



豌豆黄。

豌豆黄 一抿就化的消暑美食

“小时候每到夏天，奶奶就会搬出自家的小石磨，开始准备做豌豆黄。”市民张婷说，“那时候做豌豆黄，对我们小孩来说可是大事。奶奶说，这道点心以前是宫里的，后来才传到民间，成为消暑美味。”

张婷说，做豌豆黄要有耐心。要先把干豌豆泡上整整一夜，等豆皮发胀后轻轻搓洗去皮。煮豆时加一点点食用碱，能让豆子更快煮软，还能让颜色更鲜亮。最关键的是过筛，得用细纱布反复过滤好几遍，把豆渣去得干干净净，

这样做出来的豌豆黄才够细腻。最后倒入模具冷藏，等着它慢慢凝固成型。

“做好的豌豆黄，像一块透亮的羊脂玉，用勺子轻轻一碰就裂出细白茬口。”张婷回忆道，“含在嘴里冰冰凉凉的，豆香慢慢散开，沙中带绵，甜得恰到好处。入口先是微微的冰凉触感，紧接着绵密的豆泥在舌尖化开，没有面粉的厚重感，全靠豌豆淀粉自然凝结的细腻质地，抿开时似雪化春泥，还带着一丝炒豆的焦香余韵，暑气一下子就消了大半。”



红糖冰豆花。

冰豆花 滑过喉咙的云端梦

“第一次在南方吃到冰豆花时，我就被那滑溜溜的口感征服了。”市民马旭笑着说，“后来我就开始在家琢磨，没想到试了好几次才成功。”

马旭说，做冰豆花，选豆和温度是关键。黄豆要提前泡发，磨出的豆浆必须细细过滤两遍，才能保证口感细腻。煮豆浆时得守在锅边，大火煮开后马上转小火，还要不停搅拌，防止糊底。最讲究的是点浆，要等豆浆冷却到合适的温度，倒入调好的内脂水，轻轻搅匀后静置。这个过程不能

着急，也不能晃动，得耐心等待豆浆慢慢凝固成豆花。

刚做好的冰豆花，像凝固的晨露，搭冰凉的红糖水和几颗煮软的红豆，舀一勺放进嘴里，几乎不用嚼就滑进喉咙。豆花如云朵般轻盈，带着若有若无的豆香，似薄雾般在口腔弥漫。红糖水的焦甜与冰块的凉意交织，偶尔咬到几颗软糯的红豆，便像在云端捡到了甜蜜的宝石。吞咽时那股滑溜劲，仿佛喉管被泉水洗过，暑热顿时化作额角的细汗蒸发了。

将一把豆子做成记忆中的消暑美食

记者 吴璇
图片由受访者提供

只要大胆动手尝试，记忆里那些清凉的夏日滋味，就能在厨房中重新绽放。以豆子为主角的豌豆黄、冰豆花、雪泡豆儿水和绿豆沙冰，经过水与火的淬炼，展现出各自不同的独特魅力。让我们通过四位普通市民的视角，探寻这些传统消暑美食背后的故事与制作秘诀。



绿豆汤。

雪泡豆儿水 藏在砂锅里的凉意

“每年夏天，我家厨房的砂锅就没停过，孩子们总惦记着我煮的绿豆汤。”市民杨佳妮说。后来，她从网上学了一招，把普通绿豆汤做出了不一样的味道——雪泡豆儿水。

杨佳妮说，煮绿豆汤得选对豆子。她喜欢用去皮绿豆，煮出来的汤更清澈透亮。泡好的绿豆要先在锅里干炒一会儿，炒出香味后再加水煮，这样煮出来的汤特别香。煮的时候一定要加陈皮和薄荷叶，这是提味的关键。整个过程不能盖锅盖，要让绿豆汤保持碧绿的颜

色。煮好放凉后，放进冰箱冷藏，喝的时候再加几块冰，别提多惬意了。

“孩子们放学回来，咕嘟咕嘟喝上一碗，额头上的汗珠都透着清爽。”杨佳妮笑道，好的古法绿豆汤该有翡翠般的通透，汤面浮着一层薄冰碴，舀起时能看见煮开花的绿豆沙沉在碗底。第一口先是冰镇后的透心凉，接着绿豆的清苦与冰糖的甜在舌尖交织，咽下去时喉间泛着薄荷的微辛。碗底的绿豆沙绵密如细雪，含在嘴里能尝到炒制绿豆时的焦香余韵。



绿豆沙冰。

绿豆沙冰 舌尖上的清凉暴击

“研究各种夏日甜品是我的爱好，绿豆沙冰就是我的得意之作！”市民林涛兴奋地说，“记得第一次做的时候，冻得太硬挖不动，后来才知道要定时搅拌。”

林涛说，做绿豆沙冰，要先把绿豆泡发，煮到软烂开花。煮好的绿豆和适量的绿豆汤一起放进料理机，打成细腻的豆沙。放凉后倒入保鲜盒冷冻，但不能一冻到底。每隔一小时就要拿出来用勺子搅拌一次，这样冻出来的冰沙才会细腻绵密。最后刮成冰沙状，淋上炼乳或蜂蜜，再撒上几片新鲜薄荷叶，颜值和味道都满分。

挖一勺放进嘴里，冰冰凉凉的，绵密中还带着绿豆的颗粒感。绿豆沙冰入口瞬间，冰凉感席卷口腔，绵密的冰沙如雪花般在舌尖融化，沙沙的绿豆颗粒增添了丰富的口感层次。炼乳的香甜与绿豆的清甜完美融合，每一口都带着夏日的清爽，仿佛含着一口会呼吸的凉意，瞬间驱散暑气，从舌尖到心底都畅快无比。

从泡豆时的等待，到煮制时的专注，再到品尝时的满足，每一个环节都饱含着对生活的热爱。在这个快节奏的时代，亲手制作这些传统美食，就像是在与时光对话，让平凡的日子也充满诗意与温情。