



为深入贯彻落实党的二十大和二十届三中全会精神,全面落实习近平总书记关于注重家庭家教家风建设的重要论述以及倡导文明健康、绿色环保生活方式的重要指示精神,福建省计划生育协会联合福建省妇联、福建省爱卫办举办2024年“健康家·味道”案例征集活动,并从中选出10个优秀案例展播,引导广大群众树立健康生活理念,增强群众健康意识,提升全民健康素养。

## “健康家·味道”优秀案例 品味幸福家的滋味



### 1 温馨顺昌家宴

张贵春,南平市顺昌县一位地道的农家乐大厨。这天,他要为老岳父做寿,早早地就来到市场。他要办一桌健康养生的生日宴。



全番鸭炖牛奶根,是首选的一道硬菜。全番鸭性味甘寒,有益气补虚、清热健脾的养生功效。牛奶根,具有祛风活络、抗菌消炎

入汤锅中文火烧煮,看着它们在汤锅里浮浮沉沉,犹如人生的起起落落。

顺昌作为中国海鲜菇的发源地,一年四季都可以见到海鲜菇。顺昌海鲜菇香味内敛,具有独具特色的海蟹风味。白色海鲜菇快速焯水,凝固鲜味后,结合最朴素的烹饪手法,搭配红、绿鲜椒,就成了顺昌人日常餐桌上的独特风味。



全番鸭炖牛奶根

的疗效,而且气味清香,通过小火慢熬沁入鸭肉,能大大提升鸭肉的鲜美,让人食欲大增。

顺昌是中国首批十大“竹子之乡”,这里一年四季都有新鲜的竹笋,竹笋炒肉片向来受到当地普通家庭的青睐,这道菜品也不能少。

顺昌灌蛋,是南平市非物质文化遗产,这个舌尖上的“非遗”是当地美食的代表作,也是这场生日宴必不可少的主食。

瞄准番鸭蛋黄中的白眼,用一小竹签将小眼轻轻刺破,再将调好味的小团肉糜、菇末小心地塞进蛋黄内,将灌蛋倒



顺昌海鲜菇

几个家常菜,一个简单的家宴完成。中华文化中健康膳食、避免浪费的理念,也在餐桌上默默传承。



顺昌灌蛋

家有大厨,全家有口福。菜品丰盛,荤素搭配合理且具备养生理念。

——世界中餐业联合会高级国际评委 金宁飞



### 2 番茄虾滑魔芋汤

随着人们生活水平的提高,许多人也在追求更健康更美味的饮食方式。少油少盐的健康餐,不仅美味低卡,同时又能满足人体所需能量,成为家庭简餐的首选。

这次,来自厦门的黄诗颖就向大家推荐一道低脂健康餐——番茄虾滑魔芋汤。食材只需番茄、白菜、金针菇、虾滑、魔芋结、蒜末、葱,制作过程简单,



摒弃了复杂的煎炒烹炸,节约了烹饪时间,既健康又美味。

健康餐饮新模式:少油少盐、食物多样且品种齐全,符合年轻人追求健康饮食的需求。

——福建省营养师协会会长 刘彦雯



### 3 建瓯红米竹筒饭

因为乡愁难舍,谢正华从上海返回建瓯老家,坚守在山谷里种植了9年的红米,被乡亲们亲切地称为“红米哥”。他坚持千百年来传承下来的古老技艺,用原生态的耕种方式,种出让人吃得放心的红米。

谢正华的女儿谢欣梅在福建商学院读书。母亲节这天,她从福州回到建瓯小松村家

里。谢正华就组织全家四口一起蒸煮红米饭,过个有意义的母亲节。



红米饭

红米饭在蒸煮过程中,用新鲜翠竹盛装,保留原汁原味的同时,更增添一缕竹子清香。全家人其乐融融,边吃边聊,共享家的温馨滋味。

家庭饮食健康、氛围好,既是地方美食特色的体现,也是建瓯人吃苦耐劳的品质写照。

——福建省营养师协会会长 刘彦雯

