

泉州药膳“问鼎”舌尖养生

中华药膳烹饪大赛泉州六件菜品获医师组特金奖,与时俱进演绎深厚食疗文化



学着做药膳

板栗烧鸡块

主要材料:板栗300克,鸡1只(1200克),白豆蔻20克,枸杞子50克,葱白9克,姜丝9克,淀粉15克,胡椒粉10克,食盐3到5克,黄酒15毫升,酱油10毫升。

制作方法:

1. 将洗净的鸡剔除粗骨,剁成长、宽均约3厘米的方块。板栗洗净。葱切成斜段,姜切片备用。
2. 油倒入锅中烧至六成热时,炸板栗上色,捞出备用。
3. 锅中底油烧热后下葱、姜煸香,倒入鸡块炒干水汽,烹黄酒,加入清水、盐、酱油,小火焖至八成热后,再放入炸过的板栗肉、枸杞子、白豆蔻,煨至鸡块软烂,调入胡椒粉炒匀,勾芡即可。栗子易烂,不要过早放入锅中,以免影响菜品美观。

板栗烧鸡块适用于脾胃两虚证。症见食欲不振、气短、乏力、腰酸、怕冷者,亚健康或健康人群用作日常食养保健。鸡肉甘温,入脾、胃两经,温中益气,补精填髓。板栗甘平,入脾、肾两经,《名医别录》谓其“主益气,厚肠胃,补肾气,令人耐饥”,有益气健脾、补肾强精的作用。白豆蔻形气理脾,枸杞子补益肝肾。食滞胃肠、阴虚火旺者少服或慎服,大便溏泄者慎服,糖尿病患者忌服。

(来源:《常用特色药膳技术指南(第一批)》整理:张君琳)



老年人早餐追求这三点

“早餐要吃好”是从小听长大的养生口诀,但对于过了60岁的中老年人来说,“什么时候吃”“吃什么”“怎么吃”远比“吃不吃”更关键。医学研究发现,中老年人的肠胃功能、血糖调节能力已不如年轻时,早餐时间和饮食结构的不当,可能悄悄影响健康。因此做好以下3个原则,可以让早餐成为健康的“加油站”,而非“负担源”。

中老年人的肠胃黏膜逐渐变薄,消化液分泌减少,经过8到10个小时的空腹,肠胃需要“温和唤醒”,而非“拖延刺激”。建议早餐时间控制在6点30分到7点30分之间,此时身体新陈代谢开始加速,血糖处于较低水平,及时进食能快速补充能量,避免因低血糖出现头晕、乏力等不适。不用刻意早起硬凑时间,可根据睡眠时长调整。如果早上实在没胃口,可先喝一杯温白开水或小米粥清汤,唤醒肠胃后再吃正餐。

中老年人早餐需兼顾“碳水+蛋白+膳食纤维”,三者缺一不可,同时要避开高油、高糖、高盐的食物(比如油条、甜面包、咸菜)。碳水化合物,选“粗”不选“精”,用全麦面包、燕麦片、玉米、红薯等代替白粥、白面包,升糖慢,饱腹感强,还能补充膳食纤维,预防便秘。每天早餐需摄入15到20g蛋白质(约1个鸡蛋+200毫升牛奶或者豆浆+1小把坚果),鸡蛋是优质蛋白来源,建议水煮或蒸制;牛奶若乳糖不耐受,可换成无糖酸奶或豆浆。加一份清淡的蔬菜(比如凉拌黄瓜、小番茄)或1勺凉拌海带丝,补充维生素和膳食纤维,还能增加饱腹感,避免吃多。

进食“慢慢细咽”,控制分量不贪多。中老年人咀嚼功能和消化能力下降,早餐切忌狼吞虎咽,也别因为“早餐要吃好”就过量进食。建议每口食物咀嚼15到20次,用餐时间控制在15至20分钟,吃到“七分饱”即感觉不饿但还能再吃两口的状态。过量进食会加重肠胃负担,导致腹胀、反酸;吃得太快则容易呛咳,尤其是吞咽功能减弱的长辈,还可能因未充分咀嚼导致消化不良。

这两类早餐,60岁后尽量少碰——生冷寒凉的早餐。比如冰牛奶、凉拌菜、刚从冰箱拿出来的面包,会刺激肠胃血管收缩,影响消化,还可能诱发腹痛、腹泻。过于滋补的早餐。比如人参粥、鹿茸汤等,中老年人身体机能下降,过量滋补可能导致上火、血压升高,日常早餐以“清淡均衡”为主即可,无需刻意进补。

(来源:养生中国公众号 整理:张君琳)

从爱出发 发酵杂豆化作控糖良方

两年前,安溪县中医院营养科科长谢梅萍的母亲确诊糖尿病,她一直尝试单纯用中医的疗法来为母亲调理,效果却不尽如人意。偶然接触营养学后,她发现豆类是稳健控糖的优质食材,但母亲的肠胃难以消化大量豆类,食用后出现频繁腹胀、排气等不适。于是,她将“药食同源”理念与现代营养学融合,经过半年多的反复尝试,成功研发出多种豆类混合发酵的发酵豆,让母亲无需药物治疗就可以稳定控制血糖。在此基础上打造的果韵牵丝豆、菌香醇养杂粮集两道发酵豆制品,在此次比赛中获得特金奖。

这两道菜品的核心是富含多种氨基酸的杂豆与枯草芽孢杆菌发酵而成的发酵豆。发酵后的杂豆性味更平和,兼具补脾益肾、祛湿和中的食疗作用。发酵工艺不仅催生了纳豆激酶、益生菌及维生素B族、维生素K2等营养物质,还产生了能吸附重金属等有害物质的粘性物质,同时消除了大部分植酸等抗营养因子,让营养吸收事半功倍。

果韵牵丝豆以干鹰嘴豆、干黑

豆、干小粒黄豆、干白扁豆、干花芸豆、干绿豆等发酵豆为主要原料,搭配苹果、牛油果等食材,辅料有枯草芽孢杆菌、蜂蜜芥末酱、香菜苗等,通过食材间的搭配,巧妙平衡寒热属性。苹果甘酸化阴,牛油果生津润肠,弥补发酵豆祛湿可能带来的伤阴问题,香菜苗则芳香醒脾、中和异味。从营养角度看,杂豆类形成必需氨基酸互补体系,每100克含约350毫克钾,高钾低钠,还富含花青素等功能性物质;苹果和牛油果补充了发酵豆缺乏的维生素C和健康植物油脂,一口可摄入8种食材,口感清爽,同时掩盖了发酵菌的氨臭味。

菌香醇养杂粮集则将干鹰嘴豆、干黑豆、干小粒黄豆、干扁豆、干绿豆、干花芸豆、新鲜小青菜等发酵豆与鲜芡实、糯玉米、黑松露酱等进行搭配。鲜芡实补脾胃、固涩防脱,平衡发酵豆利水之性;糯玉米健脾和胃,增强补脾和中功效;小青菜生津和中,调和各方性味。菜品包含1种全谷物和8种豆类,其中6种豆类经过发酵使得原本难以消化的复杂大分子

蛋白质变得容易吸收,避免了食用后腹胀的情况。全谷物和豆类的搭配相互补充了限制氨基酸,构成人体必需基础氨基酸谱,且发酵后大部分豆类蛋白转化为小分子肽,吸收率大幅提升。采用蒸制的烹饪方式避免淀粉过度糊化,保留了碳水化合物化合物的复杂性,黑松露酱和酱油的加入让菜品味道鲜香,层次丰富。

两道菜品均针对人们在日常生活中宏量营养素过多而微量营养素不足的饮食现状,富含多种微量元素,特别适合“三高”人群、食用豆类易腹胀人群及经常在外就餐的人群,四季皆宜。初次食用建议每日30克,逐步加至150克,避免肠道不耐受。

从为母亲量身定制的养生菜品,到面向大众的健康选择,谢梅萍的发酵豆作品既是爱的结晶,也是传统智慧与现代科学的完美相遇。它让“药食同源”融入了三餐的寻常滋味,让每个人都能在烟火缭绕中汲取健康力量,在舌尖品味营养与温暖。



辨证调和 排骨玉莲成就补虚药膳

惠安县中医院针灸康复科主管护师陈秋婷与妇科临床医师李莹,深耕临床一线十余载,秉持“上工治未病”理念,将中医辨证施膳思想融入日常创作,为不同人群提供了精准的养生方案。此次他们合作的两款兼具风味与功效的药膳佳作,获得特金奖。

养元舒滞果味排,以猪肋排为主料,搭配生山楂、炒山楂、草果、当归等药材,辅以冰糖、生抽等调味,主打补血畅中、消积柔滞的作用。当归温养气血,草果辛香醒脾、消肉食之滞,生山楂与炒山楂分别承担“消积”与“和胃”的作用,排骨充髓补形、葱姜调香散寒,这道菜既契合冬令“藏养”的需求,实现“补而不壅、消而不伐”的效果,又通过生山楂的果味清润,让药膳在温养之余添了清爽口感,在秋冬进补时缓解食积,让亚健康人群“进补无负担”。

这道药膳适合面白少华、神疲倦怠且兼食积腹胀的血虚体质者,脾胃虚寒者,秋冬温补后胃脘胀者,以及久坐少动、饮食失节的亚健康人群。烹饪过程中,焯水去血沫、炒糖色增香、分阶段加料烧制等步骤,既保证了排骨的

软糯口感,又最大限度激发了药材与食材的协同功效。需要注意的是,孕妇及哺乳期妇女、出血性疾病患者、阴虚火旺者及血糖控制不佳者慎用。

瑶池玉莲,将百合雕琢成莲瓣、虾滑塑成莲芯,造型清雅呼应“玉莲”意境,百合清心、虾滑补精、茯苓山药调脾,让药膳兼具精致造型与“润而不滞”的养生效果,适合四季调养,尤其契合夏秋润燥祛湿的需求。食材方面,选用虾滑、鲜百合、鸡肉为主料,搭配茯苓、山药、枸杞等药食同源食材,口感清甜温润。其造型独具匠心,百合雕成的莲瓣、虾滑塑成的莲芯,辅以黄瓜、胡萝卜装饰,恰似瑶池绽放的玉莲,视觉与味觉兼备。

这道药膳适合久坐伏案的劳神耗伤者、眠浅易醒的情志不宁者,以及脾胃稍弱的体虚失和者。烹饪时,先以鸡肉、茯苓、山药等熬制营养鸡汤,虾滑拌入鲜蔬碎塑形,百合环绕插制,蒸制后淋上鸡汤,保留了食材的本味与营养。需要注意的是,对海鲜过敏者、痰湿盛者、腹胀便溏者不适用。



顺时而饮 毛桃熟地煲出祛湿好汤

泉州闽家霖餐饮服务有限公司厨师徐孝归推出的消食丹薏仁土猪脚与党参熟地老鸭汤,同样是此次获得特金奖的作品。两道汤品顺应时节,彰显汤煲中的食疗智慧。

消食丹薏仁土猪脚是春夏雨季的祛湿滋补汤。五指毛桃自带天然椰香,既能健脾补肺、行气利湿,又能为汤品增添独特风味;辅以薏仁增强祛湿、健脾、清热利尿的作用;猪脚则滋阴补虚,富含的胶原蛋白能滋润皮肤,中和祛湿食材的清利之性;生姜调和气血、去腥增香,让整道汤品性味平和。

炖煮后的汤品色泽清润,椰香四溢,猪脚软糯不腻。它特别适合脾虚湿重、易疲劳、肢体困重者,在春夏潮湿季节饮用可祛湿解困,皮肤干燥、筋骨不适者也能从中获得滋养;不过孕妇应避免饮用;体寒者可加薏仁干锅炒黄再用,以减轻寒性;高血脂、痛风者需减少猪脚摄入,或去皮炖煮减少油脂和嘌呤,每周食用1到2次为宜,过量反而增加身体负担。

党参熟地老鸭汤则是秋冬干燥季节的进补佳品,也是闽南地区常见的食疗配方,

各家配方略有不同,但主材基本相同,遵循气血双补的原则:党参健脾益肺、补中益气,性质平和而不燥烈;熟地黄补血养阴、填精益髓,滋补肾阴;老鸭滋阴补虚、清热利水,补而不燥,搭配陈皮与生姜,既能理气健脾、平衡熟地的滋腻之性,又能去腥增香,让汤品滋味醇厚而不滞胃。

汤色深润的党参熟地老鸭汤,入口甘醇绵长,鸭肉酥烂入味。尤其适合气血两虚、面色萎黄、乏力眩晕者,适于滋阴润燥、养血过冬,病后或产后身体虚弱者也能借此调理元气。食用禁忌方面,消化不良者因熟地滋腻,宜多加陈皮、砂仁调和脾胃;体质偏热、实火盛者,如口舌生疮、便秘尿黄者不宜饮用;糖尿病患者需注意控制摄入量,每周饮用1次即可,过量易导致腹胀、食欲减退。

两道汤品虽各有侧重,但均根据食材性味辨证搭配,既满足口腹之欲,又能调理身体机能。春夏祛湿不伤正气,秋冬滋补不滋腻滞胃,为大众提供了一套简单有效的四季养生方案,让每一口汤都成为滋养健康的美味馈赠。



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。