



好好吃

24节气闽菜药膳

冬至养生 冬至大如年 饮食不过咸

□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。

冬至,十一月中,终藏之气至此而极也。

冬至是四时八节之一,被视为冬季的大节日,在古代民间有“冬至大如年”的讲法。

自冬至起太阳高度回升、白昼逐日增长,冬至标志着太阳新生、太阳往返运动进入新的循环,所以古人把冬至看作“大吉之日”

在南方,冬至时节,冬作物仍继续生长,菜麦青青,一派生机,正是“水国过冬至,风光春已生”。

冬至时节,养生饮食不宜过咸,过咸会伤肾,损伤阳气,此外,饮食上还要注意不可过食辛辣刺激之物。

冬至时节推荐药膳:巴戟天炖羊肉



巴戟天,是福建南靖、漳州一带道地药材,具有补肾阳、强筋骨、祛风湿、温补气血、开胃健脾的功效。

乾隆三十四年的《本草求真》中记载:“巴戟天,气味辛温,又能祛风除湿,故凡腰膝疼痛、风气水肿等症,服之更为有益。”

肉苁蓉是一种在西北地区沙漠,寄生在梭梭树根部的植物,素有“沙漠人参”的美誉,是传统名贵中药材。具有补肾阳、益精血、润肠道的功效。

在闽南,人们喜爱炖羊肉,用以补益脾肾、温中祛寒。将各15克巴戟天与肉苁蓉,用纱布包扎后,同洗净焯水的羊肉、瘦肉,与陈皮、

生姜一同放入盅内隔水炖,加入米酒、食盐调味,功效自在“巴戟天炖羊肉”之中。

融汇中华草药,食之本草药膳,当中华大地西北的肉苁蓉,遇上东南沿海的巴戟天,闽南人独有的养生方法就深刻烙印在了这道“巴戟天炖羊肉”之中,脍炙人口的同时,让人蓬生麻中,不扶而直。

【药材与食材】巴戟天、肉苁蓉各15g,陈皮1块,羊肉

150克,瘦肉150克,鸡脚1~2个,生姜1块,米酒、盐适量。

【烹调方法】将巴戟天、肉苁蓉用纱布包扎,羊肉、瘦肉洗净切块和鸡脚一起焯水,将中药包、焯过水的肉类、陈皮、生姜、水一同放入盅内隔水炖,加米酒、盐等调味。肉熟后,取出中药包即可食用。

【出处及应用】巴戟天是福建南靖、漳州一带道地药材,本品具有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效。



生姜,广泛种植于我国的大部分地区。现在已经是我国各个家庭餐桌上不可或缺的一个辅料。

作为药食两用的生姜其实也是一味中药,其性温,味辛,归肺、脾、胃经。具有发表解汗、温中止呕、温肺止咳、解毒的功效。

生姜的膳食做法很多,在闽南地区较为流行的便是配乌骨鸡及麻油爆炒,其美味滋补,尤常用于产妇恢复身体,补虚

冬至时节推荐药膳:姜爆乌鸡



劳、通经络。

姜爆乌鸡的做法并不难。乌骨鸡洗净,斩小块,姜切大片。热锅入麻油,下姜片爆至微焦,下鸡块迅速翻炒。随后加入生抽、老酒,继续翻炒收汁后,关火起锅即可。

姜爆乌鸡的做法只是千百种姜入药膳的做法之一,生姜在人们的日常生活中已经形影不离,俗话说“四季吃生姜,百

病一扫光”。作为药食同源的代表之一,从生姜的使用,可以看出人们对于药膳文化的传承与发展,或许中华药膳文化的博大精深,也可从这毫不起眼的生姜上得到展现。

【药材与食材】乌骨鸡1只,生姜、麻油、福建老酒、生抽适量

【烹调方法】乌骨鸡洗净,斩小块,姜切大片。热锅入麻油,油温五成热时下姜片爆至微焦,下鸡块迅速翻炒。将鸡块炒到变色表面微焦,加入生抽、老酒,继续翻炒收汁,直到鸡肉肉质收缩金黄微焦为佳,关

火起锅。

【出处及应用】生姜为药食两用的中药,性温,味辛,归肺、脾、胃经。具有发表解汗、温中止呕、温肺止咳、解毒的功效。配伍乌骨鸡及麻油爆炒,在闽南地区较为流行,尤常用于产妇恢复身体,补虚劳、通经络。

