

ICS67. 020
X80



团体标准

T/ZGYSYJHS-000-2025

预包装食养药膳食品技术通则

General Rules of Prepackaged Tonic Diet Food Technology

(征求意见稿)

2025-00-00 发布

2025-00-00 实施

中国药膳研究会 发布

目 次

前言 I

引言 II

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 产品分类 2

5 一般要求 2

6 基本应用原则要求 2

7 生产加工技术要求 3

附录 A（资料性）食药物质引用依据 6

附录 B（资料性）保健食品禁用物品名单 7

附录 C（资料性）国家卫生健康委系列食养指南的食药物质推荐 8

参 考 文 献 11

前 言

本文件按照 GB/T1.1-2009《标准化工作导则第1部分：标准的结构和编写》规定的规则起草。

本文件由中国药膳研究会提出。

本文件由中国药膳研究会标准化工作委员会归口。

本文件起草单位：北京食养药膳医学研究院、广东食品药品职业学院、国家食品安全风险评估中心、中关村健康服务产业促进会、中国药膳研究会医疗机构药膳食养科技工作委员会、北京上食方健康科技有限公司、中食通（北京）科技有限责任公司、河北岁神本草肉灵芝生物科技有限公司、梅州市梅江区绿源百草店、贵州黔漠枇杷食品有限公司、北京中宝嘉亿国际生物科技研究有限公司、湖南省营养师工作学会、北京正天元国际中医研究院黄岛分院、厦门八方向健健康管理有限公司、深圳太芝堂中药产业有限公司、北京孔氏中医院、山东养莱健康科技有限公司、婺源县鸿大茶叶有限责任公司、山东煜帝康健康管理有限公司、福建距和生物科技有限公司、江西东方乌宝乌鸡肽食品有限公司、本溪市辽东新农业研究所、广东伊家汤药品有限公司、辽宁关氏万康安生物医药有限公司、桂林市秀峰依仁药店、黄山大地绿宁生物科技有限公司、厦门荷蓬生物科技有限公司、吉林天三奇药业有限公司、震宇生物科技（广州）有限公司、山东业盛达生物科技集团有限公司、北京儒益康中医院、山东齐源因子科技有限公司、惠州市传承金方健康管理有限公司中医诊所、浙江宫美人生物科技有限公司、无锡清清我健康管理有限公司、河南金凤生物科技有限公司、江苏古方通健康科技有限公司、山东六品芳疗生物科技有限公司、福建医世家股份有限公司、江中食疗科技有限公司、深圳市金博智科技有限公司、亚航健康产业发展集团有限公司、北京金亚麻科技有限公司、生命缘科技发展（北京）有限公司、莱西市妇幼保健计划生育服务中心、河北紫光食品有限公司、湖北九辰堂道医文化传播有限公司、沧州亿品佳食品有限公司、广东润康药业有限公司、陕西多米健康制药有限公司、正壹（广东）中医药科技有限公司、海南丰瑞实业投资有限公司、人人皆芝食品科技（江门）有限公司、武汉市江岸区世方御药膳职业技能培训工作室、北京洲洪亮医学研究院、温县怀府天成生物科技有限公司、浙江仁之初健康产业有限公司、辽宁省国人康生物科技有限公司、惠州市臻品源健康产业有限公司、东方福尚福养生有限公司、梅州市富德食品科技有限公司、葛兰瑞克（厦门）食品科技有限公司、北京悦意时光生物科技有限公司、深圳市聚德堂健康管理发展有限公司广元市五行天成中药研究所、杭州裕筱医疗科技有限公司、杨氏心脑血管医学研究院、杭州天赋神奇生物科技有限责任公司、珠海横琴宏医堂中医药生物科技有限公司、倍心（深圳）国际营养保健品有限公司、湖北莲笙堂文化传播有限公司、沈阳杰秀食品有限公司、广东省宏医堂中医医学研究院、如意龙餐饮管理（河南）有限公司、泰安东岳泰山药膳食品有限公司、黑龙江鳊氏餐饮管理有限公司、北京中宝嘉亿国际生物科技研究有限公司、福建省觅康食品科技有限公司、道地本草（北京）生物科技有限公司、中山市香林园沉香研发部、北京贝易寿科技有限公司、泰安市麦豆源食品有限公司、江门市鹏中皇食品集团有限公司。

本文件主要起草人：张文高、范文昌、方海琴、孙德海、孙野、郝瑞才。

本文件参与起草人：马丽萍、杨雅琴、王笑丹、刘斌、丘海洋、岑万嘉、贾蕾、刘爱苹、郭正元、蒋夷芳、周新中、孔庆博、邹玉坤、胡盛光、王永军、王朝坤、刘全生、路学方、王尹、关红印、甘少林、范道佳、吕荣富、李盛学、何天萍、常立军、李顾芳、闫荣平、杨永奎、白雅雯、刘国清、李梅香、陈志明、李维强、吴巧英、付玉梅、甘绍林、朱柳芳、刘凤山、王少青、汪立胜、卞继州、卞梅、方元骐、赵霞、赵巧菊、涂娟娟、杨铁军、钟泽

彬、袁远、马少群、宋怡成、刘枫、张景耀、郭四海、张彩琴、杨小涛、慕建华、金博、胡思、郭康妮、马元刚、侯永亮、尹翠田、王红枚、王爱华、蒋义伟、杨会军、吕仕德、张华、代爱美、徐金玉、沈军民、刘美华、陈庆标、龚匡用、孙美香、黄子芳、高鹏、鲜明、盛俊华、杨振峰、魏义胜、邹峰、赵明玻、明秀丽、韩衍晖、杜景怀、杜雨诺、马福臣、张洪飞、王建库、贾蕾、李辉滨、李辉灿、王宝兴、刘莉、田培珍、梁永坤、高睿睿、李吉明、邹勇、李育银。。

本文件技术指导专家（以姓氏笔画为序）：荆志伟、董国锋待补充。

引 言

为加强对预包装食品食药膳食品研发和生产的健康引导,促进相关技术创新和规范市场发展,进一步落实《国民营养计划》关于“大力发展传统食养服务”“大力发展完善营养健康标准体系。加强研究制定特殊人群营养食品通则、食品营养标识等标准”的相关政策导向和要求,本文件以提高预包装食品中食药物质及功能性营养成分合理应用为目标,确定预包装食品食药膳食品相关的术语定义、适用范围、分类、基本应用原则要求、技术要求(原辅料配伍、生产加工、检验、包装等)等具体要求。

本文件的制定,旨在促进预包装食品食药膳产品结构的调整和优化升级,培育健康消费新需求增长点,紧密围绕社会关注的食养健康需求,加强市场规范和消费者合法权益的保护,帮助消费者识别“食药膳”产品,并做出更健康的选择,突出“食养”重点,营造公平、诚实、守信的市场环境和竞争氛围,促进开发利用我国丰富的食药物质资源,针对不同人群的健康需求,着力发展食药膳产品,引导相关产业升级和促进食品工业健康发展。

预包装食养药膳食品技术通则

1 范围

本文件规定了范围、规范性引用文件、术语和定义、产品分类、一般要求（原料要求、卫生要求）、基本应用原则要求（营养原则、配伍原则）、生产加工技术要求（通用要求、原材料加工、检验、包装、管理体系、产品可溯源体系、动态管理）等具体要求。

本文件适用于直接提供给消费者的以食药物质类中药、具备中药基本属性的普通食材或其可食用成分为主要原料、辅料的预包装食品，适用于预包装食品企业自主选择采用。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的引用是必不可少的。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（包括所有的修改版）适用于本文件。

GB/T1.1-2009 标准化工作导则 第1部分：标准的结构和编写^[1]。

GB 7718-2011 食品安全国家标准 预包装食品标签通则

GB 28050-2011 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则

GB 29921-2021 食品安全国家标准 预包装食品中致病菌限量

GB/T 23779-2009 预包装食品中的致敏原成分

GB 2760 食品安全国家标准 食品添加剂使用标准

GB 7718 食品安全国家标准 预包装食品标签通则

GB 14881 食品安全国家标准 食品生产通用卫生规范

GB/T 33761-2017 绿色产品评价通则

GB/Z 21922-2008 食品营养成分基本术语

GB/T 19001 质量管理体系要求

GS/CACM 171-2019 中医治未病 药膳养生的基本原则 专家共识

T/CGSS 009-2019 适老药食同源药膳配方食品通用要求

T/CI 147-2022 药食同源及药膳配方食品 通用要求

DB 31/2026-2021 预包装冷藏膳食生产经营卫生规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

预包装食品 Prepackaged Food

预先定量包装或者制作在包装材料和容器中的食品，包括预先定量包装以及预先定量制作在包装材料和容器中并且在一定量限范围内具有统一的质量或体积标识的食品。

3.2

预包装食养药膳食品 Prepackaged Health-Protection Food

指主辅料使用了食药物质类中药、具备中药基本属性的普通食材或其可食用成分，经食品加工技术生产而成的预包装食品。

注：具备中药基本属性的普通食材参见附录 A。

3.3

药膳 Health-Protection Food

在中医药理论指导下利用食材本身或者在食材中加入特定的中药材,使之具有调整人体脏腑阴阳气血生理机能以及色、香、味、型特点,适用于特定人群的食品,包括菜肴、汤品、面食、米食、粥、茶、酒、饮品、果脯等。

3.4

食药物质 Food and Drug Substances

指按照传统既是食品又是中药材的物质,其目录由国务院卫生行政部门会同国务院食品安全监督管理部门制定、公布。参见附录 A。

4 产品分类

4.1 液态预包装食养药膳食品,主要有汤、汁、饮、酒等。

4.2 半固态预包装食养药膳食品,主要有粥、糊、羹、膏等。

4.3 固态预包装食养药膳食品,主要有菜肴、糖果、饭食、茶等。

5 一般要求

5.1 原料要求

5.1.1 食药物质材料种类应符合中华人民共和国卫生行政部门、中华人民共和国市场监管部门公布的既是食品又是中药材物质目录:86种按照传统既是食品又是中药材物质目录(征求意见稿)(国卫办食品函(2014)975号文件),关于当归等6种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告(2019年第8号,中华人民共和国卫生健康委员会、中华人民共和国市场监督管理总局2019年11月25日发布),党参等9种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录(2023年第9号,中华人民共和国卫生健康委员会、国家市场监督管理总局2023年11月9日发布);地黄等4种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录(2024年第4号,国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局2024年8月12日发布)。

5.1.2 应使用食药物质和“新食品原料(新资源食品)、普通食品”;

5.1.3 不得使用《中华人民共和国药典》标示有毒性的药材;

5.1.4 不得使用保健食品禁用物品;

5.1.5 严禁使用危害身体健康的物质;

5.2 卫生要求

预包装食养药膳食品卫生要求符合GB 14881及其他相关规范的规定。

6 基本应用原则要求

6.1 营养原则

6.1.1 预包装食养药膳食品要做到合理膳食、均衡营养,遵循平衡膳食原则和《中国居民膳食指南2022》。

6.1.2 各类食物适宜摄入量范围,实际应用时要根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节等情况适当调整。

6.2 配伍原则

6.2.1 食养药膳食品应以中医药理论为应用基础,中医讲究整体观念和辨证论治,中医食养药膳的调配要遵循中药药性的归经理论、食物性味理论,注重五味与五脏关系,以脏补脏;提倡辨证施膳,因人、因时、因证施膳^[1]。

6.2.2 食养药膳食品应至少使用一种食药物质类中药或具备中药基本属性的普通食材,且应遵守有记载的中药配伍禁忌(十八反、十九畏等)。

6.2.3 所用单味中药饮片人均每天用量应不超过《中华人民共和国药典》【用量用法】项下规定。

6.2.4 婴幼儿、学龄前儿童、学龄儿童、备孕妇女、孕期妇女、哺乳期妇女、老年人等不同年龄段人群的食用和禁忌事项根据人群的生理特点而定。

6.2.5 高血压、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症与痛风等慢性病及超重肥胖患者人群参照国家卫生健康委员会发布的食养指南。

6.3 常用食药物质及适用人群推荐

参见附录 C。

7 生产加工技术要求

7.1 通用要求

预包装食养药膳食品应符合 GB 14881 相关规定。

7.2 原材料加工

7.2.1 食品原料应进行挑选、解冻、清洗（干燥）、去皮，剔除腐烂、病、虫、异常和其他感官性状异常的原料，去除不可食用部分。

7.2.2 食药物质及新食品原料（新资源食品）应去除非食用部分。

7.2.3 严格按照加工配方和工艺规程，对原料进行加工。

7.3 检验

7.3.1 感官要求

预包装食养药膳食品的外观、色泽、味道、气味、质地应符合相应产品的性能要求，不应有肉眼可见的外来异物。

7.3.2 营养指标

预包装食养药膳食品应符合食品的标识，能量、营养成分的名称、顺序、表达单位见表 1。

表 1. 能量和营养成分名称、顺序

能量和营养成分的名称和顺序	表达单位
能量	千焦（kJ）
蛋白质	克（g）
脂肪	克（g）
饱和脂肪（酸）	克（g）
反式脂肪（酸）	克（g）
单不饱和脂肪（酸）	克（g）
多不饱和脂肪（酸）	克（g）
胆固醇	毫克（mg）
碳水化合物	克（g）
糖（乳糖 c）	克（g）
膳食纤维（或单体成分，或可溶性、不可溶性膳食纤维）	克（g）
钠	毫克（mg）
维生素 A	微克视黄醇当量（ $\mu\text{g RE}$ ）
维生素 D	微克（ μg ）
维生素 E	毫克 α -生育酚当量（mg α -TE）
维生素 K	微克（ μg ）
维生素 B ₁ （硫胺素）	毫克（mg）
维生素 B ₂ （核黄素）	毫克（mg）
维生素 B ₆	毫克（mg）

维生素 B ₁₂	微克 (g)
维生素 C (抗坏血酸)	毫克 (mg)
烟酸 (烟酰胺)	毫克 (mg)
叶酸	微克 (g) 或微克叶酸当量 (g DFE)
泛酸	毫克 (mg)
生物素	微克 (g)
胆碱	毫克 (mg)
磷	毫克 (mg)
钾	毫克 (mg)
镁	毫克 (mg)
钙	毫克 (mg)
铁	毫克 (mg)
锌	毫克 (mg)
碘	微克 (g)
硒	微克 (g)
铜	毫克 (mg)
氟	毫克 (mg)
锰	毫克 (mg)
a 营养成分的表达单位可选择表格中的中文或英文，也可以两者都使用。 b 当某营养成分含量数值≤“0”界限值时，其含量应标示为“0”；使用“份”的计量单位时，也要同时符合每 100 g 或 100 mL 的“0”界限值的规定。 c 在乳及乳制品的营养标签中可直接标示乳糖。	

7.3.3 安全性要求

7.3.3.1 污染物限量

预包装食养药膳食品中污染物限量应符合 GB2762 中相应类属食品的规定，无相应类属食品的应符合表 2 的规定。

表 2. 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）。		

7.3.3.2 真菌毒素限量

预包装食养药膳食品中真菌毒素限量应符合 GB 2761 中相应类属食品的规定，无相应类属食品的应符合表 3 的规定。

表 3 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。		

7.3.3.3 微生物限量

预包装食养药膳食品中微生物限量应符合 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 4 的要求。

表 4 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	1 0 0 0	1 0 0 0 0	GB 4789.2
大肠菌群	5	2	1 0	1 0 0	GB 4789.3 平板计数法
沙门氏菌	5	0	0 / 2 5 g	—	GB 4789.4
金黄色葡萄球菌	5	2	1 0	1 0 0	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。					

7.3.4 农药残留

预包装食养药膳食品中农药残留应符合 GB 2763 的要求。按 GB 2763 的规定进行检测。

7.4 包装

7.4.1 预包装食养药膳食品标签应符合 GB 7718、GB 13432、GB 28050 的规定。

7.4.2 包装物应有标签，标签上的其它内容按 GB 7718 的规定执行。

7.4.3 如果产品由两种或两种以上食材制作而成，应按其主要作用的大小顺序标示。

7.4.4 批量生产的药膳产品应符合卫生、质量有关要求，提供包装、贮运要求和标签、检验合格证及说明书。说明书应包括有以标签上应标注有“食养药膳”字样；中医药理论为指导的作用配伍说明。

7.4.5 如果产品的保质期或保存期与贮藏条件有关，应在标签上标示产品的特定贮藏条件。

7.4.6 标签、说明书、菜谱及广告等不得标注与宣传治疗作用，不得代替药物。

7.4.7 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。

7.4.8 标签应对使用不当可能引起的健康危害给予警示说明。

7.5 管理体系

7.5.1 预包装食养药膳食品遵照“效期先出”或“先进先出”的原则。

7.5.2 预包装食养药膳食品在贮存过程中按照 GB 10790 原则规定执行。

7.6 产品可溯源体系

建立食品可溯源体系，保存预包装食养药膳原料和包装材料采购、验收、贮存和运输记录，实现预包装食养药膳食品可追溯。

7.7 动态管理

7.7.1 建立产品记录管理制度，记录预包装食养药膳食品的产品原材料、包装材料、产品名称、批号、规格、数量、供货者名称及联系方式、进货日期等内容。

7.7.1 建立产品安全管理制度，进行产品的出货动态管理，如实记录预包装食养药膳食品的出厂名称、规格、生产日期、生产批号、数量、发货地点、发货时间、收货人名称及联系方式等内容。

附录 A (资料性)

“食药物质及中药基本属性的普通食材” 引用依据

A.1 86 种按照传统既是食品又是中药材物质目录(征求意见稿)(国卫办食品函〔2014 975 号〕)。

丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、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(苦、甜)、沙棘、芡实、花椒、赤小豆、麦芽、昆布、枣(大枣、黑枣)、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、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红(橘红)、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、紫苏子(籽)、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐花/槐米、蒲公英、榧子、酸枣/酸枣仁、鲜白茅根(或干白茅根)、鲜芦根(或干芦根)、橘皮(或陈皮)、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香、牡蛎、阿胶、鸡内金、蜂蜜。

A.2 关于当归等 6 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告(2019 年第 8 号)。

当归、山奈、西红花、草果、姜黄、茺蔚。

A.3 党参等 9 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录(2023 年第 9 号)。

党参、肉苁蓉(荒漠)、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、山茱萸、天麻、杜仲叶。

A.4 地黄等 4 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录(2024 年第 4 号)

地黄、麦冬、天冬、化橘红。

A.5 具备中药基本属性的普通食材

“具备中药基本属性的普通食材”是指未被《中国药典》2020 版收载的，具备中药基本属性(药性与食养作用)的普通食材。其“中药基本属性”，可从省级中药材标准或中药饮片炮制规范所收载的品种【性味与归经】、【功能与主治】项下内容印证。如：

洋葱，苦瓜，海参，羊肉，乌骨鸡，燕麦，荞麦，香菇，木耳，银耳，松茸，无花果等。

A.6 食药物质类中药 6 种

经国务院卫生行政部门公告为新资源食品、普通食品或凉茶饮料原料，同时被《中国药典 2020 版》收载的中药。以下 6 种：

人参(5 年及 5 年以下人工种植)、玫瑰花(重瓣玫瑰花)、松花粉、布渣叶、夏枯草、枇杷叶。

注：1、人参(5 年及 5 年以下人工种植)：卫生部 2012 年第 17 号公告，新资源食品；

2、松花粉：卫生部 2004 年第 17 号公告，普通食品；

3、玫瑰花(重瓣红玫瑰)为普通食品，布渣叶、夏枯草为凉茶饮料原料：卫生部 2010 年第 3 号公告；

4、枇杷叶：卫计委 2014 年第 20 号公告，新食品原料。

A.7 食药物质类中药

以上名单没有包括，在《中国药典 2020 版》收载的普通食品 6 种，如下：

核桃仁、大蒜、黑豆、亚麻子、辣椒、韭菜子等。

附 录 B

（资料性）

保健食品禁用物品名单（按笔划顺序排列）

B.1 保健食品禁用物品名单（按笔划顺序排列）

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、硫磺、雄黄、雷公藤、颠茄、藜芦、蟾酥。

附 录 C

(资料性附录)

国家卫生健康委系列食养指南的食药物质推荐

C.1 高脂血症不同证型食药物质及新食品原料推荐 (表 5)

表 5 高脂血症不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质选择	备注
痰浊内阻型	佛手、杏仁(甜、苦)、昆布、香薷、桔红、桔梗、荷叶、葛根、橘皮、薏苡仁、莱菔子、紫苏子、山药、莲子、茯苓、决明子、山楂、白扁豆、菊花、赤小豆。	1. 在限定使用范围和剂量内作为食药物质; 2. 食用方法请咨询医生、营养指导人员等专业人员; 3. 新食品原料以#标记, 每种每天食用量不能超过相关规定中使用量, 多种联合食用时宜酌情控制食用量。
痰瘀互结型	莱菔子、桔梗、白果、薏苡仁、山药、橘皮、昆布、茯苓、荷叶、决明子、山楂、桃仁、杏仁、葛根、白扁豆、沙棘。	
气滞血瘀型	佛手、杏仁(甜、苦)、当归、西红花、姜黄、芫荽、桃仁、山楂、重瓣玫瑰#、陈皮、刀豆、葛根、决明子。	
气虚血瘀型	人参(人工种植≤5年)#、山药、白扁豆、茯苓、莲子、薏苡仁、大枣、昆布、山楂、荷叶、桃仁、决明子、葛根、黄芪、党参、西洋参、沙棘。	
肝肾阴虚型	桑椹、枸杞子、菊花、黄精、山茱萸、百合、天麻、夏枯草#、山药、荷叶、桑叶、黑芝麻、决明子、山楂、葛根、乌梅、铁皮石斛。	
脾虚湿盛型	人参(人工种植≤5年)#、生姜、山药、白扁豆、茯苓、莲子、薏苡仁、山楂、橘皮、赤小豆、昆布、莱菔子、荷叶、桑叶、决明子、葛根、党参、麦芽。	

C.2 高血压症不同证型食药物质及新食品原料推荐 (表 6)

表 6 高血压不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质选择	备注
肝火上升证	菊花、决明子、槐花、槐米、金银花、桑叶、薄荷。	1. 在限定使用范围和剂量内作为食药物质; 2. 食用方法请咨询医生、营养指导人员等专业人员。
痰湿内阻证	山楂、薏苡仁、橘皮、藿香、茯苓、佛手、莱菔子、枳椇子、木瓜、桔红、紫苏籽、草果。	
瘀血内阻证	山楂、桃仁、余甘子、鲜白茅根、当归、姜黄。	
阴虚阳亢证	菊花、决明子、葛根、牡蛎、枸杞子、鲜芦根、天麻。	
肾精不足证	覆盆子、桑椹、莲子、肉桂、枸杞子、牡蛎、百合、黄精、黑芝麻。	
气血两虚证	阿胶、龙眼肉、大枣、蜂蜜、山药、当归、灵芝、黄芪。	
冲任失调证	枸杞子、覆盆子、桑椹、大枣、当归、阿胶、山药、肉桂。	

C.3 糖尿病不同证型食药物质及新食品原料推荐 (表 7)

表 7 糖尿病不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质选择	备注
阴虚热盛证	桑叶、决明子、莲子、百合、玉竹、金银花、菊花、铁皮石斛。	1. 在限定使用范围和剂量内作为食药物质; 2. 食用方法
气阴两虚证	黄芪、桑椹、枸杞子、葛根、山药、茯苓、鸡内金、麦芽、薏苡仁。	

阴阳两虚证	山茱萸、肉苁蓉、山药、茯苓、肉桂、紫苏籽、干姜、黑胡椒、花椒。	请 咨 询 医 生、营养指导人 员等专业人员。
-------	---------------------------------	-------------------------------

C.4 高尿酸血症与痛风不同证型食药物质及新食品原料推荐（表8）

表8 高尿酸血症与痛风不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质选择	备注
湿浊证	橘皮、生姜、赤小豆、郁李仁、茯苓、葛根、菊苣、百合、砂仁、木瓜、黄芪	1. 在限定使用范围和剂量内作为食药物质； 2. 食用方法请咨询医生、营养指导人员等专业人员。
湿热证	薏苡仁、赤小豆、金银花、茯苓、桑叶、葛根、山药、马齿苋、菊苣、荷叶、栀子、决明子、白扁豆、余甘子、百合、鲜白茅根、菊花、五指毛桃#、玉米须#	
痰瘀证	橘皮、桔梗、昆布、生姜、佛手、木耳、山楂、桃仁、姜黄、当归、山药、薏苡仁、茯苓、白扁豆、赤小豆、荷叶、葛根、菊苣、莱菔子、紫苏子、莲子、罗汉果、鱼腥草、重瓣玫瑰#	
脾肾亏虚证	山药、芡实、莲子、茯苓、白扁豆、赤小豆、薏苡仁、葛根、菊苣、砂仁、大枣、龙眼肉、五指毛桃#、人参（人工种植≤5年）#、党参、黄芪	

C.5 儿童青少年肥胖不同证型食药物质及新食品原料推荐（表9）

表9 儿童青少年肥胖不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质选择	备注
胃热火郁证	鲜芦根、淡竹叶、葛根、甘草	1. 在限定使用范围和剂量内作为食药物质； 2. 食用方法请咨询医生、营养指导人员等专业人员。
痰湿内盛证	橘皮、茯苓、薏苡仁、赤小豆、砂仁	
气郁血瘀证	佛手、山楂、桃仁、薤白	
脾虚不运证	茯苓、山药、芡实、白扁豆、莲子、大枣	
脾肾阳虚证	益智仁、刀豆、肉桂、黑胡椒、丁香、生姜	

C.6 成人肥胖不同证型食药物质及新食品原料推荐（表10）

表10 成人肥胖不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质选择	备注
胃热火郁证	铁皮石斛、麦芽、鲜芦根、荷叶	1. 在限定使用范围和剂量内作为食药物质； 2. 食用方法请咨询医生、营养指导人员等专业人员。
痰湿内盛证	砂仁、芡实、党参、白扁豆、茯苓、山药、莲子、薏苡仁	
气郁血瘀证	当归、桃仁、佛手、砂仁、山楂	
脾虚不运证	山药、莲子、白扁豆、黄芪、麦芽、砂仁、茯苓、木瓜、大枣	
脾肾阳虚证	山药、黄芪、肉桂、干姜	

C.7 生长迟缓不同证型食药物质及新食品原料推荐（表11）

表11 生长迟缓不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质选择	备注
脾胃气虚证	茯苓、山药、莲子、芡实、薏苡仁、大枣、白扁豆。	1. 在限定使用范围和剂量内作为食药物质； 2. 食用方法请咨询医生、营养指导人员等专业人员。
脾虚肺弱证	山药、大枣、生姜、黄精。	
脾虚湿困证	薏苡仁、橘皮、茯苓、白扁豆。	
脾胃虚寒证	干姜、丁香、小茴香、花椒。	
脾胃阴虚证	百合、山药、黄精。	
肾阳虚证	益智仁、刀豆。	
肾阴虚证	桑椹、枸杞子、黄精、黑芝麻、山药。	

参 考 文 献

- [1] 范文昌, 梅全喜, 葛虹. 中医药膳食疗[M]. 北京: 化学工业出版社, 2017.
- [2] 杨月欣. 掀起食品营养革命的新时代——《预包装食品营养标签通则》解读[J]. 中国卫生标准管理, 2012(2):7. DOI:CNKI:SUN:WSBZ.0.2012-02-010.
- [3] 张海玲, 刘国蓉, 孙伟, 等. 北京市昌平区高血压和糖尿病人群预包装食品营养标签知信行调查[J]. 中国预防医学杂志, 2015(6):4. DOI:CNKI:SUN:ZGYC.0.2015-06-010.
- [4] 陈君石. 预包装食品营养标识应用与管理[J]. 人民卫生出版社, 2015.
- [5] 梁舒粤. 浅谈营养标签在我国预包装食品中的规范性标示——营养标签食品安全国家标准的应用与推广[J]. 食品安全导刊, 2012(6):2. DOI:CNKI:SUN:SPAQ.0.2012-06-042.
- [6] 李英华, 聂雪琼, 李莉. 预包装食品与营养成分表[J]. 中国食品, 2021, 000(020):30-31.