

让父母

身体安康

儿女放心的

饮食调养书

一家人的小食方丛书

药膳小方
有些来源于中医古籍
有些来源于民间传承

余敏莹 陈思燕◎编著



曾经出版过的

《一家人的小药方》系列丛书

与《一家人的小食方》系列丛书

异曲同工，遥相呼应

旨在将优秀的

中医药文化传播给大众

书中选择的这些

药食两用的食疗小方

很适合在家中自己制作



这些药膳小方

有些来源于中医古籍

有些来源于民间传承

都经过了长时间的检验

安全可靠

只要合理搭配，长期食用

对大家的身体健康

药膳
食养

家庭和睦都有巨大的帮助

中国中医药出版社

一家人的小食方丛书

让父母

身体安康

儿女放心的

饮食调养书

余赢鳌 陈思燕◎编著



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

让父母身体安康儿女放心的饮食调养书 / 余瀛鳌, 陈思燕编著. —北京:
中国中医药出版社, 2018.4

(一家人的小食方丛书)

ISBN 978-7-5132-4705-4

I . ①让… II . ①余… ②陈… III . ①食物疗法-食谱

IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 311779 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

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13 字数 168 千字

2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4705-4

定价 48.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

前言

中医药博大精深，源远流长，是中华民族无数先贤的智慧结晶，其中不仅包括治病救人之术，还蕴含修养性之道，以及丰富的哲学思想和崇高的人文精神，在悠久的岁月里，默默守护着华夏一族的健康，为中华文明的繁荣昌盛立下了汗马功劳。

到了现代社会，科技发达，物质丰富，人类寿命普遍延长，但很多新型疾病也随之出现，给人们带来了巨大痛苦。虽然医疗技术不断创新，但疾病同样“与时俱进”，在现代医疗技术与疾病的长期“拉锯赛”中，越来越多的有识之士开始认识到——古老的中医药并没有过时，而且，在很多疑难杂症、慢性疾病的防治方面，有着不可替代的优势。

正因如此，一股学中医用中医的热潮正在世界范围内悄然兴起，很多外国朋友开始尝试用中医治病，其中不乏一些知名人士。例如在2016年里约奥运会上获得游泳金牌的天才选手菲尔普斯，就曾顶着一身拔罐后留下的痕迹参赛，着实为中医免费代言了一把。在国内，中医药的简、便、廉、验，毒副作用小，也收获了大量忠实爱好者，他们极其渴望获得大量的中医药科普知识，但是，中医药知识深奥难懂，传承普及都不容易，这一现象也造成了此领域鱼龙混杂，给广大人民群众带来了一些伤害。

鉴于此，国家中医药管理局成立了“国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会”，其办公室设在中国中医药出版社。其成立目的就是整合中医药科普专家力量，深度挖掘中医药文化资源，创作一系列科学、权威、准确又贴近生活的中医药科普作品，满足

人民群众日益增长的中医药文化科普需求。

在委员会的指导下，我们出版了《一家人的小药方》系列丛书，市场反响热烈。如今，我们再度集结力量，出版《一家人的小食方》系列丛书。两套丛书异曲同工，遥相呼应，旨在将优秀的中医药文化传播给大众。书中选择的大都是一些简单有效、药食两用的食疗小方，很适合普通人在家自己制作；这些药膳小方有些来源于中医古籍，有些来源于民间传承，都经过了长时间的检验，安全可靠。在筛选这些药膳方子时，我们也针对现代人的体质特点和生存环境，尽量选取最能解决人们常见健康问题的方子，并且按照不同特点，分别编成8本书，以适合不同需求的人群。

为了更加直观地向人们展示这些药膳，我们摄制了大量精美图片，辅以详细的制作方法、服用注意事项。全书图文并茂，条理分明，让人们轻轻松松就能做出各种营养丰富、防病强身的药膳，只要合理搭配，长期食用，相信对大家的身心健康、家庭和睦都有巨大的帮助。

为了确保书中所载知识的正确性，我们特别邀请中医药专家余瀛鳌教授领衔编写本套丛书。余教授为中国中医科学院资深教授，曾任医史文献研究所所长，长期从事古籍整理，民间偏方、验方的搜集整理工作，有着极其深厚的学术功底，为本丛书提供了相当权威、可靠的指导。在此，我们对余教授特别致谢。

在本丛书即将出版之际，我在此对所有为本丛书编写提供指导的专家表示深深的感谢，对为本丛书出版辛苦工作的众多人员致以真切的谢意。最后，还要感谢与本丛书有缘的每一位读者。

祝愿大家永远健康快乐！

中国中医药出版社社长、总编辑 范吉平

2017年8月8日

目 录



养老奉亲， 从饮食开始

敬老先要知老.....2

衰老是一个自然过程.....3

老年的三个阶段.....4

尽享“天年”不是梦.....5

男女不同的生命周期.....6

衰老有这些表现.....8

关爱老年人的心理健康.....10

怎样调节心理问题.....12

饮食调养第一.....14

照顾饮食是孝敬父母的

第一要务.....15

饮食调养在前，

医药扶持在后.....16



老人补虚要对证.....18

分清食材寒热.....19

分清人体寒热.....20

补气虚.....22

补阳虚.....23

补血虚.....24

补阴虚.....25

食疗重补肾、肝、脾.....26

补虚的误区.....29

老年人的饮食宜忌.....30

老人最宜粥养.....31

宜温热熟软，忌黏硬生冷.....32

宜少食多餐，忌饮食过饱.....33

宜饮食清淡，忌肥甘油腻.....34

宜温补，忌寒泻.....35



顺应四时， 安养身心防疾病.....36

春季老人调养.....37

夏季老人调养.....38

秋季老人调养.....40

冬季老人调养.....41





四季调养, 饮食防疾病



春季饮食调养.....44

龙井菊花茶.....	45
香椿粥.....	46
韭菜馅饼.....	47
春笋炒豆干.....	48
菠菜煎鸡蛋.....	49
荠菜豆腐汤.....	50
樱桃羹.....	51

夏季饮食调养.....52

三瓜饮.....	53
茉莉葡萄粥.....	54
鲤鱼粥.....	55
荷塘小炒.....	56
薏米苋菜汤.....	57
冬瓜鸭汤.....	58
丝瓜笋片汤.....	59

秋季饮食调养.....60

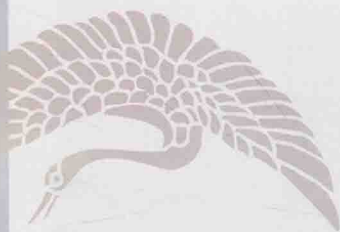
菊花酒.....	61
重阳糕.....	62
白术南瓜粥.....	63
核桃柿子冻.....	64
栗子羹.....	65
清蒸鲈鱼.....	66
桂圆荸荠银耳羹.....	67

冬季饮食调养.....68

红枣山药粥.....	69
洋葱番茄羊肉面.....	70
莲子炖肉.....	71
砂锅三白.....	72
肉蓉皮冻.....	73
清炖鸡汤.....	74
海参汤.....	75
坚果鸡蛋羹.....	76



补虚健体， 让衰老来得慢一点



益寿延年补虚弱·····78

五味子酒·····79

补虚干果饮·····80

三豆饮·····81

桑椹羊肉粥·····82

灵芝粥·····83

松仁玉米·····84

枸杞熟地炖甲鱼·····85

清炖鸽子煲·····86

参杞炖鸡汤·····87

腰腿不疼筋骨健·····88

杜仲酒·····89

栗子牛奶饮·····90

芝士牛奶焗土豆·····91

香菇烧牛肉·····92

虾皮炒韭菜·····93

麻酱拌鸡丝·····94

黄豆猪骨汤·····95

乌发童颜不显老·····96

枸杞酒·····97

花生豆浆饮·····98

核桃阿胶膏·····99

补血八宝饭·····100

胡萝卜松仁粥·····101

核桃烧肉·····102

海菜鸡蛋汤·····103



耳聪目明不健忘.....104

枸杞桑椹饮.....105

黑芝麻泡芙.....106

自制蓝莓酱.....107

芥蓝煎鳕鱼.....108

牡蛎拌海带.....109

海鲜汤.....110

核桃鸡蛋羹.....111

润燥通肠不便秘.....112

香蕉菠萝饮.....113

黑芝麻蜂蜜糕.....114

桂花甘薯泥.....115

核桃仁炒韭菜.....116

蜂蜜拌木耳.....117

收敛固涩止遗泄.....118

金樱子茶.....119

芡实莲子鸡肉粥.....120

山药软饼.....121

柿饼芡粉羹.....122

黄芪猪肚汤.....123

茱萸鱼肉汤.....124

覆盆子小肚汤.....125

强健脾胃增食欲.....126

山楂陈皮茶.....127

莲子锅巴粥.....128

金丝枣发糕.....129

麻椒鸡丁.....130

葱油肚丝.....131

改善失眠安心神.....132

甘麦枣粥.....133

百合合欢粥.....134

梅花蛋羹.....135

枸杞猪心汤.....136

枣仁西芹汤.....137

预防感冒增免疫.....138

桑菊杏仁茶.....139

雪梨柠檬饮.....140

葱豉生姜饮.....141

白果粥.....142





改善症状, 调养老年慢性病



大病后饮食助康复.....144

桂圆红枣小米粥.....145

洋参肉片粥.....146

莲子山药糕.....147

桂圆乌鸡汤.....148

当归枸杞炖甲鱼.....149

肉末鸡蛋羹.....150

银耳牛奶羹.....151

心脑血管病防发作.....152

丹参葛根茶.....153

山楂菊花茶.....154

酸奶水果拌沙拉.....155

西柚拌芹菜.....156

胡萝卜炒豆干.....157

菌菇汤.....158

洋葱番茄蔬菜汤.....159

糖尿病食疗效果好.....160

山楂双耳饮.....161

荞麦面片.....162

枸杞山药熘鸡片.....163

酱汁白鸭.....164

绿豆海带汤.....165

海带冬瓜汤.....166

菠菜丸子汤.....167

饮食能助防治癌症.....168

白果薏米茶.....169

胡萝卜甘薯饮.....170

西蓝花芦笋饮.....171

紫甘蓝饮.....172

蒜烧茄子.....173

果品银耳羹.....174

灵芝香菇鸡肉汤.....175

慢性胃病七分靠养.....176

扶中茶.....177

砂仁粥.....178

八珍糕.....179

益脾饼.....180

草果薏米排骨汤.....181

暖胃猪肚汤.....182

消食蛋羹.....183



泌尿肾病饮食养护.....184

赤豆粥.....185

马齿苋炒鸡蛋.....186

洋葱番茄烧土豆.....187

绿豆瓜皮汤.....188

黄花肉丝汤.....189



调养肺病缓解咳喘.....190

桔梗菊花双叶茶.....191

麦冬芦根茶.....192

瓜蒌蜂蜜饮.....193

虫草甲鱼汤.....194

萝卜荸荠杏仁汤.....195

枇杷百合银耳羹.....196

银耳燕窝羹.....197





养老奉亲，

从饮食开始



敬老先要知老

在中国人的传统中，“百善孝为先”。“孝”是指对父母尽心奉养并尊敬、顺从，而“奉养”就是要照顾好父母的衣食住行，让他们身体健康、安心舒畅、颐养天年。

作为子女，怎样做才是尽孝，才能让父母获得真正的健康和快乐呢？要想照顾好父母，首先要了解老年人的身心特点和需求，才能更好地做到尊重、理解，从身心各方面给予关照。



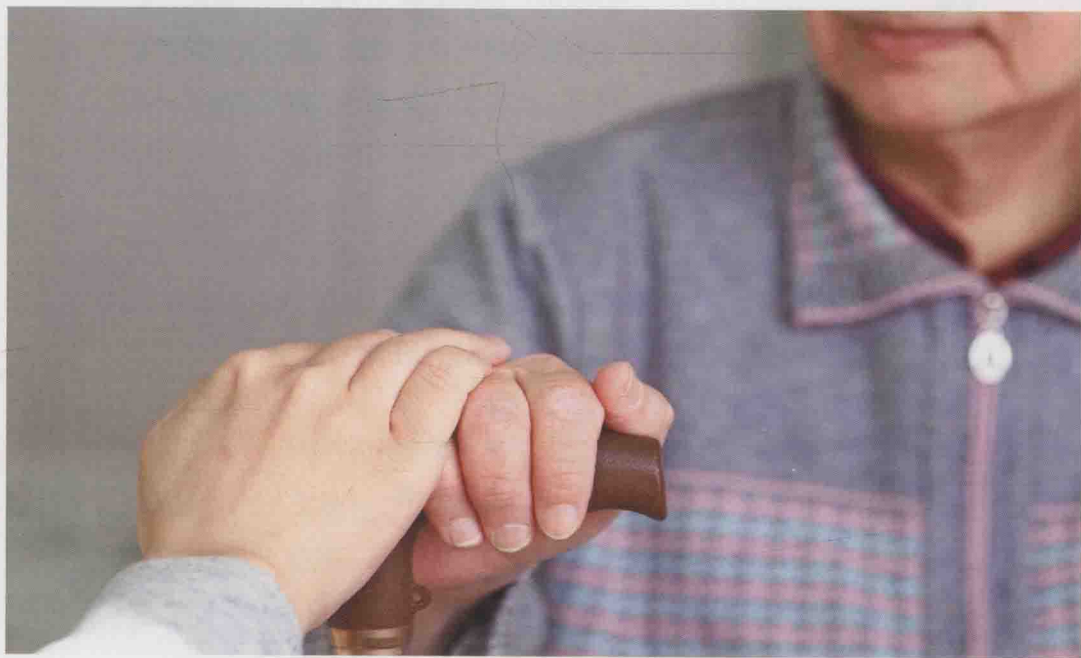
衰老是一个自然过程

随着我国进入老龄化社会，养老问题也日益凸显。敬老、爱老、养老，让我们的父母在衰老的过程中保持良好的身心状态，安心从容地老去，是每个子女不可推卸的责任和义务。

生、长、壮、老、已，是所有生命发展过程中的自然规律。“盛极必衰”，衰老是生命体经生长、成熟之后走向衰退的必然过程，如

同日升日落、四季轮回。既然是自然规律，就无法回避，也不可改变，只有坦然面对。

衰老是一个漫长的人生过程，每个人都不可能长生不老或返老还童，但通过努力，推迟衰老、减少疾病、延年益寿、尽终天年则是可以实现的。让衰老的过程慢一点、提高生存质量，看到“最美夕阳红”，是养老的根本原则。





老年的三个阶段

老年是一个笼统的概念，涵盖了人生1/3左右的时间，衰老也是缓慢发展的，因此，不同年龄层的老年人不能一概而论，要根据其年龄阶段、身体衰退状况区别对待。

世界卫生组织（WHO）按年龄将老年人划分为三个阶段。

年轻老年人 (60 ~ 74岁)



身体状况、体能虽有所下降，但精力还比较旺盛，不少人还活跃在工作岗位，或从事家务劳动、帮助看护第三代，生活可以完全自理。但此时已经出现退行性改变，老年慢性病发病率很高。

老年人 (75 ~ 89岁)



外表明显衰老，体能、机能的衰退日益突出，行动缓慢，认知功能、免疫功能均逐渐下降，各类疾病日益加重，死亡率极高，不少老人生活已无法完全自理，需要儿女适当照料。

能到这个阶段的老人都是身体基础好、心态乐观者，但由于身体各项机能都衰退了，可能随时因小病发生感染而出现快速离世的情况。高龄老人生活无法自理，一定要有人照料，避免独居而发生意外。

高龄老年人 (90岁以上)





尽享“天年”不是梦

我们总说“颐养天年”，到底什么是“天年”呢？

人类的天年是指人自然可以生存的寿命。中医认为，人类天年一般应在百岁以上。能尽享天年、度百岁以上、无疾而终的才能称为正常寿命，即所谓“尽终其天年”或“寿终正寝”。不及天年，早衰而终者则为“早衰夭寿”。

现代科学研究也与我国古代“天年学说”相似。如寿命系数学说，认为哺乳类动物的寿命应为其生长期的5~7倍。人的生长期大约为20年，其天年期限应为100~140岁。

黄帝问岐伯：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”岐伯对曰：“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。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

——《黄帝内经·素问》

从这段文字可以看出，人的过早衰老是由于不注重保养造成的。只有我们注意日常饮食、起居，保持心态平和，“度百岁乃去”才是可能的。