

电视剧带火“海带绿豆汤”

可甜可咸,南北绿豆汤各有特色



近日,由宋威龙、张婧仪主演的电视剧《野狗骨头》热播,剧中两人喝的海带绿豆糖水也刷屏社交平台,引发了一场关于南北绿豆汤的大讨论。许多网友惊呼:绿豆汤里加海带,这是什么操作?而广东网友则淡定回应:这是我们从小喝到大的夏日标配。

扬子晚报/紫牛新闻记者 刘丽媛



海带绿豆汤原料

事实上,这碗被部分网友视为“暗黑”的甜汤,正是两广地区传承已久的粤式传统糖水。在广东街头糖水铺里,海带绿豆汤常年占据夏季菜单的中心位。广式糖水讲究“药食同源”——绿豆味甘性凉,能清热利水解毒;海带咸寒,可软坚散结、消痰利水;更不可忽略的是陈皮,它的加入不仅带来独特的清香气味,能够消除海带的腥,更重要的是能健脾和胃、帮助消化,有效中和绿豆的寒凉,使整碗糖水清润而不伤胃。

海带、绿豆、陈皮、冰糖,简单的四种食材,要做得地道,细节上颇有讲究。选材方面,绿豆最好提前泡水放在冰箱里浸制一两个小时,更有利于熬煮时出沙;干海带需泡发好,洗净切细丝,可搓去表面黏液后焯水去腥;陈皮也要用温水泡软,最关键的一步是用刀刮去内层白瓢,否则汤会发苦。

煮制时,建议使用陶锅或砂锅,这是保持汤色碧绿不泛红的关键,当然,如果

不在乎“卖相”,直接选用电饭煲做“懒人版”也未尝不可。海带、绿豆、冰糖三者慢火熬煮至绿豆出沙、海带滑嫩有胶质,加冰糖调味,冰镇后口感更佳。

除了广式做法,中国各地对绿豆汤的理解都有差异。在苏州,地道的苏式绿豆汤走的是“清冽”路线——“汤底”是冰镇薄荷水,绿豆和糯米分别浸泡后上锅蒸熟而非煮烂,碗底铺上蒸好的绿豆和糯米,加上蜜枣、葡萄干、青红丝等配料,一碗下肚清凉直冲脑门。和广式海带绿豆糖水一样,很多外地网友不能接受苏式绿豆汤,甚至戏称它是“牙膏水”,但它是苏州本地人心中的消暑美味。而到了川渝地区,绿豆甚至能与排骨同炖,做成咸鲜口的绿豆排骨汤,又是另一番风味。

绿豆的吃法远不止于煮汤。在甜品界,绿豆沙牛乳、绿豆冰糕、绿豆雪糕都有广泛受众。在咸香领域,绿豆粉调糊可摊成煎饼,绿豆淀粉可做凉粉,加瘦肉姜片煲煮的咸绿豆汤也别有滋味。

从“炒着吃”到“直接啃”

30余款“水果菜”集中上新

扬子晚报讯(记者 徐晓风)七月盛夏来临,清爽解腻的蔬菜正当季。今年夏天,“吃草一族”有了新选择——水果甜椒、水果芹菜、糖果番茄、奶油黄瓜等一大批水果菜最近正在集中上市,因为生吃口感更好、更便捷,迅速走红都市餐桌,并在社交平台掀起一股“水果菜”的晒单热潮。盒马最新数据显示,本月集中上架的水果菜已达三十余款,销售同比增幅超过40%。

记者在南京一家盒马门店货架上看到,这些“水果菜”都贴上了专属标签。从说明来看,相较传统蔬菜,它们的纤维含量低、口感更加脆嫩鲜甜,大多清洗后便可直接入口或者榨汁。

对追求健康减脂健身的市民杨女士来说,水果菜已成为家庭日常标配:糖果番茄皮薄易咬,是必备休闲零食;水果甘蓝简单焯水凉拌,清爽解腻;水果甜椒入口几乎没有辛辣感,是补充维生素C的好选择;水果芹菜用来凉拌或榨汁,清香又低卡……“传统蔬菜生吃口感偏硬、涩口、有渣,这类水果菜正好补上了这个缺口。”她告诉记者。

从最早的黄瓜、番茄、胡萝卜,到近两年的甜椒、洋葱、球生菜、果莲等,“水果菜”家族正在快速扩容。“从必须‘下锅炒’到‘洗了直接吃’,水果型蔬菜正在打破传统蔬菜的消费边界。除了生吃、凉拌、做沙拉等即食



消费者选购新上市的水果菜

场景,高温加热也更容易软烂入味,缩短烹饪时间。”盒马蔬菜采购告诉告诉记者,在健康与便捷的双重需求下,水果菜已从餐桌走向办公室、健身房和露营等多个场景,零食化趋势越来越明显。

口感升级的背后,是水果菜基地对“可生食标准”种植的持续投入。以水果甜椒为例,基地位于海拔1600多米的云南玉溪。据介绍,为达到直接入口的品质,基地采用椰糠无土化栽培,配套了纯净水自动灌溉系统,并引入荷兰进口篷布,兼顾防虫与透气通风,再配合生物防虫技术,从源头最大程度降低病害和虫害风险。

重罚 高速上时速达202公里,还定位交警队炫耀

扬子晚报讯(通讯员 熊盛荣 张炜 记者 朱鼎兆)一条记录车辆超速仪表盘的朋友圈视频,本想炫耀一番,等来的却是高速交警的传唤电话。近日,淮安交警高速二大队查处一起性质恶劣的高速严重超速案件,驾驶人因炫速晒视频被微信好友举报,叠加多项交通违法被依法严惩:罚款1050元,驾驶证一次性计15分。

淮安交警高速二大队接到市民举报线索,举报人称其在浏览朋友圈时发现其友刘某某发布的行车视频:车辆行驶在高速上,仪表盘车速一路飙升至202公里每小时。更为荒唐的是,刘某某发

布动态时特意定位淮安市公安局交通警察支队高速公路二大队,配文大肆炫耀极速驾驶的所谓“刺激体验”。举报人深知高速严重超速极易引发重大交通事故,无法容忍这种漠视交通安全的行为,随即向交警提交视频证据进行举报。

收到线索后,大队民警第一时间开展溯源侦查,锁定涉事车辆与驾驶人刘某某。据刘某某供述,事发当日凌晨,他邀约友人驱车前往连云港观赏海上日出,车辆从淮阴收费站驶入长深高速后,见凌晨车流稀少,便滋生侥幸心理,一心想拍摄超速视频发朋友圈博眼球。行驶过程中

持续猛踩油门提速,还安排副驾好友手持手机拍摄仪表盘超速画面,编辑文案并定位辖区交警大队后直接对外发布。

经民警核查确认,该路段限速120公里/小时,刘某某最高行驶速度达202公里/小时,超速50%以上不足70%,属于严重超速违法行为。此外,刘某某全程穿着拖鞋驾驶机动车,脚部无法稳定控制油门、刹车踏板,紧急情况下极易操作失误,存在极大道路安全隐患。办案民警对刘某某开展全方位交通安全警示教育,依法对刘某某合并作出处罚:罚款1050元,驾驶证一次性记15分。

南京公交再添5条“站站定时”线路

扬子晚报讯(记者 竺越)在南京,乘公交可以“踩着点出门、掐着表上车”。7月8日起,南京公交再添5条“站站定时”线路,195路、207路、483路、409路、453路。覆盖栖霞、浦口、六合等多个区域,市民只需根据发车时间表,即可精准规划出行行程,告别“盲目等车、耗时候车”,实现从“被动候车”到“主动出行”的转变。

暖心 2万多元“救命钱”失而复得,奶奶含泪致谢

扬子晚报讯(通讯员 高君 振宇 久建 记者 陈咏)记者9日从扬州获悉一则暖新闻:公交车上演爱心接力,26700多元“救命钱”一分不少、完璧归赵。

记者了解到,7日上午,扬州82岁的石老太揣着26700多元现金,坐上32路公交车。她87岁的老伴重病缠身,刚从医院转至养老院接受临终关怀,这笔钱正是老两口晚年治病养老的积蓄。她特意将钱装进白色塑料袋,塞进贴身裤兜,一

路上小心翼翼,双手时不时按一按。可年事已高的她,在茱萸湾终点站前一站的颐和养老院下车时脚步不稳,塑料袋悄然滑落,卡进了座椅侧缝,老人浑然不知。

直至老人抵达养老院准备缴费时,发现这笔钱不翼而飞,瞬间心急如焚、手足无措。慌乱之际,养老院护工陪同老人赶往32路公交终点站站务室求助。此时,32路车长陈敏短暂休息后,已开启新一轮营运。行驶途中,车载GPS系统推

送了寻物求助信息。陈敏一边对接车队长报备情况,一边利用行车间隙反复细致巡查车厢。最终在座椅侧缝的隐蔽角落,找到了“救命钱”。陈敏妥善保管现金,完成营运。

下午2时许,车辆返回茱萸湾终点站时,车队长早已在站内等候。在队长与站务员的共同见证下,陈敏亲手将26700多元现金交还石老太。老人满心感动,满眼含泪,连连致谢。

南京市房地产拍卖调剂有限公司拍卖公告

本公司受委托,将对以下标的进行公开拍卖,公告如下:
一、拍卖标的:
1.南京市建邺区庐山路268号奥美大厦10块墙体户外广告牌三年设置使用权;2.南京市建邺区志坚街42号仁恒置地广场7块墙体户外广告牌三年设置使用权;3.溧水区永阳街道中山西路15号房地产权租赁权,租金约10.67万元/年;4.溧水区洪蓝街道凤泉街75号房地产权租赁权,租金约10.15万元/年;5.汤盘公路涉铁节点改造工程(宁淮铁路节点)线外项目青苗一批(以移交时实际现状为准)第2次公告;6.南京恒鑫建材厂广告牌拆除剩余资产一批(以移交时实际现状为准)第1次公告;
二、预展时间及地点:2026年7月15日—7月16日,标的物所在地。
三、报名时间:报名截止时间自公告刊登之日起至2026年7月17日止(1、3、4、5、6号标的)、7月21日止(2号标的)。
四、拍卖时间及地点:2026年8月3日14时(1、2号标的)南京市江东中路265号1249室或指定网络拍卖平台;2026年7月18日10时(3、4、5、6号标的)、中拍平台;
五、联系方式:南京市房地产拍卖调剂有限公司
联系地址:南京市鼓楼区华侨路75号二楼
联系电话:13951958476 张先生(1-6号标的)
南京市公共资源交易中心
联系地址:南京市江东中路265号B区2233、2229室
联系电话:025-68505822 联系人:戴女士(1、2号标的)