

懂闽



赏味山海间,寻找闽菜独特风味

在搞吃这件事上,福建人从来没输过。不仅闽菜是中国八大菜系之一,“我是谁,我在哪,我要干啥,今天吃什么”更是福建人的日常灵魂四问。

闽东的福安人,靠着精心修炼的十八般武艺,成为一代炖罐大师。

福安街头的每一家小吃店,都少不了炖罐的身影。品类那是五花八门,地上长的、海里游的、天上飞的,一天三顿可以一周不带重复。

福安炖罐的精髓,在于将肉类、海鲜和各式草本植物搭配,形成具有食疗作用的滋养膳食。

蛭干炖猪肚,清热养胃;药膳乌鸡汤,活血养颜;花生猪尾汤,滋阴补肾;枸杞老姜黄酒炖小白章……

不过,要是以为这么会吃的,只有福安人,对不起,是你肤浅了。

如果你刚好认识一位福建的客家朋友,他一进到山林草丛便神神叨叨、神情亢奋。不要慌,都坐下,常规操作。

闽西北山多林密,草木茂盛。在外人看来胡乱生长的野草,猫尾、艾、淮山、葛、溪黄草……在客家人眼里,都是既美味又保健的烹调食材。客家人对于药食同源和以形补形的运用,称得上是出神入化。

在龙岩的猪肉铺,买了排骨,热心的老板会送你一把牛奶根,叮嘱一定要和肉汤一起炖。牛奶根,学名爬藤榕,以根入药炖出来的汤汁味中带甘,有一股淡淡的奶香。与肉类同食,可以祛风除湿、益气生津。

一道香草小腸汤,是客家饭

桌上常见的菜肴。香草其实是草本植物九层塔,和小腸的搭配,不仅更能激发其草药特性,吃起来芳香爽口,还能理气消食。

脚痛,客家人用草药炖猪脚;润肺,用香藤根蒸母鸭;养胃,用胡椒炖猪肚;客家米酒炖鸡、茶油煮鸡蛋,更是坐月子的食补养生佳品……

福建是茶叶主产区,客家人将茶叶的食用价值也发挥到极致。擂茶,是一款是茶是药还是主食的创意之作。



鱼滑汤

在将乐,人们用茶叶、米、芝麻、黄豆、花生、盐及橘皮等做成擂茶,有时加些青草药,根据季节变化和口味进行调整。

擂茶里加生姜肉桂,冬春祛湿驱寒;加鱼腥草、凤尾草,或者薄荷、金银花,夏天清凉解毒。一把擂持、一个擂钵,一碗食疗茶汤就新鲜出炉了。喝一碗,难忘怀!

没有一头羊可以走出内蒙古,同样没有一棵草可以逃出福建人的法眼。

海里的石花草摇身一变,就是泉州夏日风靡的四果汤,清凉解暑又美味;不起眼的“仙草”,熬一熬便是现在的甜品鼻祖烧仙草,更是奶茶里的健康担当。

不要惊叹福建人在食疗养生上的创造力。人杰地灵,从来都是相伴相生的。这片山海交融的土地上,本身就

有着最好的食用药用资源。

福建三面环山,一面临海,气候温暖潮湿,物产丰饶,药膳资源丰富。据统计,福建共有药用资源2576种,其中药用植物2139种,药用动物418种,矿物药19种。

1000多年前,当中原人士为躲避战乱,陆续来到福建的时候,他们庆幸能有这样一块祥和安宁的土地,得以落脚休养生息。

他们沿袭中原的饮食文化,尽享丰饶的食材物产,扎根生存。不过,由于开发不足,这里生存条件艰苦,医疗资源更是稀缺。

为了祛病防病、强身健体,人们将目光瞄准了大自然中的物华天宝,充分利用着草木药材、山珍海味,并将饮食与时令节气、养生防病相结合,形成了独具风土特色的饮食实践。

他们利用中原的酿酒技法,在本地酿出红曲酒,用来祛湿驱寒。发酵完的米渣,便是福州菜里最经典的红糟。红糟入菜,不仅保有红曲酒的药力,且色泽鲜亮、飘香迷醉。红糟肉、炸糟鳗、淡糟香螺片,是每一个福州人从小吃到的家常味道。

他们遵守时令节气,调整饮食,以适应自然变化,进行自我防护和保健。按节气进补,在闽南人心中大过天。哪怕明明还穿着短袖,立冬到了,也要情不自禁立刻抄起勺子开始烹调进补。

民间医药之神保生大帝吴真人的四神汤,是流传于闽南地区的食疗养生妙方。四神即茯苓、淮山药、莲子和芡实,闽南人常用来加以鸡、鸭、排骨炖补。一碗汤下肚,坚定着他们吃好喝好才有体力打拼的信念。

吃,不仅是为了饱腹,更不

只是为了口舌之欢,而是能养生祛病,强健体魄。福建人的饮食,是味道、是习俗、是信仰、是传承,是满满的乡愁和乡情,更是千百年来流传下来的生存智慧结晶,是人们对这片土地馈赠的深深热爱与致敬。

食疗养生、药食同源的观念,丰富着福建人饮食文化的内涵,也形成了闽菜的独特风味。了解了这一点,再品经典闽菜,你就能理解其中的深刻韵味。

姜母鸭,实际上就是一道药膳美食,滋而不腻,温而不燥。

石鼓白鸭汤,以永春“红面番鸭”为主料,配上十三道中草药烹制而成。

涮九门头,选取牛身上最精华的九个部位,再佐以佐料、米酒、辣薯、生姜、香藤根等中草药一起煮沸制作。吃一顿比得上吃一头牛,一天都不带累的。

……

赏味山海、养生康健,是福建生民代代相传的生存智慧,更是千百年来闽菜积淀的独特风味。为了进一步推广闽菜文化,塑造新派闽菜形象,福建省商务厅在前期打造中国闽菜20道精选和100道热菜、100道名小吃的基礎上,再次推出50道经典闽菜药膳——“好好吃”二十四节气闽菜药膳。

这50道药膳不仅是精心挑选而出,且经过福建省中医药学会药膳分会的专业论证。药膳因地取材,不仅是食疗养生的佳品,且极具闽菜特色。

一曲节奏感十足的《爱拼才会赢》,传唱着福建人爱拼敢赢的生动形象。而底蕴深厚的饮食文化,养生康健的饮食方式,给了福建人跋山涉水、劈风斩浪的自信和底气。所以,在吃上面,我们毫不含糊,我们深有讲究。

福建人,吃好喝好再出发!

(福建日报记者 李艳)

