

# 广州中医药大学教职工厨艺竞技：雅蓉与俊凯伟忠的滋补美食盛宴

广州中医药大学的教职工们最近举办了一场别开生面的中医药膳创新比赛，旨在通过烹饪展示中医药膳的魅力。比赛中，雅蓉、俊凯和伟忠等教职工的精彩表现，让观众们大饱口福，不仅好吃好看，而且具有滋补功效。

本次比赛的主题是“好吃好看还滋补”，参赛者们充分发挥自己的创意，将中医药膳与美食结合，呈现出了一道道既美味又养生的佳肴。下面，就让我们一起来回顾一下这场精彩的比赛吧。

比赛现场，雅蓉老师带来了她的拿手好菜——\*\*五谷养生粥\*\*。她将小米、糙米、燕麦等五谷杂粮与红枣、枸杞等中药材相结合，熬制出一锅色泽金黄、香气扑鼻的养生粥。这款粥不仅口感细腻，而且营养丰富，具有很好的滋补作用。

俊凯老师则擅长用中药材炖汤，他的\*\*四物汤\*\*深受大家喜爱。四物汤以当归、川芎、白芍、熟地四味中药材为主要原料，具有补血养颜的功效。俊凯老师将四物汤与鸡肉、红枣等食材搭配，炖出的汤品色泽鲜亮，味道鲜美，让人回味无穷。

伟忠老师则带来了他的特色菜——\*\*参鸡汤\*\*。参鸡汤选用上等人参、枸杞、红枣等中药材，与土鸡一同炖煮，汤色清澈，香气浓郁。这款汤品不仅口感鲜美，而且具有很好的滋补功效，是养生佳品。

此次比赛不仅展示了教职工们的烹饪技艺，更是将中医药膳的养生理念深入人心。通过这场比赛，大家更加了解中医药膳的魅力，也感受到了中医药文化的博大精深。

总结来说，广州中医药大学教职工的中医药膳创新比赛，不仅是一次美食的盛宴，更是一次中医药文化的传承。相信在未来的日子里，会有更多的人了解并喜爱中医药膳，让这一传统美食文化焕发出新的活力。

