

老年人养生药膳
LAONIANRENYANG
SHENGYAOSHAN

柴瑞震 主编
著名医药专家
主任医师

老年人养生 药膳怎么做？ 二维码来告诉你

瘦肉莲子汤



想看瘦肉莲子汤怎么做，扫一扫
跟着视频同步学



扫一扫

老年人必备的延年益寿食疗书

健康靠营养 长寿靠调养

扫二维码，药膳做法同步视频将精彩呈现

权威专家手把手教你做健康营养药膳

新疆人民出版社
新疆人民出版社



老年人

养生药膳怎么做?

二维码来告诉你

柴瑞震 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人养生药膳/ 柴瑞震主编. —乌鲁木齐
: 新疆人民卫生出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5372-5377-2

I. ①老… II. ①柴… III. ①老年人—食物养生—食谱 IV. ①R247.1②TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第292347号

老年人养生药膳

老年人养生药膳怎么做? 二维码来告诉你

主 编 柴瑞震
出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社
电 话 汉文编辑部 0991-2824446
地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
邮 编 830001
责任编辑 张 宁
封面设计 吴展新
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711毫米×1016毫米 16开
印 张 20
字 数 250千字
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5372-5377-2
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Part 1

药膳养生必备常识

药膳是药材与食材的组合	012
1. 食材与药材的四性	012
2. 食材与药材的五味	013
3. 食材与药材的五色	014
4. 熟悉中药材的配伍与禁忌	015
5. 掌握中药的正确煎煮方法	017
掌握药膳养生注意事项	018
1. 药膳的选用原则	018
2. 了解药膳的养生禁忌才能避免走进误区	019
3. 正确保存和使用药膳原料	020
4. 药膳烹调知识和烹调工艺	021

Part 2

科学饮食，健康长寿不是梦

老年人需要补充的营养素	024
1. 蛋白质——生命的物质基础	024
2. 脂肪——能量的供应者	025
3. 碳水化合物——维持生命活动所需能量	025
4. 膳食纤维——预防便秘、降低血糖	026



5.维生素A——保护视力、维持皮肤和毛发的健康	026
6.维生素B ₁ ——维持食欲、促进消化	027
7.维生素B ₂ ——提高机体对蛋白质的利用率	027
8.维生素B ₆ ——制造抗体和红血球的必要物质	028
9.维生素B ₁₂ ——人体造血原料之一	028
10.维生素C——抗氧化、增强机体免疫力	029
11.维生素D——促进钙的吸收、防治骨质疏松	030
12.维生素E——延缓衰老、防癌抗癌	030
13.维生素K——预防出血、骨质疏松	031
14.维生素P——减少血管脆性、降低血管通透性	031
15.钙——预防骨质疏松	031
16.铁——预防缺铁性贫血	032
17.锌——提高免疫力、延年益寿	033
18.硒——抗氧化、预防心脑血管疾病	033
19.钾——维持心肌活常运动	034
20.铜——不可缺少的微量营养素	034

老年人应遵循的饮食原则 035

1.早餐应“以软为主”	035
2.午餐要吃好、吃饱	035
3.晚餐宜清淡、易消化	036
4.食物应杂、蔬菜宜多	036
5.饭菜宜软、质量要好	036

老年人应避免走进的饮食误区 037

1.油脂不宜摄取过多	037
2.不宜常吃精米、精面	037
3.不能乱喝中药泡酒	038
4.忌生吃海鲜	038
5.忌“饭后一杯茶”	038



老年人应谨慎食用的食物039

1.咸菜.....	039
2.雪里蕻.....	039
3.荔枝.....	039
4.榴莲.....	040
5.椰子.....	040
6.杨梅.....	040
7.肥猪肉.....	040
8.牛髓.....	041
9.牛肝.....	041
10.鹿肉.....	041
11.鹅肉.....	041
12.鸡胗.....	042
13.咸鸭蛋.....	042
14.午餐肉.....	042
15.熏肉.....	042
16.腊肉.....	043
17.火腿.....	043
18.扒鸡.....	043
19.炸鸡.....	043
20.鱼子.....	044
21.蟹黄.....	044
22.墨鱼.....	044
23.鲍鱼.....	044
24.糯米.....	045
25.苏打饼干.....	045
26.油条.....	045
27.薯片.....	045

28.黄油.....	046
29.猪油.....	046
30.奶油.....	046
31.巧克力.....	046
32.辣椒.....	047
33.花椒.....	047
34.茴香.....	047
35.芥末.....	047
36.鱼露.....	048
37.豆瓣酱.....	048
38.咖啡.....	048
39.浓茶.....	048
40.可乐.....	049
41.白酒.....	049
42.方便面.....	049
43.冰淇淋.....	049
44.酸菜.....	050
45.麦芽糖.....	050
46.水果罐头.....	050
47.蜜饯.....	050





Part 3 老年人养生防病药膳

改善寒性体质052

桂圆当归猪腰汤053

糙米燕麦饭054

当归羊肉羹055

改善热性体质056

绿豆凉薯小米粥057

蒜片苦瓜058

雪梨蜂蜜苦瓜汁059

改善实性体质060

薏米莲子红豆粥061

芹菜拌海带丝062

冬瓜蒸鸡063

改善虚性体质064

红薯莲子粥065

砂锅泥鳅豆腐汤066

灵芝核桃乳鸽汤067

春季养生068

茯苓鳝鱼汤069

青豆排骨汤070

鲜虾蔬菜稀饭071

银耳炒肉丝072

竹荪煲鸡汤073

夏季养生074

苦瓜绿豆汤075

猕猴桃银耳羹076

淡菜海带冬瓜汤077

白菜豆腐鸭架汤078

酿冬瓜079

秋季养生080

无花果茶树菇鸭汤081

干贝苦瓜粥082

杏仁猪肺粥083

冬季养生084

麻辣牛肉豆腐085

人参枸杞乌龟汤086

胡椒猪肚芸豆087

小笋炒牛肉088

清炖羊肉汤089

滋阴益气090

干贝炒丝瓜091

胡萝卜银耳汤092

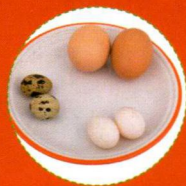
天麻焖鸡块093

甘蔗雪梨牛奶094

紫薯百合银耳羹095



补气升阳	096	固涩止血	122
黄芪扁豆党参粥	097	青豆烧茄子	123
清蒸开屏鲈鱼	098	茶树菇煲牛骨	124
党参猪肚汤	099	蒜蓉空心菜	125
党参黄芪蜂蜜茶	100	蚕豆豆浆	126
爽口鸡肉	101	槐花粥	127
益气养血	102	补虚强心	128
阿胶牛肉汤	103	麦冬小麦粥	129
桂圆阿胶红枣粥	104	瘦肉莲子汤	130
枸杞拌菠菜	105	玉竹燕麦粥	131
莲子花生豆浆	106	疏肝利胆	132
糯米桂圆红糖粥	107	猪肝炒木耳	133
黄连阿胶鸡蛋黄汤	108	决明子红枣枸杞茶	134
益气养血茶	109	杜仲核桃炖猪腰	135
养髓补肾	110	清肺化痰	136
人参核桃甲鱼汤	111	沙参玉竹煲猪肺	137
芦笋腰果炒墨鱼	112	白果鸡丁	138
莲子芡实牛肚汤	113	梨子柑橘蜂蜜饮	139
理气活血	114	健脾消食	140
西红柿柚子汁	115	雪梨苹果山楂汤	141
山楂陈皮茶	116	榛子小米粥	142
山楂芡实陈皮粥	117	口蘑焖土豆	143
清热祛湿	118	润肠通便	144
冬瓜薏米车前汤	119	松子玉米粥	145
豉油蒸鲤鱼	120	苹果红薯泥	146
红豆薏米饭	121	胡萝卜炒木耳	147



补肾壮阳	148	瓦罐莲藕汤	174
灵芝茶	149	苦瓜牛奶汁	175
笋烧海参	150	解郁安眠	176
锁阳杜仲猪腰汤	151	小米燕麦荞麦粥	177
增强免疫力	152	丹参枣仁安神茶	178
小米黄豆粥	153	蜂蜜芦荟茶	179
彩椒牛肉丝	154	安眠桂圆豆浆	180
山药肚片	155	莲子松仁玉米	181
强筋壮骨	156	防癌抗癌	182
虫草山药排骨汤	157	小米香豆蛋饼	183
西红柿疙瘩汤	158	牛奶桂圆燕麦西米粥	184
四味乌鸡汤	159	柠檬蜂蜜绿茶	185
茄子焖牛腩	160	紫甘蓝雪梨玉米沙拉	186
海马党参枸杞炖乳鸽	161	核桃黑芝麻酸奶	187
养睛明目	162	抗衰老	188
鸡肉胡萝卜碎米粥	163	枸杞黑豆炖羊肉	189
鸡蛋苋菜汤	164	鲜菇烩鸽蛋	190
韭菜豆渣饼	165	花生核桃糊	191
黄瓜拌豆皮	166	灵芝红枣瘦肉汤	192
枸杞菊花茶	167	人参核桃饮	193
蓝莓牛奶西米露	168	延年益寿	194
菠菜胡萝卜蛋饼	169	韭菜炒猪血	195
清热解毒	170	黑芝麻花生豆浆	196
薄荷黄瓜雪梨汁	171	车前子玉米粥	197
决明子菊花粥	172	紫米南瓜糊	198
丝瓜炒蛤蜊	173		



Part 4 老年人常见病对症药膳

糖尿病	200	冠心病	212
苦瓜拌鸡片	201	红花煮鸡蛋	213
西红柿炒洋葱	201	荷叶丹参山楂茶	213
枸杞萝卜炒鸡丝	202	失眠	214
山楂黄精糙米饭	202	桂圆酸枣仁红枣饮	215
玉米须茶	203	柏子仁党参鸡汤	215
西洋参瘦肉汤	203	流行性感冒	216
高血压	204	山楂菊花金银花粥	217
苹果醋	205	蒜蓉马齿苋	217
凉拌芹菜叶	205	哮喘	218
柑橘山楂饮	206	芹菜胡萝卜柑橘汁	219
莲心茶	206	天冬川贝猪肺汤	219
夏枯草菊花茶	207		
枸杞叶决明子肉片汤	207		
高血脂	208		
荞麦菜卷	209		
山楂玉米粒	209		
蜜柚苹果猕猴桃沙拉	210		
橙汁鸡片	210		
绞股蓝枸杞茶	211		
灵芝山楂饮	211		





慢性支气管炎 220

山药知母雪梨粥 221

百合半夏薏米汤 221

肺气肿 222

桔梗牛丸汤 223

桑白皮茶 223

便秘 224

南瓜燕麦粥 225

芹菜苹果汁 225

肝硬化 226

黄芪茶 227

山药蒸鲫鱼 227

肩周炎 228

桑葚粥 229

党参当归炖鳝鱼 229

风湿性关节炎 230

柴胡苦瓜瘦肉汤 231

生姜肉桂炖猪肚 231

骨质增生 232

补骨脂炖牛肉 233

生熟地龙骨汤 233

耳聋耳鸣 234

肉苁蓉熟地猪腰汤 235

白术淮山猪肚汤 235

前列腺炎 236

牡蛎粥 237

桑葚黑芝麻糊 237

慢性肾炎 238

白菜冬瓜汤 239

紫菜包饭 239

鲫鱼红豆汤 240

冬菇拌扁豆 240





老年人

养生药膳怎么做?

二维码来告诉你

柴瑞震 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人养生药膳/ 柴瑞震主编. —乌鲁木齐
: 新疆人民卫生出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5372-5377-2

I. ①老… II. ①柴… III. ①老年人—食物养生—食谱 IV. ①R247.1②TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第292347号

老年人养生药膳

老年人养生药膳怎么做? 二维码来告诉你

主 编 柴瑞震
出版发行 新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社
电 话 汉文编辑部 0991-2824446
地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
邮 编 830001
责任编辑 张 宁
封面设计 吴展新
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711毫米×1016毫米 16开
印 张 20
字 数 250千字
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5372-5377-2
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Part 1

药膳养生必备常识

药膳是药材与食材的组合	012
1. 食材与药材的四性	012
2. 食材与药材的五味	013
3. 食材与药材的五色	014
4. 熟悉中药材的配伍与禁忌	015
5. 掌握中药的正确煎煮方法	017
掌握药膳养生注意事项	018
1. 药膳的选用原则	018
2. 了解药膳的养生禁忌才能避免走进误区	019
3. 正确保存和使用药膳原料	020
4. 药膳烹调知识和烹调工艺	021

Part 2

科学饮食，健康长寿不是梦

老年人需要补充的营养素	024
1. 蛋白质——生命的物质基础	024
2. 脂肪——能量的供应者	025
3. 碳水化合物——维持生命活动所需能量	025
4. 膳食纤维——预防便秘、降低血糖	026



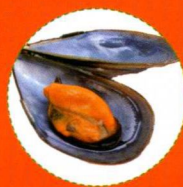
5. 维生素A——保护视力、维持皮肤和毛发的健康	026
6. 维生素B ₁ ——维持食欲、促进消化	027
7. 维生素B ₂ ——提高机体对蛋白质的利用率	027
8. 维生素B ₆ ——制造抗体和红血球的必要物质	028
9. 维生素B ₁₂ ——人体造血原料之一	028
10. 维生素C——抗氧化、增强机体免疫力	029
11. 维生素D——促进钙的吸收、防治骨质疏松	030
12. 维生素E——延缓衰老、防癌抗癌	030
13. 维生素K——预防出血、骨质疏松	031
14. 维生素P——减少血管脆性、降低血管通透性	031
15. 钙——预防骨质疏松	031
16. 铁——预防缺铁性贫血	032
17. 锌——提高免疫力、延年益寿	033
18. 硒——抗氧化、预防心脑血管疾病	033
19. 钾——维持心肌活常运动	034
20. 铜——不可缺少的微量营养素	034

老年人应遵循的饮食原则

1. 早餐应“以软为主”	035
2. 午餐要吃好、吃饱	035
3. 晚餐宜清淡、易消化	036
4. 食物应杂、蔬菜宜多	036
5. 饭菜宜软、质量要好	036

老年人应避免走进的饮食误区

1. 油脂不宜摄取过多	037
2. 不宜常吃精米、精面	037
3. 不能乱喝中药泡酒	038
4. 忌生吃海鲜	038
5. 忌“饭后一杯茶”	038

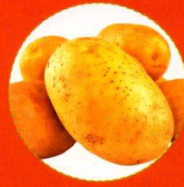


老年人应谨慎食用的食物039

1.咸菜.....	039
2.雪里蕻.....	039
3.荔枝.....	039
4.榴莲.....	040
5.椰子.....	040
6.杨梅.....	040
7.肥猪肉.....	040
8.牛髓.....	041
9.牛肝.....	041
10.鹿肉.....	041
11.鹅肉.....	041
12.鸡胗.....	042
13.咸鸭蛋.....	042
14.午餐肉.....	042
15.熏肉.....	042
16.腊肉.....	043
17.火腿.....	043
18.扒鸡.....	043
19.炸鸡.....	043
20.鱼子.....	044
21.蟹黄.....	044
22.墨鱼.....	044
23.鲍鱼.....	044
24.糯米.....	045
25.苏打饼干.....	045
26.油条.....	045
27.薯片.....	045

28.黄油.....	046
29.猪油.....	046
30.奶油.....	046
31.巧克力.....	046
32.辣椒.....	047
33.花椒.....	047
34.茴香.....	047
35.芥末.....	047
36.鱼露.....	048
37.豆瓣酱.....	048
38.咖啡.....	048
39.浓茶.....	048
40.可乐.....	049
41.白酒.....	049
42.方便面.....	049
43.冰淇淋.....	049
44.酸菜.....	050
45.麦芽糖.....	050
46.水果罐头.....	050
47.蜜饯.....	050





Part 3 老年人养生防病药膳

改善寒性体质052

桂圆当归猪腰汤053

糙米燕麦饭054

当归羊肉羹055

改善热性体质056

绿豆凉薯小米粥057

蒜片苦瓜058

雪梨蜂蜜苦瓜汁059

改善实性体质060

薏米莲子红豆粥061

芹菜拌海带丝062

冬瓜蒸鸡063

改善虚性体质064

红薯莲子粥065

砂锅泥鳅豆腐汤066

灵芝核桃乳鸽汤067

春季养生068

茯苓鳝鱼汤069

青豆排骨汤070

鲜虾蔬菜稀饭071

银耳炒肉丝072

竹荪煲鸡汤073

夏季养生074

苦瓜绿豆汤075

猕猴桃银耳羹076

淡菜海带冬瓜汤077

白菜豆腐鸭架汤078

酿冬瓜079

秋季养生080

无花果茶树菇鸭汤081

干贝苦瓜粥082

杏仁猪肺粥083

冬季养生084

麻辣牛肉豆腐085

人参枸杞乌龟汤086

胡椒猪肚芸豆087

小笋炒牛肉088

清炖羊肉汤089

滋阴益气090

干贝炒丝瓜091

胡萝卜银耳汤092

天麻焖鸡块093

甘蔗雪梨牛奶094

紫薯百合银耳羹095