

9种食药同源药材的真伪鉴别与健康应用

文 / 北京市西城区食品药品安全监控中心 张仕杰
北京市第二医院 杨克熙

一、食药同源药材的定义与应用

简单来说，食药同源药材就是既能当食材做菜煲汤，又能当药材调理身体的物质。这类药材安全性高，适合日常食用，比如大家熟悉的红枣、山药、莲子都属于这个范畴。截至目前，共有106种药材被列入国家卫生健康委公布的食药物质目录。如何把这些药材做得既好吃又健康，如何在购买时买到正品好药材，是保障百姓食药健康的关键。

二、常见食药同源中药材的鉴别与食用方法

1. 党参：健脾补气的“平价人参”

(1) 真假鉴别小妙招

①看外形：真品形似“小胡萝卜”，根头有“狮子盘头”（疣状突起），断面可见“菊花心”（放射状纹理）；伪品（如桔梗）根头光滑，断面呈白色，无纹理。

②尝味道：真品味甜微酸，嚼之无渣；伪品有苦味或麻辣感。

(2) 家常吃法

淮山党参鹌鹑汤：党参15克、淮山药15克、鹌鹑2只、瘦肉250克、生姜3片。功效：健脾益胃，补气。

(3) 推荐方剂

由党参、白术、茯苓、炙甘草组成的四君子汤是日

常健脾的基础方剂。

(4) 慎用人群

湿热体质者（表现为口苦、舌苔黄腻）、易上火者慎用，以免加重体内湿热。

2. 肉苁蓉：温肾润燥的“沙漠人参”

(1) 真假鉴别小妙招

①看外观：真品形似“黑胖香肠”，表面有鳞片，断面肉质、有淡棕色点状“小血管”；伪品（如管花肉苁蓉）表面无鳞片，质地硬，纤维多。

②泡热水：真品热水浸泡后膨胀，黏性强；伪品无黏性。

(2) 家常吃法

肉苁蓉羊肉汤：肉苁蓉20克、羊肉500克。功效：温肾助阳。

代茶饮：肉苁蓉10克、枸杞15克。功效：用沸水冲泡代茶饮用，可改善疲劳症状，缓解肠燥便秘。

(3) 慎用人群

阴虚火旺者（表现为易口干、手足心热）、大便溏稀者慎用，以免加重上火或腹泻症状。

3. 铁皮石斛：滋阴生津的“中华仙草”

(1) 真假鉴别小妙招

①看形态：真品（铁皮枫斗）形似“绿色弹簧”，表

面呈铁绿色，断面胶质多；伪品（如紫皮石斛）颜色偏紫，胶质少，纤维多。

②嚼口感：真品嚼起来黏牙，无渣；伪品纤维感强，易塞牙。

(2) 家常吃法

石斛淮山杞子猪骨汤：石斛25克、淮山药50克、枸杞25克、陈皮10克、猪骨500克。功效：润肺生津。

磨粉冲服：石斛粉5克。用温水或牛奶冲服，可以改善口干、咽干等症状。

(3) 慎用人群

脾胃虚寒者（表现为易腹泻、怕冷）、舌苔白腻者慎用，以免引起腹胀、腹泻等不良反应。

4. 黄芪：补气固表的“平民补药”

(1) 真假鉴别小妙招

①看切片：真品切面呈黄白色，可见“金井玉栏”特征（外层黄白、中心淡黄），纹理细密；伪品（如锦鸡儿）切面颜色不均，有裂隙。

②闻气味：真品有淡淡豆腥味；伪品无气味，或有刺鼻味。

(2) 家常吃法

黄芪粥：黄芪20克、粳米50克。功效：补气固表，增强免疫力，预防感冒。

(3) 慎用人群

湿热体质者（表现为口苦、舌苔黄腻）、感冒发热者慎用，以免“闭门留寇”（加重体内邪气）。

5. 灵芝：养心安神的“不老芝”

(1) 真假鉴别小妙招

①看菌盖：真品菌盖呈肾形，表面有光泽，边缘薄；伪品（如树舌）菌盖厚，无光泽，边缘钝圆。

②泡汤色：真品煮水呈深棕色，味淡微苦；伪品汤色浅，味酸或涩。

(2) 家常吃法

灵芝汤：灵芝20克、鸡肉500克或排骨500克。功效：养心安神，改善睡眠，提高免疫力。

(3) 慎用人群

手术前后两周内者、有出血倾向（如紫癜）者慎用，可能影响凝血功能。

6. 山茱萸：益肾固精的“山萸肉”

(1) 真假鉴别小妙招

①看颜色：真品呈紫红色或紫黑色，皱缩有光泽；伪品（如酸枣仁皮）颜色暗红，表面平滑。

②尝味道：真品味酸、微涩；伪品味淡，或有苦味。

(2) 家常吃法

山萸肉芡实煲瘦肉：山茱萸10克、芡实15克、瘦肉



300克。功效：补肾缩尿。

(3) 慎用人群

湿热体质者（表现为口苦、尿黄）、实热证者（表现为高热、便秘）禁用，以免加重病情。

7.天麻：平肝息风的“定风草”

(1) 真假鉴别小妙招

①看表面：真品像“小土豆”，有“鹦哥嘴”（芽苞）和“肚脐眼”（圆脐形疤痕），断面呈半透明；伪品（如马铃薯）无芽苞，断面呈白色粉质。

②闻气味：真品有特殊“马尿味”；伪品无气味，或有淀粉味。

(2) 家常吃法

天麻鱼头汤：天麻10克、鱼头500克。功效：改善头痛眩晕。

(3) 慎用人群

孕妇、婴幼儿、血虚头痛者（表现为头痛伴乏力、面色苍白）慎用，可能加重不适症状。

8.杜仲叶：抗氧化的“天然茶”

(1) 真假鉴别小妙招

①看叶片：真品叶椭圆形，表面暗绿，背面有柔毛，折断后有银白色橡胶丝（拉至1厘米不断）；伪品无橡胶丝或丝短易断。

②泡汤色：真品汤色黄绿，味微苦；伪品汤色浅，味淡。

(2) 家常吃法

杜仲叶炖猪腰：杜仲叶15克、新鲜猪腰400克。功效：补肾强腰，降血压。

(3) 慎用人群

孕妇、低血压患者、脾胃虚寒者慎用，长期食用可能导致低血压或肠胃不适。

9.西洋参：滋阴清热的“花旗参”

(1) 真假鉴别小妙招

①看切片：真品呈类圆形，表面为浅黄棕色，有细密环纹，断面平坦；伪品（如国产人参）环纹稀疏，断面有裂隙。

②尝味道：真品味甘微苦，嚼之生津；伪品味浓苦，无回甜。

(2) 家常吃法

西洋参麦冬瘦肉汤：西洋参10克、麦冬15克、瘦肉

300克。功效：补气养阴，清虚热。

(3) 慎用人群

脾胃虚寒者（表现为易腹泻、怕冷）、寒湿体质者（表现为舌苔白厚、大便黏）慎用，可能加重体内寒湿。

三、网购药材鉴伪“三步法”

1.查资质

选择有《食品生产许可证》或《药品经营许可证》的店铺，商品详情需标注“食药同源”。

2.看细节

对照上述鉴伪要点，重点观察外观（如党参的“狮子盘头”、天麻的“鹦哥嘴”）、颜色、气味。

3.索凭证

要求商家出具官方认证的检测报告（包含重金属含量及农药残留量等安全指标），并妥善保存购买凭证，作为后续维权依据。

四、科学食用原则

1.辨证施补

气虚者（表现为乏力、易感冒）宜选用黄芪、党参；阴虚者（症见口干、失眠）宜选石斛、西洋参；阳虚者（出现畏寒、腰膝冷）宜选肉苁蓉、山茱萸。

2.控制剂量

日常保健时，单味药材用量宜控制在10~15克，慢性病调理则必须在中医师指导下使用，且连续服用周期不宜超过3个月。

3.遵循医嘱

使用食药同源药材时需严格遵循医嘱。孕妇、儿童及慢性病（如高血压、糖尿病）患者使用前务必咨询中医师，避免药材之间产生相互作用。

温馨提示

食药同源药材是先人留下的健康瑰宝，但用对才是宝，用错可能变成“草”！购买时记得“一看二闻三尝”，食用时需结合体质避开禁忌。需要特别强调的是，食药同源药材不能替代药物治疗，若出现身体不适应及时就医，切不可讳疾忌医。