

家庭营养粥小丛书

老年益寿粥

◎ 吕自有 / 编著



中原农民出版社

家庭营养粥小丛书

老年益寿粥

◎吕自有 / 编著

丛书编委会

· 主 编 ·

刘承兰 范美荣

· 副主编 ·

马清江

· 编 委 ·

刘承兰 范美荣

马清江 吕自有

张 文 王明桂

李红欣 余明兰

赵 彦

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年益寿粥/吕自有编著. - 郑州:中原农民出版社,
2002.7

(家庭营养粥小丛书/刘承兰,范美荣主编)

ISBN 7-80641-428-2

I. 老… II. 吕… III. 老年人-保健-食谱,粥
IV. ①TS972.163②TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 027834 号

• 出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—5751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州文华印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6 插页:3

字数:136 千字 印数:1-4 000 册

版次:2002 年 7 月第 1 版 印次:2002 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN7-80641-428-2/TS·037 定价:12.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

内容提要

我国已经进入老龄化社会,老年人的养生保健十分重要。粥,温热,熟软,清淡,营养丰富,已经成为一种传统的养生保健食品,尤其受到老年人的青睐,对于防病治病、延长寿命起到了药物所达不到的效果。本书针对老年人的身体状况,提供一些不同的粥谱,供长期食用,达到延年益寿的目的。



- ◎ 银耳粥(上)
- ◎ 木耳山楂粥(中)
- ◎ 大枣粥(下)





① 桂圆肉红枣粥(上)

② 桂圆肉粥(下)





[老年益寿粥]



⊙ 枸杞子粥(上)

⊙ 芹菜粥(下)





○ 苡米莲子粥(上)

○ 小麦粥(中)

○ 菠萝粥(下)



前言

我国食粥、熬粥的历史悠久。《周书》中说,“黄帝始烹谷为粥”,由此推算,食粥史已有四五千年了。有文字记载的可追溯到两千六百多年前,周代《礼记·月令》中曾说:“仲秋之月,养衰老,授几杖,行糜粥饮食。”记载了食粥的饮食习俗。

粥,熟软,糜烂,容易消化,历来受到老年人的欢迎,据史书记载,大诗人苏东坡就非常喜欢食豆粥,曾有“沙瓶煮豆软如酥”的诗句,盛贺豆沙粥美妙无穷。南宋著名诗人陆游更会吃粥,做诗曰:“世间个个学长年,不悟长年在目前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”他认为吃粥可以长寿,可以做神仙,难怪他一生饱经风霜,还活到86岁高龄。

用粮食和中药或多种天然营养品熬煮成的粥,医学上称为药粥,药粥在我国已有三千多年的历史。古人认为粥是“第一补人之品”。用米谷和药物加工的药粥,使营养和防病治病起到协调、强化的作用,目的

是取药物之性,食物之味,使药助食力,食借药威,充分发挥药物的治疗和食物的营养作用,达到保健强身、延年益寿的目的。

在适合老年人常食的药粥中,绝大部分中药经现代药理研究证实有抗老防衰作用,如:山药、枸杞子、首乌、肉苁蓉、核桃、大枣、黑芝麻、黄芪、人参等,多数有改善机体免疫机能、提高抗病能力、延缓衰老进程的作用。

人到老年,经过60年以上的人间浮沉、六淫、七情、饮食、劳倦,每有所伤,肾气会先衰,脾、肺之气多相继亏损,抗邪能力逐渐下降。还有一些慢性病患者,长期采用中西药物治疗,服药麻烦,还带来一些副作用,往往治疗效果并不理想。这时,若能按照中医辨证施治的理论,辨体质论饮食,用对症的药粥长期食用,慢慢进行调理,会达到单纯用药所达不到的效果。

人到老年,有一些疾病会逐渐出现,虽然人生历程无法阻止,但通过一些办法延缓衰老,阻止一些疾病的发生,是可以做到的。食用药粥预防疾病,就是一种既经济方便又实用有效的好办法,它不仅可提高免疫力,补充人体需要的物质,增强抗病能力,而且还可以作为疾病后期维持治疗的方法,防止疾病再次发生。药粥便于长期食用,不受疗程限制,防病于未然,起到药物所达不到的效果,适合老年人的身体特点,可以达到摄生自养、延年益寿的目的。

老年期是人生的最后阶段,有生必有死,有少必有老,这是不可抗拒的自然法则。“无可奈何花落去”,花迟早要落,如何让它落得晚一些,这是一门学问。努力增强老年人的体质,延长生命的寿限是完全可能的。当我们掌握了人类体质的本质,采取行之有效的营养措施,就可以能动地影响生、长、壮、老、已的全过程,从而达到增强体质和延年益寿的目的。



目录

- 1/ 鱼片粥
- 2/ 小麦粥
- 3/ 人参茯苓粥
- 4/ 小麦粳米粥
- 5/ 龟肉粥
- 6/ 酸枣仁粥
- 7/ 人参粥
- 8/ 莲子粉粥
- 9/ 甲鱼粥
- 10/ 苡米莲子粥
- 11/ 补虚正气粥
- 12/ 远志莲粉粥
- 13/ 蚌粥
- 14/ 桂圆莲子粥
- 15/ 人参蛤蚧粥
- 16/ 桂圆肉粥

· 1 ·



- 17/海参粥
- 18/桂圆肉红枣粥
- 19/黄芪粥
- 20/茉莉冰糖粥
- 21/羊骨粥
- 22/荔枝粥
- 23/鸡肉粥
- 24/驴肉粥
- 25/小米粥
- 26/猪肝绿豆粥
- 27/牛肉粥
- 28/鸡汁粥
- 29/糯米粥
- 30/牛乳粥
- 31/燕窝粥
- 32/三米粥
- 33/蘑菇粥
- 34/粟米红糖粥
- 35/猕猴桃粥
- 36/豌豆粥
- 37/西米粥
- 38/白豆粥
- 39/鸽子肉粥
- 40/菱粉粥
- 41/鹿胶粥
- 42/刺菱粥
- 43/黄精粥

- 44/佛手柑粥
- 45/金樱子粥
- 46/松叶粥
- 47/菟丝子粥
- 48/肉苁蓉粥
- 49/山药扁豆粥
- 50/砂仁粥
- 51/粟米山药粥
- 52/苡仁粥
- 53/参苓粥
- 54/萝卜粥
- 55/百合藕粉粥
- 56/罗汉果粥
- 57/补脾枣苡粥
- 58/菊苗粥
- 59/参芪淮山白莲粥
- 60/狗肉粥
- 61/补虚正气粥
- 62/玉米粥
- 63/麦皮牛奶粥
- 64/麻雀粥
- 65/火腿粥
- 66/龙眼粥
- 67/猪肚粥
- 68/兔肉粥
- 69/猪脾猪肚粥
- 70/猪脊肉粥



- 71/猪脾粥
- 72/鹌鹑粥
- 73/牛肚粥
- 74/淮山粥
- 75/羊肉粥
- 76/黑芝麻粥
- 77/黄羊淮山药扁豆粥
- 78/胡萝卜粥
- 79/山药鸡蛋黄粥
- 80/菠萝粥
- 81/鹅肉粥
- 82/大枣粥
- 83/田鼠大枣粥
- 84/粳米粥
- 85/田鸡粥饭
- 86/银耳粥
- 87/豆蔻大蒜田鸡粥
- 88/荠菜粥
- 89/鲳鱼粥
- 90/山楂粥
- 91/青鱼粥
- 92/玉竹粥
- 93/鲫鱼粥
- 94/鹿圣粥
- 95/鲈鱼粥
- 96/茯苓粥
- 97/莼菜黄鱼粥



- 98/珠玉二宝粥
- 99/芡实粉粥
- 100/牛奶粥
- 101/益智仁粥
- 102/桑葚粥
- 103/磁石粥
- 104/防癌八宝粥
- 105/猪肾粥
- 106/天门冬粥
- 107/锁阳粥
- 108/健脾养血粥
- 109/羊肾粥
- 110/枸杞子粥
- 111/银耳鸽蛋粥
- 112/减肥粥
- 113/参蚧粥
- 114/山萸肉粥
- 115/海参粥
- 116/蜂蜜粥
- 117/木耳粥
- 118/绿豆粥
- 119/花生粥
- 120/芹菜粥
- 121/黄豆粥
- 122/南瓜粥
- 123/麦片牛奶粥
- 124/芋头粥

- 125/葡萄粥
- 126/萝卜子粥
- 127/木耳山楂粥
- 128/百合粥
- 129/赤小豆粥
- 130/菱角粥
- 131/杏仁牛奶粥
- 132/大蒜粥
- 133/荷叶粥
- 134/干葛粥
- 135/栗子粥
- 136/腥膈脐粥
- 137/扁豆粥
- 138/枳椇粥
- 139/松子仁粥
- 140/冬虫夏草粥
- 141/羊藿锁阳粥
- 142/神仙粥
- 143/何首乌粥
- 144/红薯粥
- 145/枸杞羊肾粥
- 146/豇豆粥
- 147/薤白粉
- 148/生地枣仁粥
- 149/菊花粥
- 150/阳起石牛肾粥
- 151/胡桃芡实粥



[老年益寿粥]

152/刀豆粥

153/糯米阿胶粥

154/附录 常用食物性味成分功效一览表

