

秋燥润肺饮、平肝清轻饮、补养参麦饮……

中医药“牵手”餐饮，跨界“圈粉”年轻人

养生茶饮、药膳糕点、中药面包……如今，越来越多的中医药养生产品走出药房，走向市场。

餐饮和传统中医药的融合越来越深入，许多老字号中药店、中医院推出了中药茶饮和食品。北京白塔寺药店顺应节气将枇杷和梨汁融入咖啡之中，推出枇杷梨拿铁；天津中医药大学第一附属医院推出黄芪养生包等中药面包；一些餐厅根据顾客不同体质和需求，制作当归羊肉汤、枸杞炖鸡等药膳……

“‘中医药+餐饮’的创新融合掀起了新潮流，中药面包、中药冰淇淋、中药咖啡等产品吸引了很多消费者，体现了当前人们的健康意识不断增强。这股潮流也带动了更多人了解中医药知识和养生理念。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说。

“过去我们认为药膳的消费群体以中老年为主，但通过调研发现，目前消费者群体具有年轻化特征，95后到00后的年轻人消费增速明显。”国家中式烹调高级技师、药膳师胡贺峰说。



(网络图)

中医药茶饮吸引年轻人关注

秋燥润肺饮、平肝清轻饮、补养参麦饮……拿出手机，进入浙江省中医院的互联网医院小程序，众多中医药饮品便映入眼帘。选择相应商品，再填写一份问卷，待系统确认购买者体质适配后点击下单，相关饮品便会配送到家。

倒杯开水，冲泡一会儿，泛起阵阵清香。“刚开始觉得新鲜，网络下单也很方便。”在浙江杭州一家互联网企业工作的丁婷，今年26岁，她最近下单了10帖补养参麦饮，算下来一帖只需要4元。“喝起来口感还

不错，相比商场里的网红中药饮品，来自专业医院的产品感觉更可靠。”丁婷说。

今年5月，浙江省中医院推出仅售1.91元的乌梅汤，其在互联网医院上线后，24小时下单超115万帖，最高一天突破1000万帖。“下单者中20岁—35岁的年轻人超过了80%。”浙江省中医院互联网医院办公室主任叶文怡说。

不同于酸梅汤饮料，乌梅汤是中药代茶饮，由乌梅、山楂、陈皮、甘草等药材组成，具有生津止渴、行气开胃的功

效。“我们在传统乌梅汤配方的基础上，结合现代人需求、时令节气以及饮食特点，进行传承创新和优化升级。”浙江省中医院中医内科主任夏永良说。

“现代社会，工作节奏越来越快，年轻人关注自身健康，对中医养生也热情高涨。我们研发中药代茶饮时，充分考虑到了这一点。”浙江省中医院院长高祥福说，推动中医药产业的持续高质量发展，需要中医药养生产品更加符合年轻人的需求，让中医药变得好用、好喝、方便。

开展药膳服务，进一步传播中医药文化

“特色药膳石斛面一碗，来咯……”傍晚，市民李锋来到山东省潍坊市奎文区鸢都杏林食养厨房，落座下单。特色药膳石斛面口感清淡，养胃健脾；青汁刮油水以荷叶、苦荞等作为原料，控油减脂。一顿中医药膳简餐，花费22元，作为店里的常客，李锋吃得很满足。

近年来，“中医药+餐饮”日渐成为热潮。截至目前，山东省共有13万余家中医养生相关企业，约200家中医药膳餐厅。

为指导药膳产业科学发展，山东省出台《山东省中医药产业发展规划(2022—2025年)》，提出深入挖掘齐鲁药膳传统文化，结合山东道地药材优势和地方特色饮食习惯，推动药膳养生进家庭、进社区、进医疗康养机构。山东省内100多家县级以上中医医疗机构营养餐厅开展药膳服务，占比近八成。

推动“中医药+餐饮”更好地融合创新发展是一个系统工程，促进专业人才培养、完善市场规范监管、加强中医药文化推广等方面缺一不可。

为增强药膳产业人才储备，自2020年始，山东省卫生健康委连续4年举办山东省药膳大赛。赛事组委会还邀请200余名市民参与赛事评比，品尝现场新鲜出炉的药膳美食，向他们科普中医药膳的功效，吸引更多市民在生活中尝试中医药膳饮食。

“我们将持续推进‘百味千膳进万家’工程，通过选择易于掌握、药食同源的中药材，结合地方菜系、特色小吃和居民体质特点，推出食材易得、简便易学的养生药膳。”山东省卫生健康委中医药产业发展处处长王萱说。

“无论是药膳还是中药饮品，需要站在市场和消费两个角度做好研发和推广。”胡贺峰说，“‘中医药+餐饮’并不是简单地将中医药加入饮品或食品，中药材量的控制、口味的把控，包括色香味形等，都需要专业人才进行把关。”

“做好中医药文化的宣传阐释也很重要，要让消费者了解食物寒热温凉的性质以及自身体质，有针对性地选择适合自身的产品。”张晋说，这样才能让中医养生的文化和理念真正融入日常生活，让“中医药+餐饮”更加可持续地发展。

(据新华网)

药食同源文化源远流长，相关管理规范逐步完善

我国药食同源文化源远流长。《黄帝内经》中提到：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”东汉著名医学家张仲景所著《金匮要略》中“当归生姜羊肉汤”，既是中药方剂，也是流传至今的药膳。

“食物本身带有‘疗’和‘养’两种功能，‘中医药+餐饮’的创新是对传统药食同源文化的传承和发展。”张晋说，在日常生活中，中药与食材的结合很常见，比如家庭炖鸡、炖肉时常会加入肉桂、豆蔻等。

目前，我国对可以添加到食品中的中药材有明确规定。根据《中华人民共和国食品安全法》，生产经营的食品中不得添加药品，但是可以添加按照传统既是食品又是中

药材的物质。

2021年，国家卫生健康委印发了《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》，明确了药食同源物质的动态调整和管理规范，要以保障食品安全和维护公众健康为宗旨，遵循依法、科学、公开的原则制定食药物质目录并适时更新。

截至2023年11月，食药物质目录中的中药材已达102种，如丁香、山药、山楂、枸杞、决明子等。

“中药本身有药性，讲究对症下药，在饮品和食物里加中药材能起到养生滋补的作用吗？”在采访中，不少消费者对此表示疑虑。

在胡贺峰看来，食物的寒热温凉属性不同，从这个角度来说，普通的饮食都具有一定

的功效。比如常见的绿豆汤或绿豆粥，实际上就是一个典型的药膳方，可以起到清热解暑的作用。还有一些生津润喉的茶饮，能在一定程度上缓解嗓子不适的症状。

“从中医的角度来看，中医药餐饮创新产品在一定程度上具有养生功效，但不能过分夸大。”北京中医药大学人文学院法律系教授邓勇认为，中药的功效与药材本身的质量、药物配比、炮制手法等因素密切相关，而中医药餐饮创新产品中的中药材含量相对较少，且制作工艺与传统中药有所不同，其功效相对较弱。不仅如此，每个人的体质不同，对中药的反应也会有差异，不能期望通过食用这些产品达到治疗疾病的效果。