

# 突然爆火，卖到断货！价格便宜，还能刷医保？ 酸梅汤成中药房的“顶流饮品” 医生提醒：有些人喝不得

透明的包装、乌黑的色泽、插上吸管深吸一口，酸酸甜甜的酸梅汤扫除夏天的炎热，一杯中药房熬制的酸梅汤成为了这个夏天最炫的时尚单品。“去中医馆买酸梅汤”的话题几度冲上热搜，引发千万人热议。连日来，无锡的中药方也迎来了不少年轻客，越来越重视养生的年轻人们，把目光投向了“中药饮品”，进军“茶饮界”的中药房人气堪比奶茶店。



古法酸梅汤基础配方

## 一杯“奶茶钱”可以喝一周 年轻人爱上物美价廉的酸梅汤

“中药房几块钱的酸梅汤能喝一天，健康又便宜，还要什么奶茶咖啡啊！”不像奶茶花样多，也不似咖啡那么潮，从小喝到大的酸梅汤，在这个夏天悄无声息地成为了饮品界的“顶流”。而其翻红的最主要原因是购买渠道发生了变化，以往在超市、饮料店购买的现成酸梅汤已经满足不了年轻人的养生追求，这个夏天的酸梅汤讲究去中药店配。

在社交平台上搜索酸梅汤，不少网友分享了他们到中药房配药的攻略。“人过

30养生摆在第一位，酸梅汤我都要喝中药铺子煎的，不含添加剂，用料看得见！”网友“睿驰cici”在无锡一家中药店配了三副酸梅汤，用矿泉水瓶整整装了一桶。

无锡有中医医院甚至在团购平台上推出了“古法酸梅汤”套餐，39.9元共7帖，可以喝7天。网友“李李李李李不可爱”购买饮用后表示：“和平时店里卖的冲泡的完全不一样，满口都是来自药材的酸甜味，喝完不口渴，感觉自己喝的不是饮料，是健康！”

## 无锡中药房酸梅汤热销 部分药材已缺货

“近期确实有不少市民来店里咨询不能给配酸梅汤，且来咨询的年轻人居多。”记者随机走访了无锡几家中药堂，店员均表示，感受到了这个夏天大家对酸梅汤的热情。无锡不少药店甚至出现了洛神花缺货的现象，记者连跑了两家中药店，都因为缺了这味药材而没有配成。有药店店员解释：“没有预计到会有那么多人来买酸梅汤，所以洛神花都卖空了。”

“每副酸梅汤的价格大概在8~10元，一副就能熬一大锅，一家人喝上一天是没有问题的”，无锡一家大型中医馆介

## 小小酸梅汤功效多 但并非人人都适合

除了各大药房、中医馆的配方外，无锡市中医医院一直有推出自主研发生产的健脾生津酸梅茶，每到夏天，都卖得火热。“在网上还没火起来的时候，无锡的老百姓就很喜欢来配酸梅汤，但我们一直都是需要医生开方才能购买的”，无锡市中医医院治未病科副主任医师马学慧介绍，酸梅汤生津解渴、祛暑利咽，但在服用时也有一些禁忌——酸梅汤里面有乌梅，反流性食管炎人群、胃酸过多人群和有胃炎的人群不宜饮用；同时，酸梅汤为了口感，要加大量的冰糖，血糖偏高的人群也不能畅饮；孕产妇孕期前后和产褥期一般也不能服用，大量的乌梅有收涩的效果，有可能对月经造成影响，经期女性也不建议饮用。因此，建议大家还是遵医嘱饮用。

此外，酸梅汤也不宜和牛奶一起饮

用，原无锡太湖中医院中医科管为群介绍，两者一起食用虽然不会有中毒的现象，但是不利于吸收，同时各自的营养成分也会受到破坏。另外患有口腔溃疡或口腔炎的人群也不宜食用酸梅汤，酸梅汤的酸性成分可能刺激口腔溃疡，加重疼痛和不适感。

让不少年轻人纷纷前来打卡的酸梅汤到底是什么味道？和外面卖的酸梅汤饮品口感上是否有区别？记者也抓了一副酸梅汤的方子回家熬制。经半小时的浸泡和一小时的熬煮，熬出了半锅汤，不放糖的酸梅汤入口偏酸，但是会有回甘；放糖后入口是酸酸甜甜的口感。与外面售卖的饮品类酸梅汤相比，自己熬制的乌梅味会重一些，口感也更醇厚，略带中药的味道。

“秋天，是比较收涩的季节，加上江南的秋天比较短，入秋过后很快就进入冬季，入秋之后就不建议市民服用酸梅汤了”，马学慧提醒，当下已进入立秋。比起酸梅汤，雪梨润肺膏是更适合秋天的中药饮品，也比较受无锡老百姓的欢迎。对于睡眠不好的人群，这个季节还有酸枣仁膏，具有养心安神、疏肝理气的功效。“这两款比酸梅汤的成分更多，也需要根据个人身体状况，开方服用。”

（晚报记者 陈钰洁 陈怡迪/文、摄）

## 一块巧克力，“门道”这么多？ 可可脂、代可可脂不是“一家” 食品配料表需留意

近日有媒体报道，由于全球供应量下降，可可价格上涨至超过12年来的最高水平。作为制作巧克力的主要原料，可可粉、可可脂等可可提取物被广泛添加到食品中，其中一种名为“代可可脂”的替代类成分备受关注。食品专家表示，二者成分虽然名字相近，但来源、成分、脂肪含量等方面存在明显的差异。

### 市场：巧克力有区分，高价不一定买到好货

在海岸城礼阁仕超市，记者看到货架上摆放数种巧克力制品，看起来除了口味有明显区分之外，各款似乎差别并不大。但如果仔细观察商品配料表，却“暗藏玄机”：在部分巧克力制品配料表中，可可液块、可可脂在配料表中排序靠前，而少部分巧克力添加的则是代可可脂。

据了解，代可可脂的价格约为可可脂的六分之一到十分之一（视纯度而定）。原材料使用成本的差别传导到销售端，商品零售价也有较大差别。一款国产品牌规格为408克的代可可脂黑巧克力在电商平台售价19.9元，但纯度为60%的可可脂巧克力105克的售价就接近30元。

江南大学江苏省食品安全研究基地原主任徐立青教

授介绍，可可脂和代可可脂是两种不同的食品成分，可可脂是从可可豆中提取的天然脂肪，脂肪含量相对较高，通常在40%至50%，是巧克力制作中的主要成分之一；而代可可脂则是通过加工过程中加入植物油、氢化油等成分合成的，脂肪含量较低，通常在20%至30%，主要用于替代可可脂，在一些低成本的食品制作中使用。

价格的差异是消费者最易感知的，但成分的区别却不被轻易发现，这也给了部分商家可乘之机，用价格模糊关注焦点。记者走访市场发现，在同等规格下，有些代可可脂巧克力制品的价格与可可脂巧克力价格接近，顾客很可能出了高价却没有买到对应品质的商品。

### 专家：食品配料表需关注，保持均衡饮食和适量运动

据礼阁仕一名销售员介绍，含量高的纯可可脂巧克力，往往香味纯正、浓郁、入口即化，而代可可脂巧克力口味则偏腻，这也是纯可可脂巧克力更受消费者欢迎的原因。

事实上，除了口味差异之外，代可可脂对于健康的影响也值得关注。徐立青教授介绍，“代可可脂作为一种脂肪替代品，通常是通过加工工艺合成的，可能会包含不健康的植物油、氢化油等。这些不健康的脂肪可能会增加血液中的胆固醇和脂质水平，对心血管健康不利。同时代可可脂通常会添加一些人工成分和添加物来改善其质地和口感，如人工香精、增稠剂等。长期摄入这些添加物可能对身体产生负面影响。”

代可可脂在生产过程中可能产生反式脂肪酸，公开资料显示，这种成分的摄入量与

心血管疾病、乳腺癌和结肠癌等疾病的发生呈正相关。但有些代可可脂巧克力成分配料表中却标注“不含有反式脂肪酸”，这是否意味着食品一定安全？徐立青教授表示，标注不含有反式脂肪酸的食品只能说明在食品成分中不添加反式脂肪酸或食品中反式脂肪酸含量非常低，这并不代表食品中没有其他可能含有反式脂肪酸的成分或添加剂，一些植物油可能含有天然存在的少量反式脂肪酸。

为了确保食品的安全性和健康性，徐立青教授建议消费者仔细阅读食品标签，关注总脂肪含量、饱和脂肪酸含量和胆固醇含量等指标，并选择富含健康脂肪的食品，如可可脂、橄榄油等。此外，均衡饮食和适量的运动也是保持身体健康的重要因素。

（陈婧怡 实习生 叶佳宁/文、摄）

