



秋分养生

养阴生津 润燥润肺

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。

秋分,暑退秋澄气转凉,日光夜色两均长。

“分”除了指昼夜平分,还指平分秋季。秋分之后,气温逐渐下降,秋高气爽。秋分也是“农忙时节”,人们不仅要秋收,还要秋耕和秋种。

秋分时节,饮食应注意养阴生津、润燥润肺。

秋分时节推荐药膳:积雪草蒸青蟹

积雪草,伞形科,属多年生草本植物,4到10月会陆续开花结果。生长于中国陕西、湖北、福建等地。积雪草喜欢温暖潮湿的环境,生性强健。积雪草质地柔嫩、适口性好,可生食、作为凉茶饮用。

将青蟹冲洗干净,放进蒸笼内蒸熟,品尝一口,柔嫩和绵密,鲜甜和醇厚,惊喜纷至沓来。

积雪草蒸青蟹,在中国的饮食传统中,没有哪种食物能像螃蟹这样,庙堂与江湖一统,婉约与豪放兼容。千百年间,它曾经幻化出无穷滋味,大多数只能一时兴盛,但也有

些历经千年而不衰。

【药材与食材】积雪草,青蟹,生姜。

【烹调方法】将青蟹洗净,

翻开盖,去沙袋、腮,塞入积雪草,将蟹盖盖回,放进蒸笼内蒸熟即可。

【出处及应用】积雪草入药始载于《神农本草经》。其味辛、微苦,性凉。具有清热解毒、利水消肿、凉血止血之功效。本药膳在福安一带流行,有滋补壮阳、祛伤功效。

秋分时节推荐药膳:黄精泥鳅汤

锅里,淋米酒加盖焖断生,去头及内脏,冲洗干净,和黄精一起入膳,加生姜片,用文火炖熟即可。汤里不仅保留了食材的鲜嫩,更有着一种身

处森林中的呼吸感,柔缓地让舌尖感受自然的味道。

黄精泥鳅汤中,黄精能补气养阴又滋补五脏,泥鳅也有着滋阴祛湿、补益脾肾的作用,两物同煮,可以起到益气养阴的功效。

吃泥鳅的福建人,能适应懂变通,有着一颗敢闯江湖的劲胆,在这里,无论靠山还是靠水,拼搏的闽人,都有专属于自己味蕾的家乡味道。

【药材与食材】黄精 15g,泥鳅 100g,姜、盐、米酒等调料适量。

【烹调方法】泥鳅放入锅



泥鳅



《开宝本草》中记载
味甘 平 无毒,主补中益气,祛风湿,安五脏。

里,淋米酒加盖焖断生,去头及内脏,冲洗干净;黄精加水适量,煎取滤液,与泥鳅一起放入炖罐,加生姜片,用文火炖熟,加调料。

【出处及应用】黄精为“福九味”之一,与泥鳅一同入膳,福建山区人民较多食用,本道药膳具有益气养阴的功效。



黄精,在东亚地区多有分布,它的根状茎就是中医药材指的“黄精”,它是很多中药配方的主要材料。在宋《开宝本草》中记载其:味甘,平,无毒。主补中益气,除风湿,安五脏。

俗话说靠山吃山,靠海吃海,这不仅是因地制宜的变通,更是顺应自然的生存之道,在福建这座山清水秀、田

少山多的省份,每个地方的人对食材都有着不同见解。

在闽北山区,河里的泥鳅虽然黑不溜秋,但这也成了山里人特殊的美味,放入

