

藥食同源品種 及 秋季食療

藥食同源的品種

資料來源：國家衛生健康委員會公布的藥食同源目錄

公佈年份 (數量)	中藥名稱
2002年 (86種)	丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小薊、山藥、山楂、馬齒莧、烏梢蛇、烏梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龍眼肉(桂圓)、決明子、百合、肉荳蔻、肉桂、餘甘子、佛手、杏仁、沙棘、芡實、花椒、紅小豆、阿膠、雞內金、麥芽、昆布、棗(大棗、黑棗、酸棗)、羅漢果、郁李仁、金銀花、青果、魚腥草、薑(生薑、乾薑)、枳椇子、枸杞子、梔子、砂仁、胖大海、茯苓、香櫞、香薷、桃仁、桑葉、桑葚、桔紅、桔梗、益智仁、荷葉、萊菔子、蓮子、高良薑、淡竹葉、淡豆豉、菊花、菊苣、黃芥子、黃精、紫蘇、紫蘇籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸棗仁、鮮白茅根、鮮蘆根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香
2014年 (15種)	新增：人參、山銀花、芫荽、玫瑰花、松花粉、油松、粉葛、布渣葉、夏枯草、當歸、山柰、西紅花、草果、薑黃、葶苈
2018年 (9種)	新增：黨參、肉蓯蓉、鐵皮石斛、西洋參、黃芪、靈芝、天麻、山茱萸、杜仲葉

合共110種

注意事項

- 對名單中的中藥材有明確的限制條件
 - **限制用途、用量：**
 - 夏枯草，僅作為涼茶飲品原料，使用量 ≤ 9 克/天；
 - 西紅花，僅作為調味品使用，使用量 ≤ 1 克/天
 - **限制食用人群：**人參，食用量 ≤ 3 克/天；孕婦、哺乳期婦女及14週歲以下兒童不宜食用
- 部分中藥材，須要**炮制後**才能食用，如苦杏仁，因具毒性，需經過炮制方可使用

秋季食療

- 春生 > 夏長 > **秋收** > 冬藏
- 天氣特點：乾燥，由熱轉冷
- 秋氣通肺，與皮膚、呼吸有關
- 重點：**養陰防燥、潤肺益胃**
 - 初秋暑氣未盡：健脾利濕
 - 中秋漸趨燥熱：清潤養陰
 - 深秋燥盛漸寒：養陰潤燥
- 秋季：引補 (底補)
- 冬季：進補

秋季藥食同源品種

- 燥邪易傷肺
- 肺屬金，不少白色的藥材及食材均可潤肺
 - 藥材：百合、山藥(懷山藥)、蓮子、苦杏仁、白扁豆、茯苓、桔梗、川貝母、沙參等
 - 食材：雪梨、雪耳、馬蹄等