

认清体质，对症食补，九种体质饮食宜忌各不同

保健养生堂 | 专家全解体质饮食调理方

九种体质

吃什么? 禁什么?

柴瑞震 主编

红枣 Hongzao



红枣味甘性温，有补中益气、养血安神、健脾益胃、缓和药性、保护肝脏等作用，对慢性肝炎、肝硬化、贫血、心血管病等病症有较好疗效，适合气虚体质者食用。

红薯富含蛋白质、维生素等营养物质，有健脾胃、益阴精、壮筋骨、延年益寿等作用，适合气虚体质者食用。

红薯 Hongshu



银耳 Yin'er
 ◎ 银耳+百合=滋阴润肺
 ◎ 银耳+白萝卜=易患皮炎

银耳具有益精、补肾润肺、补气和血、补脑提神、嫩肤美容等功效，可用于治肺热咳嗽、月经不调、胃炎、大便秘结等病，比较适合阴虚体质者食用。

胡萝卜 Huluobo

胡萝卜具有润燥明目、降压强心、健脾化滞、抗炎、抗过敏等作用，适用于痢疾、神经官能症、高血压等病症的辅助治疗，适合特禀体质者食用。



牛肉 Niurou

牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨等作用，适合气虚体质者食用。

玉米 Yumi

玉米富含碳水化合物、胡萝卜素等，有疏散风热、清肝明目等作用，但菊花性寒，体虚者应慎食，适合湿热体质者食用。

◎ 玉米+ 松子=防癌抗癌



◎ 菊花+山楂=消脂降脂
 ◎ 菊花+枸杞=清肝明目
 ◎ 菊花+银耳=消燥除烦



菊花 Juhua

菊花含菊苷、氨基酸、黄酮类、维生素等营养物质，有疏散风热、清肝明目等作用。但菊花性寒，体虚者应慎食，适合湿热体质者食用。

马蹄 Mati

马蹄性凉、味甘，具有清热解毒、利尿通便、化湿祛痰等作用，适合阴虚体质者食用。



玫瑰花有理气解郁、活血散瘀和调经止痛等作用，对于高血压、心脏病及妇科疾病有显著疗效，适合气郁体质者食用。

玫瑰花 Meiguihua



砂仁 Sharen

砂仁性温、微辛，有行气调中、和胃醒脾等作用，适合阴虚体质者食用。



黄芪 Huangqi

黄芪主治体虚自汗、久泻、脱肛、慢性肾炎、慢性溃疡等病症，适合气虚体质者食用。



黄瓜 Huanggua

有解毒消肿、生津等作用，主治咽喉炎、风热眼疾、湿热黄痘等病症，适合湿热体质者食用。



人参 Renshen

人参被称为“百草之王”，有极佳的大补元气、扶正固本、补脾益肺、安神益智之功效，适合气虚体质者食用。



黑龙江出版集团
 黑龙江科学技术出版社

九种体质吃什么？ 禁什么？

| 柴瑞震 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健养生堂. 九种体质吃什么? 禁什么? / 柴瑞震
主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013. 12
ISBN 978-7-5388-7771-7

I. ①保… II. ①柴… III. ①食物养生—食谱 IV.
①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第306459号

九种体质吃什么? 禁什么?

JIUZHONG TIZHI CHISHENME JINSHENME

主 编 柴瑞震
责任编辑 徐 洋
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市东亚彩色印刷包装有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 20
字 数 200千字
版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7771-7/R·2256
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



日常生活中，我们经常会看到这样的现象：在寒冷的冬季，有的人吃羊肉觉得暖肾暖胃，精神倍增，有的人吃了却有口舌生疮、大便秘结、烦躁失眠等诸多不适；在盛夏里，有的人喝完冷饮会觉得非常舒服，有的人喝完却会拉肚子；同坐一间办公室，流感一来，有的人马上就会被传染，而有的人却安然无恙；同样是进补，有的人吃人参后感觉元气大增，而有的人吃了就会身体发热，甚至流鼻血……

其实，这些现象都是因为体质不同造成的差异。影响人的体质的因素很多，如遗传、环境、营养、教育、体育锻炼、卫生保健、生活方式等，都是影响体质的重要因素。我们每个人的生长环境、性格和生活方式不完全相同，所以每个人所拥有的体质也是不一样的。

关于体质养生，《黄帝内经》根据中国人的特性，将人的体质大致分为以下九种，即平和体质、气虚体质、阴虚体质、阳虚体质、气郁体质、血瘀体质、痰湿体质、湿热体质、特禀体质。其中，平和体质是最佳的体质状态，而其他八种体质均有所偏颇，大部分人属于单一的体质，如气虚体质或阴虚体质，不兼有其他体质；但有些人两种甚至三种体质兼有，比如气虚与阳虚并存的体质；气郁与阴虚并存的体质；甚至有痰湿与气虚、阳虚三者兼有的体质等。另外，许多医学专家认为人的体质有十种，除《黄帝内经》中所说的9种体质外，还有一种血虚体质。但是，也有医学家认为，气虚者一般都有血虚现象，血虚者也常存在气虚，因此血虚和气虚同属于气虚体质的范畴。

体质的偏向与疾病的发生有着密切的关系。中医认为生命是一个开放的、动态的过程，因此讲“三因”原则，即“因时、因地、因人”。所以，尽管中医养生方法多种多样，但运用中取决于不同人在不同时间或不同地域身体的多种变化，最忌一概而论，千人一方。

本书重点讲了“因人而异”的养生原则，根据不同体质的特点和性质，推荐了相应的养生食物以及禁吃食物，以调整体质的偏颇，希望人人都能拥有一个健康的平和体质。

第一章 体质养生的奥秘，你知道吗？

认识我们的“体质”

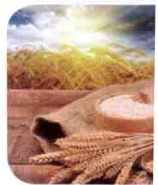
1. 什么是体质？	020
2. 体质与健康的关系	020
3. 先天禀赋对体质的影响	021
4. 后天因素对体质的影响	021
5. 地理环境对体质的影响	022
6. 社会环境对体质的影响	022
7. 年龄对体质的影响	023
8. 疾病和药物对体质的影响	024

体质的不同分类方法

1. 五行分类法	025
2. 阴阳分类法	025
3. 禀性勇怯分类法	025
4. 体型肥瘦分类法	026
5. 形志苦乐分类法	026
6. 现代体质分类法	026

九种体质的特点

1. 平和体质	027
2. 气虚体质	027
3. 阴虚体质	028
4. 阳虚体质	028
5. 气郁体质	028
6. 血瘀体质	029
7. 痰湿体质	029
8. 湿热体质	030
9. 特禀体质	030



辨清体质——九种体质的自测

1. 九种体质自测表	031
2. 体质测试题答案解析	034

体质养生的整体原则

1. 调养体质需养心养道	036
2. 春夏养阳，秋冬养阴	036
3. 体质养生应简单顺势	037
4. 体质调养还需坚持锻炼、合理运动	037

不同时期的体质调养特点

1. 小儿时期体质调养——常带三分“饥”和“寒”	039
2. 女性产后体质调养——改善体质的关键期	040
3. 更年期体质调养——开启生命的第二春	041

警惕饮食不当损耗体质

1. 营养过剩——促成气虚或痰湿体质	043
2. 营养不良——促成气虚或阳虚体质	043
3. 常食寒凉——促成阳虚或血瘀体质	044
4. 长期吃辣——加重湿热和阴虚体质	044
5. 食速过快——呈现气虚或痰湿体质	044
6. 饮食过咸——促生阳虚间夹血瘀体质	045
7. 常吃夜宵——促生痰湿体质	045
8. 不吃早餐——促生气郁或痰湿体质	045
9. 身体过逸、松散——促生血瘀体质	045

第二章

气虚体质吃什么？禁什么？

气虚体质——神疲乏力、食欲不振

1. 气虚体质的特征描述	048
2. 气虚体质的形成原因	048
3. 气虚体质者脏腑功能的“弱点”	049
4. 气虚体质者易患哪些疾病	049



5.气虚体质者饮食调养要领.....	050
6.气虚体质者起居调养要领.....	050
7.气虚体质者四季保养要领.....	051
8.气虚体质者经络调养要领.....	051

20种补气佳品，你吃对了吗？

人参	053	莲子芡实猪心粥	061
滋补人参鸡汤	053	板栗	062
鲜人参煲乳鸽	053	板栗排骨汤	062
黄芪	054	板栗烧排骨	062
黄芪枸杞猪肝汤	054	黄豆	063
猪肚黄芪枸杞汤	054	辣椒黄豆	063
冬虫夏草	055	黄豆芥蓝炒虾仁	063
虫草香菇排骨汤	055	小米	064
虫草红枣炖甲鱼	055	红薯小米粥	064
党参	056	阿胶枸杞小米粥	064
党参豆芽尾骨汤	056	猪肚	065
北杏党参老鸭汤	056	西芹白果脆肚	065
太子参	057	笋皇炒肚尖	065
太子参桂圆猪心汤	057	乌鸡	066
太子参无花果炖瘦肉	057	白果莲子乌鸡汤	066
山药	058	阿胶乌鸡汤	066
山药排骨汤	058	鸽肉	067
羊排红枣山药滋补煲	058	五彩鸽丝	067
红枣	059	火腿乳鸽	067
红枣莲藕炖排骨	059	牛肉	068
红枣白萝卜猪蹄汤	059	山药枸杞牛肉汤	068
桂圆	060	黄芪牛肉蔬菜汤	068
桂圆山药红枣汤	060	鸡蛋	069
板栗桂圆炖猪蹄	060	蛋花牛肉	069
芡实	061	鸡蛋韭黄肉丝	069
红枣芡实糯米粥	061	三文鱼	070



三文鱼活作.....	070	扁豆白果糯米粥.....	071
三文鱼刺身.....	070	豇豆	072
白扁豆	071	清炒豇豆.....	072
扁豆芡实粥.....	071	肉末豇豆.....	072

24种耗气伤血的食物，你吃错了吗？-----●

山楂/槟榔/乌梅/薄荷	074
佛手柑/萝卜缨/凉拌萝卜/芥菜	075
薤白/苦瓜/李子/石榴	076
柿子/柚子/金橘/马蹄	077
砂仁/菊花/萆拔/紫苏叶	078
荷叶/咖啡/碳酸饮料/冰冻橙汁	079

第三章

阴虚体质吃什么？禁什么？

阴虚体质——口干咽燥、易生虚火 -----●

1.阴虚体质的特征描述.....	082
2.阴虚体质的形成原因.....	082
3.阴虚体质者脏腑功能的“弱点”	083
4.阴虚体质者易患哪些疾病.....	083
5.阴虚体质者饮食调养要领.....	084
6.阴虚体质者精神养生要领.....	084
7.阴虚体质者起居调养要领.....	085
8.阴虚体质者四季保养要领.....	085
9.阴虚体质者经络调养要领.....	085

19种滋阴清热佳品，你吃对了吗？-----●

枸杞	087	百合半夏薏米汤.....	088
猪肠莲子枸杞汤.....	087	莲子百合干贝煲瘦肉.....	088
山药薏米枸杞汤.....	087	黄精	089
百合	088	黄精海参炖乳鸽.....	089



黄精山药鸡汤.....	089	牡蛎.....	098
麦冬.....	090	牡蛎糙米粥.....	098
党参麦冬瘦肉汤.....	090	生炒牡蛎.....	098
麦冬黑枣乌鸡汤.....	090	干贝.....	099
沙参.....	091	干贝花生粥.....	099
沙参猪肚汤.....	091	莲子干贝烩冬瓜.....	099
沙参美颜汤.....	091	海参.....	100
玉竹.....	092	芡实海参粥.....	100
玉竹红枣煲鸡汤.....	092	大米海参粥.....	100
玉竹党参鲫鱼汤.....	092	大白菜.....	101
西洋参.....	093	木耳白菜片.....	101
西洋参无花果甲鱼汤.....	093	白菜香菇炒山药.....	101
西洋参银耳醴鱼汤.....	093	马蹄.....	102
燕窝.....	094	马蹄煲龙骨.....	102
燕窝冰糖粥.....	094	马蹄炒香菇.....	102
燕窝杏仁粥.....	094	桑葚.....	103
银耳.....	095	桑葚牛骨汤.....	103
木瓜银耳猪骨汤.....	095	桑葚燕麦羹.....	103
牛奶水果银耳汤.....	095	梨.....	104
黑芝麻.....	096	百合雪梨粥.....	104
红枣首乌芝麻粥.....	096	鲜藕枣梨粥.....	104
芝麻牛奶粥.....	096	牛奶.....	105
鸭肉.....	097	牛奶炒蛋清.....	105
苦瓜炒鸭丁.....	097	牛奶吉士麦片粥.....	105
木桶水鸭.....	097		

20种辛燥伤阴的食物，你吃错了吗? -----●

羊肉/狗肉/雀肉/韭菜.....	107
桂皮/花椒/胡椒/大蒜.....	108
小茴香/丁香/香菜/辣椒.....	109
荔枝/桂圆肉/炒葵花子/炒黄豆.....	110
炒花生/方便面/爆米花/白酒.....	111



第四章 阳虚体质吃什么？禁什么？

阳虚体质——畏寒怕冷、精神不振

1. 阳虚体质的特征描述	114
2. 阳虚体质的形成原因	114
3. 阳虚体质者脏腑功能的“弱点”	115
4. 阳虚体质者易患哪些疾病	115
5. 阳虚体质者饮食调养要领	116
6. 阳虚体质者精神养生要领	116
7. 阳虚体质者起居调养要领	117
8. 阳虚体质者四季保养要领	117
9. 阳虚体质者经络调养要领	117

18种温里助阳的佳品，你吃对了吗？

肉桂	119	羊肉	124
肉桂米粥	119	孜然羊肉薄饼	124
猪肺肉桂萝卜粥	119	铁板香炒羊肉	124
茱萸肉	120	狗肉	125
核桃红枣茱萸肉粥	120	狗肉枸杞粥	125
茱萸肉玉米粥	120	麦仁狗肉粥	125
茴香	121	雀肉	126
鹌鹑茴香粥	121	麻雀茴香肉桂粥	126
茴香青菜粥	121	雀肉粥	126
艾叶	122	鹌鹑	127
艾叶煎鸡蛋	122	红烧鹌鹑	127
艾叶饺子	122	银杏炒鹌鹑	127
虾	123	韭菜	128
双椒炒虾仁	123	韭菜拌虾仁	128
泡椒基围虾	123	韭菜猪骨粥	128



洋葱.....	129	辣椒.....	133
洋葱炒猪肝.....	129	生姜辣椒粥.....	133
红油洋葱肚丝.....	129	辣椒猪肺粥.....	133
榴莲.....	130	胡椒.....	134
橙汁炖榴莲.....	130	胡椒海参粥.....	134
榴莲西米露.....	130	狗肉胡椒粥.....	134
生姜.....	131	香菜.....	135
海带姜汤.....	131	香菜鲑鱼粥.....	135
洋葱生姜汤.....	131	香菜大米粥.....	135
花椒.....	132	酒酿.....	136
花椒生姜粥.....	132	酒酿马蹄.....	136
花椒里脊肉粥.....	132	酒酿黄豆.....	136

24种生冷寒凉的食物，你吃错了吗？-----●

苦瓜/黄瓜/西瓜/冬瓜.....	138
马齿苋/香椿/空心菜/竹笋.....	139
芥菜/茭白/豆腐/魔芋.....	140
绿豆/莲子/芡实/甘蔗.....	141
香蕉/火龙果/桑葚/冰镇冷饮.....	142
雪糕/凉拌菜/新鲜椰子汁/芹菜汁.....	143

第五章 气郁体质吃什么？禁什么？

气郁体质——抑郁心烦、失眠多梦-----●

1. 气郁体质的特征描述.....	146
2. 气郁体质的形成原因.....	146
3. 气郁体质者脏腑功能的“弱点”.....	147
4. 气郁体质者易患哪些疾病.....	147
5. 气郁体质者饮食调养要领.....	148
6. 气郁体质者精神养生要领.....	148



7.气郁体质者四季保养要领.....	149
8.气郁体质者经络调养要领.....	149
19种疏肝解郁的佳品，你吃对了吗？●	
柴胡	151
柴胡枸杞子羊肉汤.....	151
柴胡苦瓜瘦肉汤.....	151
香附	152
香附陈皮炒肉.....	152
香附花胶鸡爪汤.....	152
郁金	153
郁金大枣黄鳝汤.....	153
佛手郁金炖乳鸽.....	153
佛手	154
佛手柑老鸭汤.....	154
佛手胡萝卜马蹄汤.....	154
陈皮	155
青萝卜陈皮鸭汤.....	155
陈皮暖胃肉骨汤.....	155
合欢皮	156
合欢皮佛手猪肝汤.....	156
合欢山药炖鲫鱼.....	156
砂仁	157
砂仁陈皮鲫鱼汤.....	157
砂仁黄芪猪肚汤.....	157
玫瑰花	158
玫瑰枸杞子养颜羹.....	158
玫瑰郁金红糖水.....	158
小麦	159
猪排小麦黑豆粥.....	159
羊肉小麦粥.....	159
大麦	160
大麦花生鸡肉粥.....	160
鸡蛋大麦葱香粥.....	160
刀豆	161
红椒刀豆.....	161
什锦刀豆.....	161
驴肉	162
驴肉白萝卜粥.....	162
驴肉莲子枸杞粥.....	162
莲藕	163
橙汁藕片.....	163
酸辣藕丁.....	163
丝瓜	164
丝瓜豆腐汤.....	164
丝瓜烧香菇.....	164
橘子	165
橘子糖水.....	165
柑橘山楂糖水.....	165
柚子	166
芒果柚丝糖水.....	166
柚子糖水.....	166
黄花菜	167
黄花菜拌海蜇.....	167
黄花菜木耳肉片汤.....	167
蘑菇	168
鳕鱼蘑菇粥.....	168
山楂蘑菇冰糖粥.....	168
白萝卜	169
干贝蒸萝卜.....	169
香菜萝卜.....	169



20种积郁难消的食物，你吃错了吗?-----●

炸鸡腿/浓茶/咖啡/冰淇淋	171
青梅/杨梅/杨桃/乌梅	172
草莓/柠檬/南瓜/土豆	173
红薯/板栗/酱油/陈乳酪	174
肥肉/鲱鱼/鲑鱼/泡菜	175

第六章 血瘀体质吃什么？禁什么？

血瘀体质——心烦抑郁、肤色晦暗-----●

1. 血瘀体质的特征描述	178
2. 血瘀体质的形成原因	178
3. 血瘀体质者脏腑功能的“弱点”	179
4. 血瘀体质者易患哪些疾病	179
5. 血瘀体质者饮食调养要领	180
6. 血瘀体质者精神养生要领	180
7. 血瘀体质者起居调养要领	181
8. 血瘀体质者四季保养要领	181
9. 血瘀体质者经络调养要领	181

17种活血化瘀的佳品，你吃对了吗?-----●

当归	183	益母草	187
当归桂枝黄鳝汤	183	黑豆益母草瘦肉汤	187
当归羊肉汤	183	益母草红枣瘦肉汤	187
桃仁	184	丹参	188
芝麻桃仁粥	184	丹参山楂大米粥	188
桃仁大米粥	184	丹参茶	188
红花	185	三七	189
当归红花补血粥	185	三七木耳乌鸡汤	189
红花煮鸡蛋	185	山楂三七粥	189
川芎	186	赤芍	190
川芎当归鸡	186	赤芍银耳饮	190
川芎白芷鱼头汤	186	赤芍红烧羊肉	190



月季花	191	油菜炒虾仁	195
月季玫瑰红糖饮.....	191	茄子	196
月季花杏仁粥.....	191	彩椒茄子.....	196
延胡索	192	蒸茄子.....	196
佛手延胡索猪肝汤.....	192	李子	197
延胡索川芎当归饮.....	192	李子牛奶饮.....	197
山楂	193	胡萝卜西芹李子汁.....	197
山楂麦芽猪腱汤.....	193	葡萄酒	198
山楂山药鲫鱼汤.....	193	白葡萄酒冰沙.....	198
黑豆	194	冰镇葡萄酒.....	198
黑米黑豆莲子粥.....	194	红糖	199
黑豆白糖粥.....	194	糖饊红枣花生.....	199
油菜	195	红糖美颜汤.....	199
油菜香菇.....	195		

20种高脂凝血的食物，你吃错了吗？-----●

鸡蛋黄/牛肝/咸肉/肥肉	201
蟹黄/鱼子/鱼肝油/梨	202
柚子/冷饮/生姜/山蒜	203
冬苋菜/红薯/芋头/蚕豆	204
板栗/奶油/巧克力/油炸食品	205

第七章 痰湿体质吃什么？禁什么？

痰湿体质——体型肥胖、疲乏困倦-----●

1.痰湿体质的特征描述.....	208
2.痰湿体质的形成原因.....	208
3.痰湿体质者脏腑功能的“弱点”	209
4.痰湿体质者易患哪些疾病.....	209
5.痰湿体质者饮食调养要领.....	210
6.痰湿体质者起居调养要领.....	210
7.痰湿体质者四季保养要领.....	211
8.痰湿体质者经络调养要领.....	211



19种祛痰化湿的佳品，你吃对了吗？

茯苓.....	213	西芹拌芸豆.....	222
茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤.....	213	冬瓜.....	223
茯苓黄鳝汤.....	213	鱼腥草冬瓜瘦肉汤.....	223
泽泻.....	214	橙子瓜条.....	223
泽泻枸杞粥.....	214	鲤鱼.....	224
泽泻消食粥.....	214	白菜鲤鱼粥.....	224
荷叶.....	215	鲤鱼大米粥.....	224
山药荷叶大米粥.....	215	泥鳅.....	225
玉米须荷叶粥.....	215	泥鳅芝麻粥.....	225
玉米须.....	216	泥鳅鲜虾粥.....	225
玉米须瘦肉汤.....	216	豆腐.....	226
玉米须蛤蚧汤.....	216	橘皮鱼片豆腐汤.....	226
白茅根.....	217	鸡蓉拌豆腐.....	226
茅根马蹄猪展汤.....	217	黄豆芽.....	227
山药茅根粥.....	217	双椒黄豆芽.....	227
薏米.....	218	西红柿豆芽汤.....	227
鲫鱼薏米粥.....	218	海带.....	228
木瓜薏米绿豆羹.....	218	砂锅海带炖棒骨.....	228
赤小豆.....	219	海带豆腐汤.....	228
赤小豆麦片粥.....	219	木瓜.....	229
赤小豆牛奶汤.....	219	木瓜莲子粥.....	229
蚕豆.....	220	枸杞木瓜粥.....	229
酸椒拌蚕豆.....	220	杨桃.....	230
韭菜炒蚕豆.....	220	杨桃桂圆甜汤.....	230
杏仁.....	221	杨桃西米露.....	230
杏仁拌苦瓜.....	221	橄榄.....	231
杏仁拌芹菜.....	221	萝卜橄榄粥.....	231
芹菜.....	222	生姜橄榄粥.....	231
美芹黄豆.....	222		

20种肥腻生痰的食物，你吃错了吗？

肥猪肉/动物油/动物内脏/糯米.....	233
李子/石榴/柿子/柚子.....	234



西瓜/枇杷/山楂/甲鱼	235
银耳/牛奶/蛋糕/饴糖	236
砂糖/橘子汁/甜食/话梅	237

第八章

湿热体质吃什么？禁什么？

湿热体质——面黄油膩、易生痤疮

1. 湿热体质的特征描述	240
2. 湿热体质的形成原因	240
3. 湿热体质者脏腑功能的“弱点”	241
4. 湿热体质者易患哪些疾病	241
5. 湿热体质者饮食调养要领	242
6. 湿热体质者精神养生要领	242
7. 湿热体质者起居调养要领	242
8. 湿热体质者四季保养要领	243
9. 湿热体质者经络调养要领	243

17种清热佳品，你吃对了吗？

金银花	245	栀子	250
金银花煲瘦肉	245	栀子大米粥	250
大蒜银花马齿苋汤	245	银花栀子饮	250
菊花	246	绿豆	251
苦瓜菊花猪瘦肉汤	246	百合绿豆菊花粥	251
菊花鸡肝汤	246	绿豆茯苓薏米粥	251
黄芩	247	田螺	252
黄芩绿茶	247	田螺芹菜咸蛋粥	252
柴胡黄芩粥	247	大米田螺粥	252
黄连	248	鲫鱼	253
山药黄连茶	248	鲫鱼红豆粥	253
黄连绿茶	248	枸杞鲫鱼粥	253
莲心	249	苦瓜	254
莲心茶	249	苦瓜黄豆排骨汤	254
莲心白糖粥	249	菠萝苦瓜汤	254



黄瓜.....	255	茭白肉片.....	258
黄瓜圣女果.....	255	绿豆芽.....	259
松子墨鱼酱黄瓜.....	255	绿豆芽拌猪肝.....	259
马齿苋.....	256	素拌绿豆芽.....	259
马齿苋杏仁瘦肉汤.....	256	西瓜.....	260
马齿苋木耳猪肠汤.....	256	西瓜玉米粥.....	260
生菜.....	257	西瓜西米露.....	260
虾仁生菜粥.....	257	甘蔗.....	261
山药薏米生菜粥.....	257	莲子绿豆甘蔗水.....	261
茭白.....	258	胡萝卜马蹄甘蔗糖水.....	261
西红柿炒茭白.....	258		

28种温热燥性的食物，你吃错了吗?.....●

羊肉/狗肉/牛肉/羊肾	263
猪腰/猪心/猪血/咸肉	264
蟹/咸鱼/鸭肉/白酒	265
板栗/龙眼肉/荔枝/桃	266
榴莲/大枣/韭菜/咖啡	267
胡椒/辣椒/生姜/大葱	268
大蒜/白酒/啤酒/油炸食物	269

第九章 特禀体质吃什么？禁什么？

特禀体质——容易过敏、适应力差.....●

1.特禀体质的特征描述.....	272
2.特禀体质的形成原因.....	272
3.特禀体质者脏腑功能的“弱点”	273
4.特禀体质者易患哪些疾病.....	273
5.特禀体质者饮食调养要领.....	274
6.特禀体质者精神养生要领.....	274
7.特禀体质者起居调养要领.....	274
8.特禀体质者四季保养要领.....	275
9.特禀体质者经络调养要领.....	275

