

红蟳饭:软糯鲜香回味长



肥美的红蟳静卧于油润喷香的米饭之上,锅盖掀开之际,海鲜的鲜甜与米香交融的热气扑面而来,袅袅升腾间,浓郁的香气萦绕鼻尖,令人垂涎三尺。红蟳饭这道泉州美食,诠释了米饭与山海食材融合的完美境界,是泉州人餐桌上的仪式感。据了解,我市正在进行《泉州菜·丰泽簪花宴烹饪技艺·红膏蟳饭》团体标准的制定。

□融媒体记者 张君琳

蒸出海鲜本味 切块考验厨艺

红蟳饭中的红蟳,一般指膏黄丰腴饱满的雌性青蟹,肉质紧实鲜嫩,膏黄醇厚绵密,通过“蒸”这一烹饪技法,最大程度地留存食材的鲜美滋味与营养成分,同时有效防止过多油脂的摄入。在蒸汽的作用下,红蟳的精华逐渐渗透至米之中,使每粒米皆饱吸蟹的鲜香,成就了美食独特的风味。

泉州滨海大酒店行政总厨赖君皇介绍,红蟳饭的做法简单,首先将红蟳清洗、宰杀处理,过油锁住红蟳的鲜味,还能让其在后续蒸制过程中更好地释放香气。将炒香后的香菇、小干贝、三层肉,与米充分混合,这些配料各自散发着独特的香气,香菇醇厚,干贝鲜美,三层肉则增添了丰富的油脂香气。随后,用高压锅或者蒸笼蒸制,在热力的作用下,各种食材的味道逐渐融为一体,口感层次丰富。蒸制时,根据红蟳大小切成合适的块状,可以让红蟳的汤汁更好地渗透到米中,使每一口都充满浓郁的蟹香。如果担心海鲜腥味,可以在红蟳过油时,加入姜片去腥,姜片的辛辣与红蟳的鲜香相互交融,别有一番风味。

目前在餐饮市场上,红蟳饭使用的米主要有全大米、全糯米以及将大米与泰国米按一定比例搭配而成。福建闽菜大师、泉州市技能大师谢佳丽介绍,红蟳饭体现了泉州饮食海纳百川的特点,米饭中可将山味与海味结合。而在蟹品种的选择上,通常选择季味肥美的品种。普遍做法主要是将蟹处理好,与米和各种配料一起放入高压锅烹制,或者将米和各种搭配的食材炒制好后,食用前,将蟹处理后摆放在米饭上,放入蒸笼一起蒸熟后,再以葱油激香。

据了解,红蟳堪称优质蛋白质的“大户”,每百克红蟳肉中蛋白质含量相当可观,这些优质蛋白有助于提升人体的免疫力,是维持身体健康的营养物质。蟹肉脂肪含量低,吃起来清甜不腻,即使多吃也不用担心摄入脂肪过多。蟹黄蟹膏更是营养宝库,富含磷脂、维生素A和维生素D,磷脂对大脑和神经系统的发育与功能维持有着重要作用;维生素A有助于保护眼睛,可以维持正常的视觉功能;维生素D则有助于骨骼健康,促进钙的吸收。

红蟳饭虽美味诱人,但也要适度食用。谢佳丽说,美味的蟹黄蟹膏里,胆固醇和嘌呤含量较高,对于高血脂、痛风的朋友来说要适量。如果米中含有糯米,糯米黏糯,不容易消化,如果是消化功能偏弱的朋友,吃的时候要注意细嚼慢咽,充分咀嚼可以减轻肠胃消化负担。此

外,蟹寒凉,孕妇也不适

宜过量食用。



▲“簪花宴”中的“蟳味乡愁”
(滨海酒店 供图)



制定团体标准 推动技艺传承

丰泽区“簪花宴”中的“红膏蟳饭”又名“蟳味乡愁”,通过食材、烹饪技艺及故事性,成为连接历史与现代、海内外情感的桥梁。“红膏蟳饭”以蟳埔当地盛产的红膏蟳为主材,体现了渔民“靠海吃海”的生存智慧。蟳埔人将渔获与大米主食结合的做法,可追溯至古代渔民的丰收庆典,象征着“渔获满仓”的喜悦与对自然的感恩。“红膏蟳饭”选用膏脂饱满的本地青蟹,搭配优质大米焖制,烹饪时强调“鲜从海上来”的理念,具有蟹肉鲜嫩、蟹膏醇厚与大米油润鲜香的风味,是蟳埔人民和广大在外游子思念的家乡味道,是海丝历史与非遗传承的具象表达,也承载着泉州美食对传

统的坚守与创新,成为泉州向世界展示“世遗之城”魅力的重要名片。

在《泉州菜·丰泽簪花宴烹饪技艺·红膏蟳饭》团体标准的制定中,对原辅料、烹饪等方面制定相关要求与标准。其中红膏蟳要选用成熟、无病害、活动力强的雌性青蟹,优先选择闽南海湾出产的红膏蟳。同时对大米、五花肉、干贝、干香菇、虾仁干、水、调料及其他配料等方面进行相关要求。菜品经过备料、预处理、炒制、烹制的过程后,呈现色泽红润油亮,形态美观,独具风味。蟹膏油脂渗入饭中,鲜香软糯,蟹肉紧实、蟹膏绵密的菜品特色。

中暑就喝正气水? 先分清“阳暑”和“阴暑”



盛夏时节,天地间阳气旺盛,高温与暑湿交织,让人备受“烤”验。本报邀请泉州市丰泽街道社区卫生服务中心中医内科副主任医师孔发英结合传统中医理论,为读者解答夏季解暑要点,提供时令避暑良方。 □融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

挥类似“轻型白虎汤”的益气生津、清热的作用。值得注意的是,阳暑发作前多有先兆,如发现出现头晕、口渴、多汗、乏力、注意力不集中或恶心等症状,就要警惕可能中暑了。

“阴暑”常见于久坐于办公室的人群,这类人群长期待在26℃以下的空调房内,肩背受冷风直吹。此外,青少年在运动后大汗淋漓时,猛灌冰饮、冲冷水澡;脾胃虚弱者频繁食用冰镇瓜果、冷饮、绿豆汤等,这些行为都可能引发阴暑。阴暑的典型表现为发热、头身疼痛、没有汗或出冷汗,还可能伴随胸闷、恶心、腹痛腹泻等湿困脾胃的症状,以及疲乏无力、四肢酸痛等不适。

中医调理阴暑注重解表化湿和中,服用藿香正气水或不含酒精的藿香正气合剂,能有效缓解阴暑的症状。饮用生姜水也能通过其温散之性,驱散体内寒湿,帮助身体恢复。如果仅仅因为出汗多导致疲乏、口干,寒热症状不明显,则可饮用生脉饮益气养阴,生津复脉。

饮食运动调和消夏

夏季天地间阳气旺盛,以热、湿为气候主调,人体新陈代谢加快,出汗量显著增加,这使得人体极易出现耗气伤津、湿热困脾等一系列问题。孔发英说,“中暑”作为夏季常见现象,在中医理论中并非单一病症,而是细分为“阳暑”与“阴暑”两类,二者诱因、症状及应对策略大相径庭,准确辨别才能有应对。

“阳暑”多由暑热炽盛所致,常见于户外工作者或在高温环境中长时间劳作或活动的人群。当人们被烈日曝晒,或是处于闷热不透风的环境中时,暑热邪气便趁虚而入,一旦中暑,往往会出现高热、面红目赤、口干口渴、皮肤灼热等症状,严重者甚至可能发展为热射病,伴随抽搐、昏迷等危急情况,危及生命。中医治疗阳暑以清热、益气生津为主,经典方剂如白虎加人参汤、清暑益气汤等,能有效缓解症状。若身边没有以上方剂,饮用常温的西瓜汁也能发

等绿叶蔬菜,食用酸味食物如乌梅、山楂等,它们可收敛津液、增进食欲,让人在炎热天气里也能保持良好的胃口。避免食用过量的油腻烧烤、油炸食品及过量冷饮,这些食物容易滋腻碍胃或损伤脾胃阳气,影响身体健康。

运动时间的选择也很关键,要避开正午烈日,在清晨或傍晚较为适宜,避免剧烈活动导致大汗脱津,损耗身体元气。若因出汗过多需要补充电解质,淡盐水或专业电解质水可以帮助身体维持电解质平衡。因此对于出汗多的人群,夏季可以适当饮用淡盐水。绿豆汤也是受大众喜欢的清热饮品。

针对不同体质,有不同的避暑食疗方。乌梅、陈皮、冰糖,再根据个人喜好加入洛神花或薄荷叶煮成的乌梅汤,可解暑生津,预防暑热头晕;脾胃虚寒者宜用炒薏米、陈皮、生姜煮水喝,能有效改善食用凉食后腹泻的问题;容易上火者可选竹叶、莲子心煮水,改善因为心火旺引起的口腔溃疡、失眠等情况;山楂荷叶茶适合在油腻饮食后饮用,既能促进消化,又可辅助降脂、理气消食;长期待在空调房或患有糖尿病者,可用石斛、玉竹、百合煮水,缓解口干咽燥的不适,养阴润燥;儿童则可选用平和的“三豆饮”,将赤小豆、绿豆、黑豆或者红豆、绿豆、黑豆煮水饮用,具有清热利湿与健脾的作用。

孔发英说,夏季既要借助阳气旺盛之势调补身体,增强体质,也要警惕暑湿之邪侵袭,在医生的指导下,根据自己的体质,通过合理的饮食运动调和体质,有利于保持健康状态,在炎炎夏日保持身心舒畅。



乌梅汤可以预防暑热头晕



夏天养生“三豆饮”



学着做药膳

荷叶冬瓜汤



荷叶冬瓜汤(CFP 图)

主要材料:鲜荷叶1/4张,鲜冬瓜500克,食盐适量。

制作方法:将鲜荷叶洗净、剪碎;鲜冬瓜去皮、洗净,切片。然后将荷叶和冬瓜片一同放入锅内,加适量水进行煲汤。临熟时挑起荷叶弃用,加入少量食盐调味即成。饮汤食冬瓜,每日1剂,分2次食用。

此汤清淡爽口,有清热祛暑、利尿除湿的作用。常用于暑湿、湿温病引起的发热口渴、汗出不畅、头晕头痛、心烦尿赤、舌苔白腻或微黄腻等症的治疗,也可用于中暑、水肿、消渴、肥胖等病的辅助治疗。荷叶清香微苦,性质平和,具有清凉解暑、止渴生津的作用,并能升发清阳、清利头目。冬瓜及冬瓜皮是利水消肿的佳品,其味甘淡、性寒。此外,荷叶有化湿除痰之效,辅以淡渗利尿的冬瓜,可用于痰湿型肥胖症的辅助治疗。荷叶冬瓜汤性质平和,常人、感受暑湿者皆可食用。

(来源:《饮食疗法》整理:张君琳)

荔枝味美易上火 日啖不要超10颗



荔枝(CFP 图)

眼下正是荔枝上市的季节,荔枝不仅果肉甘润、营养丰富,还是一味作用颇多的中药。

不过,荔枝虽然味美,但其性偏热,因此不适合阳盛以及阴虚燥热、湿热偏盛人群食用。普通大众也应适量食用,若真“日啖荔枝三百颗”,势必造成“上火”,引发牙龈肿痛、诱发疮痈等,严重者还会导致“荔枝病”,出现头晕、心慌、出汗、乏力等低血糖症状。

荔枝味甘、酸,性温,入心、脾、肝经,可止呃逆,止腹泻,是顽固性呃逆及五更泻者的食疗佳品。同时能补脑健身、开胃益脾,有促进食欲的作用。除荔枝外,荔枝核也是临床常见的一味中药,其药性辛温,专入肝经,有疏肝理气、散结止痛的作用,为治疗肝经寒凝气滞所致的疝气、睾丸肿痛的常用药。此外,荔枝核配木香,用于肝气郁滞的胃脘疼痛;配香附用于肝郁气滞的痛经及产后腹痛。

盐有清火凉血的作用,可以在吃荔枝前后适当喝点淡盐水,也可以把荔枝肉置于淡盐水中,泡一小会后再食用,可去火降燥。荔枝壳性苦寒,能解荔枝之热,吃完果肉后,还可用荔枝壳煎水喝。《本草纲目》记载:“痘疮发作不爽快,煎汤饮之;又解荔枝热,浸水饮。”

吃荔枝一次不要超过10颗,多食会令肝火上升,导致喉干舌燥,严重的甚至会引起恶心、四肢无力、晕眩等不适。特别是儿童,吃3颗到4颗即可,多吃易生热病。荔枝含糖量较高,糖尿病患者应忌食。

新鲜荔枝的含糖量很高,空腹吃荔枝会刺激胃黏膜,会出现胃痛、胃胀等胃部不适症状。建议在饭后半小时进食为宜,一次进食量也不宜过多。

此外,开车前吃荔枝可能会被测出酒驾,荔枝糖含量很高,在运输和贮藏的过程中进行密封,导致荔枝容易发生无氧呼吸即发酵,产生酒精。食入后口内的酒精含量就会瞬间上升,造成检测数值上升的假象。当我们遇到吃了荔枝后被查出酒驾的情况,可以等待3分钟到5分钟后再检测,或者大量饮水、使用漱口水漱口。

(来源:《中国中医药报》整理:张君琳)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。