



寒露养生 清新炖品 暖胃暖心

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闽菜药膳,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。

九月节,露气寒冷,将凝结也。

寒露是深秋的节令,与白露时相比气温下降了很多,寒生露凝,因而称为“寒露”。此时,南方秋意渐浓,气爽风凉,少雨干燥。

寒露时节,饮食应以滋阴润肺、止咳防燥为主。

寒露时节推荐药膳:徐长卿炖老鸽汤



徐长卿,学名竹叶细辛。多年生直立草本。入药的记载,最早可以追溯到《神农本草经》,并被列为下品,此外还有老君须、鬼督邮、石下长卿等别名。

《本草纲目》记载:徐长卿,人名也,常以此药治邪病,人遂以名之。以人名命名的中草药,在我国中医药历史中并不多见,时至今日细数来,不过:刘寄奴、使君子、何首乌、杜仲和徐长卿。

徐长卿,味辛、性温,归经肝、胃

经。福建民间认为,其有解毒镇痛、滋补活血、利水消肿功效。近现代中医的实践发现,它还有消炎、化痰、止咳、平喘等作用。

徐长卿的性格,与传说中唐朝那位名叫徐长卿的中医药人不尽相同,每当烦闷得无可救药时,一碗徐长卿炖老鸽汤,让人温润养胃,杀菌镇痛,忘却难缠的咳喘等症,消除寒露时节的身体不适,让人感受清新,品味美好与幸福。

【药材与食材】徐长卿根 20g,老鸽 300g,生姜、盐、料酒调味。



【烹调方法】将老鸽洗干净,整只在沸水中焯过,捞出用清水洗去血水,沥干,放入砂锅,加入徐长卿根、生姜和适量水,大火烧开,转小火,隔水炖2小时,加盐、料酒调味即可。

【出处及应用】徐长卿,味辛、性温,归经肝、胃经。福建民间认为,本药膳有解毒镇痛、滋补活血、利水消肿作用。《福建民间草药》记载:“治风湿痛:徐长卿根24~30克,猪赤肉120克,老酒60克。酌加水煎成半碗,饭前服,日2次。”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。



寒露时节推荐药膳:莲子桂花甜点

“寒露”,是深秋的节令,俗语说“寒露寒露,遍地冷露”,寒露之后,燥邪之气易侵犯人体。古人认为寒露时节经常服食莲子桂花,百病可祛,因它“享清芳之气,得稼穡之味,乃脾之果也”。

莲子桂花甜点是以前以莲子、桂花为主料制作的药膳,食材可取浦城桂花、建宁莲子,用党参、枣仁煎煮取滤水,分别用于浸泡莲子、银耳,浸透后合并上屉蒸熟,放入桂花、冰



糖搅匀即可。

其中莲子有益心补肾、健脾止泻、固精安神的作用,桂花性温,味甘、辛,有化痰、散瘀之功用,尤其适合失眠人群食用。在深秋,闻着桂花香,熬上



一碗香甜、清润的时令料理,一碗下去暖胃又暖心,不仅可以改善睡眠质量,这股独特的桂花香气也会与甜味一起,伴随你左右,陪你度过一个又一个寒冬。

【药材与食材】通心莲子 30g,银耳 5g,党参 15g,枣仁 10g,冰糖、桂花适量。

【烹调方法】党参、枣仁煎煮取滤水,分别用于浸泡莲子、银耳,浸透后合并上屉蒸熟,放入桂花、冰糖搅匀。

【出处及应用】取浦城桂花、建宁莲子(通心莲子),本道药膳甜点有安神作用,尤其适合失眠人群食用。