

“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”……



学着做药膳



“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，安稳度秋，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

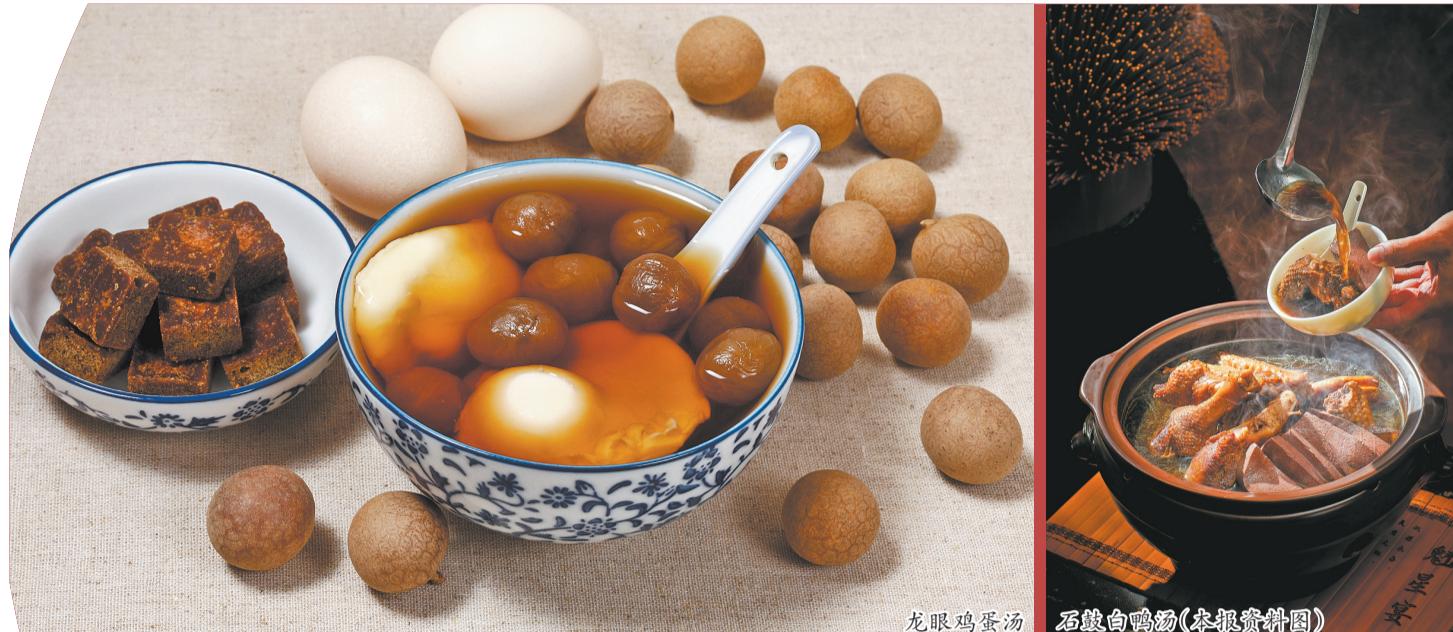
《黄帝内经》提到：“智者之养生也必顺四时而适寒暑。”泉州人自然也有在白露时节以食养生的习俗。

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，具有开胃益脾、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蒸番薯，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。中医认为鸭肉性味甘凉，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、食欲不振等症状。



龙眼鸡蛋汤

石鼓白鸭汤(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。

永春石鼓白鸭汤适合用于白露进补。这道源自永春的传统药膳，选用当地散养的红面番鸭，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，可以来上一道惠安芋头羹。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，直至粉浆由稀变稠呈灰褐色胶状，其间加入炒香的花生米继续拌匀。芋头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，可以来上一道惠安芋头羹。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，直至粉浆由稀变稠呈灰褐色胶状，其间加入炒香的花生米继续拌匀。芋头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。

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、蒸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。年轻人喜欢的川湘偏辣菜肴，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。

易致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、哮喘呼吸引发过敏或皮肤问题。在泉州，“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、蒸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。年轻人喜欢的川湘偏辣菜肴，在白露

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补，适合日常调理饮用。

(来源:广中医一院 整理:李菁)



中药材乌梅干(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，早晚餐温热食用。

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40克撒入锅内，边撒边搅，约隔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，也可以根据个人体质合理加入一些药食两用之品，调和人体阴阳，滋阴五脏六腑。气虚者可加莲子、莲子子药食两用之品，能补脾胃之气。血虚者加大枣，能补气养血，对于体质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)

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，就容易出现皮肤干燥、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、止泻止血的功效，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名方。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，渐至喘咳并发、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

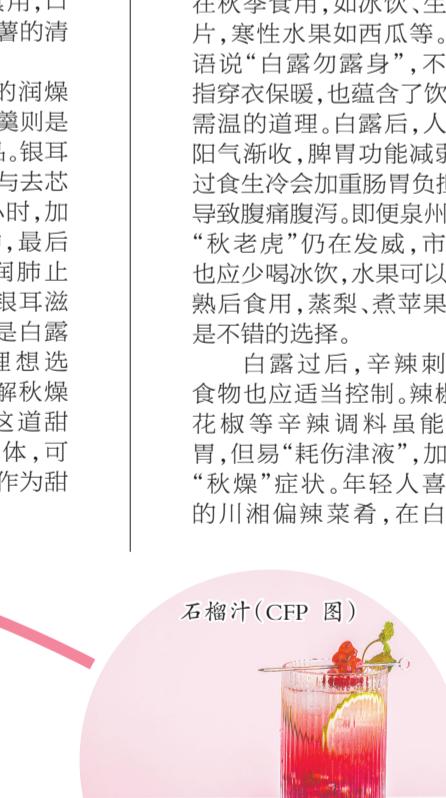
宋代陈直撰著的《寿亲养老新书》记载：“当秋之时，其食之味宜减辛增酸，以养肝气。”石榴恰好是味酸、甘，性温的一种水果。在初秋季节食用，酸味入肝，可避免因秋季肺气过盛而伤肝。而且，石榴有收敛之性，有利于人体把夏季浮在外的气血收敛回体内，储蓄妥当，更好地过冬。

石榴好吃，石榴皮也是宝，可以用来煮茶。石榴皮槟榔茶能够健脾理气、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。石榴麦冬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。此方有生津利咽、清热解毒之功效。

需要注意的是，石榴的糖含量较高，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)



石榴汁(CFP 图)



石榴(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。