



小雪养生 清内火 补肾阳

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。

小雪,“小雪气寒而将雪矣,地寒未甚而雪未大也”,小雪节气的到来,意味着天气越来越冷,降水量增多。

古人将小雪节气分为三候:一候虹藏不见;二候天气上升地气下降;三候闭塞而成冬。

这一时节,天之阳气上升,地之阴气下降,天地闭塞而转入严寒的冬天。

小雪时节,阳气潜藏,阴气渐盛,天气时常阴冷,饮食要注意清内火、防风寒、补肾阳。



八珍药膳,是由八珍散,也叫八珍汤加入新鲜食材演变而来,体现了中医学“治未病”的思想理念。八珍药膳是第三批福州市级非物质文化遗产项目,在福建闽清、福州等地广受欢迎。

八珍,最早记载于明正德年间的“正体类要”,是由四君子汤和四物汤组合而成,这八味药,分别是人参/党参、白术、茯苓、甘草、当归、熟地黄、芍药及川芎。

说起八珍,年轻人可能并不熟悉,但若在八珍中加入黄芪、肉桂,再熬成汤,就是

家喻户晓的十全大补汤了。

八珍鲍鱼鸡在八珍药膳中更符合福建人的口味,制作方法也并不难,先将八味药材浸泡半小时,将洗净的鲍鱼肉、八珍药材、浸泡的药水,与生姜、大枣共同送入土鸡腹中,隔水蒸制半个时辰,即可出锅。

爱喝汤的福建人,无论如何也无法拒绝这样一份八珍鲍鱼鸡,调畅营卫、滋养气血、增补虚损,令人心旷神怡。

【药材与食材】人参、白术、白茯苓、当归、川芎、白芍

药、熟地黄、炙甘草各10g,生姜5片、大枣3枚,土鸡1000g,鲍鱼10只。

【烹调方法】人参/党参、白术、白茯苓、当归、川芎、白芍药、熟地黄、炙甘草加水浸泡半小时;土鸡宰杀洗干净;鲍鱼去外壳洗净,放入鸡肚子里;将药材及浸泡液、生姜、大枣倒入鸡肚子里,隔水蒸1小时,至鸡肉熟烂即可。

【出处及应用】八珍药膳为第三批福州市级非物质文化遗产项目,在福建闽清、福州等地广受欢迎,有调畅营卫、滋养气血、能补虚损功效。

小雪时节推荐药膳:黄精枸杞牛尾汤

料酒和适量清水,用武火烧开,转用文火煲烂,食盐调味,即可食肉饮汤。

黄精,又称为老虎姜,味甘、性平、无毒,归于肺经、脾经、肾经,不仅能够补肾补肝补脾、润肺生津,还对女性有着滋阴补血的功效,和牛尾一起入膳能够益

肾填精、强筋健骨。

此道药膳既有古方,又有创新,经过历代烹饪师不断探索,成为漳州极具地方特色的养生美食。在初冬时节的小雪,饮上一碗黄精枸杞牛尾汤,既可强身健体,又能抵御寒流,削减冬日寒风的凛冽之感。

【药材与食材】黄精20g、枸杞20g、覆盆子20g、芡实20g、龙眼肉20g,牛尾250g,料酒50ml。

【烹调方法】牛尾刮洗干净,剁成段,开水焯过,与黄精、覆盆子、芡实、枸杞、龙眼肉一同放入瓦罐,加料酒和适

量清水,用武火烧开后,转用文火煲烂,食盐调味,即可食肉喝汤。

【出处及应用】黄精(多花黄精)是“福九味”之一,本药膳由福建省药膳专业委员会委员谢玉珠以益肾填精、强筋健骨为理念组方,是漳州一带民间常用膳食。



漳州古称瘴病之地,民间常将中草药掺入食物中合煮或针对某种疾病食用药膳,用以治病强身,其中黄精枸杞牛尾汤是漳州民间较为出名的一道膳食。

牛尾虽看着不起眼,拿来炖汤却是大补,既有牛肉补中益气之功,又有牛髓填精补髓之效,将牛尾刮洗干净,剁成段,与黄精、覆盆子、芡实、枸杞、龙眼肉一同放入瓦罐,加