

《家庭食养宝典》
系列丛书

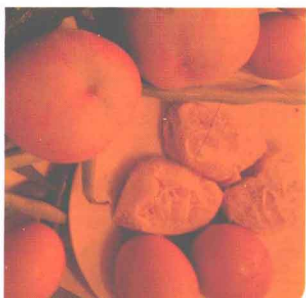
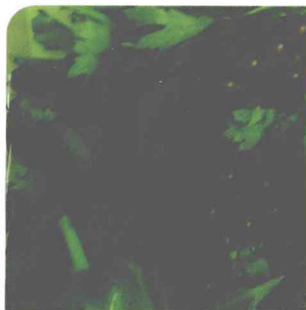
JIA TING
SHI YANG
BAO DIAN

丛书主编 赵晓东 杨桂桂

家庭 食养宝典 老年篇

柴中元 编著

高彦伟 沈钦荣 王坚栋 协编



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

《家庭食养宝典》系列丛书

丛书主编：赵晓东 杨桂桂

家庭食养宝典

老年篇

柴中元◎编著

高彦伟 沈钦荣 王坚栋◎协编

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭食养宝典·老年篇 / 柴中元编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5132-1428-5

I . ①家… II . ①柴… III . ①老年人—食物养生
IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 078322 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市同力印刷装订厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 13.75 字数 296 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1428-5

*

定价 39.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭食养宝典·老年篇 / 柴中元编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5132-1428-5

I . ①家… II . ①柴… III . ①老年人—食物养生
IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 078322 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市同力印刷装订厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 13.75 字数 296 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1428-5

*

定价 39.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 [http: //e.weibo.com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

出版前言

自古民以食为天，我们如今的医学科普工作，都离不开这个看起来很简单、很琐碎的小事。

可是，随着社会的发展，吃这件事却越来越成为老百姓心头的痛。我们深刻地感觉到，周围的很多人对吃什么、怎么吃，有着不少的困惑。面对现实，抛开环境污染、农药滥用等普通人无法扭转的局面，其实在我们的日常生活中，还有不少可以改进和调整的空间。

我们很高兴地看到，正在打开这本书的你，一定是认真地看待“吃”这件事。只有这样，你才愿意去思考，怎样让自己、自己挚爱的父母、儿女和亲爱的他（她）吃得更健康，更合理。

的确，如今吃东西，不只是吃饱，也是在品味一份情感，一份来自亲人的关爱。生活中的小毛病，不仅需要医生的治疗，还需要居家的食疗。

为此，我们策划了这套《家庭食养宝典》，分为老年篇、女性篇、男性篇、中学生篇和少儿篇，就是希望为您全家的健康饮食和自我调养提供一点方便。

父母年事已高，吃点什么能够益寿延年？儿女活泼可爱，怎么吃才能健壮成长？你的他（她）每日操劳，吃点什么能够对抗衰老？自己辛苦工作，怎么吃才能减压防病？健康人怎么吃更合理？小毛病怎么吃好得快？在这套书里都能找到答案。

让我们尝试着放慢自己的节奏，照书里的食谱，每周为家人做几顿健康、可口的饭菜，看着他们慢慢品尝……

出版者

2013年5月

前 言

中医养生学博大精深，在饮食损益的认识方面，也早已积累了相当丰富的经验，若较之于现代西医，如大巫之与小巫，这仍是一个很大的优势。但由于多种原因，许多经验大多散见诸书，往往人各一说，合之则全，分之则偏，有待汇收；而且黄河九曲，泥沙俱下，沙里淘金，须有弃取，应加筛选；甚至有被曲说扰乱，使人产生误解，必须加以分辨者；也有原非常识，知者不多，须作解释，有待宣传者。正因有鉴事理不明，为补乱吃，浸成时弊，积习难改之现状，今乃着眼科普，先就部分内容，述中夹议，作一简介。

柴中元

2013年6月

引言

随着经济的发展、健康水平的提高，人的平均寿命日趋延长。从 20 世纪末开始，我国已进入老龄化社会。“养生寿老”，在不知不觉中，已成为一个被越来越多的人所关注、并引起了政府重视的大问题。但从“八十岁学吃饭”这类文题和吃出来的毛病（如“三高症”、肥胖病、脂肪肝等）不断增加的现状来看，围绕一个“吃”字，前人许多宝贵的经验显然尚待总结和提高。华夏传统优秀文化中，有关养生的精粹极多，今只就食养食治言，可加以发掘整理、去瑕辉瑜，使之宏扬光大、普及推广，这不仅是我国老龄工作中值得注重的一个课题，也是在世界保健医学领域中彰显华人独树一帜、与世界卫生组织“积极老龄化”口号同步，乃至在养生、治疗、康复方面为全人类作出贡献和为国增光的举措。正因有这想法，复值垂青邀约，故继“解密”、“献曝”完成后，又有此书之撰作。

饮食对养生治病的作用，国人历来十分重视，《黄帝内经》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”《养性延命录》曾引《道机》说：“人生而命有长短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差……故不终其寿。”又说：“百病横夭，皆由饮食。饮食之患，过于声色。”

《寿世传真》等养生著作中，也常有：“嗜味纵口，疾病众蓄”，“嗜味纵口，必致伤生”之类的文字。足证《翁山文外》中说：“养生之道，莫先于饮食。”《明史》中说：“膳饮不调，肴蕘无择，诚非养生之道也。”这类几乎把饮食调理摆在了养生首要位置的说法，确是其来有自。唐·医家孟诜，晚年志力如壮，《冷庐杂识》说：“太祖召见，问其平时颐养之法。对曰：要在慎饮食。”此则说明，此本源自长寿老人的经验。所以说，“人赖饮食以生存，故养生首重乎饮食”这一观点，虽是一家一派之见，可谓一隙之明，实亦不可厚非。

就食养食治的发展史来看，张仲景有慨于“百姓日用而不知，水火至近而难识”，乃总结汉代以前的饮食养生经验，撰《五味损益食治篇》及《禽兽虫鱼果实菜谷禁忌》，“筭路蓝缕”，开了个好头。之后有孙思邈、孟诜的《千金方·食治》、《食疗本草》等踵继，嗣后有关之著，纷纷问世，渐而蔚为大观，成了养生学中举足轻重、最切实用的内容。特别是张景岳在《中兴论》中提出“中年修补”说，在《治形论》中强调“养生重身”说之后，“药补不如食补”、“冬令进补”等这些理念，接受者进一步扩大，影响所及，渐而演变成了国人的民风 and 习俗。

孔子说：“学而时习之，不亦乐乎。”袁枚说：“学问之道，先知而后行。饮食亦然。”有鉴是言，我不独曾有“老人长寿新理念，晚年积极纠智残”等文之撰作，并认为“老人食养食治”是一个很好的选题。有见如上，乃书之以为引。

目 录

饮食养生经验……1

- 先饥而食，先渴而饮……2
- 胃喜为补，适口者珍……4
- 适时则酒，饮不过量……6
- 补酒选择，因人而异……8
- 饭后散步，动身消食……13
- 熟胜于生，软优于硬……15
- 食毋太饱，多不如少……17
- 养老调补，食粥为上……20
- 饮食禁忌，不可不知……23
- 进食十忌，养生当知……26

了解身边的食物……33

谷 豆 类

- | | |
|--------|---------|
| 粳米……35 | 薏苡仁……42 |
| 糯米……36 | 赤小豆……44 |
| 粟米……38 | 绿豆……45 |
| 胡麻……39 | 大豆……46 |
| 玉米……40 | 豆腐……48 |
| 小麦……41 | 扁豆……49 |

蔬 菜 类

- | | |
|--------|--------|
| 白菜……51 | 韭菜……55 |
| 芹菜……52 | 苋菜……56 |
| 菠菜……53 | 香菇……58 |

木耳……60
香椿……61
冬瓜……63
黄瓜……64
丝瓜……65
苦瓜……66
南瓜……68
茄子……69
番茄……70
辣椒……71
茼蒿……72

竹笋……73
萝卜……75
胡萝卜……76
芋艿……78
百合……79
大蒜……80
洋葱……82
山药……83
甘薯……84
荸荠……86
莲藕……87

禽肉类

鸡肉……89
附：鸡蛋……90
鸭肉……92
鹌鹑……94
牛肉……95

附：牛奶……97

羊肉……98
猪肉……100
兔肉……102

水产类

鲤鱼……104
鲫鱼……106
乌鳢……107
鳊鱼……109
甲鱼……110
泥鳅……111
鳝鱼……113
虾……114
蟹……116
螺蛳……117

黄鱼……119
带鱼……121
乌贼鱼……122
海蜇……123
燕窝……124
海参……126
淡菜……127
海带……128
紫菜……130

果 品 类

龙眼……132
荔枝……133
核桃仁……135
红枣……136
栗子……138
苹果……139
橘子……140
柿子……142
樱桃……144
杨梅……145
桃子……146

梨……147
山楂……149
橄榄……150
白果……152
桑椹……154
石榴……155
葡萄……156
香蕉……158
甘蔗……159
落花生……160
西瓜……161

调 料 类

葱……163
茴香……164
花椒……165
酱……167
茶叶……168

蜂蜜……170
生姜……172
盐……173
醋……175
酒……176

养生饮膳推荐……179

肉 食 粥

莲子粥……181
桂圆粥……182
栗子粥……182
米仁粥……183
羊肉粥……184
牛乳粥……186

百合粥……187
红枣粥……188
绿豆粥……189
扁豆粥……190
胡桃粥……191
枸杞粥……192

山药粥·····194

肉骨头粥·····195

地黄甜鸡·····198

杜仲腰花·····199

天麻鱼头·····200

三七猪心·····201

玉参焖鸭·····203

甲鱼滋阴汤·····204

黄芪煲鳝鱼·····204

兔肉健脾汤·····205

人参酒·····213

鹿茸酒·····214

地黄酒·····215

蛤蚧酒·····216

黄精酒·····218

龙眼肉酒·····219

五加皮酒·····220

枸杞酒·····221

大枣养血茶·····229

枸杞叶茶·····230

韭汁牛乳饮·····232

益寿长春蛋·····233

鹿茸蛋·····234

黄精蒸蛋·····235

八宝粥·····196

药膳

当归生姜羊肉汤·····206

虫草炖老鸭·····207

当归烧羊肉·····208

归参炖母鸡·····209

鲤鱼汤·····210

枸杞苗炒竹笋·····211

芪杞炖乳鸽·····212

补酒

杜仲酒·····222

魏国公红颜酒·····223

填精酒·····224

长生药酒秘方·····225

养神酒·····226

十全大补酒·····227

屠苏酒·····228

其他

参归鳝鱼羹·····236

百合薏仁莲子羹·····237

桑椹蜜膏·····239

八珍糕·····240

增寿益智糕·····241

益脾饼·····242

山药包子……243

八仙饭……245

核桃糖……244

老年人常见疾病的食养方案……247

记忆力减退方

银耳鸽蛋汤……249

补脑增智饮……251

三珍米粥……250

益智油膏……252

健脑茶……250

睡眠不佳方

山药桂圆粥……253

玫瑰花烤羊心……256

鲩鱼头金针汤……254

龙眼百合……257

紫菜猪心汤……255

萱草忘忧汤……258

柏子仁鸡心……255

头昏眼花方

耐老酒……259

清蒸人参鸡……261

法制黑豆……260

黄芪鳝鱼汤……262

黑豆枣杞汤……260

头痛脑胀方

金雀花瘦肉汤……263

丝瓜藤煲猪肉……265

杞子炖羊脑……264

归参鳝鱼……266

鳙鱼川芎白芷汤……264

屈头鸡汤……267

“老慢支”方

甜杏鲫鱼汤……268

白兰花瘦猪肉汤……270

荸荠百合雪梨羹……268

猪胰蘸米仁……271

蒸灌藕……269

杏仁猪肺汤……272

板栗烧猪肉……270

茭白炒毛豆……272

咳嗽气喘方

- | | |
|---------------|----------------|
| 甲鱼贝母汤·····273 | 砂锅杏仁豆腐·····276 |
| 川椒煨梨·····274 | 香菇荸荠酿·····277 |
| 核桃鸭子·····275 | 凉拌三菜·····278 |
| 南瓜牛肉汤·····276 | |

潮热干咳方

- | | |
|--------------|---------------|
| 酒炖鳗鱼·····279 | 冰糖鸭梨·····281 |
| 二母元鱼·····280 | 红烧龟肉·····282 |
| 沙百鸭汤·····280 | 天冬黑豆饼·····283 |

高血压方

- | | |
|----------------|----------------|
| 鲜奶芦笋汤·····284 | 芹菜拌海蜇皮·····286 |
| 马兰头拌海带·····284 | 青蒜豆腐·····287 |
| 天麻炖甲鱼·····285 | 双耳羹·····287 |

冠心病方

- | | |
|---------------|-----------------|
| 川芎蛤蜊汤·····288 | 蘑菇炖豆腐·····292 |
| 蜜饯山楂·····289 | 黑木耳炒卷心菜·····292 |
| 山楂炖牛肉·····290 | 荠菜炒肉丝·····293 |
| 玉竹煲兔肉·····291 | |

食欲不振方

- | | |
|--------------|----------------|
| 莲子猪肚·····294 | 荤素丝·····297 |
| 萝卜饼·····295 | 黄精鲜鱼·····298 |
| 参枣米饭·····296 | 绞股蓝红枣汤·····299 |
| 补益鸡·····296 | |

胃脘疼痛方

- | | |
|----------------|-----------------|
| 姜橘椒鱼羹·····300 | 法制猪肚·····302 |
| 鲜姜猪肚方·····301 | 小茴香红烧蛋·····303 |
| 仙人掌猪肚汤·····301 | 豆蔻姜椒煮鲫鱼·····303 |

甘蓝牛乳汁……304

黄鱼鱼肚汤……305

山药莴苣炒肉片……306

苡仁扁豆山药汤……307

番茄豆腐羹……307

酱爆茄子……308

大白菜泡菜……309

脏器下垂方

升麻炖大肠……310

鳝鱼薏米汤……310

升麻煲龟肉……311

黄芪枳壳炖带鱼……312

巴戟炖猪大肠……312

芋头花炖肉……313

蓖麻根炖鸡……314

经常便秘方

桃仁牛血羹……314

姜汁菠菜……315

醋溜白菜……316

何首乌煮鸡蛋……317

山药蕉麻粥……317

炒黑白菜……318

润肠海参羹……319

腰背酸痛方

栗子泥……319

复元汤……320

猪肾煨附子……321

杜仲爆羊腰……321

核桃酒……322

肾炎方

薏冬鲫鱼汤……323

黄芪玉米煲猪肾……324

莴苣炒香菇……324

山药薏苡黑鱼汤……325

大蒜炖鸭……326

前列腺疾病方

虾干黄瓜汤……327

田螺坤草汤……327

凉拌马兰头……328

炖麻雀……329

利尿蛤蜊肉……330

怀山萸肉炖龟……330

阳痿不举方

- | | |
|-----------------|---------------|
| 核桃仁炒韭菜·····331 | 核桃炖蚕蛹·····333 |
| 炒对虾·····332 | 虾蛋肉烧麦·····334 |
| 北芪杞子炖乳鸽·····332 | 芝麻椒盐虾·····334 |

遗精滑精方

- | | |
|---------------|-------------|
| 芡实煮老鸭·····335 | 鹿肾粥·····338 |
| 遗精方·····336 | 遗精粥·····339 |
| 五味止遗汤·····337 | 将军蛋·····340 |
| 白糖炖鱼肚·····337 | |

高血脂方

- | | |
|---------------|---------------|
| 素什锦·····340 | 山楂青鱼·····342 |
| 香菇降脂汤·····341 | 蒜苗炒豆腐·····343 |
| 素烩三菇·····342 | 炸干葱·····344 |

肥胖症方

- | | |
|---------------|----------------|
| 赤豆炖鹌鹑·····345 | 决明子茶·····347 |
| 水晶冬瓜·····346 | 冬瓜苡仁炖鸭·····348 |
| 三鲜竹笋·····346 | |

瘰癧痰核方

- | | |
|----------------|----------------|
| 猪肉海藻汤·····349 | 凉拌海蜇头·····353 |
| 白梅花煮鸡蛋·····349 | 醋泡海带·····354 |
| 蜗牛炖猪精肉·····350 | 凉拌蜇皮芹菜·····355 |
| 煮芋艿·····351 | 干烧杞麦冬笋·····355 |
| 干嚼枸杞方·····351 | 紫菜蛋卷·····356 |
| 月季夏枯草膏·····352 | 菊蚌怀珠·····357 |
| 脊骨海带汤·····353 | |

糖尿病方

- | | |
|---------------|---------------|
| 咸菜炒南瓜·····358 | 苦瓜瘦肉汤·····358 |
|---------------|---------------|