

2024年9月14日 星期六 责编 叶红 版式 罗梅 校对 汪智博

“ 中药茶饮、中药咖啡、中药面包、中药冰淇淋，甚至应景地上新了中药月饼……最近，中药“走”出药房，在餐饮行业掀起了一股“中药可配万物”的风潮。不仅仅是商家看重中药的“潜力”，就连各地中医院也纷纷加入进来，推出了不少“爆款”单品。

新鲜!月饼界也刮起“中药风”

1

中药借助「脑洞」出圈

过去说到中药，很多人的第一印象就是又黑又苦的汤药，可如今，借助各种“脑洞”，中药饮也能够“色香味俱全”了。

今年5月，浙江省中医院“乌梅汤2.0”上线后一度爆火，上线当天即创下24小时下单超115万贴的纪录，最高一天突破1000万贴。

乌梅汤古方出自明代著名医家方贤著的《奇效良方》，有生津止渴、行气开胃之功效。但古时与现代的生活环境、饮食习惯等都发生了巨大的变化，古方已经不完全适合现代人的体质。在对古方进行研发时，浙江省中医院主任中医师夏永良与团队对功效与口感进行了不下30次调整。如今的“乌梅汤2.0”保留了古方中的乌梅、甘草、山楂，又增加了荷叶和丹参等药材，并有了一个诗意的名字——“乌梅荷叶饮”。

上海市嘉定区中医医院的“乌梅甘玫方”，则是在乌梅饮基础上添加陈皮、玫瑰花和薄荷，口感酸甜且带花果香，闻之还透着淡淡的清凉薄荷味，没有中药传统刻板的苦涩口感。

最近，月饼界也刮起了“中药风”。

中秋节前，成都中医药大学推出的“岐黄贵细月饼”销售火爆，不到一个月销售5万余个。这款“岐黄贵细月饼”使用了燕窝、阿胶、人参、石斛、黄精、玉竹、百合、茯苓等药食同源食材，做成八款口味，包括燕窝冰翅莲蓉月饼、黄精五仁月饼、阿胶芡实枣泥月饼等。

此外，北京、江苏、浙江、河北等多地中医药大学、中医院等都纷纷推出中药月饼。



成都中医药大学推出的“岐黄贵细月饼”。
图据成都中医药大学微信公众号



“岐黄贵细月饼”系列中的黄精五仁月饼。
图据成都中医药大学微信公众号

2

中药冰淇淋曾引发争议

“是药三分毒”，中药能够随便添加到食品当中吗？

我们看看浙江省中医院的“乌梅荷叶饮”、成都中医药大学“岐黄贵细月饼”中的成分，有不少熟悉的名字：山楂、百合、阿胶。这不就是平时我们会吃到的食品吗？

其实，我们生活中不少食材既是药物也是食物——这也就是“药食同源”。

《中华人民共和国食品安全法》规定，生产经营的食品中不得添加药品，但是可以添加食药物质；食药物质目录由国务院卫生行政部门会同国务院食品安全监督管理部门制定、公布。就在今年8月，地黄、麦冬、天冬、化橘红等4种物质，新增进“药食同源”物质目录中。目前，我国发布的食药同源目录中，共106种物质。也就是说，中药餐饮中添加的中药成分，不能超出这106种物质。

此外，中药也不适配所有东西。比如，中药冰淇淋就广受争议，不少专家认为，中药冰淇淋噱头大于实际功效。冰淇淋本

身属于寒凉食品，过量食用可能会损伤脾胃，影响消化功能。即使添加了中药成分，也难以完全抵消其寒凉属性带来的潜在危害。

要想通过药食同源补益身体，建议先明确自己的体质，针对自身的体质来进行科学养生，喝了不适合自己的茶饮，效果可能适得其反。

一些中药确实有养生或食疗作用，但需要达到一定的摄入量，而且中药的养生功效多基于其含有的活性成分，而这些成分在特定的温度、酸碱环境等条件下才能发挥最优作用。



上海市嘉定区中医医院推出“乌梅甘玫方”。图据上海市嘉定区中医医院微信公众号



浙江省中医院的“乌梅荷叶饮”。
图据浙江省中医院微信公众号

知道多一点 猪油在古代是中药

猪油又称为荤油，就是从猪肉中提炼出来的油脂。猪油的主要成分是脂肪，可以提供大量的热量供人体使用，还含有脂溶性维生素，并能促进人体对脂溶性营养元素的吸收。在《本草纲目》《普济方》等古代医学中，都记载有使用猪油的药方。

古代生产力低下，绝大多数人得不到足够的脂肪类营养，而且体力劳动繁重，所以猪油作为药物使用，就可以产生“补虚”的作用。而现在生产力发展，社会物质极大丰富，食用过多猪油，会显著升高血脂水平，增加动脉粥样硬化的风险。

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清
综合科普中国、川观新闻、钱江晚报、新民周刊