

“药食同源”火了 食补有“方”才养生

养生餐食在福州年轻人中走红;专家提醒:养生餐的养生保健功能不是对所有人有效,应根据自身情况选择

N海都记者 林涓
实习生 林昆哲 文/图

去年,大批年轻人去中药店抓酸梅汤成为潮流,今年,“药食同源”的养生餐食又抓住了不少福州年轻人的胃口。

随着人们对养生的重视,将食物与中药材相配,经过特殊烹饪的“中式养生”餐食越来越受欢迎。在社交媒体平台上,药膳食谱、药膳餐厅也被众多网友关注收藏。近日,记者走访福州中药饮品与药膳餐厅进行了解。



受市民欢迎的药膳养生炖品店



「邻脉」的中医馆内还「藏」着汤水铺

养生茶饮 顾客称“良药可口”

“良药苦口变良药可口,很健康。”记者在外卖平台上搜索养生茶饮时发现,不少顾客认为养生茶饮打破了对于传统中药的认知,与其他食物结合后,中药口感可接受度提高了。

位于福州市道山西路一家名叫“邻脉”的中医馆内,一楼“藏”着汤水铺,整齐地摆放着各种养生壶,这里连放中药的柜子也是奶

茶店、蛋糕店用来展示产品的透明玻璃柜,二楼则是中医馆的诊疗区。大众点评上显示该店近半年销售3000+。该店售有解郁茶、回魂汤、润金秋、暖宝奶茶、酒酿小丸子等,定价多为22元,最高售价为38元。

“我们店已经开业近半年,大众接受程度整体来说还是不错的。”店员介绍,“回魂汤”的材料包括人

参、薏苡仁、菊花等,具有一定的明目、安神、补气养血的功效;“润金秋”的材料包括梨干、金橘等,具有润肺止咳、生津止渴的功效;“解郁茶”的材料有决明子、菊花、枸杞、玫瑰、山楂等,具有清肝明目、滋补肝肾的功效。

不一会,记者拿到了自己下单的“润金秋”,一口喝下去,细细品味,口感明显

与曾尝过的中药饮品不同,回味有药香,但口味偏清淡。

邻脉中医馆陈馆长表示:“中医馆内开汤水铺是希望大家把健康理念融入生活,预防疾病。我们希望能够把年轻人的奶茶换成健康的饮品,让大家重视健康问题,目前来看效果还不错,经常有年轻人来购买。”

专家:切勿盲目购买“养生餐”

当前,中医养生文化越来越年轻化,记者了解到,2022年新华网联合汤臣倍健、京东健康联合发布的《Z世代营养消费趋势报告》显示,18至35岁的年轻消费人群占健康养生消费人群的83.7%。口感且养生的“热中式”便成为新生代的消费选择。

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(简称食药物质)。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管部门制定、公布。

第三人民医院治未病科营养师陈慧云。

“在远古时期便有了‘药食同源’之说,在我们的食物中加入中药材确实可以起到一定作用,但是‘养生餐’的养生保健功能不是对所有人有效,消费者在购买此类食品时需要根据自身的实际情况进行选择。”陈慧云说。

不过,这些“药食同源”的养生餐食真的有效吗?应当如何正确使用?记者咨询了福建省

她提醒,食物的四气、五味、归经、升降沉浮等学说是中医食疗的中药依据。由于个人的状态、体质类型、身体状况、地理环境、生活习惯等不同,跟风购买或盲目购买“养生餐”,可能存在食用后无效甚至出现不良后果。因此,要使“养生餐”有效发挥养生保健的功效,需要在中医师的辨证指导下个性化使用。

以药入膳 让食客“欲罢不能”

人们对养生的重视,让将食物与中药材相配,经过特殊烹饪的“中式养生”药膳越来越受欢迎。

22日一大早,福州北二环中路一家养生炖罐店内,店长郑女士已经在店里忙碌了。

“我开这家店快八年了,以前中年人更喜欢药膳炖罐,现在来的年轻人更多了。”郑女士表示,以前店内

炖罐种类有很多,时间久了,只留下人们更容易接受的种类,如猪腰汤、玉米排骨汤、海带排骨汤、花旗参乌鸡汤等。

李先生在该店附近一家银行工作,今年25岁,是养生炖罐店的铁杆粉丝。每个工作日的上午,他都会出现在店里,点上一份猪腰汤。他说:“每天吃上一份加了杜仲的猪腰汤,就像我

的‘晨间仪式’,不仅滋润嗓子,还提神醒脑,可以保证自己一天都充满活力。”

“我们店里的用料都是精挑细选的,品质有保障。”郑女士告诉记者,现在年轻人都注重养生,店内的炖罐正好符合他们的需求。

对于中药为什么会和食物组“CP”,郑女士作出解释,“厌于药,喜于食”是人的本性,用药入膳,这样

就可以让人们吃到好食物的同时,身体也得到滋养和调理。“每天接待的顾客都很多,饭点几乎都要排队。”

“挺好喝的,感觉很滋补。”店内多位受访的消费者都如此表示。其中,黄女士告诉记者,自己十分注重养生,中药对她来说味道很难以接受,但“中药+食材”的搭配让她“欲罢不能”。

News 海峡都市报 “讲文明 树新风”公益广告



假如没农田,我们在哪里?
保护耕地,合理用地,共建和谐家园

中共福建省委文明办
海峡都市报社

宣



假如没农田,我们在哪里?
保护耕地,合理用地,共建和谐家园