



好好吃

24节气闽菜药膳

霜降养生

来个好味道 精神满满迎冬日

□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。

霜降,秋季的最后一个节气,是秋季到
冬季的过渡。

9月中,气肃而凝,露结为霜矣。霜降
时节,气温骤降,昼夜温差大,秋燥明显。

农谚曰“霜降见霜,米谷满仓”,“霜降”是
“三秋”大忙之时,南方呈现一派丰收繁忙景象。

霜降时节,正值秋冬交接之时,饮食上
宜滋润而忌耗散,防止秋燥对肺气的损伤,
为冬季健康打下基础。

霜降时节推荐药膳:牡蒿蒸嫩鸭



中国人,以寻常食物来
寻求养生和疗愈。早在唐
代,药王孙思邈曾说过:“夫
为医者,当须先洞晓病源,知
其所犯,以食治之。”以养生
保健来治未病的观念,流传
至今。

牡蒿蒸嫩鸭是屏南药膳
之一,以应季天然的食材,普
通家常的做法,烹制出这片
土地专属的美味。

《名医别录》上记载:“主
充肌肤,益气,令人暴肥。”秋
牡蒿有着清热、凉血、解毒之
功效。而鸭子也有着补益
气阴、和胃消食,解毒
敛疮,祛风通络之

功效。用鸭肉配合着牡蒿,
烹饪出一道适宜在秋燥季节
食用的美食,滋养身心,自我
疗愈。

品味舌尖上的中医药,
用美食来实现疗愈与养生,
这些意义非凡的食物,形成
了中国人的餐桌上最为独特
的体系,蕴含着健康的奥秘,
滋补着中国人的身心。

【药材与食材】秋牡蒿,鸭
肉,姜,盐。

【制作方法】秋牡蒿洗干
净,放入沸水中熬煮出浓汤
汁,加入宰杀好的鸭子、
姜片,蒸熟即可。

【出处及应
用】牡蒿蒸嫩鸭
是屏南药膳之
一。秋牡蒿是
菊科蒿属植物
牡蒿,具有清
热、凉血、解毒之
功效。鸭肉配合牡
蒿,最适合秋天食用。

霜降时节推荐药膳:地黄猪腰汤



说起地黄,大家都不会陌
生,大名鼎鼎的“六味地黄丸”
就是以它为主料。地黄生长在
福建的云霄、南靖等地,因其地
下块根为黄白色而得名,熟地
黄更被称为滋阴补肾第一药。

《本草纲目》是这样评价地
黄的:“填骨髓,长肌肉,生精
血。补五脏内伤不足,通血脉,
利耳目,黑须发,男子五劳七
伤,女子伤中胞漏,经候不调,
胎产百病。”

常言道,用药如用兵,智慧
的福建人,将生地和熟地合用,一清
一补,扶正祛邪。生地清热凉血
是“祛邪”,熟地补血生津是“扶
正”。生地熟地一起煲汤,达到补
血滋阴、补精益髓的作用。

要做好地黄猪腰汤,首先
需将猪腰洗净剖开沥干,将生
地黄、熟地黄、山药、酸枣仁、远
志加水煎煮取滤液;取出山药
与猪腰、姜、蒜、米酒一同移到
炖钵中,加中药滤液炖熟,加盐
调味,撒上泡过水的枸杞。



来个好味道的地黄猪腰
汤,温而不燥,滋而不腻,扫去
疲累,福建人总是精神满满地
迎接冬日的到来。

【药材与食材】生地黄、熟地
黄、山药各12g,酸枣仁、远志各
9g,枸杞子2g,猪腰250g,姜、
蒜、米酒、盐等调味。

【烹调方法】猪腰洗净剖开
沥干,将生地黄、熟地黄、山药、酸
枣仁、远志加水煎煮取滤液;取
出山药与猪腰、姜、蒜、米酒一同
移到炖钵中,加中药滤液炖熟,
加盐调味,撒上泡过水的枸杞。

【出处及应用】宁德地区喜
吃猪腰,与中药材合用,有养心
滋肾、养阴补虚之功。

