

一碗甜汤 “一夏”舒坦

有人说闽南人的夏天,有一半是被四果汤或者石花膏唤醒的。在这个炎热夏季来到“世界美食之都”的人们,手上拿着这样一碗古早味消暑甜汤,越来越成为“标配”——无论是穿着拖鞋漫步在古城的街道感受清凉,还是找一个有树荫的地方半躺在“真可椅”上,泉州“一夏”,才真正舒坦。



四果汤里的“闽南智慧”

四果汤在闽南历史悠久,在20世纪二三十年代的史料就有记载,当时的四果汤主料包括亚达子、粉圆、西谷米,以及一种名字怪怪的“榭榭子”,也有加入莲子、薏仁和花生的做法,它和花生汤、豆花、面茶、绿豆粥等,被视为当时的主流甜食杂品。

不同的时空里,四果汤的“内容”经历着不同的演变。在民间传说中,它最早源于唐代的传奇女将军魏敬夫人的“发明”,相传唐高宗时期,中原府兵入闽南平匪乱,却因暑热而纷纷病倒,这位七旬女将军,以医药同源的原理,取绿豆、薏米、莲子和银耳配伍,熬制成甜汤,治愈将士,一举平乱。

这样的配伍,确实深得中医食疗之精髓:莲子降心火,薏米祛暑湿,绿豆解热毒,银耳滋阴润肺。“四果汤”之名,相传即由此而来,而传说之外,正道出了闽南人经岁月沉淀的生活智慧,这样一碗甜汤,不止为解馋,更为消暑养生。

而现在泉州街头的四果汤店,“小料”通常有十来种之多。泉州瓜果丰盛,西瓜、菠萝等也都纷纷跃入四果汤中,与亚达子的嚼劲、绿豆的清甜和刨冰的清爽并驾齐驱,色彩缤纷更兼复合口感,当作“正餐”吃亦未尝不可了。

如果说传说中的四果汤溯源自带一股“英雄气”,那么它与另一种古早甜品的深度融合,则更为泉州的夏日之甜增添了一种温婉的气质。没错,这种气质来自——石花膏。

石花膏的“治愈感”

在泉州,石花膏也被称为石花冻、石花爽。很多泉州人的童年里都有这样的记忆,夏日午后,巷口响起石花冻的叫卖声,跟大人要一点零钱,端起一个搪瓷缸子便飞也似的跑出去,口水或许早已洒了一地。

“石花膏”是用一种叫“石花草”的海草制作而成。这种像花朵一样的海草,长在海里的礁石上,雨水越多长得越快。石花草还分为小石花草和大石花草,大石花草直立丛生,远远望去一大片紫红色,甚是好客。

石花膏的制作颇为讲究。石花草采回后须反复晾晒、浸泡,去除海腥味,再入锅文火熬煮,取其胶质,过滤放凉,凝结成琥珀色的冻膏,所以称其为“石花冻”尤为形象。吃的时候,加点糖或者蜂蜜,讲究点的挤几滴柠檬汁。嚼,晶莹剔透,清凉爽滑,一口下去,从头到脚,每个毛孔都凉凉爽爽的,“石花爽”就这么具象化了。

早在泉州,石花膏通常单独售卖,但随着人们美食消费习惯的变

化,它与四果汤的“水乳交融”也逐渐被催化出来,四果汤里加入石花膏成了“必选项”。据说,很多食客还爱看摊主或店员刨石花那一下子的“丝滑”,非常有“治愈感”。

当然,也许很多人不知道,在泉州人更“古早”的记载里,还藏着关于石花膏的人文密码。



石花膏是经典搭配



四果汤的小料多种多样



水果丰富口感

“素醒酒冰”与“沉瀝浆”

在南宋时期泉州籍美食家林洪所著的《山家清供》中,记载了当时100余道颇具宋雅之韵的美食,其中有一道叫做“素醒酒冰”——“米泔浸琼芝,曝以日。频扰,候白洗,捣烂。熟煮取出,投梅花十数瓣。候冻,姜、橙为鲙齏供。”

其中说到的琼芝菜,即为石花菜(石花草)。晚清诗人黄遵宪有诗云:“琼芝作菜绿荷包,槐叶清泉尽冷淘。蔬笋总无烟火气,居然寒食度朝朝。”作者在自注中特别提到:“石花菜生海石上,一名琼芝,煮之成冻。”

作为中国饮食文化典籍中最具影响力的著作之一,《山家清供》可谓保留了极其形象的“石花膏”的记载,其中的晒、泡、煮和“冻”的制作流程,与今天的做法别无二致。而之所以称其为“素醒酒冰”,是由于宋代文人喜好诗酒唱和,酒酣耳热之际,来上这么一碗,确实很“醒酒”,或许能因此再来一番吟咏也未可知。

在泉州申联联合国“世界美食之都”的进程中,这些文化密码被进一步发掘出更大的转化空间。《山家清供》正是泉州知名文化宴席“宋元海丝宴”的重要文化底本,在这席盛宴中,最后一道收口甜

汤“沉瀝(hàng xiè)浆”,也与“素醒酒冰”有了梦幻联动。

根据林洪在书中的记载,这道“沉瀝浆”也是如假包换的醒酒汤。“雪夜,张一斋饮客。酒酣……出沉瀝浆一瓢,与客分饮。”这一口下去,客人很快就被“唤醒”了,更觉此浆有如仙饮,但问起来,不过是用甘蔗、白萝卜,各切方块以水煮烂而已。

沉瀝之意,原指“夜间的露水”,沉为水气,瀝为露露。宋代词人张元干有词云“涌冰轮,飞沉瀝”,冰轮自然是月亮,沉瀝便是月下让人醉神迷的水气氤氲,果然是很有仙气。

有意思的是,复原“宋元海丝宴”的大厨们,在以现代技法将甘蔗、白萝卜制汤做出比例和火候更精确的甜汤时,还特意加入了石花,让两道宋韵甜品“合体”登上了大宴餐桌。

从小吃到盛宴,从四果汤到石花膏,泉州人消暑的一碗甜汤,承载的不只是味觉记忆,更有千年文脉。它像一部无字而有味的“饮食史”,将医食同源的智慧、宋人清雅的兴趣,与刺桐城宋元海丝的烟火,凝聚为“古早”的乡愁,足堪细品。(许晓春/文 CFP/图)

天热多吃水果 补水补维生素

六月,又到了很多水果上市的时节。比起冰棍冷饮,应季水果不仅能解渴补水,还能补充天气炎热导致大量出汗而损失的维生素和矿物质。

油桃膳食纤维丰富、抗氧化、热量低。膳食纤维不仅能延缓胃排空、控制食欲,抑制碳水化合物吸收速度、减少血糖波动,还是肠道菌群的“食物”,对肠道健康很有帮助。此外,桃子家族含有种类丰富的酚类物质,具有抗氧化的作用,在预防心血管疾病等方面也很有帮助。油桃中叶黄素和玉米黄素含量突出,它们是视网膜黄斑色素的重要组成部分,有助于减轻视疲劳、预防视网膜感光细胞被伤害。

西瓜富含番茄红素,补水效果好,而且热量低,对减肥人士很友好。西瓜口感甘甜,是因为西瓜中含有有机酸含量非常少,其糖分中超过一半是甜度远高于蔗糖的果糖,糖酸比非常高。西瓜属于低血糖负荷水果,即便是有血糖问题的朋友也可以放心吃上一块,但一次不超过300克为宜。其红色瓜肉中富含番茄红素,有较强的抗氧化作用,能降低自由基对身体的损害,有益于调节血压、能帮助预防心血管疾病及部分癌症。

哈密瓜的热量含糖量都不高,之所以吃起来感觉特别甜,原因和西瓜类似。如果想吃到更甜的西瓜和哈密瓜,可以冷藏一会儿,因为低温会让果糖尝起来更甜。哈密瓜含水量高,补水效果好,还是个“高钾低钠”的血压友好水果。平时吃饭偏咸的朋友,不妨在减盐的同时吃点哈密瓜。另外,哈密瓜富含的胡萝卜素对预防干眼症、眼疲劳,维持正常视觉功能有益。要注意,瓜肉橙黄色的哈密瓜胡萝卜素含量更高,白色或浅绿瓜肉的胡萝卜素含量就低多了。

黄杏也是低热量水果,含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素在保护视网膜正常工作,预防近视、干眼症、夜盲症等方面发挥着重要作用,因此黄杏是很不错的护眼水果。此外,黄杏中钾含量也丰富,其不可溶性膳食纤维,有利于促进肠道蠕动,改善便秘问题。火龙果不仅不可溶性膳食纤维含量高,还含有低聚糖等可溶性膳食纤维。同时,密



油桃富含膳食纤维(CFP 图)

密麻麻的小黑籽也能促进肠道蠕动。红心火龙果花青素更丰富,具有很好的抗氧化作用。吃了红心火龙果后尿液变红不必担心,这只是甜菜红素的染色效果,不吃后就会恢复正常。

荔枝是六月很受宠的水果,维生素C含量很高,钾含量也不错,但含糖量很高,热量也不低。吃荔枝一定要注意限量,成年人一天最好别超过10颗。在饥饿状态下,千万不要吃太多荔枝,否则可能会因为荔枝中大量糖分刺激胰岛素分泌增加而诱发“荔枝病”,即吃荔枝之后发生的低血糖,表现出头晕、乏力、出汗、面色苍白、心悸等症状。万一出现这种情况,必须及时补充糖分,严重时送医就诊。荔枝需要放在冰箱冷藏室,但注意温度别太低,1摄氏度左右荔枝可能会发生低温冻害,出现果肉发黑、变味的情况。(来源:科普中国 整理:张君琳)



桂圆红枣莲子汤



陈皮绿豆糖水



菊花冬瓜饮

高温暑湿天 “糖水”巧调理

高温天气,如何才能让身体处于一个比较舒适的状态?除了老火靓汤、下火凉茶,还有一件“养生宝物”:糖水。糖水可不仅仅是字面上的“糖+水”,而是经过精心搭配的养生甜汤。与老火汤相比,糖水少了嘌呤的困扰;与凉茶相比,更适合大湿大热体质人群饮用。糖水还可以根据个人体质的不同来调整配方,平衡寒热。

陈皮绿豆糖水。绿豆250克,陈皮1/3片。将泡好的绿豆和陈皮放入锅中,加水,大火煮开后转中小火煮1到2个小时左右,然后加入少量冰糖后食用。陈皮绿豆糖水消滞理气,绿豆性寒,搭配性温的陈皮能中和寒性,清热之余有助理气健脾。需要注意的是,陈皮不宜加太多,否则口感会发苦。

菊花冬瓜饮。冬瓜500克,白菊3到5朵,红糖适量。冬瓜去皮切成小块,冬瓜皮留用。将冬瓜放入锅中,加入红糖后搅拌均匀,静置1小时待冬瓜出水,然后加入1升热水,小火煮20分钟后加入白菊,过滤出汁水后调味即可。此饮清热消暑、止渴利水,但平时脾胃虚寒人群不宜多饮。

绿豆海带糖水。绿豆250克,海带100克,生姜2片。将绿豆、海带、生姜放入锅中

文火煲60分钟后,可根据个人口味加入少量冰糖。此饮有助于清热利尿消肿,生姜温中和胃,能调和绿豆和海带的寒性。

荷叶莲子百合糖水。荷叶10克,莲子100克,鲜百合1瓣,陈皮10克,冰糖适量。百合分成小片,荷叶去边。莲子、荷叶、陈皮放于锅中,加入约两升清水,大火煮开后转小火煮20分钟后加入百合、冰糖,再煮5分钟即可。此饮清热解暑,生津健脾,加入少许陈皮,可助理气和胃,避免糖水滋腻碍胃。

桂圆红枣莲子汤。桂圆8颗,红枣10颗,莲子20颗,银耳3朵,清水一升。银耳、莲子泡发。将桂圆肉、红枣、莲子、银耳用清水洗净放入锅中,倒入清水,大火煮开后转小火,继续炖煮20分钟后可根据个人口味,加入少量红糖搅拌均匀食用。此饮可以补心脾、补气血、安神,失眠、健忘、惊悸者适宜。

雪耳木瓜百合炖牛奶。雪耳20克,木瓜100克,百合30克,红枣10克,牛奶200毫升,冰糖适量。雪耳浸发备用,木瓜去皮,果肉切粒,水500毫升,煮开后放入雪耳、百合、木瓜,同煮30分钟后放入冰糖及牛奶,融合后放凉至室温即可饮用。此饮可滋

养心肺之阴,尤其适合大便干结、容易口干、形体消瘦等阴虚体质人群饮用。

三豆糖水。白扁豆15克,黄豆10克,黑豆10克,冰糖适量。将白扁豆、黄豆、黑豆入锅煮烂,加适量冰糖即可。此饮燥湿健脾,补而不腻,非常适宜小朋友在夏季食用。也可将材料替换为等量的赤小豆、绿豆,视情况加入少量陈皮。

(文字来源:首都中医公众号 整理:张君琳 图片来源:CFP)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。