

食疗养生百科全书

★★★
超值白金
典藏版



张秀良◎编著

居家饮食 食疗药膳 随用随查

中老年食疗养生

一本全

中医古籍出版社

食疗养生百科全书



张秀良◎编著

居家饮食 食疗药膳 随用随查

中老年食疗养生

一本全

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年食疗养生一本全/张秀良编著. -北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978-7-5152-1056-8

I. ①中… II. ①张… III. ①中年人-食物疗法②老年人-食物疗法③中年人-食物养生④老年人-食物养生

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 271984 号

中老年食疗养生一本全

编 著 张秀良

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 三河市兴达印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-1056-8

定 价 78.00 元

目录

学会食疗养生法，
健康康康过百岁，
快快乐乐养天年

第一篇 中老年食疗养生基础知识

第一章 中老年人要注重食疗养生 3

- 中老年人的营养素要求 3
- 中老年人的营养侧重点 4
- 中老年人的膳食平衡 5
- 中老年人饮食宜注意的要点 6

第二章 中老年人日常饮食与长寿的关系 7

- 缺钙对寿命的影响 7
- 吃糖与长寿的关系 8
- 吃盐与长寿的关系 9
- 饮茶、饮水与长寿的关系 9
- 肥胖与长寿的关系 10

第三章 中老年人要学会四季养生 11

- 中老年人春季饮食宜养肝 11
- 中老年人夏季饮食宜养心、脾 12
- 中老年人秋季饮食宜养肺 14
- 中老年人冬季饮食宜养肾 15

第二篇 最适合中老年人的养生药膳

第一章 防治贫血的药膳 19

- 粥类药膳 14 道 19
- 汤类药膳 17 道 24
- 羹类药膳 14 道 30
- 汁类药膳 5 道 35
- 茶类药膳 4 道 37
- 酒类药膳 1 道 38
- 蜂产品药膳 2 道 39

第二章 调治肾虚的药膳 39

- 粥类药膳 17 道 40
- 汤类药膳 18 道 47
- 羹类药膳 10 道 53
- 茶类药膳 4 道 57



目录

学会食疗养生法，
健康康康过百岁，
快快乐乐养天年

酒类药膳 2 道	58
蜂产品药膳 13 道	59

第三章 祛斑养颜的药膳

63

粥类药膳 16 道	63
汤类药膳 15 道	69
羹类药膳 10 道	74
汁类药膳 4 道	78
蜂产品药膳 5 道	79

第四章 增加食欲的药膳

81

粥类药膳 13 道	81
汤类药膳 23 道	85
羹类药膳 10 道	93
汁类药膳 4 道	97
茶类药膳 3 道	98
酒类药膳 3 道	99
蜂产品药膳 5 道	100

第五章 改善睡眠的药膳

101

粥类药膳 10 道	102
汤类药膳 14 道	106
羹类药膳 10 道	110
汁类药膳 4 道	113
酒类药膳 1 道	115
蜂产品药膳 3 道	115

第六章 抗疲劳的药膳

116

粥类药膳 14 道	117
汤类药膳 22 道	122
羹类药膳 13 道	129
汁类药膳 7 道	134
酒类药膳 3 道	136
蜂产品药膳 4 道	137

第七章 防治骨质疏松的药膳

139

粥类药膳 9 道	139
汤类药膳 18 道	142
羹类药膳 4 道	148
酒类药膳 5 道	150
蜂类产品 9 道	152

目录

学会食疗养生法，
健康康康过百岁，
快快乐乐养天年

第八章 促进消化的药膳 154

- 粥类药膳 14 道 155
- 汤类药膳 20 道 159
- 羹类药膳 2 道 165
- 汁类药膳 10 道 166
- 茶类药膳 8 道 169
- 蜂产品药膳 9 道 172

第九章 润肠通便的药膳 174

- 粥类药膳 12 道 175
- 汤类药膳 19 道 179
- 茶类药膳 2 道 186
- 蜂产品药膳 4 道 186

第十章 防治视力障碍的药膳 188

- 粥类药膳 12 道 188
- 汤类药膳 14 道 192
- 汁类药膳 2 道 197
- 茶类药膳 2 道 197
- 酒类药膳 2 道 198
- 蜂产品药膳 4 道 199

第十一章 降压降脂的药膳 200

- 粥类药膳 14 道 200
- 汤类药膳 28 道 205
- 羹类药膳 2 道 214
- 汁类药膳 8 道 214
- 茶类药膳 9 道 217
- 蜂产品药膳 10 道 219

第十二章 降低血糖的药膳 222

- 粥类药膳 10 道 223
- 汤类药膳 12 道 226
- 羹类药膳 2 道 230
- 汁类药膳 4 道 231
- 酒类药膳 3 道 233

第十三章 延年益寿的药膳 234

- 粥类药膳 17 道 234

目录

学会食疗养生法，
健康康过百岁，
快快乐乐养天年

汤类药膳 8 道	240
羹类药膳 9 道	243
汁类药膳 6 道	247
茶类药膳 8 道	249
蜂产品药膳 5 道	251

第三篇 中老年常见疾病食疗方

第一章 内科病偏方大全	255
22 种食疗方治疗高血压病	255
14 种食疗方治疗高脂血症	259
27 种食疗方治疗糖尿病	262
13 种食疗方治疗肝硬化	266
22 种食疗方治疗冠心病	269
24 种食疗方治疗感冒	274
24 种食疗方治疗咳嗽	278
8 种食疗方治疗肺炎	282
19 种食疗方治疗支气管炎	284
22 种食疗方治疗胃痛	288
19 种食疗方治疗慢性胃炎	292
21 种食疗方治疗呃逆（打嗝）	295
11 种食疗方治疗胆、肾结石	299
13 种食疗方治疗腹痛	301
25 种食疗方治疗腹泻	303
9 种食疗方治疗消化不良	307
24 种食疗方治疗便秘	309
23 种食疗方治疗便血	313
20 种食疗方治疗疟疾	317
21 种食疗方治疗中风	321
18 种食疗方治疗失眠	325
24 种食疗方治疗神经衰弱	329
13 种食疗方治疗自汗、盗汗	333
24 种食疗方治疗水肿	335
13 种食疗方治疗中暑	339
21 种食疗方治疗眩晕	342
第二章 外科病食疗方大全	345
21 种食疗方治疗疔疮	345
21 种食疗方治疗痈疮	349
12 种食疗方治疗丹毒	353

目录

学会食疗养生法，
健康康过百岁，
快快乐乐养天年

5 种食疗方治疗踝关节扭伤	355
15 种食疗方治疗腰扭伤	356
24 种食疗方治疗骨折	359
6 种食疗方治疗骨结核	364
9 种食疗方治疗肠梗阻	365
21 种食疗方治疗痔疮	367

第三章 皮肤科病食疗方大全 371

4 种食疗方治疗斑秃	371
5 种食疗方治疗酒糟鼻	372
13 种食疗方治疗皮炎	373
11 种食疗方治疗疥疮	375
6 种食疗方治疗皮肤瘙痒	378
25 种食疗方治疗湿疹	379
26 种食疗方治疗荨麻疹	384
4 种食疗方治疗汗斑	389
14 种食疗方治疗冻疮	390
12 种食疗方治疗牛皮癣	392

第四章 五官科病食疗方大全 395

4 种食疗方治疗结膜炎	395
11 种食疗方治疗鼻炎	396
26 种食疗方治疗鼻出血	398
21 种食疗方治疗牙痛	403
3 种食疗方治疗牙周炎	406
16 种食疗方治疗口疮	407
16 种食疗方治疗咽炎	410
22 种食疗方治疗失音、声音嘶哑	413
17 种食疗方治疗耳鸣、耳聋	417

第四篇 食物是最好的医药

第一章 最能清热的十四种营养食物 423

小米——粥为“代参汤”，饭为“黄金粉”	423
清心养血，治疗失眠	423
清热泻火，治胃病，防呕吐	424
利水消肿，治疗肾病	425
绿豆——济世长谷	426
清热利湿，降脂降压	426
清热生津，防治中暑	427



目录

学会食疗养生法，
健康康康过百岁，
快快乐乐养天年

清热解毒，防止中毒	428
增强肝功能，防治肝炎和癌症	428
保护肾脏，防治小便不利、水肿	429
黄豆（豆腐）——治病的“植物肉”	429
清热解毒，治疗癌症	430
敛阴润燥，防治高血压	431
滋阴补肾，治疗更年期综合征	432
健脾开胃，治疗骨质疏松	432
黑芝麻——抗衰老的营养源	433
润五脏，益气力，预防癌症	434
润养脾肺，治疗咳嗽及哮喘	434
清热益肾，治疗前列腺疾病	435
润肠通便，治疗便秘	435
美肤护肤，治疗老年性皮肤瘙痒	436
冬瓜——食疗减肥佳品	437
清热利湿，防治高血压	437
止渴生津，治疗糖尿病	438
利水消肿，治疗肝硬化	439
化疾减肥，预防脂肪肝	439
芹菜——延年益寿菜	440
清热祛风，防癌抗癌	441
养阴生津，防治糖尿病	441
清热利水，防治高血压	442
甘凉润燥，改善便秘	443
苦瓜——蔬菜中的药王	443
清热解毒，防治中暑	444
平衡水火，防治高血压	445
培元固本，防癌抗癌	445
解毒排毒，养颜美容	446
西红柿——维生素仓库	447
清热利尿，降脂降压	447
凉血平肝，治疗肝炎	448
滋阴补肾，治疗前列腺疾病	449
生津止渴，治疗糖尿病	449
萝卜——大众人参	450
清热利湿，治疗高血压	450
通气解毒，预防癌症	451
益肾利水，治疗小便不利	451
清热杀菌，预防便秘	452
牛蒡——蔬菜小霸王	453
清热利尿，降低血压	454

目录

学会食疗养生法，
健康康过百岁，
快快乐乐养天年

凉血祛湿，消除炎症	454
滋阴壮阳，调节内分泌	455
清热解毒，消除便秘	456
芦荟——家庭保健神	456
凉血通便，治疗高血压	457
清热解毒，改善肝功能	458
清热利尿，排除结石	458
清热消炎，治疗感冒	459
银耳——长生不老药	460
润肺止咳，治疗慢性支气管炎	460
生津止渴，治疗糖尿病	461
清热润燥，治疗便秘	461
益气和血，润泽肌肤	462
香蕉——水果中的“脑黄金”	463
润燥止咳，治疗支气管炎	464
清热泻火，治疗便秘	464
杀菌消炎，治疗皮肤外伤感染	465
清热解毒，防癌抗癌	466
猕猴桃——水果金矿	466
清热排毒，保护肝肾	467
生津养阴，降脂降压	467
清热通淋，预防结石	468
润燥通便，治疗肥胖	469
第二章 最能补气的八种营养食物	469
栗子——山中药，树上饭	469
补虚益气，预防癌症	470
温肺平喘，治疗慢性支气管炎	471
补肾强筋，治疗前列腺炎	472
滋阴补气，治疗高血压	472
红薯——抗癌冠军菜	473
补中生津，防癌抗癌	473
益气补肾，治疗肾虚腰痛	474
益气理肠，治疗习惯性便秘	475
山药——白人参	475
补脾益胃，治疗慢性胃炎	476
补益气血，治疗低血压	477
整肠理气，治疗腹泻、痢疾	477
健脾利尿，缓解肥胖	478
香菇——植物皇后	478
益肾利水，治疗慢性肾炎	479

目录

学会食疗养生法，
健康康过百岁，
快快乐乐养天年

480	润肺杀菌，防治感冒	480
480	消食化积，治疗胃痛	480
481	安神益智，治疗失眠	481
482	红枣——天然维生素丸	482
483	补益脾胃，改善肠胃功能	483
483	补中益气，治疗贫血	483
484	养血柔肝，预防肝病	484
484	滋阴益气，治疗心血管疾病	484
485	牛肉——肉中骄子	485
486	补气血，化瘀阻，预防冠心病	486
486	健脾安中，治疗糖尿病	486
487	活血养气，预防癌症	487
488	补中益气，治疗胃痛	488
488	蜂蜜——甜蜜的良药	488
489	安五脏，益中气，治疗癌症	489
490	益肾补虚，降低血压	490
491	润肺平喘，治疗肺结核	491
492	活血养心，延缓衰老	492
493	人参——百草之王	493
494	益气养阴，治疗糖尿病	494
494	补肺益气，治疗肺病	494
495	益气养心，治疗神经衰弱	495
496	补气生血，治疗贫血症	496
第三章 最能补血的六种营养食物		496
496	花生——长生果	496
497	补血益气，防治血友病	497
498	活血润燥，预防癌症	498
498	补血止血，预防心脑血管疾病	498
499	胡萝卜——人体的保护神	499
500	补气血，益肠胃，预防癌症	500
500	补虚健胃，治疗消化不良	500
501	活血益中，治疗高血压	501
502	补气润肺，预防感冒	502
503	葡萄——水果皇后	503
503	益气活血，预防肝病	503
504	补血补气，治疗恶性贫血	504
505	健脾开胃，治疗胃病	505
505	补血安神，治疗神经衰弱	505
506	乌贼——海洋中的万宝囊	506
506	健脾胃，益气血，治疗糖尿病	506

目录

学会食疗养生法，
健康康康过百岁，
快乐快乐养天年

补血益智，改善脑功能	507
滋补心肾，降脂降压	508
补血益气，预防肿瘤	508
猪血——养血之玉	509
益气活血，治疗癌症	510
补血益气，防治贫血	510
补血益智，防治老年痴呆症	511
清热解毒，预防便秘	512
当归——血家圣药	513
活血化瘀，防治脑缺血损伤	513
补血生肌，消除外科炎症	514
补血活血，预防血栓	514
养血润肠，缓解便秘	515
第四章 最能理气的六种营养食物	516
荞麦——净肠草	516
疏肝理气，抑制高血压	516
理气宽胸，预防糖尿病并发症	517
活血理气，预防脑中风	518
健脾利水，治疗肾炎	518
豌豆——养生豆	519
破气散结，治疗高脂血症	520
行气通肠，缓解便秘	520
疏肝解郁，消除疲劳	521
甘蓝——紫色良蔬	522
理气益中，防癌抗癌	522
理气通络，治疗高血压	523
舒肝理气，预防骨质疏松	524
理气健脾，治疗胃及十二指肠溃疡	524
大头菜——蔬菜人参	525
下气宽中，消除皮肤疮肿	525
理气养胃，缓解胃病	526
理气止痛，治疗小便不畅	526
活血行气，预防癌症	527
橘子——水果药罐	527
理气平喘，治疗慢性支气管炎	528
理气益中，缓解癌症疼痛	528
理气宽胸，防治冠心病	529
疏肝解郁，预防酒精中毒	530
陈皮——百年沉香	530
理气宽胸，治疗呼吸道疾病	531

目录

学会食疗养生法，
健康康过百岁，
快快乐乐养天年

- 理气燥湿，防治乳腺疾病 532
- 行气健脾，改善肠胃功能 532
- 疏肝解郁，预防酒精肝 533

第五章 最能理血的六种营养食物 534

- 空心菜——南方奇蔬 534
 - 清热凉血，治疗血尿 534
 - 清热止血，治疗高血压 535
 - 凉血止血，治疗糖尿病及并发症 536
 - 清热解毒，治疗食物中毒 536
- 金针菜——安和五脏忘忧草 537
 - 清热养心，防治癌症 538
 - 养血止血，治疗各种出血症 538
 - 安神养血，治疗神经衰弱 539
- 山楂——降脂消食佳品 540
 - 行瘀散血，防治癌症 540
 - 活血化痰，降脂降压 541
 - 开胃消食，促进消化功能 541
 - 生津活血，防治支气管炎 542
- 蟹——养生鲜品之尊 543
 - 养筋活血，防治糖尿病及并发症 543
 - 清热散血，治疗肺结核 544
 - 活血明目，保护视力 545
 - 益阴补髓，防治骨质疏松 545
- 黄酒——液体黄金 546
 - 通血脉，御寒气，治疗类风湿性关节炎 547
 - 益气活血，治疗肺心病 548
 - 舒筋活血，治疗神经衰弱 548
 - 活血消肿，治疗跌打损伤 549
- 醋——百药之长 549
 - 健胃消食，增强消化功能 550
 - 活血利尿，增强肾功能 551
 - 杀菌解毒，防治癌症 551

第六章 最能滋阴的六种营养食物 552

- 苹果——治病第一药 552
 - 滋阴利尿，治疗高血压 553
 - 润肠通便，治疗大肠癌 553
 - 健胃消食，改善消化功能 554
 - 滋阴养血，治疗贫血 554

082	乌鸡——禽中黑宝	555
132	润肠通便, 防治癌症	556
132	滋阴补虚, 防治老年痴呆症	556
132	补血益阴, 预防贫血	557
082	鸡蛋——蛋白质的营养库	557
132	滋阴补肾, 预防动脉硬化	558
132	滋阴养气, 防治癌症	559
132	清热解毒, 保护肝脏	559
132	滋阴润燥, 缓解感冒症状	560
132	滋阴清肝, 治疗痤疮	561
132	滋阴养血, 延缓衰老	561
082	牡蛎——海洋牛奶	562
132	益胃生津, 治疗胃溃疡	562
132	宁心安神, 治疗失眠	563
132	强筋健骨, 治疗骨质疏松	564
132	益智健脑, 治疗记忆力减退	564
132	润肺补肾, 保护男性生殖系统	565
082	燕窝——东方鱼子酱	566
132	滋阴润肺, 治疗肺病	566
132	滋阴益肾, 治疗气虚	567
132	益气养阴, 提高免疫力	567
132	益气补中, 改善肠胃功能	568
132	滋阴活血, 养颜美容	569
082	牛奶——白色的血液	569
132	滋阴清热, 抑制癌症	570
132	养液熄风, 防治心血管疾病	571
132	生津润肠, 治疗老年性便秘	571
132	滋阴养血, 改善贫血症	572
132	清心安神, 治疗失眠	572
132	养阴润燥, 治疗骨质疏松	573
132	滋阴润肺, 防治气管炎	574
072	第七章 最能祛湿的六种营养食物	575
082	玉米——黄金谷物	575
132	健脾利湿, 治疗慢性肾炎	575
132	健脑提神, 预防老年痴呆症	576
132	利水渗湿, 治疗高血压	577
132	清肝益心, 防止眼睛老化	577
082	薏米——生命健康之禾	578
132	清热祛湿, 抑制癌症	579

目录

学会食疗养生法,
健康康康过百岁,
快快乐乐养天年

目录

学会食疗养生法，
健康康过百岁，
快快乐乐养天年



健脾除湿，调节血糖	579
除湿消肿，镇静止痛	580
开胃健脾，改善肠胃功能	581
赤豆——心之谷	581
健脾益胃，治疗糖尿病	582
健脾利水，治疗各种水肿	582
利尿消肿，防治高血压	583
清热解毒，治疗痔疮	583
南瓜——特效保健“金瓜”	584
消肿利尿，防治高血压	585
益气平燥，治疗糖尿病	585
开胃健脾，治疗胃溃疡	586
除湿退热，防治夜盲症	586
鲤鱼——鱼中之阳	587
补虚下气，缓解气喘症状	588
清热利水，保护视力	588
鲫鱼——“美”妇之河鲜	589
醒脾化湿，治疗糖尿病	590
平肝利湿，治疗心血管疾病	590
健脑益智，预防记忆力减退	591
开胃消食，防治骨质疏松症	591

第一篇

中老年食疗养生基础知识

