

见习记者 周婉怡
实习记者 林婧 毛朝青

今日,迎来二十四节气中夏季的最后一个节气——大暑。大暑正值三伏里的中伏,俗话说“夏有三伏,热在中伏”。大暑所在的农历六月也被称为“荷月”。此时节,虽然温高而气湿,但也是荷花开得最盛的时候,青翠欲滴的荷叶、亭亭玉立的莲蓬、红白辉映的荷花,令人赏心悦目。在这个时节,正值当季的荔枝,也成为不少福州人解暑消夏的最佳选择。

那么,今年大暑的天气如何?荔枝又有哪些花样吃法?大暑时节,又有哪些养生食谱呢?此外,今年的大暑正好碰上农历六月六天贖(kuàng)节,有不少福州市民还会遵循传统的习俗,带着家中的爱宠洗澡。

荷花含苞待放
(摄影师阮仕珍摄)



唐昊/制图

天气

台风“杜苏芮”逼近 福州最高温或跌破30℃

“暑”是炎热的意思,大暑,指炎热之极。因此,大暑前后一般是一年中阳光最猛烈、气温最高、雷雨天气横行、农作物生长最快的时候。

随着副热带高压加强西伸北上,并与大陆高压逐渐联手,二者强强联合之下,导致南方不少地区高温天气重出江湖。

而福州的气温像是得到了“大暑”的号召,今日市区最高气温可达36℃左右。最近几日高温的出勤率依旧很高,不过大家也不必过于担心,因为这几天,福州午后多阵雨和雷阵雨,这在一定程度上能缓解三伏天的炎热。

此外,今年第5号台风“杜苏芮”的中心于22日上午8点钟位于菲律宾马尼拉偏东方向约1170公里的西北太平洋洋面上,预计25日起会给福州带来影响。26日起福州受台风影响,高温将有所缓解,日最高气温在31℃~33℃,并有望跌破30℃。

美食

荔枝的这些吃法 你都知道吗?

在大暑时节前后,荔枝到了鲜嫩多汁的成熟期。“闽都文化”志愿者方杰介绍,每到大暑,福州人有吃荔枝的习俗,在古时候,人们便常常以“荔”会友,煮茗、赏景、题诗作画,著名的“怡山啖荔”历来为福州人的时尚。

在福州有一个独特的荔枝吃法,那便是荔枝蘸酱油。酱油能够削弱荔枝的甜腻感,吃起来酸甜咸。

如今,还出现了不少以荔枝为食材的“花样”美食。记者采访了美食博主S-happy,她分享了两道适合大暑冰凉解暑的甜品,第一道为“薄荷奶冻荔枝茉莉饱饱碗”,另一道为“菠萝荔枝冻”。“这两道甜品冰凉解暑,低卡又美观,网上有许多人都在尝试制作这道甜品。”

S-happy告诉记者,制作“薄荷奶冻荔枝茉莉饱饱碗”,需准备薄荷奶冻、茉莉茶冻、啵啵球、荔枝以及牛奶。在正式开始制作之前,要先制作薄荷奶冻、茉莉茶冻:先用牛奶300克,吉利丁片10克,加之适量的薄荷糖浆制作薄荷奶冻;用300克的水,30克白凉粉,加上代糖10克以及适量的茉莉花,制作茉莉茶冻。

下一步,先在牛奶里加入适量薄荷糖浆用小火加热,关火后放入泡软的吉利丁片搅匀,冷藏至凝固,清水加入代糖和白凉粉煮开,倒入放茉莉花的模具,冷藏至凝固;其次,在碗中倒入切好的茉莉茶冻、薄荷奶冻、荔枝以及啵啵球,再倒入牛奶,一碗Q弹清凉的美食便做好了。

而“菠萝荔枝冻”的做法,是利用菠萝和荔枝的独特风味,将菠萝的酸甜与荔枝的清香相融,让人在大暑天气中感受到一缕清凉。

首先,准备一个菠萝、若干荔枝、20g白凉粉、10g代糖加200g清水。然后,将菠萝对半切开,其中一半的中间部分要划成小方块,将切好的菠萝块挖出来后浸泡在盐水中。最后,将白凉粉、代糖和清水煮开,把浸泡在盐水中的菠萝块和准备好的荔枝剥壳后,放入先前被挖出果肉的菠萝中,再倒入白凉粉冷藏至凝固。

“倘若希望做出来的成品更美观些,可以用洋甘菊和薄荷叶装饰一番,而剩下的菠萝还可以制成一杯菠萝气泡水。炎炎夏日,作为甜点、下午茶,这是一个很好的选择。”S-happy说道。



薄荷奶冻荔枝茉莉饱饱碗



菠萝荔枝冻



荔枝是解暑消夏的佳品

大暑至夏正浓 解锁荔枝新吃法

节日

大暑遇上天贖节 给爱犬洗个澡

今年的大暑正好为农历六月六,古时这一天又被称为“天贖节”。方杰告诉记者,闽谚云:“六月六,犬洗汤。”其中的“汤”,指地下水,即温泉汤,福州天气早热,犬作为家畜之一,必须讲究夏日卫生,通过洗浴修毛,清虱除虫,保持清洁。

今年刚刚满一岁的比熊“噗噗”便有在“天贖节”这一天前去洗澡的计划。“噗噗”的铲屎官微微告诉记者,小时候在老家的时候,到了这一天,老人总会给家里的小狗洗澡,洗去身上的寄生虫。微微记得,那个时候奶奶会让她早早起床,要带着家里的狗狗到河边,用水瓢打水冲刷狗狗的毛发,并用专门的梳子给它们梳理皮毛,有的时候还会在河边和狗狗嬉戏打闹。“那依旧是我快乐的回忆,在河边一玩就是两个小时,很开心。”

“现在到了这一天,我也会带着‘噗噗’去洗澡,延续习俗的同时,也希望让这一天变得有仪式感。”微微说道。

知多一点

天贖节 天赐的节日晒晒书

说起农历六月六的“天贖节”,大多数人都不甚了解甚至从未听闻。天贖是天赐的意思,“天贖节”起源于北宋,为宋真宗赵恒所创。据传,赵恒在某年的农历六月六声称,自己收到了上苍赐给他的一部经书,故而命名“天贖节”。

民间六月六的主要节日活动是晒衣晒书、沐浴等。明《帝京景物略·春场》载:“六月六日,晒鸳鸯,民间亦晒衣物,老儒破书,贫女敝缙,反覆勤日光,晡乃收。”清顾禄的《清嘉录》中也有“人家曝书籍图画于庭,云蠹鱼不生”的记载。

关于晒书,民间有玄奘晒经书的传说。玄奘师徒从印度取经回国,经书被河水打湿。六月初六,当太阳升空高照时,他们将经书放到高崖大石之上,一一晾晒。

南朝刘义庆编著的《世说新语》里有两个笑话,都与晒太阳有关。一则是西晋音乐家阮咸,在晒衣节那天看到街北的富亲戚把家里锦绣衣裳拿出来晒,很有些摆阔的意思。街南的亲戚都很穷,没什么可晒的,阮咸却把一条大裤衩挑在竹竿上撑出来晒。有人觉得奇怪问他:何必晒这些破东西?他答道:“未能免俗,聊复尔耳。”别人家都晾出华丽丝绸,我也不能不随了风俗,应付应付而已。另一则是晋朝郝隆,有人见他晒衣节那天仰卧在太阳底下,问他缘由,他只回答三个字:“我晒书。”郝隆也是名士,家中清贫却满肚子学问。这一天有钱人家晾出的物品被太阳照得灼灼生华,他就出来摆摆他那满腹经纶,无事生非似的调侃嘲讽一下。(齐鲁晚报)

小贴士

夏日养生食谱 清爽又养胃

天气热,没胃口,是大部分人在夏天会遇到的问题,福建省第三人民医院陈慧云营养师分享了两个夏日养生食谱,快动手试着做一做吧。

冬瓜莲子粥

材料:冬瓜100g,莲子80g,粳米100g。

做法:将冬瓜洗净去瓤,切成小块,莲子和粳米洗净,放入适量清水,同煮成粥。

功效:清暑祛湿,健脾养胃。

淮莲老鸭汤

材料:老鸭500克,山药50克,莲子30克,石斛20克,薏米30克,陈皮5克,生姜3片,蜜枣2粒。

做法:将材料洗净后,老鸭和山药切块,全部材料放入煲中,加水适量,大火煮沸后转至小火,煮约2小时加盐调味即可。

功效:滋养补虚,健脾渗湿安神。

福州市区 今起三天天气

23日	阴	27℃~35℃
24日	小雨转阴	27℃~33℃
25日	多云转阴	27℃~34℃

