

是药材又是美食 既养生又饱口福 旅途中这道药膳不可缺



经典磐安药膳



乌石村

药味和美味融合

你的旅途还缺一味“药引”来打通任督二脉。“百县千碗·磐安药膳”让药味和美味这两个“冤家”和谐相处,寓医于食,展中医药文化于餐桌。

当地人说,想了解磐安药膳,要先去江南药镇养生博览馆“打卡”。走进这家全国少有的中医药养生特色展馆,中医药食疗文化扑面而来。黄精焖肘子、杜仲煨猪腰、玉竹老鸭煲、紫苏烧洗鱼、茯苓猪肚汤……二楼展示厅,陈列着一些经典药膳美味,每道菜都有健康门道。

药膳不是谁都能做,正宗的磐安药膳在哪里?我们帮老年人打听了一下,磐安县湖滨酒楼、仁川镇方山大院农家乐、方前镇始丰大院农家乐、源头谷休闲山庄等都是比较有特色的,可以就近体验品尝。一家药膳店的老板说,马上立春了,老年朋友可以试试“春色满园”,它以石斛花、桃花、鸡蛋等为主要材料,入口清香,滋阴润肺,养胃生津,明目清热。

金华市药膳学会首届会长、磐安药膳创始人蒋公标告诉记者,药膳是一种生活方式,植入到人们的日常生活之中,通过膳食来改变生活习惯,促进身心健康,是药膳人最大的心愿。

气养水养皆康养

药材好,药膳才好。满目青翠和清新空气,就是磐安能发展药膳旅游的答案。在这个负氧离子含量平均达到每立方厘米18000个的地方,山水景点自然很多。

五福舞龙峡景区就是比较适合老年朋友的康养休闲之处。董事长张神贤告诉记者,设计线路时,就考虑到“老年属性”,福、禄、寿、喜、财5个区域相对独立,可以轻松游玩,且不用走回头路,有渡船、游览观光车点对点接送。

游客从风水门乘坐观光车,顺着有龙身为护栏的公路沿山而转,第一站就停在健康长寿区入口。路边立着一块大石头名为“济公石”,因形似济公的帽子而得名。往回看,一小土丘上只有一棵大树,连地生枝,旁边围着很多小树,被称为“子孙满堂树”。

第一处迎接游人的是长寿亭。与长寿亭相对的是八仙赏景亭,民间传说中的八仙塑像栩栩如生,赏景亭视野开阔,可以同时欣赏到两条瀑布——洞天飞龙瀑和跌水腾龙瀑,半天基本可以游玩下来。体力好的朋友花三四天时间,基本可以把全县13处国家4A级、3A级旅游景区走个遍。

乌石古村寻原味

有吃,当然要有住。磐安县尖山镇乌石村被称为“金华农家乐第一村”,春节期间,来自上海、江苏和省内的老年游客纷至沓来,一住就是三五天,甚至半个月。

乌石村始建于唐朝贞观年间,因房屋多采用黑色玄武岩建造而得名,四周梯田层层,群山连绵,气候温暖、湿润。村子不大,有曲径通幽的竹径,有几何形的园林绿化带,有别具一格的休闲广场,指路牌、旅游线路图、风景点标识等也是规范整齐。

镇干部说,十几年前,一帮上海老年骑行客来到乌石村,乌石的老房子和优美环境吸引他们住下来,之后,被村民的热情好客打动,当即牵线搭桥,联系了一位上海旅行社老板,从此打开上海“银发族”游客市场。近几年来,游客越来越多,村里也有了旅行社,开通了上海—乌石村的直达旅游专线。现在,村里有197家农家乐,几乎是家家吃上“旅游饭”。

走在村里小径,记者看到几乎家家户户都晒出腊肉,来这里的人们也会顺手买点带回家,还有方前馒头、卷饼筒、元胡鸡蛋、磐安匾食、大蒜饼、农家炒粉干及药膳汤点,也是老食客喜爱的磐安美味。

/ 延伸阅读 /

药膳养生线路

山水氧浴游:大盘山古道—花溪风景区—一品磐安药膳

古村探秘游:乌石古村—十八涡/舞龙峡/水下孔—鞍顶山—岑山居

中药养生游:灵江源森林公园—庄基药材基地—浙八味药材市场

茶香民俗游:玉山古茶场—茶场山茶园—舞龙故乡

温泉静心游:风崖谷—乌岩岭古道—大盘山温泉山庄



本报记者 徐小翔

既是药材又是美食,既养生又饱口福,药膳被列入不少老年旅游者的旅行清单。1月31日,记者来到有着“中国药材之乡”之称的金华磐安,为老年朋友探寻药膳文化。



榉溪村

本版图片均由磐安县文化广电旅游体育局供图



扫码看视频