



小寒养生 多吃温热 补肾驱寒

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。

小寒,标志着冬季时节的正式开始。冷气积久而寒,小寒意味天气寒冷,但未到极点。

古代将“小寒”分为三候:“一候雁北乡,二候鹊始巢,三候雉始鸣。”

古人认为候鸟中大雁是顺阴阳而迁移,此时阳气已动,所以大雁开始向北迁移;此时北方到处可见到喜鹊,并且感觉到阳气而开始筑巢;“雉鸣”的“鸣”为鸣叫的意思,雉在接近四九时会感阳气的生长而鸣叫。

小寒时节,进补应该以补肾驱寒为主,多吃温热食物,补益身体,防御寒冷气候对人体的侵袭。

小寒时节推荐药膳:九门头涮酒

九门头涮酒是福建龙岩传统名菜。又称“涮九品”,是连城一道药膳兼济的佳肴,已列入全国名菜谱。

九门头,就是牛身上的牛舌峰、百叶肚、牛心冠、牛肚尖、牛峰肚、牛心管、牛腰、牛肚壁,因其制作过程对刀工有着全然不同的精细要求,分别切成花、片、条、块等形状,故“九门”也意喻这戏曲中最主要的旦、花、丑等九种角色,彰显这道药膳从食材到制作精益求精的要求。

九门头涮酒,辅以盐、米酒和辣薯、生姜、香藤根等数味中草药一起煮沸烹制而成。因“九门头”来自牛身上九个部位,几乎囊括牛身主要精华,故又有“一餐吃了一头牛”的说法。

第一次品尝这道菜的人,一定会听到热情的龙岩人介绍其“一盘九脆”,不仅口感宜人,使用之后一整天都能精力充沛。

九门头涮酒是一道独具特色的药膳美食,不仅鲜嫩脆爽,食材别具一格,而且让人感到舒筋提神,有健胃补肾、祛寒去湿之功效。当再次造访闽西,



不妨让九门头涮酒唤醒劳累疲惫的身心。

【药材与食材】香藤根、辣薯、生姜30g,米酒,牛肉、牛舌峰、百叶肚、牛心冠、牛肚尖、牛峰肚、牛心管、牛腰、牛肚壁合计1000g。

【烹调方法】九门头涮酒,系选用牛身上最精华的九个部位,即牛肉、牛舌峰、百叶肚、牛心冠、牛肚尖、牛峰肚、牛心管、牛腰、牛肚壁等,意喻一台汉戏中最主要的旦、花、丑等九种角色,然后以精细刀功,不同的肉分别切成花状、片状、条状、块状,辅以盐、辣薯(一种去湿理气的草药)、生姜、香藤根等中草药,在米酒中煮沸烹制而成。

永春石鼓“农村户口”的白鸭,头大冠红、羽毛洁白、躯体硕壮。其健美的长相在好食者的眼里,不免是一道上好佳肴的素材。

将白鸭入药膳,这或许是善于烹饪的闽南人对它最后的仁慈。

《本草纲目》载:白鸭肉最良,药食最佳,有补虚祛寒、利水通尿之功效。加配以中药熬煮,具有滋阴补肾、强身健体、恢复体力、养颜美容、气血双补之功效。

而做这一道石鼓白鸭汤也并不简单。先把药材用煎煮的方式煎两遍,两遍药汁合并,将

小寒时节推荐药膳:石鼓白鸭汤



鸭子放入药汁浸润25~40分钟,随后加水及姜葱以武火煮开,撇去浮沫血水,继续文火炖至鸭肉熟烂,调味出锅方可食用。

制作这道白鸭汤,需要极大的耐心。只有历经多个小时的熬煮,才能诞生一份温润美味的白鸭汤。

不过,在灶前辛劳的闽南人对此并不在意,因为善烹善食的他们知道,这不仅是一份暖心暖胃的汤食,更是对家人温暖的照顾与关怀。

【药材与食材】黄芪、熟地、当归、补骨脂、枸杞各50g,白鸭3500g,盐、姜。

【烹调方法】先把药材用煎

煮的方式煎两遍,每遍1小时,两遍药汁合并,将鸭子放入药汁浸润25~40分钟,药汁加8000ml水及姜葱以武火煮开,撇去浮沫血水,继续文火炖至鸭肉熟烂,调味出锅食用。

【出处及应用】闽南地区流行的药膳,《本草纲目》载:白鸭肉最良,药食最佳,有补虚祛寒、利水通尿之功效。加配以中药熬煮,具有滋阴补肾,强身健体、恢复体力、养颜美容、气血双补之功效。

