

### 消暑美食

### 妥帖度夏

▶ 04~06版

暑气蒸腾之下,很多人过分贪恋冰饮凉食,久而久之,脾胃容易受寒,湿气缠身。其实,不妨来上一份甜润心底的糖水金耳,或是带有谷物清香的青稞碾馍,或是清凉酸爽的贵州风味冷面……这些美食有的可以解燥热,有的可以养脾胃,凉温搭配得当,在尽享美味的同时顺应时节妥帖度夏。

制图:童玮