



2024年11月23日
 星期六
 农历甲辰年十月廿三
 今日8版
 总第10711期
 中共常州市委主管 常州日报社主办、出版
 国内统一连续出版物号CN32-0103
 http://www.cz001.com.cn

常州晚报

关注生活 服务市民 新闻热线:86633355



■吴燕翎 王点文 高岷 摄

这是一场怎样的烹饪技能赛

找准「四季五味」 看谁，在食药同源中

11月22日，新北区首届养生宴烹饪技能创新交流邀请赛在孟河镇南兰陵村举行，参赛企业和选手各显身手烹制鲜味，通过厨艺竞技的形式，让更多人了解、体验食养文化，在食药同源中感知“四季五味”。

孟河医派发源于孟河镇，是我国近代最具影响力的中医流派之一，代代相传，至今已有近400年的历史。孟河医派一直有“食药同源”的理念，当天比赛现场，板栗松塔、萝卜马蹄炖牛肉、柿子雪媚娘等时令食材通过合理搭配和烹饪，被制作成一道道既美味又养生的佳肴。

民间常说：“冬吃萝卜夏吃姜，不要医生开药方。”此次活动中，白萝卜成为各家餐饮企业的“心头好”。“我们选用了山东寿光的白萝卜，雕刻成人参的形状，佐以传统的土鸡汤调味做成了这道‘黑松露碧玉金汤白玉’，还放入了红胡椒，达到食药同源的效果。”凯豪景尚主厨赵翔介绍，红胡椒具有促进食欲、温中散寒、除湿止痛的功效，和其他食材搭配在一起，整道菜能达到补肾滋养、生津止渴、消食通便的效果。亮点餐饮则把萝卜做成了“素燕窝”，一道“杂粮养生素燕”，让杂粮汁与萝卜泥完美融合，成为冬季健脾和胃、益气养血的甜品。

秋冬之交，正是养生的最佳时机，中药材成为养生宴的点睛之笔。当归、党参、黄芪、天麻……寓药于食既锁住了食物的本味，又提高了营养价值。“火攻稻田鸭”辅以绿笋、当归、党参等，让鸭肉的鲜美与草本的清新相融合，头汤清爽回甘。“自家农场散养的小麻鸭，只有这半个多月里能吃到，拿来炖汤最鲜美不过。”餐饮企业负责人介绍。

此次养生宴烹饪技能创新交流邀请赛分为团体赛和个人赛。团体赛由全区各镇(街道)推荐的15家企业，各制作一桌养生宴参赛，个人赛参赛选手现场烹制两个创新菜品参赛，通过评委品鉴，评选出相关奖项。

当天，孟河镇“江苏养生宴美食文化之乡”和“江苏养生宴研发中心”揭牌；参赛的15家餐饮企业被授予“养生宴美食品鉴推荐店”。



天气预报

全市今天多云，东北风3到4级，今天最高温度16℃，明晨最低温度8℃。