

# “海丝”佳果龙眼的食养智慧



眼下正值新鲜龙眼大量上市,街边摊点一串串饱满的果实总能吸引路人目光,让人忍不住驻足挑选几串,品尝这份应季清甜。在泉州人看来,龙眼既是本地美味水果,又是食疗佳品。医生提醒,龙眼虽好,但三类人应谨慎食用。

融媒体记者 张君琳 通讯员 黄小娇/文 CFP/图

## 宋代“海丝”商贸已有龙眼干

闽菜文化专家、泉州市申创世界美食之都专家顾问许晓春介绍,泉州龙眼的历史,历代都有相关文字记载。

唐初,诗人丁鹤随陈政、陈元光入闽抵达泉州一带时,便被龙眼的风味打动,写下“龙眼玉生津,蜜取花间液,呼童多种植,长是此方人”的诗句。到了北宋名相苏颂在《本草图经》中,对龙眼进行了更为系统且细致的记载:“龙眼,生南海山谷,今闽、广、蜀道出荔枝处皆有之。木高二丈许,似荔枝而叶微小……其实极繁,每枝常三二十枚,荔枝才过,龙眼即熟……为荔枝奴,一名益智,以其味甘归脾,而能益智耳。”书中描述了龙眼的生长环境、植株形态、结果特征,还点出了它因成熟期紧随荔枝之后所以有“荔枝奴”的俗称,以及味甘归脾、能益智的特性。在泉州湾出土的宋代远洋航船中,舱内文物里竟留存着龙眼核,说明当时泉州的龙眼制品(如龙眼干)已成为重要的贸易货物之一,随着商船远销海外。

到了清代,周亮工在《闽小记》中,详细记录了当地农民总结出的龙眼品种改良方法:“树三者为顶圆,核之初种,经十五年始实,实甚小,俗呼为胡椒眼,觅善接者,锯木之半,去大实之幼技接之,至四五年又锯其半,接如前,若此三数次,其实满溢,倍于常种。”生动展现了古人对龙眼嫁接技术的探索与成熟,最终实现果实产量与品质的双重提升。

清康熙《大同志》中提到,当时闽南的“岁办厨料”里,龙眼与荔枝、香蕈、蜂蜜、砂糖等一同位列其中。



烘干的龙眼称为桂圆干,是药食同源的佳品。

在泉州人的生活里,习惯将鲜果称为龙眼,焙干的龙眼称为桂圆干。福建省第二批基层老中医药专家师承指导老师、安溪中医院脾胃病科主任张一耕介绍,当季的鲜龙眼清甜多汁,洗净即可直接食用;桂圆干则因水分减少、营养浓缩,成为药食同源佳品,可煮汤、煮粥。

许晓春介绍,在泉州的饮食文化中,龙眼是人饕的经典食材,其中,“东壁龙珠”与“桂圆红蟳”是极具代表性的泉州美味。“东壁龙珠”以东壁龙眼为主材料,搭配猪肉、淀粉等食材制作成球状,经油炸或炖煮后,龙眼的鲜甜融入菜肴,外酥里嫩、甜咸交织;“桂圆红蟳”以果肉的甜香

衬托蟳肉的鲜美,再搭配软糯的糯米一同蒸制,成品色泽鲜艳,口感层次丰富,鲜香中带着清甜,是闽南宴席上的“硬菜”。龙眼还曾是泉州喜庆筵席上的“颜值担当”。20世纪90年代,泉州流行一道名为“双喜临门”的花式拼盘,专为婚礼、寿宴等喜庆场合设计:厨师以卤

是营养丰富的早餐,为人们开启活力满满的一天;也能成为饱腹感十足的主食,慰藉忙碌了一天的肠胃;甚至在夜深人静时,化作一碗温暖的夜宵,安抚疲惫的身心。仿佛从这一碗面线糊中,能吃到拨云见日的明朗,吃到柳暗花明的惊喜,吃到水落石出的畅快,吃到烘云托月的美妙。

泉州的面线糊店,就如同一个个能量补给站,散布在城市的各个角落。清晨,当人们迎着朝阳,走进这些小店,点上一碗热气腾腾的面线糊,“咕噜咕噜”地嗦上几口,那股暖意瞬间传遍全身,好似为身体注入了无尽能量,让人充满斗志地去迎接新一天的挑战。

面线糊的独特魅力,还在于它能够集众多物料之长。吃面线糊时,食客们可以根据自己的喜好,加入各种山海、煎炸配料,巧妙地让碳水化合物和蛋白质融合。一碗面线糊,半碗都是好料,丰富多样的食材不仅让面线糊的口感更加鲜美醇厚,也让营养在这一碗糊里达到了均衡,让人欲罢不能。

与面线糊堪称绝配的,当属那金灿灿的大油条。油条胖大蓬松,泛着诱人的油光。单纯咬上一口,表皮香脆,口感绵长,外酥里嫩的奇妙口感瞬间在口中绽放,酥香满溢,让人陶醉其中。而当油条与面线

制后的鸭块拼成梅桩、梅枝的形态,用圆润的龙眼做成梅花的花瓣,再以鲜红的樱桃点缀花蕊,整道拼盘造型美观,寓意吉祥,体现了泉州人对饮食“形意结合”的追求。闽南传统婚礼上,也有用红糖和桂圆干冲泡的“喜茶”,新人向宾客敬茶时,甜香的茶汤不仅象征“生活甜蜜”,也暗含对宾客的祝福。

张一耕说,从中医角度来看,龙眼的性味、功效及食用禁忌都蕴含着传统养生智慧,需根据体质合理食用。龙眼性温,这一特性与它生长过程中受南方温暖气候、充足光照的影响密切相关;其味属甘,这种甘味的形成,离不开龙眼扎根土壤后吸收的矿物质、糖分等养分,是自然馈赠的“甜蜜属性”。基于性温味甘的特性,龙眼具有健脾胃、补气血的作用。对于脾胃虚弱、气血不足的人群,适量食用龙眼,可帮助调理脾胃功能,促进营养吸收,同时补充气血,改善身体虚弱状态。龙眼尤其适合伴有手脚冰凉、畏寒、怕冷等症状的虚寒体质者,龙眼的温性恰好能起到温补作用,缓解寒凉带来的不适,是药食同源的典型代表。

张一耕指出,新鲜的龙眼多作为水果直接食用,入药或制作食疗餐时,几乎都会选用桂圆干。龙眼鲜果经过干燥处理后,其性味更为温和持久,葡萄糖、蔗糖、维生素、矿物质等有效成分更易在烹煮过程中释放,从而可以更好地发挥养生功效。

常见的龙眼食疗方法主要有两种。一种是冲泡法,

根据个人口味,取适量桂圆干放入杯中,用滚烫的开水冲泡,盖上盖子焖泡5到10分钟后即可饮用,冲泡后的桂圆肉可一并食用,既能品尝到清甜的口感,又能发挥其温补功效,适合日常办公或居家时饮用,尤其适合秋冬季节暖身。另一种方法则是将桂圆干与红枣、枸杞煮水,制成的桂圆红枣枸杞茶,具有补血明目、养颜护肤的作用,适合血虚面黄者饮用。桂圆干与酸枣仁、芡实煮水,有助于改善失眠症状,适合睡前服用。

桂圆干还可以和不同食材搭配烹煮。银耳、莲子搭配桂圆干炖煮成甜汤,能缓解秋季干燥、改善睡眠质量,尤其适合阴虚火旺体质者;桂圆干与百合或山药同煮粥、做汤羹,可调理脾胃虚弱、食欲不振,同时缓解咳嗽;乌鸡与桂圆干、红枣、党参、黄芪等炖汤,具有补气养血、固本安神的作用;排骨与桂圆干、山药炖汤,可健脾养胃、补血安神,适合脾胃虚弱者。

## 三类人群食用需谨慎

龙眼虽好,但并非人人适宜,张一耕提醒,以下三类人群食用时需注意:

体质偏热或有热症者,包括湿热体质以及火旺体质,无论实火还是虚火,比如,出现心烦易怒、口干舌燥、咽喉肿痛等症状,这类人群食用龙眼后,龙眼的温性可能会加重体内热象,导致痤疮增多、便秘加重,甚至引发、加剧口腔溃疡,反而对健康不利。

糖尿病患者也不宜食用龙眼。无论是龙眼的鲜果还是干果,糖分含量都较高,糖尿病患者食用后,可能导致血糖大幅波动,因此需严格控制食用量。尤其是龙眼在脱水过程中,糖分被浓缩,桂圆干更不适合糖尿病患者食用。

孕妇食用龙眼需格外谨慎,一方面要考虑其较高的含糖量,避免因摄入过多糖分影响孕期血糖稳定;另一方面,龙眼的温性可能对孕期体质产生影响,如诱发胎动不安。产妇身体较为虚弱,适量食用桂圆干则有助于补气血、促进恢复,但需结合自身情况,在专业医生的指导下食用较为稳妥。

只要一想到那美味的面线糊,也会心甘情愿地起个大早,只为了能在清晨品尝到这一天当中的第一口鲜。

来到泉州,你会发现,面线糊不仅仅是一道美食,它更像是一个“食引”,是一切美食的开端,串起了泉州温柔的早晨,成为人们心中对这座城市最温暖、最美好的记忆之一。

洪泓



面线糊唤醒了泉州的清晨(CFP)



## 学着做药膳

### 杜仲腰花

主要材料:杜仲、猪肾、大蒜、生姜、食盐、白砂糖、花椒、黄酒、葱、味精、酱油、醋、干淀粉。

制作方法:首先将杜仲熬成浓汁,然后捞出杜仲,将杜仲水加淀粉、黄酒、味精、酱油、白砂糖拌匀成芡糊,分成2份待用;生姜去皮,切片,葱洗净切成段,待用。将猪腰剖为两片,刮去筋膜,切成腰花,用其中一份杜仲芡汁拌匀。热锅凉油烧至八成热,放入花椒烧香,再放入腰花、葱、姜、蒜,快速炒散,沿锅倒入第二份芡汁与醋翻炒均匀,起锅装盘即成,趁热佐餐食用。

杜仲腰花可补肾益精,健骨强体。适用于肾虚腰痛膝软、阳痿遗精、耳鸣眩晕、夜尿频多,还可用于肾炎、高血压等症的膳食调理、辅助治疗。

猪肾具有补肾气、助膀胱等功能,常用于辅助治疗肾虚腰痛、骨软脚弱等症。《名医别录》称其能“和理肾气,通利膀胱”。杜仲甘温,入肝、肾经,能补肝肾、壮筋骨,《本草再新》称其能“充筋力,强阳道”。猪肾益精滋阴助阳,杜仲入肾经壮阳气,二者搭配可阴阳并调,滋化阳气,为助阳健身的药膳方。此膳作为佐餐,对于肾阳虚虚,而尚不甚严重者具有调养作用。阳虚较重者则本方力有未逮,但若长期服则可缓以收功,仍具有较好效果。阴虚火旺者不宜。

(来源:《华夏药膳保健顾问》整理:张君琳)

## 这种“长寿果”能护心血管

眼下正是新鲜花生大量上市的时节,在民间花生有着“长寿果”的美誉,日常吃上一小把,能为身体带来不少益处。

《本草纲目》曾提到:“花生悦脾和胃、润肺化痰、滋养补气、清咽止痒”。花生中含有丰富的脂肪油,可以起到润肺止咳的作用,适用于肺阴不足的久咳气喘、干咳痰少、咯痰带血等病症,但痰黄腥脓等痰湿、湿热咳嗽者,则不宜食用花生。

中医认为,花生性平、味甘,入脾、肺经,食之可起到健脾、和胃、润肺、祛痰、润肠、通乳等作用,适用于营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘、乳汁缺乏等症。

花生含有丰富的膳食纤维,尤其是不可溶纤维,可以增加大便的体积,促进肠道蠕动,有助于缓解便秘。花生还有多种具有强大抗氧化能力的生物活性成分,如白藜芦醇、间香豆酸、类黄酮等,能够帮助身体清除自由基,减少氧化应激对细胞的损伤,有助于延缓衰老、预防慢性疾病。其含有的不饱和脂肪酸对降低心脑血管疾病风险有一定作用。

老醋花生可护心降脂,美容养颜。将花生浸泡2个小时,捞出放入碗中;放入切好的青红辣椒,倒入陈醋、白糖、生抽拌匀即可。放入冰箱冷藏后再食用更入味。

花生小米粥可补中益气、养胃安神。将花生、小米提前浸泡半小时;锅中加入清水,放入花生、小米,大火烧开后转小火熬煮;直到小米黏稠关火,放入适量蜂蜜即可食用。

花生猪蹄汤可补气提神、健脾养胃。冷水下锅加入葱姜、料酒,将处理干净切块的花生焯水后捞出。猪蹄、姜片、花生一起入锅中,加适量水,大火煮开后转小火煮两小时;待猪蹄熟烂,加适量盐即可。

需要注意的是不要食用已经发霉、变色或有异味的花生,花生在储存过程中如果受潮,容易被黄曲霉等霉菌污染,产生强致癌物质黄曲霉毒素,会对肝脏产生损害。5岁以下的宝宝吞咽功能较弱,建议在吃花生仁时不要让孩子大哭大笑,以免花生堵塞气道。可以制作花生酱给宝宝食用,减少窒息风险。

此外,花生嘌呤含量较高,对于嘌呤代谢异常的高尿酸及痛风患者来说,过量摄入会增加痛风的发作风险;花生中的磷、钾等矿物质较多,如果肾功能异常,会导致排泄受限,增加高磷血症或高钾血症风险;花生是高蛋白和高脂肪食物,对胆囊的刺激比较强,会促使胆汁大量分泌,肝胆疾病患者食用过多花生,会给肝胆增加负担,甚至加重病情。花生富含油脂,热量较高,食用过多会导致能量摄入过剩,血脂进一步升高,肥胖和血脂异常的人群要适量食用。

(来源:杭州市中医院公众号 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。