

黑龙江省中医药管理局
黑龙江省卫生健康委员会 文件
黑龙江省市场监督管理局

黑中医药发〔2023〕34号

关于公布《黑龙江省药膳目录》的通知

各市（地）卫生健康委、市场监督管理局，省直（管）中医医院：

按照《黑龙江省“十四五”中医药发展规划》有关要求，经组织专家遴选编制了《黑龙江省药膳目录（第一批）》，现予以公布。

黑龙江省中医药管理局

黑龙江省卫生健康委员会

黑龙江省市场监督管理局

2023年11月6日



(信息公开形式：主动公开)

抄送：黑龙江中医药大学

黑龙江省中医药管理局

2023年11月6日印发

黑龙江省药膳目录

(第一批)

《黑龙江省药膳目录》编写说明

《黄帝内经》云：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”孙思邈《千金方》亦云：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”中医素有“药食同源”之说，药膳是我国人民在养生及防治疾病的长期实践中总结出来的一种特殊膳食，是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用；既具有营养价值，又可防病治病、强身健体、延年益寿，在保障中华民族健康繁衍中发挥了巨大的作用。

药膳在应用时注重三因制宜，辨证施膳。黑龙江省地处我国最东、最北端，气候为温带大陆性季风气候，春季低温干旱、夏季温热多雨、秋季早霜、冬季燥寒漫长，户外活动较少，加之饮食多嗜咸肥甘厚，形成了龙江人独特的生理和病变特点。同时，黑龙江省除汉族外，有满族、朝鲜族、回族、蒙古族、达斡尔族、锡伯族、鄂伦春族、赫哲族、鄂温克族、柯尔克孜族 10 个世居民族，在饮食上传承兼容渔猎饮食文化、游牧饮食文化、农耕饮食

文化，近代博采鲁、川、粤等菜系和俄罗斯等外来饮食文化之特长，利用龙江山水产出的食材、药材，形成了独特的饮食文化和相应的食疗经验。

药膳是中医药事业传承发展的重要组成部分，为满足人民群众对高品质健康生活的追求，促进我省药膳产业规范有序发展，落实好《黑龙江省“十四五”中医药发展规划》，由黑龙江省中医药管理局总体统筹，组织专家结合我省常见病、多发病，根据我省的气候、物产、饮食习惯、民俗文化、产业发展以及卫生健康等特点，编写了《黑龙江省药膳目录（第一批）》（以下简称《目录》）。《目录》收录了108个药膳品种，并对食材配伍选择、烹饪方法、功效、注意事项等进行了规定。旨在对药膳食品生产企业和人民群众日常生活中药膳制作起到指导作用，对龙江民众健康有所裨益，为推广龙江药膳做出有益的贡献。

1. 收录原则

本《目录》在收集、研究大量药膳品种的基础上，依据地域传统原则、现有饮食习惯原则、食（药）材地产为主原则、药食同源材料优先原则、多发疾病防治原则，甄选出第一批药膳品种，并按照中华中医药学会发布的《中医体质分类与判定》中“平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质”9种人体偏颇体质类型调理适宜性进行分类。

2. 术语和定义

药膳：即中医药膳，是在中医药学理论指导下，将药物与食

物相配伍，采用传统和现代技术制作成的具有色、香、味、形、效的特殊食品。

药食同源：是指食物与药物来源一致，许多食物既具有食用性又有药用性，因此可用以养生保健及防病治病。本《目录》药食同源特指国家卫生健康委员会印发的《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》（国卫食品发〔2021〕36号）中规定的按照传统既是食品又是中药材的物品。

三因制宜：中医学认为，疾病的发生、发展与转归受多方面因素的影响，如时令气候、地理环境、体质强弱、年龄大小等。因而在治疗上须依据疾病与气候、地理、病人三者之间的关系，制定相适宜的治疗方法，才能取得预期的治疗效果，这是中医学的整体观念和辨证论治在治疗上的体现。

辨证施膳：《金匱要略》有言：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，为害则成疾。”药膳在保健、治病等方面应用，均需以中医理论为指导，根据不同人的体质、疾病情况的差异，对药膳的具体施用也应有所区别。

中医体质：是指人体生命过程中，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。

适量和少许：是指一个调料在使用过程中添加的量，以适合个人口味为准。少许是比适量更少的量或稍微加入。

不拘时：指药膳的服用不限定时间，按个人感觉，随时服用，以服后缓解不良状态，舒适为宜。

3. 一般要求

应根据三因制宜、辨证施膳的原则，选用新鲜无公害、功效搭配合理的食材。禁止使用过期、腐烂、变质的食材。辅料及调味品应为符合国家及行业标准的相关产品。

药膳的烹调制作必须注意清洁卫生，商品化生产、流通、销售必须符合相关法律法规要求。

药膳施用应遵循中医药膳学中的禁忌，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、孕产及儿童的用膳禁忌、过敏禁忌、疾病的忌口等。

部分药膳含有非药食同源的药物，需在医师指导下使用。

目 录

一、平和质适宜药膳	8
二、气虚质适宜药膳	14
三、阳虚质适宜药膳	19
四、阴虚质适宜药膳	24
五、痰湿质适宜药膳	30
六、湿热质适宜药膳	35
七、血瘀质适宜药膳	40
八、气郁质适宜药膳	44
九、特禀质适宜药膳	49
十、按照传统既是食品又是中药材物质目录	54

一、平和质适宜药膳

平和质体质特征：身体阴阳气血调和，体态适中、面色红润、精力充沛，体形匀称健壮性格随和开朗，平素患病较少，对自然环境和社会环境适应能力较强。

平和质者饮食调养首先是膳食平衡，要求食物多样化。在平衡膳食的基础上，还应注意气味调和，因时施膳。寒温适中，不偏食，一般以选择平性食物为宜。中国传统的主食是“五谷杂粮”，所有谷类均有健脾益胃的功效，适应四季食用。猪肉和牛肉为平补之物，适宜长期食用；鸭肉为清补之物，夏冬两季均适宜；羊肉和鹿肉性温能补阳，适宜冬季食用；鸡肉性温能补气，也适于冬季食用。蔬菜的种类很多并有其对应的四时五味。如韭菜、蒜苗、香菜味辛散之物，与春天阳气上升相对应，故适合春季食用；菠菜、黄瓜、丝瓜、和冬瓜为凉性之品，适合夏季食用；银耳、百合性润，有润肺滋阴之功，适合秋季食用。水果中桃、李能生津，适宜夏季食用；梨、枇杷能润肺，适合秋季食用；大枣为温补之品，适于春、秋、冬三季食用；栗子、桂圆能补肾健脾，尤适宜冬季食用。

推荐药膳：

1. 牛肚粥

【原料】熟牛百叶肚 150g，葱姜末 15g，白萝卜 100g，料酒 10g，胡椒粉 5g，精盐、味精、麻油适量，牛肉汤 1000g。

【做法】将牛肚切成细丝，白萝卜也切成细丝。粳米淘净入

锅，加入牛肉汤、牛肚、萝卜丝、料酒慢慢熬煮成粥，调入葱姜末、精盐、味精、胡椒粉、麻油稍煮入味即可。

【功效】补五脏，养脾胃，补中益气。

2. 冰糖五果羹

【原料】梨、香蕉各1个，红枣5枚，龙眼肉5g，枸杞子10g，冰糖适量。

【做法】取梨连皮切碎，香蕉去皮切片备用。先将红枣、龙眼肉及枸杞共煮开10分钟，再放入梨、香蕉，加冰糖适量，水尽即能进食。当点心食用。

【功效】滋阴润燥，补肝明目。

3. 黄精烩口蘑

【原料】黄精6g，水发口蘑75g，牛脊髓100g，熟火腿10g，水发玉兰片10g，油菜10g，精盐1.5g，绍酒5g，花椒水5g，味精1.5g，湿淀粉50g，鸡汤500g，猪油1.5g，葱5g，姜5g。

【做法】把黄精洗净，切片。把口蘑切片，脊髓撕去皮，放入开水内，煮熟取出，放入凉水内投凉，小者劈成两条，大者劈成三条，再切成2cm的段。火腿、玉兰片都切成象眼片。油菜坡刀切成2cm的段。勺内放入油，待油热时，用葱、姜块爆锅，添汤，加入口蘑、牛脊髓、火腿、玉兰片、油菜、精盐、味精、花椒水、绍酒、黄精片待汤开后，取出葱、姜，用湿淀粉勾米汤芡。撇净浮沫，淋上明油出勺盛入盘内即成。

【功效】润肺止咳，益胃生津。

4. 南瓜煨海参

【原料】海参 250g，香菇丁、笋丁、鸡汤、南瓜、食盐、味精胡椒粉、料酒、淀粉各适量，糖少许。

【做法】干海参泡发后切片，香菇、冬笋切片。南瓜蒸熟制泥。锅内加入料酒、食盐、将切好的海参、香菇、冬笋入锅焯水。焯好的食材倒入鸡汤中，加料酒、食盐、味精和少许糖调味。开锅后加入南瓜泥，加胡椒粉，淋入适量水淀粉，大火煮 5-6 分钟即可出锅。

【功效】补肾助阳，益精养血，润燥美颜。

5. 奶汁烤鲑鱼

【原料】鲑鱼 1000g，土豆 500g，牛奶 500g，口蘑 10g，奶酪 15g，面粉 25g，奶油 25g，黄油 50g，大油 50g，精盐、味精、白糖、胡椒粉、色拉油适量。

【做法】鲑鱼去皮，洗净，斜刀片成两大片，两面撒上精盐、胡椒面稍腌。口蘑切小片，用奶油炒熟。奶酪擦成末。煎盘内放大油，烧六成热，将鱼片沾上面粉，煎至金黄色取出，整齐地码在烤盘中，放上口蘑片。炒奶汁：锅内加入黄油、少量面粉，搅至无疙瘩后加牛奶，再加精盐、胡椒粉、白糖调味。奶汁炒好后浇在鱼肉上。土豆蒸好后压泥，加黄油、白糖、色拉油、面粉拌匀。用裱花袋将土豆泥挤在盘边，鱼肉表面撒上奶酪末。烤盘中倒入适量的水，送入烤炉，180 度烤 30 分钟，烤到上色取出即成。

【功效】补益虚损、健脾养胃、补气养血。

6. 酒香马哈鱼

【原料】净马哈鱼肉 750g，玉米粒 100g，鸡茸 100g，肥肉茸 50g，虾茸 50g，红酒 250mL，白汁、生姜片、料酒、精盐、味精各适量。

【做法】将鸡茸、虾茸、肥肉茸加入料酒搅拌均匀，制成椭圆饼形，镶上玉米粒，上锅蒸 3 分钟，淋白汁装盘备用，马哈鱼切成大片入锅中加调料和红酒焖烧 15 分钟出锅装盘调味即成。佐餐食用。

【功效】补虚劳、健脾胃、暖胃和中。

7. 八宝豆腐羹

【原料】嫩豆腐 250g，虾仁、鸡肉、火腿、莼菜、香菇、瓜子、松子各 40g，香葱、味精、酱油、食盐、浓鸡汤、豆油、淀粉、胡椒粉等各适量。

【做法】把豆腐、火腿、虾仁、鸡肉、香菇切成小丁。豆腐丁焯水后装盘备用，将火腿丁、虾仁丁、鸡肉丁、香菇丁焯水，捞出。香葱炆锅后，倒入焯好的食材翻炒后加入松子仁、瓜子仁，加料酒、酱油、鸡汤调味。加入莼菜、豆腐，调味后炖至开锅，勾芡出锅即可。

【功效】益气补虚，瘦身美容。

8. 香椿头炒鸡蛋

【原料】香椿头 30g，中等大小的鸡蛋 4 只，精盐、白糖、生抽、植物油各适量。

【做法】香椿头摘取嫩芽，洗净备用。鸡蛋取蛋液放入容器内，加少许生抽，顺一个方向搅拌，打上劲。锅内放少许植物油，放入蛋液，炒制成块，改大火放入香椿头，加入精盐、白糖，翻炒片刻即成。

【功效】补气养血，滋阴润肺，清热解毒，促进食欲。

9. 养生萝卜饼

【原料】白萝卜 250g，火腿 50g，香菜 20g，虾皮 15g，葱、姜各 20g，面粉 350g，色拉油 100g，芝麻 120g，酵母粉 5g，面碱 2g，盐、味精、白糖适量，料酒、香菜适量。

【做法】取面粉 200g，色拉油 20g，制成油酥面团。取面粉、用温水少量、酵母粉、面碱和成面团，醒发 1 小时。制作馅心，把白萝卜、火腿切成丝，香菜切段，虾皮洗净，葱姜切细丝。将白萝卜用开水烫片刻，过凉后控净水放入小盆内，加入火腿丝、虾皮、葱姜丝，加料酒、盐、味精、香油拌成馅儿。用发好的面团擀成大片，包上酥面团擀匀，卷起揪成小面块，包上馅心儿，再蘸上芝麻压成厚饼。平底锅刷上油烧热后，放入包好的萝卜丝饼，烙成两面金黄、层次分明即可。

【功效】滋补强身，调理脾胃。

10. 牛肉养生馅水饺

【原料】牛肉馅 250g，面粉 500g，清水 200g，圆葱 50g，西红柿 50g，枸杞 10g，生姜 10g，蚝油、高汤、胡萝卜汁、食盐、花椒水、味精、胡椒粉、豆油、香油各适量。

【做法】将面粉放入盆内加水和成面团后，加盖醒 15 分钟。将牛肉馅放入盆内，加入食盐、味精、花椒水、蚝油、胡椒粉调味。西红柿开水烫过去皮后，切成小丁，圆葱切成小丁，生姜切末，枸杞切碎，一同加入肉馅中搅拌均匀。将调好的牛肉馅打入高汤、胡萝卜汁，顺时针方向不断搅动，使汤汁与牛肉馅融为一体，最后放豆油、香油。将面团搓成条状、揪成小块，擀成饺子皮，包成饺子。水开锅后，饺子下锅，煮熟后出锅即可。

【功效】具有抗寒增强体力的作用，有健骨强腰之功效。

11. 枣泥山药月饼

【原料】山药 300g，鲜红枣各 300g，奶粉 15g，高筋面粉 100g，澄粉 90g，山楂汁 30g，色拉油 8g。

【做法】山药洗净，放入蒸锅大火蒸 20 分钟至熟。稍凉去皮，放在案板上用刀背碾压成泥；在山药泥中加入澄粉、奶粉、山楂汁、色拉油揉搓均匀；放入蒸锅蒸 10 分钟，取出晾凉。鲜红枣洗净，放入锅中蒸熟后，碾压去皮、核。炒至凝固成枣泥即可。蒸好的山药泥再次揉匀，分成 6 等份，搓团；枣泥也分成 6 等份。取 1 份山药泥剂子压扁，放入枣泥馅包好；把包好的月饼坯子搓圆；月饼坯子表面蘸少许面粉后放入月饼模具中压实，脱模。放入烤盘，预热烤箱，170 度烤 25 分钟，然后从烤箱取出，放凉即可。

【功效】补中益气，养血安神，健脾益肾。

12. 长生固本酒

【原料】枸杞子、天冬、五味子、麦冬、怀山药、人参、生地黄、熟地黄各 60g，白米酒 3000mL。

【做法】将人参、生地黄、山药、熟地黄切片，枸杞子、五味子拣净杂质，天冬、麦冬切分两半。全部药物用绢袋盛，扎紧袋口；将酒倒入净坛中，放入药袋，酒坛口用湿棉纸封固加盖。再将酒坛置于锅中，隔水加热蒸约 1 小时，取出酒坛，候冷，埋于土中以除火毒，3-5 日后破土取出，开封，去掉药袋，再用细纱布过滤 1 遍，贮入净瓶中，静置 7 日即可饮用。每日早、晚各 1 次，每次饮服视人酒量大小，一般 50-100mL。

【功效】乌须发，养心神，益年寿。

二、气虚质适宜药膳

气虚质体质特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。形体上肌肉松软不实。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。性格内向，不喜冒险。易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。不耐受风、寒、暑、湿邪。

气虚质者宜食用具有益气健脾功效的食物，如：黄豆、鸡肉、小米、粳米、牛肉、兔肉、鸡肉、鸡蛋、鲢鱼、刀鱼、黄鱼、菜花、胡萝卜、香菇，以及山药、甘草、芡实、大枣、白扁豆、人参等。应少食空心菜、生萝卜等。

推荐药膳：

1. 人参茯苓粥

【原料】人参 10g，茯苓粉 30g，生姜 2 片，粳米 100g，鸡蛋清 1 个，盐少许。

【做法】将人参用温水浸泡后切成薄片，粳米洗净，放入锅中，加清水再加入人参、茯苓粉浸泡约 1 小时。再加入粳米，生姜，上旺火煮沸后改小火至粥成。打入鸡蛋清搅匀，用盐调味儿即可。一年四季可间断常食。

【功效】补虚弱、益脾胃、安心神。

2. 黄芪猴头汤

【原料】猴头菇 150g，黄芪 30g，母鸡 250g，生姜 15g，葱白 20g，食盐 5g，胡椒面 3g，绍酒 10g，小白菜心 100g，高汤 750g。

【做法】将猴头菇切片，热水焯熟。母鸡宰杀后洗净，切成约长 3cm × 1.5cm 的条块，热水焯至鸡肉变色。锅烧热下入少许底油，生姜、葱白炆锅后，放入鸡块共煸炒，加入高汤、绍酒、食盐炖至 30 分钟。30 分钟后，下入焯好的猴头菇，炖至 10 分钟；10 分钟后下入小白菜，炖至 5 分钟后可出锅食用。

【功效】益气血、健脾胃、补脑力。

3. 参芪鸡丝冬瓜汤

【原料】鸡脯肉 200g，党参 6g，黄芪 6g，冬瓜 200g，黄酒、精盐、味精各适量。

【做法】先将鸡脯肉洗净，切成丝；冬瓜削去皮，洗净切片；党参、黄芪用清水洗净。砂锅置火上，放入鸡肉丝、党参、黄芪，加水 500mL，小火炖至八成熟，再余入冬瓜片，加精盐、黄酒、

味精，仍用小火慢炖，待冬瓜炖至熟烂即成。单食或佐餐用。

【功效】健脾补气，轻身减肥。

4. 十全大补汤

【原料】党参、炙黄芪、炒白术、白芍、茯苓各 10g，肉桂 3g，熟地黄、当归各 15g，炒川芎、炙甘草各 6g，墨鱼 50g，猪肉 500g，猪肚 50g，生姜 30g，花椒、料酒、盐适量。

【做法】将上述 10 味药材装入纱布袋内，将墨鱼、猪肉、猪肚、生姜洗净后放入砂锅。锅中加水，放入药包，加花椒、料酒、盐适量，武火煮沸后改用文火炖烂熟即可。

【功效】补气养血。

5. 益寿黄鸡煲

【原料】生晒参 1 根，黄芪 5g，灵芝 3g，玉竹 5g，百合 5g，大枣 5 个，黄鸡 1 只，高汤适量。

【做法】黄鸡焯水后用高汤加入辅料中的各种药材同煲，30 分钟后即可。

【功效】补虚益寿。

6. 秋白戏红娘

【原料】秋白菜半棵，五花肉 250g，大枣 50g，人参 1 棵，枸杞 25g，白糖 50g，高汤适量，陈醋、淀粉、黄酒适量，盐、味精适量，色拉油适量，葱、姜少许。

【做法】将白菜去菜根部分，横切一刀、竖切三刀。用两根筷子插入白菜的叶部，根部用温油炸透，备用。勺内加水把五花

肉飞水后再煮 10 分钟捞出切成条状。另起锅放底油用大块葱姜炆锅倒入黄酒，点少许醋，放入高汤，把炸好的白菜和泡好的大枣、枸杞、人参放入汤中，用盐、味精、糖调口后把五花肉放入两边收汁后用水淀粉勾芡，大翻舀出锅后装盘即可。放入盘中用小刀把白菜做成大树形，把大枣摆入边上，枸杞和人参摆入白菜根部。

【功效】补气养血，通利肠胃，补虚损。

7. 甘草黄芪鱼

【原料】甘草 15g，黄芪 20g，草鱼 1 条，料酒 10mL，葱、姜各 10g，胡椒粉 2g，盐 3g。

【做法】草鱼宰杀后，去鳞、鳃、内脏，洗净血水，切片，加料酒、盐、胡椒粉腌制 20 分钟；葱洗净，切段；姜洗净，切片；甘草、黄芪洗净，备用。砂锅置火上，入水适量，放入鱼片、葱、姜，大火煮沸后，加入黄芪、甘草，转小火炖煮 40 分钟，加盐调味即可。

【功效】养心安神、益气补虚。

8. 党参黄精猪肚

【原料】党参、黄精各 30g，陈皮 15g，糯米 150g，猪肚 1 具，精盐、姜、花椒适量。

【做法】猪肚洗净；党参、黄精煎水取汁，陈皮切细粒，加盐、姜、花椒少许，一并与糯米拌匀，纳入猪肚，扎紧两端，置碗中蒸熟服食。

【功效】补益脾胃。

9. 人参菠菜饺

【原料】人参粉 5g，猪肉 500g，菠菜 750g，面粉 2000g，生姜、胡椒粉、酱油、香油、葱、精盐各适量。

【做法】将菠菜洗净，去茎，搓成泥，加适量清水搅匀，用纱布包好挤汁待用；将猪肉洗净，剁成茸，加精盐、酱油、胡椒粉、生姜末拌匀，加适量水搅成糊，再放入葱花、人参粉、香油搅拌成馅；将面粉用菠菜汁揉和成面团，擀成面皮，加馅包成饺子；将锅内加适量水烧开，煮熟即成。

【功效】益元气，补脾肺，安心神。

10. 八珍糕

【原料】人参 15g，山药 180g，芡实 180g，茯苓 180g，莲子肉 180g，糯米 1000g，粳米 1000g，白糖、蜂蜜适量。

【做法】将人参等各药分研为末，糯米、粳米磨制成粉，各粉放入盆内，与蜂蜜、白糖相合均匀，入水适量煨化，同粉料相拌和匀，摊铺蒸笼内压紧蒸糕，蒸熟切块，火上烘干，放入瓷器收贮。每日早晚空腹食 30g。

【功效】益气和中，补脾养胃，益肺固肾，收涩止泻，利水渗湿，安神益智。

11. 人参茶

【原料】人参 12g，橘皮 3g，紫苏叶 6g，砂糖或木糖醇适量。

【做法】将人参、橘皮、紫苏叶熬煎成汁，去渣澄清，入糖调匀即成。随意代茶饮。

【功效】 益气健脾。

12. 参味枸杞酒

【原料】 人参 9g，五味子、枸杞子各 30g，白酒 500mL。

【做法】 前 3 味选上等、优质，装瓶加酒后摇匀，密封。每日摇数次。7 日后睡前饮 10-15mL，不可过量。

【功效】 益气养阴，补肾。

三、阳虚质适宜药膳

阳虚质体质特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。形体上肌肉松软不实，不健壮。平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。性格多沉静、内向。易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

阳虚质者宜食用具有温阳功效的食物，如：牛肉、羊肉、狗肉，韭菜、大葱，以及丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、肉豆蔻、肉桂、花椒、姜、益智仁、黑胡椒等。应少食梨、西瓜、荸荠、绿茶等寒凉食物。

推荐药膳：

1. 羊脊骨粥

【原料】 羊尾脊骨 1 条，肉苁蓉 30g，菟丝子 3g，粳米 60g，葱、姜、盐、料酒适量。

【做法】 肉苁蓉酒浸 1 夜，刮去粗皮；菟丝子酒浸 3 日，晒干，捣末。将羊脊骨砸碎，用水 2500mL，煎取汁液 1000mL，加入

粳米、肉苁蓉煮粥；粥欲熟时，加入葱末等调料，粥熟后加入菟丝子末、料酒 20mL，搅匀即成。

【功效】治下元久虚，腰肾伤败。

2. 壮阳狗肉汤

【原料】狗肉 200g，菟丝子 5g，葱、姜各 5g，食盐、味精、黄酒各适量。

【做法】狗肉洗净，焯透，洗净血沫，沥干，切块；菟丝子用纱布包好；姜切片，葱切段备用。锅内投入狗肉、姜片煸炒，烹入黄酒炆锅，倒入砂锅内，并将菟丝子放入，加入清汤、食盐、味精、葱，以武火烧沸，撇沫，用文火炖 2 小时，待狗肉熟烂，除去姜、葱，装入汤碗即成。

【功效】温补脾胃、补肾壮阳。

3. 三物壮阳汤

【原料】枸杞、菟丝子各 8g，肉苁蓉 5g，牛鞭 80g，狗肾 8g，羊肉 80g，肥母鸡肉 40g，花椒 2g，老生姜、葱白各 5g，绍酒 15mL，味精 2g，盐 5g，植物油 10mL。

【做法】牛鞭入热水泡胀，剖开，刮洗干净，冷水浸泡 30 分钟，切段；狗肾油砂爆炒，温水浸泡 40 分钟，刷洗干净；羊肉洗净，沸水氽烫，凉水漂洗；菟丝子、肉苁蓉、枸杞洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口。砂锅内加水，放入牛鞭、狗肾和羊肉置于锅内，煮沸，撇去浮沫，加母鸡肉和花椒、老生姜、葱白、绍酒，大火煮沸，小火炖煮，隔 30 分钟翻动一次。至六成熟时，滤去花

椒、生姜、葱白，放入药袋，继续煮沸，以牛鞭、狗肾酥烂为度。捞去母鸡肉和药袋，加味精、盐和植物油调味。

【功效】暖肾助阳、益精补髓。

4. 参桂鹿茸鸡

【原料】鹿茸片 3g，白参 1 根，肉桂 2g，乌骨鸡 1 只（约重 750g），海马 6g，红枣 5 枚，枸杞子 2g，青菜心 2 棵，生姜片、料酒、精盐、味精各适量。

【做法】将乌骨鸡宰杀，去毛、内脏，洗净。把海马、肉桂等药材用纱布袋包好纳入鸡腹内，放入砂锅内，加入整根白参、鹿茸片、枸杞子、红枣、生姜片、料酒和适量清水，上大火烧沸，改用小火煨炖至乌骨鸡熟烂，去掉生姜片，加入青菜心烧沸，再用精盐、味精调味即成。

【功效】温肾壮阳，补气养血，温经散寒，补充铁质，温阳调经。

5. 核桃仁炒韭菜

【原料】核桃仁 50g，鲜韭菜 150g，香油 100g，食盐、味精少许。

【做法】鲜韭菜洗净，切成段，核桃仁先以香油炸黄，后入鲜韭菜段翻炒，调以食盐、味精即可。佐餐食用。

【功效】补肾益气，温饱通阳。

6. 游龙绣金钱

【原料】鳝鱼 300g，鲜虾仁 150g，肥猪膘 50g，熟瘦火腿 30g，

水发香菇 2 个，冬瓜 100g，鸡蛋 1 个，香醋 15g，白糖 15g，干淀粉 20g，胡椒粉、盐、生抽、花椒油、香油、料酒、味精、葱姜、蒜末、香菜各适量。

【做法】将鳊鱼放在开水锅里烫熟，捞出后用刀把鳊鱼肉顺着划一下，再把用手划好的鳊鱼肉撕成细条，用水洗净备用。虾肉，洗净，剁成细茸；肥猪膘剁成细泥；火腿切小菱形片；香菇切细丝；冬瓜去皮瓤，切成长条。将虾茸和猪肥膘泥一起放入盆中，加入盐、料酒、味精、胡椒粉、淀粉、鸡蛋搅打上劲，然后用手挤成丸子，放在抹有底油的盘中，再把丸子压平，用火腿和香菇点缀成金钱形状，入六成热油中浸炸至金黄色，捞出沥油，围在盘周。锅仍置火上，下入冬瓜条，鳊鱼条入油中冲炸一下，倒出沥油。锅留底油，下入葱姜蒜末爆香，放入冬瓜条、鳊鱼条，调入生抽、味精、白糖、香醋翻匀，勾芡，淋花椒油、香油，起锅装在盘子中间，点缀香菜即可。

【功效】补脑健身，益肾壮阳。

7. 白参鹿肉盅

【原料】白参片 5g，鹿肉 350g，枸杞子 5g，青菜心 5 棵，水发黑木耳 10g，骨头汤、精盐、味精、白胡椒粉各适量。

【做法】先将鹿肉切块，入沸水锅中煮 5 分钟，捞出，放入砂锅中，再放入黑木耳、枸杞子、白参片、骨头汤，小火炖 1.5 小时。鹿肉熟烂时，加入青菜心、精盐、味精、白胡椒粉再炖 2 分钟即成，佐餐食用。

【功效】 补气健脾，温肾壮阳，养血生肌，调和血脉。

8. 杜仲腰花

【原料】 杜仲 12g，猪肾 250g，绍酒 25g，葱 50g，味精 1g，酱油 40g，醋 2g，干淀粉 20g，大蒜 10g，生姜 10g，精盐 5g，白砂糖 3g，花椒 1g，混合油 100g。

【做法】 杜仲以水 300mL 熬成浓汁，去杜仲，再加淀粉、绍酒、味精、酱油、白砂糖拌兑成芡糊。猪肾剖为两片，刮去筋膜，切成腰花，生姜去皮，切片。葱洗净切成节，待用。炒锅烧熟，入油，烧至八成热，放入花椒烧香，再投入腰花、葱、姜、蒜，快炒，沿锅倾入芡汁与醋，翻炒均匀，起锅装盘即成。佐餐食。

【功效】 补肾益精，健骨强体。

9. 陈皮鹿排

【原料】 鹿排肉 100g，陈皮丝 5g，生姜片、葱段、生抽、老抽、料酒、精盐、味精、白糖、八角、小茴香、香叶、豆蔻、草果、植物油各适量。

【做法】 将锅内放少量植物油，放入生姜片、葱段煸香，加入各种香料及陈皮丝，煸炒 1 分钟，加入清水，放入生抽、老抽、白糖、味精、料酒，烧开改小火，放入鹿排肉，改小火烧 20 分钟。捞出入 200℃ 烤箱，烘烤 8 分钟即可装盘。

【功效】 补肾益精，温阳散寒，补中益气，养血增力。

10. 温肾化气羊腿煲

【原料】 补骨脂 50g，胡萝卜 250g，羊腿 1 个，生姜 3 片，

桂皮、植物油、黄酒、盐、酱油适量。

【做法】将补骨脂洗净，羊腿洗净切大块，胡萝卜洗净切块。热锅加油，放入生姜、羊肉，翻炒5分钟，加黄酒、盐、酱油和半碗水，焖烧10分钟后盛入砂锅，再把补骨脂、胡萝卜、桂皮一起倒入砂锅，加水煮熟即可。

【功效】暖脾胃、温肾阳。

11. 营养糯米饭

【原料】板栗肉，水发大米各100g，胡萝卜50g，香菇20g，豌豆25g，水发糯米100g，高汤200mL。

【做法】香菇洗净，切成小丁块；胡萝卜洗净去皮，切成粒状；洗净的板栗肉切丁，备用；砂锅中注入适量清水烧热，倒入高汤，用大火煮一会儿，倒入洗净的大米、糯米；放入豌豆、香菇、胡萝卜、板栗肉，拌匀，盖上盖，烧开后用小火煮约40分钟；揭盖，搅拌几下，用中火略煮一会儿，关火后盛出煮好的糯米饭即可。

【功效】补肾壮腰，健脾益气。

12. 鹿茸酒

【原料】鹿茸6g，山药60g，白酒500g。

【做法】将上述原料共浸泡7天以上。适量饮用。

【功效】滋补脾肾之阳。

四、阴虚质适宜药膳

阴虚质体质特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热

表现为主要特征。体形偏瘦。常见手足心热，口燥咽干，眼睛干涩，鼻微干，喜冷饮，皮肤干燥，大便干结，易失眠，舌红少津，脉细数。性情急躁，外向好动，活泼。易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

阴虚质者宜食用具有甘凉滋润功效的食物，如：瘦猪肉、鸭肉、绿豆、冬瓜、芝麻，以及山药、火麻仁、决明子、玉竹、百合、余甘子、罗汉果、青果、枳子、枸杞子、桑葚、桑叶、牡蛎、黄精等。应少食羊肉、韭菜、辣椒、葵花籽等性温燥烈之品。慎用郁李仁。

推荐药膳：

1. 木瓜汁炖燕窝

【原料】木瓜 1 个（约 450g），水发燕窝 20g，冰糖粉、湿淀粉各适量。

【做法】将燕窝用温开水浸泡 30 分钟，清洗，拣去杂质，挤干水分。木瓜去皮、籽，打成汁备用。将木瓜汁、冰糖粉、燕窝同入砂锅中，中火烧开，加湿淀粉勾芡即成。佐餐食用。

【功效】滋阴生津，养阴润肺。

2. 百合洋参银耳羹

【原料】百合 50g，西洋参 3g，天冬 10g，银耳 10g，莲藕粉、白糖适量。

【做法】将上述 4 味药材洗净切片，用水浸泡 30 分钟，加适量清水，文火炖至银耳烂熟，加适量白糖调味，用莲藕粉勾芡即

成。

【功效】 养阴清热、益气生津。

3. 黄精玉竹牛肉汤

【原料】 牛肉 500g，黄精 30g，玉竹 15g，桂圆肉 15g，面粉、食用油、料酒、盐、味精、胡椒粉、鸡精、葱、姜、白糖各适量。

【做法】 牛肉切块，焯水后放入锅中，加入大块葱姜以及桂圆肉、玉竹、黄精，加入料酒、盐、味精和鸡精调味，炖制 1 小时。发面团加入少量油和面粉制成面盖。将炖好的食材放入盅内，加入少许白糖、味精、胡椒粉调味，盖上面盖，放入蒸锅中蒸 2-3 小时后即可。

【功效】 补脾益阴、养心安神。

4. 红烧龟肉

【原料】 肉龟 500g，生姜、葱、花椒、冰糖、酱油、黄酒、植物油适量。

【做法】 肉龟去头足，剖开，去龟壳、内脏，洗净切块。锅内加油烧热，放入龟肉，反复煸炒，再加生姜、葱、花椒、冰糖烹以酱油、黄酒及适量清水，用文火炖烂即成。

【功效】 滋阴补血，清虚热。

5. 怀山药炖白鹅

【原料】 山药 20g，白鹅肉 200g，姜 5g，葱 10g，盐 5g，油 50g。

【做法】 用水将山药发透，切成 4cm 块，鹅肉洗净切成 4cm

方块，姜切片，葱切段。锅武火烧热，加入素油，至六成热时，加入姜、葱爆香，下入鹅肉，炒变色，放入山药、盐，加入清水1000mL，文火炖1小时即成。

【功效】益气养阴，清热生津。

6. 地黄红烧鸭

【原料】净老鸭1200g，生地黄片20g，老抽、生抽、精盐、蚝油、生姜片、葱、八角、桂皮、豆蔻、香叶、酱油、料酒、味精适量。

【做法】将鸭肉剁成大块，焯水备用。用葱、姜炆锅，加入八角，香叶和豆蔻翻炒。生地黄和鸭肉入锅，加入蚝油、料酒、生抽、老抽、酱油调味。鸭肉炒至颜色微黄，加入盐和味精，炒好的鸭肉倒入砂锅中，开锅后加入桂皮，炖制1小时，炖好后挑出地黄和香料，用原汤和水淀粉勾芡，浇在鸭肉上即可。

【功效】滋阴生津，清热凉血，清肺补血，养胃消肿。

7. 当归地黄鸡肉煲

【原料】熟地黄、当归各15g，炒白芍5g，鸡腿1个，盐5g。

【做法】熟地黄、当归清水洗净，与炒白芍放入药袋中；鸡腿洗净，剁块，入沸水中氽烫，捞出备用。汤煲置火上，入水适量，放入鸡腿，大火煮沸后，下入药袋，转小火煲40分钟，捞去药袋，加盐调味即可。

【功效】补血养阴、强身健体。

8. 玉竹焖鸭

【原料】玉竹 50g，沙参 50g，老鸭 1 只，大葱数茎。生姜 6g，味精适量，食盐 6g。

【做法】将老鸭宰杀后，除去毛和内脏，洗净，放砂锅或瓷碗内，将沙参、玉竹放入，加水适量；将锅置灶上，先用武火烧沸，再用文火焖煮 1 小时以上，至鸭肉炖烂为止；食时，去药渣，放入调料，吃肉喝汤。

【功效】滋阴润燥。

9. 炖参肠

【原料】海参 100g，黑木耳 30g，猪大肠 150g，葱、姜、料酒、酱油、精盐、味精等调料适量。

【做法】海参用水发好，去肠，洗净切成条；木耳用水发好，洗净切成条，猪大肠洗净切成段。锅内放水烧开，将海参、大肠分别焯一下。将大肠放入锅内，加水煮五成熟，放入海参及葱、姜、料酒、酱油、盐。煮至海参、大肠熟烂，再加入黑木耳，稍煮后加味精适量即可。

【功效】滋阴润燥养血。

10. 西芹百合

【原料】西芹 300g，百合 50g，胡萝卜 25g，精盐、味精适量。

【做法】百合洗净；西芹、胡萝卜洗净切片；炒锅放油烧至七成热，投入胡萝卜、西芹、百合，略微翻炒；加上调味品盐、味精，炒匀装盘即可。

【功效】润肺养阴，清心除烦。

11. 天冬狮子头

【原料】天冬 30g，猪五花肉（肥 6 瘦 4 比例）300g，菜心 4 棵，鸡蛋 1 只，高汤、生姜末、葱花、精盐、鸡精、生淀粉、胡椒粉、酱油、料酒、香油、豆油各适量。

【做法】将五花肉绞成肉馅，加入葱、姜末和切碎的天冬。猪肉馅中加入适量食盐、味精、料酒、胡椒粉、鸡精、高汤、香油、淀粉，顺时针搅拌均匀。将肉馅搓成球形，搓出光面，入锅炸制。炸至蓬起，变色后出锅装盘备用。葱姜炆锅，放入炸好的狮子头，加入料酒、酱油、高汤、味精、食盐、鸡精调味，加入适量的高汤，小火炖 20 分钟出锅即可。

【功效】养阴清热，滋补肺肾，润燥滑肠，益胃健脑。

12. 水晶雪梨沙棘果

【原料】雪梨 2 个，沙棘果 25g，鲜柠檬 2 片，蜂蜜 10g，冰糖 10g，糖桂花 5g。

【做法】雪梨去皮，加适量水、蜂蜜、冰糖一起煮半小时至雪梨透明，放凉后加入鲜柠檬片（增加酸度和清香味），入冰箱冷藏。罐装沙棘果 25g 连同原汁 50g，加冰糖、蜂蜜、糖桂花、清水 100g 熬开成汁，放凉冰镇。走菜时取冰镇雪梨切片入盘，浇上冰镇沙棘汁即成。

【功效】止咳祛痰。

五、痰湿质适宜药膳

痰湿质体质特征：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。体形肥胖，腹部肥满松软。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。性格偏温和、稳重，多善于忍耐。易患消渴、中风、胸痹等病。对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

痰湿质者饮食清淡为主，宜食用具化痰祛湿、健脾利湿、化痰祛湿功效的食物，如：冬瓜、赤小豆、花生、白萝卜、洋葱、竹笋、海蜇、紫菜，以及薏苡仁、木瓜、白扁豆、白扁豆花、昆布、茯苓、橘红、荷叶、黄芥子、代代花、砂仁、桔梗、莱菔子等。少食肥肉、甜食、酒类等。

推荐药膳：

1. 赤豆薏米粥

【原料】薏米 100g，赤小豆 50g。

【做法】将赤小豆和薏米浸泡 2 小时，加水煮成粥即可。

【功效】利水消肿，清热祛湿。

2. 山药冬瓜排骨汤

【原料】排骨 500g，冬瓜 300g，山药 50g，生姜 2 片，大料 1 个，盐、胡椒粉、味精各适量。

【做法】排骨切块，洗净后沥干水；冬瓜、山药切块。将排骨放在开水锅中烫 5 分钟，捞出后用清水洗净。将排骨、生姜、大料和适量清水上旺火烧沸，改用小火炖约 60 分钟，放入冬瓜炖

20 分钟，捞出姜片、大料，再加盐、胡椒粉、味精调味即可。

【功效】 利水渗湿，健脾益气。

3. 赤豆鲫鱼汤

【原料】 赤小豆 60g，鲫鱼一条（约 200g），大蒜少许，葱一段，盐、味精适量。

【做法】 赤小豆提前加水泡 30 分钟，将鲫鱼去鳞及内脏，清洗干净，锅中放少许油，下鲫鱼煎香，加水。加入泡好的赤小豆、葱、大蒜，一起用文火炖熟，加盐、味精调味即可。

【功效】 利尿消肿。

4. 茯苓赤豆水鸭汤

【原料】 茯苓 15g，赤小豆 35g，水鸭半只，鸡精、料酒、精盐及葱、姜适量。

【做法】 赤小豆提前浸泡 1 小时，老鸭焯水，洗干净，把全部食材放进瓦煲里。加水大火煮沸后转小火煲 1 小时，加适量食盐调味即可。

【功效】 清热祛湿，健脾解毒。

5. 豆腐干香菇汤

【原料】 金针菇 50g，豆腐干 3 块，冬菇 4 只，红萝卜 250g，西芹 250g，生姜 2 片，水淀粉、食盐、豆油适量。

【做法】 金针菇、冬菇去蒂，豆腐干、西芹洗净，均切为丝状；生姜切碎为蓉状。锅烧热，下生油和姜蓉，片刻。加入冬菇、豆腐干、西芹等，炒片刻，加入清水 1000mL（约 4 碗水量），煮

沸熟后，下金针菇，用适量水淀粉勾芡，兜匀，加适量食盐和少许生油即可。

【功效】清湿热、健脾胃。

6. 扁豆薏米赤小豆龙骨汤

【原料】猪骨 400g，白扁豆 35g，赤小豆 35g，薏米 35g，陈皮 1 小块，姜 2 片，盐 1 勺。

【做法】白扁豆、赤小豆和薏米提前用水浸泡 1 小时；猪骨洗净放入凉水中，大火煮开沸滚 1-2 分钟，捞出来沥干水待用。将姜片、猪骨以及泡好的赤小豆、白扁豆、薏米一起放入汤煲内。放入适量清水 2L 左右。盖上盖子，大火沸腾后转小火煲 1.5 小时。关火前加入适量的食盐调味即可。

【功效】利水渗湿。

7. 柚子炖鸡

【原料】新鲜柚子 1 个，新鲜鸡肉 500g，姜片、葱白、百合、味精、盐等适量。

【做法】将柚子剥皮、去筋皮，取肉 500g，将鸡肉洗净切块，焯去血水。再将柚肉、鸡肉同放入炖盅内，置姜片、葱白、百合于鸡肉周围，调好盐、味精，加开水适量，炖盅加盖，置于大锅中，用文火炖 4 小时，取出可食之。

【功效】健脾化痰。

8. 鲤鱼冬瓜羹

【原料】鲤鱼 500g，冬瓜 200g，葱白、姜片、食盐、料酒、

鸡蛋清、淀粉、高汤、胡椒粉、味精适量。

【做法】冬瓜洗净后，削下冬瓜皮（勿丢），把剩下的冬瓜肉切成块。冬瓜和冬瓜皮入锅焯水，焯好后备用。将活鲤鱼去鳃、去内脏，洗净，去鱼骨和鱼皮，取下鱼肉切丁。鱼肉丁放入食盐、料酒、蛋清和淀粉抓匀，入锅焯水。用大块葱姜炆锅，加入焯好的冬瓜、冬瓜皮和鱼肉，加入料酒、盐、高汤，小火炖半小时左右，开锅后加入胡椒粉和味精，挑出冬瓜皮和葱姜，即可食用。

【功效】发表通阳，利尿消肿

9. 昆布海藻煮黄豆

【原料】黄豆 100g，昆布 30g，海藻 30g，油、盐、味精适量。

【做法】洗净黄豆，放入瓦煲内，加清水适量，文火煮至半熟；再将洗净切碎的昆布、海藻，与黄豆同煮至黄豆熟烂，调入油、盐、味精后可食用。

【功效】化痰结、消壅聚。

10. 茯苓豆腐

【原料】茯苓粉 30g，松子仁 40g，豆腐 500g，胡萝卜、菜豌豆、香菇、玉米、蛋清、盐、料酒、胡椒粉、原汤、淀粉各适量。

【做法】豆腐用干净棉纱布包好，压上重物以沥除水；干香菇用水发透，洗净，除去柄上木质物，大者撕成两半；豌豆去筋，洗净；胡萝卜洗净切菱形薄片，蛋清打入容器，用起泡器搅起泡

沫。将豆腐与茯苓粉拌和均匀，用盐、料酒调味，加蛋清混合均匀，上面再放香菇、胡萝卜、松仁、菜豌豆、玉米粒，入蒸笼用武火煮8分钟，再将原汤200g倒入锅内，用盐、料酒、胡椒调味，以少量淀粉勾芡，淋在豆腐上即成。作佐餐食用。

【功效】健脾化湿，消食减肥。

11. 东北雪菜蒸肉

【原料】五花肉200g，雪菜200g，干荷叶30g，芡实5g，海鲜汁30mL，盐3g，味精3g，葱、姜、蜂蜜各5g。

【做法】将五花肉、干荷叶、芡实放入汤锅煮1小时捞出，趁热均匀地把蜂蜜抹到五花肉肉皮上，用七成热油炸至起泡，呈琥珀色，晾凉后放入冰箱冷冻备用。把冻好的肉切成长12cm、厚0.3cm的大片，皮朝下码入碗中，放上海鲜汁、葱段、姜片，上屉蒸45分钟，下屉冷却后待用，锅中加水、盐、味精、油，烧开放入洗净改刀后的雪菜煮30秒后捞出摆入盘中，将蒸五花肉汤倒入用葱炆的锅中烧开，浇在摆在盘中雪菜上的肉上，即可食用。

【功效】健脾利湿，补肾强身。

12. 野菜小鱼疙瘩汤

【原料】柳根鱼300g、五月节前的柳蒿芽400g，自制的面疙瘩200g，茯苓粉10g，油、葱、姜、干辣椒、盐、鸡精、清汤各适量，猪油、豆油各适量。

【做法】热锅加入猪油和豆油，烧热后葱、姜、干辣椒爆锅，加入清汤，先放处理干净的柳蒿芽、加入处理干净的柳根鱼、茯

苓，慢火炖制 15 分钟后，加入面疙瘩，盐、鸡精调口入味即可。

【功效】健脾除湿，健脑益智。

六、湿热质适宜药膳

湿热质体质特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。形体中等或偏瘦。常见面垢油光，易生痤疮，皮肤易瘙痒，口苦口干，口臭，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。容易心烦急躁。易患疮疖、黄疸、热淋等病。对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

湿热质者饮食以清淡为主，宜食用具清热化湿功效的食物，如：绿豆、芹菜、黄瓜、苦瓜、丝瓜、白菜、卷心菜、藕、薏米、鸭肉、鲫鱼，以及马齿苋、赤小豆、郁李仁、鱼腥草、栀子、砂仁、胖大海、淡竹叶、菊苣、枳椇子、蒲公英、白茅根、荷叶、薏苡仁、莲子、茯苓、布渣叶等。应少食辣椒、大葱、狗肉、羊肉、酒等。

推荐药膳：

1. 紫苏芦根粥

【原料】绿豆、芦根各 100g，生姜 10g，紫苏叶 15g。

【做法】芦根、姜、紫苏叶一同放入锅中，加适量水煎汤，去渣取汁。绿豆洗净，与做好的药汁一同放入锅中煮成粥即可。作粥食用。

【功效】和胃止呕，利尿解毒。

2. 白果扁豆腐竹猪肚汤

【原料】白果 15 颗，扁豆、薏米、腐竹各 30g，胡椒 15 颗，猪肚（即猪胃）1 个，猪瘦肉 50g，生姜 4 片，豆粉（或面粉）、食盐、生油适量。

【做法】白果去壳，洗净；猪瘦肉洗净不必刀切；扁豆、薏米、腐竹洗净、稍浸泡；胡椒稍打碎；猪肚翻开，用刀刮去脏杂，冲洗、涂上豆粉（或面粉）洗一遍，再冲洗，用食盐洗擦，再放水冲洗干净，切为条状块。各材料与生姜一起放进瓦煲内，加入清水 3000mL，武火沸后，改用文火煲 2-3 小时，调入适量的食盐和少许生油便可。

【功效】健脾利湿。

3. 车前草猪肚汤

【原料】新鲜车前草 30g，猪肚 300g，赤小豆 25g，姜 5g，盐 2g，淀粉 15g，料酒 10mL。

【做法】赤小豆洗净，泡好；车前草择洗干净，切碎；猪肚洗净，加盐、淀粉、料酒拌匀，切块；姜洗净，切片。汤煲置火上，入水适量，放入猪肚、赤小豆、姜，大火煮沸后，加入车前草，转小火煲 2 小时，加盐调味即可。

【功效】清热利湿、利尿通淋。

4. 桔梗冬瓜汤

【原料】桔梗 15g，冬瓜 250g，杏仁 10g，甘草 6g，食盐、大蒜、葱、酱油、味精各适量。

【做法】将冬瓜洗净、切块。锅中放油烧热，放入冬瓜煸炒后，加适量清水，下杏仁、桔梗、甘草一并煎煮，至熟后，以盐、蒜末等调料调味即成。

【功效】宣肺除湿，止咳。

5. 凉拌鱼腥草

【原料】新鲜鱼腥草 250g，酱油 25g，辣椒油 50g，香油 5g，糖 5g，花椒油 5g，鸡精少量，醋 5g，蒜泥 5g，盐少量。

【做法】将鱼腥草摘去老根，用清水洗净，如果根部较长，将其切成长短合适的段；将洗净沥干水分的鱼腥草放在一个大盆内，将所有调料按自己口味放入，拌匀即可。

【功效】清热解毒、消痈排脓、利尿通淋。

6. 荷叶蒸排骨

【原料】荷叶 1 张，猪小排（猪肋排）500g，盐 30g，料酒 45g，酱油 20g，甜面酱 30g，辣豆瓣酱 15g，白砂糖 10g，蒸肉粉 30g、花生油 20g。

【做法】猪排剁成 10cm 长的段，用盐、酱油、料酒拌腌 3 小时；荷叶除去硬梗，分成 6 小张，用沸水烫软备用；将蒸肉粉、甜面酱、辣豆瓣酱、砂糖、花生油混合拌匀，排骨腌好后，敷上一层调料；每 1 张荷叶包 1 段排骨，包好后置于盘中，入笼用大火蒸 2-3 小时；蒸熟取出，趁热食用。

【功效】利湿清暑、止血。

7. 百莲酿藕

【原料】百合、莲米、橘红、薏苡仁、芡实、瓜片各 15g，鲜藕 500g，糯米 125g，蜜樱桃 30g，白糖 300g，猪油 60g，白糖适量。

【做法】取鲜藕粗壮部位，削去一头，内外洗净，将淘洗过的糯米，由藕孔装入塞紧，用刀背敲拍孔口，使之封闭不漏，放锅内煮熟后，捞出清水中漂起，然后刮去外面粗皮，切成 6 毫米厚圆片。莲米去皮，捅去心，同薏苡仁、百合、芡实分别洗净，装入碗中，加清水适量，上笼蒸烂待用。瓜片、橘红切成丁，蜜樱桃对剖。将猪油取一方块，铺于碗内，先放蜜樱桃，再相继放入瓜片、橘红和薏苡仁、百合、芡实、莲米等原料，然后放藕片，撒入白糖，上笼蒸至极烂，翻于圆盆内，揭去猪油即成。

【功效】清热润肺，安神养心。

8. 玉米须煲蚌肉

【原料】玉米须 60g，生姜 15g，蚌肉 250g，盐适量。

【做法】玉米须洗净，浸泡 30 分钟；蚌肉与生姜均洗净切片，与玉米须一起放入砂锅中加水 2000mL，武火沸后，文火炖煮 1.5 小时，加盐调味即成。

【功效】利尿泄热，利胆退黄，止血降压。

9. 泥鳅炖豆腐

【原料】活泥鳅 150g，鲜嫩豆腐 100g，生姜 5g，料酒、油、盐、味精适量。

【做法】将泥鳅去内脏洗净，放油锅中燥煎，再下生姜、料

酒调味；将豆腐入锅中，加盐、水，用文火慢炖，至泥鳅炖烂、豆腐成蜂窝状，调入味精，即可食用。隔天一食，连食15天。

【功效】清热，利湿，退黄。

10. 食蔬丸子

【原料】水豆腐500g，桔梗50g，鲜菠菜汁100mL，胡萝卜泥50g，鸡蛋100g，面粉25g，淀粉50g，芹菜叶、冬瓜皮各适量，盐、味精、鲍鱼汁、椒盐、食用油适量。

【做法】将豆腐压碎，桔梗打碎，用盐、味精调口，加入鸡蛋、面粉、淀粉拌匀，分成两份，各调入菠菜汁和胡萝卜泥搅匀，锅中放宽油，分别下入菠菜汁丸子、胡萝卜泥丸子炸熟捞出摆盘造型，用芹菜叶和冬瓜皮点缀，配椒盐上桌即成。

【功效】清热利湿，补血养颜。

11. 蒲公英驴肉馅水饺

【原料】驴肉馅500g、蒲公英、洋葱400g、姜50g。面粉、饮用水、生抽、鸡粉、味精、盐、料酒、胡椒粉、食用油各适量。

【做法】和面，面里放1g盐，把水加入面里，揉成面团待用。和馅，把肉馅、蒲公英、洋葱、姜打碎倒入盆中，放入盐、味精、鸡粉、生抽、胡椒粉、饮用水，搅拌均匀后加食用油调馅备用。把面团用手搓成圆条，揪成剂子，然后擀皮包馅。锅中的水煮沸后放少许盐，然后下饺子，用手勺把饺子在锅中推动旋转，然后盖好盖子煮开后，1分钟倒入少许凉水，待水再次开锅便捞出即可食用。

【功效】清热利湿，安神养血。

12. 香叶花茶

【原料】藿香 6g，荷叶 6g，茉莉花 3g，青茶 3g。

【做法】将荷叶切碎，与其他三味药一起，加沸水浸泡 10 分钟即可。

【功效】清热解暑，理气化湿，防暑解渴。

七、血瘀质适宜药膳

血瘀质体质特征：血行不畅，以肤色晦暗、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。形体胖瘦均见。常见眼睛红丝多，牙龈易出血，皮肤粗糙，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。易烦，健忘。易患症瘕及痛证、血证等。不耐受寒邪。

血瘀质者宜食用具活血化瘀功效的食材，如：洋葱、海参、蘑菇、木耳、竹笋、茄子、魔芋、醋，以及小蓟、山楂、沙棘、桃仁、西红花、玫瑰花、姜黄、薤白等。应少食肥肉、奶油、蛋黄、煎炸食品等。

推荐药膳：

1. 山楂内金粥

【原料】山楂片 15g，鸡内金 1 个，粳米 50g。

【做法】将山楂片以文火炒至棕黄色，然后与粳米同煮至烂。鸡内金焙干，研成细末，倒入煮沸的粥中，再煮片刻即可。

【功效】消食化积。

2. 山楂木耳粥

【原料】山楂 30g，木耳 5g，粳米 50g。

【做法】木耳泡发，与山楂、粳米共煮成粥。

【功效】活血化瘀、降血脂。

3. 黑豆益母草瘦肉汤

【原料】瘦肉 250g，黑豆 50g，薏米 30g，益母草、枸杞子各 10g，盐适量。

【做法】瘦肉洗净，切片，氽水；黑豆、薏米均洗净，浸泡；益母草、枸杞子均洗净。将瘦肉、黑豆、薏米放入锅中，加入清水，大火煮开，转小火慢炖 2 小时。放入益母草、枸杞子稍炖，最后放盐调味。佐餐食用。

【功效】滋补肝肾，活血化瘀。

4. 牛筋祛瘀汤

【原料】牛蹄筋 100g，当归尾 15g，紫丹参 20g，雪莲花 10g，鸡蛋花 10g，香菇 10g，火腿 15g，姜、葱、汾酒、味精、盐适量。

【做法】牛蹄筋用温水洗净，加 500mL 水煮沸，放入碱面 15g，加盖焖 2 分钟，捞出用热水洗去油污，如此反复洗闷多次，至牛筋胀发，切成段状，放入蒸碗。将当归、丹参放入纱布袋，放于周边；鸡冠花、雪莲花点缀在四周，香菇、火腿摆于其上，并放入姜、葱、汾酒、味精、盐等调料，入笼蒸 3 小时，待牛筋熟烂后出笼，除去药袋。佐餐或单食。

【功效】通络止痛，调气活血。

5. 桃红鳝鱼汤

【原料】桃仁 12g，红花 6g，鳝鱼丝 250g，绍酒、生姜、葱、味精少许。

【做法】桃仁、红花加水煎汁去渣。鳝鱼丝略爆炒后加鲜汤及药同煮，加生姜、酒、葱、味精少许煮成汤，喝汤吃鳝鱼丝。

【功效】活血消瘤、补肾养血。

6. 丹参烤里脊

【原料】猪里脊肉 300g，丹参 9g，番茄酱 25g，葱、姜各 3g（切末），水发玉兰片、熟胡萝卜（切粒）各 5g，精盐 1.5g，白糖 50g，黄酒 10mL，酱油 25mL，醋 25mL，花椒 10g，豆油 70g。

【做法】丹参洗净，煎煮，取丹参水待用。将猪里脊肉切大块，顺着切口 1cm 深，拌上酱油，用热油炸成金黄色，放入小盆内，加酱油、丹参水、葱、姜、花椒水、黄酒、清汤，拌匀，上烤炉，烤熟取出，顶刀切成木梳片，摆于盘内。锅烧热，放油，入玉兰片、胡萝卜煸炒一下，加清汤、番茄酱、白糖、精盐、黄酒、花椒水略收汁后，浇在里脊片上即成。

【功效】活血祛瘀、安神除烦。

7. 三七蒸鸡

【原料】母鸡一只（约 1000g），三七 20g，料酒 10g，姜 10g，葱 10g，味精 1g，食盐 3g。

【做法】鸡宰杀后去毛、内脏和爪，洗净剁成小块装入盆中。将 10g 三七磨成粉备用，余下的三七上笼蒸软切成薄片。姜葱洗

净，姜切片，葱切段待用。将三七片码放入盛鸡块的盆中，姜葱放在鸡块上面，注入清水适量，加入料酒、盐，上笼蒸约 2 小时，出笼后拣去姜葱，调入味精，再把三七粉撒入盆中拌匀即成。

【功效】健脾益肾、止血化瘀、益气活血。

8. 坤草童鸡

【原料】坤草（益母草）15g，童子鸡 500g，冬菇 15g，火腿 5g，香菜叶 2g，鲜月季花 10 瓣，绍酒 30mL，白糖 10g，精盐 5g，味精 1g，香油 3g。

【做法】将益母草洗净，放入碗内，加入绍酒、白糖上屉，蒸 1 小时取出，用纱布过滤，留汁备用；将鸡从背部切开，除去内脏，去掉头、爪，放入开水烫透，捞出放入砂锅内，加入鲜汤、绍酒、冬菇、火腿、葱、姜，烧开后加入精盐，盖上盖，煨至熟烂，拣去葱、姜块，加入味精、益母草汁、香油、香菜叶、鲜月季花瓣，即可食用。

【功效】活血化瘀、调经止痛。

9. 沙棘山药泥

【原料】沙棘 50g，长山药一根，水 300g，白糖 100g，盐 3g。

【做法】沙棘清洗后，放入碗里用勺子压出汁，锅内放油，油热后放沙棘，接着放糖，糖和沙棘有小泡泡后倒水，汁液黏稠后加盐制成沙棘汁；长山药去皮切块，上锅蒸 40 分钟，放凉后擀成泥，山药泥摆盘成宝塔型，浇上煮好的沙棘汁即成。

【功效】健脾消食，活血祛瘀。

10. 玫瑰露酒

【原料】鲜玫瑰花 350g，白酒 1500mL，冰糖 200g。

【做法】采摘将开放的玫瑰花蕾，将玫瑰花浸入酒中，同时放入冰糖，浸月余，用瓷坛或玻璃瓶贮存，不可加热。

【功效】疏肝理气，和胃止痛。

11. 桃花白芷酒

【原料】桃花 250g，白芷 30g，白酒 1000mL。

【做法】桃花开放之时，采摘花苞或初放不久的桃花，与白芷、白酒同置容器中，密封，浸泡 30 日后，过滤去渣，即成。

【功效】活血通络、润肤祛斑。

12. 红花当归酒

【原料】当归 50g，红花 100g，赤芍 50g，桂皮 50g，40%白酒 10L。

【做法】将上药干燥粉碎成粗末，用 1000mL 白酒浸渍 10-15 天，过滤，药渣加 1000mL 白酒继续浸泡 3-5 天，过滤，合并两次滤出白酒加酒至 10L，即得。每日 3 次，每次服 10-20mL。

【功效】活血祛瘀、温经通络。

八、气郁质适宜药膳

气郁质体质特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。形体瘦者为多。常见神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，情绪低沉，易失眠，常有胸闷，无故叹气，舌淡红，苔薄白，脉弦。性格内向不稳定、敏感多虑。易患脏躁、梅核气、

百合病及郁证等。对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。

气郁质者宜食用具有行气、解郁、消食、醒神、理气解郁、调理脾胃功效的食物，如：黄花菜、萝卜、柑橘、洋葱、大麦、荞麦、高粱，以及小茴香、山楂、玫瑰花、代代花、佛手、麦芽、香椽、莱菔子、陈皮、肉豆蔻等。应少食乌梅、石榴、杨桃、李子、柠檬、雪糕、冷饮等。

推荐药膳：

1. 佛手内金山药粥

【原料】佛手 15g，鸡内金 12g，山药 30g，粳米 60g，盐少许。

【做法】将佛手、鸡内金入锅加水，煎取汁，加入粳米、山药共煮成粥，盐少许调味。作餐食用。

【功效】健脾疏肝利胆。

2. 玫瑰花鸡肝汤

【原料】银耳 15g，玫瑰花 10g，茉莉花 24 朵，鸡肝 100g，料酒、姜汁、食盐适量。

【做法】银耳洗净撕成小片，清水浸泡待用；玫瑰花、茉莉花温水洗净；鸡肝洗净切薄片备用。将水烧沸，先入料酒、姜汁、食盐，随即下入银耳及鸡肝，烧沸，撇去浮沫，待鸡肝熟，调味。再入玫瑰花、茉莉花烧沸即可。

【功效】疏肝解郁，健脾宁心。

3. 青萝卜陈皮鸭汤

【原料】鸭肉 200g，青萝卜 100g，陈皮、姜片各 10g，盐适量。

【做法】鸭肉洗净切块，入沸水氽烫；青萝卜去皮切块；陈皮洗净浸软，切丝。将鸭肉、青萝卜、姜片、陈皮放入锅中，加入清水煮沸，转小火炖 2 小时，加盐调味即可佐餐食用。

【功效】理气化痰，润肺止咳。

4. 胡萝卜陈皮炒肉丝

【原料】陈皮 6g，胡萝卜 200g，猪瘦肉 100g，盐 5g，植物油、料酒各 10mL，葱、香菜各 5g。

【做法】将陈皮泡软，洗净切丝。胡萝卜去皮，洗净切丝。猪肉洗净切丝，加盐、料酒拌匀备用。葱洗净切丝，香菜择洗干净，切碎。热锅加油少许，烧至五成热，放入胡萝卜丝，炒熟后盛盘备用。锅内放少许油，放入陈皮丝。猪肉丝，翻炒至七成熟，加入胡萝卜同炒，再加水少许，加盖焖 3 分钟，撒上香菜、葱即可。

【功效】宽胸理气。

5. 柴胡白芍炖龟

【原料】肉龟 1 只，柴胡 9g，桃仁 10g，白芍 10g。

【做法】将龟宰杀洗净，其他药物煎汤去渣，入龟肉炖熟，饮汤。

【功效】疏解肝胆，调理气机。

6. 夏枯草煲猪肉

【原料】夏枯草 20g，猪瘦肉 50g，食盐、味精各适量。

【做法】将猪肉切薄片，夏枯草装纱布袋中，扎口，同放入砂锅内，加水适量，文火炖至肉熟烂。弃药袋，加食盐、味精调味即成。每日 1 剂，佐餐食肉饮汤。

【功效】平肝清热，疏肝解郁。

7. 香椿头拌豆腐

【原料】香椿头 200g，嫩豆腐 300g，精盐、鸡精、白糖、麻油各适量。

【做法】将香椿头洗净，入沸水锅焯 20 分钟，捞出切成小段。豆腐切成 0.5cm 大小丁，入沸水锅中加精盐煮 20 秒，捞出与香椿拌匀，加精盐、鸡精、白糖、麻油，拌匀即成。佐餐食用。

【功效】健胃理气，清热开胃。

8. 茉莉鸡片

【原料】鲜茉莉花 10g，鸡脯肉 200g，精盐 2g，味精 2.5g，红酒 20mL，蛋清 50g，鲜汤 50g，姜、葱各 5g。

【做法】将鸡脯肉切成 3.3cm 长、1cm 宽、0.7cm 厚的柳叶形薄片，放入碗内，加精盐、味精、红酒少许，腌制片刻，加入淀粉、蛋清浆好；炒勺加油适量，烧五成熟时，将浆好的鸡片下油滑透，起锅倒入漏勺控油。原热勺留油少许，放姜、葱炸锅，等姜、葱出味后姜葱弃去，入红酒，加入鲜汤、精盐、味精、倒入滑好的鸡片和茉莉花翻炒几下即可。佐餐食用。

【功效】疏肝解郁、和胃理气。

9. 玫瑰五花糕

【原料】干玫瑰花 25g，红花、鸡冠花、凌霄花、野菊花各 15g，大米粉、糯米粉各 250g，白糖适量。

【做法】将玫瑰花、红花、鸡冠花、凌霄花、野菊花诸干花粉碎备用。糖用水化开。大米粉与糯米粉拌匀，再拌入诸花，迅速搅拌，徐徐加糖水，使粉均匀受潮，并泛出半透明色，成糕粉。糕粉筛后放入糕模内，用武火蒸 12-15 分钟。当点心吃，每次 30-50g，每日 1 次。

【功效】行气解郁，凉血活血，疏风解毒。

10. 玫瑰花茶

【原料】玫瑰花 5g。

【做法】采摘初开玫瑰花，阴干，开水冲泡，代茶饮。

【功效】疏肝解郁，理气止痛。

11. 佛手茶

【原料】鲜佛手 15-30g（干 6-10g）。

【做法】将佛手切薄片，沸水冲泡。代茶频饮。

【功效】理气化痰，消食止痛。

12. 桃花酒

【原料】鲜桃花 200g，米酒 250mL。

【做法】将桃花浸泡于米酒中半月。每日一次，每次 20mL。

【功效】疏肝理气，活血养颜。

九、特禀质适宜药膳

特禀质体质特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。一般先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。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。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。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。

特禀质者饮食宜选择具有益气固表功效的食物，如：绿叶蔬菜、青椒、胡萝卜、番茄、金针菇、柑、橘、鲜枣、梨、瘦肉、蛋类、豆制品，以及白芷、党参、黄芪、枸杞子、百合等。平时宜多食五谷杂粮，均衡清淡，粗细搭配适当，荤素搭配合理，适当调剂、补充高蛋白膳食。忌生冷、辛辣、肥甘厚味以及各种“发”物，以免引起宿疾。对通常容易发生过敏反应的食物比如蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、花粉等食物要尽量避免。部分特禀质者对某些食物、药物过敏，应尽量确定是哪种食物、药物过敏，并严格禁食。

推荐药膳：

1. 固表粥

【原料】乌梅 15g，黄芪 20g，当归 12g，粳米 100g，冰糖适量。

【做法】将乌梅、黄芪、当归放砂锅中加水煎开，再用小火慢煎成浓汁，取出药汁后，再加水煎开后取汁，用汁煮粳米成粥，加冰糖趁热食用。

【功效】益气固表，养血消风。

2. 葱白红枣鸡肉粥

【原料】红枣 10 枚（去核），葱白 5 茎，鸡肉连骨 100g，香菜 10g，生姜 10g，粳米 100g，盐少许。

【做法】将粳米、生姜、大枣分别洗净；鸡肉洗净切小块备用。将以上四种材料放入锅中煮半个小时左右，粥成后，再加入葱白、香菜、盐调味即可。

【功效】补中益气，疏风散寒，通窍。

3. 灵芝土鸡固本汤

【原料】灵芝 1 朵，鸡 1 只，猪瘦肉 100g，陈皮、生姜、大枣、枸杞、桂圆适量，精盐适量。

【做法】灵芝洗净浸泡半小时，鸡宰杀去毛及内脏洗净，瘦肉 100g 切块，陈皮切丝、生姜切片、大枣、枸杞、桂圆适量，共放入砂锅中，加水大火煮沸，小火慢炖 1 小时加盐调味即可。

【功效】提高免疫，增强体质。

4. 鲜灵芝牛蒡排毒汤

【原料】鲜灵芝 1 朵。猪骨 300g，鸡脚 500g，鲜牛蒡 1 根，

鲜姜 2 片，精盐适量。

【做法】将猪骨、鸡脚洗净斩大块，牛蒡切段、鲜姜切片、灵芝整只放入砂锅，加水大火烧沸，小火慢炖 1 小时，加盐调味即可。

【功效】强筋骨，养颜。

5. 白果乌鸡汤

【原料】乌骨鸡 1 只（约 1000g），白果 15g，莲子肉 15g，薏苡仁 15g，白扁豆 15g，怀山药 15g，胡椒末 3g，葱、姜、食盐、味精、绍酒各适量。

【做法】先将乌鸡宰杀，去毛及内脏洗净后，剥去鸡爪。将白果、白扁豆、薏米、怀山药放入锅中焯熟。用葱姜爆锅，将焯好的食材放入锅中翻炒。将炒好的食材装入乌鸡腹部；用竹签固定封口后，放入锅中焯水后，放入砂锅中大火烧开，加入食盐、味精、胡椒粉、绍酒调味。大火烧开转小火炖至 2 小时即可。

【功效】补益脾肾，固精止遗，涩肠止泻。

6. 菊花开胃羹

【原料】黄菊花瓣 100g，豆腐 100g，高汤 400g，金针菇 50g，松子仁 30g，鸡蛋清 20g，湿淀粉 20g，精盐、鸡精各适量。

【做法】将菊花瓣放入加盐的纯净水中，洗净备用。把豆腐切成小丁，金针菇切成小段。高汤烧开，加入精盐、鸡精，放入豆腐丁、金针菇，勾薄芡，淋上鸡蛋清，烧沸后撒入松子仁、菊花瓣 50g，拌匀，出锅装碗，撒上另一半菊花瓣即成。

【功效】疏散风热，清肝明目，养颜美容，益气养胃，促进食欲。

7. 灵芝黄芪炖猪瘦肉

【原料】灵芝 15g，黄芪 15g，瘦猪肉 100g，葱、生姜、绍酒、食盐、味精适量。

【做法】将灵芝、黄芪洗净，切片备用；瘦猪肉洗净，切成 2cm 见方的块，放入锅内，加灵芝、黄芪，葱、生姜、绍酒、食盐、味精调味，加适量水。置武火上烧沸，用文火炖熬至瘦猪肉熟烂即成。

【功效】补气益肝。

8. 灵芝乌鸡煲

【原料】乌鸡 1 只，瘦肉 100g，灵芝 50g，枸杞、红枣、盐适量。

【做法】把乌鸡收拾干净、瘦肉洗净后切成块，冷水下锅后焯一下水，捞出控干水分备用。煲中加入适量的清水，中火加热，水热后放入焯过水的乌鸡及瘦肉，再把灵芝洗净后放入煲中。再放入少许枸杞和放入红枣，煮开后转文火煲 1.5 小时左右，关火前 10 分钟加盐调味即可。

【功效】补气健体，提高免疫。

9. 白芷黄芪猪肉煲

【原料】白芷 10g，黄芪、白花蛇舌草、葛根各 25g，蜜枣 3 个，猪肉 400g，生姜 3 片，盐、味精适量。

【做法】白芷、黄芪、白花蛇舌草、葛根洗净，蜜枣去核，猪肉洗净。与生姜一起放入瓦煲内，加入清水 2500mL，武火煲沸后改文火煲至熟烂，加盐、味精调味即可。

【功效】行气固表，祛风通窍。

10. 辛夷花煲鸡蛋

【原料】辛夷花 12g，鸡蛋 2 个。

【做法】辛夷花用清水稍浸泡，洗净。然后与鸡蛋一起放进瓦煲内，加入清水 750mL，武火煲沸后改为文火煲 1 小时左右，捞起鸡蛋，用清水浸凉后剥皮，再将去皮鸡蛋放入煲中煲片刻即成。

【功效】祛风散寒，通窍止痛。

11. 松子饼

【原料】松子 50g，面粉 500g，白糖、酥油各适量。

【做法】先将酥油放入容器内加热溶化，倒入白糖加水搅拌；用酥油糖水将面粉和成面团，用面烙饼，将松子撒在饼上，即成。作主食，适量服用。

【功效】滋阴补肾，养血润燥。

12. 蝉蚕蜜枣饮

【原料】蝉蜕 6g，僵蚕 10g，蜂蜜 30g，大枣 6 枚。

【做法】蝉蜕、僵蚕洗净后，入砂锅，每次加水 500mL，水煮两次，去净药渣，合并两次药液，加大枣煮成汤。凉后调入蜂蜜，不拘时饮。

【功效】祛风，抗过敏。

十、按照传统既是食品又是中药材物质目录

1. 《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》（卫法监发〔2002〕51号）

2002年2月28日卫生部发布《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》（卫法监发〔2002〕51号），印发《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。

2. 《关于当归等6种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告》（2019年第8号）

2019年11月25日国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局

总局发布《关于当归等6种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告》（2019年第8号），将当归、山柰、西红花、草果、姜黄、荜茇等6种物质纳入按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理，仅作为香辛料和调味品使用。同时规定，按照传统既是食品又是中药材的物质作为食品生产经营时，其标签、说明书、广告、宣传信息等不得含有虚假宣传内容，不得涉及疾病预防、治疗功能。

序号	名称	植物名/动物名	拉丁学名	所属科名	部位	备注
1	当归	当归	<i>Angelica sinensis</i> (Oliv.) Diels	伞形科	根	仅作为香辛料和调味品
2	山柰	山柰	<i>Kaempferia galanga</i> L.	姜科	根茎	仅作为香辛料和调味品
3	西红花	番红花	<i>Crocus sativus</i> L.	鸢尾科	柱头	仅作为香辛料和调味品，在香辛料和调味品中又称“藏红花”
4	草果	草果	<i>Amomum tsao-ko</i> Cre vost et Lemaire	姜科	果实	仅作为香辛料和调味品
5	姜黄	姜黄	<i>Curcuma longa</i> L.	姜科	根茎	仅作为香辛料和调味品
6	荜茇	荜茇	<i>Piper longum</i> L.	胡椒科	果穗	仅作为香辛料和调味品