

# 夏季，冷饮热销时

◆丹青 / 文

**炎** 炎夏日，酷暑难当，冰激凌和冰棍等冰冻饮品总能给人带来丝丝凉意。在许多人的夏日记忆里，不管是舍不得下口的娃娃头雪糕、最简单盐水棒冰，还是可以配着汽水吃的白雪冰砖，老字号冷饮品牌经典味道一如既往，软软地触碰我们的心底。

## 光明老字号

光明“三宝”。光明“三宝”棒冰可以说是冷饮中最朴实的了，赤豆、绿豆，还有盐水棒冰。盐水棒冰是许多“老上海”小时候的最爱，舔一下，充满童年“咸咸、脆脆、纯纯”的味道。虽然只是水糖盐的混合，也没有花哨的包装，但三伏天里，它远比雪糕来得管用，而且不黏不腻。赤豆和绿豆棒冰也可谓是夏天里最清凉的回忆了，冰棍上半部分是扎实绵密的豆子但不会过分甜腻，下半部分是干净清爽的冰棍，吃一根最消暑了。赤



豆棒冰和绿豆棒冰至今依然十分热销，是三伏天的首选，但盐水棒冰似乎很难买到了，着实有些可惜。

**冰砖。**冰砖可以说是大家从小吃到的经典之作了，最常见的就是蓝底红字、四四方方的那一款光明牌。其实，光明冰砖分三个型号，小冰砖、中冰砖、大冰砖。中冰砖最流

行，有白雪和白熊两种，白熊用料好，比白雪贵，因为白雪冰砖的配料是水和白砂糖，而白熊是牛奶和稀奶油；白雪小冰砖叫小筒砖，白熊小冰砖叫小金砖；大冰砖除了香草口味还有巧克力味的。冰砖其实不适合在外食用，基本都是买回家吃的，准备一个小碗、一把勺子就可以大快朵颐。不

少人还开发出了冰砖的新吃法，把冰砖加到雪碧、可乐、咖啡中，又或是往冰砖里加奥利奥、酒酿等，也是别有滋味。只有你想不到，没有冰砖配不了的。

**娃娃头雪糕。**咖啡色的帽子是巧克力味，白色的脸蛋是奶油味，可爱的娃娃头雪糕这几年又重新回到大众的视线中，体验了一把“网红”的感觉。打开包装后到底是可爱的娃娃还是表情迥异的花脸娃娃呢，这个答案只有自己揭晓啦。

**紫雪糕。**2017年初，祐康食品召开新品发布会，宣布推出纪念款——紫雪糕，售价2元。这款紫雪糕是1992年6月28日下线的第一款巧克力产品，但承载着不少人暖暖的回忆。新推出的紫雪糕延续了以前的老包装——长方形的纸壳子，虽然没有棍子但不需要像冰砖那样用碗盛着吃，因为紫雪糕外有一层巧克力包裹并没有那么容易化。

**三色杯。**香草、草莓、巧克力的组合大家一定不陌生，那就是大名鼎鼎的三色杯啦。三种口味虽然是萝卜青菜各有所爱，但丝毫不会影响它在大家心中的地位。今年，三色杯

还顺应潮流推出了新口味——咖啡、香草和百香果的搭配。百香果酸酸甜甜，而牛奶中和了百香果的酸和咖啡的微苦，三者搭配协调又不突兀，值得一试。

### 和路雪大家族

可爱多、梦龙、百乐宝、千层雪、香蕉先生、绿舌头，这些冰激凌大家一定都耳熟能详，其实它们都是和路雪公司旗下的产品。和路雪是联合利华旗下的著名冰激凌企业，于1993年正式进入中国市场，迅速打开了中国人的味蕾。现在的和路雪带着三大子品牌在冷饮市场上仍占据一席之地：梦龙主攻中高端市场，尽管如今连哈根达斯也算不上什么奢侈之选了，但它作为世界上第一款使用纯正巧克力制作的脆皮冰激凌在市场上依然有着不可替代的地位；可爱多主要针对年轻消费群体，每季都推出当下热门的新口味，邀请高人气偶像代言，引发年轻消费者共鸣；麦酷狮则主要针对6~12岁的小朋友，专攻儿童市场，那只可爱的大脸狮子也陪伴了好几代儿童的成长。

### 哈根达斯

哈根达斯为美国冰激凌品牌，1996年登陆中国大陆，在上海的首家冰淇淋甜品屋开业。当年的哈根达斯可谓是高端冰激凌的代名词，现在仍然不便宜，小小的一个单球要卖到30元，各种冰激凌甜品、蛋糕的价位也在100~400元之间。哈根达斯将中国的传统文化和典型的西式食品结合起来，在中秋节推出的冰激凌月饼让人记忆犹新，外皮是巧克力的，里面包裹着各种口味的冰激凌，比起月饼更像是甜点。在吃过了传统广式月饼、苏式月饼后，偶尔更换口味也是不错的选择。

### 吃冷饮也要科学健康

冷饮会让人感觉“瞬间降火”，但实际上贪吃冷饮不仅不能解暑，反而会有碍健康。

- 1) 易损伤脾阳和胃阳，削弱人体阳气；
- 2) 冲淡胃液，造成食欲不振或胃胀；
- 3) 易导致肾为寒邪所侵，增加肾脏负担。

#### 如何正确吃冷饮

1. 何时吃：最好在12点~15点间食用。中午阳气最盛，也是人体阳气最旺、易中暑的时段。这时吃冷饮，不用担心饮品过于寒凉而伤身，也能更好地消暑降温。

提醒：最好在吃饱饭之后，再隔1小时吃冷饮。空腹吃冷饮会对肠胃造成过大刺激，边吃饭边喝冰饮料也很伤肠胃。

2. 怎么吃：吃冷饮速度过快会刺激交感神经，让血管快速收





缩，诱发头痛。冰品入口后，可先在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下。

提醒：酸奶等只能低温食用的食品，可以从冰箱里拿出来在室温下放置10分钟再吃。

3.吃多少：大量吃冰饮容易造成急性胃炎，通常表现为呕吐和腹泻。如果长期大量吃冷饮，还会使胃的消化能力和对细菌的防御力降低，使人体抵抗力下降。就冰棍而言，最好一次只吃一根，最多不要超过两根。

4.吃完后：吃完冷饮后可以喝点姜茶或吃点含有姜的食物，因为生姜具有发汗散寒的功效。但要注意，喝完冷饮不能马上就喝热姜茶，可以先喝点温水。

#### 7类人吃冷饮时要注意

1. 阳虚体质：这类人阳气不足，通常形体白胖、肌肉不健壮，平时手脚冰凉，舌胖且边有齿痕，易出汗，大便溏薄、小便清长。冷饮易损伤阳气，令人失去温煦之功。

2. 血瘀体质：这类人血液运

行不畅，通常体型瘦、面色晦暗，口唇暗淡或紫，易脱发，皮肤干。女性易痛经，男性身上多淤青。这类人吃冷饮会使血流不畅，加重淤血。

3. 胃病患者：患有慢性胃炎，胃、十二指肠溃疡的患者吃冷饮会加重病情。

4. 生理期女性：血遇寒则凝滞，吃冷饮可能会引起月经不调、痛经、闭经等问题。

5. 妊娠期女性：可能会损伤脾胃阳气，使寒气内生，发生腹痛、腹泻等症状。胎儿会在子宫内躁动不安，胎动会变得频繁。

6. 老年人：随着年龄增长，老年人的脾胃消化功能日渐虚弱。进食冷饮会出现胃脘疼痛、怕冷、不想吃饭、时而腹泻等症状。

7. 幼儿：幼儿的胃肠道正处于发育阶段，胃黏膜娇嫩，较多的冷饮进入胃肠道后，会造成胃黏膜损害，使胃黏膜血管收缩，导致胃酸和消化酶等消化液分泌显著减少，引起消化不良。冷饮还刺激胃肠，引起胃肠蠕动增强，导致其功能紊乱，出现腹痛、腹泻、呕吐等症状。❏

## 告示

本刊已入网“万方数据——数字化期刊群”、“中国学术期刊网络出版总库(中国知网)”、“超星期刊域出版平台”。本刊录用的稿件都将纳入“万方数据——数字化期刊群”，“中国学术期刊网络出版总库(中国知网)”，“超星期刊域出版平台”供上网查询浏览。作者若有异议，请在投稿时说明。本刊所付稿酬包含上网服务报酬。特此告知。

上海质量杂志社