

桑拿天和江小晚一起，拯救你的没胃口

这两天锡城频发高温预警，无论室内外就跟天然烤炉似的，让人大呼：吃不消。在这样的天气里出一趟门，身上总感觉热得冒烟，可真是出门五分钟，流汗两小时的节奏。不仅酷暑难熬，没有食欲更让人难受，看着一桌子菜，吃也不是，不吃也不是。想要拯救丢失的胃口，小晚有办法：清粥小菜、自制凉拌面、养生煲汤，还有酸甜开胃的饭前水果！一起来看看吧。

每当酷暑，饕餮大餐总比不上不过一碗简单的白粥，它在众多大鱼大肉中脱颖而出，油腻的胃口，得到了缓解。白粥不仅吃起来很“清爽”，还易于消化吸收，吸溜吸溜地一碗下肚，便是一种日子。这种不事张扬的清淡与素简，才使人间的烟火日子过得更有滋味，更有念想。

小时候的夏天，不似现在有那么多品种丰富的吃食，小晚记忆里最深刻的就是白粥，吃法有两种：一是配上妈妈亲手做的腌萝卜，再让妈妈给煎一个溏心荷包蛋，就是最美味的晚饭；二是现在看来最寡淡但当时非常普遍的做法，在糖罐里舀两

勺白糖，撒在粥面上，一个搪瓷勺，顺时针反复搅拌，让糖的甜味与粥体相融，变成一碗夏日甜品——白糖粥。白糖粥几乎是小时候的最爱，小孩子爱吃糖的天性，总也不会放过一碗普通的粥，香浓的口感与甜味，像是喝什么糖水，那甜蜜的滋味至今忘不了。如今再没吃过白糖粥，也找不回小时候奶奶给扇着自制纸扇数星星的日子了。

不过夏天呀，总归是待在空调房里吃西瓜，是在太阳底下黏糊糊地舔着冰棍，是一扎啤酒一堆烤串一群好友，是抱怨的闷热，是突如其来的暴雨，也是许多美好事情发生的季节。



开胃食材合集二维码

喝粥搭子

话说回来，如今光吃粥可不过瘾，总是要搭配些“喝粥搭子”。夏日里的“喝粥搭子”不宜大荤，也不宜浓油赤酱，而应该干脆利索，以咸鲜味为主，这才能将白粥衬得更加清白。乳腐、酱瓜、咸蛋、油条、毛豆子炒咸菜、萝卜干，各家都有各家的搭粥门道。像这样一碗白米粥，两碟小菜，就可以成为夏日里一顿开胃轻食。小晚给大家推荐的是优选商城的还口以韩国泡菜，酸甜微辣，是餐桌上的小美味。

自制凉面

要是喜爱面食的食客，则会在夏日里自制一道凉拌面，做起来方便，吃起来开胃。小晚就很喜欢做凉拌荞麦面，像小晚优选商城的小花州荞麦面就煮起来很方便，不仅耐煮不易糊，还很筋道弹牙，清水煮熟捞出过凉水，调份酸酸甜甜的酱汁，再添上自己喜欢的酱菜浇头，一碗夏日爽口的凉拌面就做好了。

养生煲汤

夏天流汗多，身体里的盐分流失自然也就多，食欲不振导致浑身都不得劲，小晚教大家一个秘诀——“喝汤”。俗话说：“汤汤水水很养人”，一碗热汤就能浓缩五味，颐养天和。尤其夏季，饭前来一碗，既补充营养，也有助于排出毒素、打开食欲。

小晚有三道夏日养生靓汤推荐给大家：

竹荪炖胡萝卜汤

食材：花菇4个、竹荪4根、胡萝卜1根、姜10克、盐、鲜蔬粉适量

具体做法：

1. 胡萝卜洗净，花菇、竹荪提前泡发好；
2. 胡萝卜切成滚刀块，花菇去蒂，竹荪剪掉闭口处切成小段，姜切片；
3. 将处理好的所有食材放入砂锅，并且倒入适量清水；
4. 选择功能“炖”时间为2小时，点击启动开始烹饪；
5. 最后根据个人口味加适量盐和鲜蔬粉调味拌匀即可。

南瓜土豆汤

食材：南瓜1块、土豆2个、八角2个、生抽2汤匙、生姜、盐适量

具体做法：

1. 南瓜去皮去籽，洗净切大块；
2. 土豆去皮切大块；
3. 八角2个，生姜切片；
4. 热锅冷油，小火爆香八角和姜片；
5. 放入南瓜块和土豆块中火翻炒；
6. 炒到稍微变软时，调入2汤匙生抽和适量盐；
7. 倒入适量清水，盖上锅盖大火煮；
8. 煮至南瓜和土豆都绵软，汤汁浓郁后关火即可。

藜麦银耳羹

食材：藜麦30g、小米30g、银耳半朵、红枣6颗、冰糖适量

具体做法：

1. 银耳提前泡发、藜麦提前1小时泡上；
2. 泡好的银耳撕小朵，红枣洗净，小米洗净，泡好的藜麦过几遍水；
3. 一起放入锅中，砂锅更佳；
4. 放适量的水，大火烧开，转小火煮至浓稠，大概20分钟；
5. 放适量冰糖，再煮2分钟至冰糖融化即可；
6. 撒上干桂花、枸杞点缀。

饭前开胃水果



扫码即可选购



◆ 陕西水蜜桃

陕西位于关中平原，土壤肥沃、气候温和、雨量充沛，保证了果实膨大期的需水量，桃肉才能细嫩、多汁。

刚熟的桃子，硬而甜，一口咬下去脆脆的，果肉很紧致、白中透粉，既爽口又有嚼劲，吃起来很带感；而熟透的桃子，可以轻松撕下薄薄的外皮，一口咬下去果肉柔软嫩滑，果汁在口腔四散开来，一瞬间幸福感爆棚；再熟一点的桃子甚至可以用吸管吸着吃，满口都是纯天然的果汁，太适合牙口不太好的老人跟小朋友了。

有人问，陕西的水蜜桃和无锡地产水蜜桃有什么区别呢？最直观的答案就是：便宜！小晚给大家争取了最大的优惠：5斤只要29.9元，9斤只要49.9元，算下来一斤才不到6块钱。



扫码即可选购



◆ 山东黄金蟠桃

相比其他圆嘟嘟的桃子，黄金蟠桃像个圆盘，如巴掌大小，黄澄澄的，说不出的敦实可爱！果面自带滤镜，看起来雾蒙蒙的，让人忍不住想咬一口。

前期的蟠桃偏脆，是一口咬下有“咔嚓”响的那种脆，像苹果一样的爽

口，是脆桃党喜欢的那种利落感。如果常温自然放置2-3天，这时便成了软桃党的最爱。蟠桃慢慢自然熟透后，皮变得薄如蝉翼，一撕即可啖食，大咬一口，桃肉软而多汁，如冰激凌一样嫩滑，桃味随着果肉在嘴里炸裂。（亚梨）

小晚价：**45.8**元/3斤（包邮）