



大雪养生

# 补气滋阴 暖中补虚

## 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。

玉树琼花新世界,隆冬深处有春来。

大雪,十一月节,至此而雪盛也。“盛”,指天气越来越冷,下雪的可能性大。

大雪时节,气温显著下降,强冷空气往往能够带来雨或雪。

大雪时节,中国大部分地区已进入冬季,南方却依然草木葱茏,气候温和而少雨雪。

“冬天进补,开春打虎”,大雪是“进补”的好时节,应多食用补气滋阴、暖中补虚的食物。

### 大雪时节推荐药膳:当归竹筒虾



当归,中医药中历史最悠久的药材之一,始载于《神农本草经》,在最常使用的中药材中,排名第八,固有“十方九归”之说。

《药学词典》说:“当归因能调气养血,使气血各有所归,故名当归。”当归,有补肾益精、养肝明目、补血安神、生津止渴功效。

福建海岸线绵长,人们常以新鲜海虾辅以中药材、老酒烹作药膳,是沿海地区常见的药膳烹饪方式。虽然当归主

要生长在我国西北、西南地区,却因中医药与药膳文化的传播交流,与闽人结缘。

当归竹筒虾,与福建沿海诸多药膳类似,制作方法并不复杂,将当归与新鲜海虾,同枸杞、红枣、姜丝、老酒、清水置入竹筒,隔水炖,待汤开虾熟即可食用。

这一味包罗南北的药膳,也许和千百年流传的当归故事一样,寄托着家人的思念,调理着福建人的身躯,也盼望着闽人游子,当思念时,早日荣归。



【药材与食材】海虾250g;当归、枸杞、红枣、姜丝、盐适量。

【烹调方法】选用新鲜海虾,和当归、枸杞、红枣、姜丝、福建老酒、适量的水一起放入竹筒,隔水炖,煮至汤开虾熟即可食用。

【出处及应用】福建海岸线绵长,海虾品种丰富,以新鲜海虾辅以中药材、福建老酒食用,是沿海地区常见的一道药膳。本药膳具有补肾益精、养肝明目、补血安神、生津止渴功效。

### 大雪时节推荐药膳:四物汤

四物汤,是补血的常用方,也是活血调经的基本方。最早见于晚唐蔺道人的《理伤续断方》,被用于外伤淤血作痛。后来被载于中国第一部国家药典——宋代《太平惠民和剂局方》。

其四物,是指白芍、地黄、当归、川芎(xiong),若体热选择生地黄,体寒为熟地黄,不寒不热各取一半,某些地方也有使用黄芪、党参、当归、川芎制作四物汤的方剂。

闽人制作药膳,在保证功效的同时,常常为增加口感、刺激味蕾,辅以相应食材,四物汤也不例外。

这道药膳的制作并不难,选白芍、地黄、当归、川芎各8到9



克,同9克枸杞洗净扎成药袋,将切块鸡肉和冷水下锅,焯去血水,同拍散的姜共同放入煲中,武火烧开,文火慢炖,待肉质熟烂,加盐调味,即可出炉。

在福建,经历过月子的女性,大多都与四物汤打过交道,

只是不知这道香味四溢的四物汤,是否更易让人垂涎品味呢?

【药材与食材】白芍、熟地黄+生地黄、当归、川芎各8-9g,枸杞9g,鸡肉500g,姜、盐适量。

【烹调方法】将白芍、熟地、当归、川芎、枸杞冲洗干净,用白纱布扎成药袋,和清水一起投入煲中;鸡肉切块,冷水下



锅,焯水后捞入煲中;姜,拍散,放入煲中;大火煲开,小火慢炖,鸡肉熟烂,加盐调味。

【出处与应用】四物汤出自《理伤续断方》,基础方的主要组成:白芍药、当归、熟地黄、川芎各等分,主治伤重、肠内有淤血者。在基础方的基础上,福建人常加入鸡肉、鸭肉、排骨、猪蹄等一起煲煮,味道润滑回甘,有些还会用来煮面线吃。

