

年轻人养生从一杯中药奶茶开始

药食同源的中式茶饮受到年轻消费者青睐 专家提醒养生重点是养成良好的生活习惯

你喝过中药奶茶吗?近日,主打“健康牌”的中药奶茶走红网络,众多网友纷纷晒图,并直呼:“喝奶茶的最后一点负罪感也消失了。”随着消费习惯和生活观念的转变,药食同源理念引发年轻人的关注,成为新生代的消费选择。新中式养生逐渐流行起来,养生经济正在加速崛起。

中药奶茶解馋又保健

一种食材一旦跟中药沾上点边,就躲不了一种说法:药食同源。记者看到,网友们晒出的中药奶茶菜单包括银荷奶茶、保和奶茶、水行奶茶、姜桂奶茶……根据商家的宣传,银荷奶茶中加了薄荷和金银花,具有清热利咽的作用;保和奶茶加入了茯苓和芡实,茯苓具有利水渗湿的作用,搭配芡实,能健脾祛湿;水行奶茶合适上热下寒以及阴虚体质人群服用;姜桂奶茶中有生姜和桂圆,适合阳气不足、易痛经的女性和寒湿体质的人饮用,但生姜、桂圆性质偏热,阳亢体质的人喝了可能导致不适。记者发现,每一款中药奶茶都有适合的人群,不同体质的人可以根据食疗作用作出选择。

随着越来越多的年轻人开始注重养生,不少商家从饮食上下功夫,结合传统中药和现代饮品,开发出中药奶茶、消暑酸梅汤等新型饮品,兼顾功效与口感,深受年轻人的喜爱。随着天气回暖,中药奶茶也迎来了销售高峰,根据饿了么平台发布的数据显示,今年以来,奶茶外卖订单增幅超过两成,添加了生姜、枸杞和红枣的养生奶茶外卖订单增幅最高,含人参的奶茶订单增幅超过了五成。

小吊梨汤、煮酒青梅绿茶、山楂莓莓……在李沧区,一家名为“壹亩梁方”的中医馆吸引了不少年轻人到店打卡,并在各消费平台的评论区收获大量好评。这家中医馆主打中式饮品,中药奶茶是其招牌饮品,包括红枣姜汁暖宫茶、气血慢慢养元茶、花青素大爆炸、桃李天下等30多种饮品,售价均在20元左右。该店销售人员朱女士表示,店内所有产品是以每天现熬的养生茶作为汤底,搭配中药食材制作而成。记者看到,在店铺前台操作区内的电磁炉上,正煨着6罐养生茶底,包括月光白茶、坦洋工夫红茶、普洱玫瑰茶、竹蔗茅根汤、小吊梨汤等。制作师向记者介绍了店内多款中药奶茶的功效:“红枣姜汁暖宫茶是用生姜、甘草、红枣等食材,搭配红茶或普洱玫瑰茶制成,适合女士饮用。用薄荷、甘草、栀子等制作的煮酒青梅绿茶口味则更加清甜爽口,有解暑降温的作用。”

中医馆推出“养生茶”

“已有顾客下单……”记者看到,虽然“壹亩梁方”并没有开在一楼网

精致而讲究的新中式茶饮。

点,而是“藏身”写字楼里,但到店消费的顾客和外卖订单并不少,店内两位奶茶制作师基本没有空闲时间。“顾客以年轻人人居多,大部分是上班族。”朱女士告诉记者,店铺开在写字楼里的好处是可以覆盖写字楼和周边商业区的年轻消费人群。“早上刚上班时和下午两点左右是销售的高峰时段。”朱女士根据上午的流水粗略统计,仅9点到10点就卖出了30多杯中药奶茶。因为茶底是每天现熬的,有时候卖得多了,一天要熬两三次。

中药奶茶既有饮料的口感,又能达到养生效果,这让许多年轻人慕名前来打卡。选择午休时间到店,还能体验一下医馆内的推拿、针灸等中医疗疗服务。“在意识到身体健康的重要性后,年轻人也开始关注中医疗疗,喜欢抽空做一次艾灸或推拿。”对养生颇有研究的市民于先生介绍,自己除了保持健康的生活习惯之外,基本每周都会做一次中医推拿或祛湿,“周中或周五午休时间和朋友一起到中医馆,点杯茶饮,体验一次推拿服务,能够缓解一周的疲劳。”记者在“壹亩梁方”店内遇到的一名年轻顾客也表示:“下班来这里点杯养生奶茶,做个推拿、头疗,感觉很放松很舒服。现在年轻人都玩‘养生局’,注重的是身体健康。”

中式茶饮开辟新领域

当下,大多数年轻人开始有意识地养生,中药奶茶等药食同源的中式茶饮迅速在年轻消费群体中蹿红。记者在小红书APP里输入“中式养生茶馆”“新中式茶饮”等热词进行搜索,发现相关笔记有上万篇之多。养生、国潮、无糖、社交、东方美学,这些关键词精准地踩在了年轻人的“脉门”上,新中式茶饮已成为年轻消费者改变生活方式的新赛道,以90后、“Z世代”为代表的年轻客群开始加入中式茶饮的消费大军。相关数据显示,2020年,中国新式茶饮行业市场规模为772.9亿元,预计到2030年,整体市场规模将接近2000亿元。

曾经年轻人人手一杯的珍珠奶茶,如今已经不多见,替代它们的是健康养生的中式茶饮。记者在位于大鲍岛的荷田水铺了解到,在周末和节假日时,店里

壹亩梁方中医馆正在熬制茶底。

的招牌茶饮小吊梨汤、敦煌杏皮水一天能卖近千杯,即便是客流量较少的工作日,一天也能销售500余杯。“荷田水铺的环境安静而有格调,工作日和客户谈工作,周末和朋友一起闲聊发呆,这里都是很好的选择。”不少年轻消费者表示,中式茶饮与新派社交型茶馆结合起来,将新潮的茶文化以更丰富的形式展现,从门头设计、灯光明暗,到桌椅的高低尺寸,处处都体现着中国传统文化的细腻和讲究。

丰富新颖的网红煮茶套餐、文化感拉满的古法茶和文艺茶单……荷田水铺董秘牛丽洁说:“在‘大健康’的社会背景下,中式茶饮的养生元素为茶饮市场开辟了新领域。”同样身为年轻人的牛丽洁深有感触地表示,随着社会竞争压力增大,年轻人对养生、健康逐渐重视,他们承受着工作和生活带来的压力,构建起“朋克养生”的全新生活方式。新中式茶饮既满足了年轻消费者“奶茶和健康兼得”的想法,让喝奶茶的负罪感消失了。

喝的是茶更是格调

从大鲍岛热闹的街道上走进荷田水铺,从前台走进内部庭院,热闹与安静仅有一门之隔,更凸显出茶道的那份清雅。品茶之余,在这里阅读、放空、赏景,都是个不错的选择。

“荷田水铺成立之初,就定下了以新中式茶饮为主要格调的经营主旨。”牛丽洁表示,荷田水铺大多数店铺都装修得清新雅致,店内古香古色的装饰和具有古风的制茶器具等,彰显了新中式茶文化。“茶馆具有很强的社交属性,因此不仅要茶饮好,环境也是消费者十分注重的因素。”牛丽洁表示,年轻人通常要求新中式茶馆拥有多样茶品、社交属性、美学空间。

古茶今做,新中式茶馆通过茶饮走进当代年轻人的生活,也展现出他们对中国传统文化的自信。

新闻延伸

喝中药奶茶 看好食药物质名单

中药奶茶包括养生枸杞牛乳茶、熬夜人参水、新会陈皮雪梨汤、五黑精华水等品类。这些饮品将中草药和奶茶相结合,以其独特的口感和健康价值,让年轻人迅速“上头”。

那么,中药奶茶真能养生吗?青岛海慈医疗集团保健科主任医师魏陵博表示:“药食同源是中医里一个重要理念,添加了中药材的饮品确实可以起到一定养生作用,但消费者在购买这类茶饮时,要看其中添加的中药材是否在国家卫健委发布的102种食药两用中药材名单内。”据了解,2023年11月17日,国家卫生健康委、国家市场监督管理总局发布《关于对党参等9种物质开展按照传统既是食品又是中药材的物质公告》,将党参、肉苁蓉(荒漠)、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、山茱萸、天麻、杜仲叶等9种物质纳入按照传统既是食品又是中药材的物质(简称食药物质)目录。截至目前,国务院卫生行政部门共发布了三批次、102种食药物质名单。

同时,魏陵博提醒消费者,中药茶饮虽然有一定养生功效,但不能代替正规药物进行治疗。养生的重点在于坚持良好的生活习惯,不能过多依赖养生食品。年轻人要做到作息顺应自然,饮食有节、起居有常,不过度劳累,不能一边经常熬夜,一边指望喝点中药茶饮养生。作息、饮食和情绪调节对于健康都很重要。

本版撰稿摄影 观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾