

三代中药堂
秘传养生帖

健康管理师
陈柏儒◎著

以汤养生

— 强身防病痛
— 美颜抗老化
— 护肝养心神
— 筋柔保骨本



20种
中药食材
彻底活用

补气 养血 排寒 除湿毒，只要一碗汤！

16道体质特调汤 × 14道补身特效汤

保健调养，就靠养生汤

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

以汤养生

健康管理师
陈柏儒◎著



化学工业出版社

· 北京 ·

养生汤是中医药膳的一部分，想要拥有健康的身体，通过食补是最简单、最可行的方法。食补之前，先要了解自己是什么体质，才不会补错。

《以汤养生》根据8大体质分类，严选16道体质特调汤，14道补身特效汤，20种汤疗食材，详细介绍各种养生汤的做法，如补骨汤、抗敏汤、消脂汤等，根据自己的体质喝对汤喝好汤。养生汤使用枸杞、大枣、黄芪等常见中药，以及莲藕、乌鸡、核桃等食材，购买容易，加上简单的料理，每天轻松制作，再根据书中的制作要点，不仅能够享受美味，还能养生保健，是全家人都适合的有效汤方，一年四季都能吃！

图书在版编目（CIP）数据

以汤养生 / 陈柏儒著. —北京：化学工业出版社，2015.11
ISBN 978-7-122-25379-8

I. ①以… II. ①陈… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第241243号

原书名：《13億人都在喝的養命湯方》原书 ISBN 978-986-5834-77-7

本书中文简体字版由绘虹企业授权于化学工业出版社在中国大陆地区独家出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。
北京市版权局著作权合同登记号：01-2015-4758

责任编辑：马冰初 王丹娜
责任校对：战河红

装帧设计：水长流文化

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京缤索印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张9½ 字数200千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

我们为什么要喝养生汤

平常妈妈煮的人参鸡汤、夜市的药膳排骨、冬天爱吃的羊肉炉和姜母鸭等，都是我们生活中常见的“吃补”料理，与养生汤的概念相通，而经常用于治疗痛经的四物汤，还有青春期常吃的转骨方，也是属于“吃补”料理。

那么，究竟“吃补”的养生汤是怎么来的？我们又为什么要“吃补”呢？

养生汤，是利用饮食调整人体机能、提升免疫力的好方法，可视为中医治疗的延伸，可辅助药物治疗的效果，能够增加抗病力、缩短疾病病程、减轻病情；要是没病没痛，则可用来调整体质、维持体质平衡，具有中医预防医学“未病防病”与“病后复原”的含义。

值得注意的是，养生汤虽然具有保健养生、治病防病等多方面的作用，应用时仍需在中医理论的基础下，遵循一定的原则，先了解自己的体质属性是什么，再根据四季气候和身体健康状况，选择与属性相对应的“药”“食”与“养生汤”，并按照“使用宜忌”来斟酌用量和用法，不可滥用与错用，否则身体会越补越差。

养生汤

=

药物

+

食物

+

辅料
(调味料)

● 本书特色

★ 体质检测！

认清体质好养生，善用食物特性防病保健

现代人文明病多，想拥有健康的身体，食补是最简单、可行的方法。吃补之前，先了解自己是什么体质，才不会胡乱吃补。八大体质检测表，让你快速分辨自己是哪一种体质。

★ 一学就会！

调养健康不费力，掌握时机及食材是关键

想靠喝汤进补，除了要喝对时机，食材选择也要注意，在我们的厨房里，藏着许多医食同源的食材，利用这些食材做养生汤，既健康又方便。

★ 家庭必备！

男女老少保养有道，全家大小都适合的汤补秘方

食材容易取得，加上方便料理，因此每天都能轻松地制作。另外，书中讲解了养生汤烹煮要点及食用原则，简单实用，在享受美味之余，也能达到养生保健的功效，是照顾全家人最有效的汤方，一年四季都能吃！

● 本书使用说明

Step 1 根据“体质检测表”找到自己的体质分类（主要与次要）。

Step 2 详阅“认识体质”中自己体质的介绍。

Step 3 根据自己体质的“养生要点”，寻找适合的药物与食物去搭配养生汤（或是参考本书的示范汤方）。

● 关于食谱

养生汤制作守则：

- 1 遵循中医、中药基本理论架构（四气、五味属性及主治）。
- 2 药物本身的配伍原则与禁忌。
- 3 药物与食材之间的搭配禁忌（即中药饮食宜忌）。
- 4 必须符合体质、证型（症状），考量气候、年龄、性别。

养生汤烹调的方法：

- 1 将药材以药布包另外装袋。如果沾染到食材上，一则影响色泽（美观），二则影响食物原味。



将药材装进布包。



将布包束起。

注：布包分棉布和市售用来装花茶的无纺布袋子，通常棉布袋可清洗，重复使用。

- 2 将药材事先熬成药汁，以药汁烹煮食材，这样的做法类似做成“汤底”，然后再去烹煮食材。
- 3 将药材、食材一起烹煮。



其他说明：

- 1 有些药材有提味的作用，所以可能会最后加入，如枸杞子，根据每一道的使用用途不同，有一起烹煮的，也有后放的。
- 2 有些药材则是因为不适合久煮，如红花、玫瑰花等，所以要在关火前放入。
- 3 食材（尤其是肉类），多半都还是会参考体质属性去搭配。
- 4 药物剂量部分：养生汤的中药材分量与中药汤剂不同，可以斟酌减少用量，以免影响食材原味（如果不能接受药味，则可酌量减少，但不宜增加太多）。
- 5 食材分量部分：可根据当季时令食材，或是方便取得，或个人喜好做选择（只是仍然需要在属性配伍的大原则下，尤其是禁忌属性应该避免）。
- 6 调味料部分：为了强调食材的原味，以及遵循健康原则，通常只用少许盐提味，不再添加其他调料；有些酌加米酒，是为了引药物药性，或是用来腌渍食材去腥味。



PART 1

如何食补才健康

1

体质检测表	2
认识体质 阳虚、气虚、阴虚、血虚、血瘀、气郁、痰湿、湿热 ...	6
八大体质的适用药食&饮食宜忌速查	26
现在开始，别再吃错	28
喝养生汤，身体日益强壮	36
顺应四季的饮食要点	40

PART 2

选对中药、食材，不生病

41

中药基本讲座	42
常见中药 人参、枸杞子、大枣、黄芪、当归、白芍、玉竹、 冬虫夏草、淮山、杜仲	48
药用食材 百合、玫瑰花、绿豆、核桃、海带、黑芝麻、 葱、莲藕、乌鸡、梨	54
正确对待食补，掌握补养之道	63
采买中药不吃亏	67



PART 3

改善体质，就靠养生汤

71

养生汤烹调要点72

养生汤食用原则74

体质 方1

阳虚▶ 山药乌鸡汤77

气虚▶ 人参鸡肉汤81

阴虚▶ 山药猪尾汤85

血虚▶ 四物乌鸡汤89

瘀血▶ 丹参桃红汤93

方2

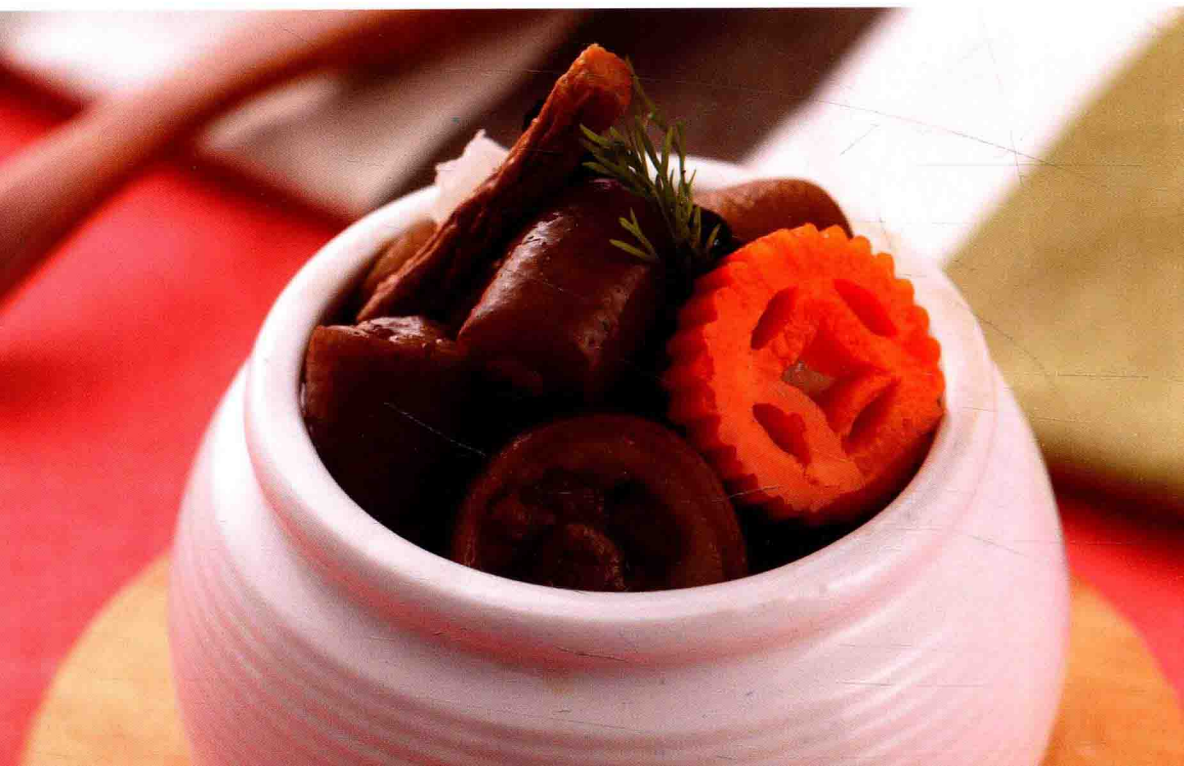
胡萝卜猪尾汤79

四君补气汤83

排骨莲藕汤87

黑枣香鸡汤91

当归鸡肉汤95





PART 4

养生又美丽，一碗养生汤就搞定

109

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| 气郁 ▶ 玫瑰香附舒郁汤 97 | 陈皮鸡肉汤 99 |
| 痰湿 ▶ 莲子山药汤 101 | 薏米鲤鱼汤 103 |
| 湿热 ▶ 蛤蜊冬瓜汤 105 | 车前茅根汤 107 |

类别	方1	方2
养颜美白 ▶	白芷鳕鱼美肤汤 111	山药鸡翅白肌汤 113
嫩肤抗老 ▶	枣楂猪脚润肤汤 115	红莲鸡爪养颜汤 117
瘦身减重 ▶	薏米冬瓜瘦身汤 119	山楂五色消脂汤 121
增强免疫 ▶	党参田鸡免疫汤 123	白术海鲜抗敏汤 125
养肝益身 ▶	枸杞猪肉益身汤 127	丹参排骨养肝汤 129
健脾开胃 ▶	丁香陈皮健胃汤 131	参竹薏米健脾汤 133
强筋健骨 ▶	杜仲核桃健骨汤 135	首乌排骨补肾汤 137

附录一

养生汤速查表

138

附录二

常见中药&药用食材速查表

141





补对了才有用，
养生需因体质而异！

PART 1

如何食补才健康

食补很重要，
对症食补更重要，
针对体质、四季做食补计划，
才能事半功倍！

体质检测表

吃补之前，先了解自己是什么体质，才能“对症吃补”哦！

【说明】 请根据最近6个月实际生理状况勾选。
分数最高者，是近期身体“主要”的体质表现。
分数次高者，是近期身体“兼夹”的体质表现。

阳虚体质

- | | |
|--|---|
| ☐ 体型虚胖，肌肉松软不结实 | ☐ 头发稀疏、易脱落、无光泽 |
| ☐ 个性内向，喜静少动，偶尔会感到消沉悲观 | ☐ 目光无神，精神不振，喜欢睡觉 |
| ☐ 面色苍白或萎黄暗沉 | ☐ 大便稀薄 |
| ☐ 肤色黯淡无光，易生黄褐斑 | ☐ 小便清长 |
| ☐ 怕冷（尤其腰、背部），手脚冰冷，喜欢热食、热饮 | ☐ 稍微活动便容易流汗（冷汗） |
- 我有几个勾：**

气虚体质

- | | |
|---|---|
| ☐ 体型虚胖，肌肉松软不结实 | ☐ （气弱） |
| ☐ 个性温和内向，喜静少动，懒言少言，胆小 | ☐ 四肢末梢冰冷，稍微活动出虚汗 |
| ☐ 面色萎黄或苍白无光泽 | ☐ 大便正常 |
| ☐ 肤色黯淡 | ☐ 小便量多 |
| ☐ 头发无光泽 | ☐ 容易感冒 |
| ☐ 目光无神、精神不振，容易疲倦，四肢乏力，声音低微 | 我有几个勾： |

阴虚体质

- ☐ 体型瘦小或瘦长，肌肉紧绷
- ☐ 个性活泼外向，暴躁易怒，情绪波动大
- ☐ 面部两颧处泛红，有烘热感
- ☐ 皮肤干燥，易生皱纹
- ☐ 毛发干枯、无光泽，易脱发
- ☐ 头晕，耳鸣，眼睛干涩，视力模糊

- ☐ 睡眠欠佳，失眠，多梦，易醒，入睡后易出汗
- ☐ 怕热，手心脚心易发热，容易口渴，喜冷饮，易生口疮、口臭
- ☐ 大便干燥，习惯性便秘
- ☐ 小便短黄

我有几个勾：

血虚体质

- ☐ 体型瘦弱
- ☐ 个性内向安静，精神恍惚，健忘
- ☐ 面色苍白或萎黄无光泽
- ☐ 皮肤干，黑眼圈
- ☐ 头发脆弱易断，容易脱发
- ☐ 口唇、指甲色淡，指甲脆弱易断

- ☐ 眼睛干涩，视力模糊，头晕（尤其姿势改变时）
- ☐ 睡眠品质欠佳，失眠，多梦，易醒
- ☐ 四肢麻木，关节活动不利
- ☐ 大便干涩，腹部胀痛
- ☐ 女性月经量少、色淡

我有几个勾：

血瘀体质

- ☐ 体型偏瘦，肌肉松软
- ☐ 个性抑郁，脾气暴躁，容易生气
- ☐ 面色晦暗无光泽
- ☐ 皮肤黯淡，容易色素沉淀，长斑（黄褐斑），生痤疮，黑眼圈
- ☐ 皮肤偏干、易脱屑、瘙痒

- ☐ 易脱发
- ☐ 口唇色暗或发紫
- ☐ 体表易出现皮下瘀血（紫斑），局部有刺痛感，疼痛位置固定，晚上症状加剧
- ☐ 舌质暗，有瘀斑或瘀点
- ☐ 女性月经色暗紫、夹带血块

我有几个勾：

气郁体质

- ☐ 体型偏瘦
- ☐ 个性内向，敏感多疑，忧郁，容易焦虑、紧张不安，急躁易怒，情绪不稳
- ☐ 面色苍白
- ☐ 皮肤易生黄褐斑、肝斑、痤疮、粉刺
- ☐ 四肢酸痛，两肋疼痛，乳房胀闷痛

- ☐ 喉咙常有异物感，痰多，胸闷
- ☐ 睡眠欠佳，失眠，多梦，易醒
- ☐ 胃口欠佳，易打嗝
- ☐ 大便干燥
- ☐ 小便正常

我有几个勾：

痰湿体质

- ☐ 体型肥胖，腹部肥满松软（啤酒肚）
- ☐ 个性稳重，喜静，耐性佳
- ☐ 面色黄且暗，易生黄褐斑、痤疮，黑眼圈，眼泡水肿
- ☐ 皮肤泛油光，汗多黏腻
- ☐ 头、身沉重不舒，行动不灵活，精神不振，易疲倦，嗜睡

- ☐ 胸闷，咳嗽，口中有黏腻感，痰多
- ☐ 喜吃油腻美食
- ☐ 大便黏腻时而稀薄
- ☐ 小便短且混浊
- ☐ 女性分泌物多、色白

我有几个勾：

湿热体质

- ☐ 体型偏肥胖，腹部肥满松软
- ☐ 个性急躁，易生气，做事爽快利落
- ☐ 面泛油光，易生痤疮、粉刺
- ☐ 皮肤偏黄、偏油性，汗多且黏，体味重
- ☐ 口中有黏腻感，口苦、口臭
- ☐ 眼周泛红有血丝，眼屎多

- ☐ 头晕身重，怕热，喜饮水
- ☐ 大便黏，解不干净或不易擦干净
- ☐ 小便黄短少
- ☐ 男性阴囊潮湿有臊味，女性分泌物多且色黄

我有几个勾：

说明

每一个人的体质都会随着年龄、健康状态、环境改变等因素而有所变动，因此需要经常回头检视体质的变化，并根据当下的体质状态去做调理。

每个人通常都会有一个分数较高的“主要”体质，另外还会有2~3个分数次高的“兼证”，也就是我们所谓的“兼夹”体质。在做养生调理时，主要体质与兼夹体质的特质都需要列入参考，尤其在饮食禁忌上需特别留意。

“体质”与“病证”是有程度差异的。体质是属于正常的身体特性表现，如果后天没有适当的调理，会产生偏颇，导致生理功能朝疾病化发展，甚至演变成器质性的病变。例如，阳虚体质的人容易变成阳虚证、气虚证，这就属于疾病范畴而非正常的体质表现了。

认识体质

体质 = 先天禀赋 + 后天养成

经常听到有人问，“为什么我喝四物汤，会口干舌燥、嘴破、便秘？”“听人家说平常手脚冰冷，是身体太寒，要喝十全大补汤补一补，可是我喝了会长痘痘？”“我一天到晚长痘痘，口渴又便秘，是不是体质太燥？”

其实，这些问题的答案，都与每个人的体质息息相关。

什么是体质？

体质有两大组成要素，一是先天禀赋，即父母给予的遗传基因；二是后天环境所产生的影响，如年龄、饮食、生活习惯、工作形态、情绪等各种因素，都可能改变体质的偏向与发展。

所以，体质并非一成不变，会因为后天环境的改变而互相转化或彼此影响，如血虚者没有适度保养很容易转化成“阴虚证”。而且体质通常不会只有单一表征，可能会有一两个甚至多个（即所谓“兼夹”体质）体质表

肥胖的人通常合并有阳虚、
气虚两种体质。

