

# 太仓人夏天的快乐 在这碗苏式绿豆汤里

□本报记者 金梦丹 见习记者 张韵卓 文/图

太仓人消暑的仪式感,怎能少得了一碗苏式绿豆汤。绿豆、糯米、红绿丝、冬瓜糖、蜜饯、芸豆……对于吃绿豆汤,太仓人是极为讲究的。夏天闷热的午后来上一碗,一口一口就把灵魂唤醒了,冰冰凉凉、沁人心脾。这次,记者为大家寻觅了6家好喝的绿豆汤店,快一起去清凉一夏吧!



## 胖仙女

大家不要被店名骗了,老板娘一点也不胖,她笑称“是喝自家绿豆汤变瘦的”,真有这么神奇?记者要试试。

乌米绿豆汤是店里的招牌,相较于糯米,乌米的口感更加软糯适口,绿豆是没有用糖渍处理过的,味道非常清凉,绝对提神醒脑。

店里只卖绿豆汤,每天的食材都是现煮现熬,当天卖完就没了,小伙伴们一定要提早预定。

## 豆丫丫

位于锦州路上的豆丫丫,在太仓有口皆碑。他们家的绿豆汤只能外带打包,食材都提前用真空包装分类打包好,非常贴心。记者友情提醒,记得先喝一大口薄荷水再将食材倒入,否则会溢出来。

这家的绿豆非常软乎,每一粒都自带甜甜的味道,除了有白糯米和血糯米两种可选,还有仙草、薏仁等配料,可以根据自己的喜好添加。冰凉的薄荷水将绿豆、糯米、蜜豆等充分

浸透,甜蜜又清爽。店里不止售卖绿豆汤,还有凉皮等美食,中午点上一份凉皮加绿豆汤,不要太满足。

## 薄荷味道苏式绿豆汤

打开某外卖APP,今年新开的薄荷味道苏式绿豆汤占据榜首。和豆丫丫一样,这家以外卖为主,一大碗绿豆汤里,糯米Q弹、绿豆半酥、蜜枣超大一颗,整体吃起来偏甜一些。

不过,引起记者好奇的是绿豆汤里那一颗黄澄澄的大黄桃,给这碗绿豆汤又增加了一份甜蜜的滋味。虽治不了头疼脑热,但“嗜黄桃星人”不能错过。

## 张阿姨特色点心坊

太仓人的心头好,张阿姨特色点心坊的绿豆汤一碗5元,还能无限续水,主打一个亲民路线。

绿豆汤的配料非常简单,也依然保留着传统味道,夏天点上一份他家的拌馄饨、拌面,怎能不搭配一碗绿豆汤解解暑。自己拿着装有配料的碗去保温桶里倒薄荷水,全程自助式服务感觉就像在家里一样,超亲切!

## 白鸟食堂

绿豆汤里加冰粉是什么神奇的存在?在保留传统味道的基础上,白鸟家别出心裁加入了冰粉,猎奇心理驱使着记者吃了一碗,冰粉加入其中并没有非常违和,口感非常独特,透明Q滑的冰粉并没有喧宾夺主,相反让这碗绿豆汤吃起来更加冰冰凉凉,整体的味道依旧很苏式风格。另外,在记者品尝的几家店中,他家的糯米更偏黏软。

## 禧喜饭堂

以量取胜,禧喜饭堂的“霸王绿豆汤”可谓是名副其实,一碗下去简直太顶饱啦!这一大碗绿豆汤里,绿豆、糯米、红绿丝、冬瓜糖、葡萄干、陈皮……铺得满满当当,再注入灵魂薄荷水,放上一片嫩绿的薄荷叶,看上去就赏心悦目。

由于很多顾客怕绿豆汤太甜吃了会胖,所以老板很贴心地准备了代糖、白砂糖两种糖,供大家自行选择。



## 1 消失的她



● 上映: 2023-6-22  
● 导演: 崔睿、刘翔  
● 主演: 朱一龙、倪妮、文咏珊、杜江

● 国家/地区: 中国大陆  
● 类型: 悬疑、犯罪  
● 简介: 何非的妻子李木子在结婚周年旅行中离奇消失,在非苦寻无果之时妻子再次现身,何非却坚持眼前的陌生女人并非妻子,妻子拿出了身份证明进行自证,夫妻二人似乎都有不可告人的秘密。随着金牌律师陈麦介入到这起离奇案件中,更多的谜团慢慢浮现。

## 2 夺宝奇兵5:命运转盘



● 上映: 2023-6-30  
● 导演: 詹姆斯·曼高德  
● 主演: 哈里森·福特、菲比·沃勒-布里奇、麦斯·米科尔森、波伊德·霍布鲁克

● 国家/地区: 美国  
● 类型: 喜剧、动作、冒险  
● 简介: 影片设定于上世纪60年代,琼斯博士即将退休,但来访的故人之女海伦却打破了他平静的生活,后者希望和他一同寻找能够改变历史走向的宝物“命运转盘”,这也唤起了他一段尘封已久的回忆。在二战末期,琼斯曾与纳粹争夺过“命运转盘”,最终失之交臂。宛如宿命一般,如今他再次卷入“命运转盘”的争夺,而纳粹的残余势力也卷土重来,觊觎着这件宝物。

走出高考考场后直奔医院,以往暑假才出现的“摘镜潮”今年明显提前

## 医生提醒:近视手术并非人人可做

### ◆ 有人为报考心仪专业,有人为生活方便

6月9日,高考结束后当天下午,小张已躺在上海市眼病防治中心屈光科的手术室内,准备接受全飞秒激光近视矫正手术。双眼400度近视,伴随左眼75度、右眼25度散光,小张说,自己早就下定决心高考结束后的第一件事就是去做近视手术,为之后能顺利报考军校做准备。

小张并非个案,不少高三考生选择近视手术就是希望打破“视力门槛”,成功选择心仪的专业。同为高三考生的小祥选择做近视手术,则是为了报考飞行员做准备。

国家卫生健康委最新数据显示,2022年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,其中6岁儿童为14.5%、小学生为36%、初中生为71.6%、高中生为81%,近视已成为当下青少年较普遍的眼健康问题。对高三学生而言,高考后是崭新人生的起点。然而,部分高校专业在招生时对考生视力有要求,由此成为一道门槛。

“每年高考结束后,医院都会迎来一波‘摘镜’高峰,只是今年比往年来得更早、人数更多些。”上海市眼病防治中心视

光中心赵立全副主任医师介绍,有的学生是为了顺利报考一些专业,此外,也有不少学生选择近视手术,是为了让今后生活更方便,希望以后打球、游泳都不用再戴眼镜。

连日来,上海部分医院眼科门诊迎来近视手术以及相关咨询高峰,多位医生更是明显感觉,以往暑假才出现的“摘镜潮”,今年则明显提前。

对此,眼科医生提醒:虽然近视手术技术目前已比较成熟,但近视手术依然不是“人人可做”。

据上海市眼病防治中心统计,和去年高考后3天的数据相比,今年高考后3天的近视手术量增长明显。其中,不少学生在高考前就完成了术前检查,就是为了能在高考后第一批“摘镜”,少排队,也给康复预留出更多时间。

据上海市眼病防治中心统计,和去年高考后3天的数据相比,今年高考后3天的近视手术量增长明显。其中,不少学生在高考前就完成了术前检查,就是为了能在高考后第一批“摘镜”,少排队,也给康复预留出更多时间。

### ◆ 比“摘镜”更明智的是预防,假期用眼要适度

当前,近视手术方式日益多样,到底如何选择?眼科专家强调,其实,就和穿

衣需量体裁衣一样,近视手术也需要量“眼”定制,各种近视矫正术式的适用范围、效果特征和术后优势都有区别。每个人的眼睛都是独一无二的,没有最好的术式,只有最适合。

据介绍,近视矫正手术主要分为角膜屈光手术和晶体屈光手术两种。“角膜屈光手术包括全飞秒激光手术、半飞秒激光手术以及表层切削手术。如果是高度近视或角膜比较薄等比较特殊的患者,会考虑建议进行人工晶体植入术。这种手术通俗说就是在眼睛的角膜上开一个极小的口子,将一枚定制的人工晶体植入眼内,达到矫正近视和散光的目的。”赵立全介绍,通常情况下,患者术后第二天视力即可恢复。对绝大多数学生来说,一至两个月能完全恢复正常生活和学习。因此,

绝大多数学生尤其是高三毕业生将手术时间定在暑期初期。

医生同时提醒,近视手术虽好,但并非人人可做,更不是随时可做。一定要注意提前做好准备,一方面是为近视手术预留充足的恢复时间,另一方面近视手术必须进行详细的术前检查,看是否适合近视手术、适合何种手术方式。此外,在开展术前检查前,也要提前做好“停镜”等系列准备。比如软性角膜接触镜,即俗称的隐形眼镜需要停戴一周以上,硬性角膜接触镜需要停戴三周以上,角膜塑形镜(OK镜)需要停戴三个月以上。

赵立全医生提醒,对学生朋友来说,等到高考后通过手术来摘镜属于“下策”,平时做好近视预防,才更为重要。除了遗传因素影响外,长期近距离用眼、眼睛长时间得不到放松等是引起近视的主要因素。此外,照明不足、阅读字体过小、姿势不良、过多使用电子产品并由此压缩了户外活动时间等,都可能致近视。

暑假即将来临,医生强调,假期是近视预防关键时期,除减少近距离疲劳用眼、减少电子产品使用,家长还要多带孩子进行户外活动,多多“目”浴阳光。(文汇报)



中宣部宣教局 中国文明网



俭以养德 杜绝浪费



大地馈赠 拒绝浪费

中宣部宣教局 中国文明网