

姜母鸭、永春白鸭汤、胡椒猪肚鸡、西芹炒百合、绿豆汤,在泉州——

三餐四季 药膳入席



砂锅中香料与肉香交织翻滚,香气融进浓醇的汤汁;甜汤碗中,草本的清冽滋味在唇齿间层层漫开。在泉州的大小酒楼食肆与市井家庭之中,药膳早已融入闽南百姓待客宴席与四时三餐。

融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

衣冠南渡迁闽地 食药相融适水土

泉州市营养健康协会副会长、丰泽区餐饮行业协会执行会长谢宇堂介绍,泉州地区的药膳是地域地理环境、人口迁徙流动、海洋商贸等多重历史因素长期积淀与人文饮食习惯融合的结果。古时闽地山林广袤茂密,蚊虫滋生,沿海一带水汽充沛,湿气弥漫,瘴气时有发生。大批中原先民衣冠南渡,告别气候干燥的北方故土,迁居至气候湿热的闽南,面对全然不同的地域自然环境,移民群体需要调整日常饮食,适应当地水土,从而缓解环境带来的身体不适。

中原先民在南迁时,也将中原地区流传已久的中医药方带入闽南。结合闽南本地物产改良,他们巧妙地将各类药材融入家常烹饪,借由日常饮食实现身体调养,闽南民间药膳就此生根发展。

宋元时期,泉州刺桐港海上贸易空前繁荣,进一步拓宽了闽南药膳的食材版图。出海南船将闽南食补文化传播至南洋,家喻户晓的新加坡肉骨茶,就是泉州食疗文化向外传播后,结合新加坡当地风土演化而成的经典汤品。返航的商船带回胡椒、肉蔻、丁香等域外香料,丰富了闽南饮食体系。

受这样的食补(食养)文化熏陶,闽南几乎家家户户都备有“药匣子”,收纳了八角、桂枝、熟地、枸杞、当归、田七、西洋参、牛根奶、过饥草等食养原料。居家做菜时,会根据四季养生、灵活搭配食材。炖土鸡、焖番鸭、烹煮羊肉,家家各有不同配方,做成药膳美食。在食补方面,孩童长高、产后调理、劳作祛伤以及手术后身体恢复,不同生活场景,都对应着代代口耳相传的食疗配伍。这些散落于民间的药膳经验,成为一代代泉州人家族独有的饮食记忆。

三方汇流成体系 本草百味入菜品

目前泉州药膳主要有三类。谢宇堂介绍,分别来源于中原古方、本土物产以及海外贸易带来的食材。

来源于中原传统中医药古方的方剂最初本是内服治病的汤药,传入闽南之后,向日常饮食转化,四物汤、四臣汤便是典型代表。当归、熟地等传统药材不再单独熬制成药,转而和家禽、海产等各种食材一同入锅慢炖。闽南药膳以炖汤、砂煲、焖煮为主,重在析出食材与草本的精华,讲究平衡,“药材入味不抢味”,药膳首先是美食,其次才起调养作用。以四物番鸭汤为例,即使使用熟地这类药味厚重的药材熬煮,也不会掩盖番鸭本身的鲜甜,这便是闽南药膳独有的标识。

中原先民南迁入闽,因受春湿、夏暑、秋燥、冬寒的气候影响,民众大多脾胃偏弱,民间就地采集山间青草药,将草本融入饮食,形成喝汤即调养的饮食习惯。安、永、德地区山林密布,物产丰饶,五指毛桃、石橄榄、牛根奶等山野草本,更是广泛运用于食补,形成独特风味,出现在寻常家庭的餐桌。

得益于海上丝绸之路带来的对外商贸交流,带动饮食文化双向流动,闽南药膳跟随华侨下南洋的脚步向外传播。与此同时,胡椒、肉蔻、丁香等外来香料顺着商贸航线传入闽南。胡椒落地后,衍生出经典药膳胡椒猪肚鸡,外来香料与本土烹饪技法相结合,极大地丰富了闽南药膳的菜品谱系。



胡椒猪肚鸡汤温中散寒



银耳百合汤滋阴润肺,是闽南常见甜品。



用五指毛桃炖汤,汤品清润平和。



泉州小吃石花膏润燥消暑



五彩山药丝

顺时应季循物候

食养守正亦创新

一方水土养一方人,泉州药膳奉行药食同源、以膳代药、顺时调养的思想,把养生融入家常三餐,秉持“治未病、食养为先”的饮食理念;顺应节气、节日、人生礼俗,众多不同的主题药膳,数之不尽。

戴云山脉层峦叠嶂,山林之间盛产道地本草,黑鸡、黑羊、各类山野菌菇等山地物产丰厚;泉州漫长的海岸线带来各类海鲜水产,海洋食材清润鲜美,一山一海,两类物产碰撞交融,造就泉州药膳独一无二的物质基础。

夏季暑气炽盛、湿气郁积,餐桌上多选用本土草本烹制的清润炖汤,以此清热祛湿,舒缓暑热带来的身体不适。入秋之后气候逐步转凉,民间常用胡椒、茶油炖猪肚,重在养胃健脾,为冬季进补打好身体底子。待到寒冬降温,当归、熟地调制的滋补汤品、羊肉煲、姜母鸭轮番上桌,以温补抵御严寒。

泉州女性月子期间食用红酒炖蛋、茶油焗乌鸡、茶油焗螃蟹,都是流传已久的产后食补佳肴。银耳百合甜汤、莲藕炒木耳、西芹炒百合,是适合秋季食用的食补菜式。各式甜品,更是将药食同源理念发挥得淋漓尽致:绿豆汤清热解暑,仙草冻祛湿降火;以石花草、仙草等本草制作的吃食,是泉州夏日的代表性食养甜品,打破了大众“药膳就等于炖汤”的固有认知。

街头巷尾的炖罐小店,也是泉州药膳走向生活化的体现。石斛瘦肉、党参土鸡、玉竹猪心……小小瓦罐文火慢煨,普通上班族、街坊百姓,吃一顿简餐便能享用药膳。药膳小炒、草本茶饮等新品类陆续涌现,药膳不再只有炖罐这一种形式,拓展到主食、小菜、茶饮等多个品类,适合当代人的饮食口味与快节奏生活。

时代不断发展,物资愈发充足,泉州药膳也在不断创新。

惠安县中医院创制的热菜“山海凝露·金玉

盅”,以闽南近海特色食材龙虾作为主料,搭配闽南传世健脾名方永春养脾散,结合药食同源的芡实,打造闽南专属特色调养药膳。虾肉、鸡蛋、南瓜与鸡汤可滋阴养血、润燥生津;芡实健脾固肾,缓解口干津少;养脾散温中理气,改善海鲜进补引发的积食腹胀;生姜温中和胃,缓和食材寒凉之弊。温凉搭配,同时兼顾脾虚与胃阴不足,适合胃阴亏虚兼脾虚气滞的亚健康人群。

安溪县中医院研制的凉拌药膳“五彩山药丝”,选用铁棍山药、自制发酵萝卜卜、白萝卜、黄彩椒、德化乌鸡肉等为原料。菜品中蔬菜、肉类、主食配比2:1:1,契合“211餐盘法”,是控糖黄金配比。发酵萝卜富含益生菌、短链脂肪酸与膳食纤维,黄彩椒丝和芹菜苗富含膳食纤维和维生素,可增强饱腹感,养护肠道。德化乌鸡提供优质蛋白与必需氨基酸,延缓碳水吸收,稳定餐后血糖。山药丝、芋头丝是优质复合碳水,弥补精制米面膳食纤维摄入不足的慢性病患者食用。

谢宇堂说,如今的泉州药膳不再把药材作为菜品核心,而是立足药食同源的科学理念,通过各类食材合理搭配实现日常调养。传统食补也从过去简单的“进补养身”,逐步转变为现代人所推崇的日常健康饮食方式。



山海凝露·金玉盅



西芹合膳食纤维,百合清火润肺。



学着做药膳

小儿七星茶



生麦芽消食导滞开胃(CFP 图)

主要材料及制作方法:准备薏苡仁15克,甘草4克或灯心草3克到5克,山楂10克,生麦芽15克,淡竹叶10克,钩藤10克,蝉蜕4克。将以上材料研成粉末,然后用水煎制,作为代茶饮饮用。

薏苡仁、甘草健脾益气;山楂、生麦芽消食导滞开胃。钩藤入肝、心包二经,清泄肝热,有和缓的息风止痉作用;蝉蜕甘寒,既能疏散肝经风热,又可息风止痉;竹叶清热泻火,除烦利尿;灯心草清心火,利小便,治心烦不寐、小儿夜啼。四味相须,清热宁神,镇惊定志。

小儿七星茶主要用于小儿伤食、疳积之纳差腹胀、吐奶,或呕吐、大便稀溏,或面黄肌瘦、厌食恶食、大便时干时稀等,也可用于多汗易惊、睡卧不安、手足心热等食积化热与热扰心神之证,健脾益气,消食导滞,安神定志,是婴幼儿防病治病的保健药茶。

(来源:《家庭医生》整理:张君琳)

“蔬菜皇后”红薯叶



素炒红薯叶(CFP 图)

9月,红薯大量上市。红薯很多人都吃过,但有些人可能不知道红薯叶不仅能吃,而且营养丰富。

中医认为,红薯叶味甘性平而微凉,有生津润燥、健脾宽肠、养血止血、通乳通便、补中益气、祛火解毒等作用。老年人如果出现大小便不利,可取些红薯叶素炒吃;日久熬夜上了火,可以用红薯叶煮汤喝。冠心病、高脂血症、眼疾、贫血、便秘等病患者也可以适当食用红薯叶。

红薯叶中含有一种独特的胶黏蛋白,其大部分营养物质含量比菠菜、芹菜、胡萝卜、黄瓜等高,特别是类胡萝卜素比普通胡萝卜高3倍,比鲜玉米、芋头等高600多倍。此外,红薯叶还富含各种维生素,营养丰富,能够增强人体细胞的活力,提高免疫力,促进新陈代谢,延缓衰老,具有通便利尿、升血小板、预防动脉硬化、催乳解毒、保护视力、预防夜盲的效果。

民间把红薯叶称为“蔬菜皇后”,也称其为“长寿蔬菜”及“抗癌蔬菜”。

红薯叶青绿鲜嫩,采摘嫩叶嫩茎,清洗之后就可以烹饪出多种美食,以下几种红薯叶的简单吃法,有兴趣的朋友不妨一试。

凉拌嫩叶尖。先将嫩红薯叶尖入沸水焯透,捞出滤干置入盘中。然后在热油锅中加入花椒粒、干辣椒略炸,迅速关火,将洗净的红薯叶尖倒入翻炒,至红薯叶软熟后,加入盐、生抽调味即可出锅。

素炒红薯叶。热锅中倒入适量芝麻油,油热后将蒜片入锅爆香。然后开大火,将洗净的红薯叶倒入翻炒,至红薯叶软熟后,加入盐、生抽调味即可出锅。

蒸菜团。将红薯叶洗净切碎,加适量食盐揉搓,滤掉水分备用。面粉加适量酵母和水搅匀发酵,掺入滤干的红薯叶,搅拌均匀二次发酵。然后将粉团分成若干小团,放入蒸锅,上汽后20分钟即可出锅装盘。

红薯叶粥。将小米熬成粥后,勿关火,将洗净的红薯叶撕碎入锅,放入少许食盐搅匀,再次煮开即可食用。

市民还可以试试自己培育红薯叶,别有一番情趣。准备一个长方形木框,填充沙土,买来些许红薯,选择小块的催芽,间隔插入沙土中。一定要竖插,且芽尖向上。定期用喷壶洒水,不要太密集,隔两天一次。芽苗冒出后,注意通风透光,天凉时移入向阳的暖气房间内。

(来源:人民网科普 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。