

驴肉火锅宴里的滋补之道

千年药食同源 五味调和共养



乌驴腱芯



阿胶羹



驴血



乌驴条



乌驴上脑



香辣嫩驴肉

文/图 本报记者 崔崑

当热气腾腾的火锅遇见千年养生智慧，沸腾的不只是汤底，更是聊城人“药食同源”的匠心与传承。在聊城，驴肉火锅以其独特的风味与滋补功效，成为养生饮食文化中一抹亮丽的色彩——它既延续《神农本草经》的古老智慧，也呼应着现代人对健康与美味的双重追求。

驴肉火锅与东阿阿胶的渊源颇深。明清时期，匠人在熬制阿胶的过程中，发现驴骨与多种草药配伍的妙用，逐渐形成以驴骨高汤为基底、融汇28味药材的滋补火锅体系。当归、枸杞等药材经慢炖细熬，既保留药性，又不掩汤底鲜香，达成“食养与口味”的完美平衡。

在众多的驴肉火锅品牌中，东阿福寿宫驴肉火锅尤为瞩目。作为东阿阿胶打造的全国首家滋补养生驴肉火锅主题餐饮店，福寿宫驴肉火锅店坐落于东阿阿胶城内，东临洛神湖、北靠药王山，建筑古朴典雅，周边风景如画。福寿宫驴肉火锅以乌驴肉为独家食材，经精细分割与文火炖制，汤鲜肉嫩，兼具补气养血、健脾暖胃、强身防寒等多重功效。

宴席上，驴板肠香烂不腻，驴腱芯肉质紧实，鲜驴丸香嫩可口，驴上脑香醇细腻。再涮入有机时蔬，让蔬菜的清甜吸收汤底的醇厚。药香、肉香、骨汤香，互相交融，为食客带来一场极致的美食体验。

福寿宫驴肉火锅，精选优质东阿黑毛驴为原料，其肉质具有“四高三低四无”特点——高蛋白、高氨基酸、高矿物质、高维生素；低脂肪、低胆固醇、低热量；无激素、无抗生素、无污染，是健康绿色的有机肉食。研究表明，其蛋白质含量超20%，肌纤维细嫩，更易消化吸收，且铁含量是猪肉的3倍，为优质血红素铁。不同部位风味各异：脊肉细嫩低脂肪、腿肉肥瘦相间、肋肉肥而不腻、颈肉紧实筋道，还有新鲜切片的驴肝、白嫩脆口的百叶。肉片轻薄透光，大火涮煮30秒即熟，即便久煮也不失柔嫩口感。搭配特别调制的海鲜汁，滚烫的肉片浸入凉鲜蘸料，入口刹那，驴肉的醇香与滑嫩尽数释放。

驴骨汤底是驴肉火锅的灵魂。精选新鲜驴骨，配以多种药材，经文火慢炖八小时以上，汤底浓白香醇，富含骨胶原，开涮前先喝一碗，暖身又滋补，有补肾驱寒、强筋健骨之功效。宴席上的驴杂拼盘也是一大亮点，酱卤驴杂整齐排列，佐以蒜泥、香醋，更显地道风味。

驴肉素有“天上龙肉，地下驴肉”的美誉，其营养价值远超常见肉类。驴肉含有高级不饱和脂肪酸，对动脉硬化、冠心病、高血压患者有着良好的保健作用。中医认为，驴肉可补气养血，尤其适合气血不足者食用。如今，聊城驴肉火锅已从传统药膳走向大众餐桌。它不仅是食客节庆欢聚的热门选择，更是代表聊城养生文化的一张亮丽名片。它娓娓讲述着古老运河畔的健康智慧，生动诠释着中国人“药食同源，食养合一”的生活哲学。



驴板肠

驴肉丸子



驴肉仙子



驴肉午餐肉

驴肉火烧