



处暑养生 上佳汤品 消暑抚燥

好好吃

24节气闽菜药膳

□本报记者 苏维德 丁婷玟
孙牧野 陈昶晔 章立强
周千艺 邓剑云

饮食一直以来都是中国人最在意的养生方法。

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。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。

处暑,是三伏天结束后的第一个节气,“处”是止息、停留的意思,也可以称之为“出暑”。

8月23日,处暑至,暑气消散,天朗气清,微风尚暖。《月令七十二候集解》曰:“处暑,七月中。处,止也。暑气至此而止矣。”处暑有三候:一候,鹰乃祭鸟;二候,天地始肃;三候,禾乃登。

处暑时节应注意“秋乏”的现象,保证充足睡眠;注意饮食,让身体水盐代谢逐渐恢复平衡。

处暑时节推荐药膳:养脾散猪肚汤



养脾散,是永春人解决脾胃不佳、没有胃口的法宝。

它是由陈皮、茯苓、肉桂、麦芽、丁香、砂仁、党参、白术、山药、薏苡仁、莲子、老范志神曲(非物质文化遗产)等十余味中药制成,散发着特别的芳香。

但善食的永春人还想兼顾食客的味蕾感受。

在民间,自古就有“以形补形”的有趣说法,于是他们便将猪肚引入其中,缓慢煲制成芳香扑鼻的“养脾散猪肚汤”,是上佳的养生汤品。

养脾散猪肚汤的做法看

似简单,实则繁琐细致。厨师需要将鸡蛋液、养脾散、少量清水和盐打匀,灌进洗净的猪肚中,将猪肚灌口处用线缝好,加水煮熟再切开,连汤食用。

对于常年居住在海外的华人来说,他们难忘这道药膳。

因为即使相隔再远,但暖

暖的养脾散猪肚汤的香气,是曾经家乡的味道。

【药材与食材】制陈皮、茯苓、肉桂、麦芽、丁香、砂仁、党参、白术、山药、老范志神曲(非物质文化遗产)、薏苡仁、莲子合计30g,新鲜猪肚1个,鸡蛋5~6个,食盐。

【烹调方法】鸡蛋磕入碗中,加入养脾散30~40g,加少量清水和盐打匀,灌进洗净的猪肚(不要切开)中,将猪肚灌口处用线缝好,加水煮熟再切开,连汤食用。

【出处及应用】本道药膳在闽南及东南亚一带流行,具温胃健脾之效。



处暑时节推荐药膳:酸梅栀子鸭蛋汤

栀子,每当初临暑气,它便自在盛开,沁人心脾。栀子也叫木丹,生长在两山之间的高坡土地上且有流水的地方,果期在5月至第二年的2月。《神农本草经》上说:栀子,味苦,主治五脏有风邪,胃内有热导致面部发红;消除酒糟鼻、白癫、赤癫及各种疮疡。

酸梅栀子鸭蛋汤流传于福建三明大田,民间常用于缓解牙痛,在2018年第十届中国药膳大赛中获得金奖。这道药膳记载于《三明乡土药膳》一书。

在小炖盅里加入适量的水和少许冰糖搅拌溶化,将一个栀子、两个酸梅敲裂放入冰糖水中,打入一个鸭蛋,炖至



蛋熟即可。酸梅与栀子的酸甜果味,让汤中增添了自然香气。

幸逢一株栀子,洁白无瑕,清新馥郁。处暑时节,炖一盅酸甜可口的酸梅栀子鸭蛋汤,喝一口秋高气爽,消散暑气,抚平秋燥。

【药材与食材】栀子1个,酸梅2个,鸭蛋1个,冰糖少许。

【烹调方法】小炖盅加适量的水和少许冰糖搅拌溶化;

栀子、酸梅敲裂放入冰糖水中,打入鸭蛋,炖至蛋熟即可。

【出处及应用】本药膳流传于三明大田,民间常用于缓解牙痛,于2018年荣获第十届中国药膳大赛金奖。此药膳记载于全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师宋纬文主编的《三明乡土药膳》一书。

