

暑期特别报道——舌尖解暑 我来出招(十一)

# 炎炎夏日 快熬一碗爽滑解暑的桃胶银耳羹

出招人：叠彩区叠彩街道办清秀社区居民秦梅英

**解暑功效：**每个人都有自己喜欢的解暑饮食，秦梅英也不例外。最近几年，秦梅英喜欢做桃胶银耳羹。精心挑选桃胶和银耳，清洗之后放入高压锅炖煮，出锅后放入冰箱冷却，桃胶被炖得“无影无踪”，冷却凝固后完美融入甜品中，吃起来爽滑解暑。桃胶热量较高，喝上几碗桃胶银耳羹可以顶一顿饭。另外，桃胶还有养颜的功效，夏天吃一碗，整个人从里到外都是“美滋滋”的。

## 1 初为人母 初试甜品

秦梅英说，自己最开始接触甜品是刚为人母的时候。她生下龙凤胎后，赋闲在家专心带孩子。随着孩子们的成长，秦梅英觉得还是尽量吃自己做的食品比较安全，于是就学着做一些简单的食品。“夏天最开始做的是凉粉。”秦梅英说，凉粉是最简单的甜品，虽然也是买一些半成品回来制作，但胜在自己动手，工序用料都有把控，所以孩子们吃得放心、开心。

得到孩子们的鼓励后，秦梅英尝试着变变花样，“比如加一些孩子们喜欢吃的苹果、香蕉等水果。”秦梅英说，把水果切块后，稍微冰镇一下，混在凉粉里，就是美味的解暑食品。怕孩子们喝太多饮料导致肥胖，秦梅英还自己制作各种柠檬水，柠檬都是她自己种的。“我喜欢捣鼓这些东西，”秦梅英说，她现在住在小区的一楼，房子前有一个小院子，秦梅英在小院子里种的葡萄已经爬满了花架。花架旁边就是她种的果树，两棵沃柑，一棵黄皮果。柠檬树则种在房子的另一侧，别看种的地方不起眼，但结出来的果子个大皮黄味香，路过的人看到都忍不住要夸上几句。秦梅英将一部分柠檬做成柠檬水，将另一部分柠檬清洗后腌渍起来。

“这些都是我随手‘乱’弄的，谈不上什么甜品。”这是秦梅英经常挂在嘴边的一句话，说完之后她就会笑起来，爽朗的笑声让她的解暑甜品中也弥漫着快乐的味道。



↑刚出锅的桃胶银耳羹，其实看不见桃胶，它已经全部融化在羹里了。



←秦梅英(左)和同事们一起分享桃胶银耳羹。

下转05版▶