

中国食疗药疗精华丛书

俞小平 黄志杰 主编

中国益寿食谱



科学技术文献出版社

中国食疗药疗精华丛书

中国益寿食谱

主 编 俞小平 黄志杰
编 者 俞小平 黄志杰 黄智慧
金栋姬 郑珉永 钱 非
刘绍安 程菊银



科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中国益寿食谱/俞小平,黄志杰主编.-北京:科学技术文献出版社,
2002.8

(中国食疗药疗精华丛书)

ISBN 7-5023-4001-7

I. 中… II. ①俞… ②黄… III. 保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 009961 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:陈玉珠

责 任 编 辑:平 平

责 任 校 对:唐 炜

责 任 出 版:刘金来

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:268 千

印 张:12

印 数:1~8000 册

定 价:18.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书首先介绍了长寿的机理、饮食与寿命的关系,然后从调补阴阳、补益气血、强健脾胃、健肺、护肝利胆、健脑、助眠、聪耳明目、通便利尿、降脂降压、降糖减肥防癌抗癌等方面详细表述了多种益寿食谱。每一食谱按原料、制法、功效、用法、应用等编写。内容丰富,资料翔实,结构合理,具有突出的科学性和实用性,是广大读者益寿延年的良师益友。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合
性出版机构,主要出版医药卫生、农业、教学辅导,以及科技
政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。



健康长寿是人类的共同愿望。人的自然寿命到底是多长呢？目前推测人类自然寿命的方法有三种：①生长期推算法推测出人类的自然寿命为 100~175 岁；②性成熟期推算法推测出人类的自然寿命为 100~150 岁；③细胞分裂次数和细胞分裂周期推测法推测出人类自然寿命为 120 岁。无论用哪种方法推测，人的自然寿命应在 100 岁以上。然而现实中能活到 100 岁的人却极少。

人为什么不能尽终天年呢？什么原因使人衰老呢？经研究，有以下四种观点。①人类衰老的速度与遗传有关，经调查证实，在长寿者的后代中出现长寿者的机会比一般家庭的后代要高出 4 倍；

②衰老是在细胞的生成过程中出现,并由日积月累的差错造成的;③游离基(也称自由基)的不断积累促成衰老;④免疫系统功能降低加速衰老。

祖国医学认为阴阳气血是生命之本,五脏为人体之核心,五脏中肾为先天之本,脾(胃)为后天之本。阴阳协调平衡,气血充盛,五脏功能正常,则人健康长寿。阴阳失调,偏盛偏衰,失去平衡,或气血亏虚,或脏腑功能衰弱,特别是肾、脾二脏衰弱,将损寿短命。

古今研究表明,饮食与寿命长短密切相关,科学饮食则健康长寿。美国著名抗衰老专家霍华德·希尔在他著的《九个长寿秘诀》一书中把科学饮食置于九大长寿秘诀之首。他指出,只有懂得怎样吃对于健康有利,才能找到长寿之门。研究证实,弱碱性、碱性食物,抗氧化食物,富含纤维素和微量元素锌的食物能延缓衰老,有益于长寿。

饮食抗衰和药膳疗疾,是科学实用、经济便捷的益寿方法。为满足广大读者的需要,我们特编写了《中国益寿食谱》一书。该书设有调补阴阳益寿、补益气血益寿、强健脾胃益寿、健肺益寿、护肝

利胆益寿、健脑益寿、助眠益寿、聪耳明目益寿、通便利尿益寿、降脂降压降糖减肥益寿、防癌抗癌益寿等章节。本书内容科学实用,方法经济便捷,是读者健身、延年益寿的良师益友。

全书在编辑过程中,参考了相关著作,在此向有关作者表示谢忱。

编者



目 录

第1章 饮食与长寿

- (1)
- 一、人的自然寿命..... (2)
- 二、饮食不当人早衰..... (2)
- 三、合理膳食人长寿..... (4)
- (一)充足的营养..... (4)
- (二)合理的膳食结构
- (6)

第2章 益寿食物

- (10)
- 谷类..... (11)
- 大豆..... (12)
- 玉蜀黍(玉米)..... (12)
- 红薯..... (13)
- 芝麻..... (13)

- 花生..... (14)
- 松子仁..... (15)
- 板栗..... (15)
- 核桃..... (15)
- 大枣..... (16)
- 葡萄..... (17)
- 猕猴桃..... (17)
- 芹菜..... (18)
- 洋葱..... (18)
- 大蒜..... (19)
- 香菇..... (20)
- 紫菜..... (20)
- 茄子..... (21)
- 番茄..... (22)
- 马齿苋..... (22)
- 芥菜..... (23)
- 黑木耳..... (23)

牛奶	(24)	韭菜煲龟	(40)
酸牛奶	(25)	沙参虫草炖龟肉	(40)
鲜鱼	(25)	胡萝卜烧海参	(41)
泥鳅	(26)	柠檬汁煎鸭脯	(41)
鸡肉	(26)	生地饴糖鸡	(42)
鸡蛋	(27)	枸杞蒸蛋	(42)
鹌鹑	(28)	鳖甲炖鸽	(43)
牛肉	(29)	红杞海参鸽蛋	(43)
茶叶	(29)	冰糖黄精汤	(44)
蜂蜜	(30)	海带鸭块汤	(44)
人参	(30)	补阴蛤蚧汤	(44)
灵芝	(31)	鱼鳔鹅肉汤	(45)
冬虫夏草	(32)	百合银耳汤	(45)
绞股蓝	(33)	参百猪肺汤	(46)
螺旋藻	(33)	润肺银耳汤	(46)

第3章 延年益寿食谱

.....	(35)	鹅肉补阴汤	(47)
一、调补阴阳益寿	(36)	甲鱼枸地汤	(47)
(一)补阴益寿	(37)	小麦百合汤	(48)
地黄煎	(37)	鲑鱼香菇汤	(48)
桑椹鸡蛋里脊肉	(37)	八宝人参汤	(49)
金针炖水鱼	(38)	蜜枣水蟹汤	(49)
淮山玉竹炖白鳝	(38)	甲鱼猪髓汤	(50)
红烧龟肉	(39)	荸荠茅根汤	(50)
菜油黄酒烧龟肉	(39)	海蜇荸荠汤	(50)
		鳖肉滋阴汤	(51)
		鳖肉猪髓汤	(51)



淡紫瘦肉汤	(52)	刀豆炒香菇	(63)
豆腐咸鱼头汤	(52)	参归炖腰子	(64)
玉竹瘦肉汤	(53)	狗脊蒸双肾	(64)
强身枸汁饮	(53)	清炖牛肉	(65)
芝麻胡桃扁豆泥	(53)	胡桃芝麻炖牛心	(65)
木耳芝麻茶	(54)	附片归杞炖羊肉	(66)
二子延年茶	(54)	清蒸羊肉	(66)
延龄酒	(55)	枸杞附片炖羊肾	(67)
耐老酒	(55)	鹿茸炖羊肾	(67)
仙人粥	(56)	人参炖三鞭	(68)
蟹肉莲藕粥	(56)	山药补骨脂炖胎盘	(68)
阿胶白皮粥	(57)	黑豆炖狗肉	(69)
石斛粥	(57)	芫荽爆鳝鱼	(69)
甲鱼粥	(58)	红烧带鱼	(70)
百合粥	(58)	山药枸杞炖鳝鱼	(70)
龟肉粥	(59)	酒炒虾仁	(71)
八卦粥	(59)	玫瑰虾饼	(71)
腊鸭颈头菜干粥	(60)	虫草汽锅鸡	(72)
甘蔗高粱粥	(60)	油爆人参鸡脯	(72)
沙参粥	(61)	虾仁童子鸡	(73)
猪肉粥	(61)	参茸炖鸡肉	(74)
木耳粥	(61)	枸杞沙苑炖鸡子	(74)
珠玉二宝粥	(62)	海狗肾炖鸡	(74)
天冬枸杞粥	(62)	肉桂炖鸡肝	(75)
玉竹冰糖粥	(63)	金樱根炖鸡	(75)
(二)补阳益寿	(63)	冬虫夏草炖鸡	(76)

- 韭菜炒鸡蛋 (76)
- 冬虫夏草炖双鸽 (77)
- 附片虫草炖黄雀 (77)
- 五味子炖麻雀 (78)
- 芪杞炖乳鸽 (78)
- 枸杞萝卜羊肉汤 (79)
- 大蒜羊肉汤 (79)
- 菟丝子狗肉汤 (80)
- 蛤蚧羊肺汤 (80)
- 狗肾羊肉汤 (81)
- 仙茅雀肉汤 (81)
- 杞鞭壮阳汤 (81)
- 海参猪髓汤 (82)
- 虫草羊肉汤 (83)
- 萝卜羊肉汤 (83)
- 海虾豆腐汤 (84)
- 鸽蛋百莲汤 (84)
- 山药奶肉糊 (84)
- 黄精鸡膏 (85)
- 海马酒 (85)
- 神仙固本酒 (86)
- 鹿茸虫草酒 (86)
- 仙灵酒 (87)
- 杜仲酒 (87)
- 海狗肾人参酒 (88)
- 助阳益寿酒 (88)
- 枸杞羊肾粥 (89)
- 紫河车小米粥 (89)
- 虾米粥 (90)
- 双凤壮阳粥 (90)
- 胡桃粥 (91)
- 白果莲子粥 (91)
- 粟米鸡肝粥 (91)
- 山药羊脊骨粥 (92)
- 人参麻雀粥 (92)
- 麻雀粳米粥 (93)
- 苡蓉羊肉粥 (93)
- 虾仁韭菜粥 (94)
- 羊肉淡菜粥 (94)
- 四子麻雀粥 (95)
- 牡蛎粥 (95)
- 羊骨汤面 (96)
- 二、补益气血益寿** (96)
- 炒三丁 (97)
- 蘑菇炒菠菜 (97)
- 枸杞萝卜烧鸡 (98)
- 胡萝卜酱瘦肉 (99)
- 辣子肉丁 (99)
- 红烧大排 (100)
- 人参猪肚 (100)
- 王浆焖肘子 (101)
- 益气补血羊肉汤 (101)





- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 红枣花生烧兔肉····· (102) | 莲子花生汤····· (115) |
| 大补双味肉····· (102) | 龙眼葡萄干汤····· (116) |
| 龙虎凤····· (103) | 鲨鱼归芪汤····· (116) |
| 参芪炖龟肉····· (103) | 桂芝补血汤····· (117) |
| 参麦炖水鱼····· (104) | 归参鳝鱼羹····· (117) |
| 地黄蒸乌鸡····· (104) | 芝麻首乌糊····· (118) |
| 佛手南瓜鸡····· (105) | 牛奶强身饮料····· (118) |
| 薏苡仁炖鸡····· (105) | 桑椹藕粉蜜····· (118) |
| 黄芪炖乌骨鸡····· (106) | 桂花长春酒····· (119) |
| 归芪蒸鸡····· (106) | 牛髓粥····· (119) |
| 桂圆童子鸡····· (107) | 黄芪牛肉粥····· (120) |
| 清蒸人参鸡····· (107) | 鹌鹑山药粥····· (120) |
| 爆人参鸡片····· (108) | 落花生粥····· (121) |
| 天门冬人参炖鸡····· (109) | 菠菜粥····· (121) |
| 补元橘皮鸭····· (109) | 仙人粥····· (122) |
| 芪杞炖乳鸽····· (110) | 黄鸡粥····· (122) |
| 党参炖乳鸽····· (110) | 桂圆莲子粥····· (122) |
| 枸杞桂圆鸽蛋····· (111) | 莲藕猪脚章鱼粥····· (123) |
| 红焖鹌鹑····· (111) | 人参黄芪粥····· (123) |
| 人参银耳鸽蛋汤····· (112) | 防衰麻团····· (124) |
| 兔肉补虚汤····· (112) | 红白莲花散····· (124) |
| 莲藕猪脊骨汤····· (113) | 三、强健脾胃益寿 ····· (125) |
| 蘑菇红参肉丸汤····· (113) | 香菇炒菜花····· (125) |
| 瘦肉章鱼西菜汤····· (114) | 黄芪烩什锦····· (126) |
| 花旗参滋补汤····· (114) | 参芪焖青豆····· (127) |
| 人参群鲜汤····· (115) | 豆角炒青椒····· (127) |

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 珊瑚菜花····· (128) | 生鱼煲西洋菜····· (141) |
| 番茄蛋糕····· (128) | 菊花青鱼火锅····· (141) |
| 泥鳅炖豆腐····· (129) | 鱼唇鸡脚····· (142) |
| 栗子烧白菜····· (129) | 黑豆红枣煲黄鳝····· (143) |
| 拔丝苹果····· (130) | 椰子炖鸡····· (143) |
| 凉拌青菜····· (130) | 豆蔻乌骨鸡····· (144) |
| 苡米山楂散····· (130) | 茉莉花余鸡片····· (144) |
| 白菜粉丝炖豆腐····· (131) | 党参茯苓鸡····· (145) |
| 莲花丸····· (131) | 香菇炖凤爪····· (145) |
| 青椒炒肉丝····· (132) | 神仙鸭····· (145) |
| 甜椒牛肉丝····· (132) | 芡实煮老鸭····· (146) |
| 蒸猪肚····· (133) | 丁香野鸭····· (146) |
| 莲子猪肚····· (133) | 桂圆红枣蒸鸭····· (147) |
| 烧蹄筋····· (134) | 松茸鹅肉块····· (148) |
| 粉蒸牛肉····· (134) | 淮山枸杞炖白鸽····· (148) |
| 黄芪炖牛肚····· (135) | 芫荽蒜茸烧鹌鹑····· (149) |
| 姜椒炖牛仔肉····· (135) | 鹌鹑肉片····· (149) |
| 砂仁炖牛肉····· (136) | 黄芪蒸鹌鹑····· (150) |
| 六味牛肉脯····· (136) | 黄芪乌鸡汤····· (150) |
| 苡仁丰肌丸····· (137) | 山药菊红汤····· (151) |
| 涮羊肉····· (138) | 板栗鸡肉汤····· (151) |
| 羊肉火锅····· (138) | 梅花鲫鱼汤····· (152) |
| 健脾美肤兔肉····· (139) | 荷花豆腐汤····· (152) |
| 红烧白鱼····· (139) | 虫草山药鸭肉汤····· (153) |
| 红杞炖鲫鱼····· (140) | 淮山药泥····· (153) |
| 赤豆鲤鱼····· (140) | 桂花红枣羹····· (154) |



- 健力番茄饮…………… (154)
- 导滞茶…………… (155)
- 红枣香油面…………… (155)
- 猪肉酸菜包…………… (156)
- 高汤水饺…………… (156)
- 猪肉春卷…………… (157)
- 八宝锅蒸…………… (157)
- 玉竹柿蒂粥…………… (158)
- 山药扁豆粥…………… (158)
- 栗子粥…………… (159)
- 大枣薯蓣粥…………… (159)
- 花生红枣粥…………… (159)
- 羊肚粥…………… (160)
- 豌豆粥…………… (160)
- 江米枣粥…………… (160)
- 桂花赤豆粥…………… (161)
- 扁豆花粥…………… (161)
- 山药羊肉粥…………… (162)
- 什锦炒饭…………… (162)
- 八宝饭…………… (163)
- 龙眼山药糕…………… (163)
- 枣糕…………… (164)
- 三仙糕…………… (164)
- 阳春白雪糕…………… (165)
- 莲肉糕…………… (165)
- 八仙糕…………… (166)
- 人参薯蓣糕…………… (166)
- 八宝山药糕…………… (167)
- 健脾益气糕…………… (167)
- 桂花赤豆糕…………… (168)
- 芡实点心…………… (168)
- 四、健肺益寿**…………… (169)
- 清汤苦瓜…………… (169)
- 雪梨黑豆方…………… (170)
- 胡桃银耳炖海参…………… (170)
- 白及冰糖燕窝…………… (171)
- 百莲酿藕…………… (171)
- 生姜夹柿饼…………… (172)
- 雪梨炖贝母…………… (172)
- 龙眼山药饼…………… (172)
- 菠萝雪蛤…………… (173)
- 凉拌三鲜…………… (173)
- 莲子百合煨猪肉…………… (174)
- 核桃烧鱿鱼…………… (174)
- 灵芝煎水鱼…………… (175)
- 银耳煮鸭蛋…………… (175)
- 二冬嫩蛋…………… (175)
- 灵芝鸭…………… (176)
- 竹笋烧鸭…………… (177)
- 沙参玉竹煲老鸭…………… (177)
- 双参焖老鸭…………… (178)
- 桂花炖鸭…………… (178)

- 冰糖炖麻雀…………… (179)
- 牡丹花银耳汤…………… (179)
- 虫草麻雀姜汤…………… (180)
- 莲子百合瘦肉汤…………… (180)
- 胡萝卜大枣汤…………… (180)
- 鹌鹑滋阴汤…………… (181)
- 杏仁猪肺汤…………… (181)
- 桔梗冬瓜汤…………… (182)
- 生姜杏仁猪肺汤…………… (182)
- 四仁鸡蛋汤…………… (183)
- 银贝雪梨汤…………… (183)
- 黄芪猴头鸡肉汤…………… (183)
- 沙参麦冬瘦肉汤…………… (184)
- 百合银耳瘦肉汤…………… (184)
- 秋梨川贝膏…………… (185)
- 山茶冰糖饮…………… (185)
- 三鲜饮…………… (186)
- 五汁饮…………… (186)
- 碧桃饮…………… (186)
- 人参胡桃饮…………… (187)
- 橄榄萝卜饮…………… (187)
- 蜜糖银花饮…………… (187)
- 萝卜汁煮麦芽糖…………… (188)
- 万寿菊糖水…………… (188)
- 建兰花茶…………… (188)
- 五味枸杞茶…………… (189)
- 荷叶粥…………… (189)
- 枇杷叶粥…………… (189)
- 罗汉果粥…………… (190)
- 海参粥…………… (190)
- 猪肺粥…………… (190)
- 牛乳粥…………… (191)
- 五、护肝利胆益寿 …… (191)**
- 绿豆酸枣酿藕…………… (193)
- 黄芪灵芝炖猪肉…………… (193)
- 萝卜炒猪肝…………… (193)
- 内金鳖甲炒猪肝…………… (194)
- 茭白瘦肉丝…………… (194)
- 鸡骨草煲红枣…………… (195)
- 香菇煲瘦肉…………… (195)
- 金钱银花煲瘦肉…………… (195)
- 二金玉枣瘦肉汤…………… (196)
- 玉米蚌肉汤…………… (196)
- 金针汤…………… (197)
- 薏苡仁冬瓜瘦肉汤
…………… (197)
- 鸡骨草瘦肉汤…………… (197)
- 猪肝豆腐汤…………… (198)
- 蒜瓜砂仁汤…………… (198)
- 绿豆大蒜汤…………… (199)
- 茉莉花氽鸡片汤…………… (199)
- 田基黄鸡蛋汤…………… (200)



蒲公英莼菜鸡丝汤 (200)	豆芽肉丝..... (213)
砂仁萝卜汁..... (201)	山药杞子炖猪脑..... (214)
佛手菊花饮..... (201)	枸杞子炖羊脑..... (214)
过路黄绿茶..... (201)	胡桃枸杞子炖鹿肉 (215)
鸡内金橘皮粥..... (202)	淮杞炖猪脚鹿筋..... (215)
鳅鱼粥..... (202)	龙井鱼片..... (216)
玫瑰枣糕..... (203)	糖醋黄花鱼..... (216)
六、健脑益寿 (203)	板栗炖母鸡..... (217)
桂圆百合..... (205)	黄花菜炖母鸡..... (217)
蜜枣核桃仁..... (205)	鸡脯扒小白菜..... (218)
蜜汁山药..... (206)	地黄鸡..... (218)
素什锦..... (206)	柠檬鸡..... (219)
蔬菜沙拉..... (207)	荷花鸡片..... (219)
芹菜煮豆腐..... (207)	青豆烧鸡翅..... (220)
奶油番茄..... (208)	炸鸡肝..... (220)
油炸芝麻肉片..... (208)	核桃鸡肝..... (221)
西红柿猪肉盅..... (209)	松子鸡心..... (221)
黄花菜肉饼..... (209)	淡菜炖鸡蛋..... (222)
凤尾菇炒肉丝..... (210)	油炸鹌鹑..... (222)
海参猪肉饼..... (210)	蒜苗鹌鹑蛋..... (223)
核桃仁肉丁..... (211)	牛奶鹌鹑蛋..... (223)
鲜肉蛋饺..... (211)	银耳蒸鸽蛋..... (223)
胡桃枸杞肉丁..... (212)	黄花菜健脑汤..... (224)
苦瓜肉夹..... (212)	二红汤..... (224)
黄精炖猪瘦肉..... (213)	茉莉银耳汤..... (225)