



卤鸽皇

文/图 本报记者 马永伟

为促进中医药传承创新发展,进一步加强药膳人才队伍建设,营造“人人了解药膳,家家会做药膳”的药膳养生氛围,11月25日下午,由聊城市卫生健康委员会、聊城市新闻传媒中心主办的2024年聊城市药膳大赛在聊城市中医医院成功举办。

赛事采取理论与实践相结合的方式,考察参赛选手的中医药理论水平、药膳制作技能和药膳现代研究与应用,共有来自全市的几十名选手参赛。

理论比赛共设置20道中医药理论试题,时间为30分钟。实践比赛规定,各参赛队伍在60分钟内完成一菜一汤的药膳制作,随后进行现场评比,由参赛人员讲解药膳用料、做法、功效、适宜人群、注意事项、养生保健知识和药膳文化等。



百合炆西洋菜

“天寒时节最宜补益中气、滋养五脏。我们依据‘秋冬养阴,无扰乎阳’的原则,精心准备了两道药膳,分别是西洋参当归煲鱼头和百合炆西洋菜。”东昌府区中医院药房主任孙增才介绍,西洋参当归煲鱼头制作时加入姜片、西洋参、党参、当归、白芷等,味道鲜美,营养价值高,既能补气养血,又可滋阴益肾,气血双补,尤其适用于脾胃虚弱、气血两虚、气短乏力等人群;百合炆西洋菜色泽诱人、清脆可口,具有清燥润肺、宁心安神的功效,特别适宜于阴虚肺热咳嗽、痛经、心烦失眠者。

“我们带来的两道药膳分别是灵芝黄精葫芦和阿胶玉竹桂圆汤。”聊城市中医医院代表队工作人员说,灵芝黄精

中医药在聊城

葫芦的做法是,先将灵芝打粉,再把蒸熟的山药捣成泥状,两者相互混合之后把蒸黄精包裹起来,外面裹上椰蓉,做成葫芦状,即可食用,非常适用于体虚乏力、睡眠欠佳人群;阿胶玉竹桂圆汤的做法是,把玉竹、红枣、枸杞、生姜清洗干净备用,母鸡切块洗净备用,阿胶打粉备用,然后将鸡肉、玉竹、红枣、生姜等放入锅中,加水大火烧开,转小火炖几个小时,再加入阿胶粉、枸杞继续炖十分钟,加入食盐调味即可食用,该汤具有温补气血、滋阴润燥的功效。

经过激烈角逐,最终聊城市中医医院代表队获得此次大赛团体一等奖,冠县、莘县代表队荣获二等奖,东昌府区、高唐县、茌平区代表队分别获三等奖。

“我们医院有一支专业的中医专家养生队伍,开发了一系列药膳品类。”聊城市中医医院营养科主任朱梅英告诉记者,本次比赛他们从食材选择、功能搭配、烹饪手法,包括色香味等各方面都做了精心准备,结合了传统食疗、经典组方,也进行了开发创新。希望通过中医药方的努力,让药膳食疗能更好地走进千家万户,让中医药文化更好地服务于老百姓生活。

“作为评委,我认为各代表队制作的药膳色香味俱全、功效明确,为药膳进入百姓家起到了很好的引导作用。”聊城市人民医院营养学重点实验室主任、聊城市营养学会理事长杨芳说,此次药膳大赛的举办不仅是中医药药膳技艺的展示,更是一次中医药养生文化的盛宴,对我市大健康产业的发展起到了极大的推动作用。



阿胶玉竹桂圆汤



布袋鸡



灵芝黄精葫芦

让药膳『飞入』百姓家

——2024年聊城市药膳大赛剪影



理论考试现场



参赛选手展示『作品』