

好好吃

24节气闽菜药膳

白露养生 清肺解热 滋阴补血

□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。

白露,大部分地区开始感受秋风的气息,民谚云:“白露身弗露。言至是天气乃肃,可以授衣耳。”意在提醒人们此时白天尚热,预防秋燥,但早晚已有凉意。白露时节,饮食应注意“清肺解热,滋阴补血”,在闽地,自古就有“白露一颗龙眼一只鸡”的说法。白露推荐药膳:当归柴把鸭与龙眼鸡蛋粥。

当归柴把鸭

【药材与食材】水鸭350g,当归1.5g,莲子、枸杞、干枣、葱、姜片适量,福建老酒、盐、鸡精、香菜。

【烹调方法】片出鸭腿肉和鸭胸脯肉,铺平在案板上,用刀面拍击平整,切成细长条状,截成40毫米长;把鸭肉条分成若干等分后,用香菜杆扎成小把,打结,形状就像乡村中捆扎好的柴火;将柴把鸭摆盘,放上笼蒸熟;其他鸭肉焯过水,和当归、莲子、枸杞、大枣、姜片煲煮至肉熟,取汤浇在蒸熟的柴把鸭身上即可。

【出处及应用】福建菜谱传统名菜之一。《长沙药解》载“当归味苦、辛,微温,入足厥阴肝经。养血滋肝,清风润木”;《本草纲目》记载“鸭甘,大寒,无毒,鸭肉有清肺解热,滋阴补血之功效”。两种食材相得益彰,是白露滋补的首选菜品。



当归,是中药中最常使用的中药材之一,有“十方九归”的说法,在已知最早的中药学著作《神农本草经》中已有记录,其“味甘温”。

与“味甘寒”的鸭肉炖食,能相得益彰。既可“养血滋肝,清风润木”,亦能“清肺解热,滋阴补血”。特别在气候逐渐转凉的白露时节,对滋补调理,更要有于时。

当归柴把鸭的制作略需考究,首先片出鸭腿肉和鸭胸脯肉,铺平在案板上,用刀面拍击平整,切成细长条,截至

约一寸二长;再用香菜杆将鸭肉条扎成小把,打结,因其形似捆好的柴火而得名。

到这,准备工作才算完成,将柴把鸭摆盘,上笼蒸熟;其他部位的鸭肉也并不会浪费,焯水,与当归、莲子、枸杞、大枣、姜片充分煲煮,再取汤汁淋在已经蒸熟的柴把鸭上即可。

当夏日的燥热逐渐褪去,蒹葭苍苍,白露或已为霜,当归柴把鸭,能帮你祛除数月的焦躁,安然迎接鲜新的秋高气爽。



龙眼鸡蛋粥

【药材与食材】党参30g,龙眼肉30g,鸡蛋1个,红枣3枚,粳米适量,冰糖适量。

【烹调方法】鸡蛋打花;党参煎煮取滤液,与红枣(去核)、粳米同煮成粥,煮沸时放入龙眼肉,待粥将熟时加入蛋花,煮熟时加入冰糖搅拌均匀。

【出处及应用】福州有个传统习俗“白露必吃龙眼”,人们认为这一天吃龙眼(即桂圆)有大补之功,因为龙眼有益气补肺、养血安神、润肤美容等效果,可以治疗贫血、失眠、神经衰弱等。

龙眼,是每个闽人夏季必吃的水果。主要生长于福建、台



湾、广西。龙眼树是一种高大的乔木,属于无患子科,所以它结的果子非常多。

福州有个传统习俗“白露必吃龙眼”,人们认为这一天吃龙眼有大补之功,因为龙眼也是一味药性温热的中药材,具有活血

通络、温脾养胃、益气补肺、养血安神、润肤美容等功效,可以治疗贫血、失眠、神经衰弱、思虑伤脾、头昏失眠、心悸怔忡、病后产后体虚等症。

龙眼鸡蛋粥,制作方法不难。

取一枚鸡蛋打花,党参煎煮后取出滤液,和三枚去核的红枣、粳米一起煮成粥,煮沸时放入龙眼肉,等粥马上熟的时候加入蛋花,煮熟时加入冰糖搅拌均匀,甜蜜的滋味立刻在唇齿间流转。

白露时节,福州人喜欢吃一碗温热的龙眼鸡蛋粥再出门。可能龙眼的香气有助于人们抵御暑去寒来、秋日渐凉的季节交替。

