## ****一、起源与早期发展阶段（远古—秦汉）****

**1. 药食不分阶段（原始社会到先秦）：**  
远古时期，人们在采集食物过程中发现一些植物既可充饥，又可治病，如**姜、枣、杏仁、葛根**等。

* 典籍记载：《诗经·豳风·七月》中记载：“采荼薪樗，食我农夫”，最早记录了草药与食物混用的情景。

**2. 初步明确药食作用（春秋战国）：**  
明确提出植物药、食两用的概念。

* 典籍记载：《山海经》中多处描述了药食混用的植物，如“枸杞”、“葛”、“茯苓”等。

## ****二、奠基与系统理论确立阶段（汉代—唐宋）****

**1. 《黄帝内经》（西汉）：明确理论基础**

* 典籍记载：首次系统提出“药食同源”思想，记载“空腹食之为食物，患者食之为药物”，将药与食物明确区分却又有紧密联系。
* 历史意义：奠定了中医学“食疗”的理论基础。

**2. 《神农本草经》（东汉）：正式药典记载**

* 典籍记载：记载365种药物，分为上、中、下三品。明确指出“上品药多为食物，常服可养命延年”，如：枣、山药、人参、薏苡仁等。
* 历史意义：首次正式定义了药食同源的概念，奠定了药食同源发展的基石。

## ****三、发展与成熟阶段（唐宋—明清）****

**1. 《食疗本草》（唐代）：专门食疗典籍出现**

* 典籍记载：孟诜著作，明确提出药食两用食材，如莲子、乌梅、茯苓等。
* 历史意义：首次专门阐述了药膳食疗的方剂和应用。

**2. 《饮膳正要》（元代）：宫廷药膳经典**

* 典籍记载：忽思慧所著，详细记载了大量药食同源食材，并明确提出“药膳”概念，如茯苓糕、肉桂糕、当归羊肉汤等。
* 历史意义：首次从皇家御膳角度，系统阐明药膳的功效、搭配原则及应用方法。

**3. 《本草纲目》（明代）：集大成经典**

* 典籍记载：李时珍著作，收入药物1892种，明确将药食同源的食物如山药、山楂、莲子、姜、枸杞等列入日常可食用的“菜蔬类”和“果类”。
* 历史意义：全面梳理了药食同源的植物药材，奠定现代药食同源研究的学术基础。

## ****四、近现代的规范与发展阶段（清末—现代）****

**1. 中华人民共和国卫生部（2002年）：药食同源官方文件确立**

* 官方文件：《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》（卫法监发[2002]51号），明确公布了87种药食同源的物品，如大枣、薏苡仁、山药、山楂、决明子等。
* 历史意义：国家层面正式确认和推广药食同源概念。

**2. 《药食同源目录》（2020年最新版）：权威现代分类**

* 官方文件：国家卫健委发布《药食同源目录》（2020年版），明确列出110种药食同源物质。
* 历史意义：成为现代营养学、中医药学研究与应用药食同源的权威标准。

## ****五、经典古籍引用列表****

| **古籍名称** | **朝代** | **作者** | **记载内容** |
| --- | --- | --- | --- |
| 《诗经》 | 西周 | 佚名 | 药食混用最早文字记载 |
| 《山海经》 | 战国 | 佚名 | 早期药食两用植物记录 |
| 《黄帝内经》 | 西汉 | 佚名 | 药食同源理论基础 |
| 《神农本草经》 | 东汉 | 佚名 | 药食同源分类，奠定药典体系 |
| 《食疗本草》 | 唐代 | 孟诜 | 专门药食两用食材与配方 |
| 《饮膳正要》 | 元代 | 忽思慧 | 宫廷药膳系统方剂与理论 |
| 《本草纲目》 | 明代 | 李时珍 | 最全面的药食同源植物分类与功效 |
| 《随息居饮食谱》 | 清代 | 王士雄 | 系统食养与药膳理论 |