

 夕阳红丛书

只将**食**粥致神仙

— **中 老 年 食 疗 宝 典** —

温浩 田平 编著



三秦出版社

✱ 夕阳红丛书

只将食粥致神仙

—— 中老年食疗宝典 ——

温浩 田平 编著

三秦出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

只将食粥致神仙: 中老年食疗宝典 / 温浩, 田平编著.
—西安: 三秦出版社, 2000.5

(夕阳红丛书 / 尹爱萍, 邢玉瑞主编)

ISBN 7 - 80628 - 399 - 4

I. 只… II. ①温…②田… III. 中年人 - 保健 - 食谱
②老年人 - 保健 - 食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 23859 号

只将食粥致神仙

——中老年食疗宝典

温浩 田平 编著

出版发行 三秦出版社

新华书店经销

社 址 西安市糖坊街俭家巷小区副 3 号楼

电 话 (029)7264325 7263801

邮政编码 710003

印 刷 西安市永惠彩色印刷厂

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 16.875

字 数 310 千字

版 次 2000 年 5 月第 1 版

2000 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5000

标准书号 ISBN 7 - 80628 - 399 - 4/G · 109

定 价 20.00 元

夕阳红丛书

策划: 魏全瑞 淡懿诚

主编: 尹爱萍 邢玉瑞

撰稿人员: (以姓氏笔划为序)

卫晓红 尹爱萍 左 梅

田 平 田普训 邢玉瑞

孙雨来 牟建军 何 岚

杨 岚 李红霞 李翠娟

陈丽梅 屈秋民 张 颖

郎 菁 郝志明 侯蔼奇

曹振林 温 浩 穆建军

序 言

随着社会的进步，随着生活水平的不断提高和医疗技术的进步，人类的寿命大大延长，社会的人口结构也在不断的变化，老年人口逐年增加。当社会中 60 岁以上人口的比例达到或超过总人口的 10%，这个社会就成为老龄社会。随着西方发达国家和日本等国进入老年社会，我国也已步入老年社会。我国是一个人口大国，总人口已达十二亿五千万，按人口比例计算，中国的老年人口可以说是世界之最了。因此在我国，老年人的问题，一直是全社会关注的焦点之一。

火红的夕阳、金色的晚秋、重绽的青春……既是人们对老年生活的赞美，更是对老人的美好祝愿。可是这些都必须建立在健康体魄的基础上。也就是说，人老了不仅仅是要继续活着，而重要的是要有高质量的生活。很难设想病魔缠身而辗转病榻的老人，会有幸福的晚年。但是不可否认，人的衰老是个自然的过程，年龄越大，得上各种疾病的机会就越多。本来为工作、家庭操劳了一辈子，好容易离开工作岗位，儿

女长大成人，正该享受生活，或踏遍青山，饱览天下美景，或含饴弄孙，尽享天伦之乐的时刻，却因罹患身心疾病，不仅自己要承受痛苦和折磨，而且给家庭，给社会带来沉重的负担，这是多么的不幸！

怎样才能使老年人不受或少受疾病的折磨，健康、愉快的生活，进而发挥自身优势，继续为社会贡献他们的光和热？这是摆在全社会面前亟待解决的课题。为老年人营造良好的生存空间，创造温馨的生活环境，让他们安度晚年，不仅是所有的老年人和即将进入老年的朋友们的愿望，而且也是我们每个社会成员尤其是我们这些医务工作者义不容辞的责任。老年人的健康问题涉及到社会、医院、医疗保健制度和老年人自身素质等诸多方面，并不是我们这套小小的丛书可以解决得了的。但如果能够略尽绵薄之力，使这套丛书为老年朋友的健康提供一些有用的知识，我们这些编撰人员会感到非常欣慰。我们想借此奉献我们对所有老年朋友的一片爱心。

这套丛书围绕着老年期的生理、病理变化和老年人心理特点，全面介绍了有关老年卫生保健的知识，并且非常注重实用性。全套书语言简洁明了，文风轻松活泼。本丛书第一辑共分为六种，即《霜叶红于二月花——老年常见病防治》、《不觅仙方觅睡方——老年保健常识》、《闲窥石镜清我心——老年心理保健》、《白帝金精运元气——古今养生功》、《心有灵犀一点通——中外长寿秘诀》、《只将食粥致神仙——中老年食疗宝典》。通

过阅读，您不仅可以了解老年人的生理特点，也可以知道一些基本的医疗常识，还能够学到一些养生之道，以及饮食和用药的知识等。当您闲暇时可以阅读本丛书，练练养生之功；当您胃口大开时可以阅读本丛书，亲自下厨烹调出能够健体强身的美味食品；当您心情郁闷时可以阅读本丛书，了解老年人心理障碍的现象及其产生的原因，并从老年人特有的不良心境中解脱出来，保持一个愉悦、平和的心理状态。特别是那些可能会患上或者已经患上了某些常见疾病的老年朋友，可以阅读本丛书，了解一些防治常见病的基本知识，比如，患了糖尿病，应该怎样控制病情？低血糖容易在什么情况下发生，发生后该怎么办？冠心病的症状是什么，主要危险因素有哪些？老年精神抑郁症的表现有哪些？怎样才能克服……从而通过自身调节、自我保健来达到恢复健康、笑对人生的目的；而那些已经卧床不起的老年朋友，也可以通过阅读本丛书增加医疗知识，增强战胜病魔的信心，重新走向幸福的人生。

本丛书的编撰人员都是西安医科大学、陕西中医学院等院校研究老年人健康问题的专家学者。我们希望这套小书就像一位保健医生，时时刻刻关怀和帮助您，使您生活得更加幸福快乐。

愿普天下老年人都拥有健康！

尹爱萍

目 录

禽蛋类

人参爆鸡片	(1)	银杏鸡丁	(9)
白鸽炖甲鱼	(1)	雪莲炖鸡	(10)
枸杞桃肉鸡丁	(2)	清炖参鸡	(10)
✓珍珠三鲜	(3)	酱爆鹌鹑丁	(11)
芹菜海带拌鸭丝	(3)	炒鹌鹑肉片	(12)
软炸鸡肝	(4)	✓海带炒鸡丝	(12)
陈皮扒鸭条	(4)	烩生鸡丝	(13)
软炸白花鸽	(5)	✓三杯子鸡	(13)
✓宫爆鸡丁	(6)	芙蓉鸡片	(14)
紫珠菜煮鸡蛋	(6)	陈皮鸡	(14)
✓酒蒸鸭血	(7)	椒麻鸡	(15)
当归杞子炖鸡	(7)	香酥肥鸭	(16)
丁香卤鸭	(7)	荷叶鸭子	(17)
党参陈皮炖鸡	(8)	✓肉丝炒蛋	(17)
莲子炒鸡丁	(8)	蒸蛋羹	(18)
参锁炖童子鸡	(9)	何首乌煮鸡蛋	(18)
		✓西红柿炒鸡蛋	(18)
		✓鸡片炒菠菜	(19)

八宝全鸭	(19)	虫草炖鹌鹑	(33)
人参蒸乌鸡	(20)	虫草全鸭	(34)
刀豆鹌鹑丁	(20)	枸杞红枣煮蛋	(35)
九月鸡片	(21)	枣杏焖鸡	(35)
参地蒸乌鸡	(21)	虫草炖乌鸡	(36)
龙眼童子鸡	(22)	莲藕鸭块	(36)
生地黄蒸鸡	(22)	玉桂枸杞炖鹌鹑	(37)
山药枸杞蒸鸡	(23)		
小茴香炖鸭蛋	(23)	肉菜类	
双香清蒸全鸭	(24)	黄芪软炸里脊片	(38)
天麻炖全鸭	(24)	山楂肉干	(39)
姜芪清炖鸡	(24)	山楂肉片	(39)
白果烩鸡	(25)	荠菜炒肉丝	(40)
冰糖银耳蛋羹	(25)	枣香肉皮冻	(41)
核桃枸杞鸡丁	(26)	枸杞滑溜里脊片	(41)
枸杞爆鸡丁	(27)	枸杞爆肝尖	(42)
桑寄生煨鸡蛋	(27)	枸杞炒肉丝	(42)
黄芪蒸鸡	(28)	砂仁肚条	(43)
黄酒焖全鸭	(28)	砂仁炖牛肉	(44)
黄芪炖乳鸽	(29)	韭菜炒羊肝	(44)
鸽蛋烩银耳	(29)	枸杞炖羊肉	(44)
菜花摊鸡蛋	(30)	枸杞烹肉丝	(45)
清汤芙蓉鸭	(31)	首乌溜肝片	(46)
花椒盐水鸭	(32)	葱爆肉	(46)
清蒸山药烤鸭	(32)	四酥狮子头	(47)
牡蛎黄炒鸡蛋	(33)	荷叶肉	(48)

手抓羊肉	(48)	肉末炒蚕豆	(60)
红枣炖兔肉	(49)	肉丝炒蛋	(61)
红烧牛鞭	(49)	椒盐排骨	(61)
合欢花蒸猪肝	(50)	煎牛排	(62)
虫草炖肉	(50)	清蒸羊肉	(63)
豆豉酱猪心	(50)	红烧羊肉	(64)
豆蔻生姜肉片	(51)	酱爆兔肉丁	(64)
附片蒸羊肉	(51)	炒腰花	(65)
洋葱炒肉丝	(52)	刀豆炒腰片	(66)
冬笋烧肉	(52)	九月肉片	(66)
地陈爆两羊	(53)	二仙烧羊肉	(67)
蚕豆炖牛肉	(53)	二黄蒸牛肉	(67)
桃杞炒肉丁	(54)	参芪清蒸羊肉	(68)
红薯炖狗肉	(54)	太子参烧羊肉	(69)
山药炖猪脑	(55)	升麻芝麻炖猪大肠	(69)
附姜炖狗肉	(55)	无花果炖猪肠	(70)
蘑菇炒腰片	(56)	三鲜芋茸肉末	(70)
大葱炖猪蹄	(56)	三鲜银芽肉丝	(71)
清炖牛肉	(56)	干煸刀豆角肉丝	(71)
土豆红烧牛肉	(57)	胡萝卜炒猪肝	(72)
萝卜炖牛肉	(58)	栗子烧肉	(72)
肉末豌豆烧豆腐	(58)	绿豆芽炒里脊丝	(73)
肉丁炒黄瓜丁	(59)	党参山药煨猪腰	(73)
肉末口蘑烧豆腐	(59)	南瓜炖牛肉	(74)
肉丝百叶丝炒雪里蕻	(60)	板栗烧牛肉	(74)
		黄瓜皮拌肉丝	(75)

玉竹豆腐嵌肉米	(76)	红枣炖羊心	(90)
参杞烧肚片	(76)	红汁肉片	(90)
桃仁杜仲炖猪腰	(77)	荸荠肝片	(91)
参芪炖牛肉	(77)	杜仲炖羊腰	(91)
柏子仁炖猪心	(78)	杜仲炖狗肉	(92)
黄焖狗肉	(78)	杜仲炒腰花	(92)
黄芪炖牛肚	(79)	杜仲炖猪肚	(93)
黄豆炖猪肝	(79)	杜仲爆羊肾	(93)
槐花酿猪大肠	(80)	苦瓜炒肝片	(94)
酸甜牛肉	(80)	杏仁蒸肉	(94)
涮羊肉	(81)	枸杞炖羊脑	(95)
葱爆兔肉片	(82)	花生大枣烧猪蹄	(95)
炸烧羊肉	(83)	肉丝拌粉皮	(96)
花生炖猪尾	(84)	滑炒肉丝	(97)
枸杞炖牛鞭	(84)	干炸里脊	(97)
附片煨肘子	(85)	卤芝麻兔块	(98)
补骨脂炖猪腰	(85)	蚕豆炖牛肉	(98)
玄参炖猪肝	(86)	莲子炖猪肚	(99)
大蒜炒肚片	(86)	酒焖狗肉	(99)
果仁炖排骨	(86)	莲子炖猪心	(100)
苦瓜炒肉片	(87)	老姜附片炖狗肉	(100)
玫瑰花烤羊心	(88)	炸芝麻肝	(101)
羊肚羹	(88)		
卤汁玉参猪心	(88)		
牡蛎参肚	(89)		
牛髓炙虫草	(89)		

糖膏类

砂仁糖	(102)
雪梨糖	(102)

银耳糖	(103)	黄芪蜜膏	(116)
黑木耳糖	(103)	乳汁蜜膏	(116)
山楂糖	(104)	陈草蜜膏	(117)
薄荷糖	(105)	红糖鲜藕蜜膏	(118)
柿霜糖	(105)	萝卜蜜膏	(118)
丁香姜糖	(106)	乌梅蜜膏	(119)
姜汁糖	(106)	藕汁蜜膏	(119)
百合糖	(107)	葡萄蜜膏	(120)
莲子糖	(107)	金髓膏	(120)
荷叶糖	(108)	五味子蜜膏	(121)
核桃糖	(108)	金樱子蜜膏	(121)
芝麻糖	(109)	莲子粳米膏	(122)
芝麻核桃糖	(109)	乌发蜜膏	(122)
花生糖	(110)	四汁膏	(123)
松子仁糖	(110)	五味莲子蜜膏	(123)
乌发糖	(110)	梨膏	(124)
二仁糖	(111)	蜂蜜桑椹膏	(124)
芝麻花生糖	(112)	羊脂蜜膏	(125)
松子仁花生糖	(112)	猪油蜜膏	(125)
三仁糖	(112)	蜂蜜香油蜜膏	(126)
龙眼桔饼糖	(113)	黑芝麻油蜜膏	(126)
消食茶膏糖	(113)	香油芝麻蜜膏	(127)
枸杞糖	(114)	猪油芝麻蜜膏	(127)
蜜桃糖	(114)	香油核桃蜜膏	(127)
天门冬蜜膏	(115)	猪油核桃蜜膏	(128)
五汁蜜膏	(115)	菊花蜜膏	(128)

桑菊蜜膏	(128)	海带拌三丝	(141)
红白萝卜蜜膏	(129)	海带炆木耳	(141)
赤小豆蜜膏	(129)	荸荠炒蘑菇片	(142)
羊蜜膏	(130)	凉拌芹菜	(142)
牛髓膏	(130)	核桃炖蚕蛹	(143)
羊脂牛髓膏	(131)	海蜇拌萝卜丝	(143)
参桂蜜膏	(132)	海米香干烩发菜	(143)
木耳芝麻蜜膏	(132)	酱爆藕丁	(144)
人参核桃膏	(133)	洋参炙燕窝	(144)
人参枣膏	(133)	凉拌笋丝	(145)
桂皮蜜膏	(134)	蘑菇煨核桃仁	(145)
四君子膏	(134)	香菇炒丝瓜	(146)
桑椹糖	(135)	蜂蜜蒸萝卜	(146)
酒炖桃仁糖	(135)	香葱拌海蜇	(146)
桔红糖	(136)	油菜烧豆腐	(147)
素菜类		糖醋卷心菜	(147)
虾皮炒黄瓜	(137)	香干丝炒芹菜	(148)
虾米炖豆腐	(137)	糖拌西红柿	(148)
青蒜烧豆腐	(137)	拌茄泥	(148)
糖醋大蒜头	(138)	拍小红萝卜	(149)
糖醋海蜇皮	(138)	素炒菠菜	(149)
菠菜拌海蜇丝	(139)	素烧冬瓜	(150)
鱼腥草拌莴笋丝	(139)	糖醋黄瓜卷	(150)
麻婆豆腐	(140)	拌腐干丝	(150)
金边白菜	(140)	笋尖焖豆腐	(151)
		素炒绿豆芽	(151)

甜菜类

蜂蜜蒸梨	(179)
蜂蜜桃仁羹	(179)
冰糖炖芦根	(179)
蜜饯山楂糕条	(179)
蜜饯雪梨	(180)
蜜饯双仁	(180)
蜜汁山药条	(181)
蜜炙橙子	(181)
冰糖燕窝炙雪梨	(182)
拨丝山药	(182)
黑豆蒸梨	(182)
醪糟蒸鸡蛋	(183)
芝麻核桃糖	(183)
白糖核桃泥	(184)
酒炖核桃仁麦芽糖	(184)
二术膏	(184)
酒蒸芝麻糖	(185)
冰糖丁香蒸梨	(185)
水晶荔枝	(185)
枣泥丸子	(186)
蜂霜酸炸糕	(187)
冰糖蜜桃	(188)
琥珀莲子	(188)
桂花白果	(189)
三色甜会	(190)
蜜汁整梨	(190)

银耳桔羹	(191)
川贝酿梨	(192)
一品山药	(192)
油炸山楂糕	(193)
赛香瓜	(193)
水晶桃仁	(194)
蜜汁五味子	(194)
川贝江米梨	(194)
绿豆炖藕	(195)
田七藕汁蛋羹	(195)
荸荠牛奶	(196)
蔗汁莲藕	(196)
糖汁杏仁燕窝	(197)
冰糖蒸莲子	(197)
冰糖煨银耳莲子	(198)
炸加沙番茄	(199)
冰糖百合	(199)
冰糖炖香蕉	(200)
冰糖银耳炙杜仲	(200)
川贝冰糖柑	(201)
蜜枣扒山药	(201)
琥珀核桃仁	(202)
糖渍龙眼	(202)
糖渍红枣	(203)

水产类

芡芷炖鱼头	(204)
-------	-------

山药桂元炖甲鱼	(204)	豌豆溜鱼片	(218)
虫草炖乌龟	(205)	姜丝炒墨鱼	(219)
大蒜炖甲鱼	(205)	糖醋带鱼	(219)
槟榔炖甲鱼	(205)	油爆大虾	(220)
鳝段炖肉块	(206)	炖鳝鱼段	(220)
煎溜鳗鲡段	(206)	清炖甲鱼	(221)
黄芪糖醋脆皮鱼	(207)	山楂鱼块	(221)
黄瓜炒青鱼片	(207)	山药蒸鲫鱼	(222)
砂锅鱼头豆腐	(208)	天麻炖甲鱼	(222)
油酱蟹	(209)	芝麻鱼丸	(223)
苡蓉虾球	(209)	地黄海参	(223)
茶叶酿鲫鱼	(210)	生炒鳝片	(224)
参芪鲤鱼	(210)	海参烩鲜蘑	(225)
参杞烧海参	(211)	烤大虾	(225)
金樱子炖鲫鱼	(211)	山药炖鳗鱼	(226)
附片炖鲤鱼	(212)	酱煨鲤鱼	(226)
砂仁蒸鲫鱼	(212)	绿茶蒸鲫鱼	(227)
韭菜虾仁	(213)	赤豆炖鲤鱼	(227)
枸杞油爆虾	(213)	爆脆皮鳝丝	(227)
枸杞油焖大虾	(214)	清蒸鲢鱼	(228)
糖醋鲤鱼	(214)	牛奶蒸鲤鱼	(228)
虾仁炒豆腐	(215)	紫蔻烧鲫鱼	(229)
参蒸鳝段	(216)	冬瓜炖鲤鱼	(229)
冬瓜煨草鱼	(216)	椒姜炖鲂鱼	(230)
清炖鲫鱼	(217)	黄芪炖鲢鱼	(230)
松鼠鱼	(217)	茄汁虾片	(230)

玉米须炖乌龟	(231)
玉米须炖蚌肉	(231)
玉米汁炖鲫鱼	(232)
清炖黄花鱼	(232)
章鱼炖猪脚	(232)
鱼翅烩燕窝	(233)
枸杞番茄鱼片	(234)
油焖海参猪肉丸	(234)
醇酒炙鲤鱼	(235)
蒜苗炒河蚌肉	(235)
蛤蜊炒韭菜	(236)
家常黄鱼	(236)
清蒸鲥鱼	(237)
虾子烧玉兰片	(238)
干炸凤尾虾	(238)
家常海参	(239)
百合炖鳗鱼	(240)
清蒸螃蟹	(240)
清扒鱼翅	(241)
大蒜炖乌鱼	(242)
炒米酒海虾	(242)
冰糖炖海参	(243)
鲈鱼大蒜丸子	(243)
山药蒸鲫鱼	(243)
炸芝麻鱼球	(244)

面点类

虾仁炒饭	(245)
海三丝炒面	(245)
海三鲜包子	(246)
人参汤元	(246)
香葱豆腐素包	(247)
天津素包	(247)
玉米面枣糕	(248)
栗子果仁糕	(249)
羊肉馅饼	(249)
茯苓糯米粉炸糕	(250)
豌豆糕	(250)
大蜂糕	(251)
荸荠粉山楂糕	(251)
冬菇拌凉面	(252)
鳝鱼泡面	(252)
山药扁豆糕	(253)
益元寿面	(253)
藕粉蒸糕	(254)
糖汁糯米饭	(254)
萝卜饼	(255)
参枣米饭	(255)
柿饼大米饭	(256)
鸡肉茯苓馄饨	(256)
豆蔻馒头	(256)