



好好吃

24节气闽菜药膳

大寒养生

多食温散风寒物 进补增加升散性

□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。

大寒,此时寒潮南下频繁,是一年中的最寒冷时节。

大寒在岁终,冬去春来,过了大寒,又

开始新的节气轮回。年节恰在立春前后,大寒一到年味渐浓。

大寒期间,人们开始忙着除旧饰新,腌制腊味年肴,准备年货。

大寒时节,饮食起居应随季节变化而“转轨”,多食温散风寒的食物,进补时也可以适当增加一些具有升散性质的食物。



大寒时节推荐药膳:八珍番鸭

所谓八珍,即“人参、白术、白茯苓、当归、川芎、白芍药、熟地黄、炙甘草”。福建人看中八珍益气补血的效用,让它们根据时令,与不同的食材结合,碰撞出激情火花。

“八珍药膳”在福建民间流传年代久远,在《梅溪医话》(1967年合订本)记载“闽清民间几十年以来都有吃八珍鸡、八珍鸭、八珍猪脚的习俗”。

日前,八珍系列药膳已于2010年被确认为第三批福州市级非物质文化遗产项目名录,作为平补药膳,补气养血,1日1次,可经常食用。

什么样的汤可以称得上好汤?福建人告诉你——用八珍,加上平肝去火的番鸭。将中药加水适量浸泡,煎煮取滤液,浸泡番鸭块1小时以上,捞出番鸭;热油锅内将生姜、葱白煸炒后,放入番鸭和米酒,稍焖一会儿,加入药液和大枣,移到砂锅中,煲熟,加调料即可。

一碗米饭就上一碗汤,八

珍汤加上肉质鲜美的番鸭肉,福建人可谓将滋补和美味都牢牢拿捏住了。不论工作多辛苦,也要记得好好对待自己,一顿口舌之福,绝对是生活的最佳燃料。



【药材与食材】人参、白术、茯苓、当归、川芎、白芍、熟地、甘草各10g,生姜100g,大枣20枚,番鸭1000g,葱白、米酒、盐、茶油等调料适量。

【烹调方法】番鸭洗净切块,用沸水焯过;将中药加水适量浸泡,煎煮取滤液,用于浸泡番鸭块1小时以上,捞出番鸭;热油锅内将生姜、葱白煸炒后,放入番鸭和米酒,稍焖一会儿,加入药液和大枣,移到砂锅中,煲熟,加调料即可。

大寒时节推荐药膳:虎尾轮炖排骨



虎尾轮,学名猫尾草,因它的花柱形似猫科动物蓬松的尾巴而得名,在福建,尤其是闽南地区随处可见。

1959年,福建省中医药研究所编写的《闽南民间草药》中记录其“甘微苦,平”。这时虎尾轮正式从民间进入大众视野。

在福建,人们喜爱用虎尾轮根须炖汤,不仅汤色鲜美,带着淡淡的参味,还能发挥虎尾轮清热解毒、活血通络的功效,帮助消化,开胃化食,有利于消积健脾、滋阴益气,特别适合厌食的小孩食用。

虎尾轮炖排骨的制作过程非常简单,首先焯去排骨血水,将一两洗净的虎尾轮根须,同葱姜共同煨于清水中,至于蒸、炖、压、煲的烹饪方法,不影响虎尾轮为劳累的身体重新注入活力。

都说,福建人爱拼搏,可能也是因为他们总在疲乏时,能遇见一碗热腾腾的虎尾轮炖排骨,舒活筋骨,滋补心田,让人再次整装,继续前行。

【药材与食材】虎尾轮根50g,排骨或筒骨500g,生姜5片,盐适量。

【烹调方法】虎尾轮洗干净、剥成片;猪骨头切块,焯水;二者与生姜一起下锅熬煮,至熬出浓浓的草根汤,加盐调味即可。

【出处及应用】虎尾轮在福建一带比较常见,炖汤喝,有消积健脾、开胃化食、滋阴益气之功效,特别适合厌食的小孩食用。

