



舟山夏日“冰经济”火热

速来领取夏日吃“冰”攻略，在家做起来

□记者 李晓旭

进入三伏天以来，全国多地连续发布高温预警，这个8月，舟山也是持续高温。而节节攀升的高温，却带火了消费市场的“冰经济”热潮，人们纷纷寻找那一抹清凉，以缓解酷暑带来的燥热与疲惫。

绿豆饮品和夏天最配 可以在家轻松制作

位于新城宝龙的一家烘焙店近期推出一款创新甜品——绿豆沙冰汤圆，以其独特的口感和丰富的层次感，迅速俘获了众多食客的心。不仅如此，这款甜品因其制作简易，也成为夏日自制甜品的新宠。

“在夏季，绿豆还是比较清热解暑的，但是普通的绿豆沙粥喝惯了，喝腻了，所以我们会加一点沙冰做打底，口感会更加凉爽。”八朔小筑烘焙店负责人应超说。

而绿豆沙冰汤圆的制作过程并不复杂，关键点在他们自制的沙冰上。这款沙冰在家里制作也完全可以轻松拿捏。

“首先就是熬绿豆沙，然后加牛奶和炼乳混合搅拌，放冰箱冷冻室冰一晚上，等它冻结实了，拿出来用一个专门刨沙冰的小工具，像刮痧一样给它刮出来，一层一层的，然后就可以做成绿豆沙冰汤圆的底，口感上会更加好吃。”应超说，把沙冰作为甜品的底料，加入绿豆沙，再根据个人喜好添加水果、酒酿、芋圆或汤圆等配料，最后撒上些许桂花干，便成就了一碗层次分明、口感丰富的夏日清凉甜品。

虽然夏季吃绿豆沙冰比较解暑，但是对于肠胃功能不太好的，还是建议少吃或者只吃绿豆沙，这个沙冰就不要加了。无论是店内享用还是家庭自制，这款根据个人口味自由搭配的创意甜品，为夏日餐桌增添了无限可能。

海岛人的夏天 海石花成了“续命神器”

夏天除了传统绿豆沙，还有一款冰冰凉凉的饮品也是岛城本地人很喜欢的消暑利器，那就是“海石花”。

海石花饮品是岱山的特产，如今在岛城的很多地方都能买到了。位于舟山市体育馆旁边的舟山海鲜烧烤夜市街，有一家来自岱山的“海石花”饮品店，让大家尝到了小时候的味道。

自从店开起来后，很多第一次尝试这款饮品的人对它可以说是又爱又恨，有些人觉得“海石花”味道很怪，它看上去像果冻，但又和果冻不一样，它含到嘴里就融化了，吃上去的口感好像燕窝一样，所以很多人都叫它“海上的燕窝”。

“如今的海石花饮品不再是单纯加点儿薄荷水和蜂蜜水了，不仅变得更加好看，口感也更加多样化，客人还可以选择各种配料。”海石花饮品老板仁龙说。因为以前没有那么多水果，所以海石花的口味比较单一，现在各种各样的水果多了，成品也就多了起来。

海石花口感清新，还有清肺降火、清



后，脱模摆盘，最后再进行装饰。“我用番茄酱挤了一个爱心出来，还用家里种的薄荷做了蛋糕的装饰。”小房说，第二天早上起来，她就把做好的蛋糕端到了老公面前，这不仅是小房自己的创意，还是自己动手做的，老公收到这样的生日蛋糕又惊喜。

“他说非常好吃，等我中午下班回家的时候尝了一块，确实非常清爽。”小房说，下次还可以尝试一下加入别的水果。

一壶冷泡茶 最适合当代年轻人

不管是有多爱喝茶，今天夏天不断的高温天，也让爱喝茶的人提不起喝茶的兴致，所以今年的冷泡茶就成了年轻人的最爱。

冷泡茶就是用冷水或是常温水进行泡制的茶，与传统热泡相比，冷泡茶不仅保留了茶叶的香气，还减少了苦涩味，使得茶汤更加清爽宜人。

“我老公最近每晚睡前都会泡一杯绿茶，我刚开始还问他，为什么睡前要泡茶喝，他说他在做冷泡茶，明早起来就能喝，能喝到和热泡不一样的口感，刚开始我还不信，后来发现确实还不错。”家住东港的小傅说。这冷泡茶和她经常睡前做的冷萃咖啡有异曲同工之妙，口感都很清爽，却又香气十足。

最近小傅也被老公带着入了坑，买了各种各样冷泡茶的茶包，不仅绿茶可以做冷泡茶，红茶、乌龙茶等都是适合冷泡的茶叶。很多人认为冷水泡不开茶叶，无法激发茶叶的香气，其实泡茶是一个物质溶解的过程，不同的温度只是带来了不同物质溶解速度的快慢，多泡一些时间，冷泡茶也能泡出茶叶的香气。而且低温慢速萃取，能更好地保留茶叶中的营养和活性成分，喝起来会有一种清甜的口感。

照片由受访者提供

凉解暑、祛热、利尿的作用，非常适合夏天，比起商场里卖的奶茶和果茶，海石花不仅是一道有舟山特色的夏日饮品，对健康也很有好处。

做一个冰粉蛋糕 给老公过生日

8月生日的人，送他一款怎样的蛋糕既有仪式感，能吃还能解暑？前两天，家住新城的小房就做了一款冰粉蛋糕给老公过生日。

“完全是我自己想出来的，奶油蛋糕吃油腻了，夏天一口也不想吃，刚好家里在做冰粉的材料，我就试着做了一个，没想到很成功啊。”小房说。之前她就给儿子做过冰粉的甜品，冷藏好的冰粉上面装饰好水果，儿子吃得可开心了，于是这次才会想到给老公做一个冰粉蛋糕。

冰粉蛋糕底部铺满了黄桃和葡萄，用的都是当季最新鲜的水果，冰粉蛋糕成型