

慢火煮春鲜 “化”开湿与寒

“东风解冻，散而为雨。”雨水节气，是春天写给大地的一首朦胧诗。霏霏细雨，润泽天地，万物开始柔软、湿润，从沉睡中渐渐苏醒——仿佛所有漫长的等待，都在此刻被轻轻化开，融入膏壤，静待新生。

湿气渐重 健脾为先

“天街小雨润如酥，草色遥看近却无。”雨水节气，天气回暖、雨水渐增，气温起伏较大，北方很多地区还在等待春归，南方多数地方已是早春景象。

首都医科大学附属北京中医医院乳腺科副主任医师赵文洁介绍，雨水时节湿气渐重，中医认为“脾恶湿”，湿寒困脾易引发身体沉重、食欲不振；再加上春季肝气升发，若脾胃虚弱，容易出现“肝气犯脾”，引发腹胀、嗝气等不适。因此，此时养生的关键在于健脾祛湿、理气和胃、温而不燥。饮食上当顺应天时，一碗温润平和的砂仁陈皮鲫鱼汤，正是应时调理的食养良方。

赵文洁介绍，这道药膳的食材与药材均出自经典本草典籍：鲫鱼味甘性平，《本草经疏》记载它能和中补虚，除湿利水，是春季健脾祛湿的佳品；砂仁味辛性温，《本草纲目》称其补肺醒脾、养胃益肾、理元气、通滞气，能温化寒湿、行气和胃；陈皮味苦辛性温，《神农本草经》言其“主胸中痰热逆气，利水谷”，有助理气健脾、燥湿化痰；再加几片生姜，既去腥增鲜，又能助砂仁驱散湿寒，让汤品更趋平和。

专家表示，这三味食材与药材搭配在一起，妙处环环相扣：鲫鱼的健脾功效，配合砂仁、陈皮的燥湿作用，可有效改善雨水时节常见的四肢沉重、食欲不振；陈皮与砂仁同用，能理顺脾胃气机，缓解湿邪阻滞引起的腹胀、嗝气，同时避免春季肝气过旺克脾的问题。更难得的是，鲫鱼的甘润中和了砂仁的温燥，陈皮的行气又防止了滋补壅滞，适合长期食用，不容易出现“上火”或“留湿”的弊端。

“这道汤尤其适合脾虚湿盛体质的人群。”赵文洁说，这些人常感觉身体困重、食欲不佳、大便黏腻、舌苔白腻；平时容易“春困”的上班族、脾胃功能偏弱的老年人，也适合用它来调一调。当然，并非人人都适合这道汤：阴虚火旺者（如口干舌燥、潮热盗汗）需慎用砂仁，可酌情加一点玉竹以滋阴润燥；因鲫鱼嘌呤含量较高，痛风急性期患者需暂时避免食用，待病情平稳时可替换为豆腐。

雨水食鲫 时令良方

民间老话说“雨水吃鲫鱼，赛过人养鸡”，有的地方甚至说“宁丢三月肉，不丢雨水鱼”，足见这一尾鲫鱼在时令食养中的分量。

鲫鱼个小，刺多，向来不受西方人待见。但在中国，它却代表着鱼的家常美味。两千年前，《仪礼·士昏礼》记载：“士昏礼

……鱼用鲋，必肴全。”古时“昏”通“婚”，鲋即鲫鱼。意思是，男女结婚喜宴须食鲫鱼，鲫鱼须得完整、鲜活、无破损，方合礼制。食鲫，取夫妇互相依附之意；食全鱼，寓意婚姻圆满不变。加上鲫谐音“吉”，民间称它“喜头鱼”，讨的是吉庆口彩。

鲫鱼肉嫩味鲜，从古至今，历代文人墨客对其赞不绝口。唐代杜甫诗曰：“鲜鲫银丝脍，香芹碧涧羹。”宋代的蒲寿宬词云：“白水塘边白鹭飞，龙湫山下鲫鱼肥。”清代著名画家、“扬州八怪”之一李鱣应邀到好友郑板桥家餐叙，一碗鲫鱼汤令他诗兴大发：“一勺清汤胜万钱”，赞赏之情溢于言表。

砂仁与陈皮，是这碗清鲜的点睛之笔。砂仁性味辛温，擅暖中焦、化湿浊，芳香醒脾。砂仁是“醒脾调胃”的要药，香砂六君子、香砂养胃丸中都有它。至于陈皮，以陈为贵，古诗赞其“莫嫌陈旧嗤无用，日久方知大有功”。最早它以“橘柚”之名载于《神农本草经》；唐代《食疗本草》首用“陈皮”之名，并详述其食疗配伍之法，陈皮自此走出药柜，步入庖厨。李时珍在《本草纲目》中确立了新会陈皮作为道地药材的地位。到了清代，慈禧指定新会陈皮为御用药材。它在民间还有“千年人参，百年陈皮”的美誉。

雨水时节，煮一锅砂仁陈皮鲫鱼汤，砂锅里咕嘟作响，肉质细嫩，汤色乳白，鲫鱼的鲜、陈皮的甘、砂仁的辛，丝丝缕缕缠作一团。热气袅袅间，一碗下去，整个人从胃里暖起来。

因人施膳 变通有法

普通家庭如何做砂仁陈皮鲫鱼汤？

“首先是选材。”赵文洁介绍，优先选鲜活的土鲫鱼，个头不用太大，两三百克正好，这种鱼生长周期长，肉质细嫩紧实，营养价值更高；砂仁选颗粒饱满的阳春砂仁，指甲轻掐能闻到明显辛香的为宜；陈皮优先选储存3年以上的新会陈皮，陈化时间越

久，其理气燥湿的功效越温和。

烹饪时需注意几个关键细节：将鲜鲫鱼刮去鳞、鳃，剖腹去内脏，用清水洗净后，沥干水分，防止煎制时溅油；接着热锅冷油下鱼，煎至一面金黄定型后再轻轻翻面，这样既能保持鱼皮完整，又能锁住鱼肉的鲜嫩与营养。接着，爆香姜片、拍碎的砂仁、陈皮，要用中小火慢炒1—2分钟，让砂仁的挥发油充分释放出来，辛香之气越浓郁，醒脾的效果越好；炖煮时加入足量开水，大火煮沸后转小火慢炖，直到汤色变成奶白色，这样鲫鱼的蛋白质和胶质能充分溶解在汤里，与药材成分更好地融合。

赵文洁提醒，针对不同体质，还可以灵活调整配方：寒湿偏重者可以加入3—5片干姜，以增强温化湿寒的效果；气滞明显的可以搭配佛手，与陈皮协同理气，有助于缓解腹胀胸闷；气血不足者可加入黄芪、红枣，在祛湿的同时兼顾补气养血。如果家中缺少砂仁或陈皮，也有灵活变通的办法：可用白蔻仁替代砂仁，同样能起到温化湿寒的作用。

除了砂仁陈皮鲫鱼汤，雨水时节还有不少值得传承的食俗。赵文洁介绍，民间素有雨水吃春笋的习俗。从中医角度看，春笋味甘性寒，能通利肠道、升发阳气，推荐尝试春笋炒鸡丝——春笋焯水去除涩味后，与鸡胸肉同炒，加少许生抽调味即可，鸡肉的温润能中和春笋的寒性，更适合脾胃偏弱的人群。

雨水时节，豆苗也是应季食材，它味甘性平，能清热利尿、清肝明目。推荐做上汤豆苗：用鸡汤或骨汤煮豆苗，煮至断生后淋少许香油即可，既能保留豆苗的鲜嫩口感和维生素C，又能通过汤品的温润缓解雨水时节的湿热困阻。此外，部分地区还有喝雨水茶的习惯，茶叶的醒神祛湿功效，与砂仁陈皮鲫鱼汤的健脾作用相得益彰，适合春季容易困倦的人群。

来源：人民网



图片来源于网络。