

中老年健康长寿的养生宝典

中老年养生药膳大全



李叶 主编

福，
又得安康。

中老年人药膳养生密码，让你既享口福，
又会吃不生大病，吃对享天年。

道滋补药膳，解读中医养生智慧，破解



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京科学技术出版社

中老年养生药膳 大全

李叶 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年养生药膳大全 / 李叶主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.1

ISBN 978-7-5502-2423-0

I . ①中… II . ①李… III . ①中年人—食物养生—食谱 ②老年人—食物养生—食谱
IV . ① R247.1 ② TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 293149 号

中老年养生药膳大全

主 编: 李 叶

责任编辑: 张晓雪 史 媛

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 鸿 恩

美术编辑: 王静波

北京联合出版公司 出版

北京科学技术出版社

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数350千字 720毫米×1020毫米 1/16 20印张

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2423-0

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656



健康长寿，是每个人尤其是老年人的美好愿望。在生活中，我们总会接触到一些老年人，他们当中有些年纪不大，身体却很差。但也有些高龄的老年人，身体却依然很硬朗。这是为什么呢？事实上，人的身体状况不仅取决于他们自身的体质，还与后天的保养有关。随着年龄的增长，人到老年以后，整个生理状况乃至各个器官功能都发生了很大的变化。这时候，老年人除了要积极锻炼身体、强壮体格外，合理的膳食安排也非常重要。而药膳养生，就是老年人养生防病、延年益寿的一条最有效途径，正确合理的食疗与药膳可以使人长寿。

人皆“厌于药，喜于食”，老年人更是如此。药膳“寓医于食，药食同源”，既能让老年人享受到食物的美味，又能起到药用疗效，一举两得，何乐而不为呢？但老年人的饮食选择及安排，不能等同于普通的成年人，而应有其独特的需要和禁忌。因此，我们要树立起科学的观念，根据老年人的生理特点和营养需求，将食物的特性同老年人的身体状况、消化能力和生活条件等因素结合起来，进行合理安排，做到膳食结构合理，营养需求平衡，从而最终达到使老年人强身健体、延年益寿的目的。

本书详细介绍了九种体质的特点，列举了每种体质首选的药材与食材，并且给出相应的养生药膳供老年人选择。老年人在选择药膳时，首先要熟悉药膳的原料，也就是要熟悉药材和食材的特性，即其四性、五味、五色，还要清楚其搭配宜忌、

使用原则和一些必要的药膳制作常识。另外，老年人在日常饮食中适当地补充一些营养素以及有原则地选择食物、自觉避开禁吃的食物，对于老年人养生都有着非常大的意义。

本书还根据气候节令的变化、人体五脏六腑的需求以及老年人常见的病症，对老年人的饮食进行指导，如果老年人能够做到按季节特点，针对各种病症以及各个脏腑不同的需求来调理饮食，为身体补充所需的营养成分，不仅对身体健康大有裨益，还可防治疾病，让老年人真正体验到药膳“功效在饱腹之后，收益在享受之中”的神奇。

我们殷切希望本书能对每位老年朋友都有所帮助，愿本书能让老年朋友安享健康的生活。



目录



第一篇

研读《黄帝内经》《本草纲目》， 破解药膳养生密码

第一章 辨清体质，因人施膳

现代中医体质论	004
什么是体质	004
体质决定健康	004
养生需要分体质	004
九种体质自测法	005
平和体质	005
气虚体质	005
阳虚体质	005
阴虚体质	005
血瘀体质	006
痰湿体质	006
湿热体质	006
气郁体质	006
特禀体质	006
平和体质首选材料、药膳	007
玉竹枸杞粥	007
绿豆茯苓薏米粥	007
枸杞鲫鱼粥	007
气虚体质首选材料、药膳	008
黄芪豌豆粥	008
参果炖瘦肉	008

鳝鱼药汁粥	008
阳虚体质首选材料、药膳	009
鹿茸枸杞蒸虾	009
猪肠核桃汤	009
当归生姜羊肉粥	009
阴虚体质首选材料、药膳	010
冬瓜瑶柱汤	010
雪梨猪腱汤	010
百合绿豆红薯汤	010





湿热体质首选材料、药膳.....	011
金银花饮.....	011
兔肉薏米煲.....	011
赤小豆炖鲫鱼.....	011
痰湿体质首选材料、药膳.....	012
白扁豆鸡汤.....	012
白术茯苓田鸡汤.....	012
陈皮山楂麦芽茶.....	012
血瘀体质首选材料、药膳.....	013
三七薏白鸡肉汤.....	013
蛇舌草赤小豆汤.....	013
丹参红花陈皮饮.....	013
气郁体质首选材料、药膳.....	014
山楂陈皮菊花茶.....	014
大蒜银花茶.....	014
玫瑰香附茶.....	014
特禀体质首选材料、药膳.....	015
鲜人参炖竹丝鸡.....	015
香附豆腐泥鳅汤.....	015
山药糯米粥.....	015

第二章 药材、食材要熟悉，药膳常识要清楚

寒、凉、温、热，四性因人制宜.....	018
寒凉性药材与食材——清热、泻火、解暑、解毒.....	018

温热性药材与食材——抵御寒冷、温中补虚、暖胃.....	018
平性药材与食材——开胃健脾、强壮补虚.....	019
酸、苦、甘、辛、咸，五味各显其能.....	020
酸味药材与食材——“能收、能涩”.....	020
苦味药材与食材——“能泻、能燥、能坚”.....	020
甘味药材与食材——“能补、能和、能缓”.....	020
辛味药材与食材——“能散、能行”.....	021
咸味药材与食材——“能下、能软”.....	021
绿、红、黄、白、黑，五色养五脏.....	022
绿色药材与食材——护肝.....	022
红色药材与食材——养心.....	022
黄色药材与食材——健脾.....	023
白色药材与食材——润肺.....	023
黑色药材与食材——固肾.....	023
熟悉中药材的配伍.....	024
中药材的七种配伍关系.....	024
中药材用药之忌.....	025
中药的科学煎煮有方法.....	026
先煎.....	026
后下.....	026
包煎.....	026
另煎.....	026
烊化.....	026
冲服.....	026
药膳选用原则.....	027
因证用膳.....	027
因时用膳.....	027
因人用膳.....	027
因地制宜.....	027
药膳烹调知识和烹调工艺.....	028
烹饪药膳的要求.....	028
药膳的烹饪方法.....	029
了解药膳的养生禁忌.....	031
部分食材食用禁忌.....	031
药材与食材的配伍禁忌.....	032

正确保存和使用药膳原料	033
药膳原料的保存	033
药膳原料的使用	033

第三章 日常饮食巧安排，充分补充营养素

中老年人一日三餐巧安排	036
早餐应“以软为主”	036
午餐要吃好、吃饱	036
晚餐宜清淡、易消化	036
中老年人饮食原则	037
饮食宜热	037
蔬菜宜多	037
水果宜对	037
饭菜宜香	037
食物宜杂	037
饭菜宜软	038
质量宜好	038
吃饭宜早	038
食量宜少	038
中老年人饮食宜忌	039
中老年人宜少吃多餐	039
中老年人宜补充植物性蛋白质	039
中老年人宜每天吃适量水果	039
中老年人宜白天补充足够的水分	039
中老年人宜吃些补脾益肾的食物	040
中老年人宜多食用藻类食品	040

中老年人忌油脂摄取过多	040
中老年人忌常吃精米、精面	040
中老年人忌乱喝药酒	041
中老年人忌生吃海鲜	041
中老年人忌“饭后一杯茶”	041
中老年人需要补充的营养素	042
蛋白质——生命的物质基础	042
脂肪——能量的供应者	043
碳水化合物——维持生命活动所需能量	043
膳食纤维——健康饮食必不可少	044
维生素A——促进生殖功能良好发展	044
维生素B ₁ ——物质与能量代谢的关键物质	045
维生素B ₂ ——提高机体对蛋白质的利用率	045
维生素B ₆ ——制造抗体和红细胞的必要物质	046
维生素B ₁₂ ——人体造血原料之一	047
维生素C——促进机体蛋白质的合成	047
维生素D——钙磷代谢的重要调节因子之一	048
维生素E——延缓衰老、防癌抗癌	048
维生素K——促进血液凝固及骨骼生长	049
维生素P——减少血管脆性，降低血管通透性	049
钙——人体中最丰富的矿物质	050
铁——人体构成必备元素	050
锌——被科学家称为“生命之素”	051
硒——稀有的非金属元素	051
钾——维持心肌正常运动	052



第二篇

春夏秋冬各不同，四季膳食有讲究



第一章 春季药膳养生

《黄帝内经》讲解春季饮食要点	056
要点1：春季饮食宜“升”补	056
要点2：保护肝脏，清除身体毒素	057

要点3：疏肝解郁，忘掉烦恼忧愁	059
要点4：调补气血，使气顺血和	061
要点5：调和脾胃，为迎接夏季做准备	063
要点6：祛湿化邪，使气机通畅	065

要点7: 清热泻火, 清除体内积热.....	067
春季养生药膳选用原则	069
原则一: 养护肝脏, 少酸多甘	069
原则二: 调补气血, 当需食补	069
春季养生药膳	070
党参枸杞猪肝汤	070
首乌鸡肝汤	070
旱莲猪肝汤	070
兔肉百合枸杞汤	071
红枣带鱼粥	071
葡萄干红枣汤	071
鱼头豆腐汤	072
蒜蓉生菜	072
大米决明子粥	072
西米猕猴桃粥	073
柴胡疏肝茶	073
玫瑰醋	073
葡萄当归煲猪血	074
竹笋炒鳝段	074
山药炖猪血	074
红枣龙眼粥	075
党参红枣黑米粥	075
番茄阿胶薏米粥	075
山楂麦芽猪腱汤	076
山药排骨煲	076
党参煮马铃薯	076
白术党参茯苓粥	077
小米瘦肉粥	077
生姜猪肚粥	077
砂仁豆芽瘦肉汤	078
陈皮飘香鸡	078
茯苓豆腐	078
西芹山药木瓜	079
排骨苦瓜煲陈皮	079
山药白扁豆粥	079
苋菜头猪大肠汤	080
白果枝竹薏米汤	080
竹笋鲫鱼汤	080

枇杷花炖翅	081
马蹄冬菇鸡爪汤	081
绿豆苋菜枸杞粥	081

第二章 夏季药膳养生

《黄帝内经》讲解夏季饮食要点

要点1: 夏季饮食宜“清”补	084
要点2: 滋养心阴, 使血液流畅	085
要点3: 养心安神, 维持机体功能的有序进行	087
要点4: 敛汗固表, 预防心气虚损	089
要点5: 防暑避邪, 解除疲劳免暑毒	091
要点6: 发汗泻火, 养足精、气、神	093
要点7: 运脾化湿, 使精力充沛	095

夏季养生药膳选用原则

原则一: 饮食清淡, 健脾养胃	097
原则二: 清热利湿、健脾化湿	097

夏季养生药膳

麦冬杨桃甜汤	098
南瓜百合甜点	098
灵芝茯苓炖乌龟	098
苦瓜海带瘦肉汤	099
番茄蘑菇排骨汤	099
百合猪蹄汤	099
阿胶牛肉汤	100
大枣柏子小米粥	100
香蕉莲子汤	100
玉竹煮猪心	101



百合龙眼瘦肉汤	101
酸枣仁莲子茶	101
黄芪山药鲫鱼汤	102
老鸭汤	102
黄芪蔬菜汤	102
浮小麦黑豆茶	103
黄芪小麦粥	103
双色蛤蜊	103
茯苓绿豆老鸭汤	104
天山雪莲金银花煲瘦肉	104
沙参竹叶粥	104
解暑西瓜汤	105
鲜果炒苦瓜	105
红糖西瓜饮	105
葛根荷叶田鸡汤	106
洋葱炒芦笋	106
葱白红枣鸡肉粥	106
薄荷西米粥	107
萝卜洋葱菠菜粥	107
葛根花粉粥	107



牛奶银耳水果汤	123
酸甜葡萄菠萝奶	123
石榴鲜奶甘蔗汁	124
醪糟葡萄干	124
银耳冰糖茶	124
霸王花猪肺汤	125
北杏党参老鸭汤	125
桔梗苦瓜	125
杏仁白萝卜炖猪肺	126
杞叶菊花绿豆汤	126
桂枝莲子粥	126
杏仁红枣粥	127
生姜麻黄饮	127
白果菊花茶	127
莲子芡实猪尾汤	128
五味子番茄面	128
福祿寿甲鱼	128
莲子补骨脂猪腰汤	129
金针海参鸡汤	129
黑米黑豆莲子粥	129
香菇花生鲜蚝汤	130
青豆烧兔肉	130
胡萝卜蒸牡蛎	130
金针菇金枪鱼汤	131
山楂消食汤	131
白扁豆山药粥	131
人参鹌鹑蛋	132
灵芝肉片汤	132

第三章 秋季药膳养生

《黄帝内经》讲解秋季饮食要点	110
要点1: 秋季饮食宜“平”补	110
要点2: 滋阴润燥, 缓解秋季干燥	111
要点3: 敛肺固表, 提高人体抗病能力	113
要点4: 益肾固精, 使能量积存	115
要点5: 疏肝和胃, 解除肝郁脾胃好	117
要点6: 调和阴阳, 有效防止疾病发生	119
秋季养生药膳选用原则	121
原则一: 少辛多酸, 补气健脾	121
原则二: 调和肝脾, 颐养胃气	121
秋季养生药膳	122
银杏玉竹猪肝汤	122
苦瓜甘蔗鸡骨汤	122
雪梨银耳瘦肉汤	122
天冬米粥	123

人参蜂蜜粥	132
核桃枸杞蒸糕	133
生地绿豆猪大肠汤	133
香蕉蜂蜜牛奶	133

第四章 冬季药膳养生

《黄帝内经》讲解冬季饮食要点 136

要点1: 冬季饮食宜“温”补	136
要点2: 养肾藏精, 提高机体免疫力	137
要点3: 补虚壮阳, 推动人体各个脏腑的生理活动	139
要点4: 宣肺散寒, 使心肺气血调和	141
要点5: 濡养脾胃, 以滋生气血津液	143
要点6: 祛瘀护心, 推动血液循环	145
要点7: 温经通脉, 提高抗寒能力	147

冬季养生药膳选用原则 149

原则一: 温补肾阳, 健胃益脾	149
原则二: 平衡饮食, 疏通血管	149

冬季养生药膳 150

肾气乌鸡汤	150
龟板杜仲猪尾汤	150
菟杞红枣炖鹤鹑	150
黄精牛筋煲莲子	151

山药黑豆粥	151
板栗枸杞粥	151
杜仲牛肉	152
腐竹焖海参	152
补骨脂虫草羊肉汤	152
虫草海马四宝汤	153
核桃仁拌韭菜	153
当归苡蓉炖羊肉	153
香菇炖杏仁	154
甘草蛤蚧汤	154
香菜鱼片汤	154
芥子叶卷蒜瓣	155
豆豉葱姜粥	155
生姜牛奶	155
川芎当归鳝鱼汤	156
五灵脂红花炖鱿鱼	156
丹参郁金炖乌鸡	156
燕麦枸杞粥	157
三七炖乌鸡	157
川芎桃仁青皮饮	157
狗肉煲萝卜	158
排骨桂枝板栗汤	158
碧溪高羊肉	158



第三篇

五脏六腑好好养, 健康状态调出来



第一章 药膳护理肝脏, 拥护“大将军”

养护肝脏常识面面观 162

肝脏主要的生理功能 162

养肝护胆首要任务: 调畅情绪 162

本草药膳养护肝脏 163

枸杞	163
菊花	164

天麻	165
柴胡	166
车前草	167
白芍	168
猪肝	169
鳝鱼	170
花菜	171
芹菜	172
番茄	173

第二章 药膳养护心脏，保护“君主之官”

养护心脏常识面面观	176
心脏的主要生理功能	176
如何判断心的生理功能是否正常	176
本草药膳养护心脏	177
莲子	177
猪心	178
苦参	179
檀香	180
五味子	181
当归	182
肉桂	183
附子	184
龙眼肉	185
灵芝	186
苦瓜	187

第三章 药膳调养脾胃，爱护“粮食局长”

养护脾脏常识面面观	190
脾的主要生理功能	190
养好脾胃，刻不容缓	190
本草药膳养护脾脏	191
党参	191



黄芪	192
山药	193
白术	194
牛肉	195
薏米	196
黄豆	197
花生	198
鲫鱼	199
胡萝卜	200
南瓜	201

第四章 药膳润肺益气，养好“相傅之官”

养护肺脏常识面面观	204
肺的主要生理功能	204
中医养肺方法	204
本草药膳养护肺脏	205
冬虫夏草	205
沙参	206
鱼腥草	207
川贝	208
老鸭	209
杏仁	210
白果	211
百合	212
银耳	213
丝瓜	214
梨	215

第五章 药膳温补肾脏，养护“作强之官”

养护肾脏常识面面观	218
肾的主要生理功能	218
黑色食物为养肾佳品	218
本草药膳养护肾脏	219
熟地	219
海参	220

杜仲	221
猪骨	222
羊肉	223
韭菜	224

板栗	225
芝麻	226
核桃	227
马蹄	228



第四篇

研读《黄帝内经》《本草纲目》， 药膳对症防治老年病



第一章 呼吸、消化科疾病食疗药膳

流行性感冒	232
哮喘	234
中暑	236
慢性支气管炎	238
肺气肿	240
便秘	242
消化性溃疡	244
脂肪肝	246
肝硬化	248
胃癌	250

第二章 心脑血管、精神科疾病食疗药膳

头痛	254
糖尿病	256
高血压	258



高血脂	260
冠心病	262
脑梗死	264
失眠	266
阿尔茨海默病	268

第三章 骨科、五官科及皮肤科疾病食疗药膳

肩周炎	272
风湿性关节炎	274
骨质疏松	276
骨质增生	278
白内障	280
耳聋、耳鸣	282
咽炎	284
湿疹	286
老年皮肤瘙痒症	288

第四章 泌尿、生殖系统疾病食疗药膳

尿频	292
前列腺炎	294
慢性肾炎	296
尿路结石	298
老年性阴道炎	300
子宫脱垂	302
前列腺增生	304

第一篇

研读《黄帝内经》 《本草纲目》， 破解药膳养生密码



中华民族自古就是一个注重养生的民族，“食”与“药”是日常生活中不可或缺的，也是养生的重中之重。自古就有“药食同源”之说，有些食物不仅可以充饥，而且还可辅助治疗疾病，而药物不仅能治病还能养生。

你对体质了解多少？如何根据体质施膳？药材、食材都有怎样的性质特点？药膳常识你是否已经掌握？老年人养生，日常饮食该如何安排？老年人慎食食物，你又是否一一牢记？让《黄帝内经》《本草纲目》带领你走进神奇的药膳养生之道吧！





| 第一章 |



辨清体质，因人施膳

药膳是将中药材和食物配伍使用，然后经烹调制成为美味的佳肴，这样食物因为加入了中药材而有了特殊的香气及味道，同时具有了药材的滋补调养功效。然而，药膳讲究因人施膳，不同体质的人，食疗方法也不同。例如人参、冬虫夏草、鹿茸、肉桂、杜仲、龙眼肉等中药材虽具有滋补强壮的作用，但不能长期不分对象地食用，否则可能会出现热盛火炎等不良反应；野菊花、苦瓜、金银花、夏枯草等属寒凉性药材、食材，体质虚寒的人吃了会寒上加寒。因此药膳配方必须要在中医学理论的指导下，经过正确辨证后才能调配，擅自配方不但会削减药膳的功效，还有可能产生毒副作用。因此，我们在选取药膳时需非常谨慎，只有在辨清自身体质状况的前提下，人们才能真正做到“对症下药，药到病除”。

现代中医体质论

※不同的人有不同的体质，人的体质是由先天遗传、后天的居住环境、饮食等多方面因素形成的。不同的体质带给我们不同的生命体验。那么中医学对体质有着怎样的看法呢？

什么是体质

所谓体质，是指在人的生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上，逐渐形成的在形态结构、生理功能、物质代谢和性格心理方面，综合的、固有的一些特质。

体质可高度概括为形和神两个方面。形主要是形态结构，也就是人体看得见、摸得着的有形态结构的物质部分，如肌肉、骨骼等。神包括功能活动、物质代谢过程、性格心理精神，比如心跳、呼吸、吸收、消化、排泄以及人的性格特点、精神活动、情绪反应、睡眠等。形神结合就是生命，形神和谐才会健康，形神不和就会生病，形神相离就会死亡。

体质决定健康

体质的变化决定健康的变化。每个人的体质都具有相对的稳定性，但是也具有一定范围的动态可变性、可调性，才使体质养生具有很好的实用价值。通过调养，可以使体质向好的方面转化。体质养生就是顺应体质的稳定性，优化体质的特点，改善体质不好的变化和明显的偏颇。体质决定了我们的健康，决定了我们对于某些疾病的易感性，也决定了得病之后的反应形式以及治疗效果和预后转归，所以了解自己的体质并根据自身体质来制定养生方案，对我们每个人来说都非常重要。

养生需要分体质

一个人是否容易生病、身体状况如何，是由体质决定的。体质分先天和后天，先天的体质是父母赋予我们的，我们无法改变，但后天体质却是由我们自己掌握的。因此，我们要注重后天的体质养生。但并不是所有的人都适用于同一种养生方法，养生还需分体质。

人的形体有胖瘦、体质有强弱、脏腑有偏寒偏热的不同。其所受的病邪，也都根据每人的体质、脏腑之寒热而各不相同。或成为虚证，或成为实证，或成为寒证，或成为热证。就好比水与火，水多了火就会灭，火盛了则水就会干涸，事物总是在盛衰变化。也就是说，不同的体质易得不同的疾病。所以养生要因人而异，有的放矢，体现个体差异，绝不能所有的人都按照相同的方法养生保健。