

天然保健食品及食疗的 研究与应用

主 编 陈长洲

副主编 张孝娟 李顺民 彭立生 郑洁莉

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书论述了中医药理论指导研究、开发天然保健食品和食疗的特点、优势、思路、配方设计，以及相关制备新技术。同时介绍了卫生部允许用作保健食品的物品 200 多种，以及民间习惯用作食疗的一些中药，对这些中药的保健功能、使用注意事项、用作保健食品与食疗（药膳、药酒、药茶、凉茶）的配方及制作方法等，做了较全面的介绍。此外，作者依据多年从事中药、保健食品研究与开发的经验，提出“研发参考”，与读者共享，期望对读者有所帮助。

本书内容较丰富，取材较新。既有理论指导性，又有实用性。可供食品、保健食品行业、餐饮业，医院营养师，以及喜欢制作药膳的家庭参考，也适合高校食品专业、中药专业师生及科研人员阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

天然保健食品及食疗的研究与应用/陈长洲主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2006. 5

ISBN 7 - 5067 - 3402 - 8

I. 天... II. 陈... III. 疗效食品 - 基本知识 IV
. TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 038060 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010 - 62244206

网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn

规格 850 × 1168mm^{1/32}

印张 12 $\frac{1}{4}$

字数 310 千字

印数 1—3000

版次 2006 年 5 月第 1 版

印次 2006 年 5 月第 1 次印刷

印刷

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7 - 5067 - 3402 - 8/R · 2827

定价 24.00 元

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

為長洲先生題

藥食同
源相得
益彰

二〇〇四年十二月

胡熙明



原卫生部副部长胡熙明教授题词

邓 序

我国素有“药食同源”之说。《周礼》有“以五味、五谷、五药养其病”的记载。《内经》对食疗有非常卓越的理论，如“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”。战国时期的名医扁鹊曾说：“……君子有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药”。张仲景的《伤寒论》、《金匱要略》载有“猪肤汤”、“当归生姜羊肉汤”、“甘麦大枣汤”等食疗方剂。孙思邈的《备急千金要方》中专解“食治”篇，全面而系统地阐述了食疗、食药结合的理论。宋代《太平圣惠方》的“食治论”记载了28种疾病的食疗方。元代饮膳大臣忽思慧的《饮膳正要》，是一部完整的营养学专著。李时珍的《本草纲目》也收有200余种药物食物。由此可见，最早中医食与药并没有明确界限，食即是药，或者说相当于药；药疗中有食，食疗中有药。随着中医药的发展，经验的积累，药食才开始分化。在食与药开始分化的同时，食疗与药疗也逐渐区分。

随着人们经济和生活水平的不断提高，保健是在温饱问题解决后对食品的一种新的功能需求。正是这种“吃出健康”来的需求，促进了保健食品的研究、开发，保健食品产业异军突起，已获得社会各界的关注，前景看好。有资料显示，我国现在生产的保健食品中的70%以上是以中药原料为基础的。因此加强保健食品的研究，特别是加强以中医药理论为基础的保健食品研究是十分有必要的。

陈长洲先生等诸编者怀着对中医药事业的热爱，扬其所长、专业研究、悉心整理，编著成《天然保健食品及食疗的研究与

应用》一书，尤为难能可贵。书中阐述中医药理论指导研发保健食品和食疗的重要性，以及研发过程应考虑的若干事项；同时，介绍了近期包括营养学的相关研究资料，并结合诸编者多年从事研发工作及临床治疗经验提出研发参考意见，相信对读者会有所帮助。该书的出版不论对促进保健食品食疗的研发，还是对中医药进行多方位多层次研究和应用，都是一件十分有意义的工作，故乐为之序。

柳铁铮
2005.10.20

编写说明

1. 从中医药理论来看，以中药为原料的保健食品及食疗，均用于调理、调养及调补身体，预防于未病，或辅助治疗已病，以及病后的康复。其指导思想是一脉相承，一理相通，相互交融，彼此参用。本书将其一起编写，一则构成体系，深入领会；二则拓展研发思路，灵活运用。

2. 本书介绍中药品种是依据卫法监发〔2002〕51号文件，“关于进一步规范保健原料管理的通知”中列出“既是食品又是药品的物品名单”及“可用于保健食品的物品名单”（书中简称为“卫生部02.51号文”）。此外，对民间习惯于用作食疗的一些中药品种也加以介绍。

3. 中药品种的药名、药源、性味归经、功能主治是依据中国药典2000版编写（书中提到药典，除了特别注明外，均指2000版）。对于未列入药典者，依据参考书编写。

4. 中药品种大体上是按传统分类编排。传统分类尚未认定的品种列为其他类。

5. “化学成分”、“药理作用”、“临床应用”等项目，仅选取对研究开发有参考价值的内容编入，不一定是该品种的主要内容。

6. 名老中医数十年的临床用药经验尤为珍贵、真实、可靠，对研究开发工作来说，可从中发掘中药的新用途，故编入，供参考。

7. 在保健食品、食疗的研发者及使用中，存在较多地关注中药的正面作用，忽视或漠视中药的毒副作用的倾向。编者认为，应重视临床上出现的不良反应，故编入这方面内容，使之合

理地、正确地研发和应用中药。

8. 食疗部分介绍主料配方及其应用，调料及制作过程从略，可参考各地烹调习惯及依据个人口味而定。

9. 本书主要收集近 10 年资料。少量参考文献随文列出，主要参考著作列于附录中，文中不一一列出。在此，对本书所引用文献及参考著作的作者深表谢意。

原卫生部副部长、原国家中医药管理局局长胡熙明教授为本书题词，我国著名中医药学家、广州中医药大学邓铁涛教授在百忙中为本书作序，在此一并致以诚挚的谢意。

本书编写中，稿件虽几经修改和补充，力求对读者有所帮助，但涉及内容之广及作者水平所限，错漏之处，在所难免，诚请读者不吝赐教，不胜感激。

编 者

2005 年 12 月

第二节 补阳类	(65)
1. 马鹿茸 (附:马鹿胎,马鹿骨)	(65)
2. 蛤蚧	(66)
3. 冬虫夏草	(67)
4. 淫羊藿	(69)
5. 巴戟天	(72)
6. 葫芦巴	(73)
7. 补骨脂	(74)
8. 益智仁	(76)
9. 杜仲	(77)
10. 骨碎补	(79)
11. 菟丝子	(79)
12. 沙苑子	(81)
13. 韭菜子	(82)
第三节 补阴类	(83)
1. 北沙参 (附:南沙参)	(83)
2. 天冬	(85)
3. 麦冬	(87)
4. 石斛	(88)
5. 玉竹	(90)
6. 百合	(91)
7. 墨旱莲	(93)
8. 女贞子 (附:女贞叶)	(94)
9. 黑芝麻	(97)
10. 龟甲 (附:龟肉、龟甲胶)	(99)
11. 鳖甲 (附:鳖甲肉)	(101)
第四节 补血类	(103)
1. 熟地黄 (附:鲜地黄、生地黄)	(103)
2. 何首乌 (附:制何首乌、首乌藤)	(107)

目 录	
3. 当归	(110)
4. 白芍	(114)
5. 阿胶	(115)
6. 枸杞子	(117)
7. 龙眼肉	(119)
第二章 理气类	(121)
1. 枳实(附:枳壳、代代花)	(121)
2. 橘红(附:陈皮、青皮)	(123)
3. 佛手、香橼	(125)
4. 香附	(126)
5. 木香	(127)
6. 薤白	(128)
7. 玫瑰花	(129)
第三章 理血类	(131)
第一节 活血类	(131)
1. 川芎	(131)
2. 牛膝(附:川牛膝)	(134)
3. 泽兰	(135)
4. 益母草	(136)
5. 丹参	(138)
6. 姜黄	(140)
7. 赤芍	(141)
8. 桃仁	(142)
9. 红花	(144)
第二节 止血类	(146)
1. 蒲黄	(146)
2. 三七	(147)
3. 白及	(151)
4. 大蓟(附:小蓟)	(153)

5. 槐花 (附:槐角)	(155)
6. 茜草	(156)
7. 白茅根	(158)
第四章 消导类	(161)
1. 山楂	(161)
2. 麦芽	(164)
3. 鸡内金	(167)
4. 莱菔子	(170)
第五章 安神类	(172)
1. 牡蛎 (附:牡蛎肉)	(172)
2. 珍珠 (附:珍珠母)	(176)
3. 酸枣仁	(178)
4. 柏子仁 (附:侧柏叶)	(181)
5. 远志	(182)
第六章 熄风镇痉类	(185)
1. 天麻	(185)
2. 蒺藜	(187)
3. 石决明 (附:鲍鱼肉)	(189)
4. 罗布麻叶	(191)
第七章 温里祛寒类	(194)
1. 肉桂	(194)
2. 吴茱萸	(195)
3. 花椒 (附:椒目)	(198)
4. 丁香	(200)
5. 小茴香	(203)
6. 八角茴香	(205)
7. 高良姜	(206)
8. 荜茇	(207)
9. 胡椒 (附:黑胡椒)	(208)

3. 芦荟	(264)
4. 火麻仁	(266)
5. 郁李仁	(268)
6. 蜂蜜 (附: 蜂胶)	(269)
第十三章 化痰止咳类	(271)
1. 川贝母 (附: 浙贝母、平贝母、湖北贝母)	(271)
2. 昆布	(274)
3. 胖大海	(276)
4. 罗汉果	(277)
5. 桔梗	(279)
6. 芥子	(280)
7. 苦杏仁 (附: 甜杏仁)	(281)
8. 白果 (附: 银杏叶)	(284)
第十四章 解表类	(287)
1. 紫苏叶 (附: 紫苏子、紫苏梗)	(287)
2. 白芷	(289)
3. 生姜 (附: 干姜)	(291)
4. 香薷	(294)
5. 薄荷	(295)
6. 牛蒡子 (附: 牛蒡根)	(296)
7. 桑叶 (附: 桑白皮、桑枝、桑椹)	(298)
8. 菊花	(302)
9. 野菊花	(304)
10. 淡豆豉	(306)
11. 木贼	(307)
12. 葛根	(308)
13. 升麻	(312)
第十五章 清热类	(313)
1. 知母	(313)

