

夏季药膳重在健脾养胃

中医认为,长夏在五脏中归于脾,饮食宜清补,以健脾养胃为原则,尽量不吃辛辣温燥之物。此外,中医提倡冬病夏治,通过在夏季调整饮食提高免疫力,有助于疾病的治疗。我们从日常饮食入手,向读者推荐适合夏季食用的药膳良方。当然,不同人群应在专业医生指导下,选择采用。

□融媒体记者 张君琳/文 CFP/图



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

加入百合山药党参 主食有了药用功效

百合可滋阴润燥,山药可健脾益胃,都能成为餐桌上的主食,并能与不同食材进行组合。

百合面,是一道以百合为原料的面食,具有健脾和胃,养心安神,清热润肺功效。制作时,可将干百合磨成粉,鲜百合捣烂,然后加水、面粉调匀,和成面团,就可以将面团做成面条或者点心食用。

山药面,具有补气调理,补虚养身、缓解肾炎、健脾开胃等作用。用小麦面、山药粉、鸡蛋为主料做成的山药面,可以补虚益元气。

党参有补气作用,在制作饺子时,加入适当的党参粉,可以补气养神。适用于气虚血衰、四肢乏力、心悸、怔忡等症。



面食中加入山药,增添补气补虚之效。

丁香陈皮入菜来 香浓卤味也养生

卤味是泉州人夏季餐桌上重要“角色”。由草豆蔻、草果、丁香等温中行气药材熬制的卤汁与肉类结合,可使香味浓郁的肉类既有中药药效,又美味可口。

据介绍,丁香温中降逆,补肾助阳,将鸭子与丁香结合烹制而成的丁香鸭,具有温中和胃、暖肾助阳的作用。将鸭子宰杀清洗干净,放入沸水中焯烫。随后,将卤汁、鸭与葱姜同放锅中,成熟后捞出即可食用。

陈皮鸡则是一道以陈皮、鸡肉为主料制作的药膳。将陈皮掰成小块,鸡肉切块,姜片、葱花备用。锅内加入素油,烧到六成热时,放入鸡块、姜、葱、料酒,炒熟后下卤汁翻炒即成。此药膳可以理气化痰,具有气血双补的作用。



陈皮牛肉有止咳化痰、生津开胃、顺气消食作用。

陈皮牛肉生津开胃 天麻蒸鸭滋阴清热

有别于家常的烹饪方式,常见的食材通过加入不同中药材,也可以产生新口味。

陈皮牛肉,色泽红亮、质地酥软,陈皮味香,具有止咳化痰、生津开胃、顺气消食等作用。将牛肉洗净,去掉筋膜,切成小方丁备用。锅内放花生油,烧至八成热,投入牛肉丁,炸干水分捞出,放入另一锅中,加适量清水,大火烧开,转小火烧至牛肉丁熟透为止。陈皮用水泡软,生姜去皮,葱洗净,都切碎,蒜头去皮剥泥,备用。锅内放油烧热,倒入牛肉丁,放入酱油、盐、白糖、味精炒匀,用大火收汁即可出锅。

天麻蒸鸭是一道以天麻、老鸭等为主要食材制作的美食。将老鸭宰净后备用。天麻片洗净炮制,将鸭装钵内,放天麻片、黄酒、酱油、精盐少许蒸制,上桌前撒上味精、葱花调味即可。天麻整鸭有养肝平肝、滋阴清热的作用,适用于肝阳上亢型的高血压防治及关节炎、腰痛患者。

此外,田七桑拿鸡适用人群广泛。将鸡洗净加入田七粉腌制,随后放在加热的石头上蒸熟。鸡肉口感鲜嫩,田七粉可渗透至鸡肉内,食用可以起到既补血又活血的作用。



百合含有丰富的蛋白质、维生素C、果胶、铜、铁、磷等

砂锅百合很鲜甜 止咳平喘还润肤

百合蕴含着丰富的营养成分,如蛋白质、还原糖、维生素C、果胶、钙、铁、磷等,有清肺润燥、止咳平喘、静心安神、美白润肤等多种功效。

将砂锅底部铺满一层盐,砂锅中架一个隔网,将鲜百合均匀铺在隔网上,焖煮至熟即可食用。这种通过砂锅焖百合的烹饪方式,可以将鲜百合的鲜甜口感发挥到极致。

海鲜虽好却寒凉 选对调料驱寒湿

夏季海鲜丰富,用干姜煎煮水泡虾蟹可以去寒凉,在煎煮中适当增加菊花或者菊花水,不仅可以提鲜,还可以起到养肝明目的作用。

特有的香气与口感。中药巴戟天性微温,味甘、辛,归肾、肝经,可以补肾阳、壮腰膝。可用巴戟天与虾一起烹制,将虾洗净后去壳,取虾仁打成虾泥,加入巴戟天煎煮至熟即可食用。

天门冬中含有天门冬素、黏液质、甾醇、皂苷、多糖及多种氨基酸。麦冬中含有多种留体皂苷、氨基酸、多糖、维生素A。蒸鱼的时候,加入天门冬和麦冬一起蒸制可以增加独特

花椒可驱寒祛湿,将花椒与不同海鲜制成红烧菜肴,同样能起到减少海鲜寒凉的效果。

汤汤水水消暑气 养护心脏和脾胃

闽南药膳研究院药膳厨房主理人彭年东介绍,盛夏酷暑蒸灼,人易感觉困倦烦躁和闷热不安,睡眠质量变差,都会对心脏造成压力。高血压、心脏病患者此时更要注意心脏的保养,应避免熬夜,合理食用药膳。

中药玉竹具有养阴、润燥、清热、除烦、生津止渴等功效。在《本草纲目》中被列为上品药材,主治热病伤阴、虚热咳嗽、心脏病、糖尿病等。玉竹可入菜和饮料,具有保健作用,用玉竹卤、炖、蒸猪心是常见的养护心脏美食,是夏季降心火、补心阴、强心护心的保健药膳,对于失眠、多梦、健忘等症有很好的调理效果。

丹参熟地炖老鸭,营养丰富,有益气补虚的作用。鸭肉本身具有补气血、养胃、补血以及清热健脾的功效,丹参具有活血化痰增强心肌收缩能力的作用,有助于提高心脏的活性,通过这样的药膳可以促进人体血液循环,对肝脏也有一定的保护作用。

四神汤中的莲子、芡实、茯苓和淮山都是常见的中药材,它们能够补养脾胃,增强体质。四神汤炖瘦肉,可以补脾胃,加入五指毛桃后,还有祛湿的作用。

相关新闻

传统泉州药膳蕴藏“海丝”味道

四物、十全、八珍、四神……这些耳熟能详的名称,都是泉州传统药膳的重要组成部分,泉州人或多或少都尝过这类药膳。

泉州市营养师协会会长林海云介绍,药食同源,泉州传统药膳蕴含着中国传统饮食和中医食疗文化,既有浓郁的闽南特色,又有独特的“海丝”印记。它是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下,严格按药膳配方,将中药与某些具有药用价值的食物配伍,采用中国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的色、香、味、形兼备的美味食品。

据了解,泉州传统药膳有着悠久的历史传承。远古之时,闽地被认为是“遍布瘴疠之地”,先人为了生存,不断适应当地水土,结合本地药材和食材,逐渐研究出了传统药膳。

晋人“衣冠南渡”来到泉州,带来了中原传统中医药文化和食疗药膳文化;宋元时期,海上丝绸之路繁盛的经贸文化交流,带来了大量异域药材;明清时期,泉州华侨“下南洋”将泉州药膳带到了南洋,推动了中医药和食疗文化在南洋的发展。“这些宝贵的泉州传统药膳,是当之无愧的泉州特色美食名片。”林海云说。



猪肝富含铁和蛋白质,有补血作用。(CFP)



淮山排骨汤可健脾益气。(CFP)

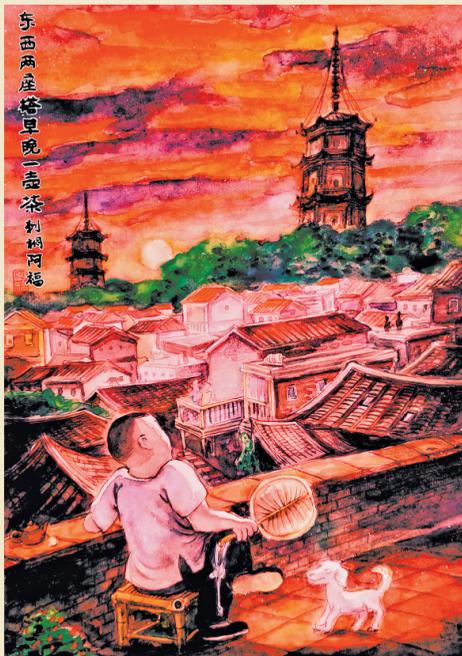
下面这些就是泉州经典药膳。四物番鸭汤,这是一道经典的药膳汤品,以番鸭为主要原料,搭配当归、熟地、白芍、川芎这四种药材慢炖。此汤具有补血调经、滋养身体的功效,是闽南常见的滋补佳品。

枸杞猪肝汤。猪肝与枸杞同煮,枸杞能养肝明目,猪肝富含铁质和蛋白质,此汤有助于补肝益血,适合视力不佳或体虚者食用。

养,又能促进消化,是一道适合全家老少的滋补汤品。莲子百合鸽子汤。鸽子肉质嫩,与莲子、百合一同炖煮,不仅味道清甜,还有安神补心、润肺止咳之效,适合心神不宁或需要滋养的人群食用。

淮山排骨汤。使用淮山和猪排骨熬制,淮山有健脾益气之效,与排骨合炖,既能补充营

石斛炖鹧鸪。中药材石斛与鹧鸪一同炖煮,能够滋阴清热、益胃生津,适合在干燥季节食用,体质偏热人士也适合食用此汤品。□融媒体记者 张君琳 王庸政 赖小玲



双塔矗立,仿佛两位老友默默凝视这片古老的土地。不远处响起的南音,恍如悠扬弹奏的历史,曾经的风风雨雨已被岁月抚平,留下一份淡定与从容的余韵,在唇齿间回荡。

在喧嚣的世界里学会听风看云,品茶赏景,便有一份淡然与深情的存在,像夕光一样洒洒洒洒。(融媒体记者洪志雄/绘 庄建平 蔡绍坤 张君琳/文)

学着做药膳

小满过后宜食祛湿菜



芹菜拌豆腐可以平肝清热,利湿解毒。(CFP)

小满过后,雨水多,天气闷热潮湿,中医认为,小满后的饮食可以选择一些健脾化湿的食物。

●白鲫鱼滚荷包蛋

材料:白鲫鱼500克、鸡蛋3个、生姜3片、胡椒粉适量。做法:白鲫鱼宰洗净,慢火煎至微黄,洒入少许清水,铲起;鸡蛋煎成荷包蛋,铲起;起油锅爆香

姜片,加入清水1250毫升,武火滚沸,下白鲫鱼滚片刻,下荷包蛋,滚沸后撒入适量食盐、胡椒粉即可。作用:祛湿开胃。

●芹菜拌豆腐

材料:芹菜150克,豆腐1块,食盐、味精、香油各少许。做法:芹菜切成小段,豆腐切成小方丁,均用开水焯一下,捞出

后用凉开水冷却,控净水待用。将芹菜和豆腐搅拌加入食盐、味精、香油拌匀即可。作用:平肝清热,利湿解毒。

●青椒炒鸭肉

材料:青椒150克,鸭脯肉200克,鸡蛋1个,黄酒、盐、干淀粉、鲜汤、味精、水淀粉、植物油各适量。做法:鸭脯肉切成薄片,用清水洗净后沥干;将鸡蛋取清和干淀粉、盐搅匀,与鸭片一起拌匀上浆;青椒去籽、去蒂洗净后切片。

将油烧至四成热,将鸭片下锅,用勺划散,炒至八成热时,放入青椒,待鸭片炒熟倒入漏勺,沥油。锅内留少许油,加入盐、酒、鲜汤,烧至滚开后,再将鸭片、青椒倒入,用水淀粉勾芡,翻炒几下装盘即成。作用:温中健脾,利水消肿。

●冬瓜草鱼煲

材料:冬瓜500克,草鱼250克,食盐、味精、植物油适量。做法:冬瓜去皮,洗净切三角块,草鱼剖净,留尾,洗净待用。先用油将草鱼煎至金黄色,取砂锅

一个,放入清水适量,把鱼、冬瓜一同放入砂锅,先武火烧开,再改用文火炖2小时左右,汤见白色,加入食盐、味精调味即可食用。作用:平肝祛风,利湿除热。

●荸荠冰糖藕羹

材料:荸荠200克,藕50克,冰糖适量。做法:荸荠洗净去皮,藕洗净切小块。砂锅加水适量,将荸荠、藕同入锅内文火煮20分钟,加

入冰糖再炖10分钟,起锅即可食用。作用:清热利湿,健脾开胃。(来源/中国中医药报 张君琳/整理)