安宫牛黄丸那层“金”能不能吃？

近两年，金价持续攀升、屡创新高，让不少消费者措手不及。当传统的持金方式因价格高企而显得沉重，一种更为轻盈的黄金形态——金箔，重新引起大众的关注。它不仅能装点建筑、融入美妆，更以一种意想不到的方式出现：被端上餐桌，被人“吃进肚子里”。

在国外，食用金箔是米其林餐厅与高端调酒中常见的“金色点缀”；在国内，金箔被明令禁止添加于食品，但在传统中成药中可见其踪影。例如，被誉为“温病三宝”之一的安宫牛黄丸，其标准处方中就明确写着“金箔为衣”。

这层包裹在药丸外的金箔，究竟是用来装饰的外衣，还是确有药理作用？

安宫牛黄丸

一片金箔的7000年穿越

金箔的本质就是黄金。黄金看似坚硬，实则具有极佳的延展性与可塑性，能像摊饼一样“摊”成极薄的一片。据了解，1克黄金可被捶打成约0.5平方米的纯金箔片，厚度约为0.12微米，相当于头发丝直径的千分之一。

金箔工艺史可追溯至7000多年前的古埃及。我国的金箔技艺同样源远流长：始于东晋，成熟并盛行于南北朝时期。南京是我国金箔的发源地，与德国茨尔巴哈镇、日本金泽市、意大利米兰、泰国曼谷并称世界五大金箔生产中心，其金箔锻制技艺在2006年被国务院列为第一批国家级非物质文化遗产名录。

薄如蝉翼、轻如鸿毛的金箔是如何制作出来的？明代宋应星在《天工开物》中有记载：“凡造金箔，既成薄片后，包入乌金纸，竭力挥捶打成。”

金箔让厚重的黄金以轻盈的姿态走进了美食、美妆、艺术等多个领域，完成了从贵金属到创意材料的转身。

成都金沙遗址的镇馆之宝“太阳神鸟”，系商周时期以自然砂金制作，经热锻、锤揲、刻划、镂空、打磨等多道工艺，厚度仅0.02厘米，含金量却高达94.2%，成为中国文化遗产的标志。

传统建筑装饰是金箔的另一重要领域，无论是雕梁画栋，还是牌匾楹联、宫廷家具，金箔都是点睛之笔。从北京故宫、西藏布达拉宫，到泰国皇宫、俄罗斯圣彼得堡、刚果（金）扎伊尔总统官邸等世界著名建筑，都有金箔的装点。

往脸上“贴金”是美妆界源远流长的秘方。《木兰辞》中“对镜帖花黄”的“花黄”即金箔。在现代，众多品牌也利用金箔研发了各式化妆品，如金箔面膜、金箔精华与金箔唇油等。

舌尖上的“金箔”

不过，与“吃金子”相比，金箔的其他用途都显得不足为奇。

食金传统古已有之。在古埃及，吃黄金被视为能净化身体与灵魂；中世纪的欧洲，贵族们将金箔或金粉撒在食物与美酒中，以彰显尊贵；经济鼎盛时期的日本，食金之风尤甚，从巧克力、糕点、冰激凌到寿司、牛排、清酒，金箔几乎无所不“镀”。

让金箔入食“名正言顺”的转折点发生在1983年：世界卫生组织食品添加剂法典委员会正式将9999自然纯金列入食品添加剂范畴。此后，欧盟、澳大利亚、新西兰、日本等国家和地区也相继认可其食用地位，允许金箔作为着色剂或装饰物，用于糖果、巧克力、酒类等食品。

食金风潮也曾席卷国内：有酒企推出内含金箔的“黄金酒”，餐饮品牌争相打造“黄金宴”。但这场“盛宴”在2022年1月被叫停——国家市场监督管理总局、国家卫生健康委员会、海关总署联合印发通知，明确指出，根据我国食品安全法律法规及食品安全标准规定，金（银）箔金（银）粉类物质不是食品添加剂，不能用于食品生产经营。

虽不能用于食品，但金箔在国内仍可入药。中医认为其有“镇惊安神”之效，安宫牛黄丸、牛黄清心丸、大活络丹等均采用金箔入药或包裹，一度成为海内外抢手的“金丹神丸”。北京同仁堂官网在介绍安宫牛黄丸时也明确提到：“（安宫牛黄丸的金箔）当然能吃，而且必须是随着药丸一起吃”。

内地禁止金箔用于食品

许多人对食金谈之色变，与文献和文学作品中对“吞金自杀”的描述不无关系。那么，“吞金”真会致命吗？吃下去的“金子”最后去哪里了？

事实上，古代“吞金”之所以致命，多因金子不纯。当时由于冶炼技术有限，“金块”常掺入了铜、铅、镍等杂质。尤其是铅，在胃酸环境中容易缓慢溶出、引起中毒。此外，若吞服的金块体积大、有棱角，也有可能导致消化道破裂、出血等致命并发症。

而现代医学证实，高纯度黄金本身无毒。黄金虽属重金属，却是自然界最“懒惰”的金属之一，化学性质极其稳定。金箔加到食品中无法被人体消化，不受胃液影响，“穿肠而过”后，最终被原封不动地排出体外。此外，可食用金箔的添加量通常只有几毫克，对人体健康几乎没有影响。

根据中华人民共和国轻工行业标准《金箔》（QB/T 1734—2008），用于金箔生产的黄金含量通常在74%–99%，并根据含金量的不同划分为九九金箔、九八金箔、九六金箔、九二金箔、七七金箔、七四金箔6种。需要注意的是，此标准下的金箔仅适用于建筑及雕塑贴金、中成药裹金、家具与工艺品装饰等，并非食品用途。

实际上，为确保安全，国际上允许使用的可食用金箔对纯度的要求极高，通常为99.99%的高纯度金箔。而在中国内地，无论纯度多高，金箔均禁止用于食品。因此，市场上任何宣称含“可食用金箔”的国产食品，均不符合现行法规。

重庆商报综合消费者报道、时代在线

“健康网红”食品真健康？别被忽悠了

奶皮子糖葫芦的热度还未消退，朋友圈已被另一款网红甜品强势“霸屏”——固体杨枝甘露。半个金黄芒果做底，中间裹着绵密酸奶，顶部撒上鲜红西柚粒，拿在手里拍照打卡，颜值与仪式感拉满。

然而，南京市第二医院营养科肖遥医生发出提醒：“固体杨枝甘露的食材本身多为健康食材，但形态改造、加工方式和食用习惯的改变，让它暗藏多重健康风险，打卡前务必了解清楚。”

“健康需求”撑起流量密码

提起杨枝甘露，多数人脑海中浮现的是盛在玻璃碗里的经典形态：芒果泥与椰奶交融，点缀着西柚粒、西米和芒果块，用勺子舀着吃，清爽香甜。但传统吃法的“局限性”也很明显——携带不便，难以满足年轻人随手打卡、即时分享的需求。

“能拿在手里吃的杨枝甘露”成为市场需求，固体版应运而生。记者走访南京多家甜品店发现，固体杨枝甘露的基础做法大同小异。新街口某甜品店店员介绍，固体杨枝甘露的走红，除了造型新奇，还抓住了消费者对“健康感”的追求。“很多顾客觉得芒果、酸奶、西柚都是健康食材，吃起来没负担，愿意为这份‘健康网红’买单。”

3类健康隐患藏在“美味”里

“健康网红”真的“健康”吗？肖遥表示，芒果、酸奶、西柚单独食用时，都是营养价值较高的食物。但当三者以“固体杨枝甘露”的形态组合，再加上商家的加工改良，就可能产生“1+1+1＞3”的负面效应，暗藏三类健康隐患。

第一类是肠胃刺激风险，尤其对脾胃虚弱人群不友好。芒果性偏寒湿，且含有

杨枝甘露

网红蛋糕

较多果酸和膳食纤维，过量食用本身就容易引发腹胀、腹泻；酸奶通常冷藏保存，低温会刺激胃肠道黏膜，加上酸奶中的乳酸成分，会进一步增强对肠壁的刺激；西柚中的果酸含量也不低，三者叠加后，对肠胃的刺激效应会大幅提升。特别是本身有肠易激综合征、慢性肠炎的人群，更容易被这类“低温+果酸+寒湿”的组合诱发不适。

第二类是药物相互作用风险，服用特定药物者需绝对忌口。这是固体杨枝甘露最容易被忽视的风险点——西柚富含呋喃香豆素类成分，这种成分会抑制肝脏中相关酶的活性，而这种酶是代谢多种药物的关键。肖遥介绍，目前已知受西柚影响的药物超过85种，涵盖多个常用品类：降压药中的硝苯地平、氨氯地平等；降脂药中的辛伐他汀、阿托伐他汀等；抗心律失常药中的胺碘酮等；还有部分免疫抑制剂、镇静催眠药和抗过敏药。

第三类是热量超标和微生物污染风险，与商家加工和储存有关。为了提升口感，不少商家会在酸奶中额外加糖，或加入淡奶油、炼乳等成分，让一份固体杨枝甘露的热量飙升。“一份中等大小的固体杨枝甘露，若添加了奶油和糖，热量可能达到300~400千卡，相当于两碗米饭，长期过量食用容易导致体重增加。”肖遥提醒，此外，干噎酸奶、西米等食材属于不易消化的成分，过量食用会加重肠胃负担，引发胃胀、嗳气等不适。更值得警惕的是，固体杨枝甘露属于高糖、高水分、含乳制品和新鲜水果的食物，这种组合正是细菌滋生的“完美培养基”。如果制作过程卫生不达标，或做好后存放时间过长，极易导致微生物超标，引发急性肠胃炎，出现呕吐、腹泻、发热等症状。

3招避开网红美食“雷区”

面对网红美食，难道只能“望而却步”？肖遥结合临床经验，给出了三大实用攻略。

第一招“会选”：优先正规店铺，拒绝隔夜产品。购买时务必确认是现做现吃，对于已经做好放在柜台陈列的产品，要谨慎选择，尤其是在没有冷藏条件的情况下，存放超过2小时就可能存在微生物污染风险。

第二招“会看”：做个“成分控”，结合自身情况选择。购买前可主动询问商家的配料表，了解是否添加了额外的糖、奶油、炼乳等成分，尽量选择“少添加”的版本。同时，要清楚自身的健康状况。

第三招“会吃”：控制分量频率，避开食用禁忌时段。将固体杨枝甘露定位为“偶尔的犒赏”，而非日常零食或餐后甜点，建议每周食用不超过1次，每次只吃一份，避免过量摄入热量和糖分。食用时间也有讲究，尽量避开空腹和饭后立即食用——空腹时肠胃敏感，容易受到刺激；饭后立即食用会增加肠胃消化负担，导致腹胀。最佳食用时间是两餐之间，作为加餐适量食用，既能品尝美味，又能减少对肠胃的影响。食用后如果出现腹痛、腹泻、皮肤瘙痒等不适症状，应立即停止食用，症状严重时及时就医。

专家提醒，市民不要被“健康食材”包装混淆。很多网红美食会主打天然、健康、低脂等概念，如用水果、酸奶、谷物等作为主要食材，但实际制作中会添加大量糖、油、奶油等，让“健康食材”变“热量炸弹”。应保持理性，不盲目跟风，结合自身健康状况选择，避免为了“打卡”而牺牲健康。

重庆商报综合金陵晚报、财经网