毫米。来自江苏省气象台数据显示,截至11日16时,灌云局部降水量超350毫米。

未来三天江苏大部高温

未来三天继续是高温和暴雨同在的格局。江苏省气象台继续发布高温报告,未来三天,省内北部地区多阵雨或雷雨天气,并伴有短时强降水和雷暴大风,12日淮河以南大部分地区有高温。

具体来看,7月11日20时至12日20时,沿淮和淮北地区阴有阵雨或雷雨,雨量中到大,局部暴雨,其他地区晴到多云,午后有分散性雷阵雨。7月12日20时至13日20时,沿淮和淮北地区阴有阵雨或雷雨,其中淮北地区雨量中到大,局部暴雨,其他地区晴到多云。7月13日20时至14日20时,淮北地区阴有阵雨或雷雨,雨量中到大,局部暴雨,其他地区晴到多云。

全省大部仍在高温炙烤下。12日最高温度:淮北地区32~33℃,苏南地区37℃左右,其他地区35~36℃;13日最高温度:淮北和沿江苏南地区35℃左右,其他地区33~34℃;14日最高温度:淮北地区33℃左右,苏南地区36~37℃,其他地区34℃左右。

截至7月11日,入梅以来江苏共经历6次区域性暴雨过程。预测本周前期降雨和高温并存,7月11日–13日降水集中在淮北地区,淮河以南晴热高温为主。下半周,江苏有望全部出梅,较常年略偏晚。

“加长”三伏天,热度升级?

三伏天有30天也有40天,今年是连续第9年长达40天,根据传统历法推算,明年还是40天。

伏天时间长短与夏天炎热程度不完全一致,炎热与否由天气系统变化决定。比如,2021年三伏天40天,但江苏各地高温天数个位数,三伏期间最高温仅38℃;而2022年三伏天同样40天,全省最高温达42.2℃,宜兴、溧阳高温天数高达33天。

南京三日天气

今天 多云到阴,有分散性雷阵雨 西南风4级左右 27~36℃

明天 多云到阴 西南风4到5级 28~36℃

后天 多云到阴,有分散性雷阵雨 西南风3到4级 28~36℃