

ZHONGLAONIAN REN BAOJIAN YAOSHAN QUANSHU

中老年人

揭开药膳神秘面纱，使你更健康长寿

保健药膳全书

何卿森◎主编

祛病保健
补中益气



强身健体
益寿延年



羊城晚报出版社

中老年人保健药膳全书

何卿森 主编

欧阳瑞雪 肖锋 编著

羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人保健药膳全书/何卿森主编; 欧阳瑞雪, 肖锋编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2003.9

ISBN 7-80651-255-1

I. 中… II. ①何…②欧…③肖… III. ①中年人-食物养生-食谱②老年人-食物养生-食谱③中年人-常见病-食物疗法④老年人-常见病-食物疗法 IV. ①TS972.163②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 035269 号

中老年人保健药膳全书

ZHONGLAONIAN REN BAOJIAN YAOSHAN QUANSHU

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

策 划/ 汤卓英

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 20 字数 400 千

版 次/ 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-255-1/R·78

定 价/ 33.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前 言

药膳是药物和食物经烹调而成的美味佳肴，它具有保健强身、防病治病、延年益寿的作用。随着人们生活条件的改善和生活水平的提高，养生防病、延年益寿已成为人们普遍的愿望，以滋补药膳来调理身体逐步成为不少中老年人的一种生活习惯。药膳是帮助中老年人实现养生防病、延年益寿的一条有途径，为此我们组织了专家精心编写了《中老年人保健药膳全书》，我们参阅了大量药膳的资料，精选了中老年人的保健药膳，做到了保持精良、去其糟粕。我们相信本书的推出必将推动药膳事业的健康发展，让全社会都来关注中老年人的健康，运用药膳防治各种疾病，达到强身防病、延年益寿的目的。

目

录

录

第一章 绪 论

一、药膳的特点和功效	(3)
二、正确对待“药膳”	(4)
三、药膳对人体脏腑的保健	(5)
1. 药膳对心的治疗	(6)
2. 药膳对肝的治疗	(7)
3. 药膳对脾的治疗	(7)
4. 药膳对肺的治疗	(8)
5. 药膳对肾的治疗	(8)
6. 药膳对胃的治疗	(9)
7. 药膳对大小肠的治疗	(10)
四、中老年人用滋补药膳的好处	(10)
五、更年期膳食的调理	(11)
六、男性更年期的饮食保健	(13)
七、女性更年期的饮食保健	(14)
八、中年人怎样安排膳食营养	(16)
九、中年知识分子要合理安排膳食	(17)
十、中老年人怎样增进食欲	(19)
十一、中年人的良伴——豆芽汤	(20)
十二、中年男子的性功能与食物	(20)

十三、中年人的饮食调养	(22)
1. 中年人的生理变化	(22)
2. 中年人的食养	(24)
十四、中年人饮食三忌	(27)
十五、老年人膳食调理的原则	(27)
十六、老年人膳食注意事项	(29)
十七、根据老年人的健康状况改进膳食	(30)
十八、中老年人不正常的营养状态	(31)
十九、合理安排老年人的膳食	(33)
二十、老年人怎样跟随季节变化进行饮食保健	(35)
二十一、老年妇女怎样饮食	(37)
二十二、老年人怎样提高食欲	(38)
二十三、老年人饮食的“十要”	(39)
二十四、老年人忌吃的十类食品	(40)
二十五、老年人宜少食多餐	(42)
二十六、老年人吃醋蛋有益健康	(42)
二十七、老年人不妨吃点肥肉	(43)
二十八、常吃水果防衰老	(44)
二十九、食醋对老年人健康有益	(45)
三十、老年人吃素好处多	(46)
三十一、老年人吃肉要讲究	(47)
三十二、老年人饮食调养	(49)
三十三、老年人饮食误区	(52)

第二章 饮食保健妙方

一、合理选用保健品	(55)
二、饮食防癌	(56)

三、对症食肉能健体	(57)
四、服用维生素可延年益寿	(58)
五、吃生姜可预防胆石症	(59)
六、多食蔬菜根、皮可御寒	(59)
七、保护心脏的食物	(60)
八、吃马齿苋可预防心脏病	(61)
九、可防治心血管病的蔬菜	(61)
十、菜根能治病	(63)
十一、佐料的药用价值	(64)
十二、能抗早衰的食物	(65)
十三、具有健脑作用的食物	(66)
十四、最佳防病食物	(67)
十五、八种抗癌蔬菜	(67)
十六、低血压的饮食	(68)
十七、缺乏维生素和无机盐的症状及饮食	(69)
十八、冬春两季当补维生素 B ₂	(70)
十九、金秋几款养阴菜	(71)
二十、可降血脂的药粥	(72)
二十一、高血压病的食疗	(73)
二十二、精选茶疗 30 例	(74)

第三章 增强活力药膳

一、泥鳅过江解疲劳	(79)
二、牡蛎的强精效果惊人	(80)
三、松果使人长寿	(80)
四、羊肾——强精的食品	(81)
五、麻雀使人精力旺盛	(82)

六、猪耳的效果惊人	(82)
七、鲙鱼能强精且好吃	(82)
八、蛤蚧是强精的重要药物	(83)
九、鱼鳔滋补肾脏	(83)
十、杜仲强化肾脏	(84)
十一、沙苑子补肾固精	(84)
十二、不孕症者的福音——羊睾丸	(84)
十三、枸杞是回春不老的灵药	(85)
十四、九香虫治疗生殖机能迟钝	(85)
十五、黄精收集了天地之精	(86)
十六、何首乌让你的青春重现	(86)
十七、冬虫夏草滋补养生	(86)
十八、冬令进补吃蛇去	(87)
十九、睾丸痛可吃荔枝核	(88)
二十、阳痿者喝媚酒有效	(88)
二十一、效果迅速的鸽子	(89)
二十二、秘传的长寿不老酒	(89)
二十三、好吃又可增强体力的食物	(90)
二十四、松子滋润强精	(91)
二十五、韭菜可壮阳	(92)
二十六、雀卵可补血	(92)
二十七、羊肉暖人身	(93)
二十八、麻雀肉的壮阳作用	(93)
二十九、鳗鱼促进食欲	(94)
三十、蜂乳精抗衰老	(94)
三十一、强化肝脏要吃“苦”	(95)
三十二、消解宿醉的妙方	(96)
三十三、喝椰子汤去酒毒	(96)
三十四、核桃治神经衰弱	(97)

三十五、鲍鱼壳煮汤降血压	(97)
三十六、豆芽菜能降血压	(97)
三十七、动物肝脏能治贫血	(98)
三十八、食灵芝补心脏	(99)
三十九、肉桂使生命复苏	(99)
四十、喝姜茶能防止神经痛	(100)
四十一、香菇能治头痛	(100)

第四章 养生菜谱精选

一、补肾疗痿菜谱	(105)
莲子百合煨瘦肉	(105)
杞子汁烩肉排	(105)
补骨脂煨猪腰	(106)
鸭肝酿煨禾花雀	(106)
杜仲炒腰花	(107)
猪腰炒韭黄	(108)
首乌炒猪肝	(108)
枸杞炒肉丝	(109)
桃仁炒腰花	(109)
韭菜炒羊肝	(110)
核桃仁炒韭菜	(110)
羊肉烧红萝卜	(110)
阳痿秘方	(111)
二、壮阳强身菜谱	(111)
椒盐泥鳅	(111)
鲜荷荔枝虾	(112)
豉汁蒸塘虱鱼	(112)

爆炒鳝鱼片·····	(113)
黄鳝烤肉·····	(114)
酒蒸肥鸡·····	(114)
冬菜大酿鸭·····	(115)
酸菜火锅·····	(115)
三、补肾举阳菜谱·····	(116)
胡桃山萸煮猪腰·····	(116)
黑豆煮狗肉·····	(116)
红枣煨牛鞭·····	(117)
四味煨肾·····	(118)
子姜焖狗肉·····	(118)
龙马童子鸡·····	(119)
二子桂圆蒸鸽蛋·····	(120)
苡蓉豆腐·····	(120)
枸杞烤大虾·····	(120)
家常烤牛肉·····	(121)
炸芝麻虾球·····	(121)
益阳麻雀·····	(122)
沙锅泥鳅·····	(123)
羊肉火锅·····	(123)
四、养胃菜谱·····	(124)
榨菜鸡丝汤·····	(124)
养胃肉·····	(124)
豌豆炒牛舌·····	(125)
素炒三鲜·····	(126)
香椿芽焖蛋·····	(126)
酥肉鸡·····	(127)
砂仁葱姜蒸鲫鱼·····	(128)
炸豆沙藕盒·····	(128)

五、滋补强壮菜谱	(129)
人参蒸鸡	(129)
青柚童子鸡	(130)
黄芪香菇红烧鲋鱼	(130)
红枣煨肘	(131)
牛鞭烧鳖	(132)
烧牛蹄筋	(133)
蒜醋鲤鱼	(133)
杜仲焖猪腰	(134)
黄砂猪肚	(135)
核桃蒸鸡	(135)
冬笋焖猪肉	(136)
山莲煨鸡	(137)
荷叶粉蒸肉	(138)
六、抗癌菜谱	(138)
红烧菜花	(138)
香菇白果仁	(139)
豆腐干炒蒜苗	(139)
鲜贝炒青椒	(140)
橘味海带丝	(141)
苦瓜炒猪肝	(141)
鸡蛋炒番茄	(142)
葱白炒扁豆	(142)
炆鸡丝绿豆芽韭菜	(143)
凉拌海蜇萝卜丝	(144)
猴头菇煨兔肉	(144)
煮五色杂豆	(145)
核桃仁爆鸭丁	(145)
栗子莲子炒鸡丁	(146)

水苋菜煮核桃·····	(146)
煎带鱼·····	(147)
青椒海带丝·····	(147)
鲜蘑萝卜条·····	(148)
炒双菇·····	(149)

第五章 养生药粥

一、养生粥·····	(153)
豆苗猪腰粥·····	(153)
蚝豉皮蛋咸肉粥·····	(154)
猪红鱼片粥·····	(154)
牛百叶粥·····	(155)
生菜鲛鱼球粥·····	(156)
首乌红枣粥·····	(157)
燕窝粥·····	(157)
牛奶粥·····	(158)
肉苁蓉粥·····	(159)
胡桃肉粥·····	(159)
芡实粥·····	(160)
杏仁粥·····	(161)
茯苓粥·····	(161)
茶叶粥·····	(162)
扁豆粥·····	(163)
苏子粥·····	(163)
百合糯米粥·····	(164)
南瓜粥·····	(165)
海带绿豆粥·····	(165)

人参鸡粥	(166)
黄精瘦肉粥	(167)
脂桃粥	(167)
天冬黑豆粥	(168)
二、抗衰老粥	(168)
嫩莲子粥	(168)
山药大枣粥	(168)
红薯粥	(169)
红豆粥	(169)
五仁补粥	(170)
糯米麦粥	(170)
长寿八宝粥	(170)
核桃仁虾仁粥	(171)
三、预防疾病粥	(171)
豆浆粥	(171)
白薯粥	(172)
南瓜粥	(173)
猪肝粥	(173)
鸡肉粥	(174)
腊八粥(甜味)	(175)
玉米面粥	(175)
藿香粥	(176)
麦门冬粥	(177)
防风粥	(177)
紫苏粥	(178)
玉米渣粥	(178)
四、健脾益胃粥	(179)
红薯粥	(179)
山楂粥	(179)

橘皮粥·····	(179)
莎木面粥·····	(180)
荠菜粥·····	(180)
赤小豆粥·····	(181)
山药小米蛋黄粥·····	(181)
山药芡实茯苓粥·····	(181)
山药大枣粥·····	(182)
山药半夏粥·····	(182)
山药石莲小米粥·····	(183)
栗子粥·····	(183)
生姜炒米粥·····	(183)

第六章 进补药酒

一、补益气血药酒·····	(187)
十全大补酒·····	(187)
长春百岁酒·····	(187)
益寿大补酒·····	(188)
人参金芍酒·····	(188)
人参三七酒·····	(189)
四补酒·····	(189)
人参大补酒·····	(190)
加味八珍酒·····	(190)
八珍酒·····	(191)
乌鸡桂圆补酒·····	(191)
益春延寿酒·····	(192)
人参阿胶酒·····	(192)
灵芝桂圆酒·····	(193)

参杞补酒	(193)
扶衰仙凤酒	(194)
十二红药酒	(194)
长春酒	(194)
百岁酒	(195)
延寿酒	(195)
清宫玉宝葆春酒	(196)
山楂桂圆酒	(196)
二、补益肝肾、强壮筋骨药酒	(197)
牛膝丹参酒	(197)
巨胜酒	(197)
女贞皮酒	(198)
牛膝酒	(198)
黑豆寄生续断酒	(198)
杜仲酒	(199)
狗脊丹参当归酒	(199)
五加皮酒	(200)
巴戟酒	(200)
复方雷公藤酒	(200)
川草乌红酒	(201)
千金乌头酒	(201)
养元寿酒	(201)
杞圆药酒	(202)
赤蓼酒	(202)
秘传药酒	(203)
南烛叶酒	(203)
菟丝子牛膝酒	(204)
桃花酿酒	(204)
壮腰石斛酒	(204)

二活地黄豆酒	(205)
牛膝苁蓉酒	(205)
猪肾酒	(205)
地黄酒	(206)
异功酒	(206)
半枫荷酒	(207)
芍药酒	(207)
鹿骨酒	(208)
羊骨酒	(208)
治瘫痪酒	(208)
灵脾血藤酒	(209)
列当酒	(209)
三、补气药酒	(209)
参芪酒	(210)
人参酒	(210)
三圣酒	(211)
参桂养荣酒	(211)
黄精白术益气酒	(211)
黄芪酒	(212)
草莓酒	(212)
黑鸡酒	(213)
虫草酒	(213)
鳗鲡酒	(213)
益气补虚酒	(214)
黄精益气酒	(214)
四、补血药酒	(214)
圆肉补血酒	(215)
熟地酒	(215)
鸡子阿胶酒	(215)

桑枣杞圆酒	(216)
首乌煮酒	(216)
桑龙药酒	(217)
神仙枸杞酒	(217)
松龄太平春酒	(218)
海马补酒	(218)
五、补益长寿药酒	(218)
周公百岁酒	(219)
扶衰仙凤酒	(219)
补益延寿酒	(220)
魏国公红颜酒	(220)
养生酒	(221)
补精益老酒	(221)
忍冬藤酿酒	(222)
羊羔酒	(222)
逡巡酒	(222)
钟乳酒	(223)
百脉根浸酒	(223)
圣济黄精酒	(224)
华佗黄精酒	(224)
补虚酒	(224)
南藤酒	(225)
大补酒	(225)
益智酒	(225)

第七章 养生保健综合食谱

一、菜 谱	(229)
-------------	-------