

抗衰老 延寿

ANGSHUAI YANSHOU

食谱

主编

蔡东联

宋立华

保·健·养·生·食·谱·系·列

上海



延寿 衰食 抗谱

主编

蔡东联 宋立华

编者(按拼音字母顺序)

蔡东联	杜鹏	李燕	姜宏
马莉	闵军霞	秦海宏	宋立华

保 健 养 生 食 谱 系 列



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

抗衰延寿食谱 / 蔡东联, 宋立华主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2003. 1

(保健养生食谱系列)

ISBN 7-5323-6746-0

I. 抗... II. ①蔡... ②宋... III. 保健—食谱

IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第083975号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 8.875 字数 232 千

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5 200

定价: 19.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



饮食是人生存的需要,也是延年益寿的基础,只要合理平衡饮食,就能提供丰富营养,颐养天年。合理饮食和丰富营养是健康长寿的物质基础。老人因体态与功能逐现衰老,脏器明显萎缩,功能减弱。味觉减退就会影响食欲,消化功能降低则会影响营养状况。因此,抗衰老应以平衡饮食为基础,保证营养素的摄取,限制总能量,每餐不宜食之过饱。

老人需要优质蛋白质来补偿组织消耗,因此蛋白质的需求不能随年龄增长而递减。此外,每天胆固醇摄入量应少于 300 毫克,多吃素油,少吃动物脂肪。素油如花生油、豆油、菜油、玉米油、麻油、米糠油等,对预防心血管疾病有益。动物内脏如肝、肾、心、脑及蛋黄等,含蛋白质较多,但含胆固醇也高,食用要有所节制。肥胖或有心血管病患者更应注意,少吃为佳。甜食应严格控制,过多食用,易致老年糖尿病,增高血脂,并易并发高血压、脑血栓、肾病等病症。食用果糖则对老人有利,可适当吃富含果糖食物的蜂蜜等,但痛风和高尿酸血症者不宜多吃。

老人味觉减退,菜肴不宜太咸,钠过多会增加水潴留,升高血压,并可致脑血管疾病,因此每天食盐应控制在 4 克以内。多饮茶,但不要太浓。用餐应定时适量,不暴饮暴食,不吃零食,食物多样化,荤素搭配,使各种营养素互补。如进食过多,长期过饱,会导致消化功能紊乱,肥胖症、糖尿病等病发生增多。胃肠保持轻度饥饿状态,对神经、内分泌、免疫系统有良性刺激作用,可使机体增强抵抗力,利于延年益寿。为适应老人生理特点,食物应切碎煮烂。老人糖原储备较差,易饥饿,可适当增加点心。患高血压病、冠心病、肾炎、慢性气管炎等慢性病患者,应适当进行饮食调理。



“生命不息，心跳不止”。血液循环的维持，全仗心脏的泵功能。只有心气旺盛，才能使血在血管中运行不息，供应全身的氧气和营养需要。平时宜选鸡蛋、鹌鹑蛋、花粉、猪心、桂圆、小麦、葡萄、桑椹、红枣、灵芝、党参、刺五加、何首乌、龟版等食物和药物补养心血，而猪皮、鸡蛋、牡蛎肉、蜂蜜、小麦、百合、冬虫夏草、柏子仁、阿胶、麦冬、玉竹等食物和药物则可滋补心阴。

血液在血管中运行，营养和滋润着全身各器官和组织。血液的数量或质量发生问题，如血象检查有红细胞、白细胞、血小板减少，可见于贫血、营养不良、产后血亏、恶性肿瘤、长期使用化疗药物或慢性肝肾疾病的病人，应特别注意补养血液。可选用保健饮食补血，治疗时应供给高铁高蛋白高维生素饮食。常用补血类食物有红枣、酸枣、桂圆、桑椹、荔枝、黑木耳、胡萝卜、黑芝麻、猪瘦肉、火腿、猪肝、羊肝、牛肝、乌鸡、鸡蛋、鸭肫、甲鱼、海参、干贝、红糖等，药物为当归、制首乌、熟地黄、阿胶等。

耳是人体接受外界信息最重要器官。高脂肪饮食会使血脂升高，过多脂类不仅会沉积在微血管内壁上，而且可使血管硬化，极易引起微血管阻塞，出现听力迟钝，以致耳聋。所以老年人应少吃肥肉和其他高脂食物，脂肪宜选用有预防血管硬化作用的含不饱和脂肪酸的食物，如素油、鱼类及瘦肉、禽蛋、骨头汤、猪肾、羊肉、黑大豆、桑椹、女贞子、猴头菇等。

眼是视觉器官，也是心灵之窗，与内脏器官有非常密切的关系。研究表明，人体如有维生素A等营养素缺乏或不足，就可能出现暗适应能力降低及夜盲症，之后会有影响上皮组织正常发育的症状，如毛囊角化症、干眼病、角膜软化症及角膜溃疡等。维生素A是构成眼睛视觉细胞光感物质的重要成分，人体缺乏维生素A时，人在暗处看东西的能力就会下降，通常称为“夜盲症”。维生素A还维持着上皮组织的结构完整与健全，维生素A缺乏时上皮组织就会发生干燥、增生及角化，其中以眼、呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统最易受影响。干眼病就是维生素A缺乏所致，



主要症状为角膜及结膜干燥、发炎,严重时角膜软化而穿孔。

通过生活中很容易得到的食物,不断补充人体所需要的营养素;并按药食同源的原理,养生保健,定能起到防老抗衰,减少疾病的作用。

编著者

2002年11月

003

前言



一、抗衰老食谱

白扁豆粥	2	柿饼饭	11
补虚正气粥	2	枸杞糯米饭	11
鲳鱼粥	2	参苓山药汤圆	12
核桃仁粥	3	八仙糕	12
红枣粥	3	九仙糕	13
党参茯苓鸡蛋粥	4	益寿饼	13
豆浆粥	4	鸡肠饼	14
佛手柑粥	4	姜汁羊肉鸡蛋饼	14
干贝鸡肉粥	5	淡豆豉鸡蛋饼	15
栗子粥	5	期颐饼	15
鲑鱼粥	6	山药酥	15
山药蛋黄粥	6	山楂鸡蛋糕	16
山药薏米粥	6	七仙炒面	16
羊乳粥	7	过桥米线	17
野鸭粥	7	鹌鹑烩玉米	17
榛子粥	8	芝麻茯苓粉	18
猪脾猪肚粥	8	枣泥桃酥	18
鲢鱼粥	8	什锦山药	19
柿饼粥	9	八宝山药泥	19
松子仁粥	9	五香黄豆	20
人参粥	10	煮花生米	21
鹌鹑粥	10	鹌鹑党参山药汤	21
参枣饭	11	鲳鱼补血汤	21



当归生姜羊肉汤	22	姜枣桂圆	36
冬笋鹅掌汤	22	银耳椰子盅	36
鹅肉补中汤	23	枣杏炖鸡	37
鹅肉沙参玉竹汤	23	宫保鸡丁	38
鳊鱼补养汤	24	杏仁鸡	38
桂圆花生汤	24	椰子鸡球	39
鸡肉虫草汤	24	三套鸡	39
鲤鱼山楂鸡蛋汤	25	珍珠银耳	40
莲子银耳汤	25	竹荪凤燕	40
清炖鸭汤	26	板栗炖鸡	41
乳鸽山药汤	26	猴头焖鸡	41
松子鸽蛋汤	27	赤豆煲鸡	42
酸辣鸭血汤	27	炒鸡肠	42
酸辣汤	28	蚝油鸡球	43
双菇竹荪汤	28	核桃仁鸭子	43
温补鸡汤	29	陈皮鸭	44
温补鹌鹑汤	29	虫草炖野鸭	44
猪肉芪枣归杞汤	30	丁香野鸭	45
西瓜鸡汤	30	鳖甲炖鸽子	45
雪梨银耳汤	31	麻油乳鸽	46
鸭肉厚朴汤	31	灵芝炖乳鸽	47
益寿鸽蛋汤	31	山药枸杞炖白鸽	47
冰糖银耳樱桃汤	32	柠檬乳鸽	47
泥鳅木耳汤	32	田七炖乳鸽	48
酸辣木耳豆腐羹	33	鹌鹑肉片	48
银耳太子参羹	33	黄芪鹌鹑	49
银耳枇杷羹	34	脆皮鹌鹑	49
八宝莲子羹	34	虫草鹌鹑	50
荸荠木耳羹	34	红烧鲢鱼	50
羊肉苁蓉羹	35	黄精炒鱼丁	51
莲子藕粉羹	35	枸杞鲫鱼	51
银耳橘羹	36	炖青鱼	52



菊花鲈鱼	53	银耳茯苓鸽蛋	70
鳝丝炒辣椒	53	人参蒸鸡蛋	70
糖醋鲤鱼	54	软炸鹌鹑蛋	71
清蒸鲫鱼	54	益寿长春蛋	71
苹果沙丁鱼	55	茄汁鲜蘑	72
山药桂圆炖甲鱼	55	醋熘木耳卷心菜	72
虫草蒸乌龟	56	醋熘茄子	73
木耳炒肉	56	焖山芋块	73
枸杞熘里脊	57	蜜枣核桃	73
黄瓜拌猪肝	57	黑木耳炒白菜	74
椒油肚块	58	红枣炖香菇	74
炸桃腰	58	红烧面筋	75
灵芝炖猪蹄	59	花生仁拌芹菜	75
油爆双脆	60	参芪毛豆角	76
糟煎肚片	60	松子腐皮卷	76
杞参肚片	61	素炒洋葱丝	77
牛肉胶冻	61	素焖扁豆	77
姜醋炖牛肚	62	糖醋嫩藕	78
附片蒸羊肉	62	芋艿烧双菇	78
山药炖羊肚	63	炒双菇	78
姜附烧狗肉	63	炒胡萝卜酱	79
枸杞桂圆炖猫肉	64	炒甘薯叶	79
海参豆腐	64	芝麻拌菠菜	80
沙锅豆腐	65	竹笋枸杞头	80
银耳珍珠豆腐丸	66	拌芥菜松	81
银耳豆腐	66	八宝番茄	81
醋蛋	67	拔丝葡萄	82
枸杞麦冬蛋丁	67	百果玫瑰球	82
芙蓉鹌蛋	68	凉拌番茄	83
银耳镶鸽蛋	68	凉拌胡萝卜丝	83
芡实蒸蛋	69	豆腐烧油菜	83
群鸽找蛋	69	蜂乳番茄	84



清炖木耳香菇	84	绞股蓝茶	89
桂圆杏仁炖银耳	85	太子乌梅茶	89
莴苣炒香菇	85	五香奶茶	89
鲜蘑扁豆	86	西洋参茶	90
鲜蘑炒菠菜	86	刺梨蜜饮	90
盐水花菜	87	山楂枸杞茶	90
二子延年茶	87	松子核桃蜜饮	91
茯苓奶茶	87	鱼鳔枸杞饮	91
枸杞叶茶	88	人参蜜膏	92
红参茶	88	花粉橘汁	92
擂茶	88		

二、补心养血食谱

阿胶粥	94	藕粉粥	101
菠菜粥	94	桑椹糯米粥	101
大麦片粥	94	参莲粥	102
鸽肉粥	95	乌鸡粥	102
红花归参粥	95	红枣粟米粥	102
红枣山药粥	96	花生红枣黑米粥	103
桂圆糯米粥	96	鸡汁粥	103
桂圆红枣粥	96	鸡血小麦粥	104
桂圆枸杞粥	97	莲子桂圆粥	104
益母草汁粥	97	姜汁鳝鱼饭	104
鱼胶糯米粥	98	桃酥补血糕	105
芝麻桑椹粥	98	藕米糕	105
鸭梨粥	98	黄花菜肉饼	106
黄芪熟地鸡粥	99	羊杂面	106
黄芪鸡汁粥	99	菠菜人参饺	107
小麦红枣粥	100	什锦麻蓉汤圆	107
灵芝糯米粥	100	香菇豆腐汤	108
驴肉粥	100	小麦红枣桂圆汤	108



鲢鱼黄芪汤	108	牛肉红花汤	122
章鱼木瓜汤	109	牛肉莲子山药汤	122
菠菜豆腐汤	109	清汤燕窝	123
菠菜首乌汤	110	芹菜益母草鸡蛋汤	123
菠菜猪血汤	110	山药紫荆皮汤	124
羊肝菠菜鸡蛋汤	110	丝瓜豆腐猪蹄汤	124
羊骨红枣汤	111	乌鸡陈皮汤	124
银杏叶红枣绿豆汤	111	乌鸡补血汤	125
鸭血豆腐汤	112	乌鸡黄芪汤	125
鸭肝首乌汤	112	黄花豆腐肉片汤	126
带鱼番木瓜汤	113	黄芪归枣汤	126
二莲蛋黄汤	113	黄芪银耳汤	126
腐乳蛋汤	113	黄芪猪肝汤	127
甘麦红枣汤	114	黄豆芽猪血汤	127
枸杞银耳汤	114	黄豆排骨汤	128
海参汤	115	鲫鱼猪蹄汤	128
黑木耳猪肝汤	115	鸡肝番茄汤	129
黑豆莲藕鸡汤	115	姜枣红糖汤	129
黑豆莲藕乳鸽汤	116	茭白猪蹄汤	129
黑豆党参汤	116	鲫鱼丝瓜汤	130
桂圆红枣汤	117	灵芝黄芪汤	130
桂圆鸡蛋汤	117	驴肉汤	131
猪皮止血汤	117	木耳紫菜鸡蛋汤	131
猪肉归身黄花菜根汤	118	墨鱼当归汤	131
猪肉参枣汤	118	花生红枣汤	132
猪肝木耳菠菜汤	119	花生蜜枣栗子羹	132
猪蹄瓜菇汤	119	山楂雪梨羹	133
猪蹄归杞汤	119	鲢鱼羹	133
猪蹄芪归汤	120	藕丝羹	133
猪蹄猪心汤	120	桂圆薏仁莲子羹	134
泥鳅山药汤	121	香蕉羹	134
泥鳅参芪汤	121	桂圆首乌汤	135



银耳柿饼羹	135	油皮火腿	152
白切鸡	136	猪皮胶冻	153
枸杞子炖鸡	136	番茄苋菜盅	153
洋葱炒鸡片	137	青椒炒猪肝	154
桂圆童子鸡	137	肉丝百叶炒雪里蕻	154
陈皮鸡丁	138	肉末烧豆腐	155
酱油嫩鸡	138	豇豆炒猪肝	155
茉莉花鸡片	139	灵芝猪心	156
啤酒鸡	139	灵芝猪舌	156
荔枝蒸鸭	140	灵芝猪肝	157
乳鸽炖绿豆	140	肉丝炒扁豆	157
陈皮鸽松	141	猪血烧豆腐	158
归芪墨鱼片	141	猪蹄芝麻糊	158
黄芪炖鲈鱼	142	柏子仁炖猪心	159
黄精鳝片	142	冰糖蹄膀	159
烩鳝鱼丝	143	盐水蹄膀	160
荠菜鱼卷	143	玉竹猪心	160
姜醋炒章鱼	144	豆豉酱猪心	161
麻辣青鱼丁	144	扒肥肠	161
章鱼炖鹌鹑	145	参归炖猪心	162
参麦甲鱼	145	四季豆炒猪心	162
山药鳝丝	146	松子火腿烧豆腐	163
糖醋黄鱼	147	酸辣猪血	163
虾子海参	147	太子参圆蹄	164
焖蚝豉	148	酸辣牛百叶	164
红枣花生炖猪蹄	148	雪梨炒牛肉片	165
滑溜鹿里脊	149	桂圆牛心	165
黄花菜炖猪肉	150	太子参烧羊肉	166
黄芪软炸里脊	150	土豆烧羊肉	166
黄豆炖猪肝	151	玫瑰花烤羊心	167
黄豆黄花菜炖猪蹄	151	红枣炖羊心	167
鲜肉酿青椒	151	羊肉黑豆炖当归	168



远志羊心	168	生地枸杞蜜	176
扁豆羊肉丝	169	土豆蜂蜜饮	176
冻豆腐鸡蛋	169	蒸蜂蜜	176
参精鹌蛋	170	养心蜜	177
拔丝苹果	170	荔枝膏	177
鲜莲烩玉米	171	芍药甘草蜜饮	177
葡萄蜜汁藕	171	绿豆红枣饮	178
蜜汁红薯	172	山楂桃仁露	178
蜜汁葫芦	172	红枣茶	178
蜜枣扒山药	173	五味子茶	179
姜丝菠菜	173	鸡血酒	179
木耳核桃炖豆腐	174	莲子山药酒	179
三鲜酿豆腐	174	桑椹杞圆酒	180
松子香菇	175	鸭血酒	180

三、耳聪目明食谱

薄荷叶粥	182	胡萝卜芹菜粥	188
荸荠粥	182	胡萝卜粥	189
鳖甲薏苡仁粥	182	黄花粥	189
苍术羊肝粥	183	黄鱼粥	190
车前子粥	183	荠菜粥	190
车前叶粥	184	菊花粥	190
葱实粥	184	菊苗粥	191
淡菜皮蛋粥	185	决明子粥	191
淡菜拌芹菜	185	决明菊花粥	192
动物肝粥	185	苦菜粥	192
柑橘粥	186	芹菜根粥	193
枸杞叶羊肾粥	186	山药夜明粥	193
枸杞叶粥	187	乌鸡肝粥	193
枸杞羊肉粥	187	羊肝粥	194
枸杞粥	188	栀子仁粥	194



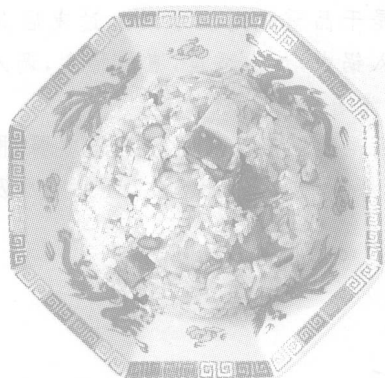
榛子枸杞粥	194	茉莉银杞鸡肝汤	208
猪肝鸡蛋粥	195	奶油猪肝汤	209
猪肝粥	195	南瓜花猪肝汤	209
猪腰人参粥	196	牛肝枸杞汤	209
生地青稻粥	196	女贞芝麻汤	210
双决明粥	196	蕤仁牛肝汤	210
石决明粥	197	沙苑巴戟蚌肉汤	211
兔肝粥	197	沙苑子猪肝汤	211
鸡肝饼	198	山药枸杞鲍鱼汤	212
枣柿饼	198	桑叶猪肝汤	212
葱白猪肝鸡蛋汤	198	松子仁汤	212
当归河车蚌肉汤	199	茼蒿猪肝鸡蛋汤	213
地耳豆腐汤	199	兔肝鸡蛋汤	213
番茄牛肝汤	200	兔肝枸杞女贞汤	214
复元汤	200	苋菜鱼头豆腐汤	214
枸杞叶蚌肉汤	201	鱼头花生汤	214
枸杞叶猪肝汤	201	猪肉枸杞汤	215
枸杞红枣羊肝汤	201	猪肝苍术汤	215
枸杞猪肝汤	202	猪肝明目汤	216
枸杞蒙花猪肝汤	202	猪肝枸杞鸡蛋汤	216
海参枸杞虾肉汤	203	猪肝菠菜汤	216
海蜇荸荠汤	203	竹荪海螺汤	217
黑豆红枣猪尾汤	204	银杞明目汤	217
黑豆枸杞猪肝汤	204	羊肝谷精草菊花汤	218
黄瓜鸡蛋汤	205	羊肝菠菜汤	218
鸡肉首乌当归汤	205	羊肝菊花汤	218
鸡肝草决明鸡蛋汤	206	羊肝熟地白芍汤	219
甲鱼枸杞山药汤	206	鹌鹑枸杞杜仲汤	219
鹿肾猪肉汤	207	巴戟天蚌肉汤	220
绿豆决明子汤	207	斑鸠参杞汤	220
马齿苋黄花汤	207	蚌肉明目汤	220
鳗鱼荸荠汤	208	胡萝卜煲黄豆羹	221



黄鱼海参羹	221	翡翠红螺	237
鸡肝羹	222	响螺炖猪肉	238
羊肝羹	222	香干肉丝炒芹菜	238
羊乳山药羹	223	香葱蒸猪肤	239
猪肝豆豉鸡蛋羹	223	四季豆炒猪肝	239
猪肝羹	223	玄参炖猪肝	240
油菜心炒鸡肝	224	荸荠炒猪肝	240
蜂蜜蒸鸡肝	224	枸杞爆肝尖	240
红煨斑鸠	225	胡萝卜炒猪肝	241
枸杞蒸鱼肠	225	韭黄炒猪腰	242
虫草石斛炖鱼鳔	226	菊花粉丝炒猪肉	242
虫草枸杞炖鲍鱼	226	苦瓜炒肝片	243
干炸银鱼	227	灵芝猪腰	243
糯米红枣炖鲤鱼	227	熘炒黄花猪腰	244
糖醋熘青鱼	228	牛肝炖胡萝卜	244
五柳青鱼	228	爆牛肝	245
茄汁青鱼片	229	鱼香牛肝	245
酱汁青鱼	229	枸杞洋葱炖牛肉	246
枸杞鱼片	230	羊肝胡萝卜	246
冬笋炖海鲜	231	羊肝排叉	247
枸杞鹿茸炖鲍鱼	231	苍术炖羊肝	247
蚝油鲍片	232	酱醋羊肝	248
红烧鲍鱼	232	枸杞炖羊脑	248
胡萝卜烧海参	233	肉苁蓉炖羊肾	249
三鲜豆腐	233	山药枸杞炖狗肉	249
灵芝海参	234	白水狗肉	250
米酒炖蚌肉	235	胡萝卜煮鸡蛋	250
清炖蚌肉	235	枸杞兔肉丁	250
清蒸鲍鱼	235	鱼肝豆豉鸡蛋	251
薏仁炖山龟	236	黑木耳绿茶蛋	251
玉米须炖龟肉	236	牛奶核桃仁冲鸡蛋	252
木耳海螺	237	牛奶冲鸡蛋	252



醋拌芹菜	252	扁豆红枣茶	260
豆豉炒苦瓜	253	枸杞白菊茶	260
豆腐烧扁豆	253	菊花龙井茶	261
黑木耳炒黄花菜	254	决明茶	261
红萝卜芹菜汁	254	杞叶茶	261
芥菜拌豆腐	255	枸杞茶	262
油豆腐油菜	255	花粉蜜酒	262
紫云三仙	256	鸡肝酒	262
小茴香叶烧豆腐	256	明目杞菊酒	263
香蕉茶汁	257	菊花煮酒	263
橘子蛋蜜汁	257	人参猪油酒	264
枸杞叶蜜汁	258	松花酒	264
五味枸杞子饮	258	桑椹柠檬酒	264
桑椹蜜饮	258	桑椹酒	265
醋蜜糊	259	枸杞生地酒	265
豌豆乌梅茶	259	枸杞红参酒	265
芝麻红茶	259	白菊花酒	266
槟榔茶	260	芝麻枸杞酒	266



一、抗衰防老食谱