

ICS 67.040

CCS Q8499

团 体 标 准

T/YYXH 04—2022

齐鲁老年人药膳指南

2022-12-28 发布

2022-12-29 实施

1

山东省医养健康产业协会 发布

目次

老年人药膳指南	错误！未定义书签。
前 言	2
引 言	3
1 范围	4
2 规范性引用文件	4
3 术语和定义	4
3.1 中医体质	4
3.2 中医体质辨识	4
3.3 中医药膳	4
3.4 老年人	4
3.5 药食同源	4
4 一般要求	5
4.1 选材范围	5
4.2 制作要求	5
4.3 调养原则	5
4.3.1 调阴阳	5
4.3.2 和气血	5
4.3.3 三因制宜	5
4.3.4 勿犯禁忌	5
4.4 配伍禁忌	6
5 老年人体质药膳指南	6
6.1 平和质	6
6.2 气虚质	7
6.3 阳虚质	8
6.4 阴虚质	10
6.5 痰湿质	12
6.6 湿热质	14
6.7 气郁质	16
6.8 血瘀质	17
6.9 特禀质	19
7 老年常见兼夹体质药膳指南	20
7.1 气阴两虚	20
7.2 阴阳俱虚	21
7.3 气虚血瘀	23
7.4 阳虚夹湿	25
7.5 痰瘀互结	26
7.6 气滞血瘀	28
附 录 A （规范性） 食药物质目录	30
A.1 食药物质目录	30
附 录 B （规范性） 部分普通食材目录	34
B.1 部分普通食材目录	34

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》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这些专利的责任。

本文件由山东省卫生健康委员会提出。

本文件由山东省医养健康产业协会归口。

本文件起草单位：山东省泰山医院。

本文件主要起草人：薛晓彤、赵娟、姚凤、张元君、王平、王晨。

全国团体标准信息平台

引 言

中医药膳起源于远古时期“药食同源”或“医食同源”的认识，自西周至春秋战国时期，药膳已经形成了基本的理论概貌，成书于此时期的《黄帝内经》，不仅是中医学理论的典籍，同时也是药膳理论的奠基，它创立了食物五味的概念，与五脏相关的理论，食物五类的划分原则以及药膳配置的原则与禁忌，确立了药膳理论的基本轮廓，汉唐至明清，出现了多部药膳方面专著，药膳食物广泛应用。

中医学在几千年发展历程中，在对人体体质的认识与研究方面蕴含丰富的科学内涵，其中《黄帝内经》为中医体质理论的源头，内经认为，人体体质的形成，秉承于先天，得养于后天，既受先天遗传及胎养因素影响，又和后天的自然环境、饮食结构、性别、年龄、社会环境、心理状态等有密切的联系，并认为体质与疾病的发生、传变和转归有关。提出了辨体论治的治疗思想，后世医家对中医体质理论也多有阐发，但尚未形成学术体系。

当代医家王琦院士潜心研究中医体质学说40余年，将中国人体质类型分为九种，并建立了九种基本体质类型的概念系统，开展了标准化的研究，中医体质理论在养生保健防病治病中的作用日益凸显。

老年人的体质“多虚多瘀”。一方面，老年人脏腑功能衰退，阴阳气血俱衰，尤其是肾精亏虚成为老年体质的基本特点；另一方面，老年人营卫气血衰弱，运行不畅，是其体质的又一大特点，中医药膳“隐药于食”，将药物的保健、治疗、预防及调理体质的作用融入日常膳食，使老年人能在必需的膳食中享受到“食养”、“食治”的作用，从而达到纠正偏颇体质养生防病的目的。

山东省人口老龄化已经进入快速增长期。截止到2021年，山东省全省60岁及以上老年人口有2151万人，位居全国第一，老年人口占全省总人口的比例为20.9%。《齐鲁老年人药膳指南》即是在这种形势下应运而生的，旨在根据我省老年人的体质状况制定出一部既符合中医传统理念，又适合我省老年人现实要求的指南，本指南秉持中医药三因制宜的养生原则，根据我省老年人体质特点，对食材的选择和配伍、烹饪方法和功能兼顾、注意事项等进行了原则性的规定，以期对食品生产企业和人民群众日常生活中药膳产品制作的标准化能够起到指导和规范性的作用，为推广正确的饮食养生理念做出有益的贡献。

1 范围

本文件根据老年人中医体质特点及生理需求,对食材选择、配伍、烹饪方法和功效兼顾、注意事项等进行了规定。

本文件适用于山东省内食品生产企业和老年人群制作药膳产品,对老年人群根据体质特点进行日常饮食调养。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 中医体质

在中医体质学中,体质的概念是指在人体生命活动中,在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征。表现为结构、功能、代谢以及对外界刺激反应等方面的个体差异性,对某些病因和疾病的易感性,以及疾病转变转归中的某种倾向性。它具有个体差异性、群类趋同性、相对稳定性和动态可变性等特点,这种体质特点或隐或显地体现于健康和疾病过程之中。

3.2 中医体质辨识

中医体质辨识是以人的体质为认知对象,从体质状态及不同体质分类的特性,把握其健康与疾病的整体要素与个体差异,制定防治原则,选择相应的治疗预防养生方法,从而进行因人制宜的干预。

3.3 中医药膳

中医药膳是在中医学理论指导下,将不同药物与食物进行合理组方配伍,采用传统和现代科学技术加工制作,具有独特的色、香、味、形、效,且有保健、防病、治病等作用的特殊膳食。它既能果腹及满足人们对美味食品的追求,同时又能发挥保持人体健康、调节生理功能、增强机体素质、预防疾病发生、辅助疾病治疗及促进机体康复等重要作用。

3.4 老年人

世界卫生组织通过对全球人体素质和平均寿命进行测定,对年龄段的划分标准作出了规定,老年应指60岁以上的人群。

3.5 药食同源

是指按照传统既是食品又是中药材的物质，具有传统食用习惯，且列入国家中药材标准（包括《中华人民共和国药典》及相关中药材标准）中的动物和植物的可食用部分（包括食品原料、香辛料和调味品）。

4 一般要求

4.1 选材范围

列入国家药食同源标准中的动植物可食用部分目录中的食品原料、香辛料和调味品。

4.2 制作要求

以人为本，注重整体调节。结合老年人的饮食习惯进行选材，多以甘味中药配制而成，制作时要讲究口感，必须选用其他性味的中药时，也配用味佳的佐味调料，如糖、盐、姜、葱等，以达到可口宜人的美食效果。药膳形式多样，不局限于烹饪，也可形成以代餐粉等形式多样的产品以方便老人服食用。

4.3 调养原则

4.3.1 调阴阳

阴阳代表了气化运动的两种象态。由衰到盛为阳，由盛到衰为阴。自然界的阴阳气具有盛衰变化的节律运动。调制的途径，即审清阴阳的虚实盛衰所在，恰当的施以药食，奉天承运，调和阴阳。

4.3.2 和气血

人之生以气血为本，人之病无不伤及气血。所以，“治病之要诀，在明气血”（《医林改错》）。同样，养生的关键也要保持气血调和。所谓调和气血，是根据气和血的不足及其各自功能的异常，以及气血互用的功能失常等病理变化。采取“有余者泻之，不足者补之”的原则，使气顺血和，气血协调。

4.3.3 三因制宜

三因制宜是指“因人、因时、因地”制宜，人的体质不同，对不同病邪的抵抗力，病后恢复的能力等均存在明显差异，时序有四时寒暑的变更，在时序的这些变化中，人体的阴阳气血随之变化，在病理过程中对病邪的抗御能力亦不同。地理的南北高下。环境的燥湿温凉也对人体的体质产生影响，由于这些差异的存在，施膳就不能千篇一律，必须根据各自的不同状态制定相应的适宜措施，才能达到良好的调制效果。

4.3.4 勿犯禁忌

禁忌，是药治与药膳应用时均需注意的问题。禁忌表现在几个方面，一是有些药物相互之间不能一起配伍应用，如中药配伍的传统说法，“十八反”、“十九畏”，二是针对不同

体质的禁忌，比如阳虚质的老年人，要忌食寒凉之品，因为寒凉之品会加重阳气损伤，三是用膳禁忌，俗称忌口，是指在应用某些药物或药膳时不宜进食某些药、食。

5 配伍禁忌

遵循传统中医药膳学的配伍禁忌，包括药食同源中药与食物的配伍禁忌；食物与食物的配伍禁忌；老年人的配伍禁忌；疾病忌口等。

6 老年人体质药膳指南

老年体质具有以下两个特点：1. 肾精亏虚。老年体质与其他年龄相比，多为非正常体质，而且随着年龄的递增，其正常体质越来越少，偏颇体质越来越多，由于老年人五脏功能日益衰退，形体亏损速疾交加等体质特点，老年人的偏颇体质，不像其他年龄段那样单纯。常以一种体质为主，兼夹其他体质，如常见以阴虚或阳虚体质为主，兼夹痰湿质或血瘀质等，较少有单纯一种体质类型者。2. 气血运行不畅。老年人营卫气血衰弱，运行不畅，是其体质的又一大特点。

6.1 平和质

6.1.1 病机特点

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，脏腑功能状态协调强健为主要特征。

6.1.2 症状表现

具体表现有身体强壮，胖瘦适度；面色与肤色虽有五色之偏，但都明润含蓄；目光有神，性格开朗、随和；食量适中，二便通畅；舌质红润，脉象和缓有力；夜眠安和，精力充沛，反应灵活，思维敏捷；自身调节和对外适应能力强。

6.1.3 患病倾向

具有这种体质特征的人，不易感受外邪，很少患病。即使患病，往往自愈或易于治疗。若后天调养得宜，无暴力外伤、慢性疾患及不良生活习惯，则易获长寿。

6.1.4 膳食原则

阴阳平衡，时令适宜。

6.2.5 食材推荐

食材按时令尽可能选择当地、当季食物，宜丰富多样，烹饪方法要阴阳搭配，讲究平和，避免饮食偏嗜以破坏身体阴阳平衡。

6.2 气虚质

6.2.1 病机特点

先天禀赋不足或后天失养所致一身之正气不足，致使气的固摄、推动、防御和气化功等功能减退，脏腑功能低下而形成的虚弱证候。

6.2.2 体质特征

形体特征：肌肉松软。心理特征：性格内向、情绪不稳定、胆小不喜欢冒险。常见表现：气短懒言，语音低怯，精神不振，肢体容易疲乏，易出汗，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，舌淡胖嫩、边有齿痕，脉虚缓等。对外界环境适应能力：不耐寒热。

6.2.3 患病倾向

感冒、虚劳、脏器下垂、虚喘、遗尿、泄泻、中风等。国内学者运用体质分类法和判定标准所做的体质与疾病相关性的流行病学调查显示，以气虚质为主要体质因素的疾病包括：季节性过敏性鼻炎、慢性阻塞性肺病、冠心病、脑梗死、高血压、肥胖、慢性肾功能不全等。

6.2.4 膳食原则

培补元气，补气健脾。

6.2.5 食材推荐

6.2.5.1 普通食材

胡萝卜、鸡肉、粟米、牛肉、番薯、鳝鱼、糯米、粳米、香菇、猴头菌、樱桃、葡萄等。

6.2.5.2 药食同源食材

山药、白扁豆、大枣、人参、党参、黄芪、莲子、芡实、灵芝、太子参、西洋参、蜂蜜等。

6.2.6 药膳举例

6.2.6.1 芡实牛肉锅贴

原料：牛肉馅 250 克、面粉 250 克、芡实 15 克、山药 25 克、土豆水淀粉；盐、酱油、蚝油、姜末、葱花少许

做法：

(1) 芡实提前浸泡、煮熟、捞出，煮水放凉备用。面粉一半用开水烫面，另一半加凉水搅拌，后合到一起和成光滑面团，醒面三十分钟。

(2) 肉馅中加入姜末、盐、酱油、耗油，半小碗芡实水分次加入肉馅中，边加边搅拌至肉馅粘稠有弹性，加入芡实、山药粒及适量调料油和葱花搅拌均匀。

(3) 面团搓长条、切面剂、按扁、擀成圆皮，包入馅料，捏成锅贴胚。

(4) 锅预热，加入少许食用油，摆入锅贴胚，中火煎制，一分钟后加入水淀粉没过锅贴底部，盖上盖子继续中火煎制到淀粉汁快干，揭开盖子，小火收汁，出锅即可。

6.2.6.2 奶酪番薯饼

原料：番薯半个、白扁豆9克、莲子15克、糯米粉20克、饺子皮数张、马苏里拉奶酪适量、植物油少许。

做法：

(1) 将白扁豆、莲子提前浸泡至软，番薯刮皮，切片，入蒸锅，蒸熟，捣成泥，加入糯米粉，拌匀后能捏成不流动的团；加入马苏里拉奶酪拌匀。

(2) 取适量番薯奶酪，揉成乒乓球大小的番薯球，饺子皮擀成1.5倍大，番薯球放在面皮上包好，按扁。

(3) 将奶酪番薯饼放在平底煎锅里，刷少许植物油，小火加热，煎烙至两面金黄，饼身鼓起即可。

6.2.6.3 党参老鸭煲

原料：老鸭半只、党参6克、大枣10克；葱、姜、盐、料酒适量

做法：

(1) 将老鸭洗净切块，姜拍松，葱切段。

(2) 将党参、老鸭、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水，武火烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入大枣炖煮15分钟，调味出锅即成。

6.2.6.4 大麦人参红枣茶

原料：大麦10克、人参3克、大枣3枚

做法：将大麦、人参、大枣一并放入茶壶内，加入沸水泡15分钟即可。

6.2.7 注意事项

气虚体质人群在饮食方面应尽量做到饮食有节、定时定量、寒温适宜，勿挑食或过食寒凉、油腻、辛辣刺激食物。在食疗补气过程中要把握剂量，不可峻补。补气要佐以理气以防壅滞气机。

6.3 阳虚质

6.3.1 病机特点

先天或后天原因导致阳气不足，机体失于温煦，形成形寒肢冷等虚寒证候。

6.3.2 体质特征

形体特征：多形体白胖，肌肉松软。心理特征：性格多沉静、内向。常见表现：畏冷，手足不温，精神不振，喜热饮食，睡眠偏多，面色晄白，目胞晦黯，口唇色淡，小便清长，大便溏薄，舌淡胖边有齿痕，苔润，脉象沉迟等。对外界环境适应能力：不耐受寒邪，耐夏不耐冬；易感湿邪。

6.3.3 患病倾向

感冒、自汗、痰饮，水肿，痹症，泄泻，咳喘，遗尿等。国内学者运用体质分类法和判定标准所做的体质与疾病相关性的流行病学调查显示，以阳虚体质为主要体质因素的疾病包括：慢性阻塞性肺病、高血压、缺血性脑卒中、血管性痴呆、慢性肾功能不全、轻度认知功能障碍等。

6.3.4 膳食原则

补肾温阳，益火之源。

6.3.5 食材推荐

6.3.5.1 普通食材

鸡肉、雀、羊肉、狗肉、鹿肉、牛鞭、猪肚、羊骨、黄鳝、对虾、桂皮、韭菜、核桃仁等。

6.3.5.2 药食同源食材

冬虫夏草、鹿茸、鹿角胶、鹿鞭、海马、蛤蚧、淫羊藿、益智仁、杜仲、肉苁蓉、菟丝子、补骨脂、肉桂等。

6.3.6 药膳举例

6.3.6.1 生姜羊肉粥

原料：羊肉50克，大米50克，生姜9克，韭叶、料酒、精盐各适量。

做法：

(1) 当归煮水备用；生姜洗净切片；羊肉洗净，用沸水氽去血水，切2厘米见方的块；粳米淘洗干净，韭叶切末。

(2) 将粳米、生姜、料酒、羊肉同放铝锅内，加当归水，置旺火上烧沸，再用小火煮成粥，加入少许盐，点缀韭叶碎搅匀即成。

6.3.6.2 肉桂核桃卷

原料：面团（面粉150克，低筋面粉50克，糖20克，盐2克，酵母2克，牛奶50克，黄油25克，水80克）；馅料（肉桂粉10克，红糖30克，核桃仁70克），油少许。

做法：

- (1) 面团原料除黄油外混合揉成光滑面团，加入黄油揉至出膜后，进行醒发至2倍大。
- (2) 核桃烤熟打成粉，与肉桂粉、红糖混合均匀制成馅料。
- (3) 将面团擀成方形面片，刷薄油，撒上馅料，卷起。
- (4) 将面团卷等分5份，切开，切面朝上按扁，摆在烤盘上，进行二次发酵。
- (5) 发酵至2倍大，放入预热好的烤箱，190摄氏度烘烤20分钟，出炉即可。

6.3.6.3 杜仲爆羊腰

原料：羊腰200克，杜仲6克，五味子3克，植物油、葱姜盐少许。

做法：

- (1) 杜仲、五味子煎水取汁。葱姜切碎备用。
- (2) 羊腰洗净，切小块，氽水去味，用药汁裹匀。
- (3) 锅中放入少许油，油热后放入姜、羊腰爆炒至熟，倒入剩余药汁，勾芡，调味撒入葱花即可。

6.3.6.4 核桃韭菜炒虾仁

原料：核桃100克、韭菜150克、对虾150克，姜、盐、油适量。

做法：核桃去皮取仁，浸泡至口感适宜，韭菜切段，虾去皮。锅中放入少许油，待热后放入姜爆香，倒入虾仁炒至断生，放入韭菜、核桃翻炒至熟。放入适量盐调味即可。

6.3.7 注意事项

1. 根据阴阳互根的理论，温壮元阳的同时，佐入适量补阴之品如熟地、山茱萸等，使阳得阴助而生化无穷；2. 慢温慢补、缓慢调治；3. 温阳要兼顾脾胃。

6.4 阴虚质

6.4.1 病机特点

先天或后天原因导致体内津液精血等阴液亏少，导致机体失于濡养及阴不制阳，化生内热而形成的阴虚内热证候。

6.4.2 体质特征

形体特征：体型瘦长。心理特征：性格急躁，外向好动，活泼。常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，渴喜冷饮，两目干涩，视物模糊，眩晕耳鸣，小便短，大便干燥，睡眠欠佳，舌红少津少苔，脉细弦或数等。对外界环境适应能力：不耐热邪，耐冬不耐夏，不耐受燥邪。

6.4.3 患病倾向

便秘，咳嗽，消渴及血证。国内学者运用体质分类法和判定标准所做的体质与疾病相关性的流行病学调查显示，以阴虚质为主要体质因素的疾病包括：慢性阻塞性肺病、高血压、

缺血性脑卒中、血管性痴呆、绝经后骨质疏松症、糖调节受损、帕金森病、腰椎间盘突出、慢性肾功能不全等。

6.4.4 膳食原则

滋补肾阴，壮水制火。

6.4.5 食材推荐

6.4.5.1 普通食材

粟米、黑大豆、豇豆、枸杞叶、葡萄、梨、乌骨鸡、鸡肝、鸭肉、猪肉、猪肾、兔肉、牛乳、鸡蛋、鸽蛋、龟、鳖、海参、乌贼鱼等。

6.4.5.2 药食同源食材

百合、黄精、石斛、玉竹、桑葚、黑芝麻、枸杞子、鳖甲、龟胶、山药、北沙参、麦门冬等。

6.4.6 药膳举例

6.4.6.1 海参牡蛎鲍鱼粥

原料：海参1只、鲍鱼2只、大米50克、牡蛎肉1两、瘦肉1两、蒜叶少量、盐适量。

做法：海参、鲍鱼、瘦肉，切成薄片，生蚝洗干净，蒜叶和芫荽切碎。用大米煮粥，直到粥快熟，往沸腾的粥里依次加入瘦肉、生蚝、鲍鱼片，最后是放入蒜叶碎。再次沸腾后，加入盐调味即可。

6.4.6.2 葱烧海参

原料：水发海参500克，大葱段100克，油25克，五香油25克，白糖10克，糖色适量，湿淀粉40克，毛姜水少许，料酒25克，味精5克，酱油25克，清汤适量。

做法：

(1) 刀将海参切成一字条，把大葱切成3厘米的段。

(2) 把海参放炒勺中用开水氽一下，然后加入清汤、料酒、毛姜水，上文火煨一煨捞出后待用；

(3) 把油烧热，放入葱段炸成黄色捞出，加入清汤、料酒、白糖、糖色、酱油、味精和毛姜水，烧开后撇去浮沫，然后将煨好的海参、炸好的葱段放入，汤再次烧开后，随即淋入湿淀粉勾芡，出勺加葱油，最后倒入盘内，葱烧海参即成。

6.4.6.3 百合山药奶羹

原料：百合12克，山药50克，牛奶250ml，水适量。

做法：百合泡发，与去皮后的山药放入锅中蒸熟。将蒸熟后的山药、百合放入破壁机中，加入牛奶，搅打成细腻的糊。倒入锅中，小火熬制成羹即可。

6.4.6.4 砂锅焗百合

原料：鲜百合150克，洋葱半个，胡萝卜半根，椰子油2勺，生抽半勺。

做法：

(1) 将2勺椰子油在砂锅里，小火加热融化，将切好的洋葱铺底，放入2瓣蒜蓉。

(2) 鲜百合掰开洗净、胡萝卜切片，铺在洋葱上，加入少许清水，盖上盖子，大火上汽后淋入生抽，再小火焗15分钟左右即可

6.4.6.5 桑葚酒

原料：鲜桑葚500克，高度白酒1000毫升，冰糖100克。

做法：桑葚洗净，晾干水分。将桑葚和冰糖放进瓶里，加酒至没过桑葚。密封好瓶口并放置在阴凉通风处，1个月后即可饮用。注意：偶尔服用即可，且每日饮酒不宜超过50g。

6.4.6.6 黄精枸杞玉竹蛋

原料：黄精2克、枸杞3克、玉竹3克，鸡蛋一只。

做法：将黄精、玉竹放入砂锅中，倒入适量清水大火烧开后小火20-30分钟。打入鸡蛋，放入枸杞，待鸡蛋熟后出锅即可。

6.5.6.7. 注意事项

1. 阴虚易生内热，可兼顾清热以存阴液。2. 乙癸同源，可阴血同补。3. 可稍佐理气之品。

6.5 痰湿质

6.5.1 病机特点

因先天禀赋、久处湿地、过度安逸、饮食失宜、情志失调等导致脏腑功能失调，津液运化失常，水湿停聚，湿聚生痰，痰湿内蕴。

6.5.2 体质特征

形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。心理特征：性格偏温和，稳重恭谦，和达，多善于忍耐。常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多；或面色黄胖而黯，眼胞微浮，容易困倦，口黏腻或甜，身重不爽，喜食肥甘，大便正常或不实，小便不多或微混。对外界环境适应能力：梅雨季节及潮湿环境适应能力差。

6.5.3 患病倾向

易患消渴、中风、胸痹、肺胀、咳嗽等病证。国内学者运用痰湿体质判定标准进行流行

病调查结果显示，痰湿体质与睡眠呼吸暂停综合征、冠心病、代谢疾病（脂肪肝、糖尿病、糖调节受损、代谢综合征）、脑部疾患（缺血性脑卒中、血管性痴呆）、下肢静脉曲张等密切相关。

6.5.4 膳食原则

健脾利湿，温化痰饮。

6.5.5 食材推荐

6.5.5.1 普通食材

玉米、高粱、粳米、大麦、白萝卜、胡萝卜、香菇、芥菜、栗子、茼蒿、鲫鱼、鲤鱼等。

6.5.5.2 药食同源食材

白术、茯苓、陈皮、砂仁、薏苡仁、芡实、白扁豆、木瓜、佛手、芥子、莱菔子、紫苏子、紫苏叶、生姜、橘红等。

6.5.6 药膳举例

6.5.6.1 芡实薏米茯苓粥

原料：粳米50克、山药20克、芡实5克、薏米10克、红枣3-5颗、茯苓10克。

做法：水烧开后，芡实、茯苓、薏米、大米一起下锅，烧煮至使薏米、大米煮软糯。加入山药丁、红枣，继续焖煮20分钟即可。

6.5.6.2 三子养亲汤

原料：莱菔子、白芥子、紫苏子各3克。

做法：将三者微炒、捣碎，煮作汤饮。

6.5.6.3 淮山药陈皮代茶饮

原料：淮山药10克，陈皮5克

做法：将淮山药、陈皮煮水代茶即可。

6.5.6.4 生滚芥菜

原料：芥菜一把，生姜10克，香菇3-5颗，盐、油适量

做法：香菇泡发切小块，生姜切丝，芥菜洗净切段备用。锅内放入少许食用油，待油热后放入姜丝与香菇丁爆香，倒入清水，待水开后放入芥菜，煨至口感适宜调味出锅即可。

6.5.6.5 温拌佛手瓜

原料：佛手瓜1个，胡萝卜一小段，芥末油、盐、醋、香油适量

做法：佛手瓜、胡萝卜切丝焯水断生，将芥末油、盐、醋、香油调至口味适宜拌入均匀即可。

6.5.6. 注意事项：痰湿体质者不宜进食肥甘油腻、酸涩食品，寒凉水果、海鲜。

6.6 湿热质

6.6.1 病机特点

因先天禀赋，或久居湿地，喜食肥甘，或长期饮酒等导致脾胃运化失常或气机郁滞，水湿内停，郁久化热，湿热搏结。

6.6.2 体质特征

形体特征：形体偏胖。性格特征：性格多急躁易怒。主要表现：平素面垢油光，易生痤疮、粉刺，容易口苦口干，身重困倦；或心烦懈怠，眼筋红赤，大便燥结，或黏带，小便短赤，男易阴囊潮湿，女易带下量多；对湿环境或气温偏高，尤其夏末秋初，湿热交蒸气候较难适应。

6.6.3 患病倾向

易患疮疖、黄疸、火热等病证。国内学者运用中医体质分类方法和判定标准进行体质相关性的流行病学调查结果显示，以湿热体质为主要体质因素（占有所有体质类型的前三位）的疾病包括：代谢综合征、脂肪肝、癫痫、强直性脊柱炎、类风湿关节炎、腰椎间盘突出症等。

6.6.4 膳食原则

清热化湿。

6.6.5 食材推荐

6.6.5.1 普通食材

番薯、绿豆、茄子、苦瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、旱芹、莴苣、甘蓝、金针菜、荠菜、绿豆芽、茭白、西瓜、绿茶、鸭肉、兔肉等。

6.6.5.2 药食同源食材

茯苓、泽泻、竹叶、栀子、蒲公英、赤小豆、生薏苡仁、白茅根、平贝母、鱼腥草、马齿苋、荷叶、茵陈等。

6.6.6 药膳举例

6.6.6.1 赤豆薏仁粥

原料：赤小豆20克，薏以仁20克。

做法：熬粥服用。

6.6.6.2 荷叶鸭

原料：光鸭、干荷叶、瘦肉丁、熟冬笋丁。

做法：地方传统滋补名菜。将老鸭下油锅炸至外表金黄，另将原料中的丁块加盐、味精、酱油同炒入味，放入鸭肚中，用荷叶包好，上笼火蒸而成。

6.6.6.3 茯苓荷叶茶

原料：茯苓3克，荷叶2克

做法：将两者加适量水煮开后，放置常温后即可饮用。

6.6.6.4 荠菜兔肉饼

原料：兔肉100克，荠菜100克，面粉50克、盐2克

做法：

- (1) 荠菜焯水、兔肉剁碎，两者一起加调料腌制；
- (2) 和面团，松弛醒发20分钟，分切擀成面皮；
- (3) 用面皮包馅料，放入电饼铛中烙制熟透即可。

6.6.6.5 马齿苋菜馍

原料：马齿苋一把，面粉500克，水220克，酵母5克。

做法：马齿苋清洗、控水、切好备用。面粉、酵母加水成面团醒发至2倍大。将面团排气擀大，铺好马齿苋碎，与面团和好。切好，做成馒头，醒发15分钟，上锅蒸30分钟即成。

6.6.6.6 白茅根茵陈汤

原料：白茅根10克，茵陈6克，玉米须6克、薏苡仁10克

做法：将原料一同煎水取汁代茶即可。

6.6.6.7 香煎白蒿饼

原料：白蒿、鸡蛋、面粉按需适量，盐少许。

做法：白蒿洗净切碎，加入盐、鸡蛋搅拌均匀，放入适量面粉搅拌成糊，电饼铛中刷油，倒入，煎至两面金黄即可。

6.6.7 注意事项

湿热体质者不宜进食肥甘厚腻及辛热食物，以及经油炸、烧烤等高温加工烹制而成的食

物，不宜饮酒。

6.7 气郁质

6.7.1 病机特点

是由先天遗传，或因精神刺激、暴受惊恐、所欲不遂、忧郁思虑等因素导致的气机郁滞。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。

6.7.2 特质特征

形体特征：体瘦者为多。功能改变：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，胸胁胀满，善太息，舌淡红，苔薄白，脉弦。心理特征：性格内向不稳定，敏感多疑。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。

6.7.3 患病倾向

郁证、脏躁、不寐、梅核气、惊恐等病证。国内学者运用体质分类法和判定标准所做的体质与疾病相关性的流行病学调查显示，以气郁质为主要体质因素的疾病包括：抑郁症、甲状腺结节、神经官能症、乳腺癌、失眠、慢性前列腺炎、肠易激综合征、功能性消化不良等。

6.7.4 膳食原则

疏肝理气

6.7.5 食材推荐

6.7.5.1 普通食材

橘子、荔枝、金针菜，茴香、大蒜、洋葱、紫苏、小麦等。

6.7.5.2 药食同源食材

香橼、香附、橘红、山奈、刀豆、薤白、木香、玫瑰花、代代花、陈皮、佛手等。

6.7.6 药膳举例

6.7.6.1 陈皮粟米粥

原料：粟米50g、陈皮1瓣。

做法：陈皮切丝，与粟米熬粥即可。

6.7.6.2 百合佛手瓜

原料：佛手瓜2个，鲜百合20克，枸杞、盐适量。

做法：百合去头尾洗净一片片分开，佛手瓜切片，枸杞泡水。锅烧热，下少量油，下佛手瓜炒，快熟的时候放入百合和枸杞翻炒均匀，随后调味起锅。

6.7.6.3 陈皮香附鲜鸡汤

原料：陈皮10克，香附5克，鸡肉100克，生姜、盐少许

做法：陈皮香附洗净备用，鸡肉洗净切块。将鸡肉块与生姜放入砂锅中，加入足量清水武火煮沸后转小火30分钟，后放入陈皮、香附煮10分钟，调味出锅即可。

6.7.6.4 玫瑰花玳玳花茶

原料：玫瑰花3克，玳玳花3克

做法：将两者放入杯中，冲入开水，浸泡片刻即可饮用。

6.7.6.5 佐餐沙姜酱

原料：沙姜100克，大蒜8-10瓣，食用油、蚝油适量。

做法：将沙姜、大蒜洗净去皮，剁成末。锅中加入食用油，小火烧至三成热，放入姜末、蒜末、蚝油适量，不断搅拌，待冒小气泡后出锅，放凉后装入洁净保鲜盒中，随餐使用即可。

6.7.7 注意事项

气郁体质人群在生活中应平心静气，多活动，舒畅心情。

6.8 血瘀质

6.8.1 病机特点

是人体内血液运行不畅的潜在倾向或瘀血内阻的病理基础，是以血瘀表现为主要特征的体质状态，中医理论认为，先天禀赋不足、后天损伤、忧郁气滞、久病入络是血瘀体质的主要成因。

6.8.2 特质特征

形体特征：体瘦者为多。心理特征：性格内郁、心情不快易烦、急躁健忘。常见表现：平素面色晦暗、皮肤偏暗或色素沉着、容易出现瘀斑、易患疼痛、口唇暗淡或紫、舌紫暗有瘀点或片状瘀斑、舌下静脉曲张、脉涩或结带等；副项：眼眶暗黑，鼻部暗滞，发易脱落，肌肤干或甲错。

6.8.3 患病倾向

出血、中风、胸痹等病症。国内学者运用体质分类法和判定标准所做的体质与疾病相关性的流行病学调查显示，以血瘀质为主要体质因素的疾病包括：冠心病、肝癌、脑卒中、高

血压病、认知功能障碍等。

6.8.4 膳食原则

活血祛瘀、通畅血脉。

6.8.5 食材推荐

6.8.5.1 普通食材

生山楂、茄子、藕、韭菜、落葵、桃、栗子、鸽子、鲫鱼、红糖、酒等。

6.8.5.2 药食同源食材

三七、当归、川芎、郁金、姜黄、丹参、桃仁、西红花、鸡血藤、益母草等。

6.8.6 药膳举例

6.8.6.1 当归益母草蛋

原料：当归10克，益母草15克，鸡蛋1只，红糖适量。

做法：将当归、益母草放入锅中煮沸后，打入鸡蛋，待鸡蛋熟后，放入适量红糖即可。吃蛋喝汤。

6.8.6.2 栗子桃仁糕

原料：鲜栗子300克，糯米粉60克，桃仁20克，白糖适量。

做法：

(1) 将栗子洗净，放入锅中，倒入适量水，用旺火煮约30分钟，捞出，去壳和衣捣成泥。将桃仁洗净，备用。

(2) 将栗子泥、糯米粉、糖放入盆内搅拌均匀。

(3) 笼屉内垫上湿屉布，放入拌匀的栗子米粉，轻轻抹平，均匀铺上桃仁，戳几个孔，盖上盖儿，放在沸水锅上用旺火蒸25分钟，熟后端下晾凉。

(4) 将晾透的栗子糕扣在干净的案板上，先切成长条，再切成1.5厘米厚的薄片码在盘内，即可食用。

6.8.6.3 丹参烧雁肉

原料：大雁腿肉200克，当归10克，丹参5克，大蒜瓣10克，葱、姜、蚝油、生抽、鸡精适量。

做法：(1) 大雁腿切块，泡去血水，焯水备用。(2) 锅中加入菜油，爆葱姜至香，放入大雁肉煸炒，加入蚝油、生抽、高汤，放入当归、丹参，烧至熟烂，收汁即可。

6.8.6.4 当归鲇鱼汤

原料：鲑鱼1只、姜3片、当归1片，枸杞少许、盐少许。

做法：下少许油，爆干姜。将鲑鱼双面煎后，下热水及当归煮熟，放入枸杞，继续煮3-5分钟，调味出锅即可。

6.8.6.5 三红茶

原料：杞子2克、山楂、红枣各5克。

做法：洗干净，放进杯子里，泡茶喝，每天一次。

6.8.7 注意事项

血瘀体质人群需要保持心情舒畅平和，听轻松愉快、流畅的音乐，做一些使身体舒适的体操，比如八段锦、五禽戏，或者进行能够让人身心舒畅的运动，如散步或者瑜伽，避免久坐。

6.9 特禀质

6.9.1 病机特点

由于先天禀赋不足和禀赋遗传等因素造成的一种特殊体质。包括先天性、遗传性的生理缺陷和疾病，过敏反应等。

6.9.2 体质特征

(1)形态特征：无特殊，或有畸形，或有先天生理缺陷。(2)心理特征：因禀质特异情况而不同。(3)常见表现：遗传性疾病有垂直遗传，先天性、家族性特征；胎传疾病为母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。(4)对外界环境适应能力：适应能力差，过敏体质者对过敏季节适应能力差，易引发宿疾。

6.9.3 患病倾向

过敏体质者易药物过敏，易患过敏性紫癜、过敏性鼻炎、荨麻疹、接触性皮炎、过敏性哮喘等；遗传疾病如血友病、先天愚型及中医所称“五迟”、“五软”等；胎传疾病如胎寒、胎热等。

6.9.4 膳食原则

对于先天性、遗传性疾病或生理缺陷者，一般无特殊调治方法。过敏体质者或益气固表，或凉血消风，总以纠正过敏体质为法。

6.9.5 食材推荐

过敏体质的饮食调养应做到因时、因地、因人用膳，综合环境、体质、疾病等因素，主动摸索适合自己的膳食，应避开容易导致过敏的食物，减少发作机会。

6.9.6 注意事项

平时要注意锻炼身体，顺应四时变化，以增强环境适应能力。避免接触致敏物质，如尘螨、花粉等。忌食生冷、辛辣、肥甘油腻的食物及荤腥发物，比如海鲜、辣椒、浓茶、咖啡、酒、蚕豆等。

7 老年常见兼夹体质药膳指南

7.1 气阴两虚

7.1.1 疾病特点

既有气虚之象，同时又兼有阴虚的证候。多由先天不足，或后天失养，气血津液生化乏源，或久病、热病等因素致耗气伤阴所致。

7.1.2. 症状表现

神疲乏力，气短懒言，口干咽燥，目涩无泪，头晕耳鸣，手足心热，大便干燥；舌红、苔少，脉细数。

7.1.3. 患病倾向

咳喘、消渴、感冒、中风、虚劳等。常见疾病有季节性过敏性鼻炎、缺血性脑卒中、骨质疏松、慢性阻塞性肺病、慢性肾功能不全、糖尿病等。

7.1.4. 膳食原则

益气养阴

7.1.5. 食材推荐

7.1.5.1. 普通食材

小麦、粟米、番薯、胡萝卜、银耳、木耳、燕窝、猪肉、驴肉、牛乳、苹果、乌骨鸡、白鸭肉等。

7.1.5.2 药食同源食材

益气养阴：太子参、西洋参、党参、黄精、山药、蜂蜜。养阴：黑芝麻、百合、枸杞子、北沙参、石斛、生地黄等。

7.1.6 药膳举例

7.1.6.1 鳝鱼丝煲粥

原料：鳝鱼丝50克，猪瘦肉20克，大米30克，姜丝1克，葱末1克，盐、料酒少许。

做法：锅内加水适量，放入鳝鱼丝、猪肉丝、大米、姜丝共煮粥，熟后调入盐即成。

7.1.6.2 黄精煨驴肉

原料：带皮驴肉200克，鲜黄精片10克，枸杞3克，龙眼肉10克，油、料酒、葱、姜、盐各适量。

做法：将带皮驴肉洗净，切块。在锅内放油，入葱、姜、八角煸香，下入驴肉块煸炒至肉色发白，加入料酒、清汤、鲜黄精片、龙眼肉、适量盐，大火烧开后，改中小火煮煨，撇去浮沫，待汤色乳白，驴肉将酥烂时，放入枸杞煨10分钟即成。

7.1.6.3 黑芝麻丸

原料：糯米粉80g，黑芝麻粉30g，生姜3片，黄片糖和蜂蜜适量，花生碎、枸杞少许。

做法：

(1) 将糯米粉黑芝麻粉用温水揉成面团，切成小剂子并揉成小丸子，放入锅中煮并捞出放入凉水中。

(2) 将黄片糖、蜂蜜和生姜熬成浓稠的汁，再放入小丸子煮，盛出放入碗中并放入花生碎、泡好的枸杞点缀即可。

7.1.6.4 山药蒸百合

原料：铁棍山药、百合、酱油、白糖、香油。

做法：山药洗净去皮切段再开两边，百合切去根部剥开洗净。将山药放入蒸笼蒸5分钟，再放入百合蒸两分钟取出待用。起锅加少许水烧开，调入适量酱油、白糖、香油出锅淋到山药、百合上即可。

7.1.6.5 小吊梨汤

原料：梨1个，银耳1/3朵，百合1颗，红枣3-5颗，冰糖适量，红枣10克，桂圆干2个，枸杞少许。

做法：

(1) 梨刨丝备用。银耳泡发洗净，切碎，放入锅中，加入足量清水。

(2) 大火煮开后，放入梨丝、百合，小火炖煮40分钟。

(3) 放入红枣、桂圆、枸杞、冰糖，继续焖煮10分钟即成。

7.1.7 注意事项

气阴两虚涉及气、血、津液的不足，因此在益气养阴的同时，应注意结合填精、养血。阴虚易生内热，可适当加用除热之品。

7.2 阴阳俱虚

7.3.1 病机特点

中医认为阴阳互根互用，生理或病理因素导致的阴虚或阳虚，日久必然会阴损及阳，或阳损及阴，而出现阴虚和阳虚的症候同时并见的病理表现。

7.3.2 症状表现

手足心热，形寒肢冷，头晕耳鸣，视物模糊，心悸气短，腰膝酸软，夜卧不宁，尿频量多，或水肿尿少，大便溏薄，舌红或淡胖，苔白，脉沉。

7.3.3 患病倾向

喘证、肺胀、水肿、不寐、中风、虚劳。常见疾病有慢性阻塞性肺病、高血压、缺血性脑卒中、血管性痴呆、慢性肾功能不全等。

7.3.4 膳食原则

注重阴阳互补，阴中求阳，阳中求阴。

7.3.5 食材推荐

7.3.5.1 普通食材

补阳：核桃、鹌鹑、泥鳅、牛肉、粟米、黑大豆、乌骨鸡等。补阴：猪肉、栗子、银耳、香菇、菠菜、燕窝、胡萝卜、莲藕等；

7.3.5.2 药食同源食材

补阳：冬虫夏草、鹿茸、益智仁、杜仲、肉苁蓉、菟丝子、肉桂等。补阴：百合、桑葚、黑芝麻、枸杞子、鳖甲、龟胶、山药、熟地黄等。

7.3.6 药膳举例

7.3.6.1 香菇瘦肉粥

原料：粳米30g，瘦肉30g，胡萝卜30克，核桃碎10克，香菇2朵，盐、味精少许。

做法：胡萝卜、香菇切丁，瘦肉切碎，加淀粉和盐搅拌均匀。热锅放油，放入瘦肉翻炒至7分熟，放入香菇丁、胡萝卜丁翻炒均匀。加入清水，煮开后放入粳米熬成粥。放入核桃碎搅拌均匀后即可。

7.3.6.2 莲藕煲猪排

原料：莲藕100克，排骨150克，红枣3粒，葱段、姜片、盐、料酒、油适量。

做法：

- (1) 将排骨洗净切段，莲藕洗净去皮后滚刀块，备用。
- (2) 锅中加油放入葱段和姜片煸香，倒入排骨翻炒，变色后烹入料酒炒出香味。

- (3) 取砂锅，倒入炒好的排骨、莲藕块，加足量清水，旺火烧开后改用小火炖1小时。
- (4) 加入红枣炖10分钟，调味出锅。

7.3.6.3 菟丝子枸杞代茶饮

原料：菟丝子5克，枸杞3克。

做法：将两者装入茶袋中，放入杯中，冲入热水，代茶饮用。

7.3.6.4 黑豆海参乌鸡汤

原料：海参1只，黑豆50克，乌鸡半只，枸杞3克，肉苁蓉10克，山药一段，姜片、盐适量。

做法：黑豆提前浸泡涨发，海参、山药洗净切块备用，乌鸡剁块氽水。将黑豆、肉苁蓉、姜片放入砂锅中，加入适量清水，大火烧开后转小火40分钟，放入海参、山药继续炖煮15分钟，后点缀枸杞焖5分钟出锅即可。

7.3.7 注意事项

忌辛辣、肥甘、寒凉。

7.3 气虚血瘀

7.3.1 疾病特点

既有气虚之象，同时又兼有血瘀的证候。气为血之帅，多因久病耗气或素体气虚，推动乏力，血液运行不畅逐渐形成瘀血内停所致。

7.3.2 主要表现

面色淡白或晦滞，身倦乏力，少气懒言，精神不振，易出现瘀斑，易患疼痛，舌淡暗或有紫斑，脉沉涩。

7.3.3 患病倾向

胸痹、出血、虚劳、中风、癥瘕等。常见疾病如冠心病、脑梗死、一些肿瘤性疾病、高血压、脂肪肝等。

7.3.4 膳食原则

补气活血、化瘀通络

7.3.5 食材推荐

7.3.5.1 普通食材

粳米、糯米、茄子、黑大豆、栗子、鸡肉、牛肉、鹅蛋、鹌鹑蛋、赤砂糖、鲫鱼、香菇、桃等。

7.3.5.2 药食同源食材

补气：人参、党参、黄芪、灵芝、大枣；活血：鸡血藤、益母草、丹参、三七、桃仁、山楂、当归、玫瑰花等。

7.3.6 药膳举例

7.3.6.1 桃仁山药粥

原料：粳米50克，山药20克，桃仁10克。

做法：先将桃仁捣烂如泥，加水研汁去渣，同粳米、山药丁煮为稀粥。

7.3.6.2 黄芪烧牛尾

原料：牛尾200克，黄芪10克，葱油、柱候酱、蚝油、葱姜适量。

做法：

(1) 牛尾切段，焯水备用。

(2) 锅中倒入葱油、牛尾、黄芪及各种调料大火烧开后，转小火焖煮至熟烂，收汤浓稠即可。

7.3.6.3 益母当归炖蛋

原料：鸡蛋两个，当归4克，益母草8克，枸杞2克，红枣6颗，红糖少许。

做法：

(1) 把鸡蛋煮熟去壳，放入锅中，加入当归、益母草，倒入两碗清水，中火煮20分钟。

(2) 后放入红枣、枸杞、红糖，焖煮10分钟即可。

7.3.6.4 黄芪山楂玫瑰茶

原料：红枣2颗，黄芪5克，玫瑰花2朵，山楂2片，红糖少许

做法：将原料放入杯中，冲入热水代茶饮用。

7.3.6.5 鸡血藤玫瑰炖乌鸡

原料：乌鸡半只，鸡血藤10克，玫瑰5克，人参5克，栗子仁、姜片、盐按需适量。

做法：乌鸡洗净剁成小块氽水，鸡血藤、人参洗净备用；将乌鸡块、人参与姜片放入砂锅中加入足量清水，大火烧开后转小火20分钟，后放入鸡血藤、栗子继续熬煮30分钟；放入玫瑰花，关火焖10分钟，调味出锅即可。

7.3.7 注意事项

气虚血瘀质往往以气虚为主，血瘀为次生病理因素。药膳制作中要注意顾护中气，以补气为主，活血化瘀为辅，选料避免耗气之品。

7.4 阳虚夹湿

7.4.1 病机特点

因年老阳衰、偏嗜寒凉、久病等致机体阳气不足，不能温煦、蒸腾、气化水液，致水液代谢障碍，湿邪内生。

7.4.2 症状表现

形体白胖或面色淡白无华，畏寒喜暖，精神不振，四肢倦怠，易自汗出，口不易渴或喜热饮，咳痰清稀，小便清长或夜尿频多，大便溏薄。

7.4.3 患病倾向

易患痰饮，水肿，泄泻。阳虚有湿体质与慢性阻塞性肺病、血管性痴呆、慢性肾功能不全等密切相关。

7.4.4 膳食原则

补肾温阳，健脾利湿。

7.4.5 食材推荐：

7.4.5.1 普通食材

韭菜、香菇、洋葱、核桃、栗子、豇豆、辣椒、南瓜、羊肉、牛肉、牛鞭、鸡肉、狗肉、鹿肉、黄鳝、葡萄、桂皮、红茶等。

7.4.5.2 药食同源食材

肉桂、生姜、淡干姜、花椒、砂仁、丁香、胡椒、小茴香、白豆蔻、草果、冬虫夏草、鹿茸、鹿角胶、鹿鞭、海马、蛤蚧、淫羊藿、益智仁、杜仲、肉苁蓉、菟丝子、补骨脂、芡实、茯苓、白术、薏苡仁等。

7.4.6 药膳举例

7.4.6.1 香菇牛肉粥

原料：牛肉馅50克、大米50克、香菇2-3朵、生姜丝5克、胡椒粉适量。

做法：将牛肉馅、香菇末炒、生姜丝至五分熟，加入适量清水，水开后放入大米熬成粥，加入胡椒粉、盐调味即可。

7.4.6.2 花椒狗肉

原料：狗肉1斤、植物油，生姜、大蒜、八角、花椒、桂皮、香叶、干辣椒适量、一勺豆瓣酱、料酒、盐、白糖、鸡精、老抽、生抽。

做法：

(1) 狗肉清洗干净，冷水下锅，加生姜、料酒一起焯水水开，撇掉浮沫，捞出狗肉，用温水清洗干净，狗肉清洗干净，捞出沥干水分备用

(2) 油锅里放油，放入生姜、大蒜、八角、花椒、桂皮、香叶、干辣椒和一勺豆瓣酱，小火炒出香味后倒入狗肉一起炒，水分炒干，加入料酒，炒干后放入盐、白糖、鸡精、老抽、生抽调味。

(3) 倒入砂锅，加水小火炖40分钟。

7.4.6.3 海马杜仲鸡汤

原料：鸡肉100克，海马3克，杜仲6克，薏苡仁9克，核桃20克。

做法：鸡肉切小块备用，将所有食材放入砂锅中，加入足量清水大火烧开后，转小火焖煮30分钟即可。

7.4.6.4 姜桂茯苓饼

原料：淡干姜、肉桂各3克，茯苓20克，面粉、糖适量。

做法：将干姜、肉桂、茯苓磨成末、和匀，加入面粉、糖与水成饼，入笼蒸熟即可。

7.4.7 注意事项

阳虚有湿体质者不宜食用生冷、苦寒、黏腻之品，即使在盛夏也不要过食寒凉之品，以保护阳气。

7.5 痰瘀互结

7.5.1 病机特点

因年老体衰、久病入络，脏腑化生、温煦、推动气血津液的功能衰退，致气血津液水湿痰饮聚集，血行不利，相互胶结而痰瘀内生。

7.5.2 症状表现

面色晦暗，皮肤偏黯或色素沉着，易出现瘀斑，局部肿块刺痛，或肢体麻木、痿废，胸闷多痰，或痰中带紫黯血块，舌紫黯或有瘀斑，苔腻，脉弦涩等。

7.5.3 患病倾向

易患癥瘕、中风、胸痹等。痰瘀互结体质与冠心病、高血压、脑卒中、癫痫病、脂肪肝

等密切相关。

7.5.4 膳食原则

化痰利湿，活血化瘀。

7.5.5 食材推荐：

7.5.5.1 普通食材：

高粱、粳米、粟米、萝卜、茄子、芥菜、黑大豆、香菇、栗子、鲫鱼等。

7.5.5.2 药食同源食材

化痰活血类：山楂、沙棘；化痰类：茯苓、紫苏、藿香、芥子、昆布、桔梗、陈皮、橘络、香橼、佛手、莱菔子等；化瘀类：桃仁、当归、红花、川芎、姜黄、玫瑰花、益母草等。

7.5.6 药膳举例

7.5.6.1 当归炖牛肉

原料：牛肉500g，当归15g，红花3g，陈皮5克，酱油、盐各适量。

做法：将当归与洗净切块的牛肉一起同放入锅中，加清水适量小火炖煮1小时，后加红花、陈皮继续煮10分钟，用酱油、盐调味即可。

7.5.6.2 山楂桃仁荷叶粥

原料：山楂、桃仁、贝母各6克，荷叶15克，粳米50克。

做法：贝母磨粉备用。将粳米加入足量水，煮制熟，放入山楂、桃仁、贝母粉、荷叶继续熬煮10-15分钟即可。

7.5.6.3 萝卜鲫鱼海带汤

原料：鲫鱼一条，萝卜一段，海带少许，当归5克，生姜3片。

做法：鲫鱼宰净置油锅慢火煎至两边微黄。一起与生姜放进瓦煲内，加入清水1500毫升，武火煲沸后改文火煲半个小时，放入当归、萝卜、海带继续熬煮20分钟，调入适量食盐即可。

7.5.6.4 山川陈皮化瘀茶

原料：山楂、川芎、陈皮各5克。

做法：将三者放入杯中，加入沸水，代茶饮用。

7.5.6.5 二花红茶

原料：月季花9克，玫瑰花9克，红茶3克。

做法：将三者制粗末，沸水冲泡，不拘时温饮。

7.5.7 注意事项

痰瘀互结体质者不宜食用肥甘油腻、收涩、冰冻之物。

7.6 气滞血瘀

7.6.1 病机特点

是指气滞和血瘀同时存在状态。一般多先由气的运行不畅，然后引起血液的运行瘀滞，是先有气滞，由气滞而导致血瘀，也可由离经之血等瘀血阻滞，影响气的运行，这就先有瘀血，由瘀血导致气滞，也可因各种损伤而导致气滞与血瘀同时形成。

7.6.2 症状表现

(1) 偏重于气滞：胸闷喜叹息、两胁胀痛、暖气、咽部如有异物梗阻、性格内向、郁郁寡欢、舌紫暗、脉弦等。(2) 偏重于血瘀：口唇爪甲紫暗、皮肤有青紫斑或粗糙、局部刺痛或绞痛、面部色素沉着、眼圈黑、月经色暗夹杂血块、舌紫暗或青紫斑点、舌下静脉淤血、脉涩等。

7.6.3 患病倾向

咳喘、心悸、胸痹、郁证、痛症、卒中、癥聚、癥积等病症。常患疾病包括：顽固性头痛、抑郁证、脑梗死、心肌梗死、胆囊炎、胃肠功能紊乱、恶性肿瘤等。

7.6.4 膳食原则

行气导滞、活血化瘀。

7.6.5 食材推荐

7.6.5.1 普通食材

茄子、藕、韭菜、桃、鸽子、鲫鱼、赤砂糖、酒、橘子、荔枝、金针菜，茴香、大蒜、葱、洋葱等。

7.6.5.2 药食同源食材

香橼、香附、橘红、山奈、刀豆、薤白、木香、玫瑰花、代代花、陈皮、佛手、三七、川芎、郁金、姜黄、丹参、桃仁、西红花、鸡血藤、益母草等

7.6.6 药膳举例

7.6.6.1 白萝卜粥

原料：粳米30克、白萝卜50克，三七粉1克，小葱适量

做法：粳米淘洗干净后用清水浸泡30分钟，加入足量清水熬制七成熟，放入白萝卜丝小火焖煮，米粒和萝卜丝熟透，拌入三七粉即可。

7.6.6.2 当归羊肉

原料：羊肉150克，当归3克，枸杞子2克，生姜3克，盐2克，黄酒、胡椒粉少许。

做法：羊肉切成块后，加入黄酒余水去异味。将处理干净后的羊肉与当归、生姜放入锅中大火烧开后转小火焖煮1小时，后放入枸杞子焖10分钟，调味即成。

7.6.6.3 韭菜炒桃仁

原料：韭菜250克、桃仁30克，盐、五香粉适量。

做法：将韭菜去叶留梗，清洗干净，切段。热锅放油，放入韭菜翻炒，后入桃仁翻炒，加入盐、五香粉调味，熟后出锅即可。

7.6.6.4 玫瑰茉莉花代茶饮

原料：玫瑰、茉莉花、陈皮各3克。

做法：将三者放入杯中，倒入热水，焖泡10分钟即可饮用。

7.6.6.7 注意事项

避风寒，适量运动，调畅情志。

附 录 A
(规范性)
食药物质目录

A.1 食药物质目录

食药物质目录见表A.1。

表A.1 食药物质目录

序号	名称	性味归经	功效
1	丁香	辛，温。归脾、胃、肺、肾经	温中降逆，补肾助阳
2	八角茴香	辛，温。归肝、肾、脾、胃经	温阳散寒，理气止痛
3	刀豆	甘，温。归胃、肾经	温中，下气，止呃
4	小茴香	辛，温。归肝、肾、脾、胃经	散寒止痛，理气和胃
5	小蓟	甘、苦，凉。归心、肝经	凉血止血，散瘀解毒消痈
6	山药	甘，平。归脾、肺、肾经	补脾养胃，生津益肺，补肾涩精
7	山楂	酸、甘，微温。归脾、胃、肝经	消食健胃，行气散瘀，化浊降脂
8	马齿苋	酸，寒。归肝、大肠经	清热解毒，凉血止血，止痢
9	乌梅	酸、涩，平。归肝、脾、肺、大肠经	敛肺，涩肠，生津，安蛔
10	木瓜	酸，温。归肝、脾经	舒筋活络，和胃化湿
11	火麻仁	甘，平。归脾、胃、大肠经	润肠通便
12	代代花	苦、甘，寒。归肝、胃、心包经	理气宽胸，开胃止呕
13	玉竹	甘，微寒。归肺、胃经	养阴润燥，生津止渴
14	甘草	甘，平。归心、肺、脾、胃经	补脾益气，清热解毒，祛痰止咳，缓急止痛，调和诸药
15	白芷	辛，温。归胃、大肠、肺经	解表散寒，祛风止痛，宣通鼻窍，燥湿止带，消肿排脓
16	白果	甘、苦、涩，平；有毒。归肺、肾经	敛肺定喘，止带缩尿
17	白扁豆	甘，微温。归脾、胃经	健脾化湿，和中消暑
18	白扁豆花	甘，平。	解暑化湿，和中健脾
19	龙眼肉（桂圆）	甘，温。归心、脾经	补益心脾，养血安神
20	决明子	甘、苦、咸，微寒。归肝、大肠经	清热明目，润肠通便
21	百合	甘，寒。归心、肺经	养阴润肺，清心安神
22	肉豆蔻	辛，温。归脾、胃、大肠经	温中行气，涩肠止泻
23	肉桂	辛、甘，大热。归肾、脾、心、肝经	补火助阳，引火归元，散寒止痛，温通经脉
24	余甘子	甘、酸、涩，凉。归肺、胃经	清热凉血，消食健胃，生津止咳
25	佛手	辛、苦、酸，温。归肝、脾、胃、肺经	疏肝理气，和胃止痛，燥湿化痰
26	杏仁（苦、甜）	苦杏仁：苦，微温；有小毒。归肺、大肠经 甜杏仁：甘，平。归肺、大肠经	苦杏仁：降气止咳平喘，润肠通便 甜杏仁：润肺，平喘，宽肠通便

表A.1 (续)

序号	名称	性味归经	功效
27	沙棘	酸、涩，温。归脾、胃、肺、心经	健脾消食，止咳祛痰，活血散瘀
28	芡实	甘、涩，平。归脾、肾经	益肾固精，补脾止泻，除湿止带
29	花椒	辛，温。归脾、胃、肾经	温中止痛，杀虫止痒
30	赤小豆	甘、酸，平。归心、小肠经	利水消肿，解毒排脓
31	麦芽	甘，平。归脾、胃经	行气消食，健脾开胃，回乳消胀
32	昆布	咸，寒。归肝、胃、肾经	消痰软坚散结，利水消肿
33	枣(大枣、黑枣)	大枣：甘，温。归脾、胃、心经 黑枣：甘，温。归脾、胃经	大枣：补中益气，养血安神 黑枣：补脾胃，调和诸药
34	罗汉果	甘，凉。归肺、大肠经	清热润肺，利咽开音，滑肠通便
35	郁李仁	辛、苦、甘，平。归脾、大肠、小肠经	润肠通便，下气利水
36	金银花	甘，寒。归肺、心、胃经	清热解毒，疏散风热
37	青果	甘、酸，平。归肺、胃经	清热解毒，利咽，生津
38	鱼腥草	辛，微寒。归肺经	清热解毒，消痈排脓，利尿通淋
39	姜(生姜、干姜)	生姜：辛，微温。归肺、脾、胃经 干姜：辛，热。归脾、胃、肾、心、肺经	生姜：解表散寒，温中止呕，化痰止咳，解鱼蟹毒 干姜：温中散寒，回阳通脉，温肺化饮
40	枳椇子	甘，平。归胃经	解药毒，止渴除烦，止呕，利大小便
41	枸杞子	甘，平。归肝、肾经	滋补肝肾，益精明目
42	梔子	苦，寒。归心、肺、三焦经	泻火除烦，清热利湿，凉血解毒
43	砂仁	辛，温。归脾、胃、肾经	化湿开胃，温脾止泻，理气安胎
44	胖大海	甘，寒。归肺、大肠经	清热润肺，利咽开音，润肠通便
45	茯苓	甘、淡，平。归心、肺、脾、肾经	利水渗湿，健脾，宁心
46	香椽	辛、苦、酸，温。归肝、脾、肺经	疏肝理气，宽中，化痰
47	香薷	辛，微温。归肺、胃经	发汗解表，化湿和中
48	桃仁	苦、甘，平。归心、肝、大肠经	活血祛瘀，润肠通便，止咳平喘
49	桑叶	甘、苦，寒。归肺、肝经	疏散风热，清肺润燥，清肝明目
50	桑椹	甘、酸，寒。归心、肝、肾经	滋阴补血，生津润燥
51	桔红(橘红)	辛、苦，温。归肺、脾经	理气宽中，燥湿化痰
52	桔梗	苦、辛，平。归肺经	宣肺，利咽，祛痰，排脓
53	益智仁	辛，温。归脾、肾经	暖肾固精缩尿，温脾止泻摄唾
54	荷叶	苦，平。归肝、脾、胃经	清暑化湿，升发清阳，凉血止血
55	莱菔子	辛、甘，平。归肺、脾、胃经	消食除胀，降气化痰
56	莲子	甘、涩，平。归脾、肾、心经	补脾止泻，止带，益肾涩精，养心安神
57	高良姜	辛，热。归脾、胃经	温胃止呕，散寒止痛
58	淡竹叶	甘、淡，寒。归心、胃、小肠经	清热泻火，除烦止渴，利尿通淋
59	淡豆豉	苦、辛，凉。归肺、胃经	解表，除烦，宣发郁热
60	菊花	甘、苦，微寒。归肺、肝经	散风清热，平肝明目，清热解毒
61	菊苣	微苦、咸，凉。归肝、胆、胃经	清肝利胆，健胃消食，利尿消肿

表A.1 (续)

序号	名称	性味归经	功效
62	黄芥子	辛, 温。归肺经	温肺豁痰利气, 散结通络止痛
63	黄精	甘, 平。归脾、肺、肾经	补气养阴, 健脾, 润肺, 益肾
64	紫苏	辛, 温。归肺、脾经	叶: 解表散寒, 行气和胃 梗: 理气宽中, 止痛, 安胎
65	紫苏子(籽)	辛, 温。归肺经	降气化痰, 止咳平喘, 润肠通便
66	葛根	甘、辛, 凉。归脾、胃、肺经	解肌退热, 生津止渴, 透疹, 升阳止泻, 通经活络, 解酒毒
67	黑芝麻	甘, 平。归肝、肾、大肠经	补肝肾, 益精血, 润肠燥
68	黑胡椒	辛, 热。归胃、大肠经	温中散寒, 下气, 消痰
69	槐米(槐花)	苦, 微寒。归肝、大肠经	凉血止血, 清肝泻火
70	蒲公英	苦、甘, 寒。归肝、胃经	清热解毒, 消肿散结, 利尿通淋
71	榧子	甘, 平。归肺、胃、大肠经	杀虫消积, 润肺止咳, 润燥通便
72	酸枣(酸枣仁)	甘、酸, 平。归肝、胆、心经	养心补肝, 宁心安神, 敛汗, 生津
73	鲜白茅根(或干白茅根)	甘, 寒。归肺、胃、膀胱经	凉血止血, 清热利尿
74	鲜芦根(或干芦根)	甘, 寒。归肺、胃经	清热泻火, 生津止渴, 除烦, 止呕, 利尿
75	橘皮(或陈皮)	苦、辛, 温。归肺、脾经	理气健脾, 燥湿化痰
76	薄荷	辛, 凉。归肺、肝经	疏散风热, 清利头目, 利咽, 透疹, 疏肝行气
77	薏苡仁	甘、淡, 凉。归脾、胃、肺经	利水渗湿, 健脾止泻, 除痹, 排脓, 解毒散结
78	薤白	辛、苦, 温。归心、肺、胃、大肠经	通阳散结, 行气导滞
79	覆盆子	甘、酸, 温。归肝、肾、膀胱经	益肾固精缩尿, 养肝明目
80	藿香	辛, 微温。归脾、胃、肺经	芳香化浊, 和中止呕, 发表解暑
81	乌梢蛇	甘, 平。归肝经	祛风, 通络, 止痉
82	牡蛎	咸, 微寒。归肝、胆、肾经	重镇安神, 潜阳补阴, 软坚散结
83	阿胶	甘, 平。归肺、肝、肾经	补血滋阴, 润燥, 止血
84	鸡内金	甘, 平。归脾、胃、小肠、膀胱经	健胃消食, 涩精止遗, 通淋化石
85	蜂蜜	甘, 平。归肺、脾、大肠经	补中, 润燥, 止痛, 解毒; 外用生肌敛疮
86	蝮蛇	甘、咸, 温; 有毒。归肝经	祛风, 通络, 止痉
87	人参(五年以下种植参)	甘、微苦, 微温。归脾、肺、心、肾经	大补元气, 复脉固脱, 补脾益肺, 生津养血, 安神益智
88	亚麻子	甘、平。归肺、肝、大肠经。	润燥通便、养血祛风
89	芫荽	辛, 温。归肺、脾、肝经	发表透疹, 消食开胃, 止痛解毒
90	玫瑰花	甘、微苦, 温。归肝、脾经	行气解郁, 和血, 止痛
91	松花粉	甘, 温。归肝、脾经	收敛止血, 燥湿敛疮
92	枇杷叶	苦, 微寒。归肺、胃经	清肺止咳, 降逆止呕
93	布渣叶	微酸, 凉。归脾、胃经	消食化滞, 清热利湿

表A.1 (续)

序号	名称	性味归经	功效
94	夏枯草	辛、苦，寒。归肝、胆经	清肝泻火，明目，散结消肿
95	当归	甘、辛，温。归肝、心、脾经	补血活血，调经止痛，润肠通便
96	山柰	辛，温。归脾、胃经	温中化湿，行气止痛
97	西红花	甘，平。归心、肝经	活血化瘀，凉血解毒，解郁安神
98	草果	辛，温。归脾、胃经	燥湿温中，截疟除痰
99	姜黄	辛、苦，温。归脾、肝经	破血行气，通经止痛
100	萹苳	辛，热。归胃、大肠经	温中散寒，下气止痛
101	韭菜子	辛、甘、温。归肝、肾经	温补肝肾、壮阳固经
102	大蒜	辛，温。归肝、胃、肺经	解毒消肿、杀虫、止疟

附 录 B
(规范性)
部分普通食材目录

B.1 部分普通食材目录

部分普通食材目录见表B.1。

表B.1 部分普通食材目录

序号	名称	性味归经	功效
1	粳米	甘，平。归脾、胃、肺经	调中和胃，渗湿止泻
2	糯米	甘，温。归脾、胃、肺经	补中益气，健脾止泻，缩尿，敛汗
3	荞麦	甘、微酸，寒。归脾、胃、大肠经	健脾消积，下气宽肠，解毒敛疮
4	大麦	甘，凉。归脾、肾经	健脾和胃，宽肠，利水
5	粟米	甘、咸，凉，陈粟米：苦，寒。归肾、脾、胃经	和中，益肾，除热，解毒
6	玉米	甘，平。归胃、大肠经	调中开胃，利尿消肿
7	黄大豆	甘，平。归脾、胃、大肠经	健脾利水，宽中导滞，解毒消肿
8	黑大豆	甘，平。归脾、肾经	健脾益肾，活血利水，祛风解毒
9	绿豆	甘，寒。归心、肝、胃经	清热，消暑，利水，解毒
10	豌豆	甘，平。归脾、胃经	和中下气，通乳利水，解毒
11	蚕豆	甘、微辛，平。归脾、胃经	健脾利水，解毒消肿
12	豆腐	甘、凉。归脾、胃、大肠经	泻火解毒，生津润燥，和中益气
13	白萝卜	辛、甘，凉，熟煮甘、平。归脾、胃、肺、大肠经	消食，下气，化痰，止血，解渴，利尿
14	水萝卜	辛、甘，凉，熟煮甘、平。归脾、胃、肺、大肠经	消食，下气，化痰，止血，解渴，利尿
15	番薯	甘，平。归脾、肾经	补气，生津，宽肠，通便
16	胡萝卜	甘、辛，平。归脾、肝、肺经	健脾和中，滋肝明目，化痰止咳，清热解毒
17	小白菜	甘，凉。归肺、胃、大肠经	清热、利尿、解毒
18	大白菜	甘，平。归胃经	通利肠胃，养胃和中，利小便
19	番茄	酸、甘，微寒。归肝、脾、胃经	生津止渴，健胃消食
20	冬瓜	甘、淡，微寒。归肺、大肠、小肠、膀胱经	清热利水，消肿解毒，生津除烦，利胆
21	黄瓜	甘，凉。归肺、脾、胃经	清热，利水，解毒
22	苦瓜	苦，寒。归心、脾、肺经	生津止渴，健胃消食
23	蘑菇	甘，平。归大肠、胃、肺经	健脾开胃，平肝提神
24	香椿	辛、苦，平。归脾、胃经	去暑化湿，解毒，杀虫
25	丝瓜	甘，凉。归脾、肝、胃、大肠经	清热化痰，凉血解毒
26	莲藕	甘，寒。归心、肝、脾、胃经	清热生津，凉血，散瘀，止血
27	芹菜	甘、辛、微苦，凉。归肝、胃、肺经	平肝，清热，祛风，利水，止血，解毒
28	茄子	甘，凉。归脾、胃、大肠经	清热，活血，消肿

表B.1 (续)

序号	名称	性味归经	功效
29	香菇	甘, 平。归肝、胃经	扶正补虚, 健脾开胃, 祛风透疹, 化痰理气, 解毒, 抗癌
30	土豆	甘, 平。归胃、大肠经	益气健脾, 调中和胃, 消肿解毒
31	芋头	甘、辛, 平。归胃经	消痈散结
32	板栗	甘、微咸, 平。归脾、肾经	益气健脾, 补肾强筋, 活血止血
33	蚕豆	甘、微辛, 平。归脾、胃经	健脾利水, 解毒消肿
34	花生	甘, 平。归脾、肺经	健脾养胃, 润肺化痰
35	菠菜	甘, 平。归肝、胃、大肠、小肠经	养血, 止血, 平肝, 润燥
36	银耳	甘、淡, 平。归肺、胃、肾经	滋补生津, 润肺养胃
37	绿豆芽	甘, 凉。归心、胃经	清热消暑, 解毒利尿
38	韭菜	辛, 温。归肾、胃、肺、肝经	补肾, 温中, 行气, 散瘀, 解毒
39	洋葱	辛、甘, 温。归肺经	健胃理气, 解毒杀虫, 降血脂
40	豌豆	甘, 平。归脾, 胃经	和中下气, 通乳利水, 解毒
41	蚕豆	甘、微辛, 平。归脾、胃经	健脾利水, 解毒消肿
42	春笋	甘, 寒。归胃、大肠经	化痰, 消胀, 透疹
43	豌豆苗	甘, 平。	清热解毒, 凉血平肝
44	茼蒿	辛、甘, 凉。归心、脾、胃经	和脾胃, 消痰饮, 安心神
45	芦笋	甘, 寒。归肺经	清热生津, 利尿通淋
46	莴苣	苦、甘, 凉。归胃、小肠经	利尿, 通乳, 清热解毒
47	苔菜	辛、甘, 平。归肺、肝、脾经	凉血散血, 解毒消肿
48	苦菜	苦, 寒。归心, 脾、胃、大肠经	清热解毒, 凉血止血
49	荠菜	甘、淡, 凉。归肝、脾、膀胱经	凉肝止血, 平肝明目, 清热利湿
50	花椒芽	辛, 热。归脾、胃、大肠经	温中散寒, 杀虫解毒
51	辣椒	辛, 热。归脾、胃经	温中散寒, 下气消食
52	木耳	甘, 平。归肺, 脾、大肠、肝经	补益气血, 润肺止咳, 止血
53	梨	甘、微酸, 凉。归肺、胃经	止咳化痰, 清热降火, 清心除烦, 润肺生津, 解酒
54	杏	酸, 甘。归肺、心经	润肺定喘, 生津止渴
55	甜瓜	甘, 寒。归心、胃经	清暑热, 解烦渴, 利小便
56	草莓	甘、微酸, 凉。归脾、胃经	润肺生津止渴, 去暑解热, 健脾和胃, 利尿消肿
57	芒果	甘、酸, 微寒。归肺、胃经	益胃生津, 止呕, 止咳
58	菠萝	甘、微酸, 平。归胃、肾经	健胃消食, 补脾止泻, 去暑解渴, 醒酒益气
59	香蕉	甘, 寒。归脾、胃、大肠经	清热, 润肺, 滑肠, 解毒
60	柿子	甘、涩, 凉。归心、肺、大肠经	清热, 润肺, 生津, 解毒
61	橙子	酸, 凉。归肺、胃经	降逆和胃, 理气宽胸, 消痰, 醒酒, 解鱼蟹毒