

“白露吃龙眼,一颗顶只鸡”“白露吃番薯,全年不反酸”“春茶苦,夏茶涩,要好喝,秋白露”……

## 泉州风味的“润燥菜谱”



“蒹葭苍苍,白露为霜。”后天就进入白露节气,标志着泉州开始与暑热告别。东壁龙眼的摊位摆上了古城的街头,润燥的白鸭汤被端上了餐桌,泉州人开启了新节气的饮食习俗与食疗智慧,滋养身心,安穩度秋,为健康过冬打下基础。

□融媒体记者 李菁/文 CFP/图(除署名外)

### 泉州人的白露食养习俗

《黄帝内经》提到:“智者之养生也必顺四时而适寒暑。”泉州人自然也有在白露时节以食养生的习俗。

俗话说:“白露吃龙眼,一颗顶只鸡。”白露,泉州本地的龙眼正值丰收,以东壁龙眼最为出名。产于鲤城区的东壁龙眼果皮稍厚,果肉淡白、透明、嫩脆,味浓甜,具有开胃健脾、补血安神的功效,可佐治贫血萎黄、健忘怔忡、产后血亏等疾病。老一辈泉州人认为,白露的龙眼温润平和,吃了不会太“烈”(上火),此时进补最易吸收。泉州人还会把龙眼晒成干,用传统方式加工而成的龙眼干,果肉更加香甜浓郁,还保留了龙眼的营养成分,可以用来泡水、煮水、煮粥等。

在泉州,白露也是吃番薯的好时节。“白露吃番薯,全年不反酸。”泉州本地番薯淀粉积累充分,口感绵甜,富含膳食纤维和多种营养物质,能促进肠胃蠕动,正好应对秋季易出现的消化不良。一碗番薯稀饭或一块番薯薯,佐以酱瓜、菜脯等小菜,是秋季餐桌必不可少的“泉州味道”。

白露贴秋膘忌“猛补”,鸭子成为温补良品。中医认为鸭肉性味清凉,主大补虚劳,最消暑热,恰好适配白露时节闽南地区夏湿热未退,秋燥已至的气候特点,尤其适合体内有热、容易上火的人群在干燥的秋季食用。其蛋白质含量高,脂肪含量适中且分布均匀,易于消化,既能补充夏季的消耗,又能缓解“秋燥”带来的口干舌燥、虚火上升等不适,是秋季平补、清补的理想选择。

古人言:“春茶苦,夏茶涩,要好喝,秋白露。”白露时节,也到了秋茶的采摘季,泉州人爱喝茶,白露茶比春茶经泡,又不像夏茶那样味道涩苦,香气更为甘醇。乌龙茶具有生津利尿、消食化积的功效,秋季时饮用有助于缓解烦渴、小便短赤、食欲不振等症。



龙眼鸡蛋汤



石鼓白鸭汤(本报资料图)



银耳百合莲子羹



番薯粉可以做成芡薯粉



四物炖番鸭汤(本报资料图)



喝乌龙茶有助于缓解烦渴等症(本报资料图)

### 本地食材深藏润燥智慧

白露时节,可以取新鲜龙眼肉或龙眼干,与一枚鸡蛋同煮,再加少许红糖或冰糖,做成龙眼鸡蛋汤。龙眼甘温,益心脾,补气血;鸡蛋滋阴润燥,是一道简单易做的时令补品,甘甜温润,老少皆宜。

永春石鼓白鸭汤适用于白露进补,这道源自永春的传统药膳,选用当地散养的鲜鸭,其肉质紧实,富含蛋白质且脂肪含量低,搭配九制熟地,性味甘温,能滋阴补血。制作时,先将鸭肉焯水去血沫,放入陶罐加清水炖20分钟,加入熟地、枸杞等秘制汤料包,小火慢炖2—3小时,出锅前10分钟加入鸭血,少许食盐调味即可。这道汤品里的鸭肉酥烂,既保留鸭肉的鲜香,又融入药膳的温润,适合白露时节滋补强身,尤其适合气血不足的人群。四物鸭汤也是不错的选择,将当归、川芎、白芍、熟地等中

药材与鸭肉同炖,进一步提升其补血养血的功效。

吃腻了番薯粥和蒸番薯,可以来上一道惠安芡薯粉。用猪油少许入锅烧热,倒入调好的番薯粉浆,用木棍沿同一方向不停搅拌,直至薯粉由稀变稠呈灰褐色胶状,其间加入炒香的花生米继续拌匀。芡薯粉还可以淋上鲜美的海蛎汤食用,口感软糯滑弹,兼具番薯的清香与海鲜的鲜香。

除了泉州本地的润燥食材,百合莲子银耳羹则是应对秋燥的经典甜品。银耳提前泡发撕成小朵,与去芯的莲子一同炖煮1小时,加入百合再煮20分钟,最后用冰糖调味。百合润肺止咳,莲子健脾安神,银耳滋阴生津,三者搭配,是白露时节调理身体的理想选择,能滋阴润肺,缓解秋燥引起的口干舌燥。这道甜汤富含胶质和多糖体,可以在晚餐后享用,既作为甜品又当药膳。

### 白露时节的“忌口清单”

白露时节气候干燥,“秋燥”易伤肺。泉州市营健康协会副秘书长、高级公共营养师林颖杰提醒,市民需调整饮食结构,尽量避免生冷、辛辣等食物。

生冷寒凉之物不适合在秋季食用,如冰饮、生鱼片,寒性水果如西瓜等。俗语说“白露勿露身”,不仅指穿衣保暖,也蕴含了饮食需温的道理。白露后,人体阳气渐收,脾胃功能减弱,过食生冷会加重肠胃负担,导致腹痛腹泻。即便泉州的“秋老虎”仍在发威,市民也应少喝冰饮,水果可以蒸熟后食用,蒸梨、煮苹果都是不错的选择。

白露过后,辛辣刺激食物也应适当控制。辣椒、花椒等辛辣调料虽能开胃,但易“耗伤津液”,加重“秋燥”症状。年轻人喜欢的川湘麻辣菜肴,在白露

时节应适当减少食用频率或降低辣度。做“重口味”菜时,可以用葱、蒜、八角等温和香料调味代替辛辣调料,既能增加风味,又不会导致上火。

易过敏的高蛋白食物在秋季也需谨慎食用。白露时节,空气中过敏原增多。有研究显示,春季花粉数普遍偏高,夏季时降低,到处暑和白露节气再次达到高峰。海鲜、羊肉等“发物”可能诱发过敏性鼻炎、哮喘呼吸过敏或皮肤问题。在泉州,秋季螃蟹肥美,但其性寒且易引发过敏,体质敏感者最好避免。市民可选用鸭肉、瘦肉、豆制品等温和的优质蛋白替代易致敏的高蛋白食物。

虽民间一直有“贴秋膘”之说,但白露时节暑热未完全消退,人体脾胃功能相对较弱。不宜立即进食过于肥甘厚腻的补品,如大量羊肉、狗肉或过于滋腻的药膳,以免加重脾胃负担,导致“虚不受补”。

此外,还需注意控制高油高糖食物的摄入。中秋将至,月饼、糕点等应适量食用,以免助湿生痰。林颖杰建议,白露饮食应以“少辛多酸”为原则,适当吃些乌梅、山楂、西红柿等酸味食物,既能收敛肺气,又能增进食欲。

石榴汁(CFP图)



石榴(CFP图)

## 秋季吃石榴 越吃越水润

入秋后,空气渐燥,不少人开始感到嗓子发痒、皮肤紧绷、嘴唇干裂。此时,不妨尝一尝被誉为果中“红玛瑙”的石榴,其汁水丰盈、酸甜润泽,不仅能生津止渴,更是缓解秋燥的“小助手”。

### 生津止渴 可解秋燥

秋天的气候特点是“燥”。燥邪耗损津液,体内津液不足,就容易出现皮肤干痒、口干舌燥、喉咙干痛、眼睛干涩、大便硬结、流鼻血、脾气暴躁等“燥证”。石榴具有生津止渴、收敛固涩、止泻止血的功,主治津亏口燥咽干、烦渴、久泻、久痢、便血、崩漏等。因此,适当吃些石榴可缓解秋燥。

近代名医张锡纯曾拟定石榴食疗方。准备生怀山药50克,甘蔗汁30克,酸石榴汁18克,生鸡子黄4个;将山药煎取清汤一大碗,再将余三味调入碗中;分三次温饮下,约两小时服一次,温药时注意不可过热,过热则鸡子黄熟而效大减。该方有润肺止咳、收涩益阴的功效,适合由于津亏液少而致肺燥的干咳不止、缠绵不

愈,渐至咳喘并去、口干舌燥者。

自制石榴食疗方,得挑选成熟、新鲜、好吃的石榴。从外形上看,有棱有角的石榴味道更好,有棱说明石榴已成熟,籽粒饱满,吃起来更甜。如果石榴很圆,捏起来很硬,则说明还没成熟。选石榴时,记得挑选开口,不要选闭口的,且成熟石榴底部的裂口会呈现出一朵“菊花”状。此外,表皮光亮、饱满、皮肉紧绷的是新鲜石榴,可别选表皮松弛的。

### 味酸性温 可养肝气

宋代陈直撰著的《寿亲养老新书》记载:“当秋之时,其饮食之味宜减辛增酸,以养肝气。”石榴恰好是味酸、甘,性温的一种水果。在初秋季节食用,酸味入肝,可避免因秋季肺气过盛而伤肝。而且,石榴有收敛之性,有利于人体把夏季浮越在外的气血收敛回体内,储蓄妥当,更好地过冬。

石榴好吃,石榴皮也是宝,可以用来煮茶。石榴皮煮茶能够健脾理气、消积杀虫。准备石榴皮3克、槟榔6克、大枣50

克,将以上三味洗净,加适量水煎煮。每日1剂,吃枣饮汤。石榴皮煮水可助止腹泻,石榴皮60克加200毫升清水,煎至100毫升,每天3次,每次20毫升,饭后服用,连用7天。石榴皮煮茶适用于患咽喉炎及黏膜溃疡等人群日常保健。取鲜石榴1到2只、麦冬20克、桔梗15克,将三味一起捣碎后用开水浸泡,待凉后过滤,作含漱用,每日数次。此方有生津利尿、清热解渴之功效。

需要注意的是,石榴的含糖量较高,其糖分主要有蔗糖、葡萄糖、果糖和山梨醇,其中葡萄糖和果糖含量最高,果糖含量占总糖的9.18%—50.67%,葡萄糖含量占总糖的43.84%—48.36%。葡萄糖的代谢对血糖的影响还是比较大的,高血糖和糖尿病人群最好少吃。如果喜欢吃,可以在上下午加餐的时候各吃100克,同时搭配几颗坚果,有助于平稳血糖。

(来源:养生中国 整理:李菁)

### 学着做药膳

## 乌梅山楂雪梨汤

主要材料:乌梅3颗、山楂干8克、雪梨1个、瘦肉200克。

制作方法:瘦肉切块焯水,雪梨去皮切块,与乌梅、山楂干、雪梨一同放入炖盅,加适量清水,隔水煮炖1.5小时即可。

乌梅山楂雪梨汤可滋阴润肺、生津开胃。乌梅味酸生津、收敛肺气;山楂干消食化积、行气散瘀;雪梨滋阴润燥、清热生津;瘦肉健脾益胃、补充营养。四者搭配,可缓解秋冬干燥或感冒后咽干咳嗽等不适,瘦肉则让汤品更温和滋养,适合日常调理饮用。

(来源:广中医一院 整理:李菁)



中药树乌梅干(CFP图)

## 适当食粥 滋补脾胃

清代著名医学家王孟英在其所著的《随息居饮食谱》中称“粥饭为世间第一补人之物”。现代研究也发现,适当食用粥品,可减轻消化系统的负担。秋季食粥既有助于补水润燥,还能滋补脾胃。

秋季可以来一碗菊花粥,清热明目。菊花50克,粳米100克,冰糖适量。先将菊花煎汤,去渣取汁,再将粳米同煮成粥,待粥熟时,加冰糖即可。

薏米红豆杞枣粥则有祛湿排毒、瘦身健脾、润肠通便的功效。薏米、糙米、燕麦、荞麦各30克,枸杞(后下)、葛根、红豆各15克,红枣5枚,共煮粥,粥熟后加入适量冰糖至融化即成,每日服食1—2次。

酸枣仁粥可以安神,同样适合秋季食用。酸枣仁炒黄打碎,与熟地各10克同煎,取汁待用;将粳米100克淘净,加水适量煮至稠粥时加入药汁,再煮3—5分钟即可温热服食。

芹菜粥可平肝降压,尤其适合老年人食用。芹菜连根120克,粳米250克。将芹菜洗净,切成两厘米长的段,粳米淘净。芹菜、粳米放入锅内加清水适量,用武火烧沸后转用文火炖至米烂成粥,再加少许盐和味精搅匀食之。

想要滋补脾胃,补肺固肾,可以食用芡实山药粥。芡实、干山药各30克,糯米50克,洗净后加少许砂糖,同煮成粥,早晚餐温热服食。

莲子芡实粥能够健脾养心、益肾抗衰老。取莲子20克、芡实30克、粳米100克,共煮成粥,早晚餐温热服食。

大枣糯米粥不仅香甜软糯,还有补益中气、健脾除湿之功效。先将糯米250克、薏苡仁50克、大枣5枚淘洗干净,入锅煮粥至熟烂时,再将山药粉40克撒入锅内,边撒边搅,每隔10分钟后,将荸荠粉10克撒入锅内,同时加入少许白糖搅匀,温热食之。

扁豆山药粥健脾益胃。扁豆、山药各60克,大米50克,同煮粥服食。

简单的白粥,也可以根据个体体质合理加入一些药食两用之品,调和人体阴阳,滋养五脏六腑。气虚者可加莲子,莲子药性平和,能补脾胃之气。血虚者加大枣,能补气养血,对于素体虚弱的老年人尤为适宜。阴虚者加枸杞,可明目安神,健骨强筋,滋阴不致阳衰。阳虚者加肉苁蓉,补益肾阳,对于阳虚怕冷的老年人是一味食补佳品。

需要注意的是,粥虽美味,但喝粥会刺激胃部短时间内大量分泌胃酸,对于容易反酸、烧心的胃食管反流病患者来说,喝粥反而会“雪上加霜”。此外,有高血糖困扰的人,也不宜过多食粥。

(来源:中国中医 整理:李菁)



番薯稀饭(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。