

中医院推出养生面包 将中医智慧融入日常美味

清晨8点半,宁夏回族自治区中医医院(中医研究院)门诊楼东门一角,飘出阵阵不同于寻常烘焙坊的麦香——那是黄芪与红枣交融的醇厚,是酸枣仁与百合交织的温润。这里没有传统药房的苦涩气息,取而代之的是一排排刚出炉、冒着热气的药食同源养生面包。自不久前推出以来,这些“跨界”主食迅速走红,不仅吸引了前来就诊的患者,更让不少年轻人专程驱车赶来,只为尝一口“能养生的面包”。

记者 王敏 图片由受访者提供



药食同源,“跨界”主食受欢迎。

03

把中医理念融进面包里

如果说普通养生面包是“广谱调理”,那么医院同步推出的“九种体质专属面包”则把中医药的个性化发挥到了极致。依据中医体质辨识理论,团队为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质分别设计了对应的面包。

例如,阳虚质(畏寒怕冷、手脚冰凉)对应肉桂核桃软欧包,添加了肉桂粉和干姜粉;阴虚质(口干咽燥、皮肤干燥)则对应百合银耳吐司,加入百合粉和银耳碎;痰湿质(身体沉重、易浮肿)适合茯苓薏米软欧,搭配炒薏米粉和赤小豆粉。“我们更看重的是通过这种形式,把中医‘因人制宜’的理念传递给大众。”刘慧芳强调。

另一款“明星产品”——五行馒头,则从中医五色理论出发:红色(红枣、枸杞)入心,青色(芹菜、菠菜)入肝,黄色(南瓜、甘草)入脾,白色(银耳、百合)入肺,黑色(桑葚、黑芝麻)入肾。“设计时我们更看重归经,兼顾颜色。”刘慧芳说,五款馒头不仅色彩自然,而且各自对应不同脏腑的日常养护需求,成为不少家庭餐桌上的“彩色健康主食”。

研发这些产品最大的挑战是什么?刘慧芳直言:“一是人群需求要摸准,二是口感要过关。药食同源系列不像中药汤剂,大家能接受苦味;做成食品,大家第一诉求是好吃的。为此,团队反复调整配方,甚至在全院范围内征求意见,哪个药味重了、哪个太干了,我们一条条改。”

“其实国家现在提倡的是从‘以治病为中心’向‘以健康为中心’转变。”刘慧芳说,“药食同源系列产品和文创产品,正是这种转变的落地实践。大家越来越重视养生,而不是等生病了再去看病。”养生面包的火爆,折射出公众对“日常化、生活化中医药”的迫切需求。

除了面包和五行馒头,医院已在紧锣密鼓地研发更多养生产品。“接下来会根据不同节气、节日推出饮品、月饼等。”刘慧芳透露,今年新研发的药食同源饮品已经进入设计阶段,预计不久后就能与市民见面。



各种口味的养生面包。

01

从苦口到可口 每款都是「食养小方」

“现在生活节奏这么快,大家不一定有时间自己熬药膳、煮汤剂。我们就想,能不能做点直接能吃的成品?”宁夏回族自治区中医医院(中医研究院)营养科副主任刘慧芳道出了医院做这次研发的初心。在大家看来,《黄帝内经》中早就指出“五谷为养”,小麦作为基础谷物,是日常饮食中不可或缺的主食。面包接受度高、携带方便,自然成了承载药食同源智慧的理想载体。

传统中药汤剂口感苦涩,很多人难以坚持;而药膳制作繁琐、耗时,场景受限。如何让中医药从“苦口”变“可口”,从“治疗”走向“日常养生”?刘慧芳介绍说,医院决定打破常规。为此专门成立了研发组,由主管副院长牵头,集合了中医、中药、营养等多学科专家,反复论证配方。“每一款面包里的药食同源食材,首先要符合国家药典规范,经中药专家和中医专家双重确认安全性、合理性。”刘慧芳说,团队先做出小样,一遍遍品尝、调整,直到有了好的口感才会推出。

这并非易事。部分药食同源的中药材确实会影响面团发酵和整体风味。“有一款面包刚开始中药味特别浓,吃一口就感觉像在喝汤药。”刘慧芳笑着回忆。团队通过调整食材配比、改变加入食材的时机和顺序,一点点攻坚克难,反复打磨后才正式上架。

目前,医院已推出15款特色养生面包,覆盖不同人群需求。枣仁百合桂圆吐司专为失眠多梦、气血不足人群设计;黄芪红枣奶香吐司则针对气虚乏力人群;枸杞桑葚全麦软欧包加入宁夏本地的枸杞原浆和菊花,瞄准了眼干、熬夜上火的年轻人……每一款都是一张“食养小方”。



能养生的面包。

02

面包成「网红」青年是购买主力军

“我这几天每天早上9点,准时来等第一炉面包。”28岁的市民周兰是西夏区一家互联网公司的员工,自从在社交媒体上看到医院推出养生面包的视频,便成了忠实顾客。“第一次是好奇——中药和面包混在一起能好吃吗?结果一口咬下去,黄芪红枣吐司奶香浓郁,根本吃不出药味,而且不像外面面包那么甜腻,很扎实。”这段时间,她每周至少来两次,有时还帮同事代购。

像周兰这样的年轻人不在少数。刘慧芳观察到,近期购买面包的主力军正是青年群体。“有的从金凤区、兴庆区专门跑过来,就为了买几个面包。”一部分人是在医院官方和本地媒体的短视频吸引,抱着猎奇心理尝试;另一部分则是在医院就诊时,路过一楼展台顺手购买,想着“顺便养养生”。也有患者在问诊中直接问医生:“我吃个面包是不是也能治病?”对此,刘慧芳总是耐心解释:“生病了该吃汤药、该做治疗还是要做,面包只是日常养生的辅助食品。”

在15款产品中,销量冠军当属黄芪红枣奶香吐司和枣仁百合桂圆吐司。“这两款面包中药味最淡,口感跟普通面包最接近,大家接受度高。”刘慧芳说,她自己平时也最爱吃这两款。

通知

魏晓荣:

因你在工作中违反了公司的《岗位制度要求》,根据《劳动合同法》第40条第(二)款,公司决定与你解除劳动关系。

宁夏汇合立达科技有限公司永宁分公司

2026年6月8日