

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

中老年人养生药膳

配方 牛鞭一〇〇克 狗鞭五〇克 仔公鸡一只
 茵灵芝 二〇克 肉苁蓉二〇克 枸杞子二〇
 菟丝子一〇克 巴戟一〇克 淫羊藿一〇克
 姜一〇克 葱一〇克 料酒一〇克 盐五克 味

精五克 胡椒粉五克 鸡油二五克
功效 暖肾壮阳 填精补髓 抗衰老延年
 适用于肾阳虚 阳痿不举 举而不坚
 神经衰弱 失眠等症



青海人民出版社

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

中老年人养生
药膳

青海人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中老年人养生药膳/彭铭泉主编.—西宁:青海人民出版社, 2004.5

(中华养生实用药膳)

ISBN 7-225-02563-5

I.中... II.彭... III.①中年人—食物养生—食谱②老年人—食物养生—食谱 IV.TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 025067 号

中华养生实用药膳
中老年人养生药膳
主编 彭铭泉

出版 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)
: 邮政编码 810001 电话(0971)6143426(总编室)
发行 发行部(0971) 6143516 6123221
印刷:德州文源印刷有限公司
经销:新华书店
开本:787mm×1092mm 1/32
印张:5.25
字数:110 千字
版次:2004 年 5 月第 1 版
印次:2004 年 5 月第 1 次印刷
印数:1-3 000
书号:ISBN 7-225-02563-5/R·119
定价:10.50 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

谨以此书献给

热爱生活及追求

健康的人们！

中华养生实用药膳

编委成员名单

主 编：彭铭泉

执行主编：彭年东

编 委：彭 红	彭 斌
彭 莉	郑小姝
侯 坤	陈亚丁
侯雨灵	王素明

审定意见

由青海人民出版社出版的《中华养生实用药膳》，经彭氏药膳研究所审定，书中配方、制作、功效及食法均符合药膳研究会的有关标准，具有科学性、实用性、普及性，是一套帮助人们饮食自诊自疗的实用读物。

成都市锦江区彭氏药膳研究所

2004年4月12日



前 言

在漫长的社会进程中，我们的祖先逐渐认识到运用天然食物、药物来疗伤健体、防治疾病的道理。如奴隶社会出现了羹和汤液，后来又制造出了药用酒；周代已经有了最早的专职营养师——食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著——《黄帝内经》，其中载有相当数量的食疗方剂，奠定了食疗药膳的理论基础；汉代的《神农本草经》是我国第一部药物专著，《养老奉亲书》则详细记述了老人饮食保健与治疗，是现存最早的老年康复学专著；唐代是我国食疗学发展的重要阶段，孙思邈的《备急千金要方》中专辟有“食治”篇，是现存最早的中医食疗专论，第一次全面而系统地阐述了食疗、食药相结合的理论；到了元代，忽思慧所著的《饮膳正要》是一部较全面、完整的营养学专著，对后世的食疗保健理论及制作技术都产生了深远的指导作用；到了明清时期，饮食保健著作大量涌现，论述也较前人丰富、全面，李时珍的《本草纲目》记载了200多种药用食物，详细记载了其性味、功效，是中药专著中的里程碑。

传统医学认为“药食同源”，药即是食，食相当于药，认为两者同源、同根、同用、同效，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等。在中医基础理论指导下，气味合而食之。其补益作用有明目、乌发、益智、安

神、美容、润肤、壮阳、益寿等20余项；治疗作用分别有解表、清热、化痰、行气、活血、化瘀、消食等20余项。

近几年来，虽然人们的生活水平在不断提高，但其保健意识滞后、社会竞争加剧等因素，大量人群进入亚健康状态，罹患诸如“富贵病”、“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

为此，由中国著名药膳专家彭铭泉教授主编，中国彭氏药膳研究所运用古今药膳食疗方法组织编写了《中华养生实用药膳》丛书。该丛书首批推出20册：《药膳炮制秘方》、《常见病药膳》、《便秘病药膳》、《养心安神药膳》、《更年期综合征药膳》、《高血压药膳》、《滋阴养颜药膳》、《肾脏病药膳》、《补肾壮阳药膳》、《心脏病药膳》、《妇女病药膳》、《肝脏病药膳》、《婴幼儿药膳》、《胃肠病药膳》、《高脂血症药膳》、《美容瘦身药膳》、《中老年人养生药膳》、《肥胖症药膳》、《糖尿病药膳》、《风湿病药膳》。

书中配方、功效、制作、食法及宜忌均由中国彭氏药膳研究所审定并符合药膳食疗的有关标准，具有科学性、实用性、普及性。其操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂。既可作为百姓生活中食疗保健的参考书，又可作为烹调爱好者及患者、医务工作者的工具书。

这里要特别指出的是，凡属国家重点保护的动、植物不得随意取食。同时由于各人体质不同，病情各异，请在医师指导下选用，如有不适，应立即停止食用。



概述

药膳食疗用于抗老延年，内容丰富多彩，既有老年人平时生活调养的膳食，又有防病治病的菜肴；既有老年“养生”之汤水，又有益寿之酒饮；既有抗老益寿之饭粥，又有老人喜食之小吃。药膳食疗色香味形俱全，美味可口，起到了“药供食力，食助药威”的效果。唐代著名药家孙思邈著的《千金要方》一书，内容非常丰富，其中专列“食治”篇。孙氏说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”并指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”，而“药性刚烈，犹若御兵”，所以，“若是能用食平疴，适情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之本也。”其中的茯苓酥、杏仁酥就是抗老延龄的著名益寿药膳方剂。宋代陈直著《养老奉亲书》，就是我国早期用药膳食疗抗老延年的专著，全书载方剂 231 首，其中药膳方剂达 162 首。陈氏说：“缘老人之性，皆厌于药，而喜于食。”“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药。”这就说明用药膳食疗抗老延年，老人是易接受的。

随着社会的发展与进步，我国老年人越来越多，国家人口趋于老龄化。为满足广大中老年延年益寿，强身健体的需求，笔者编写了《中老年人养生药膳》。书中的每道药



膳有配方、有功效、有适应证、有制作方法，还有食法。知识性与实用性并重，既有传统中医学文化的内涵，又是一本推广中老年延年益寿药膳谱的科普读物。



目 录

呼吸系统疾病药膳

慢性支气管炎药膳

- | | |
|------------|------------|
| 杏仁冰糖饮 / 1 | 杏仁蒸雪梨 / 2 |
| 杏仁炖猪肺 / 2 | 杏仁蒸脐橙 / 3 |
| 杏仁柚子鸡 / 4 | 杏仁粳米粥 / 4 |
| 桔梗冰糖饮 / 5 | 桔梗糯米粥 / 5 |
| 桔杏炖猪肺 / 6 | 陈皮桔梗粥 / 6 |
| 桑叶杏仁饮 / 7 | 桑菊杏仁茶 / 7 |
| 金银菊花茶 / 8 | 甘草芦根粥 / 8 |
| 荷梗冰糖饮 / 9 | 瓜仁瓜蒌饮 / 9 |
| 竹沥白糖饮 / 10 | 桔梗瓜蒌饮 / 10 |
| 银杏西米粥 / 11 | 银耳燕窝羹 / 11 |

肺炎药膳

- | | |
|------------|------------|
| 鲜鱼腥草饮 / 12 | 鱼腥草糖粥 / 13 |
| 蕺菜炖猪肺 / 13 | 大蒜鱼腥草 / 14 |
| 莴苣鱼腥草 / 14 | 冰糖鹿衔草 / 15 |



- | | |
|------------|------------|
| 罗汉果瓜汤 / 15 | 荸荠炖苦瓜 / 16 |
| 白芨胖大海 / 16 | 瓜蒌炖猪肺 / 17 |
| 戴菜银花饮 / 17 | 核桃百部茶 / 18 |
| 核桃百部粥 / 18 | 罗汉果蜜饮 / 19 |
| 罗汉果肺汤 / 19 | 百部炖猪肺 / 20 |
| 百部羊肺汤 / 20 | 白芨炖猪肺 / 21 |
| 白芨煲羊肺 / 21 | 戴菜炖羊肺 / 22 |

心血管疾病药膳

冠心病药膳

- | | |
|------------|------------|
| 丹参蜂蜜饮 / 23 | 丹参煮羊心 / 24 |
| 红花烩鲈鱼 / 24 | 桃仁大米粥 / 25 |
| 红花石斑鱼 / 25 | 红花炖乌鸡 / 26 |
| 玉竹煮猪心 / 27 | 川芎炖猪尾 / 27 |
| 川芎鲤鱼汤 / 28 | 丹参炖鹌鹑 / 29 |
| 丹参炖白鸭 / 29 | 丹参梗米粥 / 30 |
| 红花冰糖粥 / 30 | 红花炒墨鱼 / 31 |
| 丹参炖鲈鱼 / 31 | 川芎炖豆腐 / 32 |
| 红花炖水鸭 / 33 | 玉竹香米粥 / 33 |
| 玉竹炖仔鸭 / 34 | 川芎炖猪心 / 34 |

心血管其他疾病药膳

- | | |
|------------|------------|
| 五灵脂姜汁 / 35 | 杏叶煲瘦肉 / 35 |
|------------|------------|



- | | |
|------------|------------|
| 元胡蒸乳鸽 / 36 | 田七炖牛心 / 36 |
| 丹参松叶饮 / 37 | 黄芪炖母鸡 / 38 |
| 三七炖蜂蜜 / 38 | 黄精粳米粥 / 39 |
| 黄芪大枣粥 / 39 | 石榴蒸羊肝 / 40 |
| 人参麦冬汤 / 40 | 肉桂升压茶 / 41 |
| 人参炖乌鸡 / 41 | 人参红枣粥 / 42 |
| 西洋参蜜粥 / 42 | 麦冬炖团鱼 / 43 |
| 黄芪炖乌鸡 / 43 | 归芪炖母鸡 / 44 |

消化系统疾病药膳

慢性胃炎药膳

- | | |
|------------|------------|
| 干姜羊肉汤 / 45 | 二椒炖鸡肝 / 46 |
| 山药煮牛乳 / 46 | 砂仁炖猪肚 / 47 |
| 砂仁猪肚粥 / 47 | 豆蔻粳米粥 / 48 |
| 白豆蔻馒头 / 48 | 草蔻羊肉面 / 49 |
| 草果羊肉汤 / 49 | 荜拨牛乳饮 / 50 |
| 荜拨小米粥 / 50 | 山楂炖猪肚 / 51 |
| 山楂粳米粥 / 51 | 山楂玉米粥 / 52 |
| 大蒜炖猪肚 / 52 | 良姜黑米粥 / 53 |
| 白术香米粥 / 53 | 豆蔻炖土鸡 / 54 |



河车糯米粥 / 54

白术内金粥 / 55

消化系统其他疾病药膳

三七核桃茶 / 56

白芨牛奶饮 / 56

鲜姜炖羊肚 / 57

胡椒狗肉粥 / 57

黄芪小米粥 / 58

八角炖雄鸡 / 58

陈皮煮猪肚 / 59

健脾猪肚粥 / 59

核桃炖蜂蛹 / 60

花椒根狗肚 / 60

三米白糖粥 / 61

蜂蜜香油汤 / 61

麻油拌菠菜 / 62

薤白糯米粥 / 62

柿蒂瘦肉汤 / 63

马齿苋蜜粥 / 63

大麦羊肉汤 / 64

荜拔炖头蹄 / 64

砂仁煮鲫鱼 / 65

胡椒炖猪肚 / 65

泌尿系统疾病药膳

肾盂肾炎药膳

金钱草糖饮 / 67

车前草蜜饮 / 68

篇蓄草糖饮 / 68

鸭跖草蜜饮 / 68

大蒜拌黄瓜 / 69

苡仁瘦肉汤 / 70

苡仁黄瓜粥 / 70

苡仁冬瓜饮 / 71

八子冬瓜盅 / 71

八宝西瓜盅 / 72

荸荠茅根饮 / 73

茅根荸荠饮 / 73

芹菜瘦肉汤 / 74

芹菜瘦肉汤 / 74



黄花墨鱼汤 / 75

淡菜冬瓜汤 / 76

苡仁绿豆粥 / 77

赤豆炖鲤鱼 / 76

丝瓜鲫鱼汤 / 77

荷叶粳米粥 / 78

泌尿系统其他疾病药膳

旱莲荠菜茶 / 78

茅根竹叶饮 / 79

砂仁蒸鲫鱼 / 80

核桃粳米粥 / 81

菟丝蒸麻雀 / 82

鹿鞭炖仔鸡 / 84

白果粳米粥 / 79

赤豆煮鲤鱼 / 80

玉米须草饮 / 81

虫草炖老龟 / 82

芡实炖乌鸡 / 83

血液系统疾病药膳

缺铁性贫血药膳

归芪炖土鸡 / 85

红枣煮鸡蛋 / 86

当归炖乌鸡 / 87

红枣羊肝汤 / 88

莲子炖团鱼 / 90

阿胶红枣粥 / 86

红枣大米粥 / 87

红枣猪肝汤 / 88

红枣炖鹌鹑 / 89

枣桂炖乌鸡 / 90

血液系统其他疾病药膳

归参炖乌鸡 / 91

人参红枣汤 / 92



紫河车炖鸡 / 92

桂杞炖排骨 / 93

鸡血藤蹄汤 / 95

核桃炖猪心 / 96

藕节瘦肉汤 / 93

核桃桂圆肉 / 94

红枣花生粥 / 95

枸杞红枣粥 / 96

内分泌系统疾病药膳

肾上腺皮质功能减退药膳

当归炖老龟 / 98

老龟炖鹿肉 / 99

甘草大米粥 / 101

枣杞鹿肉汤 / 102

陈皮炖兔肉 / 103

枸杞龟羊汤 / 99

当归羊肉汤 / 100

黄芪牛尾汤 / 101

附片狗肉粥 / 103

当归烧鹿脏 / 104

内分泌系统其他疾病药膳

生地团鱼汤 / 105

玉竹炖仔鹅 / 106

海藻炖仔鸭 / 107

附子狗肉汤 / 109

昆布炖老鸭 / 110

茯苓炖老龟 / 105

女贞炖团鱼 / 107

二母蒸团鱼 / 108

豆蔻羊肉汤 / 110

玉竹炖猪胰 / 111

神经系统疾病药膳

脑卒中药膳

枸杞鱼头汤 / 112

海藻炖香菇 / 113



冰糖炖双耳 / 113
核桃炒芹菜 / 114
黑木耳甜粥 / 115
山药烧黄鱼 / 117

降压明目茶 / 114
玉米须金龟 / 115
菊花炒鱿鱼 / 116

老年痴呆症药膳

首乌煮鸡蛋 / 117
山药芝麻粥 / 118
黄芪炖鹌鹑 / 119
山药蒸鲩鱼 / 121
荸荠炖仔鸭 / 122

首乌煮猪肝 / 118
山药茯苓粥 / 119
木耳炖雪蛤 / 120
山药炖兔肉 / 121
双耳核桃粥 / 122

养生保健药膳

杞鞭壮阳汤 / 124
板栗杏仁鸡 / 126
枣蔻煨猪肘 / 128
荷叶粉蒸鸡 / 130
益寿鸽蛋汤 / 131
银耳杜仲羹 / 133
湘莲蒸鲤鱼 / 135
金凤怀湘莲 / 136
香辣毛豆腐 / 137
甘草绿豆汤 / 139

鹿鞭壮阳汤 / 125
参芪陈皮鸭 / 127
子午叫化鱼 / 129
虫草汽锅鸡 / 131
冰糖银耳羹 / 132
银杏红枣鸡 / 133
彩蚌含玉珠 / 135
萝卜炖牛肉 / 137
龙虎金凤汤 / 138
吉祥香风鳗 / 139



章丘烤猪肉 / 140
 芝麻油鸡片 / 141
 菊花火锅鱼 / 143
 党参陈皮鸭 / 144
 田七太白鸭 / 146
 玫瑰烤羊心 / 148
 薏苡仁镶藕 / 149
 乌灵参炖鸡 / 150
 杜仲炒腰花 / 152
 红娘香酥虾 / 153

鸡鸭补虚汤 / 141
 菊花瘦肉片 / 142
 砂仁东坡肘 / 143
 参芪烧黄鱼 / 145
 虫草蒸金龟 / 147
 枸杞子蒸鸡 / 148
 虫草蒸老鸭 / 150
 天麻鲤鱼头 / 151
 翠皮爆鳝丝 / 153
 枸杞参鸽蛋 / 154