

T/PAYS

磐安县药膳产业协会团体标准

T/PAYS 003—2024

磐安药膳九种体质养生套餐基本要求

2024 - 09 - 29 发布

2024 - 10 - 29 实施

磐安县药膳产业协会

发布

前 言

本文件依据GB/T 1.1-2020《标准化工作导则 第一部分：标准化文件的结构和起草规定》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由磐安县药膳产业协会提出并归口。

本文件起草单位：浙江省求是药膳科学研究院、磐安县药膳产业协会、浙江省中医药研究院、磐安隐野膳食管理有限公司、湖滨酒楼、始丰大院农家乐、新城酒店、大盘山温泉山庄有限公司。

本文件主要起草人：蒋公标、孔中强、浦锦宝、梁卫青、胡云波、胡萍、施华杰。

引 言

依据中华中医药协会出版的《中医体质分类与判定》，中医将人的体质分为九类，除去相对健康的平和体质外，还有另外八种处于所谓亚健康状态的体质类型，即：阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、特禀体质、气郁体质等八类。其与健康 and 疾病密切相关。

本文件制订以天人相应、因人制宜、体质可调论的中医理念为原则，从五谷、五果、五蔬、五畜饮食和食药物质来调整阴阳气血的偏盛偏衰，使阴阳平衡，达到改善体质的目的。人的体质既具有稳定性，又具有可变性，通过干预可以使人的体质偏颇失衡状态得到改善与调整，从而恢复健康，不同体质的人需要根据自身特点进行体质调理。通过合理的药膳食养方案，可以调理机体，增强体质，为健体养生打下坚实的基础。

本文件旨在系统的指导磐安药膳适合九种体质个体定制套餐的技术制作，在药膳的组成、剂量、制作方法、食用宜忌等方面进行标准化的制定。使大众在食用或制作药膳时能有所参考，有科学文件可依。

磐安药膳九种体质养生套餐基本要求

1 范围

本文件规定了平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血瘀体质、特禀体质药膳套餐配伍要求、适宜人群、组成份量、原料要求、注意事项、菜谱示例等。

本文件适用于针对上述九种体质药膳养生套餐的制作。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

ZYYXH/T 157 《中医体质分类与判定》

《中华人民共和国药典》2020版一部

T/PAYS 002-2024 磐安药膳制作技术规程

3 术语和定义

《中医体质分类与判定》ZYYXH/T 157 界定的术语和定义适用于本文件。

4 配伍要求

4.1 平和体质

4.1.1 宜饮食调理而不宜药补，饮食应清淡，还要坚持传统杂食平衡观，摄入食物应多样化，不可偏嗜。

4.1.2 食药物质可选健脾益胃的山药、莲子等。

4.1.3 套餐其他菜肴和主食没严格要求。

4.2 气虚体质

4.2.1 应注重补中益气，健脾和胃。

4.2.2 食药物质可选补益气血的人参、党参、黄芪等。

4.2.3 食材可选牛羊肉、鸡肉、香菇、大枣、山药、板栗等配料。

4.3 阳虚体质

4.3.1 应注重温中散寒，温补肾阳。

4.3.2 食药物质可选温热助阳的干姜、肉桂、枸杞子等。

4.3.3 食材可选羊肉、牛肉、猪肚、鸡肉、鸽子、韭菜、核桃仁等配料。

4.4 阴虚体质

- 4.4.1 应注重养阴清热，滋阴润燥。
- 4.4.2 食药物质可选滋阴润燥的玉竹、百合、银耳等。
- 4.4.3 食材可选海参、鸭肉、猪肉、苦瓜、豆腐等配料。

4.5 痰湿体质

- 4.5.1 应注重健脾祛湿，清浊化痰。
- 4.5.2 食药物质可选健脾祛湿的茯苓、陈皮、砂仁等。
- 4.5.3 食材可选鸡肉、鲫鱼、鲤鱼、薏米、海带、冬瓜等配料。

4.6 湿热体质

- 4.6.1 注重清热利湿，疏肝健脾。
- 4.6.2 食药物质可选清热解毒、利湿化浊的荷叶、薏米等。
- 4.6.3 食材可选鸭肉、瘦肉、虾、泥鳅、苦瓜、萝卜、竹笋等配料。

4.7 气郁体质

- 4.7.1 应注重疏肝理气，化瘀散结。
- 4.7.2 食药物质可选理气解郁、清热祛火的玫瑰花、陈皮、薄荷等。
- 4.7.3 食材可选牛肉、羊肉、鸡肉、海带、黄瓜等配料。

4.8 血瘀体质

- 4.8.1 应注重疏通血脉，消散瘀血。
- 4.8.2 食药物质可选活血化瘀的山楂、红花、当归等。
- 4.8.3 食材可选牛肉、猪肉、黑木耳、香菇、黑豆等配料。

4.9 特禀体质

- 4.9.1 应注重健脾补肝肾、强肺气，兼顾先后天之脏。通过调补脾、肺之气，培补人体正气，增强抵御外邪能力；通过养血使人体气血充足，消除已侵入体内的风邪。
- 4.9.2 食药物质可选益气固表的黄芪、党参，补脾益肾的肉苁蓉、山药、茯苓、鹿茸等。
- 4.9.3 食材可选鸡肉、瘦肉、大枣、山药、莲子等配料。

5 适宜人群

- 5.1 气虚体质套餐：适宜面色苍白、气短懒言、体倦乏力者食用；实证、热证和正气不虚者慎食。
- 5.2 阳虚体质套餐：适宜腰膝无力、手足不温、阳气不足者食用；外感风热、阴虚内热者慎食。
- 5.3 阴虚体质套餐：适宜阴津亏虚、口燥咽干、干咳不已者食用；脾虚便溏、阳气亏虚者慎食。
- 5.4 痰湿体质套餐：适宜全身浮肿、身重不爽、胸闷痰多者食用；大便秘涩、阴虚燥咳者慎食。
- 5.5 湿热体质套餐：适宜脾虚湿盛、脘腹痞满、大便溏泄者食用；气虚、阴虚血燥者慎食。
- 5.6 气郁体质套餐：适宜忧思郁怒、胸胁满闷、心烦失眠者食用；阴虚火旺、气虚无滞者慎食。
- 5.7 血瘀体质套餐：适宜血虚寒凝、血行瘀滞、月经不调、痛经者食用；脾胃虚寒、食少便溏、气不摄血、平素经血量多者慎食。

5.8 特禀体质套餐：适宜无原因的鼻塞、打喷嚏、流鼻涕，容易患哮喘，容易对药物、食物、气味、花粉、季节过敏者食用。

6 组成份量（单人份）

- 6.1 一份对应体质的药膳汤，200 克±10 克，其中固形物不少于 30%。
- 6.2 一份对应体质的药膳荤菜，120 克±10 克。
- 6.3 一份时令蔬菜 150 克±10 克。
- 6.4 一份小菜 50 克±5 克。
- 6.5 一份主食 100±10 克。
- 6.6 一份水果50克±5克。

7 原料要求

7.1 药材要求

符合国家卫生健康委、国家市场监管总局发布的《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》的食药物质。配伍剂量均不得超过国家《中华人民共和国药典》中的用量下限规定。食药物质目录见附录 B。

7.2 食材要求

- 7.1 所用食材原料（主料、辅料、调料）应符合食品安全相关标准和要求。禁止使用过期、变质、“三无”等原料。
- 7.2 应选用按照九种体质套餐配伍要求为理论基础的食材。

8 注意事项

- 8.1 本套餐剂量为一人一餐的食用份量。
- 8.2 本文件所提供的药膳菜谱，均不能代替药物。不对应人群应当慎食。对有关食材过敏者、有严重肝肾损害者禁食。孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群若有需要，应当在专业人士指导下食用。

9 磐安药膳九种体质养生套餐菜谱示例。见附录 C。

示例菜谱以及制作方法选自T/PAYS 002-2024《磐安药膳制作技术规程》，食用量按照每餐一人份量相应换算。

附 录 A
(规范性)
中医体质九种基本类型与特征

A.1 平和体质

- A.1.1 总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。
- A.1.2 形体特征：体形匀称健壮。
- A.1.3 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，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。
- A.1.4 心理特征：性格随和开朗。
- A.1.5 发病倾向：平素患病较少。
- A.1.6 对外界环境适应能力：对自然环境和社会环境适应能力强。

A.2 气虚体质

- A.2.1 总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。
- A.2.2 形体特征：肌肉松软不实。
- A.2.3 常见表现：平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。
- A.2.4 心理特征：性格内向，不喜冒险。
- A.2.5 发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病症；病后康复缓慢。
- A.2.6 对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

A.3 阳虚体质

- A.3.1 总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。
- A.3.2 形体特征：肌肉松软不实。
- A.3.3 常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。
- A.3.4 心理特征：性格多沉静、内向。
- A.3.5 发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病症；感邪易从寒化。
- A.3.6 对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

A.4 阴虚体质

- A.4.1 总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。
- A.4.2 形体特征：体形偏瘦。
- A.4.3 常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。
- A.4.4 心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。
- A.4.5 发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。
- A.4.6 对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

A.5 痰湿体质

- A.5.1 总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。
- A.5.2 形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

- A. 5.3 常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。
- A. 5.4 心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。
- A. 5.5 发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。
- A. 5.6 对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

A. 6 湿热体质

- A. 6.1 总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。
- A. 6.2 形体特征：形体中等或偏瘦。
- A. 6.3 常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。
- A. 6.4 心理特征：容易心烦急躁。
- A. 6.5 发病倾向：易患疮疖、黄疸、热淋等病。
- A. 6.6 对外界环境适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

A. 7 气郁体质

- A. 7.1 总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。
- A. 7.2 形体特征：形体瘦者为多。
- A. 7.3 常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。
- A. 7.4 心理特征：性格内向不稳定，敏感多虑。
- A. 7.5 发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。
- A. 7.6 对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。

A. 8 血瘀体质

- A. 8.1 总体特征：血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀
- A. 8.2 表现为主要特征。
- A. 8.3 形体特征：胖瘦均见。
- A. 8.4 常见表现：肤色晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。
- A. 8.5 心理特征：易烦，健忘。
- A. 8.6 发病倾向：易患癥瘕及痛证、血证等。
- A. 8.7 对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

A. 9 特禀体质

- A. 9.1 总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。
- A. 9.2 形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。
- A. 9.3 常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。
- A. 9.4 心理特征：随禀质不同情况各异。
- A. 9.5 发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传性疾病如血友病、先天愚型等；胎传性疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、解颅、胎惊、胎痫等。
- A. 9.6 对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。

附 录 B

(规范性)

按照传统既是食品又是中药材的物质（简称食药物质）

B.1 既是食品又是药品的物品名单

丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉（桂圆）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁（甜、苦）、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、酸枣、黑枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香、当归、山柰、西红花（在香辛料和调味品中又称“藏红花”）、草果、姜黄、荜茇、党参、肉苁蓉（荒漠）、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、山茱萸、天麻、杜仲叶、地黄、麦冬、天冬、化橘红。

B.2 8 种国家卫生行政部门批准的载入国家《药典》新食品原料（原新资源食品）、普通食品类原料名单

松花粉（卫生部 2004 年第 17 号公告，普通食品）、玫瑰花（重瓣红玫瑰，卫生部 2010 年第 3 号公告，普通食品）、布渣叶（卫生部 2010 年第 3 号公告，凉茶饮料原料）、夏枯草（卫生部 2010 年第 3 号公告，凉茶饮料原料）、人参（5 年及 5 年以下人工种植，卫生部 2012 年第 17 号公告，新资源食品）、枇杷叶（卫计委 2014 年第 20 号公告，新食品原料）、核桃仁（卫计委国家标准 GB 19300—2014，坚果与籽类食品）、亚麻籽（子）（熟制后食用，卫计委办公厅国卫办食品函〔2017〕1259 号函，坚果与籽类食品）

附录 C

(资料性)

磐安药膳九种体质养生套餐菜谱示例(黑体字菜谱选自磐安药膳制作技术规范)

分型	套餐一	套餐二	套餐三	水果
平和体质	枸杞双菇汤 灵芝土鸡煲 耗油西蓝花	茯苓猪肚汤 黄精蒸大鹅 炒木耳	姬松茸鸡汤 桑椹红烧肉 炒海带	苹果、李子、菠萝、 葡萄、大枣、龙眼、 莲子
气虚体质	参芪炖乌鸡 黄精小牛肉 板栗白菜	党参排骨汤 黄芪烧带鱼 炒胡萝卜	熟地鸽肉汤 灵芝红烧肉 香菇青菜	红薯、大枣、苹果、 桃子、橘子、葡萄、 杨梅、桂圆、荔枝
阳虚体质	苁蓉鸡肾盅 覆盆子泥鳅 炒韭菜	姬松茸鸡汤 杜仲叶猪尾 炒山药	参芪炖乌鸡 苁蓉烧牛肉 蒸秋葵	桂圆、荔枝、橘子、 大枣、苹果、桃子、 腰果
阴虚体质	玉竹老鸭汤 桑椹红烧肉 炒菠菜	熟地鸽肉汤 黄精焖肘子 清炒丝瓜	石斛甲鱼汤 绿茶焖排骨 百合金针菇	石榴、桃子、葡萄、 杨梅、柚子、西瓜、 草莓、猕猴桃
痰湿体质	茯苓猪肚汤 紫苏烧溪鱼 红烧冬瓜	砂仁鲫鱼汤 绿茶焖排骨 炒萝卜片	佛手排骨汤 茯苓里脊丝 炒扁豆	莲子、山楂、橘子、 花生、枇杷、樱桃、 杨梅、石榴
湿热体质	桑叶炖豆腐 紫苏烧溪鱼 苦瓜炒蛋	茅根瘦肉汤 金银花虾排 炒芹菜	茯苓猪肚汤 陈皮烧排骨 凉拌海带	西瓜、圣女果、鲜莲 子、山楂、橘子、葡 萄
血瘀体质	枸杞双菇汤 绿茶焖排骨 炒藕片	玫瑰鸡肝汤 当归烩牛筋 炒丝瓜	山楂牛腩汤 茯苓里脊丝 炒韭菜	柚子、桃子、金桔、 山楂、圣女果、莲子
气郁体质	佛手排骨汤 清炒鲜桔梗 苦瓜炒蛋	山楂牛腩汤 陈皮焖排骨 炒洋葱	玫瑰鸡肝汤 当归烩牛筋 红烧萝卜	石榴、山楂、柚子、 柑橘、莲子、葡萄
特禀体质	石斛甲鱼汤 苁蓉烧牛肉 韭菜炒蛋	党参排骨汤 灵芝红烧肉 炒白菜	玉竹老鸭汤 黄芪烧带鱼 西蓝花	橘子、葡萄、杨梅、 桂圆、荔枝、大枣、 苹果、桃子

参 考 文 献

- [1] 中华中医药学会.《中医体质分类与判定》[M]. 中国中医药出版社, 2009.
 - [2] 范文昌、梅全喜、葛虹. 中医药膳食疗[M]. 北京: 化学工业出版社, 2017年.
 - [3] 黄兆胜. 中华养生药膳大全[M]. 广东旅游出版社, 2014年.
 - [4] 孙启玉. 崑山药膳[M]. 科学出版社, 2019年.
 - [5] 注少云. 中华药膳[M]. 天津古籍出版社. 2007年.
 - [6] 土荣华, 牛林敬. 药膳大全[M]. 上海科学普及出版社. 2018年.
 - [7] 施仁潮, 谭天. 药食同源[M]. 天津科学技术出版社. 2016年.
-