

糕点也分“十二时令”？

这届年轻人为啥爱上中医药膳

青年发现

陈皮枣泥松糕，以糯米粉、粳米粉、黑米粉为主要原料，加入九制陈皮和新疆大枣，不仅口感软糯香甜，还能健脾和胃、益养血气；蜂蜜桑葚方糕，以糯米粉、粳米粉、桑葚和蜂蜜为主要成分，可滋阴补血、生津润燥，适合滋补。

在快节奏的现代生活中，越来越多的年轻人开始关注健康养生。中医药膳作为中国传统文化的瑰宝，以其独特的魅力和健康理念，悄然在年轻人中走红。就在本周，申城一家公立医院与老字号饭店推出了富贵·香山“富贵十二时令”中医药膳，推出当天便“火”了，社交平台上年轻人纷纷在分享“中医药膳”的种种好处，甚至有人直呼：“从此喝糕点再无罪恶感了！”不过，中医专家表示：这是好事！但也提醒年轻人服用中医药膳的同时，切忌盲目跟风。

青年报记者 顾金华



热气腾腾的中医药茶饮。

本版摄影 青年报记者 常鑫

两件“白大褂”的相遇 传统中医智慧+现代烹饪技艺

当脆皮青年爱上中医养生时，中医药膳凭借其独特的健康理念和滋补功效，便受到越来越多年轻人的青睐。本周二，黄浦区香山中医医院与上海大富贵酒楼有限公司携手合作，共同推出了“香山·大富贵中医药膳”系列，将传统中医智慧与现代烹饪技艺完美结合，推出当天便吸引了不少年轻人前来排队购买。

记者了解到，该药膳系列以中医理论为基础，精选多种中药材与优质食材，精心研制而成。药膳名称为富贵·香山“富贵十二时令”（以下简称十二令），十二令主要遴选12个特色节气，以中药理论为基础，结合大富贵特色糕点，研发系列养生糕点、小吃、饮品等。

记者看到，在香山·大富贵的药膳菜单中，不乏一些令人耳目一新的创意菜品。陈皮枣泥松糕，以糯米粉、粳米粉、黑米粉为主要原料，加入九制陈皮和新疆大枣，不仅口感软糯香甜，还具有健脾和胃、益养血气的功效。而蜂蜜桑葚方糕，则以糯米粉、粳米粉、桑葚和蜂蜜为主要成分，能够滋阴补血、生津润燥，非常适合现代都市人忙碌生活中的滋补需求。

除了糕点类药膳，现场推出

的中医饮品也很受年轻人欢迎。其中，铁皮石斛玉竹露以铁皮石斛、杏仁、白茅根、雪梨片及玉竹片为主要原料，具有滋阴润燥、养胃生津、清肝明目的作用，适合干燥气候下的饮用。此外，暖暖姜茶、黄芪桂圆饮、雪梨罗汉果甘蔗饮和茯苓香草茶等饮品，也各具特色，能够满足不同消费者的口味和健康需求。

“作为医生，我们平时工作穿的是白大褂；而饭店工作人员的工作穿着，同样也是白大褂，当‘两件白大褂相遇时’，就碰撞出了推出年轻人喜欢的中医药膳这个想法。”香山中医医院张文婷告诉记者。

谈及此次合作，张文婷副院长告诉记者，首先医院成立了专项工作组，负责与餐饮企业进行对接，共同商讨合作的具体事宜；其次，对医院的药食同源中药进行了全面梳理，确保所选用的药食同源中药质量上乘、来源可靠。此外，医院还组织了一支专业的中医专家团队，为药膳的研发和推广提供技术支持，结合现代营养学理念，研发了一系列既符合中医理论又具有实际保健效果的药膳配方，确保药膳的科学性和有效性，并将在实践中不断优化。

药材与食材巧妙结合 让年轻人既享受美食又调理身体

从枸杞泡水、红枣桂圆汤到各式药膳火锅、养生轻食，中医药膳以其丰富的品种和多样的口味，满足了年轻人对健康饮食的多元化需求。许多餐厅和饮品店也顺势推出了一系列中医食疗产品，如“四神汤”奶茶、“当归羊肉汤”火锅等，让传统中医食疗以更加时尚、便捷的形式融入年轻人的日常生活。

年轻人在品尝中医药膳的过程中，不仅能够感受到中药材的独特魅力，还能在享受美食的同时，调理身体、增强体质。

“购买前特意尝了一下，中医药膳将药材与食材巧妙结合，既保留了食材的鲜美口感，又融入了药材的滋补功效。这种独特的‘药食同源’理念，可以在享受美食的同时，也能达到养生的目的。”现场赶来购买“富贵十二时令”的小张告诉记者，她一直在研究中医药膳，在家的话，她会炖沙参玉竹鲜淮山煲老鸡、四物炖鸡等药膳汤品，不仅味道鲜美，还具有滋阴润燥、益气养血等多种功效。所以，一听说老字号也有了中医药膳，赶紧来尝尝。

而在95后黄晓看来，中医药膳在年轻人中走红，除了健康需求外，还与年轻人对传统文化的认同感密切相关。在快节奏

的现代生活中，年轻人往往感到一定的压力，而中医药膳则能够带给他们一种温暖和安慰。“用中医饮品来替代奶茶，我感觉特别健康。在品尝中医药膳的过程中，我们不仅能够感受到传统文化的魅力，还能够与家人和朋友共同分享这份健康和快乐。”

在传承传统中医养生理念的基础上，中医药膳正不断进行创新和发展。记者看到，市场上有的中医药膳在保留传统配方的基础上，融入了更多现代元素和口味，以满足年轻人的多样化需求。有的餐饮企业还将中药与花茶、甜品等现代饮品相结合，创造出具有独特风味的养生饮品；还有的则将中药与卤味相结合，制作出美味可口的药膳卤味等。

而在审美方面，年轻人追求个性化和时尚感。中医药膳在外卖包装和呈现方式上也不断创新，使其更加符合年轻人的审美趋势。社交平台上，不少网友分享药膳汤的制作过程和品尝体验等，还有人采用了精美的外卖包装和独特的餐具来呈现中医药膳。

采访中，不少年轻人表示，中医药膳作为一种将健康理念融入日常饮食的方式，无疑为年轻人提供了一种全新的健康理念。

[中医专家提醒]

理性对待中医药膳

随着中医药膳在年轻人中的走红，相关市场也迎来了快速增长。

近年来，药膳行业市场规模持续扩大，并保持较高的增速。根据中研普华产业研究院发布的《2024-2029年药膳产业现状及未来发展趋势分析报告》显示，2023年中国药膳市场规模已超过169亿元，同比增长10.97%。同时，也有报告预测到2024年，中国药膳市场规模同比增长将达到6.5%。涉及药膳的企业数量不断增加，这些企业纷纷推出各种中医药膳产品，满足消费者的多元化需求。

尽管中医药膳在年轻人中备受欢迎，但中医专家还是想提醒，年轻人需理性对待。中医药膳虽然具有滋补功效，但并非人人适用。此外，中医药膳虽然以天然成分为主，但并非完全没有副作用。一些中药材可能具有潜在的毒性或过敏反应，因此在食用前需要了解其成分和功效，避免过量食用或与其他药物产生相互作用。

那么，如何食用中医药膳才是科学的？张文婷副院长表示，首先在药材的选择上必须合理，选用药食同源的药材，具有明确的药用价值和适应症，同时也确保药膳的安全性和有效性；此外，制作工艺必须规范。药膳的制作过程应遵循中医烹饪原则，确保药效和口感的最佳结合。

张文婷提醒年轻人注意，千万不要轻信商家夸大药膳效果的宣传，选择有信誉的品牌和医疗机构。中医药膳虽然能够调理身体，但并不能替代正规医疗。对于患有严重疾病或需要专业治疗的年轻人，应及时就医并遵循医生的建议。

“在食用药膳前，最好咨询专业医生的意见，确保药膳适合自己的身体状况。”张文婷表示。



各种精致小巧的糕点也是店里主打的产品。

