



# 食药物质 实用手册



主编

高围激 贾杨

副主编

王海丽 周义军

何国忠





# 食药物质 实用手册



上架建议：中医学

ISBN 978-7-5478-6184-4



9 787547 861844 >

定价：68.00 元



淘宝、天猫  
扫一扫



www.sstp.cn

责任编辑：施 蓉

封面设计：蒋雪静

易文网：www.ewen.co

# 食药物质实用手册

主 编 高围激 贾 杨

副主编 王海丽 周义军 何国忠

上海科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

食药物质实用手册 / 高围激, 贾杨主编. — 上海 :  
上海科学技术出版社, 2023.6  
ISBN 978-7-5478-6184-4

I. ①食… II. ①高… ②贾… III. ①食物养生—手册 IV. ①R247.1-62

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第082050号

---

## 食药物质实用手册

主 编 高围激 贾 杨  
副主编 王海丽 周义军 何国忠

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行  
上海科学技术出版社

(上海市闵行区号景路159弄A座9F-10F)

邮政编码201101 www.sstp.cn

上海光扬印务有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 4.25

字数 100千字

2023年6月第1版 2023年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-6184-4/R·2763

定价: 68.00元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向印刷厂联系调换



## 内容提要

促进中医药传承创新发展，有助于我国优秀传统中医药文化更好地造福民众，并能让世界共享中华文明成果。当前，国家十分重视对食药物质的研究利用，以更好地传承创新中医药宝贵经验，保护民间传统食疗和食养文化。

食药物质的概念是在中医药先辈们长期药食同源研究的实践基础上，由我国结合当前发展现状而首次提出，截至目前其概念还未广为人知，且纳入其中的名单还在不断增加、完善。本书搜集汇总了国家近年来多次正式发布的食药物质名单，以及近年来正在全国开展试点的食药物质名单，对每种食药物质的基原、所属类别、可食用及药用部位、性味、归经、功效、

主治及用法用量逐一进行了介绍，并配以彩色插图，以帮助读者在日常生活中正确区别、科学选择食药物质。

本书可供中医药医疗和科研机构、高等院校以及有关食品、保健品等生产加工企业或健康服务及管理机构等相关方面的专业人士参考使用。



## 编委会

### 主 编

高围激 贾 杨

### 副主编

王海丽 周义军 何国忠

### 编 委

(按姓氏笔画排序)

王 琼	王春艳	石 云	毕丽娟
刘 弘	刘志琳	孙 瑾	苏丽娜
肖 芸	应嘉炜	张 进	张晶滢
张慧倩	陆 轶	陈 晖	邵明珅
卓鹏伟	庞素银	郑宜南	徐立思
徐燎宇	康 乾	程 勇	蔡轶明



## 前 言

中国古代医药工作者通过长达数千年的临床实践，梳理分析了药物与食物、药疗与食疗（食养）的关系，总结了辨证施治与药食协同作用的理论体系，并运用传统中医基础理论，诠释了人体病理情况下的“集群”失衡态，以天人合一的哲学观，反映慢性病、传染病、地方病、环境职业病等重大流行性疾病防治的整体观与辨证施治思想。党的“二十大”报告明确提出，要推进健康中国建设，促进中医药传承创新发展。而大健康新浪潮下的药食同源，不仅能够促进中国健康产业的高质量发展，更是促进民族文化遗产事业，将中医药的影响力推向世界的重要窗口。食药物质的概念则恰如其时地进入了人们的生活。根

根据国家卫生健康委员会2021年11月发布的《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》通知规定，所谓食药物质是指传统作为食品，且列入《中华人民共和国药典》的物质。纳入食药物质目录的物质应当符合下列要求：（一）有传统上作为食品食用的习惯；（二）已经列入《中华人民共和国药典》；（三）安全性评估未发现食品安全问题；（四）符合中药材资源保护、野生动植物保护、生态保护等相关法律法规规定。并规定，国家卫生健康委员会将会同国家市场监督管理总局制定、公布食药物质目录，并对目录实施动态管理。省级卫生健康行政部门结合当地情况，可以向国家卫生健康委员会提出修订或增补食药物质目录的建议，实现目录的动态管理。同时也明确，按照传统既是食品又是中药材的物质作为食品生产经营时，其标签、说明书、广告、宣传信息等不得含有虚假宣传内容，不得涉及疾病预防、治疗功效。

我国传统饮食文化中，有不少中药材作为食材在民间长期广泛食用，俗称“药食同源”食品。国内外大量研究证实，食品不仅可以提供必需的营养和能量，还可以预防或改善一些慢性疾病。以食药物质为原料加工制备的保健类或普通食品，兼具食品营养和中药保健功能，对有效降低人群的潜在致病风险、预防慢性病和亚健康，具有显著的临床价值。传统“药食同源”食品如果要走向世界，需符合现代食品学、营养学等理论及国际法律法规及标准要求，必须建立完善的管理措施。当前，随着我国社会经济改革发展的不断深入，进一步加快完善食药物质目录管理工作，对助力我国传统中医药学创新发展，

提高人民生活质量和健康水平，和全面推进健康中国建设等具有十分重要的意义。

客观上，食药物质的概念是由我国首次提出的，并且区别于传统医学领域的药食同源，具有一定的法律效力。但目前，食药物质的概念除了相关专业领域里有所交流外，社会上其他人群的知晓度还不够高，不少科研院所、工厂企业以及农业、商业机构等也还不够熟悉，这些对于食药物质进一步开发利用和推广存在不少弊端。为了进一步扩大食药物质概念的推广宣传，提高社会认知程度，更好地服务地方经济、服务民生健康，迫切需把散落在各个文件中的食药物质汇总起来，方便查询和利用。为此，本书编者结合国家《食品安全法》及国家卫生健康委员会2021年11月颁发的《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》，以及《国民营养计划（2019—2030年）》关于加快“进一步完善我国既是食品又是中药材的物品名单”和“筛选一批具有一定使用历史和实证依据的传统食材和配伍”步伐的要求，结合实际，搜集整理了目前国家正式公开发布的食药物质目录，并将国家推进试点的一些食药物质品种也一并录入（文中已标注），对指导日常生活、健康保健、学习科研及生产消费等均具有积极意义，为我国进一步推广宣传和发展完善食药物质目录管理工作提供参考。

需要说明的是，对于当前一些已经被国家批准并公开发告作为新食品原料（新资源食品）或普通食品管理的物质，有些虽然载录于《中华人民共和国药典》，但在未被国家正式确认纳入食药物质目录的情况下，本书暂未对其收录介绍。

由于不可避免的客观原因，本书的编写必然还存在一定的局限性。今后，随着国家对食药物质目录管理工作的不断发展和深入推进，必将调整更多的食药物质，编者也将密切关注，及时更新。在此，恳请读者不吝批评指正！

本书的编写出版由教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目“新中国成立以来重大流行性疾病防治研究”（21JZD039）提供支持与学术支撑，在此致以衷心的感谢！

编者

2023年3月

# 目录



## 第一章 87种按照传统既是食品又是中药材的物质 (2002年)

1 丁香	/ 3	19 白扁豆花	/ 21
2 八角茴香	/ 4	20 龙眼肉(桂圆)	
3 刀豆	/ 5		/ 22
4 小茴香	/ 6	21 决明子	/ 23
5 小蓟	/ 7	22 百合	/ 24
6 山药	/ 8	23 肉豆蔻	/ 25
7 山楂	/ 9	24 肉桂	/ 26
8 马齿苋	/ 10	25 余甘子	/ 27
9 乌梢蛇	/ 11	26 佛手	/ 28
10 乌梅	/ 12	27 杏仁(甜、苦)	
11 木瓜	/ 13		/ 29
12 火麻仁	/ 14	28 沙棘	/ 30
13 代代花	/ 15	29 牡蛎	/ 31
14 玉竹	/ 16	30 芡实	/ 32
15 甘草	/ 17	31 花椒	/ 33
16 白芷	/ 18	32 赤小豆	/ 34
17 白果	/ 19	33 阿胶	/ 35
18 白扁豆	/ 20	34 鸡内金	/ 36

35	麦芽	/ 37	61	高良姜	/ 64
36	昆布	/ 38	62	淡竹叶	/ 65
37	枣(大枣、酸 枣、黑枣)	/ 39	63	淡豆豉	/ 66
38	罗汉果	/ 40	64	菊花	/ 67
39	郁李仁	/ 41	65	菊苣	/ 68
40	金银花	/ 42	66	黄芥子	/ 69
41	青果	/ 43	67	黄精	/ 70
42	鱼腥草	/ 44	68	紫苏	/ 71
43	姜(生姜、 干姜)	/ 45	69	紫苏籽	/ 72
44	枳椇子	/ 47	70	葛根	/ 73
45	枸杞子	/ 48	71	黑芝麻	/ 74
46	梔子	/ 49	72	黑胡椒	/ 75
47	砂仁	/ 50	73	槐米	/ 76
48	胖大海	/ 51	74	槐花	/ 77
49	茯苓	/ 52	75	蒲公英	/ 78
50	香橼	/ 53	76	蜂蜜	/ 79
51	香薷	/ 54	77	榧子	/ 80
52	桃仁	/ 55	78	酸枣仁	/ 81
53	桑叶	/ 56	79	鲜白茅根	/ 82
54	桑椹	/ 57	80	鲜芦根	/ 83
55	桔红(橘红)	/ 58	81	蝮蛇	/ 84
56	桔梗	/ 59	82	橘皮	/ 85
57	益智仁	/ 60	83	薄荷	/ 86
58	荷叶	/ 61	84	薏苡仁	/ 87
59	莱菔子	/ 62	85	薤白	/ 88
60	莲子	/ 63	86	覆盆子	/ 89
			87	藿香	/ 90

## 第二章 当归等6种新增按照传统既是食品又是中药材的物质（2019年）

1 当归	/ 93	4 草果	/ 96
2 山柰	/ 94	5 姜黄	/ 97
3 西红花（番红花、藏红花）	/ 95	6 芫荽	/ 98

## 第三章 党参等9种试点按照传统既是食品又是中药材的物质（2019年）

1 党参	/ 101	6 灵芝	/ 106
2 肉苁蓉	/ 102	7 山茱萸	/ 107
3 铁皮石斛	/ 103	8 天麻	/ 108
4 西洋参	/ 104	9 杜仲叶	/ 109
5 黄芪	/ 105		

## 附录

附录一 食药物质目录管理规定	/ 113
附录二 食药物质其他相关参考资料	/ 117
食药物质中文名称索引	/ 118



## 第一章

87种按照传统既是食品  
又是中药材的物质  
(2002年)





## 丁香

植物拉丁学名 · *Eugenia caryophyllata* Thunb.

植物所属科名 · 桃金娘科。

类别 · 温里药。

可食用及药用部位 · 植物的干燥花蕾。

性味 · 味辛，性温。

归经 · 归脾、胃、肺、肾经。

功效 · 温中降逆，补肾助阳。

主治 · 脾胃虚寒，呃逆呕吐，食少吐泻，心腹冷痛，肾虚阳痿。

用法用量 · 煎服，1～3g，或入丸、散。外用适量，研末敷，或煎汤熏洗，或浸酒外涂。

