

一菜一汤展技艺 药膳养生惠万家

2026年聊城市药膳大赛举办



比赛现场



百合蒸南瓜



阿胶苁蓉当归炖羊肉

本报讯(文/图 记者 葛思逸 刘润民)日前,由聊城市卫生健康委员会主办的2026年聊城市药膳大赛在聊城市中医医院举行。来自全市的14支专业队伍和4个家庭队伍同台竞技,以药膳为媒,展示中医药理论与烹饪技艺,传播“治未病”养生理念。

本次大赛分为专业组情景模拟、专业组药膳展示和家庭组药膳展示3个环节。在专业组情景模拟环节,各队通过抽签确定情景题目,围绕不同节气、特定人群和健康问题,拟定“一菜一汤一饭(粥)”药膳菜单并进行讲解,重点考查参赛者中医药理论功底和药膳搭配能力。在专业组药膳展示环节,各队现场完成“一菜一汤”制作,并从用料、做法、功效、适宜人群、注意事项及药膳文化等方面进行讲解,全面

展现药膳“色、香、味、形、养”兼备的特点。在家庭组药膳展示环节,各队现场制作一道家常药膳,分享家庭养生理念,让药膳走进百姓日常餐桌。

比赛现场,福禄三宝养元果、阿胶玉竹乳鸽汤、苁蓉枸杞炖羊肉、芪归暖津白凤酿、桑黄益气乳鸽长寿汤、桑黄养元羊肉团圆丸、灵芝羊肉配凉调马蹄等菜品相继亮相,既有中医药膳养生特色,又体现聊城饮食文化。

经过激烈角逐,大赛评选出专业组一、二、三等奖,家庭组优秀药膳奖和新晋药膳奖。主办方介绍,本次大赛旨在以赛促学、以赛促练、以赛促用,通过比赛交流药膳制作技艺,普及药膳养生知识,让药膳走进家庭、融入日常,为健康聊城建设助力。



桑黄养元羊肉团圆丸



► 灵芝羊肉
配凉调马蹄