

食用中药商品

王柳萍 陈明伟 主编



 广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食用中药商品 / 王柳萍, 陈明伟主编. — 南宁:
广西科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5551-0421-6

I. ①食… II. ①王… ②陈… III. ①中草药—基本知识 IV. ①R286

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第233797号

食用中药商品

SHIYONG ZHONGYAO SHANGPIN

王柳萍 陈明伟 主编

责任编辑: 罗煜涛

责任校对: 朱欢祥

封面设计: 苏 畅

责任印制: 韦文印

出 版 人: 韦鸿学

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路66号

邮政编码: 530022

网 址: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广西瑞丰印务有限公司

地 址: 南宁市望州路北四里2号

邮政编码: 530001

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

字 数: 260千字

印 张: 17

版 次: 2015年10月第1版

印 次: 2015年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0421-6

定 价: 50.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

编委会

主 编：王柳萍 陈明伟
副主编：周改莲 银胜高 黄陆良
主 审：辛 宁
摄影：黄克南 朱意麟
编 委 （按姓氏笔画排列）：

王柳萍	韦丽文	孙雪林	刘志萍
陈明伟	陈 诚	陈少容	周改莲
单义旻	顾敬文	夏 梦	银胜高
黄陆良	黄语梦	梁晓乐	程若敏

前 言

随着生活水平的不断提高及人类崇尚自然、返璞归真思潮的兴起，中医食疗已成为人们保健养生的重要方式。本书收集整理了中医食疗中常用的药、食两用的中药，从商品学这一独特的视角，阐述食用中药在市场流通领域中的商品质量要求以及与其质量有关的研究，包含生产、经营、使用等基本理论知识。全书首先重点介绍中药在食疗保健中的应用、食用中药的基本概念、食用中药商品的经营管理等内容；然后根据国家卫生和计划生育委员会公布的药食同源品种名单，筛选了 80 多种药食同源品种，分别从来源、产地、采制、商品性状、规格等级、品质评价、性味与归经、功能与主治、食疗方选等进行系统阐述。本书既可作为食品质量与安全、食品科学与工程等相关专业的教材使用，亦可作为医药科技人员的学习参考资料。

由于食用中药商品的研究起步较晚，成果积累较少，在学科概念和编写内容设计上存在较大的难度，很多内容有待进一步凝练和研究。由于编者的水平有限，本书的疏漏及不妥之处在所难免，恳请广大同仁和读者提出宝贵意见，以便进一步修改和完善。

编 者

目 录

绪 论	1
丁香	11
八角	14
刀豆	17
广藿香	19
大枣	22
小茴香	25
小蓟	28
山楂	31
山药	33
马齿苋	36
干姜	38
乌梢蛇	41
乌梅	44
木瓜	47
火麻仁	50
玉竹	52
甘草	55



白芷	59
白果	62
白扁豆	64
白扁豆花	67
白茅根	69
龙眼肉	72
生姜	75
决明子	77
百合	80
肉豆蔻	83
肉桂	86
芦根	90
芥子	93
余甘子	95
佛手	97
沙棘	99
芡实	101
花椒	103
赤小豆	106
麦芽	108
阿胶	111
鸡内金	113
牡蛎	115
苦杏仁	118
罗汉果	120
青果	123

郁李仁	125
鱼腥草	128
昆布	131
金银花	134
枳椇子	138
枸杞子	140
栀子	143
砂仁	146
胡椒	150
胖大海	153
茯苓	156
香橼	160
香薷	163
代代花	166
桃仁	169
桑叶	172
桑椹	175
桔梗	177
益智仁	180
荷叶	183
莱菔子	186
莲子	188
高良姜	190
甜杏仁	193
淡竹叶	196
淡豆豉	198



菊花	201
菊苣	205
黄精	207
紫苏叶	210
紫苏子	213
葛根	215
黑芝麻	218
槐花	220
蒲公英	223
蜂蜜	226
榧子	229
酸枣仁	231
薄荷	234
薏苡仁	237
薤白	240
蝮蛇	243
橘红	245
橘皮	248
覆盆子	251
参考文献	254

绪 论

一、中药在食疗保健方面的应用

民以食为天，通过日常饮食以达到防病、治病的目的，乃中国传统医学之特色。人们根据自身需要，选择传统习惯食用且具有医疗作用的中草药或食物，经过合理的调配和烹调加工，起到预防疾病、强身健体的作用，或对某些疾病起到辅助治疗作用，称为食疗保健。

我国中药在食疗保健的应用上有着悠久的历史。先秦的《周礼》一书曾将医学分为疾医、食医、疡医、兽医四科，其中“食医掌和王之六食六饮”，食医即食疗。我国古代医家对食疗的应用十分重视。孙思邈的《备急千金要方》卷二十四专论食治主张“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治治之，食疗不愈，然后命药”，体现了“药治不如食治”的原则。近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出，食物“病人复之，不但疗病，并可充饥。不但充饥，更可对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见，食物本身就具有“养”和“疗”两个方面的作用。在西周开始至今3000多年的漫长历史中，食疗的发展从没有间断过，出现了不少有关食疗的文献和著作，如元代朝廷饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》、唐代孟诜的《食疗本草》、唐代昝殷的《食医心鉴》、宋代林洪的《山家清供》和陈直의《养老奉亲书》、清代王孟英的《随息居饮食谱》等，都是专收食品药性的书籍，介绍了不少食物疗法。此外，历代不少本草书籍如《备急千金要方》、《本



草纲目》、《圣济总录》等都有介绍食疗的知识，所收载食疗使用之品种大都是现今使用的中药。例如，我国最早出现的药物学专著《神农本草经》收载的 365 种中药中，有 50 多种是食物；《本草纲目》收载的 1892 种中药中，有 500 多种是食物。由此也印证了“药食同源”的说法。现代中药食疗发展更为广泛，如三七炖鸡，山药炖排骨，党参、黄芪炖猪蹄等药膳已在人们日常饮食中相当普及。

1. 中药食疗的作用

中药食疗是中医文化的重要组成部分。它寓医于食，即将药物作为食物，又将食物赋以食用，不仅具有较高的营养价值和食疗作用，而且可防病治病、保健强身，历来为医家所称道。其主要作用表现为以下三个方面。

（1）预防作用

《内经》云：“正气存内，邪不可干。”合理安排食疗可保证机体的营养，使五脏功能旺盛、气血充实，可预防疾病。中医学早在 1000 多年以前，就有用动物肝脏预防夜盲症，用海带预防甲状腺肿大，用谷皮、麦麸预防脚气病，用水果和蔬菜预防坏血病等记载。

（2）延缓衰老作用

无病者不必用药，但可适当食用某些保健养生药膳，尤其对禀赋不足、素体虚弱和年老者更为适宜。《养老奉亲书》载：“高年之人真气耗竭，全仰饮食以资气血。”芝麻、桑椹、枸杞子、龙眼肉、蜂蜜、山药等，都含有抗衰老成分，具有一定的抗衰延寿作用。

（3）治疗作用

历代医家都主张“药疗不如食疗”。宋代《太平圣惠方》中有这样一段记载：“夫食能排邪而安脏腑，清神爽志以资气血，若能用食平疴，适情遣疾者，可谓上工矣。”食疗治病是利用食物（中药）性味方面的偏颇特性，能够有针对性地用于某些病症的治疗或辅助治疗，调整阴阳，使之趋于平衡，有助于疾病的治疗和身心的康复。尤其是在疾病康复期或对于某些慢性病患者，用药膳调治则更为合适，常获良效。如当归羊肉汤可用于产后血虚，薏苡仁祛湿，山楂消食积，姜汤发汗解表，赤豆治水肿，等等。

2. 中药食疗的应用原则

随着经济社会不断发展和医学模式的改变,人们的饮食观已由温饱型转向享受型,迈向养生保健型。加强中药食疗的推广应用,既是适应社会发展的需要,迎合百姓需求的惠民之举,也是发展中医药优势,在维护百姓健康中促进自身科学发展的重要举措。当然,需要注意的是,中药食疗的运用应由专业人员辨证施膳,以更有效地发挥食疗作用,促进患者身体的康复。

(1) 预防为主

中医的预防包括无病防病和有病防变双重意义,食疗也是如此。防病就是运用食用中药来防治疾病、调养身体,如贫血可食龙眼肉、大枣等;防变就是人体在患病之后,需要加强营养补给,以食用中药调治,如水肿病人可食赤小豆煮鲤鱼等。“有病治病,无病强身”是食疗最显著的特点,其寓医于食,不仅能达到保健强身、防治疾病的目的,而且还能给人精神上、感官上的享受,使人在享用美食之时逐步达到防病治病的目的。这种疗法人们容易接受,可长期使用。

(2) 辨证施膳

辨证施膳是食疗的指导原则,正如《金匱要略》所云:“所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾。”只有在正确辨证的基础上进行选食施膳,才能达到预期的效果。否则,不仅于病无益,反而会加重病情。中医认为,临床病症不外乎虚证、实证、寒证、热证四种。如神疲气短、倦怠懒言、舌质淡、脉虚无力等为虚证,形体壮实、脘腹胀满、大便秘结、舌质红、苔厚苍老、脉实有力等为实证,怕冷喜暖、手足不温、舌淡苔白、脉迟等为寒证,口渴喜冷、身热出汗、舌红苔黄、脉数等为热证。根据中医“虚者补之”、“实者泻之”、“寒者热之”、“热者寒之”的治疗原则,虚证患者以其阴阳气血不同之虚,分别给予滋阴、补阳、益气、补血的食用中药治之;实证患者应根据不同实证的证候,给予各种不同的祛除实邪的食用中药,如清热化痰、活血化瘀、攻逐水邪等;寒证患者,给予温热性质的食用中药治之;热证患者,给予寒凉性质的食用中药治之。



（3）“三因”制宜

中药食疗要根据季节、地区、个体（人的体质、年龄等）不同而采用不同的饮食，即因人制宜、因地制宜、因时制宜。

因人制宜是指每个人的体质、年龄不同，阴阳偏盛各异，运用中药食疗旨在祛强平弱，以达阴阳平衡。如体质属气虚者，宜食补气健脾之品；体质属血虚者，宜食补血之品；体质属阴虚者，宜食滋阴生津之品；体质属阳虚者，宜食温补阳气之品。如形体肥胖之人多痰湿，宜多吃清淡化痰的食品；形体消瘦之人多阴虚血亏津少，宜多吃滋阴生津的食品；老年人多气血不足，脏腑渐衰，以脾胃虚弱、肾气亏损为多见，可选用黄芪、鳖甲、女贞子等以益气养阴、补脾固肾；而平素脾胃虚弱、懒言乏力者，可多服一些山药以补脾养胃、补肺益肾。

因地制宜是指食疗还要根据不同的地理环境特点选择不同的食用中药。如在西北严寒地区，寒气较重，阴盛阳衰，宜食温阳散寒之品；而在东南沿海地区，气候温暖潮湿，宜食清淡除湿之品。

自然界四时气候的变化，对人体有很大的影响。因时制宜是指根据春温、夏热、暑湿、秋凉、冬寒的气候特点来选择药物，取长补短。如春季万物萌生，阳气生发，此时应选用扶助阳气的食物；在炎热的夏季，阳盛阴衰，宜食清热化湿、健脾开胃之品，此时就应选用一些气味甘平、甘寒的药物，如百合、枸杞、绿豆等；秋冬季节，气候由凉变寒，阴盛阳衰，人体腠理致密，阳气敛藏于内，此时若非大热，宜食养阴润燥、清肺降火之品，应慎用寒凉之品，注意保护阳气；冬季气候严寒、万物藏伏，宜食用温补御寒之品，可选用一些性味辛热之品佐餐，如肉桂、小茴香、高良姜等。

二、食用中药的基本概念

1. 食用中药的定义

食用中药是在中医理论的指导下，根据药食同源理论，充分发挥药、食两用中药既可防治疾病，又可作为功能食品的功效，以达到防病治病、康复保健、养生益寿的目的。它具备以下几个特征：

- ① 安全系数高，无明显毒副作用，符合应有的营养要求。

② 具有明确、具体的功效，可针对需要调整某方面的机体功能。

③ 属于中药的特殊种类，既可药用，又可作为日常饮食之用，也称为药、食两用中药。

食用中药主要是通过调节机体的生理活动来防治疾病，它主要具有增强免疫力、延缓衰老、降血脂、降血糖、降血压、抗氧化、改善记忆、缓解视疲劳、清咽、改善睡眠、促进泌乳、缓解疲劳、提高缺氧耐受力、减肥、促进生长发育、改善贫血、肝脏保护、美容（祛痤疮、祛黄褐斑）和保护胃肠功能等作用。

2. 食用中药品种

随着经济的发展及人们生活水平的提高，国家对食用中药产业越来越重视。国家曾四次修订既是食品又是药品的中药名单。1982年颁布的《中华人民共和国食品卫生法（试行）》规定了61种中药材是药食同源食品，1991年和1998年又分别增加了8种和7种。2002年，卫生部公布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》中，把药食同源中药材名单增加到了以下87种：丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉（桂圆肉）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁（甜、苦）、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、酸枣、黑枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、橘红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏子、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香。

3. 食用中药的分类

食用中药在日常生活中可配合食物，用作食疗之用，一般按功效可分为以下15种。

（1）补益类

凡能补益正气，增强人体抗病能力，对各种虚弱症状起到防病治病或



保健养生的食用中药，归为补益类。根据补益类食用中药的性能和适用范围，大致可分为补气、补血、补阴和补阳四类。如山药、白扁豆、甘草、大枣等可以补气，龙眼肉、桑椹等可以补血，玉竹、黄精、百合、枸杞子等可以补阴，桃仁等可以补阳。

（2）理气类

凡具有行气散瘀、顺气降逆，使机体舒畅的食用中药，归为理气药。根据理气类食用中药不同的功能和适用范围，大致分为行气、降气和散瘀三类。如橘皮、刀豆、香橼、薤白、佛手等。

属于行气者主要有陈皮、枳实、香橼和木香等。

属于降气者主要有厚朴、青皮和大腹皮等。

属于散瘀者主要有香附和金橘等。

（3）温里类

凡能温里散寒、补火助阳的食用中药，归为温里类。如肉桂、干姜、高良姜、黑胡椒、八角、小茴香和丁香等。

（4）祛风湿类

凡能祛除肌肉、经络、筋骨间风湿，解痹止痛的食用中药，归为祛风湿类。如乌梢蛇、木瓜等。

（5）解表类

凡能发散表邪、解除表证的食用中药，归为解表类。如紫苏、生姜、薄荷、菊花、葛根等。

（6）清热类

凡以清泻里热为主要作用的食用中药，归为清热类。如金银花、菊花、荷叶、淡竹叶、决明子、蒲公英、鱼腥草等。

（7）止咳平喘化痰类

凡能制止咳嗽、平定气喘的食用中药，归为止咳平喘类，如杏仁、白果等；以消除痰饮为主要作用的食用中药，归为化痰类，如桔梗、胖大海、罗汉果等；两者应交互使用，以达到止咳化痰的效果，合归为止咳平喘化痰类。

（8）消导类

凡能消化饮食、导行积滞的食用中药，归为消导类。如山楂、麦芽、

莱菔子、鸡内金等。

(9) 平肝熄风类

凡以平肝潜阳或熄风止痉为主要作用的食用中药，归为平肝熄风类。该类可作为食疗用的较少，如牡蛎。

(10) 活血祛瘀类

凡具有流通血脉、祛除瘀血、改善血液循环作用的食用中药，归为活血祛瘀类。如桃仁等。

(11) 止血类

凡具有加速凝血过程、缩短凝血时间，或增强收敛和吸着作用，制止体内和体外出血的食用中药，归为止血类。如槐花、小蓟等。

(12) 收涩类

凡以收敛固涩为主要功用，包括敛汗、涩肠、固精的食用中药，归为收涩类。如肉豆蔻、乌梅、芡实和莲子等。

(13) 安神类

凡以收敛固涩为主要功用的食用中药，归为安神类。如酸枣仁等。

(14) 利水渗湿类

凡以通利机体水道、祛除水湿为主要功能的食用中药，归为利水渗湿类。又因服药后能使小便通畅、尿量增多，故亦归为利尿类。如茯苓、薏苡仁等。

(15) 芳香化湿类

凡具有芳香避秽、醒脾健胃作用的食用中药，归为芳香化湿类。如藿香、砂仁、肉豆蔻等。

4. 食用中药的性味

食用中药属于中药范畴，中药的药性理论同样适用于食用中药。食用中药大多药性平和，但其性味仍有一定的偏嗜，若不加以选择，随意添加，则不仅起不到养生保健的作用，而且还可能会适得其反。同常用中药一样，食用中药各有其不同的性味。一般来说，温性、热性的食用中药，如生姜、大枣等，具有温里、散寒、助阳的作用；凉性、寒性的食用中药，如马齿苋、金银花、菊花等，具有清热、泻火、凉血、解毒的作用。再就五味而言，酸味食用中药能收敛、固涩，如乌梅等；苦味食用中药能清热、降气，



如杏仁等；甘味食用中药能补养、调和、缓急止痛，如大枣、蜂蜜等；辛味食用中药能发散、行气，如生姜、大葱、橘皮等；咸味食用中药能软坚散结，如牡蛎等；淡味食用中药能渗利小便，如淡竹叶、薏苡仁等。只有根据性味合理选用食用中药，科学配伍，合理搭配，才能达到滋补身体、防治疾病的目的。

三、食用中药商品的经营管理

食用中药商品是从商品学的角度研究食用中药，阐述在流通领域中食用中药的来源、产地、商品性状、规格等级和质量的变化规律，以及与保证食用中药商品质量有关的经营管理等基本理论与鉴别技术等实践问题。其研究范围包括食用中药的名称、来源、产地与销售、采收加工、商品性状、规格等级、品质评价等。通过研究，分析和阐明食用中药作为特殊商品在流通和使用过程中质量的变化规律，掌握行之有效的食用中药商品的质量评价方法，以利于对食用中药商品实施全面的质量管理。

食用中药既是食品又是药品，其双重身份导致市场监管困难。市场上经营食用中药的渠道相对复杂，既有中药材专业市场、药店，又有商场、超市、城乡集市贸易市场、保健品批发市场等非药品柜台。对于药店销售此类药材，药品监管部门按照《中华人民共和国药品管理法》和药典标准加以监管。但是同样的药材，在药店之外的市场销售，由于经营单位无须“药品经营许可证”即可经营，监管要求相对较低。例如，根据《中华人民共和国药品管理法》相关条款规定，中药饮片的炮制必须符合国家药品标准或省级药品部门制定的炮制规范，且要经过药品监管部门的批准，不按照中药饮片炮制规范炮制的中药饮片，不得进入市场销售。但对于既是食品又是药品的食用中药，商家往往以食品的名义出售，依据普通食品相关法律法规和《食品企业通用卫生规范》进行管理。一些超市、商店在宣传这些食用中药时，往往只强调其滋补、预防和保健作用，很少谈及副作用和配伍禁忌，造成人们对食用中药的认识偏差，导致身体受损。一旦药品监管部门要查处，商家则以属于食品为借口逃避监管，但事实上消费者还是按中药材在使用。

加强食用中药的管理，必须规范企业的经营行为，提升企业自律性，最大限度地堵住药食同源类中药饮片管理上的漏洞。一是规定药品零售企业经营中药饮片按食品管理的，必须有食品文号，并有合格证书，须索取相关资质证明材料，并做好购进验收记录。二是药品零售企业经营中药饮片的，必须有中药饮片经营范围。三是零售药店中药饮片的管理，必须严格执行《中华人民共和国药典》、《中药材生产质量管理规范》、《中华人民共和国药品管理法》、《药品经营企业质量管理规范》、《关于加强中药饮片监督管理的通知》（国食药监〔2011〕25号）等法律法规，确保购销渠道合法，储存销售符合要求。

商品的质量管理标准是商品在生产和流通领域中用来衡量和控制商品质量、贯彻执行“等价交换”和“按质论价”原则的重要依据，既是商品生产和流通的技术依据，又是评价商品可用性的准则，可以科学地控制和提高商品的质量。食用中药的商品质量主要有以下内容。

1. 鉴别真伪

鉴别真伪是指鉴别中药商品的来源和品种。食用中药的正品是指法定的品种及其特定的部位。准确鉴定食用中药商品的真伪，具有重要的经济效益和社会效益。但在流通过程中，由于品种复杂和某些社会因素的影响，食用中药商品中常会出现伪品、混淆品和代用品。伪品是指正品品种以外来源的冒充正品入药者。混淆品是由于名称和形态相似、品种混乱而出现的混乱品。代用品是指性味、归经、功能主治与被代用的药材相似的药品。随着人们生活水平的日益提高和健康意识的不断增强，食用中药越来越多地被人们运用于饮食中作为食补。但市场上以假充真的现象也随之频频出现，因此鉴定食用中药的真伪是商品质量管理的首要任务。

2. 质量评价

质量是指食用中药商品使用价值的优劣程度。对食用中药质量的基本要求是安全有效，即在常规用法用量时，应具有确切的预防和治疗作用，同时不损害人的正常组织和生理功能。食用中药商品的质量包含了外观质量和内在质量两个部分。

（1）外观质量

依据食用中药商品的外观性状特征判断药材的质量优劣。从食用中药

