

# 人参、姜枣、桂圆等出现在奶茶成分表里—— “良药”茶饮街头火出圈

## ▶ “口味党”变成了“成分党”

以前都是在中药房里抓药，如今这样的场景竟然出现在了茶饮店中。人参菊花茶、茯苓薏仁茶、陈皮乌梅茶……近日，很多这样的“养生系”茶饮登上热销榜，南通甚至有了专门的养生茶饮店，受到了年轻人的青睐。主打“药食同源”的中药茶饮是“伪养生”吗？中药能不能合法地用在茶饮之中？带着这些问题，记者走访了市区多家售卖相关产品的店铺，对话店员、消费者、中医和市场监管部门，解开“药食同源”爆火之谜。

昨天，记者来到市中心一家名为“陆藜·开了个方子”的养生茶饮店。一进门就能闻到中药香气。店内的吧台上摆着几个透明大茶桶，桶里泡着人参、菊花、玫瑰、陈皮等中药材，桶边的木盘里也陈列着五味子、艾草、决明子等不同的中药材。

店员周海娟告诉记者：“我每天9点到店开始准备泡茶用的药材，按照配比‘抓药’、冲洗、加水煮上半小时，到10点中药茶饮就制作完成了。”周海娟上岗之前，曾去南京接受了为期一周的培训，对店内的所有中药茶饮的配比和制作了如指掌。

“按照药食同源的理念，目前店里推出了8款中药养生茶饮，里面加入了茯苓、薏仁、人参、陈皮等不同的中药材。”该店老板黄玉红介绍，在线下制作前及线上点单时，会有顾客询问自己适合哪款产品。“最近流感严重，我会推荐有需要的顾客购买一款含有秋梨膏、梨片、玉竹等的清肺止咳饮品。”黄玉红表示，自家茶饮店和其他养生茶饮店的不同之处在于：“我们的茶饮店是开在中药馆里的。”据悉，茶饮店的创始人是中医世家，所以对中药茶饮的药物配比、用量有着精准的把握。记者了解到，黄玉红在金沙的茶饮店也采用了“中药馆+茶饮店”的模

式。年后会有中医进驻，根据每个人的看诊情况，有针对性地开出中药茶饮配方。

除了“专营店”外，记者发现，不少奶茶店品牌也联合老字号推出了中药养生茶饮。比如百分茶联合雷允上推出了一款名为元气娇颜膏方饮的新品，将人参、阿胶、黄精、重瓣红玫瑰、银耳、枸杞、红枣等与奶茶融合，主打一个养生；乐乐茶使用方回春堂的阿胶膏和鲜牛乳做成一款玫瑰桃胶四物饮。不光是奶茶店，就连一些咖啡店也推出了小吊梨汤咖啡、枸杞咖啡、肉桂拿铁等“养生系”咖啡。此外，包括同仁堂在内的众多医药品牌也推出“熬夜水”等系列产品，据称成分中包含蜂王浆、人参、红枣等食补药材。

中药茶饮火了，越来越多的消费者从“口味党”变成了“成分党”。以前只要好喝就行，现在愈发看重健康属性。

## ▶ 良药既要健康也要可口

“感觉很健康，喝起来也没有负担。”这是李女士爱上中药奶茶的原因。李女士目前在市区一家事业单位工作，因为工作性质，常年熬夜。偶然在外卖平台上点过一次百分茶的元气娇颜膏方饮后，她便在上夜班时经常回购。“这种膏方茶饮看着比奶茶要健康许多，喝完感觉上夜班都精神百倍！”李女士告诉记者，尝过元气娇颜膏方饮后，她认为口感、口味和配方都很不错，于是她从淘宝上下单了雷允上同款膏方泡水喝。

打开大众点评可以看到，这款“元气娇颜膏方饮”去年10月份上线后，在该平台上的累计销量达2.3万件，仅次于店内的两款招牌产品半年内的销售量。

对于同样热爱养生的市民季敏来说，中药养生茶饮的出现，让她不用再自己煮茶，“以前，每天早上都要煮银耳、枸杞、

桃胶等，现在打开手机直接下单就行。”季敏告诉记者，除了中药养生茶饮外，自己还会买“食宜鲜炖”店里的补品。“我在经期会点红枣牛奶燕窝，128元一份，非常滋补。虽然价格略高，但性价比还可以，特殊时期应该要对自己好一点。”记者了解到，该店单品种类丰富，价格从十几元到上百元不等，为消费者提供更多选择的空间。

季敏告诉记者，自从自己感染新冠之后，便将养生贯彻到底，“近期，流感高发，身边很多人都中招了，但我幸免于难，我认为和我坚持喝这些养生补品以及中药茶饮密不可分。”她认为，与其生病后花钱买药治病，不如将关口前移，把钱花在养生和预防疾病上。

药食同源是寓医于食，变“良药苦口”为“良药可口”。近年来，随着全民大健康意识的觉醒，消费者从被动的寻医问药变为主动的健康管理，这与中医“治未病”的概念不谋而合。“未病”不是没有病，而是指身体中的阴阳、气血、脏腑出现了不平衡的状态。药食同源，实则是对抗“未病”的有效方式。

## ▶ 养生茶饮不是中药

尽管主打养生的快消品越来越多，但也有消费者提出疑问，这些饮品真的有用吗？

对此，南通市中医院治未病科主任中医师周健认为，添加了中药材的饮品确实可以起到一定作用。“养生茶饮的兴起也体现了中医药文化渗透进百姓的日常生活中。但是消费者最好还是到专业中医师处进行诊断，根据自己的体质选择中药代茶饮。”周健告诉记者，中药代茶饮从本质上讲是中药，有治疗作用，中医师会根据每个人的身体状况辨证施治。

“人的体质可以分为阳虚、气虚、血虚、痰湿、平和等9大体质，每个人的体质是不一样的，甚至有人会混合几种体质。不同的中药食材，适用于不同的体质，像阿胶、黄芪补气养阴，适合气血不足的人食用，不适合湿热体质的人食用。”对此，周健建议消费者先了解清楚自己的体质，再有针对性地选择适合自己的茶饮。

那么，这些中药材可以合法地用在茶饮之中吗？

崇川区市场监督管理局食品监管科科长嵇嗣解释：“中药材分为两种，一种属于药食同源类，可以被添加到日常的食品和饮品中，如枸杞、陈皮等；还有一种是纯粹的中药材，只能作药用，要遵医嘱进行使用。”他告诉记者，涉及药食同源范围内的中药材，商家在销售的时候，也要着重标注它的禁忌人群。

为防止普通茶饮冠以“药食同源”“养生产品”的“高帽子”混淆视听，去年12月，崇川区市场监管部门针对此类新的食品类别开展专项检查，共检查了50余家商户，暂未发现问题。

对于中药养生茶饮，嵇嗣表示：“可能有一定的功效，但未经科学认证。所以商家在宣传时不能因为加入某种药材就大肆宣传具有药用价值，要注意宣传用语的合法性。”同时，他也提醒消费者，不要对此类食品抱有治病的期待。尽管中药茶饮有利于健康，但是养生的重点在于坚持良好的生活习惯，不能过多依赖中药奶茶。

周健也提醒：“人的作息要顺应自然，饮食有节，起居有常，不过度劳累。不能经常一边熬夜，一边指望喝点中药茶饮补救，作息、饮食和情绪调节都很重要。”

本报记者朱颖亮 李维

