

阿胶养生宴：千年滋补文化的味觉传承

文图 本报记者 郭绍隆 于春晖

在黄河之畔的东阿古城，两千多年的历史孕育了一种独特的饮食文化——阿胶养生宴。这座被誉为“中国阿胶之乡”的古城，不仅以阿胶闻名于世，更将这一滋补圣品巧妙融入日常饮食，创造出兼具美味与养生的宴席文化。

《本草纲目》载“阿胶，本经上品”，东阿人将这一评价演绎成餐桌上的艺术。阿胶养生宴源于阿胶的养生文化，既有市井美食的烟火气，又保留了大户人家的饮宴风貌。宴席包括“麟凤龟龙”“阿胶八宝雪梨”“黄金腕两”“驴肉火烧”等特色菜品，昂贵的参翅海味与风味独特的家常菜和谐共存，制作精细却不失本真，滋补功效显著却无药味扰人。

阿胶养生宴不是简单的美食集合，其背后蕴含着深厚的“药食同源”中医养生理念。这种将药材与食材巧妙融合的饮食方式，代表了中医预防医学和养生文化的精髓。阿胶养生宴的菜品根据四季变化和人体需求而设计，既保证了口感美味，又确保了养生功效，真正实现了“寓养于食”的理想饮食状态。

如今的东阿，阿胶养生宴已从餐桌走向文旅舞台。当地整合毛驴养殖、阿胶生产、健康体验全产业链，让游客在品尝养生宴的同时，也能深入了解阿胶文化的前世今生。随着“中医药+文旅”融合发展战略的实施，东阿阿胶养生宴已成为当地文化旅游的重要名片。在这里，每一道阿胶菜品都如一首味觉之诗，讲述着传统与现代的和谐交融，吸引越来越多的人前来体验这一独特而深厚的饮食文化。



驴肉火烧

▼胶香驴排



▲黄金腕两



阿胶养生宴



阿胶八宝雪梨