

时尚美食馆

体质养生

养生厨房

食谱

采薇 编著
徐贵成 审订



针对中国人的九大
制订适合自己的



化学工业出版社

时尚美食馆

体质养生

养生厨房

食谱

采薇 编著
徐贵成 审订



化学工业出版社

· 北京 ·



书详细介绍中医体质的分类，以及9大体质的特征、形成原因、易发疾病、饮食宜忌等。对应自己的体质状况，读者可以找到适合自己的饮食调理方法。如果再能正确匹配一些性质温和的中药材，更是起到事半功倍的效果。本书以体质为主线，每种体质介绍了十余道有调理功效的食疗方，并详细讲解选用食材或药材的养生保健作用，让读者学会适合自己的食补方法。

图书在版编目(CIP)数据

体质养生食谱 / 采薇编著. — 北京: 化学工业出版社, 2011.1

(时尚美食馆. 养生厨房)

ISBN 978-7-122-09601-2

I. 体… II. 采… III. 食物养生—食谱 IV. ①
R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第190929号

责任编辑: 李娜 杨骏翼

装帧设计: 采薇书坊

责任校对: 陶燕华

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: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 8 字数 192千字 2011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: 29.80元

版权所有 违者必究

目录

壹

「认清体质好养生」

- 6 九大体质特征表
- 9 体质的判别标准



貳

「阳虚体质养生食谱」

- 12 阳虚体质的饮食调养法
- 14 苡蓉羊肉粥
- 15 附片粥
- 15 生姜附片饮
- 16 菟丝子粥
- 16 巴戟天羊肉粥
- 17 黄芪山药粥
- 18 葱烧海参
- 19 泥鳅红枣汤
- 19 枸杞乌鸡汤
- 20 黑豆腰花粥
- 20 松子南瓜羹
- 21 杜仲肉片汤
- 22 韭菜炒虾仁
- 23 核桃仁炒韭菜
- 23 干果芝麻糊
- 24 山药烩猪肚
- 24 肉桂粥
- 25 烧鳝段
- 26 樱桃海鲜沙拉

叁

「气虚体质养生食谱」

- 28 气虚体质的饮食调养法
- 30 莲子猪肚小米粥
- 31 小米鸡粥
- 31 桂圆鸡肉粥
- 32 牛肉糯米粥
- 32 甘麦红枣汤
- 33 白扁豆粥
- 34 党参乌鸡汤
- 35 人参莲子汤
- 35 红薯粥
- 36 黄芪鲫鱼汤
- 36 陈皮鸭汤
- 37 橘皮烧牛肉
- 38 白术子鸡汤
- 39 山药兔肉汤
- 39 山药糯米枣
- 40 莲藕鸡汤
- 40 香菇鸡片
- 41 胡萝卜烧牛肉
- 42 黄豆排骨汤



肆

「痰湿体质养生食谱」

- 44 痰湿体质的饮食调养法
- 46 薏米山药粥
- 47 海带绿豆粥
- 47 白果小米粥
- 48 苦瓜粥
- 48 芡实茯苓粥
- 49 山楂小麦粥
- 50 文蛤鸡蛋羹
- 51 山楂梨丝
- 51 甘草莲心饮



伍

「湿热体质养生食谱」

- 52 薏米冬瓜汤
- 52 赤豆鲤鱼汤
- 53 丝瓜鲤鱼汤
- 54 萝卜鲫鱼汤
- 55 牛肉炒圆白菜
- 55 洋葱烧牛肉
- 56 酸辣冬瓜皮
- 56 凉拌西瓜皮
- 57 荷叶二皮饮
- 58 洋参莲藕南瓜汤



- 60 湿热体质的饮食调养法

- 62 红豆粳米粥
- 63 芹菜豆腐粥
- 63 芥菜粥
- 64 蒜蓉空心菜
- 64 桑白皮粥
- 65 绿豆薏米粥
- 66 酸奶西瓜露
- 67 苦瓜橙饮
- 67 凉拌苦瓜
- 68 茵陈鸭汤
- 68 绿豆海带汤
- 69 桑白皮兔肉汤
- 70 丝瓜竹笋汤
- 71 竹笋炒豆干
- 71 西芹百合
- 72 枇杷叶栀子饮
- 72 鸡蓉苋菜
- 73 鸭丝豆芽菜
- 74 荷塘小炒



陆

「阴虚体质养生食谱」

- 76 阴虚体质的饮食调养法
- 78 麦冬山药粥
- 79 黄精粥
- 79 牡蛎青菜粥
- 80 莲子百合粥
- 80 阿胶粥
- 81 阿胶百合洋参饮
- 82 沙参玉竹鸭汤
- 83 玉竹洋参饮
- 83 鸭肉粥
- 84 罗汉果饮
- 84 海参汤
- 85 木瓜银耳汤
- 86 桑葚瘦肉烧西芹
- 87 苋菜瑶柱汤
- 87 菌菇合炒
- 88 鱼片糯米粥
- 88 芥蓝鳕鱼汤
- 89 五汁饮
- 90 蜜桃鲜奶饮

柒

「血瘀体质养生食谱」

- 92 血瘀体质的饮食调养法
- 94 黑豆川芎粥
- 95 牛膝粥
- 95 黑豆腐皮汤
- 96 蒜泥茄子
- 96 山楂胡萝卜饮
- 97 红花粥
- 98 活血三花饮
- 99 益母草玫瑰饮
- 99 玫瑰豆腐汤



- 100 当归肝肾汤
- 100 桃仁粥
- 101 丹参糯米粥
- 102 山楂红糖汤
- 103 醪糟蛋汤
- 103 黄酒鸭蛋羹
- 104 姜蓉羊肉羹
- 104 藕粉糖醋饮
- 105 姜拌鲜藕
- 106 油菜木耳鸡片

捌

「气郁体质养生食谱」

- 108 气郁体质的饮食调养法
- 110 葡萄干粥
- 111 橘皮粥
- 111 萝卜粥
- 112 玫瑰红枣饮
- 112 陈皮枣饮
- 113 香附川芎粥
- 114 酸汤荞麦面
- 115 菊花粥
- 115 洋葱葡萄饮
- 116 大麦饮
- 116 枸杞黄花饮
- 117 黄花蛋汤
- 118 鸡汁烩猴头菇
- 119 茴香粥
- 119 薄荷茉莉花饮
- 120 香菜烧豆腐
- 120 香菜烧萝卜
- 121 甜橙鱼排
- 122 川芎海参汤



玖

「特禀体质养生食谱」

- 124 特禀体质的饮食调养法
- 126 灵芝黄芪粥
- 127 金针胡萝卜丝
- 127 乌梅饮
- 128 首乌蜜枣茶





认清
体质
好养生



九大体质特征表

平和质(健康派)

阴虚质(缺水派)

阳虚质(怕冷派)

定义

先天禀赋良好, 后天调养得当, 以体态适中, 面色红润, 精力充沛, 脏腑功能状态强健壮实为主要特征的一种体质状态

由于体内津液精血等阴液亏少, 以阴虚内热等表现为主要特征的状态

由于阳气不足, 失于温煦, 以形寒肢冷等虚汗现象为主要特征的体质状态

形体特征

体形匀称健壮

形体瘦长

多形体白胖, 肌肉松软

常见表现

面色、肤色润泽, 头发稠密有光泽, 目光有神, 鼻色明润, 嗅觉通利, 味觉正常, 唇色红润, 精力充沛, 不易疲劳, 耐受寒热, 睡眠安和, 胃纳良好, 二便正常, 舌色淡红, 苔薄白, 脉和有神

主要表现: 手足心热, 平素易口燥咽干, 鼻微干, 口渴喜冷饮, 大便干燥, 舌红少津少苔

其他表现: 面色潮红, 有烘热感, 两目干涩, 视物模糊, 唇红微干, 皮肤偏干, 易生皱纹, 眩晕耳鸣, 睡眠差, 小便短, 脉象细弦或数

主要表现: 常畏冷, 手足不温, 背部和腹部怕冷, 喜热饮食, 精神不振, 睡眠偏多, 舌淡胖嫩, 边有齿痕, 苔润, 脉象沉迟

其他表现: 面色苍白无华, 眼睛晦黯, 口唇色淡, 毛发易落, 易出汗, 大便稀薄, 小便清长

发病倾向

平时患病较少

易患有阴亏燥热的病变, 或病后易表现为阴亏症状

发病多为寒证, 易患痰饮、肿胀、泄泻、阳痿

适应能力

对自然环境和社会环境适应能力较强

不耐热邪, 耐冬不耐夏; 不耐受燥邪

不耐受寒邪, 耐夏不耐冬; 易感湿邪



痰湿质(痰派)

由于过食肥甘、水液内停而痰湿凝聚，以黏滞重浊为主要特征的体质状态

形体肥胖，腹部肥满松软

主要表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多

其他表现：面色黄胖而黯，眼胞微肿，容易困倦，平素舌体胖大，舌苔白腻或口甜，身重，脉滑，喜食肥甘，大便正常或不实，小便不多或微混

易患消渴（糖尿病）、中风、胸痹、心血管疾病等病症

对梅雨季节及潮湿环境适应能力差，易患湿证

湿热质(长痘派)

由于久居湿地，喜食肥甘，或长期饮酒，以湿热内蕴为主要特征的体质状态

形体偏胖

主要表现：常面垢油光，易生痤疮、粉刺，舌质偏红苔黄腻，容易口苦口干，身重困倦

其他表现：心烦懈怠，眼睛红赤，大便燥结或黏滞，小便短赤，男易阴囊潮湿，女易带下量多，脉象多见滑数

易患疮疖、黄疸、火热等症

对潮湿环境或气温偏高，尤其长夏季节、湿热交蒸的气候较难适应

气虚质(气短派)

由于一身之气不足，以气息低弱、脏腑功能状态低下为主要特征的体质状态

肌肉松软

主要表现：气短懒言，语音低怯，精神不振，肢体容易疲乏，易出汗，舌淡红、胖嫩、边有齿痕，脉象虚缓

其他表现：面色萎黄或淡白，目光少神，口淡，唇色少华，毛发不泽，头晕，健忘，大便正常，或虽便秘但不硬结，或大便不成形，便后仍觉未尽，小便正常或偏多

体质虚弱，易患感冒；或病后抗病能力弱，易迁延不愈；易患内脏下垂、虚劳等病

不耐受寒邪、风邪、暑邪

	瘀血质 (长斑派)	气郁质 (郁闷派)	特禀质 (过敏派)
定义	体内有血液运行不畅的潜在倾向或瘀血内阻的病理基础，以血瘀为主要特征的体质状态	由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的，以性格内向不稳定，忧郁脆弱，敏感多疑为主要表现的体质状态	由于先天禀赋不足和遗传等因素造成的一种特殊体质。包括先天性、遗传性的生理缺陷与疾病，过敏反应等
形体特征	瘦人居多	形体偏瘦	无特殊，或有畸形，或有先天生理缺陷
常见表现	主要表现：面色晦黯，皮肤偏黯或色素沉着，容易出现瘀斑，易患疼痛，口唇黯淡或紫，舌质黯有瘀点，或片状瘀斑，舌下静脉曲张，脉象细涩或结代 其他表现：眼眶黯黑，鼻部黯滞，发易脱落，肌肤干或甲错，女性多见痛经、闭经，或经色紫黑有块、崩漏	主要表现：神情忧郁，多烦闷不乐 其他表现：胸胁胀满，或走窜疼痛，常叹气、呃逆、咽间有异物感，或乳房胀痛，睡眠较差，食欲减退，心悸健忘，痰多，大便偏干，小便正常，舌淡红，苔薄白，脉象弦细	由于病因各异，所以，外在表现差异较大。过敏者多表现为对某种物质的过度敏感。遗传性疾病有垂直遗传、先天性、家族性特征
发病倾向	易患出血、中风、胸痹等病	易患抑郁、失眠、惊恐等精神方面的病症	过敏体质者易药物过敏，易患花粉症、哮喘、皮疹等
适应能力	不耐受风邪、寒邪	对精神刺激适应能力较差，不喜欢阴雨天气	适应能力差，如过敏体质者对于过敏季节适应能力差，易引发宿疾

由此表可以看出，不同体质是有明显区别的。实际上，一个人往往不是单一的某一种体质，而是有重叠交叉的表现，也就是“复合体质”，但有主次不同。平和体质是我们追求的目标，但体质偏颇者仍是绝大多数。8种偏颇体质并无好坏之分，每种体质都有它的优势，也有它的弱点，因人制宜、取长补短、保持平衡才是真正的养生之道。

平和体质者以保持现状为主，饮食没有太多偏向，不过于进补、少用药物即可，本书不做专门的介绍。其他体质的读者朋友不妨对号入座，根据自己的体质状况，制订一份属于自己的饮食调理方案。

体质的判别标准

“有诸内必形于外”，内在的健康状况往往能通过五官、皮肤、形体、情绪等外在表现出来，这也成为我们判断个人体质的重要依据。

形体

胖人多痰湿，瘦人多内热

胖有实胖、虚胖之分。实胖者肌肉结实、行动灵活、体重稍超标，这种人多数为平和、湿热、痰湿体质，气虚不明显。而虚胖者肌肉松软，身形沉重倦怠，这种人多是痰湿兼加阳虚或气虚体质。瘦人一般为虚性体质。如果是精瘦结实、精力充沛、灵活、易怒者多为阴虚内热体质；体重过轻、肌肉松软、脸黄声怯者多为气虚体质；而干瘦枯槁、口唇发黯者多为瘀血体质。

面色

黯多瘀血，苍白无光则虚

健康的黄种人面色应为淡黄而有红润光泽，肤色深浅并不重要，但自然的红润和光泽是重要的判断标准。如果面黄而无光泽和血色，多为血虚；黄而油腻，多为湿热；面色发黯、常见黑眼圈，多为瘀血；面色白而少有血色、光泽，多为阳虚。



神气

烦则多热，静多偏虚

“无热不生烦”，体内不论是实热还是虚热，神都容易兴奋、躁动、波动，多为湿热、阴虚内热体质。而气虚、阳虚者，神偏于安静、消沉甚至抑郁。痰湿体质者的神显得较为迟钝，而气郁体质者则明显有神情闭锁、郁闷叹气的表现。

眼睛

无神则虚，浑浊多湿

目光炯炯有神者，多为平和或偏热的体质，热性体质者还常见眼发红、分泌物多；目光无神者多为气虚、血虚或阳虚体质。眼睛看上去比较浑浊的，多为痰湿、瘀血或湿热体质。

舌头

红则多热，苔厚多湿

舌体胖大软嫩的，多为阳虚、气虚体质；舌体胖大发红则为热性体质；舌体瘦小软淡的，是气血虚的表现。舌色发黯发紫或有瘀斑的，为瘀血体质。如果舌苔很厚，常见湿热或痰湿体质，而没有舌苔则是阴虚的表现。

声音

中气不足多气虚

中气也就是底气。一个人的声音洪亮、中气十足，多为平和或痰湿体质，而声音低怯、中气不足，多为气虚体质。

口气

内热积滞多口气

如果经常口气不佳，多为有内热或积滞的现象，常见于痰湿、湿热、阴虚内热、上热下寒体质者。

体味

异味较大，非热即湿

平和体质者一般不会有较大的体味，而经常有汗味、身体异味较大，或经常脚臭熏人者，多为痰湿或湿热体质。

家史

各种体质都有遗传倾向

我们越老就越像自己的父母，甚至连很多疾病都会遗传，归根到底，是因为继承了家族的体质，年龄越大，体质偏颇的特征就越明显。所以，了解自己家族的体质特征，是判断和调整自身体质的关键。

情志

压抑多郁，敏感多虚

情志问题是引发各种疾病的重要因素。七情难以舒展、心胸不畅、内向压抑者多气郁；思虑过多、忧心忡忡者多气虚、血虚、气郁；多愁善感、易悲伤者多气虚、阳虚；容易惊恐不安者多阳虚、气虚；烦躁易怒者多内热。

寒热

阳虚外寒，阴虚内热

常感怕冷、手脚冰凉，总比别人多穿一件衣服的多为阳虚；怕热不怕冷，手心脚心发热者多为热性体质。如果既怕热、又怕冷，对外界适应能力很差，情绪也不稳定者，多为气虚或气郁体质。

二便

尿黄多热，便烂脾虚

正常的小便为淡茶色。如果经常小便很黄，多为内热；尿多，尤其是夜尿较多，常见阳虚；大便量少而干，排便不畅，多为阳虚、气虚；大便常烂不成形，多为气虚、阳虚或痰湿，其根本原因多是脾虚造成的。大便常黏腻、味奇臭者，多为湿热体质。

汗液

少汗多湿，过汗则虚

如果排汗不畅，闷在体内，容易内生痰湿、气郁和湿热；汗出太多，如自汗（安静时就出汗）、盗汗（晚上入睡后出汗）者，多为气虚或阴虚。

经带

量、色、周期都重要

月经量偏少、周期长、色黯、痛经者，多为瘀血、气郁体质；经量偏多、周期短、色鲜红者，多为热性体质；经色淡红，多为血虚、气虚体质。白带长期偏多，色白，并且容易疲倦者，多为痰湿、气虚、阳虚体质；带下色黄、容易阴痒者，多为湿热体质。



阳虚

体质
养生食谱



体质成因

先天不足，或后天失养。如孕育时父母体弱，或年长受孕，早产等先天不足，以及年老阳气衰弱、长期生病服药等后天因素，都会导致阳虚体质的形成。

体质分析

由于阳气亏虚，机体失却温煦，故形体白胖，肌肉松软，平素畏冷，手足不温，面白目黯，口唇色淡。阳虚神失温养，则精神不振，睡眠偏多。阳气亏虚，肌腠不固，则毛发易落，易出汗。阳气不能蒸腾、气化水液，则见大便溏薄，小便清长，舌胖苔润。阳虚鼓动无力，则脉象沉迟。阳虚水湿不化，则口淡不渴。阳虚不能温化和蒸腾津液上承，则喜热饮食。

阳虚阴盛故性格多沉静、内向。易患寒证，或易寒化，不耐受寒邪，耐夏不耐冬。阳虚失于温化，故易感湿邪，易病痰饮、肿胀、泄泻，阳虚易阳弱，则多见阳痿。

小常识

日常起居中的保养

阳虚体质者在日常起居中要切记“宜温暖，忌寒冷”的原则。阳虚质者耐春夏不耐秋冬，要多在阳光充足的情况下适当进行户外活动，避免在阴暗潮湿寒冷的环境下长期工作和生活。秋冬季节要适当暖衣温食以养护阳气，尤其要注意腰部和下肢保暖。夏季暑热多汗，易致阳气外泄，要尽量避免强力劳作，大汗伤阳，贪凉饮冷。锻炼时间最好选择春夏季节，以振奋、促进阳气的生发和流通，可根据自身情况选择跳绳、跑步、打拳、按摩、体操、乒乓球、羽毛球、游泳等运动。

阳虚体质的饮食调养法

12

体质养生食谱



饮食宜忌

宜暖食温补，忌生冷寒凉

阳虚体质者应多吃些温补脾肾、温阳壮阳的食物，如羊肉、牛肉、狗肉、猪肚、鸡肉、带鱼、麻雀肉、鹿肉、鳝鱼、海参、虾、刀豆、核桃、栗子、松子、腰果、韭菜、茴香、生姜、山药、胡萝卜、南瓜、黄豆芽、荔枝、樱桃等。

一般来讲，蔬菜、水果类食物偏于寒凉，生冷食用更是如此，如苦瓜、空心菜、梨、荸荠等，最好是与较为温补的肉类搭配食用。阳虚体质者即使在炎热的夏天，西瓜、绿豆汤、冰镇啤酒、冰淇淋等也是少吃为妙。如果是刚从冰箱里拿出的食物，最好放温了再食用。

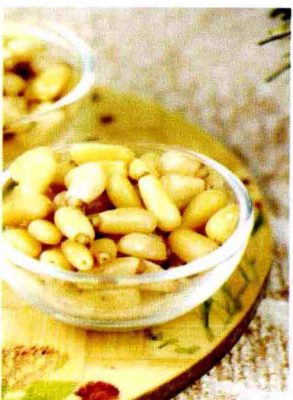
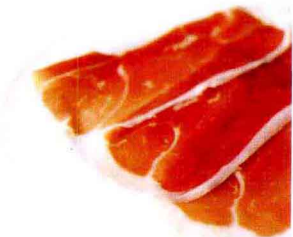
在烹调方法上以热食为主，多采用煲、炖、煮、烧烤、爆炒的方法，暖暖的汤、粥最为适宜，既能补阳气，又可健脾胃，改善体寒、易腹泻等问题。尤其对于年老阳虚的人，饮食除了温、热外，熟、软也是必需的。

用药宜忌

宜温补助阳，忌苦寒泻火

阳虚体质常用药材有：熟地黄、红枣、桂圆、当归、黄芪、肉苁蓉、山茱萸、枸杞子、菟丝子、杜仲、鹿角胶、附子、肉桂、巴戟天、淫羊藿、补骨脂等。在日常饮食中，可以根据自身的状况，适当添加这些药材，有助于调整和改善偏颇体质。

温阳时还要注意，应慢温慢补，佐以养阴，切忌温阳太过，耗血伤阴，转现燥热。此外，还要兼顾脾胃，只有脾胃健运，才能生化气血，强健体质。





补肾助阳，健脾养胃

苁蓉羊肉粥

材 料

肉苁蓉 15 克，枸杞 5 克，羊肉、粳米各 100 克。

调味料

盐 2 克。

做 法

① 将羊肉洗净，切块后焯水备用；粳米淘洗干净。

② 沙锅中放入肉苁蓉、枸杞和适量水，煎煮 30 分钟后去渣，留汁，放入羊肉、粳米，小火煮 40 分钟，至粥成时放入盐调味即可。

养生叮咛



【羊肉】



【肉苁蓉】



【附子】



【生姜】

羊肉味甘，性温，入脾、肾经。具有益气补虚、温中暖下的功效，常用于脾肾阳虚、胃脘或腰酸冷痛。外感或内有宿热者慎食。

肉苁蓉味甘、咸，性温，入肾、大肠经，是常用的补阳药。可补肾助阳，养血益精，润肠通便，用于肾阳不足、精血亏虚所致的阳痿遗精、宫寒不孕、腰膝酸软、筋骨无力、肠燥便秘等症。因能助阳滑肠，故阴虚火旺及大便泄泻者忌用。

附子味辛、甘，性热，入心、肾、脾经，是常用的温里药。可补火助阳，散寒止痛。用于肢冷畏寒、心腹冷痛、脾泻冷痢、脚气水肿、风寒湿痹等症。本品辛热燥烈，凡阴虚阳亢者及孕妇忌用。须注意：附子有小毒，内服需炮制，内服过量或煎煮方法不当，可引起中毒。

生姜味辛，性温，入肺、脾、胃经。有发汗解表、温中止呕的作用，尤其适合容易腹胀、腹泻、腹部冷痛、四肢不温的脾阳虚者经常食用。有热证者不宜食用。



助阳散寒，温里止泻

附片粥

材 料

制附片7克，粳米100克。

调味料

白糖适量。

做 法

- ①将粳米淘洗干净；制附片加水煎煮0.5～1小时(或口尝无麻辣感)后备用。
- ②沙锅中倒入适量水和药汁，上火烧开后放入粳米，小火煮40分钟，至黏稠，放入适量白糖调味即可。



15



貳

阳
虚
体
质
养
生
食
谱



温中助阳，补火散寒

生姜附片饮

材 料

制附片7克，生姜10克。

调味料

冰糖适量。

做 法

- ①先把制附片放入沙锅中，加水煎煮0.5～1小时(或口尝无麻辣感)。
- ②再将生姜洗干净，切片，同冰糖一起放入沙锅，续煮15分钟，取汁饮用。



补肾固精，养肝明目

菟丝子粥

材 料

菟丝子30克，粳米100克。

调味料

白糖适量。

做 法

- ①将粳米淘洗干净，菟丝子捣碎后煎取汤汁备用。
- ②沙锅中放入煎好的菟丝子汤汁，加适量水，上火烧开后，倒入粳米，改小火煮40分钟，至黏稠，放入白糖调味即可。



16

体质
养生
食谱



助阳生热，健体补虚

巴戟天羊肉粥

材 料

巴戟天15克，羊肉、粳米各100克。

调味料

盐2克，香葱末少许。

做 法

- ①将羊肉切小块，焯水备用；粳米淘洗干净。
- ②将巴戟天放入调料袋后置入沙锅，加适量水，煎煮40分钟，取出料袋，倒入粳米，加足量水，烧开后改小火煮30分钟，加入盐调味，盛入碗中，撒上香葱末即可。