



主编 卓文

现代家庭幸福密码丛书

中老年人常见病



饮食疗法

中老年防病抗衰保健师

上海科学技术文献出版社



现代家庭幸福密码丛书

中老年人常见病饮食疗法

主编 卓文



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人常见病饮食疗法 / 卓文主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2004. 5

(现代家庭幸福密码丛书)

ISBN 7-5439-2305-X

I. 中… II. 卓… III. ① 中年人—常见病—食物
疗法 ② 老年人—常见病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 022421 号

策 划: 卓越公司

责任编辑: 忻静芬

中老年人常见病饮食疗法

主 编: 卓 文

出版发行: 上海科学技术文献出版社 (上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市燕山印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 10.125

字 数: 254 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5439-2305-X / R · 623

定 价: 15.00 元

总 序

家庭是社会的细胞，家庭的健康、幸福，关系着整个社会文明与人类的兴旺。有哪一位父母不希望自己的儿女聪明健康？哪一个儿女不希望自己的父母健康长寿？哪一位女士不希望自己的丈夫身强体壮？哪一个男士不希望自己的妻子美颜长驻……这套“现代家庭幸福密码”系列丛书正是根据现代家庭中人们的这一实际需要而策划编著的。

健康来自于日常的保健，而日常保健中最重要的点就是日常饮食。因此，本套丛书的第一个方面本着实用性强、简便易行、科学有效的原则，向每一位读者全面介绍生活中常见疾病的饮食疗法。其中包括：《小儿常见病饮食疗法》、《妇女常见病饮食疗法》、《中老年人常见病饮食疗法》、《一般常见病饮食疗法》和《日常生活保健方》5个分册。每一分册均以浅显的文字，讲解了各饮食方的制作方法。为了让读者更加全面了解饮食方中各主料的功效及适用病症，各分册均详尽地介绍了各方中所有主料的药性及药用价值。

从指导家庭健康生活的角度考虑，本套系列丛书的第二个方面就新婚、育儿等相关的内容作了较为全面的阐述和指导。包括《新婚指南》和《育儿宝典》。为了丰富大家的生活，增添情趣，我们还介绍了喝茶与健康的相关知识，即《喝茶与健康》一书。

英国大作家叔本华说：“人类所能犯的最大错误就是拿健康来换取其他身外之物！”所以，健康应当引起我们的高度重视。我们相信这一套集科学性、实用性、收藏性于一身的丛书，定会使读者受益无穷。

前 言

俗话说：“四十之前人欺病，四十之后病欺人。”在我们经历强健的青壮年时期之后，身体健康状况便开始下滑。加上激烈的竞争，繁重的工作压力，又使得我们身心疲惫、日渐衰老。因此，如何使自己保持旺盛的精力，抗病防衰，延年益寿，已成为大家共同关注的社会问题。

随着年龄的增长，中老年人的生理功能在逐渐改变，对饮食营养的要求也在不断变化。影响中老年人健康的因素有很多，而饮食营养是比较重要的一个方面，营养不足和营养不平衡是导致多种疾病的重要诱因。因此，合理地安排饮食是增进健康、防治疾病的有效途径。本书共分两部分：

第一部分，针对中老年时期机体各大组织、器官的变化及中老人在饮食调养上应该注意的事项作了较为详尽的阐述。对照这部分内容，读者可以对自己的身体状况有一个初步的了解。

第二部分，针对目前中老年人常见疾病（如高血压、糖尿病、冠心病、中风、老年性白内障、骨质疏松等）在临床上的具体表现、诱因及如何进行防治等问题，从现代医学、传统中医学两个方面进行分析，并对每个药方的主料、辅料、主料的药用价值、做法、用法及作用进行介绍。

由于水平有限，本书在编写过程中难免存在不足之处，还望广大读者批评指正。

联系网址：<http://www.china-ebooks.com>

编 者

2004 年 1 月

目 录

第一部分 中老年人生理特点及营养需求	1
一、中老年人的生理特点.....	1
(一) 消化系统功能的改变.....	1
(二) 神经组织功能的改变.....	2
(三) 心血管功能的改变.....	2
(四) 呼吸系统功能的改变.....	3
(五) 内分泌系统功能的改变.....	3
(六) 生殖系统功能的改变.....	4
(七) 泌尿系统功能的改变.....	4
(八) 免疫系统的改变.....	5
(九) 视觉器官的改变.....	5
(十) 听觉器官的改变.....	6
(十一) 嗅觉器官的改变.....	6
(十二) 骨骼的改变.....	7
(十三) 皮肤的改变.....	7
二、中老年人的营养需求.....	8
(一) 热能.....	8
(二) 蛋白质.....	9
(三) 脂肪.....	10
(四) 碳水化合物.....	11
(五) 矿物元素及微量元素.....	11
(六) 维生素.....	13
三、中老年人的合理营养.....	14

(一) 合理营养的基本要求	14
(二) 中老年人的平衡膳食	15
(三) 中老年人膳食应遵循的原则	18
四、中老年人的饮食保健	19
(一) 中老年人的饮食保健原则	19
(二) 中老年人膳食应注意的问题	22
(三) 中老年人的饮食宜忌	24
五、中老年人食补与健康	31
(一) 中老年人的食补原则	31
(二) 中老年人进补时应注意的事项	33
(三) 辨证选用滋补性食物	34
(四) 中老年人四季食补	36
第二部分 中老年常见病症食疗方	42
一、便秘	42
核桃粥	43
桃仁粥	44
郁李仁粥	44
胡萝卜土豆粥	45
黑芝麻粥	46
葱白阿胶蜂蜜饮	46
麻仁紫苏粥	47
桃仁牛血汤	48
木耳海参炖猪大肠	49
炖茄子	50
菠菜猪血汤	51
蜂蜜盐水饮	51
蜂蜜土豆汁	52

红薯糖水	53
盐水饮	53
桑葚糖水	54
罗汉果炖猪肺	54
槐花猪大肠	55
香蕉蘸黑芝麻	55
水煎生地黄香蕉	56
桃仁炖墨鱼	57
北杏炖梨	58
双香炖猪大肠	59
无花果冰糖水	59
醋熘白菜帮	60
核桃仁炒韭菜	61
羊肉面	61
二、贫 血	62
参枣汤	63
酸辣猪血紫菜汤	64
菠菜羊肝鸡蛋汤	64
熟地黄牛脊骨汤	65
羊胫骨红枣糯米粥	66
海参羊肉汤	66
何首乌菠菜汤	67
归参炖母鸡	68
猪蹄炖红枣	69
酒蒸鸭血	69
红枣炖木耳	70
猪瘦肉蛋枣汤	71
红枣莲子桂圆汤	72

山药枸杞炖乌鸡	73
麻酱海参	74
麦芽糖煮红枣	74
山药参枣炖肉片	75
西红柿穿黄袍	76
黄鳝姜汁粳米饭	77
三、高血压病	77
海带瘦肉粥	78
山楂粥	79
淡菜皮蛋粥	80
葛根绿豆菊花粥	80
胡萝卜粳米粥	81
决明子海带汤	82
海带绿豆粳米粥	82
荸荠海带玉米须汤	83
菊楂决明饮	84
鲜芹汁	85
六汁饮	85
椰子炖天麻	86
玉米须西瓜香蕉汤	87
雪羹汤	88
糖醋蒜	88
海带茶	89
地龙炒鸡蛋	90
冰糖炖海参	90
红花炖羊心	91
水煎香蕉皮	92
水煎干香菇	92

夏枯草煲猪肉	93
凉拌海蜇菠菜	93
蒜苗香菇炒鸡丁	94
四、高脂血症	95
山楂饮	96
海带紫菜汤	96
平菇炖豆腐	97
降脂饮	98
洋葱肉片	99
素炒黑白菜	99
桑葚黑芝麻糊	100
芹菜瘦肉粥	101
五、糖尿病	102
山药粥	102
荸荠空心菜汤	103
杜仲核桃韭菜小米粥	104
桂黄韭菜粥	105
猪胰薏米粥	106
胡萝卜粥	106
薏杞粥	107
猪胰鸡蛋菠菜汤	107
香菇木耳生姜汤	108
萝卜汁	109
萝卜鲍鱼汤	109
苦瓜蚌肉汤	110
清明前韭菜汤	111
桑皮炖兔肉	111
清炖山药猪胰	112

玉米须炖乌龟	112
清蒸绿茶鲫鱼	113
土茯苓炖猪脊骨	113
水煎空心菜梗玉米须	114
枸杞炖兔肉	115
素烩面筋	115
六、肺气肿	116
虫草瘦肉汤	116
水煎山药	117
贝母陈皮梗米粥	118
羊脂核桃粥	118
清蒸白鸭	119
猕猴桃膏滋	120
生姜砂仁炖猪肚	121
萝卜子粥	122
山药蛋炸猪肺	122
拌鲜莴笋	123
杏仁炖羊肉	124
燕窝冰糖粥	125
蘑菇炒猪瘦肉片	125
菠菜猪肉饺子	126
七、冠心病	127
玉米粉粥	128
豆浆甜粥	129
薤白头粥	130
佛手木耳瘦肉汤	131
山楂扁豆韭菜饮	131
木耳炖豆腐	132

香菇红枣汤	133
甘松粥	134
黄豆芽炖鲫鱼	134
紫菜黄瓜汤	135
山楂核桃白糖饮	136
黄芪炖乌骨鸡	137
芹菜根红枣饮	138
冰糖双耳	138
米醋腌花生仁	139
木耳炒黄花菜	140
炒油菜	140
淡豆豉炖猪心	141
清炒洋葱	141
羊肉包子	142
茯苓莲子糕	143
八、肺 炎	144
童参甘草汤	145
梨藕汁	146
鸭梨杏仁清热饮	146
莲合炖肉	147
绿豆薏米粥	148
桂圆鸽蛋汤	148
柿子汁	149
黑芝麻杏仁茶	150
罗汉果饮	151
蒸豆腐	151
浙贝杏仁露	152
菱粉糊	153

九、支气管哮喘	153
陈皮杏仁薏米粥	154
百合党参炖猪肺	154
干姜茯苓甘草粥	155
核桃杏仁粥	156
猪胞衣粥	157
人参山楂粥	157
枸杞党参百合粥	158
蒸南瓜	159
海蜇荸荠汤	160
佛手牛肉丸子汤	161
南瓜姜汁饴糖饮	162
柚皮牛胎盘汤	162
蒸西瓜冰糖蜂蜜	163
姜杏苏糖饮	164
桑杏饮	165
姜杏汤	166
蜂蜜白萝卜汤	167
麻黄根陈皮炖猪肺	167
清炖虫草紫河车	168
清蒸虫草老鸭	169
柚子肉炖鸡	169
地龙炖冰糖	170
红枣炖南瓜	170
红萝卜干煮鸡蛋绿豆	171
海螵蛸拌白糖	172
陈皮麻黄炖猪肺	172
熟盐煨肥鸡	173

蜜饯核桃仁	174
十、胃 癌	174
柿饼拌饭	175
甘蓝汁	176
咸西红柿	176
十一、肝硬化	176
鸡肉山药粥	177
李子汁配香蕉	178
山楂红枣汤	179
煮茴香鸡蛋	179
马兰头竹笋汤	180
十二、脑血管意外	181
黄鳝汤	181
鲫鱼苦瓜汤	182
山药炖甲鱼	183
独活黑豆汤	184
芍药天冬饮	184
天秦萝卜粥	185
荆芥小米粥	186
薏米天麻汤	187
矿泉乌龙茶	187
珍珠梗米粥	188
凉拌青椒	189
烧香菇	189
梨汁炖人乳	190
炒玉米	191
天麻炖猪脑	191
十三、牙周病	192

槐花藕节粥	193
猪皮枣胶冻	194
黑木耳青鱼汤	195
生熟地猪肉汤	195
鸡蛋小米粥	196
黄花生地粥	197
西红柿梨汁	197
西红柿萝卜咸肉汤	198
黑芝麻炒面糊	199
十四、白内障	200
羊肝海米冬西汤	200
枸杞桑葚汤	201
榛子枸杞汤	201
青箱蜂蜜黑枣	202
磁石猪腰粥	203
乌鸡肝粥	204
扁豆两枣粥	205
鸡肝汤	206
银耳白菜炖羊肉	207
杞菊炒猪肝	207
羊肝炒韭菜	208
沙苑子炖鸡	209
羊肝黄连丸	209
豆浆芝麻糊	210
十五、青光眼	211
生地青陈粳米粥	211
红豆黄花汤	212
白菊精草炖羊肝	213

水煎红枣槟榔	213
槐菊绿茶饮	214
糯米酒煮菊花	215
决明绿豆汤	216
胡萝卜炒猪肝	216
十六、老花眼	217
枸杞叶猪肝汤	217
酱醋羊肝	218
菠菜猪肝汤	218
山药枸杞炖羊肉	219
养肝明目汤	220
红肝丸	221
枸杞红枣煮鸡蛋	222
枸杞蛋	222
桑葚糖	223
菟丝子煎蛋	223
十七、耳鸣耳聋	224
酒煮乌鸡	225
芹菜粥	226
杞叶羊肾粥	226
磁石猪腰汤	227
补骨脂猪腰汤	227
巴戟虫草瘦肉汤	228
桑葚木耳荷叶汤	229
杜仲炖猪腰	229
鲑鱼炖黑豆	230
白糖核桃栗子糊	231
黄花菜熘腰花	231

黑豆炖狗肉	232
十八、骨质疏松症	233
猪肚粥	233
桑葚枸杞糯米粥	234
猪皮汤	235
何首乌糖粥	236
羊肾枸杞粥	237
补肾核桃粥	238
肉苁蓉羊脊骨汤	239
甲鱼汤	239
蒸制桑葚牛骨汤	240
鲜桃牛奶汁	241
乌骨鸡生地炖饴糖	242
鸡蛋牛肉汤	242
党参当归鳝鱼汤	243
熟参丝炖猪脊髓	244
清炖鲤鱼	245
清炖鲫鱼	246
黑豆炖猪骨	246
山药枸杞炖牛肉	247
杜仲牛骨汤	248
煨猪肘	249
羊骨羊腰汤	249
酿田螺	250
十九、骨质增生症	251
杜仲炒羊肾	251
黄花菜熘炒猪腰	252
羊肉胡萝卜汤	253