

四季皆宜的药膳

□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,而依山傍海物产丰饶的福建尤善因地取材。千百年来,闽人通过草木药材与寻常食物的万千配搭,形成了独特的药膳养生文化。

为充分塑造闽菜新形象,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,福建卫生报社在全省广泛搜集整理精心筛选了50道颇具代表性的闽菜药膳。满足闽人二十四节气的养生需求,“好好吃·24节气闽菜药膳”不仅充实了闽菜阵容,丰富了闽菜的传统中医药文化底蕴,也希望能让更多人因药膳而了解闽菜,在品味健康的同时,爱上山海交融的闽菜文化,让闽菜药膳飘香四海,滋补万家。

“好好吃·24节气闽菜药膳”视频栏目,经过一年的播出,深入挖掘传统美食文化与健康理念,探寻饮食与健康之间的联系,满足“吃得安全、吃得营养”这一人民群众对科学营养美好生活的需要。

透过镜头感受文化沉淀与味觉冲击,让每个热爱健康的人都能“好好吃,好好吃”。

一岁四时,每月两个节气,组成了二十四节气。它是上古先民根据一岁中的时令、气候、物候等变化规律所形成的知识体系,来指导顺应农事。

一年来,我们透过镜头感受文化沉淀与味觉冲击,让闽菜药膳飘香四海,滋补万家。

在新一轮节气伊始,推荐50道最终两道四季皆宜药膳:擂茶与红菇包心豆腐丸。



擂茶,在粤、桂、湘、闽、赣等地流行,在福建,数将乐擂茶最为出名。擂茶出现于何时,并未定论,在宋代大量文献中出现了“擂茶”的记载。

谢武秀,是将乐擂茶技艺传承人,从6岁起同她的祖母一起学做擂茶,至今已有50余年。她说,“擂茶”在将乐方



谢武秀 将乐擂茶非遗技艺传承人

言中翻译成普通话叫“揉茶”,这也符合擂茶独特的制作工艺中揉捻的这一过程。

擂茶的制作工具分为擂钵和擂棒,擂钵多为陶制,擂钵内常见放射状细小规则刻槽,擂棒材料各有不同,一般使用油茶木、山楂木、巴乐木、白蛇藤等,具有药用价值和天然香气,有“日吃一寸,年吃一丈”的说法。

在各地的擂茶,或咸或甜或淡或辣,各有不同,而将乐擂茶,又称清水擂茶,是擂茶中比较容易被异地人接受的清淡口味。采用茶叶、陈皮、生白芝麻等基本原料,及青草(凤尾草、甘草、肉贵子)擂

四季皆宜药膳:擂茶

制。即擂即用,讲究鲜美。

基础的清水擂茶有生津解渴、理气健脾、提神醒脑等作用。加入相应青草又有了诸如清

热降火、健脾养胃、润肺生津等功效。

擂茶的制作工艺简单却劳累,只需将原材料放入擂钵中,擂至糊状,用沸水冲泡即可,但说说简单,不仅需要精细地把控水温,过程也常需伴着歌声以解劳累,吆喝着为擂茶这份“运动”增加别样乐趣与历史韵味。



沙县,似乎已经成为“接地气”的代名词,充斥着各个地区、乡镇角落,萦绕在每个人的舌尖。它用最简单的食材做出淳朴的美味,成为每个福建人在外魂牵梦萦的家乡味。

沙县最著名的特色小吃之一,红菇包心豆腐丸,食材淳朴,味道鲜美。其中红菇,性味甘,性质比较温,归于肺、胃、肝经,有补虚养血、滋阴、清凉解毒的功效。

制作过程非常简单,将白豆腐沥干,加盐、地瓜粉、味精、蛋清,搅拌打成豆腐泥备用。剁碎的虾仁、香菇、生

四季皆宜药膳:红菇包心豆腐丸

姜、葱白、胡萝卜与五花肉一起搅拌,捏成小粒,将馅料塞到豆腐泥中,锅中加入高汤烧开后加入红菇、豆腐丸子再次煮开。

“广厦千间,夜眠仅需六尺;家财万贯日,食不过三餐。”一碗热气腾腾的家乡菜,透着一股乡土的气息、家的味道,为在外奋斗的福建人注入活力。

