知药膳 品药膳 赏药膳

“好好吃-二十四节气闽菜药膳”亮相全闽乐购活动现场

□本报记者 邓剑云 摄影 张沈捷 通讯员 李卉

赏味山海、养生康健，是福建生民代代相传的生存智慧，更是一千多年来闽菜积淀的独特风味。

6月28日，在“全闽乐购·万企百日惠福品”促消费系列活动现场，福礼、福潮、电商、网红美食，一应俱全。代表着“福味”的“好好吃-二十四节气闽菜药膳”就像一股清流，散发着深厚的中医药文化底蕴与历史的厚重感，让百姓印象深刻。

当日，福建省商务厅、福建省中医药学会药膳分会、《福建卫生报》社通过现场药膳美食、画册、视频、线上直播等看得见、吃得着的形式，让市民们一同知药膳、品药膳、赏药膳。

“好好吃-二十四节气闽菜药膳·大家谈”沙龙在福建卫生报官方直播间、视频号、抖音号、《新福建》APP等5平台同步直播，全平台累计近20万人次收看。

听专家解析药膳 懂药膳才能传扬药膳

闽菜药膳要好好吃，也要懂得它为什么好吃，怎么去吃好，才能传承下来，传扬开去。

当天，在活动现场，《福建卫生报》社特别邀请福建省中医药学会药膳分会主任委员黄秋云（左三）、福州市中医院副院长郑立升（右二）、福建省营养师协会会长刘彦雯（左一）、全国技术能手金宁飞（左二）走进直播间，分别从中医药膳食疗、营养、烹饪等角度在线解析闽菜药膳。

在药膳领域深入研究了20多年的黄秋云主任委员指出，闽菜药膳食疗历史悠久，孕育并传承于民间，山海交融非常有特色。

“好好吃-二十四节气闽菜药膳”是通过民间药膳与中医临床药膳食疗两条路径，在全省范围内广泛征集和整理了200余道药膳，经专业论证，筛选出来50道有代表性的闽菜药膳，系以福建地产药材福九味为基础，以闽人体质特点为落脚点，以在全国领先的福州临床药膳学科建设为学术支撑，以客家、畲族药膳为特色，同时融入福建茶文化。

她表示，福建药膳工作的系统整理和推广目前已具备天时地利人和的条件。去年以来，政府的重视和推广，相信能让闽菜药膳更好融入福建人民的生活，造福八闽，走向世界。身为专业人员，今后也将继续带着强烈的责任心和使命感去研究闽菜药膳，把药膳食疗贯穿提高正气、预防疾病始终，提升福建人民的舌尖幸福指数。

郑立升副院长分享了福州市中医院在临床药膳的研究与推广方面丰富的经验。从2004年以来，医院就由药学部牵头，根据二十四节气天时规律，结合福州地区气候环境特点，推出了二十四节气养生药膳。

刘彦雯会长在直播中幽默地说：“不是一枚好吃货，就不是一个好的营养学家。”

她认为，药膳的功能与营养的预防干预作用异曲同工，都是借用食材的特殊性质促进人体的健康。从营养角度考虑的是食物营养成分；从药膳的应用角度考虑的是药材功能，药膳与营养的有机结合就在于运用好很多药食同源的物质，不用精细化到每个人的体质，又可以对个人的健康起到促进作用。

金宁飞大厨是闽菜大师，也是世界中餐业联合会国际评委，他结合实践经验讲道，在烹饪闽菜药膳时，以中医养生药膳学理论为指导，选择美味、原料质地合理的食材和药材，根据食物的五色特点和营养参数，就能搭配出适合不同人群的菜品。比如，糟炒泽泻是南平的一道药膳，加入时鲜螺片，既提升口味，又保存泽泻的功效，组合成糟香泽泻螺片这样一道新的闽菜药膳。

闽菜药膳 不仅强身健体，还很好吃

一边看直播，一边品尝药膳，市民们纷纷表示，好像更懂闽菜药膳的内涵了。

“老远就闻到药膳汤的香味比一般的肉汤有层次多了。”福州市民黄小姐带着一群小姐妹排队品尝福州市中医院带来的八珍番鸭汤。

福州市中医院是中华中医药学会药膳分会副主委单位，福建省中医药学会药膳分会挂靠单位、主委单位，该院“药膳食疗专项”被确认为福建省中医重点专科建设项目，是我省历史上第一个获得学科建设准入的中药项目。医院开发应用的药膳已达100余种，还根据季节特点推出药膳包如八珍枸芪包、春节药膳包、丹参天麻包等。

活动现场，除了展示福州市第三批非物质文化遗产项目名录（编号为Ⅸ-4）“福州八珍药膳”，还有应不同人群健康要求制作的糖尿病药膳馒头、胃炎药膳馒头，以及福州市中医院组织中医药专家配制的“中药防流感药茶”。

“原来药膳不仅强身健体，还这么美，这么好入口。”高颜值的五花茶引得网红小姐姐主动为它直播代言。

药膳画册、视频惊艳亮相，为闽菜药膳“立传”

在活动现场，“好好吃-二十四节气闽菜药膳”画册、视频吸引了不少市民驻足观看。

一位市民看到“好好吃-二十四节气闽菜药膳”画册后，爱不释手，仔细翻阅，用手机一页一页拍照留存，说：“内容非常实用，要回家照着做。”还有一位市民看到直播就奔现场而来，不仅希望能现场一览画册，还认真打听“这50道药膳在哪里能吃到”。

闽菜药膳诞生于民间，既是我国传统医学之下的一门技艺，又是闽菜风味中一道独特的风景。

为进一步推广闽菜文化，塑造闽菜新形象，2021年以来，由福建省商务厅牵头，在福建省中医药学会药膳分会专家指导下，《福建卫生报》社在福建全省广泛搜集、整理，重磅推出50道经典闽菜药膳——好好吃-二十四节气闽菜药膳，引起业界关注。2021年12月，123全球NEW闽菜馆亮灯仪式上，一支“好好吃-二十四节气闽菜药膳”的短视频获得一致好评，也唤起了福建人心底对药膳的独特味觉记忆。

近半年来，《福建卫生报》社组建摄制组走遍八闽，觅草寻膳，拍摄烹饪大师、民间药膳达人、非遗技艺传承人与他们的绝活，制作成一个个风格迥异的小视频，同时精心编印成册，用镜头与画面，为闽菜药膳“立传”，既让飘香滋补的闽菜药膳有了鲜活记录，亦期望造福更多爱好美食、追求健康养生的国人。

50道好好吃-二十四节气闽菜药膳短视频即将隆重推出，敬请关注福建卫生报视频号。

活动组织

主办单位：福建省商务厅、福建省中医药学会药膳分会、《福建卫生报》社

协办单位：福州市中医院、福建省营养师协会