

好热！来一碗凉茶，降降火！

走在广州的大街小巷，总会听到如此熟悉、如此频繁的一句话。

广州人爱喝凉茶，广州的凉茶铺特别多。这绝对是最经典、最别具一格的广州市井风情的代表画面。

每一间凉茶铺都很小，铺面柜台都摆着凉茶壶，每一个壶前会标注着里面装的是什么凉茶，诸如罗汉果五花茶、二十四味凉茶、清肝利胆茶、止咳化痰茶、解热祛湿茶、清热解毒茶、菊花雪梨茶、感冒茶、雪梨枇杷茶……喝一碗，还是来一瓶，随你意。有些热情的凉茶铺店主，往往还会认真地咨询一下你有什么症状，然后热心地建议你喝哪种凉茶可能更合适一些。



暑期中的小朋友学习中药凉茶的药材配方 图据新华社

氤氲凉茶味，随时“饮翻杯”

凉茶已是广州人日常不可或缺的一种生活元素

凉茶是中草药植物性饮料的通称，以鸡骨草、夏枯草、金银花、罗汉果等为主要配方。所谓“凉茶”，是指将药性寒凉和能消解人体内热的中草药煎水当作饮料喝，以消除体内的暑气或治疗干燥引起的咽喉疼痛等不适症状。

有关凉茶，“国家级非物质文化遗产代表性项目名录”是这样定义的：凉茶是粤、港、澳地区人民根据当地的气候、水土特征，在长期预防疾病与日常保健的过程中，以中医养生理论为指导，以中草药为原料，实践总结出的一种具有清热解毒、生津止渴、祛火除湿等功效，伴随人们日常生活的饮料。它有特定的术语指导人们日常饮用，既无剂量限制，也无须医生指导。

广州地处亚热带，地湿水温，水质偏燥热，身体易“聚火”。为了缓解和调理“火气”，很早以前当地先民就用一些性寒、味苦的中草药熬制成汤，用以解暑去火。渐渐地，熬制中草药汤来清火解暑，演变成了一种家家户户都坚持的习惯。后来，有的家庭将熬制好的一大缸解暑汤药挑到码头上，一碗一碗地卖给那些夏天仍要卖苦力、流大汗的码头工人。这种买卖越来越多，凉茶铺便渐渐地出现在街头巷尾。

时至今日，无论新旧城区，广州的大街小巷都能看见不少卖凉茶的店子。而凉茶也早已融入广州人的血液，成为日常生活中不可或缺的一种生活元素。因此，当你走在广州的大街小巷，一转眼，一拐角，不期然地就能遇到一间小小的凉茶铺，随时随地你都可以痛快地“饮翻杯”（喝一杯）。

我曾在东圃和车陂的街巷里，遇到过几间小小的凉茶铺子。这些凉茶铺，不仅氤氲着浓浓的凉茶味，也玩出了一种浓浓的文化气，让我印象颇为深刻。



插画：施欣仪



转角遇到凉茶铺

一转眼，一拐角，不期然就走进一幅经典且别具一格的广州市井风情画

“使君一见喜，莱菔万年青”

这副对联巧妙融合了四种传统中草药名

夏日炎炎，我从东圃综合农贸市场旁边的陂东路往前走，巷子里挤满了各种小摊子、小店铺，密密麻麻，热热闹闹。走上一段，就看到墙壁上又挂起一条街名，比如，车陂陂东路、车陂万泰市大街、车陂东闸口大街等，让我有点晕头晕脑的分不清。

不过这样的感觉也挺好的，本来老街就是纵横交错的，就像人生，纠缠缠理，理清文艺一点的说法，就是南唐后主李煜所写的那句词——剪不断，理还乱。

走在这种纠缠缠缠的巷子里，用心慢慢地看，你会发现很多普通的风景里，却有着一种古意。比如说，陂东路的不少凉茶店。这是广州习以为常的风景——广州人爱喝凉茶，凉茶店很多，这没有什么特别的，简直就是普通得不能再



“老正兴”的对联是家中90多岁的长辈撰写

“一饮通体畅，再饮神不伤”

几间小小凉茶铺

再往前不远，便是车陂东闸口大街地段，又见一凉茶铺子——强力凉茶。名字朴实，但一样充满自信。门前的对联也是强调凉茶的效用，但更加鲜明有力——力壮皆由浅病及早除；强健源于百草治旧疾。

这副对联无须多解释，一看就懂，与快节奏的都市生活很登对，简简单单，无须费什么脑筋，你懂我懂大家懂。好，遇见了，就买上一瓶，咕嘟咕嘟下，热气解了，顿时心平气和，舒服了。

玩出了浓浓的质感

现在平安堂凉茶和凉茶世家两间店铺里。

平安堂凉茶在车陂高地大街，从中山大道进入，很快就到。这凉茶铺的对联是镶嵌在店铺里面的，我看了好一会儿才看到。“长生不老无觅处，四季平安此中求”——这副对联同样很浅显，却也蕴含着朴实的大众心理。

平安堂凉茶店里的年轻男子，独自一人拿着麦克风在唱卡拉OK，唱的都是些老歌。我问他，能否让我拍拍对联？虽然歌声被我打断，但他一点也不恼，开开心心地对我说：“好呀好呀，这对联很实用，随便拍吧，祝你四季平安！”然后又自顾自地陶醉在自己的歌声里。我一边听他唱歌，一边拍对联，虽然周围街巷有些吵闹，但我却心神宁静，满心喜悦。



普通的凉茶店

不普通的店招



热情的店主往往还会

对症卖茶



Focus 聚焦

08 成都日报



2024年8月16日 星期五



双皮奶

最钟意那一口丝滑与甜蜜

凡有外地朋友问我，广州有啥好吃的？

双皮奶——这绝对是从我嘴里溜出的第一个答案。

这双皮奶，真的有那么好吃吗？

是的，在广州，估计没几个人没吃过双皮奶。

“甜品之王”

双皮奶能这么馋人，其特异之处在哪儿？答案在于双层奶皮。

要做出双层奶皮，说起来并不复杂，但一步都不能马虎，犹如广州人踏踏实实的生活态度。

先将清晨新挤的水牛奶煮热，但不能煮沸，否则会破坏奶质结构，导致不易结皮；然后，趁热倒在碗里，热气会使鲜牛奶表层结出奶皮。用筷子将奶皮刺穿，缓缓地将碗里的奶倒出，加入适量的蛋白、白砂糖，搅匀，再沿着碗边慢慢倒回原来的碗里，原来的奶皮会慢慢浮起；最后，放到蒸

锅上蒸，不久又结出一层皮来，这样就形成了两层皮。上层奶皮甘香，下层奶皮甜蜜润口，吃起来如丝如绸，入口即化，故命名为“双皮奶”。

双皮奶的制作过程看似简单，但所有细节一步都不能马虎。牛奶必须是清晨新挤的吃草料的水牛奶，鸡蛋必须是新鲜土鸡蛋，白糖要首选本地甘蔗榨出的砂糖；水牛奶、土鸡蛋、白砂糖的搭配比例一定要恰到好处，味道才能甜而不腻；蒸炖的火候和时间，都要把握恰当……双皮奶素有广东“甜品之王”的美誉，这真不是吹的。

以“信”为名

双皮奶始创于清朝末期，流传的典故甚多。其中有一说，清朝末年，董某与其父在顺德大良以养牛为生，并跟着父亲做牛乳。当时没有电冰箱，不易保鲜，董父常为牛奶的保存而绞尽脑汁。有一次，董父试着将牛奶煮沸后保存，意外发现牛奶冷却后表面会结一层奶皮，尝一口，软滑甘香。后来，董父把煮好放凉的牛奶倒出来，加上鸡蛋清和冰糖再煮一次，至于凝结的奶皮，则让它留在碗里。等倒出来的牛奶煮熟后，又倒回留下第一层皮的碗里。碗里的奶皮变得更厚、更醇香了。然后又将煮过第二次的牛奶，放到蒸锅里蒸一蒸，这样就制成了软滑甘香的的双皮奶。

起源于顺德的双皮奶，如今早已

在广州遍地开花，吸引着无数地道的本地食客，也有南来北往的外地游客。很有意思的是，那些双皮奶名店多以“信”字命名，有“仁信”“民信”“南信”“文信”等。“民信”老铺门口挂着一副对联——“民乃国之本；信为商者先”，据说老铺创始人董孝华所撰。的确，双皮奶的用料必须非常新鲜、上乘，稍微不讲信用、偷工减料，就会让它的品质大打折扣。因此，只有以“信”为先，以“信”为本，才能真正传承百年，深得民心。如今，这些张扬着“信”字招牌的双皮奶老店铺，它们的质量水准，哪一家都不会差到哪里去，随便挑一家都一样奶味甘香、口感滑爽，保准你吃得高高兴兴。

夏日冰爽

在广州遍地开花的双皮奶一直都是广州人日常爱吃的甜品之一。就说我吧，吃双皮奶，经常一口气能吃两碗，而且我喜欢的都是冷冻双皮奶。

双皮奶有冷热两种吃法，新鲜出炉、热腾腾的双皮奶味道香甜，浓郁的牛奶香气弥漫，入口嫩滑；而冷冻的双皮奶，除了香甜嫩滑之外，更有一番独特的风味——冷却后其表面那一层奶皮更加凝固，吃起来更有嚼劲，口感更好。所以我自始至终喜欢有嚼劲的冻双皮奶，特别是在夏天，冻双皮奶一入口，冰爽爽的，立马就消暑降温，过瘾极了！

如今双皮奶有了一些更过瘾的创新吃法，根据个人的口味喜好，可以在双皮奶上面加红豆、莲子、窝蛋

（将新鲜的鸡蛋原只打在双皮奶的面上），提子、姜汁等配料，使双皮奶看起来色香味俱全，而且更有型有款，当然也就多了一分好心情。

不过，如果你是第一次吃双皮奶，我个人推荐最好还是选择原味的冰冻双皮奶——一则可以看到状如膏、色洁白的双皮奶纯纯的本色，二则可以品尝到细腻嫩滑、如丝如绸的原始风味，这是最地道的双皮奶。

记得我第一次吃双皮奶，是在热闹繁华的北京路，吃的就是原味的冰冻双皮奶。古朴的瓷碗端上来，小小一碗，冰爽、香甜、嫩滑，一吃，就醉了。

我的口感如此长情，至今最喜欢的还是原味的冰冻双皮奶，好像人生的爱，最初的总是最美好，最令人留恋。