



立冬养生

饮食滋阴潜阳 舒适迎来立冬

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。

立,建始也;冬,终也,万物收藏也。立冬,是冬季的起始,意味着生气开始闭蓄,万物进入休养、收藏状态。

八月暖九月温,十月还有小阳春。在南方,立冬常常风和日丽,温暖舒适。

立冬时节,饮食应以滋阴潜阳、增加热量为主,按照循序渐进的原则“进补”。

立冬时节推荐药膳:野生红菇炖土鸡



红菇,是一种珍稀野生菌类。野生的红菇只生长在壳斗科树下的腐质层中。它自古以来,既无种,又无花,年年来时它自发。它虽然无花无种,但却有传宗接代的始祖地,每年都在这块故土上茁壮生长。采菇者年复一年仍旧回老菇穴采菇。

红菇至今还无法人工栽培,在福建三明、龙岩、宁德、南平等地较多。福建很多地方都有给坐月子的产妇食用红菇炖鸡的习惯,有利于产妇身体恢复,促使乳汁分泌。红菇也常常作为四季滋补的食材,具有补虚养血的功效,用于治疗贫血、咳嗽、血虚头晕、病后产后体虚等病症。

野生红菇炖土鸡制作简单,但对时间的把握尤为关键:

将土鸡斩块煲70分



钟,待鸡汤炖得差不多熟,倒入红菇及红菇水,切忌只能五分钟,随后放盐调味即可,到这时,锅中浓郁的香气早已让守在灶边的人想大快朵颐了。

每当灶火燃起,香气弥漫,熟悉的味道早已植入记忆深处。万户千家,味道迥异,但野生红菇炖土鸡那幸福的滋味却何其相同。

【药材与食材】干红菇6~10朵,母鸡500g,姜2片,盐适量。

【烹调方法】将土鸡斩块飞水,撇去浮沫,捞出鸡块;和姜片一同入锅或煲中;倒入开水,煲70分钟,中途不加水不揭盖;将红菇带泥沙部分的脚剪掉,放到清水里淘洗两遍,泡入水中大概十分钟;待鸡汤炖得差不多熟,倒入红菇及红菇水,煮5分钟,放盐调味,即可出锅。

【出处及应用】红菇至今还无法人工栽培,在福建三明、龙岩、宁德、南平等地较多。福建很多地方都有给坐月子的产妇食用红菇炖鸡的习惯,有利于产妇身体恢复,促使乳汁更好地分泌;也常作为四季滋补食材。本药膳具有补虚养血的功效,用于治疗贫血、咳嗽、血虚头晕、病后产后体虚等病症。健康人常食之,强健身体。

立冬时节推荐药膳:太子参圆蹄



太子参,别名孩儿参,据《本草从新》、《纲目拾遗》、《饮片新参》等书记载,太子参原指五加科植物人参之小者,也就是小人参。现在指的是为石竹科植物孩儿参的干燥块根。

太子参是福建省道地药材“福九味”之一,其味甘微苦,性平。与食材共同制作药膳,补虚而不峻猛,生津又不助湿,于和缓稳妥之中渐补脾胃之虚,达到益气养阴、生津滋肤的作用。

太子参圆蹄就是一道益气健脾的药膳,首先将太子参

浓煎取汁约四两,猪蹄洗净对半劈开,同入砂锅;加冰糖、黄酒、酱油、葱姜等调料,武火烧开,改文火焖炖2小时至猪蹄烂熟;最后武火收汁装盘。

更快的工作节奏,更多的生活压力,总会让人有体虚乏

力的时候,下次力不从心、心情烦闷、疲倦劳累时,不妨来一份太子参圆蹄,既能补充营养,养颜润肤,还能感受药膳对身心的调理滋补与一扫阴霾的神清气爽。

【药材与食材】太子参

30g,猪蹄750g,冰糖60g,黄酒30g,酱油30g,大葱15g,姜10g。

【烹调方法】太子参浓煎取汁约200ml,猪蹄洗净对半劈开,同入砂锅;加冰糖、黄酒、酱油、葱姜等调料,武火烧开,改文火焖炖2小时至猪蹄烂熟;最后武火收汁装盘。

【出处及应用】太子参为“福九味”之一,本药膳是全国名老中医药专家黄秋云研制的,其特点是补虚而不峻猛,生津又不助湿,于和缓稳妥之中渐补脾胃之虚,达到益气养阴、生津滋肤的作用。