

## 雨水时节来道砂仁陈皮鲫鱼汤——

# 慢火煮春鲜 “化”开湿与寒

“好雨知时节,当春乃发生。”2月18日,当太阳到达黄经330度,春天的第二个节气雨水到来,这也是二十四节气中第一个反映降水现象的节气。

“东风解冻,散而为雨。”雨水,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。



图片由AI生成

### 1 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

### 2 雨水食鲫,时令良方

民间老话说“雨水吃鲫鱼,赛过人参鸡”,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。《红楼梦》第六十三、六十四回,尤二姐饭后嚼着砂仁,贾蓉进屋后抢着吃。可见砂仁早不囿于药柜,已是清代上层社会消食养胃的食疗之物。民间也拿它煲汤煮粥,作为调养脾胃的家常之物。砂仁是“醒脾调胃”的要药,香砂六君子、香

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。

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。

### 3 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。

烹制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。起锅前仅需加少许食盐调味,无需放料酒、鸡精等其他调料,保持食材与药材的本味,这样既减轻脾胃负担,又能让药膳的功效更好地发挥。

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;或者用等量橘红替代陈皮,理气燥湿的效果相近;还可加入甜玉米、白萝卜,增加清甜口感的同时,也能增强祛湿效果。

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,茶叶的醒脾祛湿功效,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。据《人民日报》



## 深化文明城市建设 做文明有礼遵义人

文明让生活更美好



中共遵义市委宣传部 遵义市精神文明建设办公室 宣