

## 截至 2017 年初，最全的保健品+药食同源原料目录

### 既是食品又是药品的中药名单：

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）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁、沙棘、芡实、花椒、红小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、黑枣、酸枣）、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、梔子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑葚、桔红、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、紫苏籽、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。（以上为 2012 年公示的 86 种）

### 新增 15 种中药材物质：

人参、山银花、芫荽、玫瑰花、松花粉、粉葛、布渣叶、夏枯草、当归、山奈、西红花、草果、姜黄、萆薢，在限定使用范围和剂量内作为药食两用。

### 可用于保健食品的中药名单：

人参、人参叶、人参果、三七、土茯苓、大蓟、女贞子、山茱萸、川牛膝、川贝母、川芎、马鹿胎、马鹿茸、马鹿骨、丹参、五加皮、五味子、升麻、天门冬、天麻、太子参、巴戟天、木香、木贼、牛蒡子、牛蒡根、车前子、车前草、北沙参、平贝母、玄参、生地黄、生何首乌、白及、白术、白芍、白豆蔻、石决明、石斛、地骨皮、当归、竹茹、红花、红景天、西洋参、吴茱萸、怀牛膝、杜仲、杜仲叶、沙苑子、牡丹皮、芦荟、苍术、补骨脂、诃子、赤芍、远志、麦冬、龟甲、佩兰、侧柏叶、制大黄、制何首乌、刺五加、刺玫果、泽兰、泽泻、玫瑰花、玫瑰茄、知母、罗布麻、苦丁茶、金荞麦、金樱子、青皮、厚朴花、姜黄、枳壳、枳实、柏子仁、珍珠、绞股蓝、葫芦巴、茜草、箬苳、韭菜子、首乌藤、香附、骨碎补、党参、桑白皮、桑枝、浙贝母、益母草、积雪草、淫羊藿、菟丝子、野菊花、银杏叶、黄芪、湖北贝母、番泻叶、蛤蚧、越橘、槐实、蒲黄、蒺藜、蜂胶、酸角、墨旱莲、熟大黄、熟地黄、鳖甲。

### 保健食品禁用中药名单（注：毒性或者副作用大的中药）：

八角莲、八里麻、千金子、土青木香、山莨菪、川乌、广防己、马桑叶、马钱子、六角莲、天仙子、巴豆、水银、长春花、甘遂、生天南星、生半夏、生白附子、生狼毒、白降丹、石蒜、关木通、农吉利、夹竹桃、朱砂、米壳（罂粟壳）、红升丹、红豆杉、红茴香、红粉、羊角拗、羊躑躅、丽江山慈姑、京大戟、昆明山海棠、河豚、闹羊花、青娘虫、鱼藤、洋地黄、洋金花、牵牛子、砒石（白砒、红砒、砒霜）、草乌、香加皮（杠柳皮）、骆驼蓬、鬼臼、莽草、铁棒槌、铃兰、雪上一枝蒿、黄花夹竹桃、斑蝥、硫黄、雄黄、雷公藤、颠茄、藜芦、蟾酥。

### 卫计委公告明确不是普通食品的名单（历年发文总结）：

西洋参、鱼肝油、灵芝（赤芝）、紫芝、冬虫夏草、莲子芯、薰衣草、大豆异黄酮、灵芝孢子粉、鹿角、龟甲。（批复文件详见后）

## 公告明确为普通食品的名称：

白毛银露梅、黄明胶、海藻糖、五指毛桃、中链甘油三酯、牛蒡根、低聚果糖、沙棘叶、天贝、冬青科苦丁茶、梨果仙人掌、玉米须、抗性糊精、平卧菊三七（*Gynura Procumbens* (Lour.) Merr）、大麦苗（Barley Leaves）、养殖梅花鹿其他副产品（除鹿茸、鹿角、鹿胎、鹿骨外）、梨果仙人掌、木犀科粗壮女贞苦丁茶、水苏糖、玫瑰花（重瓣红玫瑰 *Rose rugosacv. Plena*）、凉粉草（仙草 *Mesona chinensis* Benth.）、酸角、针叶樱桃果、菜花粉、玉米花粉、松花粉、向日葵花粉、紫云英花粉、荞麦花粉、芝麻花粉、高粱花粉、魔芋、钝顶螺旋藻、极大螺旋藻、刺梨、玫瑰茄、蚕蛹、耳叶牛皮消

## 历代本草文献所载具有保健作用的食物名单：

聪耳（增强或改善听力）类食物：莲子、山药、荸荠、蒲菜、芥菜、蜂蜜。

明目（增强或改善视力）类食物：山药、枸杞子、蒲菜、猪肝、羊肝、野鸭肉、青鱼、鲍鱼、螺蛳、蚌。

生发（促进头发生长）类食物：白芝麻、韭菜子、核桃仁。

润发（使头发滋润、光泽）类食物：鲍鱼。

乌须发（使须发变黑）类食物：黑芝麻、核桃仁、大麦。

长胡须（有益于不生胡须的男性）类食物：鳖肉。

美容颜（使肌肤红润、光泽）类食物：枸杞子、樱桃、荔枝、黑芝麻、山药、松子、牛奶、荷蕊。

健齿（使牙齿坚固、洁白）类食物：花椒、蒲菜、莴笋。

轻身（消肥胖）类食物：菱角、大枣、榧子、龙眼、荷叶、燕麦、青粱米。

肥人（改善瘦人体质，强身壮体）类食物：小麦、粳米、酸枣、葡萄、藕、山药、黑芝麻、牛肉。

增智（益智、健脑等）类食物：粳米、荞麦、核桃、葡萄、菠萝、荔枝、龙眼、大枣、百合、山药、茶、黑芝麻、黑木耳、乌贼鱼。

益志（增强志气）类食物：百合、山药。

安神（使精神安静、利睡眠等）类食物：莲子、酸枣、百合、梅子、荔枝、龙眼、山药、鹌鹑、牡蛎肉、黄花鱼。

增神（增强精神，减少疲倦）类食物：茶、荞麦、核桃。

增力（健力，善走等）类食物：荞麦、大麦、桑葚、榛子。

强筋骨（强健体质，包括筋骨、肌肉以及体力）类食物：栗子、酸枣、黄鳝、食盐。

耐饥（使人耐受饥饿，推迟进食时间）类食物：荞麦、松子、菱角、香菇、葡萄。

能食（增强食欲、消化等能力）类食物：葱、姜、蒜、韭菜、芫荽、胡椒、辣椒、胡萝卜、白萝卜。

壮肾阳（调整性功能，治疗阳痿、早泄等）类食物：核桃仁、栗子、刀豆、菠萝、樱桃、韭菜、花椒、狗肉、狗鞭、羊肉、羊油脂、雀肉、鹿肉、鹿鞭、燕窝、海虾、海参、鳗鱼、蚕蛹。

种子（增强助孕能力，也称续嗣，包括安胎作用）类食物：柠檬、葡萄、黑雌鸡、雀肉、雀脑、鸡蛋、鹿骨、鲤鱼、鲈鱼、海参。

历代本草文献所载具有治疗作用的食物，归纳如下：

散风寒类（用于风寒感冒病症）食物：生姜、葱、芥菜、芫荽。

散风热类（用于风热感冒病症）食物：茶叶、豆豉、杨桃。

清热泻火类（用于内火病症）食物：茭白、蕨菜、苦菜、苦瓜、松花蛋、百合、西瓜。

清热生津类（用于燥热伤津病症）食物：甘蔗、番茄、柑、柠檬、苹果、甜瓜、甜橙、荸荠。

清热燥湿类（用于湿热病症）食物：香椿、荞麦。

清热凉血类（用于血热病症）食物：藕、茄子、黑木耳、蕹菜、向日葵子、食盐、芹菜、丝瓜。

清热解毒类（用于热毒病症）食物：绿豆、赤小豆、豌豆、苦瓜、马齿苋、芥菜、南瓜、苕苳菜。

清热利咽类（用于内热咽喉肿痛病症）食物：橄榄、罗汉果、荸荠、鸡蛋白。

清热解暑类（用于暑热病症）食物：西瓜、绿豆、赤小豆、绿茶、椰汁。

清化热痰类（用于热痰病症）食物：白萝卜、冬瓜子、荸荠、紫菜、海蜇、海藻、海带、鹿角菜。

温化寒痰类（用于寒痰病症）食物：洋葱、杏子、芥子、生姜、佛手、香橼、桂花、橘皮。

止咳平喘类（用于咳嗽喘息病症）食物：百合、梨、枇杷、落花生、杏仁、白果、乌梅、小白菜。

健脾和胃类（用于脾胃不和病症）食物：南瓜、包心菜、芋头、猪肚、牛奶、芒果、柚、木瓜、栗子、大枣、粳米、糯米、扁豆、玉米、无花果、胡萝卜、山药、白鸭肉、醋、芫荽。

健脾化湿类（用于湿阻脾胃病症）食物：薏苡仁、蚕豆、香椿、大头菜。

驱虫类（用于虫积病症）食物：榧子、大蒜、南瓜子、椰子肉、石榴、醋、乌梅。

消导类（用于食积病症）食物：萝卜、山楂、茶叶、神曲、麦芽、鸡内金、薄荷叶。

温里类（用于里寒病症）食物：辣椒、胡椒、花椒、八角茴香、小茴香、丁香、干姜、蒜、葱、韭菜、刀豆、桂花、羊肉、鸡肉。

祛风湿类（用于风湿病症）食物：樱桃、木瓜、五加皮、薏苡仁、鹌鹑、黄鳝、鸡血。

利尿类（用于小便不利、水肿病症）食物：玉米、赤小豆、黑豆、西瓜、冬瓜、葫芦、白菜、白鸭肉、鲤鱼、鲫鱼。

通便类（用于便秘病症）食物：菠菜、竹笋、番茄、香蕉、蜂蜜。

安神类（用于神经衰弱、失眠病症）食物：莲子、百合、龙眼肉、酸枣仁、小麦、秫米、蘑菇、猪心、石首鱼。

行气类（用于气滞病症）食物：香橼、橙子、柑皮、佛手、柑、荞麦、高粱米、刀豆、菠菜、白萝卜、韭菜、茴香菜、大蒜。

活血类（用于血淤病症）食物：桃仁、油菜、慈姑、茄子、山楂、酒、醋、蚯蚓、蚶肉。

止血类（用于出血病症）食物：黄花菜、栗子、茄子、黑木耳、刺菜、乌梅、香蕉、莴苣、枇杷、藕节、槐花、猪肠。

收涩类（用于滑脱不固病症）食物：石榴、乌梅、芡实、高粱、林檎、莲子、黄鱼、鲑鱼。

平肝类（用于肝阳上亢病症）食物：芹菜、番茄、绿茶。

补气类（用于气虚病症）食物：粳米、糯米、小米、黄米、大麦、山药、莜麦、粳米、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、鹅肉、鹌鹑、牛肉、兔肉、狗肉、青鱼、鲢鱼。

补血类（用于血虚病症）食物：桑葚、荔枝、松子、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、羊肉、牛肝、羊肝、甲鱼、海参、草鱼。

助阳类（用于阳虚病症）食物：枸杞菜、枸杞子、核桃仁、豇豆、韭菜、丁香、刀豆、羊乳、羊肉、狗肉、鹿肉、鸽蛋、雀肉、鳝鱼、海虾、淡菜。

滋阴类（用于阴虚病症）食物：银耳、黑木耳、大白菜、梨、葡萄、桑葚、牛奶、鸡蛋黄、甲鱼、乌贼鱼、猪皮。

按照传统既是食品又是中药材物质目录（征求意见稿）

注：排序按照植物、动物；再按笔划

序号	物质名称	植物名/动物名	使用部分及要求
1	丁香	丁香	花蕾
2	八角茴香	八角茴香	成熟果实
3	刀豆	刀豆	成熟种子
4	小茴香	茴香	成熟果实 用于调味时还可用叶和梗
5	小蓟	刺儿菜	地上部分
6	山药	薯蓣	根茎
7	山楂	山里红	成熟果实
		山楂	

8	马齿苋	马齿苋	地上部分
9	乌梅	梅	近成熟果实
10	木瓜	贴梗海棠	近成熟果实
11	火麻仁	大麻	成熟果实
12	代代花	代代花	花蕾 果实地方常用作枳壳
13	玉竹	玉竹	根茎
14	甘草	甘草	根和根茎
		胀果甘草	
		光果甘草	
15	白芷	白芷	根
		杭白芷	
16	白果	银杏	成熟种子
17	白扁豆	扁豆	成熟种子
18	白扁豆花	扁豆	花
19	龙眼肉 (桂圆)	龙眼	假种皮
20	决明子	决明	成熟种子 需经过炮制方可使用
		小决明	
21	百合	卷丹	肉质鳞叶
		百合	
		细叶百合	
22	肉豆蔻	肉豆蔻	种仁；种皮（仅作为调味品使用）
23	肉桂	肉桂	树皮 也称“桂皮”
24	余甘子	余甘子	成熟果实
25	佛手	佛手	果实

26	杏仁 (苦、甜)	山杏	成熟种子 苦杏仁需经过炮制方可使用
		西伯利亚杏	
		东北杏	
		杏	
27	沙棘	沙棘	成熟果实
28	芡实	芡	成熟种仁
29	花椒	青椒	成熟果皮
		花椒	
30	赤小豆	赤小豆	成熟种子
		赤豆	
31	麦芽	大麦	成熟果实经发芽干燥的炮制加工品
32	昆布	海带	叶状体
		昆布	
33	枣(大枣、黑枣)	枣	成熟果实
34	罗汉果	罗汉果	果实
35	郁李仁	欧李	成熟种子
		郁李	
		长柄扁桃	
36	金银花	忍冬	花蕾或带初开的花
37	青果	橄榄	成熟果实
38	鱼腥草	蕺菜	新鲜全草或干燥地上部分
39	姜(生姜、干姜)	姜	根茎(生姜所用为新鲜根茎,干姜为干燥根茎。)
40	枳椇子	枳椇	药用为成熟种子;食用为肉质膨大的果序轴、叶及茎枝。
41	枸杞子	宁夏枸杞	成熟果实
42	栀子	栀子	成熟果实

43	砂仁	阳春砂	成熟果实
		绿壳砂	
		海南砂	
44	胖大海	胖大海	成熟种子
45	茯苓	茯苓	菌核
46	香椽	枸橼	成熟果实
		香圆	
47	香薷	石香薷	地上部分
		江香薷	
48	桃仁	桃	成熟种子
		山桃	
49	桑叶	桑	叶
50	桑椹	桑	果穗
51	桔红 (橘红)	橘及其栽培变种	外层果皮
52	桔梗	桔梗	根
53	益智仁	益智	去壳之果仁，而调味品为果实。
54	荷叶	莲	叶
55	莱菔子	萝卜	成熟种子
56	莲子	莲	成熟种子
57	高良姜	高良姜	根茎
58	淡竹叶	淡竹叶	茎叶
59	淡豆豉	大豆	成熟种子的发酵加工品
60	菊花	菊	头状花序
61	菊苣	毛菊苣	地上部分或根
		菊苣	

62	黄芥子	芥	成熟种子
63	黄精	滇黄精	根茎
		黄精	
		多花黄精	
64	紫苏	紫苏	叶(或带嫩枝)
65	紫苏子(籽)	紫苏	成熟果实
66	葛根	野葛	根
67	黑芝麻	脂麻	成熟种子
68	黑胡椒	胡椒	近成熟或成熟果实
69	槐花、槐米	槐	花及花蕾
70	蒲公英	蒲公英	全草
		碱地蒲公英	
		同属数种植物	
71	榧子	榧	成熟种子
72	酸枣、酸枣仁	酸枣	果肉、成熟种子
73	鲜白茅根 (或干白茅根)	白茅	根茎
74	鲜芦根 (或干芦根)	芦苇	根茎
75	橘皮(或陈皮)	橘及其栽培变种	成熟果皮
76	薄荷	薄荷	地上部分
		薄荷	叶、嫩芽 仅作为调味品使用
77	薏苡仁	薏苡	成熟种仁

78	薤白	小根蒜	鳞茎
		薤	
79	覆盆子	华东覆盆子	果实
80	藿香	广藿香	地上部分
81	乌梢蛇	乌梢蛇	剥皮、去除内脏的整体 仅限获得林业部门许可进行人工养殖的乌梢蛇
82	牡蛎	长牡蛎	贝壳
		大连湾牡蛎	
		近江牡蛎	
83	阿胶	驴	干燥皮或鲜皮经煎煮、浓缩制成的固体胶。
84	鸡内金	家鸡	沙囊内壁
85	蜂蜜	中华蜜蜂	蜂所酿的蜜
		意大利蜂	
86	蝮蛇 (蕲蛇)	五步蛇	去除内脏的整体 仅限获得林业部门许可进行人工养殖的蝮蛇

备注：《按照传统既是食品又是中药材物质目录》新增物质纳入依据