



夏至这一口 天津人有讲究

五位市民晒出自家捞面吃法

俗话说“冬至饺子夏至面”。在天津卫，夏至这碗捞面，是不少人熟悉的节气仪式。面条虽同，滋味却各有各的讲究。



吴连元的花椒油捞面



刘凤珍爱吃麻酱面

刘凤珍:一碗麻酱面 拌出夏日清爽

昨日夏至，老伴儿沈启民一早便扎进厨房，准备老天津人应节的麻酱凉面。一碗清爽的麻酱面，不用繁复菜肴，面条、麻酱、醋卤三样简单搭配，就有了夏日节气的仪式感。

“煮好的面条，得过一遍凉水，口感筋道不粘连。”刘凤珍说，夏至吃面是老规矩，重头戏便是调麻酱：把醇厚的芝麻酱澥开，撒点盐，关键是少不了一勺醋卤提鲜解腻。“酸香中和了芝麻酱的浓厚，是我打小家中传下来的吃法。”

青花瓷碗摆上桌，捞上满满一筷子凉面，拌匀料汁，简单却格外对味。夏至天热，刘凤珍和老伴儿常常没什么胃口，凉面滑溜，麻酱香浓，再配上醋卤的酸味，吃着清爽开胃。这碗麻酱醋卤凉面，也是她从小吃到的老味道，一口面里都是儿时的念想。

魏颜琴:最念夏至这天的一口西红柿捞面

今年88岁的魏颜琴，最念夏至这天的一口西红柿捞面。老辈人都说夏至要吃捞面，热天吃凉面顺口。几十年来，魏颜琴夏至吃西红柿捞面的习惯从没断过。她说，年年夏至都要亲手做这一碗捞面，图的就是吃着顺口。

天刚亮，她便去菜市场挑新鲜西红柿。“熟透泛红的才出沙。”西红柿去皮炒出浓稠汤汁，卧上两个

鸡蛋，盐、糖适量，熬出酸甜适口的鲜卤。擀制的面条下锅煮熟，过凉水沥干，盛入碗中，再浇上满满一勺番茄鸡蛋卤，简单却最对胃口。

“我格外爱吃西红柿捞面，亲手慢熬出来的番茄卤味道地道，还可以随心调出两种口味，盐放多一点就是鲜香咸口，多加点糖便是酸甜口。”魏颜琴说。

吴连元:花椒油面是百吃不厌的心头好

吴连元就爱吃老传统的花椒油捞面。热油往花椒、葱花上一泼，“滋啦——”一声，花椒和小葱的清麻香味立马窜出来，这才是他心中地道的泼油捞面。

夏至这天，餐桌上摆上一碗过水凉面，浇上刚炸好的花椒油，麻香慢慢渗进面条。拌匀后，每根面条都裹上料汁，麻味柔和不冲，吃起来喷香。

再配上几碟小菜，脆生生的青笋丝、卤花生，还有新鲜青菜，清爽解腻。手里摇着小扇子，慢慢嗦着这碗花椒油凉面，这口滋味怎么吃都不腻，是吴连元百吃不厌的心头好。

在他看来，一碗花椒油凉面正适合夏至这天吃，既顺应时节，也图个四季安康。家里老一辈还常说，热油一泼，麻香四溢，也象征着往后的日子红红火火、事事顺心。

谢芳周:五种吃法都喜欢

昨天10点，市民谢芳周家的厨房已热气腾腾。这位江西赣州

人上世纪90年代来津工作定居，如今吃起天津捞面来，比不少本地人还讲究。

“天津捞面常见的有五种吃法——三鲜、炸酱、西红柿鸡蛋、麻酱、花椒油。过去吃米饭多，现在和天津人一样，吃面不含糊。”他边说边将煮好的面条过凉水。灶台上，五花肉丁、胡萝卜丁、香菇丁、芹菜丁、包菜丝、鸡蛋碎、黑木耳、长豆角码得齐齐整整。

他说，一碗捞面不仅是果腹之物，也承载着民俗记忆和生活的仪式感。

孙加祺:西红柿卤还得配青椒土豆丝

南开区金庄花园，74岁的孙加祺也在忙活。面条是市场买的，黄瓜却是邻居刚从菜地摘来的，鲜嫩带刺。

“你闻，切丝时那股清香就飘过来了。”他爱人手起刀落，将黄瓜切成细匀透亮的丝。打卤用的是西红柿、木耳、虾仁、鸡蛋，不油不腻，再炒上一盘青椒土豆丝。

孙加祺说，夏至白昼最长，北方新麦刚收，吃面也有尝新的意思，还图个安康。

“过去有‘冬至祭天、夏至祭地’的礼制，传下来就成了‘夏至面’。”他说着端碗上桌，西红柿卤红亮，黄瓜丝青翠，土豆丝金黄。没有高档食材，都是家常搭配，却清爽养胃。

记者 董欣妍 付殿贵
图片由受访者提供

踹门冲入火场救人 两少年获见义勇为表彰

还记得本报6月11日6版刊发消息讲述的宝坻区两名踹门冲入火场救人的少年吗？近日，经公安宝坻分局确认，宝坻区见义勇为协会为宝坻区郝各庄镇初级中学学生牛浩翼、王昊天颁发见义勇为荣誉证书，并发放奖励金，表彰二人在危急时刻挺身而出、勇救老人的行为。

经核实，2026年5月10日，郝各庄镇西刘村一处居民院内突发火灾，现场浓烟滚滚、火势危急，一名七旬老人被困。当时，郝各庄镇初级中学学生牛浩翼、王昊天途经附近，发现火情后迅速赶到现场。

二人立即拨打火警电话，随后合力踹开锈蚀卡死的院门，冒着浓烟和高温冲入火场，成功将被困老人转移至安全区域。老人脱险后，二人并未离开，而是及时提醒村民切断电闸、防范风险，并配合村民扑救明火，一直守在现场直至大火被扑灭。

记者 李梅旭 见习记者 李文博
图片由学校提供



老人路边摔伤流血 公交司机停车守护

一位老人摔倒后额头流血、浑身发抖，倒在人行道边。途经此处的315路公交车驾驶员黄瑞停车上前，帮助老人按压伤口止血，并拨打急救电话，全程守护直至救援人员抵达。

6月19日7时多，315路驾驶员黄瑞驾车驶往幸福公园地铁站方向。车辆快到东惠家园站时，他远远看见人行道边躺着一个人，赶紧减速靠边停稳，回头对车厢里的乘客说了声“有人摔了，我下去看看”，便拉开车门跑了下去。

跑到近前，黄瑞发现倒地的是一位大爷，额头磕开一道口子，鲜血正顺着眉骨往下淌。大爷疼得脸色发白，一只手捂着额头，表情十分痛苦。

黄瑞弯下腰，小心地将大爷扶坐起来，让他靠在自己臂弯里坐稳。见大爷额头的伤口不断流血，他又转身跑回车上，从驾驶座旁拿来一叠纸巾，回到老人身边帮助按压伤口止血，然后赶紧拨打110和120。大爷缓了好一会儿才说清楚，原来他早晨出来遛狗，没留神被路边一根铁绳绊倒，磕到了头。

几分钟后，警车和救护车先后赶到。黄瑞看着医护人员为大爷处理伤口，并将老人抬上救护车，这才松了一口气，重新投入运营。

记者 徐燕 通讯员 宋纯

今晚报 分类广告

信息覆盖广 / 广告费用低
发行渠道优 / 刊登更便捷

公告、公示、声明、遗失、减资变更、拍卖公告、债权转让公告、寻人寻物、注销公告、营运证注销、解除通知、环评公示、出租转让、便民服务、展会通知等综合类信息。

咨询电话:

13302008816

 (微信同号)

天津悦新蜂文化传播有限公司代理 2026年今晚报分类广告