

药膳面包、中药咖啡…… 药香遇上饭香 重新定义养生

“

记者 王敏
图片由受访者提供

在快节奏的现代生活中，人们对健康饮食的追求已不仅停留在“吃饱吃好”的层面，更渴望“吃出健康”的饮食智慧。银川一家名为“紫苓茺食养厨房”的特色餐厅，将传统中医药文化与现代餐饮理念完美融合，开创了一条“寓医于食”的新路径。当药香遇上饭香，不如就来一场中医药文化新体验吧。



年轻人络绎不绝。

01

千年智慧的新演绎

中医药文化中“药食同源”的理念源远流长，《黄帝内经》就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的记载。紫苓茺食养厨房将这一古老智慧进行了创造性转化。“我们不是简单地在食物里加药材，而是根据中医理论重新设计整个饮食体系。”康元中医生活馆运营总监白海燕解释道。

餐厅的四季菜单严格遵循“春夏养阳，秋冬养阴”的原则。夏季的“鲜枇杷炖土鸡汤”取枇杷润肺止咳之效，搭配土鸡温补之力，正是应对暑热的养生佳品；“养肝草炖土鸡汤”则以养肝草疏肝解郁，配合土鸡补中益气，形成完美的养生组合。这些时令药膳，将“治未病”的预防医学思想融入日常饮食。

这种顺应四时的饮食智慧不仅体现在食材选择上，更贯穿于整个烹饪过程。“老酵子发面饼”采用传统老面发酵工艺，加入消食化积的焦三仙，既保留了食材营养，又增强了消化功能；肉丸大馄饨是主打餐之一，汤底用涇源黄牛熬汤，鸡汤吊味，再加入当归、黄芪等中药材……这些烹饪方法背后，都蕴含着深厚的中医理论支撑。

五谷杂粮的运用更是展现了中医“五谷为养”的精髓。“儿时的窝窝头”在玉米面、小米面中加入健脾利湿的茯苓；“元气粥”选用晋谷21号特级小米配老南瓜，健脾和胃；“福祿面”采用甘肃庆阳有机冬小麦，搭配涇源黄牛肉和菌菇，形成营养均衡的搭配。这些看似寻常的主食，实则暗藏养生玄机。

02

传统药膳的年轻化表达

要让年轻人接受中医药文化，必须找到他们喜闻乐见的形式。白海燕说，团队希望打破“药膳就是苦口良药”的刻板印象，用创新思维重新定义药膳。

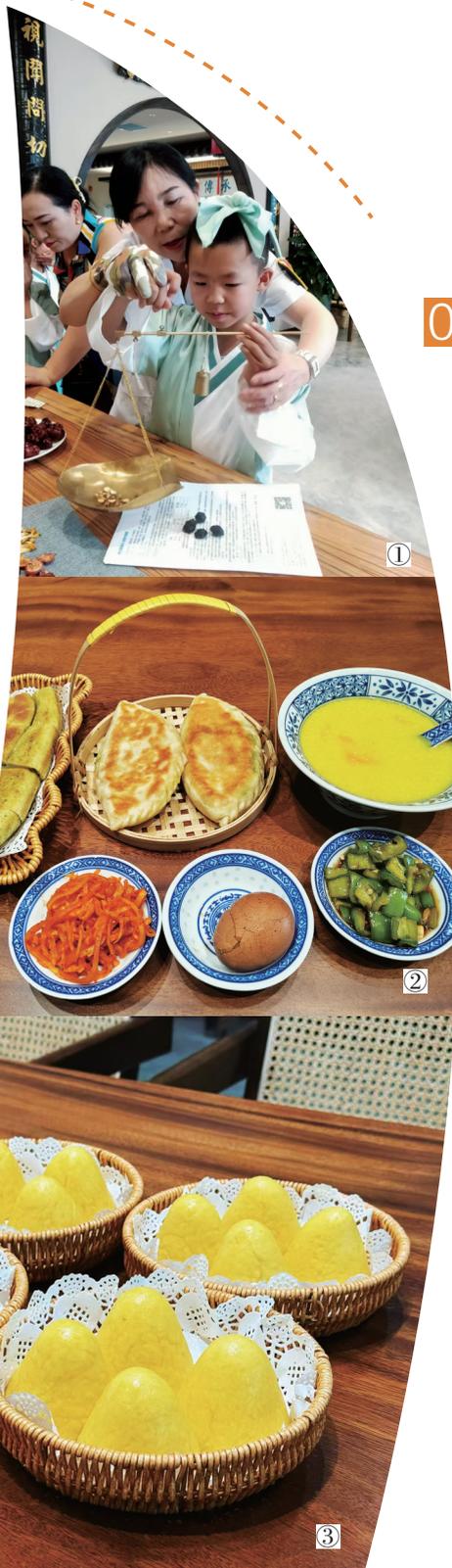
药膳面包是他们的得意之作。将安神养心的酸枣仁、健脾益气的茯苓、补肾固精的枸杞等药材，巧妙地融入欧式面包的制作工艺。白海燕介绍：“我们反复调试了数十次配方，既要保留药材的功效，又要确保面包的口感和香气。”最终推出了四款药膳面包，既保留了欧式面包的松软口感，又增添了独特的药香回甘，成为店里最受欢迎的明星产品。

更具突破性的是中药咖啡的研发。团队精选温肾助阳的肉桂、散寒暖胃的生姜等药材，与咖啡完美融合。“大咖”肉桂咖啡带有独特的辛香回甘，“二咖”生姜咖啡则散发着温暖的辛辣感。这些创新饮品不仅保留了咖啡的提神功效，还赋予了温补身体的额外价值，成功吸引了大量年轻顾客。

图①：体验传统中医药文化。

图②：营养均衡的美食。

图③：儿时的窝窝头，用料也很讲究。



03

文化传承的生活化路径

中医药文化的传承需要生活化的载体，一份简单的菜单就能成为生动的教材。“扶阳蛋”诠释了中医扶阳理论在日常饮食中的应用，“虾仁蒸蛋”展现了蛋白质与海鲜的黄金搭配，“山药老豆腐”体现了植物蛋白与药食同源食材的完美结合。

通过美食这个最日常的载体，中医药文化得以自然传播，食客在品尝“素食二冬包”时，会了解到莲子芯清心火、荷叶利湿、葛根生津的药用价值；享用“绿豆沙”时，能体会到中医清热解暑的养生智慧；点一份“奶皮子酸奶”或“马蹄爽”，就能感受到传统饮品在现代生活中的创新演绎。这种“润物细无声”的传播方式，让中医药文化真正融入现代生活。

04

从味觉到认知的深度体验

“比较特别的是，这里不仅仅是一家餐厅，更是一个中医药文化的体验空间和传播平台。”白海燕说，“我们希望通过美食这个最日常的载体，让更多人了解并爱上中医药文化。”

这里还针对儿童群体设计了别具匠心的研学活动。孩子们可以在这里学习辨识常见中药材，亲手抓配一剂酸梅汤；通过趣味游戏了解人体穴位，认识“足三里”“合谷”等保健要穴；在专业老师指导下练习八段锦，感受传统导引术的魅力；还能参与制作简单的药膳点心，在实践中领悟“药食同源”的道理。

面对成人顾客，餐厅定期举办“中医养生工作坊”，内容涵盖四季饮食调理、家常药膳制作、穴位保健按摩等实用技能。白海燕说：“很多顾客反馈，在这里学到的养生知识可以直接应用到日常生活中。”这种“学以致用”的传播方式，让中医药文化真正走进了百姓的日常生活。

“传统文化要活在当下，必须找到与现代生活的连接点。”白海燕说。当药香遇上饭香，当古老智慧遇到现代创意，中医药文化便焕发出新的生命力。在这里，养生不再是枯燥的理论，文化不再是遥远的记忆，它们化作一道道美味佳肴，一杯杯芳香饮品，融入人们的日常生活。这或许正是传统文化最理想的传承方式——不需要刻意说教，只需让人们在享受美好生活的同时，自然而然地接受文化的滋养。