



传统与创新间 福建人享受“甜”

□本报记者 朱晓洁

福建人嗜甜,得从千年前说起。

早在西汉初年,闽越王就曾向汉高祖刘邦进贡糖。七百多年前,意大利人马可·波罗路过福州,他惊奇地发现,这分明就是一座蜜糖之城,“制糖甚多”。

这一渊源,至今仍影响福建人饮食口味。

12月7日,“好好吃”地标美食沙龙在福州举办,美食大咖、医疗专家、健康行业从业人员、营养师及高校教师齐聚一堂,在冬日里讲述福建“甜”的滋味。

炒青菜都要放糖“提提鲜”

福建人究竟有多爱吃甜?

民国时,著名作家郁达夫来到福建后,曾在书中吐槽:“福州食品的味道,大抵重糖;有几家真正福州馆子里烧出来的鸡鸭四件,简直是同蜜饯的罐头一样,不杂入一粒盐花。”

福州厨师和妈妈们炒青菜,总得加一调羹糖,美其名曰“提提鲜”,甚至一度“提”上了热搜,让全中国的人



都记下了福州的甜。

福建省正餐行业协会执行会长、福州名匠广告有限公司总经理郑芳认为,如今的餐饮市场中,好像甜少了很多,她觉得,一个原因是食材更丰富了,人们会选择更新鲜的食材,这类食材依然带有鲜甜的基因,可以满足人们对甜的需求。另一个原因许多新派的餐饮进入福建市场,食物丰富了,口味和信息也都变化了,消费者会接触更多酸甜咸辣苦。

郑芳开玩笑地说,福州人的口味没有忠诚度,但有包容度,特别是“00后”主流消费群体,对单一口味和单一食材的耐受力是比较低的,我们海纳百川,能接受酸辣苦鲜,新鲜的、好

吃的、有噱头的……都会成为爆款,但最后留下的,依然是本地的鲜和甜,“任何的新派餐饮和创新的東西可以有,但是,是不是能够长期持有,我觉得大家是要考虑的,福建人现在越来越喜欢食物本身的味道,这就是鲜和甜的味道”。

甜食之下的隐忧

福建省疾控中心健康教育促进所负责人、福建省预防医学会科普分会主任委员陈锦辉与来宾们分享了一组数据,根据国家卫生健康委2024年7月5日发布的数据显示,我国每4个成人当中有1个是高血压,每10个成人中有1个是糖尿病患者,糖尿病患者人数超过1亿,另外糖耐量异常人群数量庞大。

居睿,福建中医药大学附属第三人民医院治未病中心的医生。她说,甘味入脾,“脾为后天之本”,适量吃甜有好处,但为什么现在这么多问题?因为过量的甜,反而会滋腻碍脾,所以要把控量,或者选择天然的糖,比如红糖、蜂蜜等。

福建的甜,从来不能以单一的“糖”来定义。

永春金橘、福州橄榄、莆田桂圆、云霄杨桃……这是福建的清甜;

漳浦杜浔酥糖、山魔芋晶……这是福建的香甜;

宁德鱼脯、泉州蒜蓉枝、六鳌紫菜卷……这是福建的咸甜。

进入冬季,谁又能拒绝一块热乎乎的烤地瓜捧在手心的诱惑呢?

福建有非常多的地理标志产品,它们本身自带“甜”,“闽一口”用独特的文创造型,深入挖掘地标产品背后的故事,一步步找回已经快要消失的传统手艺人,打造由地标产品组成的福建伴手礼矩阵,通过自主线上平台销售,给了八闽好物一个展示和销售的舞台。

冬季“轻养生” 别让进补成“贴膘”

□本报记者 朱晓洁



冬天一到,大伙儿那是集体变身“养生小狂魔”。

想当年,一提进补,就是大鱼大肉一锅炖,简单粗暴。

现在的年轻人,玩的是“轻养生”,他们不再盲目“贴膘”,而是成了营养学小达人,研究怎么吃才能科学、合理,仿佛每个人都是行走的“营养计算器”。

“轻养生”究竟有什么密码?福建卫生报健康大使、福建中医药大学附属人民医院临床营养科梁艳彬主治医师点出其中奥秘。

一日三餐需有TDCG

T:碳,提供主要能量的碳水化合物,一般指谷薯类,例如日常的各种主食、米、面等;

D:氮,提供丰富蛋白质的食

物,多指畜禽鱼蛋奶、大豆及其制品等;

C:菜,包括叶菜类、瓜茄类以及菌藻类;

G:果,指代水果、坚果。

梁艳彬建议,一日三餐两点,每餐均含有“碳、氮、菜”,点心含有两“果”,努力做到每天摄入5种颜色,12种食材。

具体可以这样安排:

早餐:1份主食+1个鸡蛋+1杯牛奶+1份菜

早点:1份水果

午餐:1份主食+1份畜禽+1份菜

午点:1份牛奶或制品+1份坚果

晚餐:1份主食+1份鱼类或海鲜类+1份菜

在冬季,可以多进食富含热量、优质蛋白的食物,增加热能,既能防寒,又能保暖。以TDCG为基本需求的基础上,主食可增加燕麦、荞麦、藜麦、红豆等杂粮类、杂豆类,抗冬季氧化、耐寒、帮助排便;肉类选择牛肉、羊肉等温热性质的更佳;菜类可适当增加根茎类,例如百合、胡萝卜、芋头、藕等。

在烹饪过程中建议选择炖煮、清蒸、清炒、水捞等方式,减少油炸、煎炸、烧烤等。

另一方面,可以适当多放一点姜、葱、蒜、胡椒等佐料,能够起到调动人体阳气抗御外邪的作用,切记不可过量。

福建依山傍海,在冬季进补的选择上,也有显著的区域特征。在原定温热性食物基础上,山区饮食可更加辛温些,可适当采用辣椒、花椒等辛辣食物,着重避免寒邪侵袭发病;沿海地区可适当增加健运脾胃食物,例如山药、莲子等,避免因脾失健运、水湿内停夹杂他邪诱发疾病。

以下推荐一份冬季养生食谱供大家参考,因具体食物量,不同人有不同的方案,故暂未提供,如需详细摄入量,建议咨询专业营养医师。

早餐:燕麦牛奶粥(燕麦片、纯牛奶)、水煮鸡蛋、蒜蓉生菜

早点:苹果

午餐:红豆糙米饭(红豆、糙米、大米)、西红柿土豆牛腩煲(西红柿、土豆、牛腩)、山药炒黑木耳、青菜豆腐汤

午点:酸奶、什锦坚果

晚餐:紫米饭(紫米、大米)、清蒸鲈鱼、清炒西兰花、萝卜羊肉汤(白萝卜、羊肉)

外卖的搭配有讲究

现在的外卖餐食品类已足够丰富,如何选择、搭配可以保障全面均衡的营养摄入?

“碳”尽可能选择粗细搭配的,例如八宝粥、杂粮饭、荞麦面;

“氮”选择鱼肉、瘦肉等优质蛋白食物;

“菜”建议颜色丰富,品种多样,一份外卖至少含有2种蔬菜。

选择清炒、蒸、炖、煮的简单方式,不选或少选红烧、煎炸、烧烤、腌

制等;减少油、盐、糖等多调料的重口味品种,可备注少油、少盐、少调料等要求给商家,额外调料少点,例如沙拉酱等其他各式调味酱。

自备酸奶、坚果、水果等小食,少点饮料。

下午茶/办公室小零食这样选

无惊无险,又到3点,喝杯下午茶? 打开外卖软件,滑动几下,除了奶茶,难道没有其它选项?

梁艳彬建议,上班族在下午茶时间点,可以选择奶类及其制品,例如热牛奶、酸奶、奶酪、水果奶昔等富含蛋氨酸、维生素B₂、钙、蛋白质等物质,冬天里饮用能提高机体抗氧化以及御寒能力的饮品,但尽量不要点奶茶! 也可以根据体质情况选择适合个人情况的花茶、药茶等。

办公室小零食则可以选择坚果、新鲜水果、奶酪等,其中坚果建议成年人每人每日摄入量约10g,每周50~70g;新鲜水果每人每日摄入量200~350g;奶酪作为奶制品,和奶类一同计算,建议每人每天300~500g。

推荐一款适合大多数人的花茶——桑葚桂圆饮:

[功效]滋阴生血,补心益肾。

[原料]鲜桑葚10克、桂圆肉5克。

[制作方法]将二物洗净,加水适量,炖烂后即可食用。

[食用方法]代茶适量饮用。

[宜忌]脾胃湿滞、大便溏稀、舌苔腻者,不宜服用。

