

T/CGSS

中国老年医学学会团体标准

T/CGSS ***—2019

适老药食同源药膳配方食品标准通用要求

General rules for medicined diet formula foods of elder

××××× - ×× - ××发布

××××× - ×× - ××实施

中国老年医学学会 发布

目 次

前言

1	范围	1
2	规范性引用文件	1
3	术语和定义	2
4	总则	2
5	适老药食同源药膳配方食品分类	2
6	技术要求	3
7	安全性要求	5
8	食品添加剂和营养强化剂	6
9	标签	7

前 言

本标准按照GB/T1.1-2009给出的规则起草。

本标准由中国老年医学学会科技成果转化工作委员会、辽宁中医药大学提出。

本标准由中国老年医学学会归口。

本标准起草单位：中国老年医学学会科技成果转化工作委员会、辽宁中医药大学、中国农业大学、农民工农业大学、天津科技大学、中润利华（北京）营养科技有限公司、杭州纽曲星生物科技有限公司、***、***、***、。

本标准主要起草人：关雪峰、程志、江正强、张和平、路福平、胡雯、丁志平、刘春源、裘耀东、李可大、仝战旗、于振宣、胡庆祥、孙静、陈庆龄、***、***、***、。

引言

“中医体质是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征”^[1]（ZYYXH /T157- 2009）。依据中医体质理论和相对应的适用范围将适老药食同源药膳配方食品进行分类。在遵循传统中医药学理论的基础上，赋予适老药食同源药膳配方食品营养，调养，康复，保健的属性，使适老药食同源药膳配方食品回归到日常生活当中，让适老药食同源药膳配方食品的应用范围更加广阔，更多的参与到老年人健康养生和营养干预及支持当中，更好的发挥中医养生预防为主而且性价比高的优势，从而达到更好的为老年人群健康服务的目的。“无法涵括所有的疾病类型，或当虚性体质（气虚质、阳虚质、阴虚质）感受外邪或受饮食情志所伤，产生一定程度病理变化后，体质已逐渐倾向于实性体质（痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质）时，就需要根据主治的病理表现分析分类。因为病变超限加重时，制约了体质，可导致体质发生改变”^[2]。此时，最佳方法应该是去医疗机构就医，而不应该以适老药食同源药膳配方食品自行调养。即使有继续使用适老药食同源药膳配方食品的需求，也应该是在中医师指导下使用。

适老药食同源药膳配方食品通用要求

1 范围

本标准规定了适老药食同源药膳配方食品的术语和定义、适老药食同源药膳配方食品分类、技术要求、安全性要求、食品添加剂和营养强化剂及标签。

本标准适用于老年人群的药食同源药膳配方食品。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 2760 食品安全国家标准 食品添加剂使用标准
GB 2761 食品安全国家标准 食品中真菌毒素限量
GB 2762 食品安全国家标准 食品中污染物限量
GB 4789.1 食品安全国家标准 食品微生物学检验总则
GB 4789.2 食品安全国家标准 食品微生物学检验 菌落总数测定
GB 4789.3 食品安全国家标准 食品微生物学检验 大肠菌群计数
GB 4789.4 食品安全国家标准 食品安全国家标准 食品微生物学检验 沙门氏菌检验
GB 4789.10 食品安全国家标准 食品微生物学检验 金黄色葡萄球菌检验
GB 5009.5 食品安全国家标准 食品中蛋白质的测定
GB 5009.11 食品国家安全标准 食品中总砷的测定
GB 5009.12 食品安全国家标准 食品中铅的测定
GB 5009.22 食品安全国家标准 食品中黄曲霉毒素B族和G族的测定
GB 5009.24 食品安全国家标准 食品中黄曲霉毒素M族的测定
GB 5009.33 食品安全国家标准 食品中亚硝酸盐与硝酸盐的测定
GB 5009.88 食品安全国家标准 食品中膳食纤维的测定
GB 5009.168 食品安全国家标准 食品中脂肪酸的测定
GB 7718 食品安全国家标准 预包装食品标签通则
GB 13432 食品安全国家标准 预包装特殊膳食用食品标签
GB 14880 食品安全国家标准 食品营养强化剂使用标准
GB/Z 21922 食品营养成分基本术语
GB/T 22492 大豆肽粉
GB 28050 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则
GB 29921 食品安全国家标准 食品中致病菌限量
GB 31645 食品安全国家标准 胶原蛋白肽
T/CGSS 004 适老营养配方食品通则
ZYYXH/T 157 中医体质分类与判定
《中华人民共和国药典》

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 药食同源材料

按照中医药理论和传统饮食习惯，既是食品又是中药材的物质。

注：列入国家中药材标准（包括《中华人民共和国药典》及相关中药材标准）中的动物和植物可使用部分（包括食品原料、香辛料和调味品）。

3.2

药食同源药膳 **medicined diet**（循证；药食同源）

遵循中医理论的指导，包含药食同源材料，经特定加工工艺制作而成的具有调养、康复、保健作用的一类膳食。

3.3

适老药食同源药膳配方食品 **edible Chinese medicine-made diet formula food for elder**

根据老年人的生理特点和药食同源药膳特性，调整某一种或多种药食同源材料含量及比例，改善食物质地配制加工而成的特殊膳食预包装食品。

4 总则

4.1 分类原则

遵循传统中医药学理论，将适老药食同源药膳配方食品进行科学分类，既可更好地和现有食品工业标准体系对接，又可科学化组织适老药食同源药膳配方食品的生产。同时，在保证适老药食同源药膳配方食品的安全性的基础上，体现适老药食同源药膳配方食品营养、调养、康复、保健的属性。

4.2 技术要求

适老药食同源药膳配方应以老年医学或中医药理论为依据，应遵循药食同源药膳调理总原则，针对老年人因各种体质原因而引起的身体健康状态不良，选择安全可靠的配方，进行药食同源药膳滋养调整。

4.3 安全要求

适老药食同源药膳配方食品分类方法要保证其符合国家法律法规对食品安全的要求，固化适老药食同源药膳配方食品的“特殊膳食食品”属性，应以营养、调养、康复、保健为主要功能，不应强化其治疗功能。

适老药食同源药膳配方食品要保证其既符合传统中医药学理论，又符合现代食品工业标准化生产的技术条件，不应有现代食品工业标准化生产无法实现的条件，同时应符合国家相关法律法规，不应有国家法律严禁使用的技术工艺和材料。

5 适老药食同源药膳配方食品分类

5.1 概述

药食同源药膳配方食品可按照传统中医药学的体质类别和适用范围分类；也可按照按质地和食用方法分类。

5.2 体质分类和适用范围

体质分类和适用范围见表 1。

表 1 体质分类和适用范围

序号	体质分类	适用范围	技术要求
1	平和体质	滋补类	表 3 序号 1
2	气虚体质	补气类	表 3 序号 2
3	阳虚体质	温阳类	表 3 序号 3
4	阴虚体质	滋阴类	表 3 序号 4
5	痰湿体质	化痰祛湿类	表 3 序号 5

6	湿热体质	清热化湿类	表 3 序号 6
7	气郁体质	理气类	表 3 序号 7
8	血瘀体质	活血化瘀类	表 3 序号 8
9	特禀体质	滋养类	表 3 序号 9

5.3 质地和食用方法分类

质地和食用方法分类见表 2。

表 2 质地和食用方法分类

序号	质地分类	食用方法	备注
1	饮料型	开包即饮	
2	冲饮型	饮片、袋泡茶	
3	冲调型	粉末或其他固态可溶解物	
4	汤羹型	传统饮食口味，加热或不加热即食	
5	粥、膏型	传统饮食口味，加热或不加热即食	
6	固态型	开包即食或加热即食	

6 技术要求

6.1 基本要求

6.1.1 适老药食同源药膳配方食品应首先满足老年人群味觉、消化功能退化和吞咽障碍等特定需求。

6.1.2 适老药食同源药膳配方食品应重视和参考有记载的药食同源药膳配伍禁忌。

6.1.3 适老药食同源药膳配方食品药食同源药材的添加量和检测方法，应符合《中华人民共和国药典》2015版规定的限量。

6.2 原料要求

适老药食同源药膳配方食品的原料应符合国家卫健委《药食同源目录》等相关的国家标准及相关规定，不应使用可能危害老年人群健康的物质。

6.3 感官指标

适老药食同源药膳配方食品的外观、色泽、味道、气味、质地、口感应符合相应产品的性能要求，不应有肉眼可见的外来异物。

6.4 技术特征及指标

6.4.1 药食同源药膳配方要求

药食同源药膳配方要求见表3。

表 3 药食同源药膳配方要求

序号	常见类别	适用的人群的体质类别	体质表现	药食同源药膳配方要求
1	滋补类 ¹	平和体质	总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。 形体特征：体形匀称健壮。 常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不	平和体质的人具有阴阳和调、血脉畅通、五脏匀平的生理特点，对应的滋补类适老药食同源药膳配方食品重在保健养生，配方核心以调养为主，以营养均衡为

			易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。 心理特征：性格随和开朗。 发病倾向：平素患病较少。 对外界环境适应能力：对自然和社会环境适应能力强。	总则，以甘、平、温为药食同源药膳配方设计要点，平补平调。 常用补益功效的药食两用种类为主，如莲子、芡实、茯苓、山药、枸杞、人参、当归、枣等。
2	补气类	气虚体质	总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征 形体特征：肌肉松软不实 常见表现：平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱 心理特征：性格内向，不喜冒险 发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病症；病后康复缓慢 对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪	补气重在补脾、肺之气。常用益气类药食包括人参、山药、大枣、蜂蜜、沙棘等

续表 1

序号	常见类别	适用的人群的体质类别	体质表现	药食同源药膳配方要求
3	温阳类	阳虚体质	总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征 形体特征：肌肉松软不实 常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟 心理特征：性格多沉静、内向 发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病症；感邪易从寒化 对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪	常用温阳类药食包括肉桂、枸杞子、砂仁、生姜等
4	滋阴类	阴虚体质	总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征 形体特征：形体偏瘦 常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数 心理特征：性情急躁，外向好动，活泼 发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化 对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪	常用滋阴类药食包括阿胶、百合、枸杞子、黑芝麻、罗汗果等
5	化痰祛湿类	痰湿体质	总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征 形体特征：形体肥胖，腹部肥满松软 常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰	常用化痰祛湿类药食包括白果、茯苓、昆布、莲子、木瓜、杏仁等

			多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜 黏，苔腻，脉滑 心理特征：性格偏温和、 稳重，多善于忍耐 发病倾向：易患消渴、 中风、 胸痹等病 对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差	
--	--	--	--	--

续表 1

序号	常见类别	适用的人群的体质类别	体质表现	药食同源药膳配方要求
6	清热化湿类	湿热体质	总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、 口苦、 苔黄腻等 湿热表现为主要特征 形体特征：形体中等或偏瘦 常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数 心理特征：容易心烦急躁 发病倾向：易患疮疖、 黄疸、 热淋等病 对外界环境适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应	常用清热化湿类药食包括金银花、荷叶、菊花、赤小豆、鲜芦根、鱼腥草、薏苡仁等。
7	理气类	气郁体质	总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、 忧虑脆弱等气郁表现为主要特征 形体特征：形体瘦者为多 常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦 心理特征：性格内向不稳定，敏感多虑 发病倾向：易患脏躁、 梅核气、 百合病及郁证等 对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气	多由疏肝理气、解郁散结、行气调中之品组成。常用理气类药食包括橘皮、小茴香、砂仁、薤白等
8	活血化瘀类	血瘀体质	总体特征：血行不畅，以肤色晦黯、 舌质紫黯等血瘀表现为主要特征 形体特征：胖瘦均见 常见表现：肤色晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩 心理特征：易烦，健忘 发病倾向：易患癥瘕及痛证、 血证等 对外界环境适应能力：不耐受寒邪	药食同源药膳方配伍，应以活血化瘀类药食为主，可适当配以补气、理气之品。常用活血化瘀类药食包括红花、玫瑰花、当归、桃仁、山楂等

续表 1

序号	常见类别	适用的人群的体质类别	体质表现	药食同源药膳配方要求
9	滋养类	特禀体质	总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。 形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。 常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。 心理特征：随禀质不同情况各异。 发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传性疾病如血友病、先天愚型等；胎传性疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、解颅、胎惊、胎痫等。 对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。	特禀质自身比例就较低，且所引发的疾病都较为难治，单用药食同源药膳或许难以治疗相应疾病。故滋养类适老药食同源药膳配方食品配方要点应以均衡营养补充为主，同时兼顾安神，理气药食同源材料。如枸杞、淡豆豉、葛根、火麻仁等。
注： 1，滋补类药食同源药膳配方食品可用于其他 8 型体质特征的人群，其他类别的药食同源药膳配方食品如用于平和体质人群，需要在中医师指导下使用。				

6.4.2 药食同源药膳营养指标

6.4.2.1 根据老年人的生理特点和营养需求，适老药食同源药膳配方食品宜添加必要的营养素。添加必要的营养素种类及指标见表 4。

表 4 必要的营养素种类及指标

营养素分类	营养素名称	指标(100g 固态物,液态物以所含 100g 固态物计算)	检验方法
蛋白质类	蛋白质水解物	≥30% ^b	GB 5009.5 ^a GB/T 22492 GB 31645
	优质蛋白质	≥50% ^b	——
	谷氨酰胺	10%~20% ^b	——
脂肪类	n-3 脂肪酸 ^c	供能比：0.5%~2%	GB 5009.168
	n-6 脂肪酸 ^d	供能比：2.5%~9%	GB 5009.168
	反式脂肪酸	0	GB 5009.168
碳水化合物类	碳水化合物	供能比≥50%	GB/Z 21922
	膳食纤维(g)	5~10.8	GB 5009.88
维生素类		见表 4	
矿物质类		见表 4	

注：上述营养素可根据需要添加一种或多种。

^a 食品中总蛋白质含量测定标准。

^b 占总蛋白质的含量比例。

^c 其中 α -亚麻酸供能比 $\geq 0.5\%$ ；

^d 其中亚油酸供能比 $\geq 2\%$ 。

6.4.2.2 根据老年人的生理特点和健康需求，不同的药食同源药膳配方应添加必要的药食同源材料。添加必要的药食同源中药材种类见表 5。

表 5 药食同源中药材种类^a和使用原则^c

名称 ^b	性味归经	功效	体质推荐	使用原则 ^c
阿胶	甘，平。归肺、肝、肾经	补血滋阴，润燥，止血	阴虚体质	驴皮经煎煮、浓缩制成的固体胶
八角茴香	辛，温。归肝、肾、脾、胃经	温阳散寒，理气止痛	阳虚体质、气郁体质	成熟果实
白扁豆	甘，微温。归脾、胃经	健脾化湿，和中消暑	痰湿体质	成熟种子
白扁豆花	性平，味甘淡	健脾和胃，消暑化湿	寒湿体质	花
白果	甘、苦、涩，平；有毒。归肺、肾经	敛肺定喘，止带缩尿	痰湿体质	成熟种子
白芷	辛，温。归胃、大肠、肺经	解表散寒，祛风止痛，宣通鼻窍，燥湿止带，消肿排脓		根
百合	甘，寒。归心、肺经	养阴润肺，清心安神	阴虚体质	肉质鳞叶
荜茇	辛、热。归胃、大肠经。	温中散寒，下气止痛。	阳虚体质	仅作为调味品使用；使用量 ≤ 1 克/天
薄荷	辛，凉。归肺、肝经	疏散风热，清利头目，利咽，透疹，疏肝行气		地上部分，叶、嫩芽只作为调味品使用。
布渣叶	酸，凉。归脾、胃经。	消食化滞，清热利湿。		仅作为凉茶饮料原料；使用量 ≤ 15 克/天
草果	辛，温。归脾、胃经。	燥湿，温中，截疟。	阳虚体质	仅作为调味品使用；使用量 ≤ 3 克/天
赤小豆	甘、酸，平。归心、小肠经	利水消肿，解毒排脓	湿热体质	成熟种子
玳玳花	苦、甘、寒。归肝、胃、心包经	理气宽胸，开胃止呕	气郁体质	花蕾
淡豆豉	苦、辛，凉。归肺、	解表，除烦，宣发郁热		大豆成熟种子的发

	胃经			酵加工品
淡竹叶	甘、淡，寒。归心、胃、小 肠经	清热泻火，除烦止渴，利尿通淋		茎叶
当归	甘、辛，温。归肝、心、脾经。	活血止痛，补血调经，润肠通便。	血虚体质	仅限用于香辛料；使用量≤3 克/天
刀豆	甘，温。归胃、肾经	温中，下气，止呃	气郁体质	成熟种子
丁香	辛，温。归脾、胃、肺、 肾经	温中降逆，补肾助阳	阳虚体质	花蕾
粉葛	归脾，胃经	解肌退热，生津，透疹，升阳止泻		肉质块状茎
蜂蜜	甘，平。归肺、脾、大肠经	补中，润燥，止痛，解毒； 外用生肌敛疮	气虚体质、阴虚体质	蜜蜂所酿的蜜
佛手	辛、苦、酸，温。归肝、脾、 胃、肺经	疏肝理气，和胃止痛，燥湿化痰	气郁体质	果实
茯苓	甘、淡，平。归心、肺、脾、 肾经	利水渗湿.健脾宁心	痰湿体质	真菌的干燥菌核
蝮蛇	苦，性寒，有毒	祛风、解毒、下乳、通络		去除内脏和毒腺的整体；仅限获得林业部门许可进行人工养殖的腹蛇
覆盆子	甘、酸，温。归肝、肾、膀 胱经	益肾固精缩尿，养肝明目	阳虚体质	果实
榧子	甘，平。归肺、胃、大肠经。	杀虫消积，润肺止咳，润燥通便。		成熟种子
甘草	甘，平。归心、肺、脾、胃经	补脾益气，清热解毒，祛痰 止咳，缓急止痛，调和诸药	气虚体质	根和根茎
高良姜	辛，热。归脾、胃经	温胃止呕，散寒止痛	阳虚体质	根茎
葛根	甘、辛，凉。归脾、胃、 肺经	解肌退热，生津止渴，透疹， 升阳止泻，通经活络，解酒毒		根
枸杞子	甘，平。归肝、肾经	滋补肝肾.益精明目	阳虚体质、阴虚体质、 气虚体质	成熟果实
荷叶	苦.平。归肝、脾、胃经	清暑化湿，升发清阳，凉血止血	湿热体质	叶
黑胡椒	辛，热。归胃、大肠经	温中散寒.下气，消痰	阳虚体质	近成熟或成熟果实
黑芝麻	甘、平。归肝、肾、	补肝肾，益精血，润肠	阴虚体质	成熟种子

	大肠经	燥		
花椒	辛，温。归脾、胃、肾经	温中止痛，杀虫止痒	阳虚体质	成熟果皮
槐花、槐米	苦，微寒。归肝、大肠经	凉也止血，清肝泻火		花及花蕾
黄芥子	辛，温。归肺经	温肺豁痰利气，散结通络止痛		成熟种子
黄精	甘，平。归脾、肺、肾经	补气养阴，健脾，润肺，益肾	气虚体质、阴虚体质	根茎
火麻仁	甘，平。归脾、胃、大肠经	润肠通便	阴虚体质	成熟果实
藿香	辛，微温。归脾、胃、肺经	芳香化浊，和中止呕，发表解暑		地上部分
鸡内金	片，平。归脾、胃、小肠、膀胱经	健胃消食，涩精止遗，通淋化石		鸡沙囊的内壁
姜（生姜、干姜）	生姜：辛，微温 归肺、脾、胃经 干姜：辛，热。归脾、胃、肾、心、肺经	生姜：解表散寒，温中止呕，化痰止咳，解鱼蟹毒 干姜：温中散寒，回阳通脉，温肺化饮	阳虚体质	根茎
姜黄	辛、苦，温。归肝、脾经。	破血行气，通经止痛。	血瘀体质	仅作为调味品使用；使用量≤3 克/天；在调味品中标示“根、茎”
金银花	甘，寒。归肺、心、胃经	清热解毒，疏散风热	湿热体质	花蕾或带初开的花
桔梗	苦、辛，平。归肺经	宣肺，利咽，祛痰，排脓		根
菊花	甘、苦，微寒。归肺、肝经	散风清热，平肝明目，清热解毒	湿热体质	头状花序
菊苣	微苦、咸，凉	清肝利胆，健胃消食，利尿消肿		地上部分或根
橘红	辛、苦，温。归肺、脾经	消痰，利气，宽中，散结	气郁体质	植物的干燥外层果皮
橘皮（陈皮）	辛、苦，温。归肺、脾经	理气宽中，燥湿化痰	气郁体质	成熟果皮
决明子	甘、苦、咸，微寒。归肝、大肠经	清热明目，润肠通便		成熟种子，需经过炮制方可使用
昆布	咸，寒。归肝、胃、肾经	消痰软坚散结，利水消肿	痰湿体质	叶状体
莱菔子	辛、甘，平。归肺、	消食除胀，降气化痰	气郁体质、痰湿体	成熟种子

	脾、胃经		质。	
莲子	甘、涩，平。归脾、肾、心经	补脾止泻，止带，益肾涩精，养心安神	痰湿体质	成熟种子
龙眼肉（桂圆）	甘，温。归心、脾经	补益心脾，养血安神	气虚体质	假种皮
罗汉果	甘，凉。归肺、大肠经	清热润肺，利咽开音，滑肠通便	阴虚体质	果实
马齿苋	酸，寒。归肝、大肠经	清热解毒，凉血止血，止痢	湿热体质	地上部分
麦芽	甘，平。归脾、胃经	行气消食，健脾开胃，回乳消胀	-气郁体质	成熟种子经发芽干燥的炮制加工品
玫瑰花	甘、微苦，微温。归肝、脾、胃经。	舒肝解郁，和血调经。	气郁体质	头状花序
牡蛎	咸，微寒。归肝、胆、肾经	重镇安神，潜阳补阴，软坚散结	阴虚体质	贝壳
木瓜	酸，温。归肝、脾经	舒筋活络，和胃化湿	痰湿体质	近成熟果实
胖大海	甘，寒：归肺、大肠经	清热润肺.利咽开音，润肠通便	痰湿体质	
蒲公英	苦、甘，寒。归肝、胃经	清热解毒，消肿散结，利尿通淋	痰湿体质	全草
芡实	甘、涩，平。归脾、肾经	益肾固精，补脾止泻，除湿止带		成熟种仁
青果	甘、酸，平。归肺、胃经	清热解毒，利咽生津		成熟果实
人参	甘、微苦，平。归脾、肺、心经。	大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津，安神。	气虚体质	为 5 年及 5 年以下人工种植的人参；食用量≤3 克/天
肉豆蔻	辛，温。归脾、胃、大肠经	温中行气，涩肠止泻	阳虚体质、气郁体质	种仁；种皮（仅作为调味品使用）
肉桂.	辛、甘，大热。归肾、脾、心、肝经	补火助阳，引火归原，散寒止痛，温通经脉	阳虚体质	树皮
桑椹	甘、酸，寒。归心、肝、肾经	滋阴补血.生津润燥	阴虚体质	成熟果实晒干
桑叶	甘、苦，寒。归肺、肝经	疏散风热，清肺润燥.清肝明目		叶
沙棘	酸、涩，温。归脾、胃、肺、心经	健脾消食，止咳祛痰，活血散瘀	气虚体质、阴虚体质	成熟果实
砂仁	辛，温，归脾、胃、肾经	化湿开胃，温脾止泻，理气安胎	阳虚体质、气郁体质	
山奈	温；辛；归胃经	温中，消食，止痛。		仅作为调味品使

				用；使用量≤6 克/天；在调味品中标示“根、茎”
山药	甘，平。归脾、肺、肾经	补脾养胃，生津益肺、补肾涩精	气虚体质、痰湿体质	根茎
山楂	酸、甘，微温。归脾、胃、肝经	消食健胃，行气散瘀，化浊降脂	血瘀体质、痰湿体质	成熟果实
松花粉	甘、温。归肝、脾经。	祛风益气，收湿，止血。	气虚体质	
酸枣仁	甘、酸，平。归肝、胆、心经	养心补开，宁心安神，敛汗生津	阴虚体质	果肉，成熟种子
桃仁	苦、甘，平。归心、肝、大肠经	活血祛瘀，润肠通便。止咳平喘	血瘀体质	成熟果实的去皮果仁
乌梅	酸、涩，平。归肝、脾、肺、大肠经	敛肺，涩肠，生津，安蛔		近成熟果实
乌梢蛇	甘，平。归肝经	祛风，通络，止痉		去除皮及内脏的部分；仅限获得林业部门许可进行人工养殖的乌梢蛇
西红花	甘、平。归心，肝经	活血化瘀通经，凉血解毒。	血瘀体质	仅作为调味品使用；使用量≤1 克/天；在调味品中也称“藏红花”
夏枯草	辛、苦，寒。归肝、胆经。	清肝火，散郁结，平肝阳。		仅作为凉茶饮料原料；使用量≤9 克/天
鲜白茅根	甘，寒。归肺、胃、膀胱经	凉血止血.清热利尿	湿热体质	根茎
鲜芦根	甘，寒。归肺、胃经	清热泻火，生津止渴，除烦，止呕，利尿	湿热体质	根茎
香椽	辛、苦、酸，温。归肝、脾、肺经	疏肝理气，宽中化痰	气郁体质	
香薷	辛，微温：归肺、胃经	发汗解表，化湿和中		全草
小茴香	辛，温。归肝、肾、脾、胃经	散寒止痛，理气和胃	阳虚体质、气郁体质	
小蓟	甘、苦，凉。归心、肝经	凉血止血，散瘀解毒消痈		地上部分
薤白	辛、苦，温。归心、肺、胃、大肠经	通阳散结，行气导滞	气郁体质	鳞茎
杏仁（苦杏仁、甜杏仁）	苦杏仁：苦，微温；有小毒：归肺、大肠经	苦杏仁：降气止咳平喘，润肠通便 甜杏仁：润肺，平喘，	痰湿体质	苦杏仁需经过炮制方可使用

	甜杏仁：甘、平。 归肺、大 肠经	宽肠通便		
芫荽	辛，温。归肺、胃 经。	发汗透疹，消食下气， 醒脾和中		全草
益智仁	辛，温。归脾、肾 经	暖肾固精缩尿，温脾止 泻摄唾	阳虚体质	去壳的果仁；如果 用作调味品可用果 实。
薏苡仁	甘、淡，凉。归脾、 胃、 肺经	利水渗湿，健脾止泻， 除痹，排脓，解毒散结	湿热体质	成熟种仁
余甘子	甘、酸、涩，凉。 归肺、 胃经	清热凉血，消食健胃， 生津止咳		成熟果实
鱼腥草	辛，微寒。归肺经	清热解毒，消痈排脓， 利尿通淋	湿热体质	新鲜全草或干燥地 上部分
玉竹	甘，微寒。归肺、 胃经	养阴润燥，生津止渴	阴虚体质	根茎
郁李仁	辛、苦、甘，平。 归脾、大肠、小肠 经	润肠通便，下气利水	气郁体质	成熟种子
枣（大枣、 黑枣、酸枣）	大枣：甘，温。归 脾、胃、心经 酸枣：甘、酸，平。 归肝、 胆、心经 黑枣：甘、温，归 脾、胃经	大枣：补中益气，养如 安神 酸枣：养心补肝，宁心 安神， 敛汗生津 黑枣：补脾胃， 调和诸 药	气虚体质	成熟果实
栀子	苦，寒。归心、肺、 三焦经	泻火除烦，清热利湿， 凉血解毒；外用消肿止 痛	湿热体质	成熟果实
枳椇子	甘，平	清热利尿，止咳除烦， 解酒毒	阴虚体质、湿热体 质	药用为成熟种子， 食用为肉质膨大果 序轴、叶及茎枝。
紫苏	辛，温。归肺、脾 经	解表散寒，行气和胃		叶（或带嫩枝）
紫苏籽	辛，温。归肺经	降气化痰，止咳平喘， 润受通便	气郁体质	成熟果实

注：

a,药食同源中药材种类以国家卫健委公布的可用于普通食品的药食同源中药材名单（截止到 2019 年 1 月 1 日）为选用依据。

b,名称排序以汉语拼音首字母顺序排序。

c,使用原则中没有限量的种类，依据传统中医药使用原则为依据。

7 安全性要求

7.1 污染物限量

适老药食同源药膳配方食品中污染物限量应符合 GB 2762 中相同或相近产品类别的要求，

无相应类属食品的应符合表 6 的要求。

表 6 适老药食同源药膳配方食品污染物限量

项目	指标	检验方法
铅(mg/kg)	≤0.5	GB 5009.12
总砷 (As) (mg/kg) ^a	≤1.0	GB 5009.11
硝酸盐(以 NaNO ₃ 计) (mg/kg) ^b	≤100	GB 5009.33
亚硝酸盐(以 NaNO ₂ 计) (mg/kg) ^c	≤2	
^a 液态产品的总砷≤0.2mg/kg。 ^b 不适用于添加蔬菜和水果的产品。 ^c 仅适用于乳基产品（不含豆类成分）。		

7.2 真菌毒素限量

适老药食同源药膳配方食品真菌毒素限量应符合表 7 的要求。

表 7 适老药食同源药膳配方食品真菌毒素限量

项目	指标	检验方法
黄曲霉毒素 B ₁ (ug/kg) ^a	≤0.5	GB 5009.22
黄曲霉毒素 M ₁ (ug/kg) ^b	≤0.5	GB 5009.24
^a 仅适用于以豆类及大豆蛋白制品为主要原料的产品。 ^b 仅适用于以乳类及乳蛋白制品为主要原料的产品。		

7.3 微生物限量

适老药食同源药膳配方食品微生物限量应符合 GB 29921 中相应类属食品的要求。无相应类属食品规定的应符合表 8 的要求。

表 8 适老药食同源药膳配方食品微生物限量

项目	采样方案 ^a 及限量（若非指定，均以 CFU/g 表示）				检验方法
	n	c	m	M	
菌落总数 ^b	5	2	1000	10000	GB 4789.2
大肠菌群	5	2	10	100	GB 4789.3 平板计数法
沙门氏菌	5	0	0/25g	—	GB 4789.4
金黄色葡萄球菌	5	2	10	100	GB 4789.10 平板计数法
^a 样品的分析及处理按 GB 4789.1 执行。 ^b 不适用于添加活性益生菌的活菌数≥10 ⁷ CFU/g 的产品。					

8 食品添加剂和营养强化剂

8.1 适老药食同源药膳配方食品添加剂的使用应符合 GB 2760 的要求。

8.2 适老药食同源药膳配方食品营养强化剂的使用应符合 GB 14880 的规定。

9 标签

9.1 适老药食同源药膳配方食品标签应符合 GB 7718, GB 13432, GB 28050 的规定。

9.2 标签应标注为“适老药食同源药膳配方食品”，并按照表 1 和表 2 的要求标明类别。

9.3 有关适老药食同源药膳配方食品食用、配制指导说明及图解、贮存条件等应在标签上明确说明。

9.4 标签应提示“对配料表中成分有过敏的人谨慎使用”或类似警示用语。

9.5 标签应对使用不当可能引起的健康危害给予警示说明。

参考文献

^[1] ZYYXH /T157- 2009 中华中医药学会《中医体质分类与判定》

^[2] 乔帅. 等《基于九种体质的中医古籍药食同源药膳分类探索及数据库建设》2015（14）