

必读

中老年保健 延年益寿

精华版

滋补食谱

夏长春 主编

ZHONGLAONIAN BAOJIAN YANNIAN
YISHOU ZIBU SHIPU

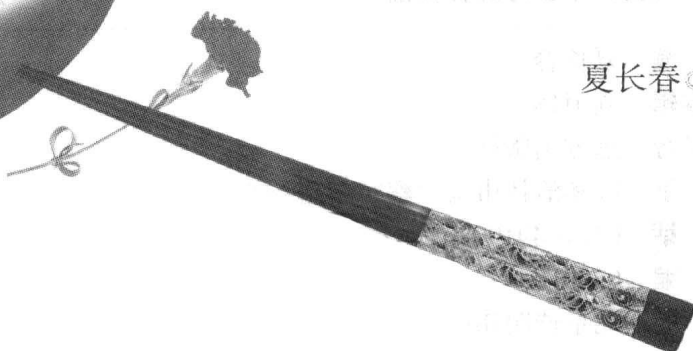
远方出版社

21^{世纪} **食疗养生** **必读**



中老年保健 延年益寿

滋补食谱



夏长春 主编

ZHONGLAONIAN BAOJIAN YANNIAN
YISHOU ZIBU SHIPU

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年保健延年益寿滋补食谱 / 夏长春主编. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009.11

(21 世纪食疗养生必读)

ISBN 978-7-80723-461-6

I. ①中… II. ①夏… III. ①中年人-保健-食谱
②老年人-保健-食谱 IV. ①TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 207677 号

21 世纪食疗养生必读

中老年保健延年益寿滋补食谱

主 编	夏长春
责任编辑	刘卫伟
出版发行	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
电 话	0471-4919981(发行部)
邮 编	010010
印 刷	北京佳明伟业印务有限公司
开 本	710×1000 1/16
字 数	200 千字
印 张	16
彩 页	8
版 次	2009 年 12 月第 1 版
印 次	2009 年 12 月第 1 次印刷
印 数	1-5000 册
标准书号	ISBN 978-7-80723-461-6
定 价	357.60 元(全 12 册 本册定价 29.80 元)



前言

人到中年,心脏病、癌症、高血压、中风、糖尿病、骨质疏松、前列腺肥大等疾病高发,一方面,是因为他们面临着很大的压力。人一旦遇到压力,身体会分泌交感神经素与肾上腺皮质类固醇等荷尔蒙,这首先会影响心脏血管。交感神经素太多,血液会较浓稠,易阻塞,易出现高血压、心血管疾病等。同时,巨大的压力会使人的抵抗力减弱。免疫力一低,等于身体内部的防御力不足,生病的几率便增多。另一方面,引起这些疾病的一个非常重要的因素,就是他们的生活方式,如吸烟、酗酒、缺乏运动等,都会使他们患上这样那样的疾病。小至感冒,大至癌症,都有可能。也因为这个原因,这些病在老年人身上也很常见。

平时的饮食,对这些疾病都会产生或多或少的影响。一些饮食习惯,不仅能够预防,甚至能够治疗某些疾病。

本书根据中老年人的生理特点、营养需要及易患的疾病,提出了中老年人的饮食原则和必要的营养供给量,并列举出许多调养类型供选择,以指导中老年人通过合理的日常配餐,摄入适量的营养素来保持机体的生理平衡,从而延缓衰老、减少疾病的发生或对已有的疾病起到辅助治疗作用。本书内容详实、科学,所介绍的调养食谱简单、实用,适于中老年人及其家属阅读参考。

编者

2009年9月

中
老
年
保
健
延
年
益
寿
滋
补
食
谱



目 录

心血管系统疾病

高血压

粥、汤、羹类

紫菜汤	18
玉米粥	18
绿豆海带粥	19
菠菜芹菜粥	19
荷叶郁金粥	20
皮蛋淡菜粥	20
茯苓黄芪粥	21
夏枯草煲瘦肉汤	21
粉葛鲮鱼汤	22
牛膝杜仲汤	22
党参薏苡仁猪爪汤	23
马蹄海蜇汤	23
金菊猪脑羹	24
蚌须汤	24
莲藕蚝豉发菜猪舌汤	24

其它类

海带炖豆腐	25
大蒜姜汁拌菠菜	26
黑木耳炒芹菜	26
鸡丝拌芹菜	27
附片烧乌鸡	27
玉米须龟	28
降压茶	28
红龙果健体酒	29
槐花酒	29
荠菜饺子	30



冠心病

粥、汤、羹类

二红粥	30
豆芽豆腐汤	31
荠菜豆腐羹	31
洋葱粥	32
葛根绿豆菊花粥	33
番薯羹	33
甜浆粥	34
营养鲜蘑菇竹笙汤	34
丹参红花粥	35
丝瓜豆腐瘦肉汤	35
粉葛瘦肉汤	36
人参瘦肉汤	37
耙子萝卜鹌鹑汤	37
番茄芹菜汁	38
番茄菠菜汁	38
蜜饯山楂	38
红桃蜜	39
归参鲮鱼羹	40
山楂桑葚粥	40
山楂枸杞子兔肉汤	41
燕窝鸽蛋汤	41
天麻甲鱼汤	42
灵芝三七瘦肉汤	43
龙眼肉桑葚兔肉汤	43
黄精玉竹牛肉汤	44
酸枣仁夏枯草瘦肉汤	44
猪心益心汤	45
香菇凤足汤	45

其它类

米醋萝卜菜	46
三七高丽参炖瘦肉	46
黑白木耳炖猪心	47



陈皮黄芪煲猪心	47
三七炖金钱龟	48
五彩野兔丝	48
黄芪黑鱼片	49
参枣炖蘑菇	50
双菇竹荪	50
高丽参附子炖鸡肉	51
三七洋参炖鸡肉	51
党参田七炖鸡	51
山楂炖牛肉	52
麦冬山楂炖甲鱼	53
水晶番茄	53
素炒黑白菜	53
决明烧茄子	54
木耳菊花鱼丸	55
洋葱炒肉片	55
绿豆芽炒兔肉丝	56
二杏炖墨鱼	57
人参虫草鸭	57
丹参冰糖水	58
菊花山楂茶	58
山楂益母茶	58
二参红枣饮	59
女贞子蜂蜜饮	59
丁香肉桂红酒	60
活血茶叶蛋	61
开元寿面	61
灵芝荷包饺	62

高脂血症

粥、汤、羹类

三豆冬瓜汤	62
番茄马铃薯椰菜排骨汤	63
酸辣豆腐蛋花汤	64
清热祛湿海带汤	65



木耳粉丝肉丸汤	65
尖笋腐皮汤	66
肉片柿子汤	66

其它类

素炒凤尾菇	67
清炒桔梗苗	67
五仁小刺猬	68
蒜头鲑鱼	68
红枣绿豆炖排骨	69
香脆银鱼	69
鱼片生菜	70
无花果红枣山楂茶	70
象声梅花饼	71
香菇素包	71
丁香火锅	72
香菇蒸兔肉	73
蘑菇胡萝卜拌饭	73

动脉硬化

粥、汤、羹类

木耳芦笋蘑菇汤	74
鱼片粥	75
青蛤南瓜粥	75
独脚金榧子鹌鹑瘦肉汤	76
三丝发菜羹	76
降压芹菇汤	77
笋菇素鸡酸菜汤	77
洋葱椰菜红萝卜土豆汤	78
醋椒五丝汤	79
豆腐百花汤	79
苹果玉米豆粉羹	80

其它类

烩双菇	81
冬菇豆腐煲	81
芹菜翠衣炒鳝肉	82



清炒绿豆芽	83
茯苓板栗鲤鱼	83
松竹酒	84

消化系统疾病

肠炎

粥、汤、羹类

丁香酸梅汤	85
冬瓜粒杂锦汤	85
肉末粥	86

其它类

冰糖板栗泥	87
胡萝卜泥	87
香蕉泥	88

胃炎

粥、汤、羹类

黄鱼粥	88
胡椒炖老鸭汤	89
发菜鱼片茼蒿汤	89
大枣发菜汤	90
猪肚北芪汤	91
苍耳子辛夷花芥菜汤	91
马齿苋槟榔粥	91
豌豆莲子瘦肉汤	92
豆腐咸鱼头汤	92
黑豆蛋酒汤	93
山药羊肉粥	93
党参老鸽汤	94
乌豆腐皮汤	95
首乌粳米粥	95
党参鳙鱼汤	96
芥菜蜜枣咸鱼头汤	96
焗菜小茴香猪肚汤	97



牛肚补胃汤	97
芡实白果猪肚汤	98
猪肚内金汤	98
党参猪脾粥	99
墨鱼陈皮瘦肉粥	99
墨鱼猪肚汤	100

其它类

鹌鹑炖花胶	100
蚝油猴头菇	101
浓汤银杏风味肚	101
银耳炖白花蛇舌草	102
黄精党参蒸鸡	102
龟肉炖猪肚	103
党参羊肉肚	103
陈皮椒姜焖乌肉鸡	104
芪蒸鹌鹑	104
小茴香炒蛋	105
平菇煮蛋	105
拌肚丝白菜	106
砂仁肚条	106
核桃炖蚕蛹	107
六味牛肉饭	107
白术内金糕	108

消化性溃疡

粥、汤、羹类

紫茄子粥	108
槐花猪肚汤	109

其它类

清明菜炒鸡蛋	110
圆白菜炒粉丝	110
大蒜烧茄	111
清蒸茄子	111
清明菜糯米饭	112
素鸡烧柳松茸	112



土豆蜜膏	113
双色丸子	114
黄芪虾丸	114

腹泻

粥、汤、羹类

黄连白头翁粥	115
塘葛菜马齿苋汤	116
鹌鹑生姜赤豆粥	116
马齿苋粳米粥	117
茶叶粥	117
白木耳粥	118
止泻猪肚汤	118
拔粥	119
山楂梅菊汤	119
乌梅粥	120
马齿苋田螺粥	120
绿豆马齿苋汤	121
白术陈皮煲鱼汤	121
炒扁豆淮粥	122

其它类

糖醋山药蛋块	123
五味腰柳	123
苡米烧鹌鹑	124
三色甜会	124
陈皮椒姜鸡	125
莲子茶	125
六和茶	126
山药茶	127
马齿苋白糖茶	127
姜茶饮	128
麦芽山楂饮	128
大蒜银花茶	129
姜茶乌梅饮	129
藿香佩兰茶	130



黄连姜汁茶	130
萝姜蜜茶	131
细茶百药煎	132
番石榴养生酒	132
白果鸡蛋	133
猪肾陈皮馄饨	133
腊味白蜂糕	134
巴国云豆糕	134
健胃鸡蛋糕	135

便秘

粥、汤、羹类

燕麦粥	135
紫苏麻仁粥	136
鳕鱼花生猪骨汤	136
莼肉羊肉粥	137
海蜇马蹄猪腱汤	137
柏子仁粥	138
大麻仁粥	139

其它类

鸭舌草炖猪肘肉	139
石斛药生米	140
双香海参炖猪大肠	140
双味海带	141
金瓜米粉	141
松子核桃膏	142

肝脏疾病

粥、汤、羹类

胡萝卜鲍鱼粥	142
白糖核桃栗子糊	143
肉苁蓉麦冬粥	144
首乌天麻龟肉汤	144
羚羊丝煲鲍鱼汤	145



其它类

桑葚酿馅鸡	145
虫草杞子煲鲍鱼	146
鹿胶牛奶蜂蜜饮	146
金针菇青蛙焖饭	147

胆石症

粥、汤、羹类

蒲公英粥	148
绵茵陈粥	148
栀子仁粥	149
鱼头通菜瘦肉汤	149

其它类

酱炒螺蛳	150
乌梅虎杖蜜	150
利胆丸	151

泌尿系统疾病

肾炎

粥、汤、羹类

干山药片粥	152
海带绿豆甜汤	152
葫芦粥	153
灯心花鲫鱼粥	154
绿豆茶叶冰糖汤	154
山药桂圆粥	155
羊腰黑豆汤	155
冬瓜鲤鱼汤	156
山药莲子苡仁粥	156

其它类

山药炒紫河车	157
芹菜炒虾仁	158
茴香腰子	158
砂仁甘草蒸鲫鱼	159



铁排青鱼	159
酒炒螺蛳	160
芋头煲白鹅肉	160
枸杞茯苓茶	161
眉豆饭	161

尿路结石

粥、汤、羹类

车前田螺汤	162
鸡内金赤豆粥	163
益肾粥	163
冰糖核桃仁糊	164
胡桃肉藕粉糊	164

其它类

巴戟胡桃炖猪脬	165
鸭子核桃鸡泥酥	165

呼吸系统疾病

肺炎

粥、汤、羹类

童参甘草汤	167
柿子汁	167

其它类

莲合炖肉	168
黑芝麻杏仁茶	168
浙贝杏仁露	169
鸭梨杏仁清热饮	169

肺气肿

粥、汤、羹类

贝母陈皮粳米粥	170
萝卜子粥	170
羊脂核桃粥	171
燕窝冰糖粥	172



21 世纪食疗养生必读☆☆☆

白果燕窝瘦肉鹌鹑汤	172
银贝雪梨汤	173
杏仁白肺汤	173
丽参蛤蚧鹌鹑汤	174
莱菔子粥	174
杷叶粥	175

其它类

蘑菇炒猪瘦肉片	175
贝母炖猪肺	176
拌鲜莴笋	176
山药蛋炸猪肺	177
杏仁炖羊肉	177
水煎山药	178
生姜砂仁炖猪肚	178
百合二仁红枣蜜	179
菠菜猪肉饺子	179

支气管炎

粥、汤、羹类

绿茶杏仁汤	180
北杏猪肺汤	181

其它类

辛味莴苣	181
萝卜煮鸡蛋	182
川椒煨梨	182
清汤煲雪耳	183

哮喘

粥、汤、羹类

姜杏汤	183
百合川贝银杏羹	184
凤爪猪尾汤	184

其它类

红枣炖南瓜	185
腐竹鳖肉煲	185



白果老鸭	186
黑豆酿梨	186
白果虾球	187
西葫芦盅	188
四仁大战	188
姜杏苏糖饮	189
南瓜姜汁饴糖饮	189
蜜汁银杏	190
葱姜牛肉饭	190
五味蛋	191
白果蛋	191

内分泌系统

甲状腺疾病

粥、汤、羹类

决明海带汤	192
海鱼汤	192

其它类

红糖腌海带	193
干烧杞麦冬笋	194
芙蓉海底松	194
卤汁黄豆	195
香橡米醋浸海带	195
烩三丝	196
海带酱	197
芋艿丸	197

血液系统

贫血

粥、汤、羹类

萝卜排骨汤	199
雪耳鸡汤	199
海参虾肉汤	200



21 世纪食疗养生必读☆☆☆

中老年保健延年益寿滋补食谱

美葱甲鱼汤	200
百合红枣粥	201
美颜补血粥	201
菠菜猪肝汤	202
鸡血藤竹丝鸡汤	203
菠菜瘦肉粥	203
鸡冠花鸡蛋汤	204
翻制鳝骨汤	204

其它类

青椒炒鸡蛋	205
枸杞桂圆炖猫肉	205
土茯苓龟	206
羊肉黑豆炖当归	206
荔荷蒸鸭	207
核桃阿胶膏	208
葡萄红酒醋	209
美肤草莓酒	209
人参枸杞酒	210
龙眼酒	210

代谢性疾病

糖尿病

粥、汤、羹类

猪胰鸡蛋菠菜汤	212
五味巴戟粥	212
猪脊羹	213
桂黄韭菜粥	213
山竹石斛生鱼汤	214
地骨皮粥	215
人参石膏鸡肉汤	215

其它类

香菇木耳焖豆腐	216
墨鱼鸡块	216
茯苓豆腐	217