

喝好陈皮 悄悄提升免疫力

冬季,是流感等急性呼吸道感染病高发期。不少近期感冒的市民发现,这次不仅起病急,恢复周期也明显延长。面对来势汹汹的流感,中医自古就有“正气存内,邪不可干”的预防智慧,陈皮,正是一种好选择。在专业人士的指导下,将陈皮与不同食材煮水饮用,既能补气强身,又能调理身心,筑起天然免疫屏障。□融媒体记者 张君琳 通讯员 林昭仪/文 CFP/图

认清流感病症 筑牢免疫根基

流行性感冒是由流感病毒引起的呼吸道传染病,虽然四季均有可能发生,但冬春季尤为常见。其潜伏期通常为1到4天,发病后最典型的症状是发热,体温最高可达39℃至40℃,伴有畏寒感,且发热症状一般会持续2到3天。除了发热,患者还可能出现乏力、头痛、全身酸痛等症状。呼吸道症状则相对轻微,多表现为咽痛,少数人会出现鼻塞、流涕等情况。部分患者还可能伴随恶心、呕吐、腹泻等消化道症状,严重时甚至会有肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症。

从中医角度,流感多属于“时行感冒”或“风温”的范畴。《黄帝内经》指出,预防疾病的核心原则是“正气存内,邪不可干”。这意味着流感的发生,不仅与外界邪气侵袭有关,更关键的是机体自身抗病能力的强弱。当人体免疫力低下时,更容易受到病毒侵袭而发病;反之,若正气充足,抵抗力强,即便接触到病邪,也不易患病或症状较轻,恢复较快。

与单针对病毒的预防方式不同,中医药更注重调整人体的整体状态,通过滋养脏腑、调和气血,从根源上增强机体抵抗力,从而达到预防效果。陈皮,是预防流感的好帮手之一。

《神农本草经》中,陈皮被列为上品;医圣张仲景在《伤寒杂病论》中也明确提及,橘皮可入药,具有润肺止咳、化痰、健脾、顺气等功效。《中国药典》写道:陈皮苦、辛,温,归肺、脾经,有理气益脾、燥湿化痰之效,印证了陈皮在养生保健中的重要地位。

现代药理研究表明,陈皮中含有多种对人体有益的成分。例如,黄酮类化合物、挥发油、维生素B、维生素C及肌醇等。这些成分协同作用,在保护心血管、调理胃肠道、养护呼吸道等方面发挥着重要作用。



陈皮中含有多种对人体有益的成分

陈皮养生茶饮 口感好能防病

陈皮的吃法多种多样,搭配不同的食材煮水饮用,能起到不同的养生效果。以下三款陈皮养生茶饮,制作简单、口感适宜,适合全家日常饮用,尤其在流感季节,能有效增强免疫力,预防呼吸道疾病。

陈皮金钱莲石斛茶,清热养阴,缓解咽喉不适。冬季冷空气频繁,空气湿度降低,变得越发干燥,容易导致喉咙不适、咳嗽,甚至引发扁桃体发炎。陈皮金钱莲石斛茶,口感温和,既能缓解干燥带来的不适感,又能清热养阴、增强抵抗力。金钱莲具有清热凉血、除湿解毒的作用,能有效缓解甲流引起的发热症状,改善咽喉肿痛、咳嗽等不适;铁皮石斛滋阴清热、益胃生津,可滋养肺胃之阴,缓解口干咽燥;陈皮健胃止呕、祛痰镇咳,三者协同作用,能增强呼吸道的抗病能力,有效预防呼吸道疾病的发生。这款茶饮的做法十分简便,将金钱莲、铁皮石斛、陈皮洗净后,放入适量清水中,煎煮20分钟后即可饮用。它适合大多数人饮用,尤其适合食欲不振、脾胃虚弱的群体,在流感后期饮用,还能帮助身体恢复,进一步提高人体抵抗力。

恢复,进一步提高人体抵抗力。

陈皮苹果茶,酸甜清香。流感期间,无论是喉咙不舒服、“刀片嗓”,还是消化不良、没有胃口,一杯温热的陈皮苹果茶都能有效舒缓。陈皮搭配苹果煮制的茶饮,口感酸甜清香,既能开胃消食,又能润肺止咳,是全家老少都适合的养生茶饮。苹果富含维生素和膳食纤维,能为身体补充营养,增强体质;搭配陈皮的理气健脾功效,可改善消化不良、食欲不振的情况;加入红枣和枸杞,不仅能增加茶饮的营养价值,还能调和口感,让茶饮更具风味。将陈皮、苹果、红枣、枸杞一同放入养生壶中,加入适量清水,煮制成茶即可饮用。

陈皮泡白茶,抗炎降火,适合燥热体质。老白茶富含黄酮类等物质,可以有效调节免疫力。将陈皮与老白茶搭配冲泡,既能发挥白茶的养生作用,又能借助陈皮的理气化痰作用,对咳嗽、嗓子痛有较好的缓解效果,尤其适合体内燥热、容易上火的群体。将陈皮与老白茶一同放入茶壶中,加入沸水冲泡,静置片刻后即可饮用。这款茶饮可作为日常茶水保健。



陈皮泡白茶,抗炎降火,适合燥热体质。

选择优质陈皮 根据体质调整

虽然陈皮养生效果显著,但想要发挥其最佳作用,还需注意正确的食用方法和相关禁忌。

首先,选择优质陈皮至关重要。优质陈皮色泽鲜艳、香气浓郁、质地柔韧,年份越久的陈皮,养生效果越好。购买时应选择正规渠道,避免购买到劣质陈皮。

其次,饮用陈皮茶饮时需根据自身体质调整。陈皮性温,虽然适合大多数人,但体质偏热、体内有实热的人群不宜过量饮用,以免加重燥热症状;孕妇、哺乳期女性及儿童在饮用前,最好咨询专业医生的建议,确保安全。

需要提醒的是,陈皮茶饮仅能作为预防和调理的辅助方式,不能替代药物治疗。如果出现严重的流感症状,如持续高热、剧烈咳嗽、呼吸困难等,应及时就医,避免延误病情。

虽然陈皮养生效果显著,但想要发挥其最佳作用,还需注意正确的食用方法和相关禁忌。

首先,选择优质陈皮至关重要。优质陈皮色泽鲜艳、香气浓郁、质地柔韧,年份越久的陈皮,养生效果越好。购买时应选择正规渠道,避免购买到劣质陈皮。

其次,饮用陈皮茶饮时需根据自身体质调整。陈皮性温,虽然适合大多数人,但体质偏热、体内有实热的人群不宜过量饮用,以免加重燥热症状;孕妇、哺乳期女性及儿童在饮用前,最好咨询专业医生的建议,确保安全。

漱食干分：泉州宴席的岁月印记

□林建强

“打包”优良传统 可追溯到周代

北宋丁度等奉敕编纂的官修韵书《集韵》释义:“漱,湿也。”“漱”的发音为dān,闽南语发音为tam,与泉州方言“湿”音义皆合。

“漱食干分”是历史悠久的泉州民间俗语,源自物资匮乏年代泉州的“吃桌”(宴席,下同)习俗,即带汤汁的菜品现场食用,而如“肉夹包”“炸醋肉”等干的食物,则同桌食客平分,各自用手帕包好带回家,给家里的老人孩子分享。这是泉州宴席俗的岁月与文化记忆,曾经影响着泉州人的生活,直到20世纪80年代才逐步淡出泉州“吃桌”的风俗习惯。

泉州民俗的“漱食干分”文化,始于两千多年前的周礼。《礼记》记录了周王朝及秦汉之前的政治典制、各类名物制度,以及涵盖冠礼、婚礼、丧礼、祭礼、宴饮、交际、朝拜、聘问等诸多礼仪。《礼记·杂记下》云:“或问于曾子曰:夫既遣而包其余。犹既食而裹其余与?君子既食,则裹其余乎?曾子曰:吾子不见大飨乎?夫大飨,既飨,卷三牲之俎归于宾馆。父母而宾客之,所以为衰也。子不见大飨乎?”提问人认为有德行的君子吃饱之后就不应该再把剩饭打包带走,曾子回应时征引《礼记·公食大夫礼》中“卷三牲之俎”的礼仪规定,指出国君宴饗之后尚且会将剩饭打包,其他人更不应将打包视作失礼,反而应该认识到“既食而不裹其余”才是不符合礼仪规范的行为。《礼记》的这些记载,说起来也是宴席打包剩菜菜肴的最早记录,使得“打包”的优良传统可以追溯到周代的饮食礼仪规范。

温馨民间食俗 承载亲情牵挂

“漱食干分”,也源自“父慈子孝”的古训。《礼记·大学》提出“为人父止于慈,为人子止于孝”。明代文学家冯梦龙总结出“父慈子孝,家之福也”的人伦哲理,使得“父慈子孝”的家庭伦理模式成为共识。

明代翰林学士胡广等人奉敕编纂的《春秋大全》记录了春秋郑庄公时期的郑国大夫考叔接受郑庄公宴请时,特意将肉放置在一边不吃的事情。郑庄公觉得很奇怪,询问缘故,答曰:“小人有母,皆尝小人之食矣,未尝见之羹,请以遗之。”意思是说自己家中母亲没有吃过国君宴席上的肉,恳请郑庄公允许把肉打包带回家。

泉州是古代中原移民的主要落脚地,保留着汉晋以来的许多风俗习惯,基于“父慈子孝”为古训的泉州“漱食干分”的“吃桌”习俗,正是饮食文化在亲情关怀这一美德的真切体现。

以往,泉州有“漱食干分”机会的时候,往往是在宴席活动上。泉州人重视办桌,尤其是结婚喜庆的日子,更是通过办桌尽可能地展现食物的丰盛美味,表示对亲朋好友莅临的感谢之意。

而这样的一次办桌,也是一次人际关系的总动员。涉及办桌的各个环节并不像今天有专业的外烩团队来包办,需要亲朋好友前来帮忙,从清洁场地、摆桌摆椅、放碗放箸、搭棚做灶、买菜洗菜、杀鸡杀鸭、买鱼买肉等等,需要很多人帮忙,人际关系成为办好一场宴席的关键。

当时宴席的菜肴以肉类为主,全鸡全鱼代表吉祥团圆和年年有余,是必上的硬菜。其他如炸肉圆、炸猪肉、炸鸡卷、炒米粉、肉夹包、肉羹汤、鱼丸汤之类,考虑到宾客平时难得吃肉,主人家都会竭尽全力保证每一道菜皆分量十足,以让大家尽情地吃好喝好。除了炒米粉填饱肚子和羹汤类的都吃了之外,一桌人都会默契地把油炸类的食物和肉夹包平分但现场不吃,而是用手帕小心翼翼地包好,散席以后各自带回家去,让未能到场的家人也沾沾喜气,打打牙祭。久而久之,这种“吃桌”习惯就形成了“漱食干分”的俗语。那时候,但凡家里大人外出赴宴,小孩子就会早早地坐在门口,眼巴巴地等着大人带着“干分”的好料回来,充满期待。

“怀归余食”风尚 延续传承至今

其实,早在唐代宣宗时期,就出现了“怀归余食”的制度。根据明代陆深创作的札记文集《俨山外集》的记载:“廷宴余物怀归,起于唐宣宗时。宴百官罢,拜舞遣下果物。怪问,咸曰:‘归献父母及遗小儿。’上敕太官:今后大宴,文武官结食两份与父母,别给果子与男女,所食余皆听以帕子怀归。”这个记载说的是,唐宣宗有次大宴群臣,宴席结束后百官纷纷起身拜谢君恩,忽然掉出来许多果物。唐宣宗不解,询问缘由,众人都解释说准备带回去给父母和孩子吃。于是唐宣帝下诏今后凡大宴,专门准备两份食物让前来赴宴的文武官员带给其父母食用,再另外赏糕点果子给官员的儿女吃,众官员自己的食物如果吃不完,也可以用手帕包起来带走。

《俨山外集》还说,今此制尚存,然有以怀归不尽而获罪者。可见到了明代,御筵上吃剩的食物也必须全部打包带走,否则会被治罪。

如今,人们的生活条件越来越好,日常饮食的水平大大提高,宴席上“漱食干分”的习俗已经极为少见。但现在,外出就餐吃不完的食物,基本上都会打包带回家加热后继续食用,对于打包也习以为常。不浪费食物的节俭之风,是时代的进步,文明的提升。

从古代朝廷“怀归余食”的制度到泉州民间“漱食干分”的食俗,泉州人始终坚持珍惜食物的优良作风。只是现在的“漱食干分”,是基于拒绝浪费理念的“吃不完兜着走”,形成了新时代简朴务实的社会风尚,诠释了“漱食干分”的现代人文之美。



石都豆花摊

□陈和深



新鲜的豆花

南安水头,这个不产石头的小镇,如今已经是享誉全球的石材贸易中心。早年,这里石材厂鳞次栉比,叮当的凿石声、轰鸣的机器声从黎明破晓持续到暮色四合。石匠师傅们天没亮就得抡锤子、搬石板,双手磨出厚厚的茧子。老石匠常念叨:干的是硬邦邦的活,得先吃点软乎的。这软乎的、让人牵挂的,就是一碗热气腾腾、嫩滑爽口的豆花。

天刚蒙蒙亮,夜色还未完全褪去,王师傅已经推着那辆特制的小车出现在摊子的固定位置。昏黄的灯光穿透晨雾,铁桶里的豆花冒着氤氲热气,竹筐里的榨菜、虾皮沾着大海的咸鲜。他熟练地擦着粗瓷碗,指节的薄茧藏着20多年的手艺,静等熟客踏露而来。这碗豆花,就是唤醒无数石材人清晨的能量开关。王师傅说,刚摆摊时,水头还是闽南一个普通小镇,如今已是南安的产业重镇,就是这豆花的滋味,没有变。

好豆花的诞生,从一颗优质的黄豆开始。要挑颗粒饱满的,咬开满满醇厚豆香。前一晚把黄豆泡得圆滚滚发胀,天不亮就支起电动石磨,磨出的豆浆带着细密泡沫顺着磨盘边缘缓缓流下。熬浆最忌急火,得用松毛小火慢慢焐,直到表面结出薄如蝉翼的豆皮。

点卤更是代代相传的功夫活,和石匠握刻刀的力道别无二样。卤水多一分,豆花就老得像块小豆腐;少一分,又嫩得盛不起来。倒卤水时得顺着方向轻搅三圈,盖锅焖煮火候,全凭耳听锅里的咕嘟声、鼻闻豆香的浓淡。真正的好豆花,勺子轻舀,它顺着勺沿颤巍巍下滑;入口却瞬间化在舌尖,只留黄豆的清甜在齿间漫溢。

甜口是老一辈人的念想,雪白豆花上,浇一勺慢火熬了半个时辰的老红糖浆,再撒上金黄的花生碎,一口下去,满嘴都是古早味。咸鲜口则是市井的盛宴,碗底淋几滴香油,浇上水头宏发的老酱油,酸咸香气先勾得人咽口水,再码上脆生生的榨菜丁、水晶虾皮,最后浇一勺熬了一晚的大骨汤,所有味道瞬间融成一团。石匠师傅蹲在矮凳上,呼噜噜几口下肚,连碗底的汤汁都要舔干净,这料足味厚得实在。

豆花摊前永远是最鲜活的市井图景。穿校服的学生、提菜篮的阿姨、晨练的老人……刚下班的石匠师傅,袖口还沾着石粉,一碗可口的豆花,满身疲惫都被熨帖。当晨光漫过石板路时,这口朴素的滋味,温暖着无数石材人的清晨。石材让水头走向世界,而豆花让水头人记住根脉。当水头人在全球开拓石材市场时,他们最怀念的,莫过于故乡清晨那一碗温热的豆花。

栏目来稿要求:稿件内容聚焦泉州地方特色早餐,关联地域文化、历史背景,展现泉州早餐与地方人文的深层联结,语言细腻生动,传递早餐背后的生活温度。文图要求原创,文字1500字左右,配图一张。

投稿邮箱: 603094608@qq.com。



▲关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。