

常见老年病



食疗精选

刘继洪

谢英彪◎主编

金盾出版社

常见老年病食疗精选

主 编

刘继洪 谢英彪

副主编

穆志明 马 波 朱东方 甄国粹 叶志军

编著者

钟建瑜	徐劲松	钟志安	罗 文	宋少英
唐 虹	卢 岗	梁伟杰	丁雪莲	陈泓静
虞丽相	周晓慧	陈素琴	谢 春	黄志坚

金 盾 出 版 社



我国已进入老龄化社会,多数老年人患有老年病,用药物治疗有一定的不良反应,采取饮食疗法防治老年病是广大老年人的迫切需求。本书介绍了54种老年病的一般知识和饮食原则,以及适合家庭运用的食疗经验方,可使患病老人既能大饱口福,又能减轻老年病的痛苦,起到调养、调理及调治的作用。

本书由富有临床实践经验的医学专家、营养食疗专家撰写,书中引用现代研究资料和最新科研成果对每一食疗方进行了解析和说明,文笔通俗流畅,读后令人耳目一新,受益匪浅,是广大读者,尤其是老年朋友的良师益友,也是中西医临床医生、营养师的理想参考书。

图书在版编目(CIP)数据

常见老年病食疗精选/刘继洪,谢英彪主编.—北京:金盾出版社,2015.9

ISBN 978-7-5186-0423-4

I. ①常… II. ①刘…②谢… III. ①老年病—常见病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第161926号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:14 字数:326千字

2015年9月第1版第1次印刷

印数:1~4000册 定价:42.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

健康与长寿自古便是人们普遍的愿望和追求。截至目前,我国 60 岁以上的老年人口数量已超过 2 亿,占总人口的 14.9%。半数以上的老年人患有老年病,一人患有多种老年病的情况也相当普遍。由于老年人的生理特点、心理因素等原因,采用药物治疗的不良反应比青壮年多 2~3 倍。许多老年人因畏惧药物的不良反应及“良药苦口”而使沉病缠身。在现代“回归大自然”的返璞归真的世界潮流中,食疗已成为老年病防治综合措施之一,老年患者采用饮食疗法,既能饱口福,又能防治疾病,寓医于食是众多辛劳一生的老人乐于接受的方法。食疗这一独特的中华文化宝库中的奇葩,越来越显示出其深厚的底蕴和夺目的光彩。鉴于老年人对食疗方法的迫切需求,我们在数十年应用食疗防治老年病经验的基础上,着重于突出实用性和科学性,编著了这本《常见老年病食疗精选》,以推动老年病食疗的研究,指导老年病患者应用饮食疗法来强健身体,防治老年病,安度晚年。本书也是广州中医药大学立项课题《“治未病”健康文化推广的探索与

实践》(项目编号:SK0843)研究内容之一。

在撰写过程中,我们努力体现了以下特点。

力求全面:本书包括 54 种老年人常见疾病,一册在手便可通览老年人常见疾病的食疗方法。既简要介绍了疾病的一般知识、饮食原则,又根据“辨证施食”的原则详细介绍了常见证型的不同食疗经验方,内容涉及蔬菜、水果、水产等 13 类食物,粥、茶、菜肴等 20 余种剂型,既丰富又全面。

突出实用:本书所介绍的近 500 个食疗经验方,货源充足,取材方便,制作简单,家庭实用,使广大读者能看得懂、学得会,用得上。

强调精良:所载食疗经验方全部为作者数十年的经验结晶及反复验证的食疗良方,以组成简洁、配合精当、无不良反应、色香口感俱佳的食疗经验方为首选。

注重新颖:每个食疗经验方中,在具体介绍原料、制法、用法、功效的基础上,又增加“解析”一项,介绍了该方特色及相关的现代研究资料、最新科研成果,在一定程度上反映了老年病食疗的新进展,读后令人耳目一新,有助于增加读者的理性认识和推动老年病食疗的研究。因此,本书不仅适合老年人及其家属阅读使用,也可作为中西医临床医生、营养师的理想参考书。

愿《常见老年病食疗精选》能成为广大读者的良师益友。

作 者



一、动脉粥样硬化

- (一) 饮食原则 (2)
- (二) 食疗经验方 (3)
- | | |
|-----------------|-------------------|
| 槐花茶 (3) | 何首乌荷叶煎 (6) |
| 大枣嚼食方 (3) | 玉米粳米粥 (6) |
| 山楂桑葚煎 (4) | 葵花子油拌芹菜 (7) |
| 番茄生食方 (4) | 辣椒炒干丝 (8) |
| 刺梨蜜汁 (5) | |

二、冠状动脉粥样硬化性心脏病

- (一) 饮食原则 (9)
- (二) 食疗经验方 (10)
- | | |
|-------------------|-------------------|
| 红花檀香茶 (10) | 刺五加酒 (14) |
| 丹参蜂蜜饮 (11) | 参叶灵芝茶 (15) |
| 参芪粉 (12) | 西洋参噙化方 (15) |
| 党参田七炖鸡 (12) | 肉桂猪肾粥 (16) |
| 薤白葱姜粥 (13) | 核桃仁枣仁糊 (16) |
| 麦冬精 (14) | |

三、高 血 压

(一)饮食原则	(19)
(二)食疗经验方	(20)
芹菜汁.....	(20)
罗布麻叶煎剂.....	(20)
柿叶茶.....	(21)
香蕉嚼食方.....	(22)
炒洋葱丝.....	(22)
钩藤降压饮.....	(23)
杞菊茶.....	(23)
菊花脑虾米汤.....	(24)
黑白木耳汤.....	(25)
葛根粉.....	(25)
海带汤.....	(26)

四、慢性支气管炎

(一)饮食原则	(28)
(二)食疗经验方	(29)
三仙汁.....	(29)
鱼腥草猪肺汤.....	(29)
猪胆汁蜂蜜饮.....	(30)
橘皮粥.....	(31)
莱菔子茶.....	(31)
橘红茶.....	(32)
三仁干姜鸡蛋粥.....	(32)
附子生姜炖狗肉.....	(33)
川贝甜杏炖雪梨.....	(34)
百合杏仁羹.....	(34)
沙参麦冬蒸鸡.....	(35)
蛹虫草紫河车粉.....	(35)

五、支气管哮喘

(一)饮食原则	(38)
(二)食疗经验方	(39)
杏仁三子粥.....	(39)
干姜茯苓粉.....	(40)
金银花芦根汤.....	(40)
萝卜杏仁炖猪肺.....	(41)
人参蛤蚧粉.....	(41)
白果蜂蜜饮.....	(42)
人参核桃仁糊.....	(42)
大枣山药莲子羹.....	(43)

黄芪炖乳鸽····· (43)	紫河车粉胶囊····· (45)
蛹虫草炖老鸭····· (44)	

六、慢性肺源性心脏病

(一) 饮食原则····· (47)	
(二) 食疗经验方····· (48)	
干姜杏苏桃仁饮····· (48)	山药薏苡仁豆枣羹····· (51)
金银花芦根三仁粥····· (48)	人参茯苓粥····· (52)
附子二皮粥····· (49)	百合枸杞子粥····· (52)
黄芪杏仁核桃仁粉····· (50)	参麦柿饼茶····· (53)
蛹虫草川贝母煲瘦肉····· (51)	

七、病毒性肝炎

(一) 饮食原则····· (55)	
(二) 食疗经验方····· (56)	
垂盆草汁····· (56)	鸡骨草蒲公英煨大枣····· (59)
蒲公英蜜汁····· (56)	云芝粉····· (60)
板蓝根煨大枣····· (57)	桃仁鳖甲粉····· (61)
茵陈橘皮饮····· (58)	当归枸杞子煲鹌鹑蛋····· (61)
丹参五味子粉····· (58)	

八、脂肪肝

(一) 饮食原则····· (64)	
(二) 食疗经验方····· (65)	
山楂蜂蜜饮····· (65)	紫菜干嚼方····· (67)
陈皮茯苓薏苡仁粉····· (65)	泽泻乌龙茶····· (68)
人参黄精扁豆粥····· (66)	白萝卜汁····· (69)
蛹虫草香菇烧豆腐····· (67)	葛花荷叶茶····· (69)

茵陈莱菔子粥····· (70)

九、慢性胃炎

(一) 饮食原则	(72)
(二) 食疗经验方	(73)
砂仁噙嚼方····· (73)	鲜芦根粥····· (76)
青柑皮粉····· (73)	蒲公英淡盐水····· (77)
蜜饯橘皮····· (74)	黄连米汤蜂蜜饮····· (77)
姜汁蜂蜜饮····· (75)	四汁饮····· (78)
陈皮山药大枣羹····· (75)	麦冬石斛乌梅饮····· (79)
干姜葱白红糖饮····· (76)	

十、消化性溃疡

(一) 饮食原则	(81)
(二) 食疗经验方	(82)
木香蛋壳粉····· (82)	葱姜烧肚条····· (85)
糖渍金橘饼····· (82)	参桂米饭····· (86)
二花砂仁茶····· (83)	肉末炒猴头菇····· (87)
干姜羊肉汤····· (83)	乌及散····· (87)
黄芪姜枣蜂蜜羹····· (84)	

十一、慢性腹泻

(一) 饮食原则	(90)
(二) 食疗经验方	(91)
莲子煲肚块····· (91)	油炸鹿肉····· (93)
芡实大枣粥····· (91)	丁香陈皮焖牛肉····· (94)
山药茯苓羹····· (92)	鲜姜炒羊肉丝····· (94)
糖醋山药块····· (92)	橘皮扁豆粥····· (95)

- 三花茶····· (96) 大蒜泥拌马齿苋····· (97)
焦三仙粥····· (96)

十二、便秘

- (一)饮食原则····· (100)
(二)食疗经验方····· (101)
 蜂蜜盐水饮····· (101) 黄芪火麻仁蜂蜜饮····· (104)
 生首乌蜂蜜羹····· (101) 三仁粥····· (105)
 当归桃仁粥····· (102) 三子润便茶····· (106)
 核桃仁嚼食方····· (103) 番泻叶决明子茶····· (106)
 肉苁蓉羊肉粥····· (103) 鲜笋木耳汤····· (107)
 芝麻白糖粉····· (104)

十三、老年性阳痿

- (一)饮食原则····· (109)
(二)食疗经验方····· (110)
 活虾炒韭菜····· (110) 刺五加蜂乳饮····· (113)
 韭菜子粥····· (110) 香橼橘皮饮····· (113)
 鹿茸山药酒····· (111) 芦根薏苡仁粥····· (114)
 海马蛤蚧酒····· (111) 扁豆山药羹····· (114)
 蛹虫草紫河车胶囊····· (112)

十四、老年性尿失禁

- (一)饮食原则····· (117)
(二)食疗经验方····· (117)
 益智仁炖猪肾····· (117) 鸡肠饼····· (119)
 补骨脂粉····· (118) 覆盆子茶····· (120)
 狗肉煨黑豆····· (119) 黄芪桑螵蛸炖羊肉····· (120)

荔枝肉炖猪脬	(121)	人参山药五味子酒 ...	(121)
--------------	-------	--------------	-------

十五、前列腺增生症

(一)饮食原则	(122)		
(二)食疗经验方	(123)		
核桃仁杜仲补骨脂汤...	(123)	蛻螂蟋蟀粉	(126)
杜仲炒腰花	(124)	归尾三七粉	(126)
羊脊骨泽泻羹	(124)	益母草车前草汁	(127)
海参粥	(125)	参枣赤豆羹	(127)
芝麻桃仁粉	(125)	鳝段烧肉片	(128)

十六、糖尿病

(一)饮食原则	(130)		
(二)食疗经验方	(131)		
猪胰粉	(131)	山药饼	(134)
日本南瓜粉	(131)	荔枝核葛根羹	(134)
油炸蚕蛹	(132)	黄精玉竹茶	(135)
麦冬黄连茶	(132)	莼肉茯苓羹	(135)
地骨皮玉米须饮	(133)	人参生地黄饮	(136)
苦瓜炒肉丝	(133)		

十七、老年单纯性肥胖症

(一)饮食原则	(138)		
(二)食疗经验方	(139)		
茯苓粥	(139)	五香兔肉	(141)
薏苡仁粉	(139)	清炒竹笋	(141)
冬瓜汁	(140)	赤小豆羹	(142)
鲜山楂汁	(140)	山楂玉米糊	(142)

荷叶减肥茶	(143)	乌龙茶	(143)
-------------	-------	-----------	-------

十八、老年单纯性消瘦症

(一) 饮食原则	(146)		
(二) 食疗经验方	(147)		
米油	(147)	煨老母鸡	(149)
莲子煨猪肚	(147)	清炖猪肘	(150)
蘑菇炖羊肉	(148)	桂圆大枣甜羹	(151)
红烧肉	(148)	扁豆松糕	(151)

十九、痛 风

(一) 饮食原则	(153)		
(二) 食疗经验方	(154)		
百合笋片熘白菜	(154)	土茯苓粥	(156)
山慈菇蜜饮	(155)	天麻杜仲粉	(157)
秋水仙茶	(156)	小苏打盐汽水	(158)
百合粥	(156)		

二十、高脂血症

(一) 饮食原则	(160)		
(二) 食疗经验方	(160)		
山楂嚼食方	(160)	凉拌虎杖芽	(164)
香菇嚼食方	(161)	灵芝甜酒	(165)
决明子茶	(162)	何首乌粉	(165)
红花绿茶饮	(162)	大黄绿豆饮	(166)
绞股蓝银杏叶煎剂	(163)	荷叶粥	(167)
沙苑子白菊花茶	(163)	马齿苋蒜头汁	(167)
野菊花茶	(164)		



二十一、老年性关节炎

- (一) 饮食原则 (170)
- (二) 食疗经验方 (171)
- | | |
|---------------------|--------------------|
| 骨碎补鹿角霜粉 (171) | 木瓜猪蹄 (173) |
| 红烧鹿肉 (171) | 辣椒煨牛蹄筋 (173) |
| 鹿茸酒 (172) | 威灵仙狗骨汤 (174) |
| 参归鳝鱼羹 (172) | 归芍红花酒 (174) |

二十二、骨质疏松症

- (一) 饮食原则 (177)
- (二) 食疗经验方 (178)
- | | |
|---------------------|--------------------|
| 羊骨汤 (178) | 芝麻核桃仁粉 (181) |
| 鹿角胶牛奶 (178) | 黄芪虾皮汤 (181) |
| 骨碎补猪骨汤 (179) | 复方海螵蛸粉 (182) |
| 淫羊藿炖鲨鱼肉 (179) | 田螺汤 (183) |
| 龟甲鳖甲粉 (180) | |

二十三、类风湿关节炎

- (一) 饮食原则 (185)
- (二) 食疗经验方 (186)
- | | |
|---------------------|--------------------|
| 威灵仙粉 (186) | 桑枝薏苡仁饮 (189) |
| 川乌蜜饮 (186) | 蜈蚣全蝎粉 (189) |
| 防风川芎粥 (187) | 蕲蛇天麻酒 (190) |
| 木瓜生姜蜂蜜粥 (187) | 乌梢蛇酒 (190) |
| 六藤蜜饮 (188) | 复方蚂蚁粉 (191) |





二十四、颈椎病

- (一) 饮食原则 (193)
- (二) 食疗经验方 (194)
- | | |
|--------------------|---------------------|
| 复方红花酒 (194) | 蛤蚧蕲蛇酒 (196) |
| 桃仁葛根粉 (194) | 牛脊髓膏 (197) |
| 天麻炖鲢鱼头 (195) | 归芪鸡血藤蜜汁 (197) |
| 辣椒炖蛇肉 (196) | |

二十五、腰椎病

- (一) 饮食原则 (200)
- (二) 食疗经验方 (201)
- | | |
|--------------------|---------------------|
| 枸杞子杜仲炒腰花 ... (201) | 桑寄生炖羊肾 (204) |
| 核桃仁芝麻炒腰花 ... (202) | 川断黑豆炖猪尾 (204) |
| 红烧鹿筋 (202) | 附子炖狗肉 (205) |
| 怀牛膝炖蹄筋 (203) | 三蛇酒 (205) |
| 老鳖炖猪脊髓 (203) | 土鳖虫蜂蜜方 (206) |

二十六、贫血

- (一) 饮食原则 (208)
- (二) 食疗经验方 (209)
- | | |
|---------------------|---------------------|
| 炒猪肝 (209) | 黑芝麻山药何首乌粉... (212) |
| 黑木耳红糖饮 (209) | 当归大枣羊肉羹 (212) |
| 阿胶牛奶 (210) | 紫河车鹿角胶粉 (213) |
| 鸭血汤 (210) | 枸杞子黑豆炖猪骨 ... (214) |
| 归芪炖母鸡 (211) | 人参补骨脂炖瘦肉 ... (214) |
| 桂圆肉黑糯米粥 (211) | |



二十七、白细胞减少症

- (一) 饮食原则 (217)
- (二) 食疗经验方 (218)
- | | |
|---------------------|---------------------|
| 黄精豆浆 (218) | 参枣米饭 (220) |
| 灵芝猪肉干 (218) | 益智仁煨羊肉 (221) |
| 鸡血藤粥 (219) | 山茱萸川芎蜜饮 (222) |
| 西洋参炖乌骨鸡 (219) | 淫羊藿煲鸡蛋 (222) |
| 百合石斛羹 (220) | 黄芪炖花生仁 (223) |

二十八、血小板减少性紫癜

- (一) 饮食原则 (225)
- (二) 食疗经验方 (226)
- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 大黄蜂蜜糊 (226) | 二胶蒲黄饮 (229) |
| 水牛角粉 (226) | 花生衣炖大枣 (230) |
| 白茅根藕节煎 (227) | 参芪炖大枣 (230) |
| 枸杞紫珠仙鹤草蜜饮 (227) | 人参鹿角霜粉 (231) |
| 生地黄蜜汁 (228) | 蜂乳牛奶 (231) |
| 墨旱莲鲜汁 (229) | |

二十九、脑 卒 中

- (一) 饮食原则 (233)
- (二) 食疗经验方 (234)
- | | |
|---------------------|---------------------|
| 绞股蓝红花茶 (234) | 山楂酱 (237) |
| 丹参绿茶 (234) | 海参粥 (237) |
| 桃仁大枣蒸饼 (235) | 益母草炖乌骨鸡 (238) |
| 当归川芎粥 (235) | 沙苑子炖甲鱼 (238) |
| 黄芪鸡血藤蜜饮 (236) | 杞菊决明子茶 (239) |

淡菜拌芹菜 (239)

三十、短暂性脑缺血发作

(一) 饮食原则 (242)

(二) 食疗经验方 (243)

复合桑葚汁 (243) 生姜汁竹沥 (246)

蛹虫草炖鸽蛋 (243) 萝卜汁 (246)

桂圆肉小米粥 (244) 天麻菊花饮 (247)

归芪炖鹌鹑 (244) 夏枯草茶 (247)

葛根地龙粉 (245) 蔓荆子茶 (248)

水蛭粉 (245)

三十一、震颤麻痹

(一) 饮食原则 (250)

(二) 食疗经验方 (251)

鹿茸粉 (251) 何首乌枸杞子膏 (254)

淫羊藿酒 (251) 蛹虫草冰糖粥 (255)

白参噙化方 (252) 刺梨汁 (255)

刺五加酒酿 (253) 菊花茶 (256)

黄芪胶囊 (253) 紫菜双耳羹 (256)

三十二、老年神经症

(一) 饮食原则 (259)

(二) 食疗经验方 (260)

双花茶 (260) 酸枣仁吞服方 (262)

糖渍橘皮 (260) 柏子仁煮花生仁 (263)

金橘酱 (261) 甘麦大枣蜜饮 (263)

佛手茶 (261) 夜交藤蜜饮 (264)



麦冬莲心茶	(264)	玉竹茯神饼	(265)
牡蛎肉枸杞子汤	(264)		

三十三、老年性痴呆

(一) 饮食原则	(267)		
(二) 食疗经验方	(268)		
核桃仁粥	(268)	绞股蓝糖浆	(271)
黑芝麻糊	(269)	桃仁粥	(272)
四仁益脑糕	(269)	当归尾赤芍散	(273)
牛骨髓油炒面	(270)	远志郁金饮	(273)
红参益智仁粉	(270)	石菖蒲橘皮汁	(274)
党参何首乌蜜饮	(271)		

三十四、更年期综合征

(一) 饮食原则	(276)		
(二) 食疗经验方	(277)		
糖渍枸橘	(277)	杞菊莲心茶	(278)
佛手花茶	(277)	二仙烧羊肉	(279)
枸杞子炖甲鱼	(278)	二子酒	(279)

三十五、老年性阴道炎

(一) 饮食原则	(282)		
(二) 食疗经验方	(282)		
鸡冠花蜜饮	(282)	参苓山药汤圆	(284)
车前草汁	(283)	熟地黄芪芡实羹	(285)
白扁豆薏苡仁糕	(283)	紫河车膏	(285)

