

许牡丹 陈 合 主编

药食兼用食品 加工技术



化学工业出版社

许牡丹 陈 合 主编

药食兼用食品 加工技术



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

药食兼用食品加工技术/许牡丹, 陈合主编. —北京:

化学工业出版社, 2006. 5

ISBN 7-5025-8688-1

I. 药… II. ①许…②陈… III. 疗效食品-食品加工

IV. TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 049160 号

药食兼用食品加工技术

许牡丹 陈 合 主 编

责任编辑: 路金辉

文字编辑: 彭爱铭

责任校对: 李 丽 徐贞珍

封面设计: 九九设计工作室

*

化学工业出版社出版发行

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

购书咨询: (010)64982530

(010)64918013

购书传真: (010)64982630

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京市兴顺印刷厂印装

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 16 字数 463 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-8688-1

定 价: 29.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

前 言

食品工业历来在国民经济中占有重要地位，但目前我国食品工业产值不仅远远落后于发达国家的食品工业产值，也远远落后于农业产值。发达国家食品工业产值是农业产值的 2~3 倍，而我国食品工业产值仅为农业产值的 30%。另外，随着社会的进步、经济的发展和人民生活水平的不断提高，人们对食品的追求已不再局限于解决温饱、享受美食、满足口腹之欲。尤其是对于因生存环境、社会、职业等因素造成的亚健康状态及一些慢性疾病患者，处于生长发育期的儿童，全身器官系统功能逐渐低下的老年人群，越来越希望通过膳食获得某些特殊功效。食与药紧密结合是我国传统医学的特色，以加工的食物滋补强身是中华医药学的组成部分之一。饮食养生已成为中国民众普遍接受的传统生活习惯。因此，药食兼用食品的开发在我国前景广阔。

药食兼用食品是以既是食品又是药品的物品为原辅料，在中医药和饮食养生理论指导下，经过适当加工而成为具有调节人体生理功能、预防疾病、有益健康的一类食品，它是我国几千年发展而来的中医药理论与食品加工新技术结合的产物。药食兼用饮料、酒、茶、罐头、糖果、调味品、果脯蜜饯等加工可以利用农村丰富的原料和富余劳动力资源，实现农产品就地取材，就地加工，生产出各种特色食品。既能满足城乡人民生活的需要，又是实现农产品转化为高附加值食品，加快农民脱贫致富奔小康步伐的重要途径。

全书共分十四章，第一章简介了药食兼用食品的特征、发展现状和趋势等；第二章介绍了药食兼用物品及其基本特性；第三章~第十四章重点阐述了药食兼用饮料、罐头、糖果、调味品、果脯蜜饯、干制品、酒、茶、口服液和片、胶囊等微型食品的加工技术，内容主要包括加工原理、加工方法和加工实例。本书对涉及到的加工实例力求从原料配方、工艺流程、加工方法、质量指标以及产品特点进行详细介绍，信息量大，通俗易懂，可操作性强。可为读者广开思路，结合

本企业实际研发新产品。

本书由许牡丹编写了第一章、第五章、第七章~第十章，陈合编写了第六章、第十一章，毛跟年编写了第二章~第四章，王兰编写了第十二章~第十四章。为了尽可能地反映国内外最新研究状况和技术水准，作者在总结实践经验的基础上，广泛参考了各方面的文献资料。本书所涉及的研究成果、科学原理，主要来自国内外的研究工作，在本书出版之际，作者谨向所有为本书积累原始资料的国内外学者们致以深深的谢意。

限于编者的知识面和水平，加之时间仓促，书中难免存在诸多不足乃至错误，恳请读者谅解，并希望指正赐教。

编者

2006.1 于咸阳

目 录

第一章 绪论	1	(十五) 甘草	20
一、药食兼用食品的起源与 发展	1	(十六) 白芷	21
二、药食兼用食品的特征	2	(十七) 白果	22
三、药食兼用食品的分类	3	(十八) 白扁豆	23
四、药食兼用食品的功效	5	(十九) 白扁豆花	23
五、药食兼用食品的研究与 发展趋势	7	(二十) 龙眼肉 (桂圆) ...	23
第二章 既是食品又是药品 的物品及其特性	11	(二十一) 决明子	24
一、我国卫生部规定的既是食 品又是药品的物品名单 ...	11	(二十二) 百合	24
二、既是食品又是药品物品 的基本特性	12	(二十三) 肉豆蔻	25
(一) 丁香	12	(二十四) 肉桂	26
(二) 八角茴香	13	(二十五) 余甘子	26
(三) 刀豆	13	(二十六) 佛手	27
(四) 小茴香	14	(二十七) 杏仁 (甜、苦) ...	27
(五) 小蓟	14	(二十八) 沙棘	28
(六) 山药	15	(二十九) 牡蛎	29
(七) 山楂	15	(三十) 芡实	29
(八) 马齿苋	16	(三十一) 花椒	29
(九) 乌梢蛇	17	(三十二) 赤小豆	30
(十) 乌梅	17	(三十三) 阿胶	30
(十一) 木瓜	18	(三十四) 鸡内金	31
(十二) 火麻仁	18	(三十五) 麦芽	31
(十三) 代代花	19	(三十六) 昆布	32
(十四) 玉竹	19	(三十七) 枣 (大枣、酸枣、 黑枣)	33
		(三十八) 罗汉果	33
		(三十九) 郁李仁	34
		(四十) 金银花	34
		(四十一) 青果	35

(四十二) 鱼腥草	35	(七十三) 槐米	52
(四十三) 姜(生姜、干姜)	36	(七十四) 槐花	52
(四十四) 枳椇子	38	(七十五) 蒲公英	53
(四十五) 枸杞子	38	(七十六) 蜂蜜	53
(四十六) 栀子	38	(七十七) 榧子	54
(四十七) 砂仁	39	(七十八) 酸枣仁	54
(四十八) 胖大海	40	(七十九) 鲜白茅根	55
(四十九) 茯苓	40	(八十) 鲜芦根	55
(五十) 香橼	41	(八十一) 蝮蛇	56
(五十一) 香薷	41	(八十二) 橘皮	56
(五十二) 桃仁	42	(八十三) 薄荷	57
(五十三) 桑叶	42	(八十四) 薏苡仁	58
(五十四) 桑葚	43	(八十五) 薤白	59
(五十五) 橘红	43	(八十六) 覆盆子	60
(五十六) 桔梗	43	(八十七) 藿香	60
(五十七) 益智仁	44		
(五十八) 荷叶	44	第三章 药食兼用特色饮料	
(五十九) 莱菔子	45	的加工技术	61
(六十) 莲子	45	第一节 药食兼用果蔬汁加工	
(六十一) 高良姜	46	技术	61
(六十二) 淡竹叶	47	一、概述	61
(六十三) 淡豆豉	47	(一) 种类	61
(六十四) 菊花	47	(二) 果蔬汁的色、香、味	63
(六十五) 菊苣	48	(三) 果蔬汁加工对原料的要求	65
(六十六) 黄芥子	48	二、加工原理与方法	66
(六十七) 黄精	49	三、加工实例	76
(六十八) 紫苏叶	49	(一) 金银花饮料	76
(六十九) 紫苏籽	50	(二) 沙棘饮料	78
(七十) 葛根	50	(三) 马齿苋饮料	80
(七十一) 黑芝麻	51	(四) 银杏叶饮料	81
(七十二) 黑胡椒	51	(五) 葛根饮料	84
		(六) 木瓜饮料	85

(七) 余甘子果汁	86	(九) 薏苡豆奶	123
(八) 酸枣饮料	87	(十) 金针菇姜汁复合 饮料	124
(九) 桑葚原汁	88	第四节 药食兼用发酵饮料	
(十) 桑葚浓缩汁	90	加工技术	126
(十一) 山楂饮料	91	一、概述	126
(十二) 浓缩山楂汁	93	二、加工实例	126
(十三) 山楂晶	94	(一) 薏苡酸奶	126
(十四) 枸杞饮料	95	(二) 乳酸菌发酵麦芽汁 饮料	127
(十五) 枸杞晶	96	(三) 酵母菌发酵麦芽汁 饮料	129
(十六) 山药果珍	97	(四) 增香酵母发酵麦芽 汁饮料	131
(十七) 百合饮料	99	(五) 酵母菌和乳酸菌混 合发酵麦芽汁饮料	132
(十八) 薄荷格瓦斯	100	(六) 蜂蜜发酵饮料	132
第二节 药食兼用植物蛋白		(七) 红枣蜂蜜发酵饮料	136
饮料加工技术	100	(八) 山楂发酵汁	137
一、概述	100	(九) 杏仁发酵酸乳	139
二、加工原理与方法	101	第四章 药食兼用特色酒的 加工技术	141
三、加工实例	104	第一节 药食兼用特色酒的 分类与标准	141
(一) 薏苡仁饮料	104	一、分类	141
(二) 杏仁粉	106	二、标准	141
(三) 杏仁饮料	106	第二节 加工原理与方法	141
第三节 药食兼用复合饮料		一、浸提法	141
加工技术	109	(一) 浸渍法	142
一、复配原则	109	(二) 渗滤法	143
二、加工实例	110	(三) 超临界流体萃取 技术	144
(一) 枣珍	110		
(二) 复合红枣混浊汁	111		
(三) 红枣生姜汁饮料	112		
(四) 红枣甘草汁饮料	114		
(五) 红枣银耳粒粒饮料	115		
(六) 复合山楂助食饮料	117		
(七) 阿胶大枣滋补晶	119		
(八) 菊花清凉消暑饮料	121		

(四) 浸提法中几个共性加工方法的讨论	144	十九、蜂蜜黄酒	188
二、酿造法	146	二十、竹酒	189
(一) 原辅料	146	(一) 竹叶发酵酒	189
(二) 工艺流程	147	(二) 竹叶青酒	189
(三) 加工方法	147	(三) 竹叶青汾酒	191
三、配制法	150	(四) 竹喋翠酒	192
(一) 提取液的制备	150	二十一、橘香开胃酒	192
(二) 药食兼用酒的配制	154	二十二、佛手酒	194
第三节 加工实例	155	二十三、山药酒	195
一、山楂酒	155	二十四、杏仁酒	196
二、山楂米酒	157	(一) 杏仁甜酒	196
三、山楂干露酒	157	(二) 杏仁白兰地	196
四、红枣酒	158	二十五、姜酒	197
五、金丝枣酒	163	二十六、姜汁露酒	198
六、菊花枣酒	164	二十七、姜汁葡萄酒	199
七、红枣枸杞酒	166	二十八、芝麻胡桃酒	200
八、桑葚酒	167	二十九、银杏露酒	200
九、龙眼酒(桂圆酒)	171	三十、木瓜酒	201
十、桂圆糯米甜酒	173	三十一、玉竹酒	202
十一、薏米酒	175	第五章 药食兼用特色茶的加工技术	203
(一) 中华薏米酒	175	第一节 加工原理与方法	203
(二) 薏仁米黄酒	176	一、原料的选择	203
十二、蜂蜜梅酒	178	二、制备方法	204
十三、橘皮酒	179	三、贮存方法	205
(一) 橘皮酒	179	第二节 加工实例	205
(二) 橘皮汽酒	179	一、麦芽茶	205
十四、蜂蜜苹果酒	180	二、芝麻茶	205
十五、香蕉蜂蜜酒	181	三、红枣银杏茶	206
十六、酸枣酒	183	四、薏米姜茶	207
十七、香菇蜂蜜酒	185	五、金菊花茶	209
十八、蜂蜜酒	186		

六、莲子红枣茶	210	五、冷冻干燥	236
七、桑叶茶	212	第三节 药食兼用干制食品加	
八、茯苓营养奶茶	212	工实例	237
九、姜茶	214	一、茶多酚	237
十、苦瓜茶	215	二、黄酮类化合物	239
十一、莲子茶	216	三、膳食纤维	242
十二、杏仁茶	216	四、超氧化物歧化酶	245
十三、蜂蜜茶	217	五、血红素	248
十四、山楂茶	219	六、 β 胡萝卜素	250
十五、姜梅茶	220	七、生物蛋白钙	253
十六、青果茶	221	八、动物骨制品	254
十七、槐花蜜茶	221	九、红枣咖啡奶	255
十八、甘麦大枣茶	222	十、咖啡碱	256
十九、绿豆甘草茶	222	第七章 药食兼用果脯蜜饯	
二十、陈皮茶	223	加工技术	258
二十一、薄荷茶	224	第一节 概述	258
二十二、枸杞茶	224	一、药食兼用果脯蜜饯	
二十三、菊花茶	224	种类	258
二十四、金银花茶	226	二、糖的性质与保藏作用	259
二十五、荷叶茶	227	第二节 加工方法	263
二十六、龙眼冰糖茶	228	一、加工原理	263
第六章 药食兼用干制食品		(一) 糖煮原理	263
加工技术	229	(二) 糖渍原理	264
第一节 干制原理	229	二、工艺流程	265
一、食品干制机理	229	三、加工方法	265
二、食品干制的类型	230	(一) 蜜饯类制品	265
第二节 干制方法	232	(二) 凉果类制品	271
一、固定床干燥	232	第三节 加工实例	273
二、滚筒干燥	233	一、山楂脯	273
三、气流干燥	234	二、山药脯	275
四、喷雾干燥	235	三、蜜枣	276
		四、金丝蜜枣	277

五、橘皮蜜饯	279
六、八珍加应子	280
七、九制陈皮	281
八、丁香橄榄	282
九、甘草甜李	284
十、甘草杨梅	285
十一、甘草芒果	286
十二、糖莲子	287
十三、木瓜脯	288

第八章 药食兼用罐头食品

加工技术

第一节 加工方法

一、加工原理

(一) 酶及其影响因素 ...

(二) 常见的微生物及 影响因素

(三) 罐头食品的杀菌 ...

(四) 罐头容器

二、加工方法

(一) 工艺流程

(二) 加工方法说明 ...

(三) 罐头的检验

三、罐头败坏及防止措施 ...

(一) 胖听罐头

(二) 罐壁的腐蚀

(三) 变色及变味

(四) 罐内汁液的混浊和 沉淀

第二节 加工实例

一、青刀豆罐头

二、杏仁罐头

三、银杏果罐头

四、糖水百合罐头

五、糖水整枣罐头

六、糖水木瓜罐头

七、糖水枸杞罐头

八、糖水龙眼罐头

第九章 药食兼用糖果加工

技术

第一节 药食兼用硬糖果的

加工技术

一、概述

(一) 主要组成

(二) 硬糖的基本特性 ...

(三) 质量标准

二、加工原理

三、工艺流程

四、加工方法

五、加工实例

(一) 苏式芝麻糖

(二) 双仁糖

(三) 橘饼桂圆糖

(四) 芝麻核桃糖

(五) 黑交切糖

(六) 灵芝酥糖

(七) 杏仁糖

(八) 松枣糖

(九) 榧子抛光糖

(十) 杏仁巧克力抛光糖 ...

(十一) 高维红枣什锦糖 ...

第二节 药食兼用软糖果加工

技术

一、概述

(一) 种类

(二) 主要组成	337	(一) 天麻奶糖	359
(三) 基本特性	339	(二) 蜂蜜太妃糖	359
(四) 质量标准	340	第四节 药食兼用蛋白糖的	
二、加工原理	341	加工技术	360
三、工艺流程	342	一、基本原料及作用	360
四、加工方法	342	二、加工原理	361
(一) 淀粉软糖	342	三、工艺流程	361
(二) 琼脂软糖	343	四、加工方法	361
五、加工实例	344	五、加工实例	363
(一) 山楂糕软糖	344	(一) 桃仁蛋白糖	363
(二) 山药软糖	345	(二) 杏仁牛轧糖	363
(三) 赤豆软糖	346	(三) 夹心蛋白糖	364
(四) 莲子软糖	346	(四) 松子桂圆糖	365
(五) 花生枣泥软糖	347	第五节 药食兼用胶基糖加工	
(六) 姜汁软糖	348	技术	365
(七) 枸杞夹心软糖	349	一、加工原理	365
(八) 梅苏糖	350	二、加工方法	366
(九) 桑葚糖	350	三、加工实例	368
(十) 薄荷凉糖	350	(一) 防龋口香糖	368
(十一) 梨膏糖	351	(二) 营养强化胶基糖	368
(十二) 百果梨膏糖	353	第十章 药食兼用调味品的	
(十三) 止咳梨膏糖	353	加工技术	370
第三节 药食兼用奶糖加工		第一节 概述	370
技术	354	一、分类	370
一、概述	354	二、功能与调味作用	371
(一) 种类	354	三、香辛料的常用形式	372
(二) 基本组成	354	四、药食兼用香辛料的采收	
(三) 质量标准	356	与贮藏	373
二、加工原理	356	五、香辛料的加工与质量	
三、工艺流程	357	控制	374
四、加工方法	358	第二节 调味粉的加工技术	374
五、加工实例	359	一、干制原理	375

二、加工方法	375	一、油料预处理加工原理	398
三、加工实例	376	二、油脂提取加工原理	400
(一) 生姜粉	376	三、油脂精炼加工原理	401
(二) 五香粉	378	四、油脂深加工原理	402
第三节 调味汁的加工技术	379	第二节 加工工艺	403
一、生姜调味汁	379	一、植物类药食兼用油脂	
二、蚝油汁	379	加工工艺	403
三、姜汁醋	382	二、动物类药食兼用油脂	
第四节 药食兼用精油的加工		加工工艺	405
技术	382	三、微生物药食兼用油脂	
一、加工原理和方法	383	加工工艺	406
二、加工实例	384	第三节 药食兼用油脂品加工	
(一) 八角茴香油	384	实例	407
(二) 姜油	385	一、米糠油	407
(三) 粉末茴香油	386	二、小麦胚芽油	411
第五节 药食兼用调味酱、		三、玉米胚芽油	414
豆豉的加工技术	387	四、沙棘籽油	416
一、果酱	387	五、葡萄籽油	419
(一) 果酱凝胶形成的		六、红花籽油	421
条件	387	七、葵花子油	423
(二) 原辅材料	388	八、月见草油	425
(三) 山楂酱	389	九、黑加仑籽油	427
(四) 杏仁酱	390	十、霍霍巴油	428
(五) 沙棘果酱	391	十一、微生物油脂	431
(六) 桑葚果酱	392	十二、昆虫油脂	433
(七) 山药酱	392	十三、水生动物油脂	436
(八) 山药枸杞果酱	393	第十二章 药食兼用微型食	
二、芝麻豆辣酱	394	品加工技术	439
三、豆豉	395	第一节 片型食品加工技术	439
第十一章 药食兼用油脂品		一、概述	439
加工技术	397	(一) 概念	439
第一节 加工原理	398	(二) 特点	439

(三) 种类	439
(四) 质量要求	440
(五) 常用辅料	440
二、加工工艺	445
(一) 湿法制粒压片	445
(二) 干法制粒压片	449
(三) 直接压片法	449
(四) 压片过程可能发生 的问题和解决办法	450
(五) 片剂的包衣	451
(六) 片型食品的包装与 贮存	455
三、加工实例	455
(一) 消食健脾咀嚼片	455
(二) 清脂降压片	456
(三) 桑菊泡腾片	457
(四) 洋参咀嚼片	458
第二节 胶囊型食品加工技术	458
一、概述	458
二、加工原理与方法	459
(一) 硬胶囊型食品的 制备	459
(二) 软胶囊型食品的 制备	461
(三) 质量检查	463
(四) 胶囊型食品的包装 与贮藏	464
三、加工实例	464
(一) 西洋参蜂王浆软 胶囊	464
(二) 复方壳聚糖降脂 胶囊	465

第十三章 药食兼用口服液

加工技术

第一节 概述

一、口服液的含义

二、特点

三、口服液的质量要求

第二节 加工原理与方法

一、浸提

二、净化与精制

三、浓缩与配液

四、灌装与灭菌

五、口服液常见的问题和 解决方法

第三节 加工实例

一、清脂康口服液

二、灵芝银耳口服液

三、安神口服液

四、枸杞红景天口服液

第十四章 其他药食兼用食

品加工技术

第一节 药食兼用汤饮类食品

加工技术

一、概述

二、加工工艺

三、加工实例

(一) 薄荷饮

(二) 金银花山楂决明 子汤

第二节 药食兼用膏型食品

加工技术

一、概述

二、加工工艺

三、加工实例	484	一、概述	493
(一) 益母草膏	484	二、加工方法	493
(二) 枣杞膏	485	三、加工实例	494
第三节 颗粒型冲饮食品加工		第五节 药食兼用糊类食品	
技术	485	加工技术	494
一、概述	485	一、概述	494
二、加工原理与方法	486	二、加工方法	494
三、加工实例	490	三、加工实例	494
(一) 山楂泡腾颗粒	490	(一) 黑芝麻糊	494
(二) 罗布麻颗粒	491	(二) 葛粉即食糊	495
(三) 枸杞颗粒	491	(三) 金玉冲调糊	495
(四) 阿胶大枣颗粒	492	主要参考文献	497
第四节 药食兼用糕类食品			
加工技术	493		

第一章 绪 论

一、药食兼用食品的起源与发展

我国药食同源食品源远流长，早在几千年前，中国的医药文献中就记载了“药食同源”和“食养、食疗、食补”。食药在上古时代萌发，至商周渐成雏形，受到了统治阶级的重视。经历周、秦、汉、晋代逐渐得到充实，唐代集其大成而达到了繁荣昌盛之境地。经过宋、金、元、明、清各代发展，更趋完善，形成了较为完整的食药理论，积累了非常丰富的运用日常食物进行保健和防病的经验。但是，关于食药的资料较为分散，又偏重于实践经验，缺少功能机制的研究，加之在祖国医学理论指导下注重食品的“健身、养生”和“防病、治病”，这与现代营养学研究存在着较大差距，因而限制了药食兼用食品的发展。

建国后，我国政府和权威机构编辑出版的《中华人民共和国药典》、《中药大辞典》、《中药志》等书籍中收录了众多食用植物药和动物药。此外，国内外还出现了许多食药方面的研究机构，出版了不少有关食药的书藉，这些工作对进一步研究食药起了一定的作用。自20世纪80年代中期卫生部《新资源食品卫生管理办法》颁布后，我国保健食品的生产和销售以前所未有的速度发展，祖国医学经过几千年沉淀出来的很多可以食用的中药被应用于保健食品的生产。据统计，从1996年至2001年12月，卫生部批准生产的保健食品已经达到了3368种，获准进入国内的进口保健食品达387种。但是，随着我国经济发展步入快车道，一些法规建设出现了相对滞后的局面，不少企业急功近利，为了获得高额利润，将一些粗制滥造品推入市场，导致药食兼用保健品市场出现了“真假不分，良莠不齐”的局面，致使药食保健在人们心目中逐渐丧失了良好的信誉。对此，国务院于1995年10月30日和1996年3月15日先后颁布了《中华人民共和国食品卫生法》和《保健食品管理办法》。21世纪初期，我国卫生部和国家技术监督局又相继出台了一系列法规性文件。这些法规和办法的

发布，表明我国政府十分重视保健食品的生产和经营，有决心使其走上法制化轨道。对充分利用我国中药资源，促进食药发展，增强人类身体健康必将发挥重要作用。

食物和中药界线的划分一直是困扰和阻碍保健食品开发的难题之一。食品生产中是否可以添加中药？应用了几千年的中药，哪些属食，哪些属药？鉴于我国素有“药食同源、药食同理、药食同用”的客观情况，卫生部 1987 年曾公布了三批“既是食品又是药品”食药兼用品的名单，总计 77 种。此后，卫生部又继续组织有关专家进行了专题研究，并于 2002 年 3 月 1 日发出《进一步规范保健食品原料管理》的通知，确定了“既是食品又是药品的物品”、“可用于保健食品的物品”和“保健食品禁用物品”三种名单。在新的“既是食品又是药品的物品名单”中，除了上面列出的 77 种之外，又增加了 11 种物品，并将原来名单中的红花取消，总计 87 种。新的“三种名单”的公布，对药食兼用中药的发展起到了规范化的作用。

二、药食兼用食品的特征

药食兼用食品具有明显的中国特色，是我国几千年发展而来的中医药理论与食品加工新技术结合的产物。药食兼用食品在我国有悠久的历史，饮食养生已成为中国民众普遍接受的传统生活习惯。药食兼用食品的开发在我国具有很大空间和广阔的应用前景。与普通食品及药品相比，药食兼用食品具有以下特征。

(1) 药食兼用食品必须是食品，具备食品的法定特征。药食兼用食品是以既是食品又是药品的物品为原辅料，经过适当加工而成的。因此，它首先必须是食品，供人食用或者饮用；必须无毒、无害，符合应有的营养要求；具有相应的色、香、味等感官性状。

(2) 药食兼用食品必须具有特定的保健功能。这是药食兼用食品与一般食品的根本区别。药食兼用食品所用的中药很多为《神农本草经》中的上品，以滋补保健功能为主。这里的“特定”是指保健功能必须是明确的、具体的，而且经过动物或人群功能验证是肯定的。例如蜂蜜、枸杞子、桂圆肉等常作为抗病及延缓衰老的良药，又作为中老年人的滋补食品。