

药食同源减脂降糖 中式糕点“健康”崛起

受访专家

中国农业大学食品科学与
营养工程学院副教授 朱毅

生命时报特约记者 汪思言

定胜糕、桃花酥、绿豆饼……不知从何时起，各式各样的中式糕点逐渐占领大街小巷的甜品橱窗。这些一度只能在老菜谱或老字号专卖店中看到的点心，正伴随传统文化的复兴和消费者偏好的转变，强势回归大众视野。



2.5万家企业活跃在市场上

艾媒咨询报告显示，2023年全球中式糕点市场规模达到744.2亿元人民币，同比增长8.4%，预计至2028年，市场规模有望提升至1050.5亿元。在国内市场，2023年中式糕点市场规模达到436.6亿元，预计到今年年底，份额将超过西式糕点，达到50.4%，占据半壁江山。

所谓中式糕点，是指采用中国古老传承工艺制作而成的点心，原料主要有面粉、米粉、豆粉及糖油，辅以鸡蛋、牛奶、酥油与各式馅料，经过制坯、塑形、烘烤、蒸煮或油炸等步骤制成。中式糕点制品类别达几百种，制作技艺高深，味型众多，具有深厚的文化内涵，可分为京式、苏式、广式等不同流派。如今，很多中式糕点在继承传统工艺和口味的基础上，通过融入现代元素、创新搭配方式，吸引了更多年轻人的目光。

天眼查数据显示，目前与中式糕点相关的企业有2.5万余家，其中既有北京稻香村、上海杏花楼等老字号，也不乏泸溪河、鲍师傅等新兴强势品牌，充分反映出中式糕点行业的活跃度和发展潜力。值得注意的是，中式糕点企业注册数量在2019年达到顶峰，虽然之后有所回落，但市场竞争依然激烈。

拥有独特竞争优势

相较于西式糕点，中式糕点在传统文化元素融入、

产品创新，以及健康化趋势方面，展现出独特的竞争力。

中点西做。“‘中点西做’和药食同源是新中式糕点的最大亮点和重要优势。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅告诉《生命时报》记者。“中点西做”就是将传统中式糕点元素与西方烘焙手法相结合，通过加入奶油、芝士等西式食材，打破传统的制作界限，使糕点在外观、口感和风味上更加丰富多样。其中比较有代表性的产品有麻薯、芝士蛋黄酥、巧克力月饼等。

味型多样。中式糕点的销售与传统节日挂钩，地域特点鲜明，味型多样。像青团、八珍糕、茯苓饼这些点心，不仅美味可口，还有滋补养生的功效。

顺应潮流。由于居民生活水平的提高和对健康膳食的重视，一些材料天然、低脂低糖、药食同源的中式糕点成了市场新宠。朱毅说：“市面上比较受欢迎的中式糕点有一些共性，它们把传统制作技法和现代人的口味偏好结合得很好，外形美观，又有文化内涵，很好地迎合了新生代消费者怕甜、怕胖、注重审美的特点。”

突破瓶颈从三方面入手

艾媒咨询报告显示，“95后”年轻群体、小镇青年以及注重生活品质的一二线城市“新中产”们，是新中式糕点的主要消费人群。他们对“国潮”文化和“IP联名”产品展现出浓厚兴趣，倾向于选择国产品牌和新锐品牌。这不仅为传统老字号注入了新的活力，也为新兴品牌提供了快速增长的契机。新型消费者涌入与市

场定位的调整，为新中式糕点市场注入了增长动力。

尽管如此，行业存在的问题仍不容忽视。“我认为，产品同质化、经营模式不先进和专业人才缺乏，是影响中式糕点行业未来发展的重要因素。”朱毅发现，目前除了少数强势品牌，绝大多数中式糕点商家采用的仍然是“前店后厂”模式（前面是店，后面是厂，其特点是集约化生产、产销一体化部署，是在特定时期和环境下较高效率的一种生产方式），连锁经营较少，不仅难以产生品牌效益，还可能导致食品安全隐患。此外，由于糕点行业人行门槛较低，从业人员大多没有经过系统专业学习，这也在一定程度上阻碍了技术创新和产品升级。

中式糕点铺已然遍地开花，发展瓶颈又该如何解决？朱毅提出，可以从申请集体商标、做好新媒体传播和加强人才培养三方面入手。首先，小作坊生产者可以通过成立合作社和申请集体商标的方式，扩大经营规模、提升品牌影响力和风险承担能力。其次，中式糕点商家可通过新媒体平台开展直播、团购等活动，不仅能拉近与主力消费人群的距离，还可以通过直播画面或短视频来展示产品制作过程，吸引更多关注。最后，随着市场规模的扩大和各类职业技能大赛的开展，中式糕点商家应充分意识到吸引人才的重要性，主动培养或招揽专业人才。

朱毅最后提醒：“很多人爱吃中式糕点，但又有身材、健康方面的顾虑，我的建议是研究配料表，选择总热量较低、添加剂较少的品类。特殊人群如糖尿病患者，即使选无糖、低糖配方也要浅尝辄止。”

生命时报官方网站

注意热量摄入有助控制体重，预防高血压、糖尿病等慢性病。但除了炸鸡、蛋糕等众所周知的高热量食品，还有一些食物是其所属品类中的隐藏“热量高手”，很容易让人在不知不觉间摄入量超标。

糯玉米。玉米的种类有很多，口感各不相同，其中糯玉米含有丰富的黏蛋白和膳食纤维，有助促进食欲，加速体内废物排出。但由于其淀粉含量较高，热量能达到165千卡/100克，高于甜玉米的110千卡/100克。如果想减少热量摄入，更建议选择甜玉米。

水牛奶。奶及奶制品营养丰富，是优质蛋白质和钙的良好来源，中国营养学会推荐成人每日摄入300~500克。除了牛奶以外，水牛奶因其香醇丝滑的口感也较受欢迎。与普通牛奶相比，水牛奶热量较高，达73千卡/100克，高于普通牛奶（54千卡/100克）及低脂牛奶（46千卡/100克）。需要控制体重的人不建议多喝。

山楂。人们一般认为，越甜的水果热量越高。山楂味道较酸，有良好的解腻效果，且含有丰富的维生素C和维生素E，人们觉得多吃点有益无害。但其实，山楂含糖量超过25%，热量高达102千卡/100克，比西瓜（30千卡/100克）、草莓（32千卡/100克）等水果高很多。此外，过量食用山楂还容易引起泛酸，因此一定要适量。

花生。在坚果中，腰果、夏威夷果味道香浓，是

山楂、鸡爪都是热量高手

公认的热量大户。很多人不知道的是，吃着清淡的花生热量也很高，达574千卡/100克。花生有不少营养好处，比如含有丰富的不饱和脂肪酸、锌、蛋白质等，有养胃、益智健脑等作用，但想减肥的人不建议多吃。熟花生的热量为300千卡/100克，有所下降，但也不容小觑，同样不宜多吃。

鸡爪。炎热的伏天里，鸡爪可谓是人们追剧、消暑的热门零食，无论是卤鸡爪，还是柠檬鸡爪等，都让人食欲大开。不同于糖、油含量高的零食，鸡爪看上去没什么肉，人们吃的时候心里没有负担。但其实，鸡爪热量达254千卡/100克，脂肪含量仅次于鸡皮，和猪蹄差不多，2~3个鸡爪的热量约等于两碗米饭。虽然鸡爪的蛋白质含量和鸡胸肉差不多，但其中的蛋白质主要是胶原蛋白，利用率较差。另外，柠檬鸡爪、卤鸡爪等熟制品的盐含量通常较高，吃多容易导致钠摄入量超标，对心血管健康不利。

沙拉酱。在各类调料中，沙拉酱通常用来搭配种类丰富的蔬菜、水果，显得比其他酱料都要健康。但其主要配料是蛋黄、糖粉、色拉油。糖粉是高升糖食物，色拉油是高热量食物，因此沙拉酱的热量达到了



724千卡/100克，且一勺沙拉酱能拌的蔬果很少，人们会不知不觉摄入过多。建议大家把沙拉酱换成低脂清爽的油醋汁：将橄榄油等不饱和脂肪含量高的植物油与白醋、果醋等醋类混合，再根据个人口味，加入盐、黑胡椒、柠檬汁等调匀即可。

中南大学湘雅二医院营养科营养师 袁婷
生命时报官方网站