

养生茶饮、药膳糕点、中药面包……

# 中医药“牵手”餐饮，跨界“圈粉”年轻人

本报记者 杨彦帆 窦皓 王者

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，推出枇杷梨吨拿铁；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。

## 中医药茶饮吸引年轻人关注

秋燥润肺饮、平肝清饮、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。

## 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，食物的寒热凉温属性不同，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。

## 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鸛都杏林食养厨房，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宣说。

“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，包括香气味形等，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凉温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”更加可持续发展。

（韩炎瑾、陈岩明参与采写）

湖南长沙九芝堂研发茶饮——

## 根据时令，紧扣年轻人需求

本报记者 杨迅

“四物当归里包含哪些原料？”“九芝龟苓膏适合什么季节食用？”“石斛饮和陈皮饮有什么样的功效？”来到湖南省长沙市天心区坡子街的九芝堂中医馆，门口的“草本非茶”饮品摊位招牌赫然醒目，前来咨询和消费的顾客络绎不绝。

九芝堂药铺店长文丹露介绍，中国人的饮食自古讲究顺时而为，药食同源，草本养生。“草本非茶”注重选料，会根据不同的时令推出不同的产品。比如，天气干燥时，润咽养肺的养生吊梨汤备受青睐；融合了银耳、百合、莲子、枸杞、冰糖的美颜莲子羹卖得也不错；兼顾了外观和味道的阿胶珍珠奶茶，则是不少女生购买的首选。

“最开始品种比较少，就是当归、川芎、白芍、熟地黄四味药材为主要原料的四物汤。经过发展，现在拓展到了燕窝银耳羹、九芝茶、红糖生姜牛乳等近30款饮品，品种多样，新颖的创意也吸引了很多顾客。”九芝堂“草本非茶”主管罗中泉说，附近小学的老师也经常购买护嗓润喉的饮品。

和传统文化相融合，是“草本非茶”的另一

个特点。在纯茶系列中，还有清肝明目的“卷珠帘”、降低血脂的“点绛唇”、清喉利咽的“踏歌行”……看名字，都是从词牌名中汲取灵感，“卷珠帘”里加了菊花和干石斛，“踏歌行”里放了胖大海和玫瑰花，“点绛唇”里包含决明子和枸杞，都和各自的功效紧密相关。阿胶珍珠奶茶的配方，则源自马王堆汉墓出土的《五十二病方》。

“草本非茶”紧扣时节和年轻人的需要，从研发到出品，有一套完整的流程。参与“草本非茶”研发的九芝堂中医主治医师王乐洲介绍，销售人员时常会向九芝堂中医馆坐诊的中医反映客户的需求，中医再与团队人员商讨，确定研发茶饮的种类和配料，然后进行原料的采购、制作和宣传，再对销售人员进行培训，告知茶饮的配料、特点和疗效。

王乐洲表示，“草本非茶”通过创新，将中药和饮食结合在一起，更好适应了时代发展和年轻人的需要。很多顾客前来购买时会详细咨询原料和疗效，也有利于推动中医药文化的传播和发展。

山东中医药大学推广药膳——

## 严选食材，保障功效和口味

本报记者 王者

中午时分，步入山东中医药大学长清校区远方阁餐厅，前来就餐的学生络绎不绝。

远方阁餐厅是山东中医药大学的特色中医药膳餐厅，推出枸杞里脊丝、当归生姜羊肉汤、田七拌肝干、干炸桔梗等新菜式。“天气转寒，我们特意来品尝养生药膳菜肴，补补身体。”山东中医药大学学生韦子悦约好同学一起来。

提及创新菜品菜式、推出中医药膳类菜肴的初衷，餐厅负责人崔得学说：“药膳饮食已经成为高校学生钟爱的饮食方式之一。”

中医药膳既是药，也是膳，菜品开发既要注重药材的配伍、药效的互补，还要保证口味。餐厅依托学校中医学等学科专业优势，聘请中医学、健康学院的多位老师组建专家团队，为中医药膳菜品制作提供指导。

健康学院中医治未病教研室主任向楠就是其中一位。推出新菜前，餐厅邀请向楠进行指导，研制菜品过程中听取中医养生角度的建议。

“进入冬季，气候干燥，药膳饮食应当以润肺健脾、补气养血为主。”根据向楠建议，远方阁餐厅推出滋补羊汤、百合银耳羹等时令新菜品。

专家指导团队利用专业优势，指导餐厅厨师选材用料。广受师生好评的当归生姜羊肉汤，就是专家团队根据传统配方，经过多次烹饪配比、调配口感而来，当归、生姜等中医药食材用量全部按照配方严格配比，保证药膳的功效和口味。

功效口味有保障，药膳食材的选取也要确保品质。紧挨远方阁餐厅有一方“百草园”——这便是山东中医药大学的药圃。药圃占地50余亩，其中的药材均是药学院师生在各地登山采药挖采的优质中药品种。餐厅所选用的田七、枸杞、薄荷等20多种中医药食材都实现就地取材。

除了喜欢药膳饮食，韦子悦每天早起打八段锦，午后冲泡一杯中医养生茶，睡前用中药包泡脚。韦子悦说，中医养生已经成为她的一种生活方式，会一直坚持下去。

本版责编：商 畅 白真智 陆凡冰

澜沧江临沧段



云南省临沧市，濒临澜沧江，境内拥有沧源崖画、农克硝洞遗址、树龄达3200多年的人工栽培型古茶树等自然人文景观，文化底蕴深厚。

近年来，临沧通过以资源换产业、以园区聚产业、以口岸推产业融入和服务新发展格局，充分发挥“生态产业+扩大开放”的叠加优势，全力打造绿色经济高地和双向开放枢纽。目前全市经济总量突破千亿元，各族群众生活蒸蒸日上。拥有国家可持续发展议程创新示范区和临沧边境经济合作区两大国家级平台，临沧抢抓发展机遇，走高质量发展之路，将地缘、资源、开放优势转化为发展优势，发展效能日益凸显，正成为投资兴业的沃土、创新创业的高地。

## 以党建为引领，以改革促发展

# 云南临沧迈上高质量发展新征程

### 坚定不移走生态优先、绿色低碳的高质量发展之路

今年前三季度，临沧市地区生产总值同比增长3.4%，产业投资占比达59.9%，民间投资占比达46.7%，民营经济占比超60%，发展方式正从主要依靠基建投资拉动经济增长加速向产业投资拉动经济增长转变。100万亩临沧坚果提质增效行动实施后，提质增效示范点平均亩产超过200公斤。今年，临沧坚果综合产值突破100亿元，果农实现致富增收。

临沧坚持产业绿色化、绿色产业化，绿色经济不断发展壮大。今年，“中国双江冰岛茶荟”直播平台营业额突破5000万元，66个企业和产品品牌，4个区域公用品牌入选云南省“绿色云品”品牌目录。截至目前，临沧绿色电力总装机容量达1292万千瓦，年发电量突破380亿千瓦时。

以沧源佤族自治县全域旅游为重点，临沧推出8条茶旅线路、10条非遗主题精品旅游线路，着力打造集创新创意、体育竞训、休闲养生于一体的“旅居临沧”新品牌，越来越多的人来到临沧感受自然与人文的魅力。

### 推动巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村全面振兴有效衔接

2024年临沧市80%的财政支出用于民生，8842户2.88万防止返贫监测对象风险消除，扎实推动共同富裕成效显著。今年前三季度，临沧农村居民人均可支配收入同比增长7.1%，城镇居民人均可支配收入同比增长4.8%，群众收入水平有所提升。

临沧交通网络日益完善，大临铁路通车，高速公路达468公里，机场3个，农村公路超2万公里，群众出行更便捷。临沧8县(区)正开展紧密型县

域医共体建设，让群众就医、养老更有保障。

在临沧，民族团结进步创建工作覆盖率和重点单位场所覆盖率达100%。临沧创建民族团结进步示范区示范单位600个，高质量打造44个“升级版”现代化边境幸福村。2023年1月，临沧被命名为全国民族团结进步示范区。

### 以党建为引领，推进基层治理体系和治理能力现代化

临沧市坚持以党建为引领，推动理论学习常态化、长效化，持续整治形式主义为基层减负。边疆党建长廊建设不断深化，基层党组织规范化建设全面达标，3个党组织荣获“全国先进基层党组织”称号。此外，临沧还创新党建引领基层治理模式，选派2461名“自然村长”，提升农村基层治理水平，成功打通农村基层治理的“最后一米”。

临沧以基层治理固根本，以对外开放谱新篇。2021年成功运营的中国—缅甸—印度洋国际物流新通道，至今已累计完成海公铁和公铁联运集装箱3万余个，带动口岸进出口货运量达682万吨，进出口货值约274亿元。临沧坚持在改革中谋发展，于发展中促改革，全力以赴建设美丽家园，书写新时代临沧各族人民美好生活的新篇章。

数据来源：中共临沧市委宣传部

临沧坚果

中国—缅甸—印度洋国际物流新通道  
中国—缅甸段临沧站启动仪式现场

·广告·