

Eating your way to longevity

长寿药膳

刘正才
周爱群
柴力



外 文 出 版 社

中国药膳宝典

长 寿 药 膳

刘正才 周爱群 柴 力 编著

外 文 出 版 社

长 寿 药 膳

刘正才 周爱群 柴力 编著

*

外文出版社出版

(中国北京百万庄路24号)

邮政编码100037

河北省文联印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

1991年(32开)第1版

ISBN 7-119-1306-8/R·53

定价: 2.50元

前 言

长寿药膳,是选择具有抗衰老、延年益寿、防病治病作用的中草药和常用食物,采用经科学验证的秘方烹制成老年人喜爱的美味佳肴。其中包括延年益寿药膳、减肥轻身药膳、聪耳明目药膳、固齿黑发药膳、增强性功能药膳和健体强身、预防老年常见病多发病的药膳。

“老还小”、老人同小孩一样。“厌于药而喜于食”。所以药膳是十分适宜于老人的具有药效作用的食物和饮料。药膳是药而味美,是膳而治病。变苦口良药为良药可口,这是药膳的可取之处。

这本小册子是专为老人健康长寿而编写的,希望老年朋友们能喜欢。

目 录

前 言..... (1)

第一章 长生不老非怪谈

延年益寿有药膳

——延年益寿有药膳..... (1)

桃酥豆泥..... (3)

淮药酥..... (4)

枣泥桃酥..... (5)

黄精炖瘦肉..... (7)

姜乳蒸饼..... (9)

松黄饼..... (11)

炒鹤鹑..... (12)

何首乌煮鸡蛋..... (13)

羊脏羹..... (16)

栗子粥..... (17)

八仙茶..... (18)

五香奶茶..... (21)

周公百岁酒..... (23)

第二章 有钱难买老来瘦

适当发福寿更长

——肥健和轻身药膳…………… (26)

- 期颐饼…………… (27)
- 莲藕驻颜方…………… (29)
- 枸杞煎…………… (32)
- 雌鸡粥…………… (33)
- 玉液膏…………… (35)
- 五香槟榔…………… (37)
- 消积饼…………… (38)
- 莱菔子粥…………… (39)
- 山楂糖…………… (41)
- 香砂糖…………… (42)
- 荷叶粥…………… (44)
- 三花减肥茶…………… (45)

第三章 耳聋眼花智力衰

常吃药膳免此灾

——聪耳、明目药膳…………… (47)

- 首乌菊花春…………… (48)
- 莲子百合煨瘦肉…………… (50)
- 杞子炖羊脑…………… (51)
- 玄参炖猪肝…………… (52)
- 蛤蟆鲍鱼…………… (53)

天麻鱼头·····	(55)
清脑羹·····	(58)
银耳枸杞汤·····	(60)
补肝猪肝汤·····	(61)
羊肝羹·····	(62)
补髓汤·····	(63)
补脑鸽蛋·····	(65)
磁石粥·····	(66)
升压茶·····	(67)
定风酒·····	(69)

第四章 齿落发白老态来 药膳使您返童年

——固齿黑发药膳····· (72)

芝麻白糖糊·····	(73)
天冬饼·····	(74)
首乌盐黑豆·····	(75)
麻仁耐老方·····	(77)
补益海参·····	(78)
红烧龟肉·····	(80)
乌发糖·····	(82)
胡桃粥·····	(82)
观音面茶·····	(84)
还童茶·····	(85)

固齿轻身茶····· (86)

熙春酒····· (88)

第五章 人老体弱百病生

药膳防病有奇功

——老年病防治药膳····· (90)

十全大补汤····· (91)

八宝鸡汤····· (93)

归参鳝鱼····· (95)

四仙羊肉汤····· (96)

双耳汤····· (97)

鹤鹑肉片····· (99)

团鱼汤····· (102)

菊花鲈鱼····· (103)

红枣炖兔肉····· (104)

八仙茶····· (106)

天仙面····· (107)

七仙炒面····· (109)

春盘面····· (110)

刺五加酒····· (112)

葡萄酒····· (114)

第六章 老年夫妻恩爱长

药膳回春威力强

——回春药膳····· (116)

- 罗汉大虾····· (117)
- 韭菜炒鲜虾····· (119)
- 糖糟虾米····· (120)
- 虫草黄雀····· (121)
- 雄蚕蛾酒····· (123)
- 双鞭壮阳酒····· (124)
- 龙马童子鸡····· (127)
- 法制虾米····· (128)
- 大葱海虾····· (130)
- 虫草金龟····· (131)
- 甲鱼首尾散····· (134)
- 益阳麻雀····· (135)
- 芡实煮老鸭····· (136)
- 人参蜂蜜饮····· 138)

第一章 长生不老非怪谈

延年益寿有药膳

——延年益寿药膳

长生不老，并非说长生不死，而是健康长寿的意思。纵观古今活到一二百岁者颇不乏人。唐代有位叫慧明的和尚活了290岁，比号称世界长寿冠军的英国人费姆·长思还多活了81岁。据我国第三次全国人口普查，百岁以上老人就多达3756人，其中一些百岁寿星还出现返老还童的现象。因此，延年长寿是完全可能的。

研究百岁老人长寿之谜，发现与他们的饮食有密切关系，其中不少人是靠药膳延年益寿的。

延年益寿药膳，是选用滋补强身的中草药，配合一定的食物，经烹调而成的药用食品和饮料。古代药物学家历来重视抗衰老药物的研究，《神农本草经》载有延年、

不老作用的药物达122种之多，其中延年药物53种，不老药物69种，占所载药物总数的33.5%，可见在汉代以前，人们对延年益寿药物的研究不但十分重视，而且取得了丰硕的成果。晋代陶弘景的《名医别录》又在《神农本草经》的基础上新增加了10余种；唐代官方编写的国家药典——《新修本草》，明确记载有延年益寿作用的中草药有235种；宋代《证类本草》还记载了许多老人因服抗衰老药物或药膳而得长寿的事例；明代李时珍的《本草纲目》注明有“耐老”、“增年”的药物有237种；清代赵学敏的《本草纲目拾遗》在《本草纲目》的基础上新增加了抗衰老药物90余种。

从以上粗略摘录的数据，可以想见我国在延年益寿方面的药物是何等丰富。这为制做延年益寿药膳，提供了充足的原料。

我们所选用的药膳均为现代科学实验所证实的、确有抗衰老又无副作用的药物，并配以有利于健康长寿的食品，所以本书所列药膳有确实的效果、科学的依据，绝非荒诞无稽之说。

桃酥豆泥（《大众药膳》）

功效：健脾胃，养五脏，增寿命。

主治：早老早衰，或老态龙钟者。

健康人可作为保健食品。

配 方：	扁 豆	150克
	黑芝麻	10克
	核桃仁	30克
	白 糖	120克
	猪 油	60克

制 作：

1. 将扁豆洗净，入沸水煮30分钟，以能挤脱皮为度。捞出挤去外皮，放入碗中，加清水淹没扁豆仁，上笼蒸约2小时，待蒸至烂熟，取出滤水，捣成泥。

2. 将黑芝麻炒香，研细待用；热锅烧红后离火，揩干净，再置火上，放入猪油，待油熟时即倒入扁豆泥翻炒，至水分将尽时，放入白糖炒匀，炒至不粘锅瓢为度，再放黑芝麻、核桃仁，混合炒匀即成。

服 法：作早点服食。

禁 忌：大便溏泻者忌服。

方中主药，芝麻，一身二任，药食两用，是滋补药膳中用得最多的食物。其性味甘平，有补肾补脑、养阴润燥、止咳平喘之功。历来芝麻被作为长寿食品。古称芝麻为“巨胜子”、“胡麻”，认为是仙家的食物，有延年益寿的作用。李时珍在《本草纲目》中引用古人话说：“古以胡麻为仙药，而近世罕用，或者未必有此神验，但久服有益而已耶。”

现代研究，芝麻主要含有亚油酸、卵磷脂，可以防治动脉硬化和冠心病；还含有抗衰老的物质维生素E。

淮药酥（成都同仁堂药膳方）

功效：补肾精，抗衰老。

主治：未老先衰和已老体弱。久服保健增寿。

配方：

淮山药	250克
黑芝麻	15克
白糖	100克

制作：

1. 淮山药去皮，切成菱形小块，放

入六成熟的菜油锅内，炸至外硬里软，浮起时，捞出。

2. 将铁锅置武火上烧热，用油滑锅，放入白糖，加水少许溶化，炼至糖汁成米黄色，随即推入炸过的淮山药块，不停地翻炒，以使其外面包上一层糖浆，直至全部包牢，然后撒上炒香的黑芝麻即成。

服法：作早点食之。

禁忌：有糖尿病者忌服。

方中主药是山药。河南是山药的主要产地，处方上常开淮山药，或淮药。其性味甘温，具有补脾益肾之功。含精氨酸、淀粉酶、皂甙、胆碱等成分，既富营养，又助消化，故可药食两用。对中老年慢性腹泻，肺虚咳嗽，肾虚遗精、遗尿都有一定疗效。药膳中广泛用作原料。

枣泥桃酥（民间验方）

功效：健脾补肾，强身延年。

主治：早衰早老，或年老体弱。

配方：大枣泥 250克

面粉	500克
猪油	125克
淮山药、核桃仁	各50克

制 作：

1. 将核桃仁打碎，加入枣泥，做成馅；取面粉200克，放在面板上，加入猪油100克，拌匀，成干油酥。

2. 把剩余的面粉放在面板上，加猪油25克，加水适量，合成油面团。

3. 将干油酥包入油面团里，卷成筒形，按每50克油面团做枣泥桃酥2个，用刀切成剂子，擀成圆皮，把调好的枣泥馅包入，搓成椭圆形成坯。可用花钳压按圆坯成形或带花纹。待锅内油烧至六成熟时，把生坯放入炸至见酥，浮面呈黄色即成。出锅后，稍凉即成。

服 法：作早点服用。

禁 忌：肥胖者宜少吃。

方中主药大枣，因其皮色红，故又叫红枣，有“活维生素丸”之称。一位医生在虚弱患者中做比较实验，凡是连续吃大枣的，其健康恢复速度比单纯服多种维生素药物快三倍以上。维生素C的含量在水

果中名列前茅，比苹果、桃子等高100倍左右；维生素P的含量也是百果之冠。大枣还含有蛋白质、脂肪、有机酸、胡萝卜素，干枣含糖量高达60%以上。婴幼儿吃枣泥，比吃水果糖营养价值更高。老年人吃大枣能驻颜益寿，谚语说：“一日吃三枣，一生不显老。”大枣还能使血清总蛋白和白蛋白提高，有抗过敏作用，抑制对人体不利的免疫反应。大枣甘平无毒，中医称为“脾之果”，是健脾益气的佳品，对脾胃虚弱、气血不足的征候都能发挥治疗作用。健脾益气药膳和保健增寿药膳都用大枣作主要原料。山东乐陵的金丝枣、山西运城的相枣、河南灵宝的灵宝圆红枣都是海内外驰名的上品。

黄精炖瘦肉（民间方）

功效：延年益寿。

主治：体虚食少，消瘦多病。无病常服，可葆青春。

配方：黄精 50 克

猪瘦肉	200 克
葱 姜	适 量
料 酒	10 克
食 盐	2 克
味 精	0.5 克

制 作:

1. 将黄精、猪瘦肉分别切成长3厘米，宽1.5厘米的小块。

2. 将切好的黄精和肉放入砂锅内，加水适量，放入葱、姜、盐、料酒，隔水炖熟。

服 法：加味精调味，吃肉喝汤。

禁 忌：无特殊禁忌，宜少吃辛辣。

方中主药黄精，甘平，有润肺、滋肾、养胃之功。主治肺阴虚、胃阴虚以及肾阴不足的征候。黄精含有粘液质、淀粉和糖等成分。经研究发现，黄精有提高人体T淋巴细胞的作用；黄精还能降血糖、降胆固醇，对防治老年常见病中的心血管病、糖尿病有一定的作用，因而有延年益寿作用。东汉著名医学家华佗传给弟子樊珂的“漆叶青粘散”中的青粘就是黄精。樊珂坚持服食此方，活了一百多岁。元代