

# 大暑节气 闽菜药膳滋补万家

□本报记者 苏维德 陈昶晔 周千艺 章立强 丁婷玟 陈香 孙牧野

饮食一直以来都是中国人最在意的养生方法,而依山傍海物产丰饶的福建,尤善因地取材,千百年来,闽人通过草木药材,与寻常食物的万千搭配,形成了独特的药膳养生文化。为充分塑造闽菜新形象,由福建省商务厅牵头,在福建省中医药学会药膳分会的专业指导下,《福建卫生报》社踏遍八闽,精心筛选了50道颇具代表性的“好好吃·24节气闽菜药膳”,满足人们二十四节气的养生需求,不仅充实了闽菜阵容,丰富了闽菜的传统中医药文化底蕴,也就此让更多人因药膳而了解闽菜。2023年癸卯年二十四节气,在“福建卫生报”视频号、抖音号等多平台分时推出,在品味健康的同时,爱上山海交融的闽菜文化。让闽菜药膳,飘香四海,滋补万家。

## 石石膏

石花草,形状颇似海藻,晒干后呈淡黄色,在福建地区被简称为石花或者是红丝。

作为一种广泛分布的藻类,主要生长在海峡中潮或低潮带礁石上。石花草的药性清凉,可解暑、降燥安神、清咽润肺。

靠海吃海,聪明的泉州人便想到利用这种海藻,制作成消暑饮品,来度过炎炎夏日。

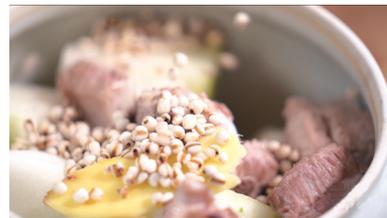
石石膏的做法是,把清洗干净的石花草和水一起倒入锅中,大火烧开后转小火煮50分钟,随后沥出汁水,冷却成冻即可。



制法看似简单,但最传统的石石膏制作之前,还需经历六晒六泡之法,工序极其复杂。

【药材与食材】石花草(或

## 薏苡仁冬瓜排骨汤



农谚云,小暑不算热,大暑正伏天。三伏里的中伏前后,是一年中最热的时期。此时,天气热雨水多,暑湿之气最易乘虚而入,表现为心悸易窥耗、脾胃易受伤。

清热解暑,健脾祛湿,适用于暑天热盛烦渴不欲饮食等症有辅助治疗作用。

这道药膳的制作,对于有烹饪经验的人来说并不难:

将排骨冬瓜洗净去皮切块,薏苡仁浸泡后和排骨生姜一起放入砂锅,武火煮沸后改文火煲至薏苡仁尽熟。

【药材与食材】排骨 300g,冬瓜 500g,薏苡仁 100g。

【烹调方法】排骨洗净切块,沸水焯过;冬瓜洗净去皮切块;生姜一块洗净拍松;薏苡仁浸泡后和排骨、生姜一起放入

砂锅,大火煮沸后改小火煲至薏苡仁近熟,再加入冬瓜块继续煮熟,调味即可。

【出处及应用】全国名老中医药专家黄秋云根据福建道地药材薏苡仁拟方,本药膳清热解暑,健脾祛湿。适用于暑天热盛烦渴,身重疲乏,不欲饮食

等症辅助治疗。

对福建人来说,薏苡仁不只是烹饪食材,更是一味家常药。在炎热的大暑时节,煮上一锅薏苡仁冬瓜排骨汤,排出暑气补充电解质,避免因炎热带来不适的同时,为身心赋予清凉的滋味。

棉布滤出汁水,冷却成冻即可食用。

【出处及应用】石石膏的原料是一种生长在海峡中潮或低潮带礁石上的食用海藻(石花草),形状颇似珊瑚,通体透明泛红,性清凉、可解暑、降燥安神、清咽润肺。在泉州人看来,用石花草制成的石石膏润肺化痰,清热降火,佐以水果、仙草冻、蜂蜜、芋泥等,便是在闽南地区盛行的四果汤了。

如今石石膏,已经是每一位泉州人的儿时记忆——漂泊异乡的游子,要是能吃上一份沁凉心脾的石石膏,他的思绪就总能拉回泉州,拉回那个无忧无虑的儿时夏日。

石石膏粉)、醋、水适量。

【烹调方法】先把石花草洗干净,和水一起倒入锅中,加入一点醋,大火烧开后,之后转小火煮50分钟,煮好后用白

