

# 三伏天里京味儿饮食有讲究

本报讯 上官云“小暑不算热，大暑在伏天。”三伏天，出现在小暑与处暑之间，是夏季里一段气温高又潮湿闷热的日子。

著名文化学者崔岱远说，此时老北京的习俗比较生活化，人们忙着换窗纱、铺凉席，抵御炎热的天气。此外，也会去什刹海游泳、去北海划船，吃西瓜、喝凉粉等等。

“大暑时，北京人讲究吃过水凉面。过水面那最好是芝麻酱面，主要调料是水调开的芝麻酱，小料里葱花酱油是必不可缺的，还有一味特殊的调料，就是芥末酱。”崔岱远说。

在他看来，夏季生机勃勃，每个人要尽自己的兴，活成最好的模样。

## 夏至三庚数头伏

二十四节气的形成经历了一个相对漫长的过程。有个成语叫“立竿见影”，简单来说，古人正是根据地上的影子来确定节气的。

“古人发现一天当中正午时分树的影子最清晰，天热起来的时候，有一天这条影子最短，于是有了夏至。天冷时有一天这条影子最长，于是有了冬至。”崔岱远解释，古人又发现春季和秋季各有一天白天和黑夜一样长，于是用这两天的日影确定了春分和秋分。

这就是“二至二分”。对于春分，崔岱远在《二十四节气·咬春》中写道，“立”是开始的意思，一元复始，万象更新，一个崭新的春天就这样开始了。

不过，他也表示，二十四节气是诞生于黄河中下游指导农业生产的文化，所以并非放之四海而皆准的，就比如一位长期生活在海南的朋友很难理解什么叫“大雪”。

按古人的计算方法，头伏是夏至之后第三个“庚”日，头伏和二伏之间相差10天。崔岱远说，小暑和大暑一般相隔15天，每年的小暑基本对应头伏，大暑基本对应中伏。

小暑意味着进入盛夏，之后转眼就到大暑。大暑到来，天气

开始变得闷热，只有大的雷雨能让暑湿稍稍减弱。也有大暑不热的年份，但那可能就要“大暑热不透，大热在秋后了”。

## 夏日习俗：换窗纱、吃西瓜

夏天的节气有属于自己的韵味。农历六月初六往往在小暑过后，据说古时候把这一天叫“洗晒节”。人要痛痛快快地洗个澡，衣物被褥也要洗净晾晒。

舌尖上的二十四节气，每个节气都有属于它的独特味道。在《二十四节气好味道·咬春》里，崔岱远写下了四时变化、风俗记忆、风物背后的知识，以及中国传统节气之美、文化之厚。

夏天也是如此。对崔岱远来说，每逢夏天来临，记忆中老北京的种种习俗都特别生活化，有换窗纱、铺凉席、熏蚊香、去什刹海游泳、去北海划船、吃西瓜、喝凉粉等等。

晚上一家人可以围坐在院子里的小桌前吃冰镇西瓜，出去办事走热了，可以喝一碗街边小店的凉粉，号称“卖凉粉的醋，管凉不管酸”。

一碗炸酱面，是伏天的一道美食。吃炸酱面最好是抻面，因为抻面更“筋道”。炸酱有多种制作方法，人们依据个人口味，用豆瓣酱、黄豆酱、甜面酱进行各种比例搭配。

菜码没有硬性规定，原则就是顺四时，也就是用这个季节出产的蔬菜。菜码可以有生的，比如黄瓜、水萝卜；可以有焯的，比如芹菜、豆芽；可以有煮的，比如泡发的黄豆、青豆。

“吃的时候可以配米醋、大蒜。炸酱面可以将就，也可以讲究，比如可以有荤码、暗码。我在《京味儿食足》和《一面一世界》里都有比较详细的描述。”崔岱远说。

## 京味儿饮食：夏天里的过水凉面

北京饮食文化源远流长，在炎热的夏日，简单的食材也能做出花样来，滋味相当丰富。

“京味儿”的覆盖面其实挺广，富有特色的吃食自然是其中之一，春饼、芝麻酱、烧茄子乃至大白菜，饮食也反映了京味儿文化。夏季，北京的一些饮食习俗很有特点。

俗话说：“头伏饺子二伏面”头伏吃饺子是北方的传统风俗，在闷热的三伏天里，热腾腾的吃上一碗饺子，既开胃又解馋，身体里的汗出来了，还能排排毒。

崔岱远说，有些地方大暑的时候要喝伏茶、晒伏姜、烧伏香，但北京人讲究吃过水凉面。过水面最好是芝麻酱面，主要调料当然是用水调开的芝麻酱，小料里葱花酱油是必不可缺的。

当然，还有一味特殊的调料——芥末酱，一般会用黄芥末面儿自己焖，就是把一点芥末放上些水，在一个小碗里和成稠糊，然后倒扣在热锅盖上。没多会儿，芥末的辣味就蹿出来了。

“中伏天总是有点让人感觉憋闷，吃上一碗透心凉、拌着芥末的芝麻酱面，那股蹿鼻子的辣劲儿能直冲上脑门子，再打两个喷嚏，开窍提神，人也一下就精神了。”崔岱远说。



# 西城区养老助餐点提供多样化服务

本报讯 杨二丽 近日，位于西城区德胜街道的和合谷、护国寺小吃、庆丰包子铺、又一顺、玉华台饭庄、508美食空间等8家餐饮单位挂上了“西城区父母食堂”的标识，60岁以上老年人持养老助残卡或身份证即可享受就餐优惠。同时，中国人民公安大学木樨地校区的央地一体化食堂也面向辖区老年人开放，成为月坛街道又一处养老助餐点。西长安街街道太仆寺街社区养老服务驿站将日间照料区域转型升级为“父母食堂”正式亮

相，为辖区老年人提供更加便捷优质的服务。

据介绍，自2021年开始，西城区开展数字化养老助餐服务模式试点；2022年9月，在全市率先发布了《北京市西城区养老助餐服务实施细则(试行)》，上线养老助餐服务平台，搭建由养老服务机构、社区助餐点、社会餐饮企业、机关单位内部食堂、集配中心等多种主体组成的服务体系，让老年居民可以在10分钟内获得助餐服务。

截至目前，西城区共有243家养老助餐点加入“西城区父母食堂”管理平台，为老年人提供优惠、便利的就餐服务。西城区委社会工委区民政局相关负责人介绍，下一步，西城区将进一步鼓励和引导更多的社会餐饮单位加入养老助餐，丰富老年人的就餐选择。同时，在现有“父母食堂”养老助餐服务内容的基础上，打造“父母食堂+(家)”品牌，实现“食有餐、学有课、乐有享”，不断满足老年人的精神文化需求。

# 伏天“补夏” 北京餐饮老字号 加大供应量

本报讯 李子晨“头伏饺子二伏面”，吃完了头伏的饺子，二伏面又成了北京市民的饮食新宠。

随着7月21日中伏的到来，从北京华天了解到，近期华天旗下同和居、同春园、鼓楼马凯餐厅、华天二友居等多家老字号餐馆应时供应各式面条，以延吉冷面著称的华天延吉餐厅更是每天排起长队，新品果味鲜虾冷面也赢得了年轻消费群体的青睐。

“太火了，在店里转了几圈都没找到座位，实在等不及这口儿了。”中午时分，市民陈先生捧着大碗站在华天延吉餐厅西四店门外的窗边，边说边喝了一大口冷面汤，等位的椅子上还放着几串羊肉串和一盘拌辣牛肉。据了解，“擦地摊儿、就窗台”是华天延吉餐厅的一大特色，每年夏天这样的场景都会在华天延吉餐厅上演。

据悉，近期每天中午11时左右，延吉餐厅北京四家连锁店就开始排队，高峰期一直排到店外。“入伏后胃口不好，吃冷面还能开开胃。特别是冷面筋道爽口又凉快，就着拌辣牛肉更是绝配，我吃了几十年都是这个搭配组合。”正在店内就餐的俞女士说，每逢盛夏，最惦记的就是这一口，虽然家住通州，但她只要路过西四，就会光顾延吉餐厅。

“延吉冷面沿用传统的做法，是老北京几代人的回忆，很多食客吃了多年仍旧爱吃。”据华天延吉餐厅副经理刘小溪介绍，今年餐厅在保留经典口味的同时推出了夏季新品——果味鲜虾冷面和消暑祛湿的姜味藕片。

据刘小溪介绍，今年夏天格外炎热，到店吃冷面的顾客尤其多，其中不少外地游客甚至是外国友人前来打卡。“经典冷面是我们的镇店之宝，果味鲜虾冷面也是近期很受欢迎的新品。进入7月以来，经典冷面日销量突破5000碗，果味鲜虾冷面每天也能卖上百碗，二伏当天销量预计比平时高个两三成。”

刘小溪表示，延吉冷面的特点是鲜香、酸、辣、甜、咸，五味中和，0~4℃的面汤清凉爽口，吃起来开胃又舒爽。传统经典冷面是甜咸口味，而新研发出的果味鲜虾冷面属酸甜口，配上虾仁，颇受年轻顾客喜欢。据了解，华天延吉餐厅安排员工在二伏当天将提前1个小时到岗，并按照平时的1.5倍准备菜品，以满足市民吃面消暑的需求。按照往年销售情况预估，二伏当天华天延吉餐厅预计售卖超过6000碗冷面。

除了华天延吉餐厅，北京华天所属同春园饭店的阳春面，鼓楼马凯餐厅、华天二友居的炸酱面，华天新川面馆的新川凉面、麻辣凉面等多种“开胃面”也应时开启热卖模式。此外，夏季潮湿，多家老字号餐厅也根据气候变化加大“祛湿口儿”，适当在菜品中加重花椒、胡椒、薏米用量，让二伏美食成为“祛湿利器”。