



做冰淇淋、煲茶、炒虾仁…… 解锁荔枝的隐藏吃法



鲜美的荔枝

又到了荔枝上市的甜蜜季节，走进中原区一家超市，水果区荔枝堆放醒目，妃子笑每斤5.9元、白糖罍每斤7.9元，荔枝王每斤25元，吸引了不少顾客购买品尝。

荔枝不仅味道鲜美，而且营养价值也较高。河南食育科学研究院注册营养师杨艳格介绍，荔枝富含维生素C、膳食纤维、矿物质等，每100克荔枝中维生素C含量可达40至50毫克，约占每日推荐摄入量的一半。

荔枝，怎么吃出仪式感和新鲜感？本报为您搜集和推荐一些特色吃法。

古人都是怎么吃荔枝的呢？除了鲜食，汉朝就已有酿酒传统，《广东新语》载：“以荔枝浸酒，久而色红味甘。”唐朝的《北户录》记载荔枝晒晒或火焙成干，运送到中原地区销售。明朝《多能鄙事》详述了蜜渍荔枝的制法：“剥壳浸蜜，经宿火煮，色红如新。”清朝《闽小记》称荔枝干的“焙法甚考究，以炭火微熏，色香不损”，常被当作药膳或茶点。宋代荔枝膏饮、荔枝粥，既是消暑佳品，亦为养生良方。

今天，在郑州街头奶茶店、餐饮店、蛋糕店，记者看到“荔枝元素”满满。荔枝牛肉外香内甜，荔枝冰酿瞬间降温，荔枝玫瑰蛋糕酸甜带花香，荔枝虾仁鲜到掉眉毛，芝士荔枝酥咬一口会流心……

健身教练郭女士喜欢自己做“荔枝冰淇淋”，既健康又解暑。她告诉记者：“冻荔枝是我夏天的救命神器。十分简单，选新鲜荔枝，剥壳后洗净，装进保鲜袋，直接扔进冰箱冷冻室冻4小时。拿出来稍微回温2分钟。咬一口，冰爽的果汁在嘴里爆开，甜中带点微凉，像是吃了个果味冰淇淋。”

煮荔枝听起来稀奇，但入口后绝对惊艳。最近，市民夏女士每天早上都会用约300克的荔枝、5颗红枣和1升水煲荔枝茶，煲20分钟后加少许冰糖调味，煮到汤汁微微浓稠盛出来品。“荔枝软糯，汤水清甜，喝一口像被夏天拥抱。”

市民刘大妈自从解锁荔枝炒虾仁这道“神仙菜”后就一发不可收拾，“虾仁配荔枝，泰式甜辣酱调味，酸甜鲜爽，全家人都爱吃。”制作时，只见她娴熟地将鲜虾去壳洗净，用盐和料酒腌10分钟。荔枝剥壳去核，切成小块。锅中热油，爆香蒜末，下虾仁炒至变色，再加荔枝翻炒1分钟。加盐、少许生抽调味，出锅。尝一口，虾仁弹牙，荔枝清甜，这组合简直绝配。

提醒：荔枝虽美，不能贪吃

荔枝虽美味，但不能贪吃。《中国居民膳食指南》建议每人每天水果摄入量为200至350克，为10至15颗荔枝。儿童更应严格控制食用量。若当天需摄入其他水果，应相应减少荔枝食用量。

杨艳格建议大家，饭后半小时食用荔枝，既能减少对肠胃的刺激，又能避免血糖波动过大。扁桃体炎、咽喉炎、牙龈肿痛、溃疡性结肠炎、便秘患者不宜多吃荔枝，糖尿病患者应避免食用。

本报记者 陶然 文/图

黄河文化公园 本报记者 马健 图



黄河惠济段： 黄河文化“会客厅” 城市亲水“后花园”

守牢黄河安澜

惠济区黄河河道长33千米，堤防25.172千米，这里也是千里黄河大堤起点所在地，建有6处险工、3处控导、2座引黄涵闸。

悬河口、华北轴、百川口、万古流。惠济区始终把守护黄河安澜作为首要任务，建立了高效全面的防汛体系。一方面，全力确保工程安全，黄河惠济段堤防高程全线高于设计洪水位，相

关部门不定期组织开展根石探测等工作，切实掌握靠河工程情况；另一方面，强化应急队伍建设，1.23万人的群防队伍，专业有素的机动抢险队，配备各种大型抢险机械设备，构成保障黄河防洪安全的重要力量。同时，科学编制应急预案并组织有效演练，夯实各级防汛责任人。

智慧黄河为黄河防汛

提供了有力的科技支撑。近年来，惠济区建设完成了以“惠金黄河综合业务管理平台”为核心，集成监测、感知、巡查、指挥的信息化管理系统，实现“一键巡河”。此外，打造“智慧水警”平台，依托“水文信息”、“信息+资源”和“生态警务联动”三张图，第一时间掌握汛情，形成一整套科学合理、规范有效的运行体系。

护好黄河美丽

春天花柳映水，夏天绿树繁茂，秋天水天一色，冬天候鸟翔集。一年四季，惠济黄河边美景不断，是人们休闲娱乐的胜地，也是众鸟飞翔的天堂。

着力于加强黄河生态环境保护，惠济区在黄河惠济段建立区、镇(街道)、村(社区)三级河长和河道巡护员的“3+1”河长组织体系，并建立完善的“河长+”工作机制，夯实管河护水责任，进一步加强部门间、区域间联防联控作用，常态化推进河渠问题整治，深入推进“清四乱”专项行动，持续改善河渠生态环境。

弘扬黄河文化

走在黄河之滨的郑州黄河文化公园，宏伟的炎黄二帝像耸立邙山之巅，脚下是滔滔黄河。黄河文化是中华文化的重要组成部分，在守护黄河安澜、保护黄河生态的同时，惠济区也积极传承保护弘扬黄河文化，打造黄河文化主地标、黄河文化“会客厅”、文旅创新高地。

惠济区做好澄泥砚、黄河大鲤鱼等黄河文化的传承保护，强化文物保护利用，让黄河文化世世相传。深入挖

掘并整合黄河文化资源，打造黄河文化研学长堤，推动文旅文创融合发展，成功举办郑州黄河马拉松赛、中国(郑州)黄河合唱周等一系列文旅活动，讲好新时代黄河故事，极大提升黄河文化的引领力、辐射力和感召力。

郑州黄河文化公园是展现黄河文化的重要窗口。近年来，惠济区以黄河文化公园等为依托，在大力弘扬炎黄文化等的同时，围绕“地质文化”品牌，数字化改造提升地质博

物馆；围绕“铁路文化”品牌，以黄河文化公园内不同时期的三座跨黄河铁路桥为依托，深入发掘铁路文化价值，赋予黄河文化时代新意。

安澜、美丽、文化，是黄河惠济段的幸福底色，大河滔滔的壮阔、绿树繁花的静美、古今文化的灿烂在这里融合。邙山下，一条水优岸绿、景美文昌、人水和谐的幸福河正静静流过，流向远处，流向未来。

本报记者 李宇航
通讯员 李伟谦 阎恒鑫 张华