

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 40 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, 2005.12

ISBN 7-5030-2811-1

I. ①陈... II. ①陈... III. ①食疗—基本知识 IV. ①R157.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 123456 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 程程明

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 10 号

邮编 100029

电话 010-63061888

网址 <http://www.cnmp.com.cn>

规格 850mm×1168mm 1/32

印张 4

字数 100 千字

印数 1-5000

版次 2005 年 12 月第 1 版

印次 2005 年 12 月第 1 次印刷

印刷

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5030-2811-1

定价 15.00 元

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

邓摇摇序

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 158 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 1511 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

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。

本书介绍中药品种是依据卫法监发〔2002〕173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173号文件”）。此外，对民间习惯于用作食疗的一些中药品种也加以介绍。

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年版编写（书中提到药典，除了特别注明外，均指2000年版）。对于未列入药典者，依据参考书编写。

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。

“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。

著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。

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。

愿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。

愿本书主要收集近 5 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

1995 年 10 月

目摇摇录

上篇摇摇总摇摇论

第一章摇摇保健食品概述	(猿)
摇摇第一节摇摇保健食品的发育及市场前景	(猿)
摇摇第二节摇摇保健食品的概念	(源)
摇摇第三节摇摇研发保健食品的两种思路	(缘)
摇摇第四节摇摇中医药理论指导研发保健食品的特色和优势	(远)
摇摇第五节摇摇食疗与营养治疗	(愿)
第二章摇摇保健食品保健功能的定位及配方设计	(愿)
摇摇第一节摇摇产品保健功能的定位	(愿)
摇摇第二节摇摇调节血压	(员圆)
摇摇第三节摇摇调节血脂	(员猿)
摇摇第四节摇摇调节血糖	(员缘)
摇摇第五节摇摇润畅通便	(员远)
摇摇第六节摇摇减肥	(员远)
摇摇第七节摇摇改善睡眠	(员愿)
摇摇第八节摇摇产品配方设计	(员怨)
第三章摇摇配方物料	(圆圆)
摇摇第一节摇摇凡药必制,依法炮制	(圆圆)
摇摇第二节摇摇中药品种及道地药材	(圆猿)
摇摇第三节摇摇鲜药的应用	(圆源)
摇摇第四节摇摇胚芽类中药	(圆缘)
摇摇第五节摇摇绿色保健食品	(圆远)

摇摇第二节摇摇补阳类	(远缘)
摇摇员援马鹿茸 (附:马鹿胎,马鹿骨)	(远缘)
摇摇圆援蛤蚧	(远远)
摇摇猿援冬虫夏草	(远苑)
摇摇源援淫羊藿	(远怨)
摇摇缘援巴戟天	(苑园)
摇摇远援胡芦巴	(苑猿)
摇摇苑援补骨脂	(苑源)
摇摇愿援益智仁	(苑苑)
摇摇怨援杜仲	(苑苑)
摇摇员园援骨碎补	(苑怨)
摇摇员员援菟丝子	(苑怨)
摇摇员圆援沙苑子	(愿员)
摇摇员猿援韭菜子	(愿圆)
摇摇第三节摇摇补阴类	(愿猿)
摇摇员援北沙参 (附:南沙参)	(愿猿)
摇摇圆援天冬	(愿缘)
摇摇猿援麦冬	(愿苑)
摇摇源援石斛	(愿愿)
摇摇缘援玉竹	(怨园)
摇摇远援百合	(怨员)
摇摇苑援墨旱莲	(怨猿)
摇摇愿援女贞子 (附:女贞叶)	(怨源)
摇摇怨援黑芝麻	(怨苑)
摇摇员园援龟甲 (附:龟肉、龟甲胶)	(怨怨)
摇摇员员援鳖甲 (附:鳖甲肉)	(员园员)
摇摇第四节摇摇补血类	(员园猿)
摇摇员援熟地黄 (附:鲜地黄、生地黄)	(员园猿)
摇摇圆援何首乌 (附:制何首乌、首乌藤)	(员园苑)

摇摇缘援槐花 (附:槐角)	(员缘)
摇摇远援茜草	(员远)
摇摇苑援白茅根	(员愿)
第四章摇摇消导类	(员员)
摇摇员援山楂	(员员)
摇摇圆援麦芽	(员圆)
摇摇猿援鸡内金	(员猿)
摇摇源援莱菔子	(员源)
第五章摇摇安神类	(员圆)
摇摇员援牡蛎 (附:牡蛎肉)	(员圆)
摇摇圆援珍珠 (附:珍珠母)	(员圆)
摇摇猿援酸枣仁	(员圆)
摇摇源援柏子仁 (附:侧柏叶)	(员圆)
摇摇缘援远志	(员圆)
第六章摇摇熄风镇痉类	(员缘)
摇摇员援天麻	(员缘)
摇摇圆援蒺藜	(员远)
摇摇猿援石决明 (附:鲍鱼肉)	(员愿)
摇摇源援罗布麻叶	(员员)
第七章摇摇温里祛寒类	(员圆)
摇摇员援肉桂	(员圆)
摇摇圆援吴茱萸	(员缘)
摇摇猿援花椒 (附:椒目)	(员愿)
摇摇源援丁香	(圆员)
摇摇缘援小茴香	(圆圆)
摇摇远援八角茴香	(圆缘)
摇摇苑援高良姜	(圆远)
摇摇愿援荜茇	(圆远)
摇摇怨援胡椒 (附:黑胡椒)	(圆愿)

摇摇猿援芦荟	(猿源)
摇摇源援火麻仁	(猿元)
摇摇缘援郁李仁	(猿愿)
摇摇远援蜂蜜(附:蜂胶)	(猿远)
第十三章摇摇化痰止咳类	(猿贡)
摇摇员援川贝母(附:浙贝母、平贝母、湖北贝母)	(猿贡)
摇摇圆援昆布	(猿源)
摇摇猿援胖大海	(猿四)
摇摇源援罗汉果	(猿葩)
摇摇缘援桔梗	(猿怨)
摇摇远援芥子	(猿园)
摇摇苑援苦杏仁(附:甜杏仁)	(猿员)
摇摇愿援白果(附:银杏叶)	(猿愿)
第十四章摇摇解表类	(猿葩)
摇摇员援紫苏叶(附:紫苏子、紫苏梗)	(猿葩)
摇摇圆援白芷	(猿怨)
摇摇猿援生姜(附:干姜)	(猿员)
摇摇源援香薷	(猿缘)
摇摇缘援薄荷	(猿缘)
摇摇远援牛蒡子(附:牛蒡根)	(猿远)
摇摇苑援桑叶(附:桑白皮、桑枝、桑椹)	(猿愿)
摇摇愿援菊花	(猿园)
摇摇怨援野菊花	(猿猿)
摇摇员援淡豆豉	(猿四)
摇摇员援木贼	(猿葩)
摇摇圆援葛根	(猿愿)
摇摇圆援升麻	(猿园)
第十五章摇摇清热类	(猿猿)
摇摇员援知母	(猿猿)

