

大众药膳保健丛书

|| 彭铭泉 主编 ||

延年益寿药膳



华南理工大学出版社

大众药膳保健丛书

|| 彭铭泉 主编 ||

编者 彭铭泉 彭年东 彭 红
彭 斌 彭 莉 侯 坤

延年益寿药膳



华南理工大学出版社

广州

图书在版编目 (CIP) 数据

延年益寿药膳/彭铭泉主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2002.8

(大众药膳保健丛书)

ISBN 7-5623-1831-X

I. 延… II. 彭… III. 保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 006422 号

总发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

发行部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

Email: scut202@scut.edu.cn

http: //www2.scut.edu.cn/press

责任编辑: 欧建岸

印刷者: 中山市新华印刷厂有限公司

开本: 850×1168 1/32 印张: 7 插页 2 字数: 146 千

版次: 2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~5000 册

定价: 12.00 元

版权所有 盗版必究

谨以此书献给

热爱生活的人们



前 言

我国对老年病学研究具有悠久的历史，古代列入“养生”的范畴。隋代有《彭祖养性经》、宋代陈直著的《养老奉亲书》等都是用药膳食疗进行抗老延年的力著，为药膳、食疗进行益寿延年起到了奠基作用。

延年益寿药膳是祖国医药学的重要组成部分，它在抗老延年方面具有独到之处。数千年来，它为中华民族抗衰、益寿、健康作出了重要贡献。

药膳食疗用于抗老延年，内容丰富多彩，既有老年人平时生活调养的膳食，又有防病治病的菜肴；既有老年“养生”之汤水，又有益寿之酒饮；既有抗老益寿之饭粥，又有老人喜食之小吃。药膳食疗色香味形俱全，美味可口，起到了“药借食力，食助药威”的效果。唐代著名医药家孙思邈著的《千金要方》一书，内容非常丰富，其中专列“食治”篇。孙氏说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”并指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”，而“药性刚烈，犹若御兵”，所以，“若是能用食平疴，适情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之本也。”孙氏列药膳方剂 17 首，其中的茯苓酥、杏仁酥就是抗老延龄的著名益寿药膳方剂。宋代陈直著《养老奉亲书》，就是我国早期用药膳食疗抗老延年的专著，全书载方剂 231 首，其中药膳方剂达 162 首。陈氏说：“缘老人之性，皆厌于药，而喜于食。”“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药。”这就说明用药膳食疗抗老

延年，老人是易接受的。

当今世界，老年人口增加很快，许多国家已进入老年型的国家，人口老化，这是社会发展的必然结果。而我国，花甲老人越来越多，这是由于我国社会进步、发展，医疗保健、文化体育活动日益丰富，老人心情舒畅的结果。延年益寿，也是人生的理想之一，谁不想百岁而去呢？为满足广大中老年读者的需求，故编著了《延年益寿药膳》一书。本书共分八章，有：概论、古代对中老年药膳的认识、延年药膳佳肴、强身药膳小吃、益寿药膳汤水、保健药膳饮料、保健药膳酒、抗老饭粥类药膳。该书所写的抗老延年药膳食疗方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作，可收到较好疗效。书中药膳菜肴、汤羹、小吃、酒饮，所用药物在中药店都可购到，所用辅料、肉类、禽蛋、蔬菜、海鲜，在集贸市场易于取得，而自制方法一看就懂，其保健用方可根据各自家庭情况，老人罹患疾病、喜好选用。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂；既有传统医学宝库的内涵，又是一本推广老年益寿药膳谱的科普读物。全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望本书成为您的朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。

本书适用于一般家庭成员、保健工厂工作人员、餐厅酒店工作人员、医务人员、厨师、患者和药膳食疗爱好者阅读。

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 人类能活多少岁	(1)
第二节 人类是怎样衰老的	(2)
第三节 怎样预防衰老	(3)
第四节 中老年药膳的功效	(4)
第二章 对中老年药膳的认识	(6)
第一节 四季饮食	(6)
第二节 节制饮食	(7)
第三节 食物禁忌	(8)
第四节 中老年美食药膳的制法 ...	(9)
杞鞭壮阳汤 ... (10)	荷叶粉蒸鸡 ... (16)
鹿鞭壮阳汤 ... (11)	虫草汽锅鸡 ... (17)
枣杏焖鸡 ... (12)	益寿鸽蛋汤 ... (18)
参芪鸭条 ... (13)	冰糖银耳 ... (19)
枣蔻煨肘 ... (14)	清脑羹 ... (19)
子午乌鱼 ... (15)	

第三章 延年药膳佳肴	(21)
诗礼银杏	(21)
神仙鸭子	(22)
龙鱼斛珠	(23)
彩蚌含珠	(23)
金凤怀珠	(24)
萝卜炖牛肉	(24)
毛豆腐	(25)
龙虎斗	(26)
甘草绿豆汤	(26)
吉祥鳗鲞	(27)
章丘烤肉	(27)
宿州宿粉汤	(28)
崇庆鸡片	(29)
菊花肉片	(29)
菊花火锅鱼片	(30)
东坡肘子	(30)
党参鸭条	(31)
蟠龙黄鱼	(32)
太白鸭	(33)
虫草金龟	(34)
玫瑰花烤羊心	(34)
枸杞蒸鸡	(35)
薏苡镶藕	(36)
虫草鸭子	(36)
乌灵参炖鸡	(37)
天麻鱼头	(37)
杜仲腰花	(38)
翠皮爆鳝丝	(39)
红娘自配	(39)
枸杞海参鸽蛋	(40)
冰糖莲子	(41)
赤豆鲤鱼	(42)
黄精熊掌	(42)
当归炖鸡	(43)
三七蒸鸡	(44)
参麦团鱼	(44)
栗杏焖鸡	(45)
鲤鱼丸子	(46)
虾仁锅巴	(47)
香酥山药	(48)
首乌肝片	(48)
乾坤蒸狗	(49)
大蒜马齿苋	(50)
萝卜炖羊肉	(51)
清心白菜	(51)
芝麻兔	(52)
荷叶凤脯	(52)
砂仁肚条	(53)
鱼头豆腐	(53)
芫荽拌萝卜	(54)
清蒸芦笋	(55)
牡丹燕菜	(55)

黄瓜肉片	(56)	东坡豆腐	(57)
骨碎猪肾	(56)	带花羊头	(58)
剑门豆腐	(57)		

第四章 强身药膳小吃

智慧长寿膏	(59)	梅枣杏仁饼	(75)
慈禧银耳羹	(60)	枣柿饼	(76)
慈禧西瓜盅	(60)	鸡头粉雀舌棋子	(76)
川贝雪梨	(61)	糯米粉挡粉	(77)
人参鸡油汤圆	(62)	砂仁藕粉	(77)
陆游药粥	(62)	皂羹面	(78)
肉末烧饼	(63)	麻仁栗子糕	(78)
腊八粥	(64)	莲子茯苓糕	(79)
椒盐姑嫂饼	(65)	山药扁豆糕	(79)
山楂肉干	(65)	莲肉糕	(80)
人参菠饺	(66)	山药茯苓包子	(80)
白豆蔻馄饨	(67)	蚕豆糕	(81)
健脾营养抄手	(68)	橘红糕	(81)
玫瑰枣糕	(69)	云豆卷	(82)
淮药金糕	(70)	藕米糕	(82)
桂圆淮药糕	(70)	栗子糕	(83)
淮药泥	(71)	炒米面粉	(83)
淮药芝麻糊	(72)	肉麸汤圆	(84)
淮药桃	(72)	一品山药	(84)
桃酥豆泥	(73)	八宝饭	(85)
枣泥桃仁	(73)	羊蜜膏	(85)
香酥山药	(74)	羊脏羹	(86)
莲子锅蒸	(75)	羊肉羹	(87)

海参猪肉饼	(87)	姜韭牛奶羹	(92)
攒鸡儿	(88)	三七藕蛋羹	(93)
桑椹蛋糕	(89)	冰糖鸭蛋羹	(93)
桑椹芝麻糕	(89)	期颐饼	(94)
八仙糕	(90)	桑椹饼	(94)
九仙糕	(90)	淮药酥	(95)
三仙糕	(91)	春盘面	(95)
茯苓造化糕	(91)	山药面	(96)
红枣益脾糕	(92)	羊杂面	(96)

第五章 益寿药膳汤水

羊肉萝卜汤	(98)	八宝鸡汤	(104)
白娘子还魂汤	(98)	山药羊肉汤	(105)
十全大补汤	(99)	复元汤	(105)
马武车前汤	(100)	雪花鸡汤	(106)
燕窝汤	(100)	人参全鹿汤	(107)
仲景羊肉汤	(101)	壮阳狗肉汤	(108)
鹿鞭壮阳汤	(101)	附片羊肉汤	(108)
双鞭壮阳汤	(102)	沙参心肺汤	(109)
乌发汤	(103)		

第六章 保健药膳饮料

双花饮	(110)	太子奶饮	(113)
丁香酸梅饮	(111)	灵芝薄荷饮	(113)
蜂蜜香油饮	(111)	鲜奶玉露	(114)
五神饮	(112)	山里核桃茶	(114)
七鲜饮	(112)	羊乳饮	(115)
		螃蟹饮	(115)

桂圆洋参饮	(116)	荸藕茅根饮	(125)
桂圆枣仁饮	(116)	清络饮	(126)
黑豆小麦饮	(117)	枇杷饮	(126)
人参核桃饮	(117)	川贝杏仁汁	(127)
黄花菜马齿苋饮	(117)	杏梨饮	(127)
一味薯蓣饮	(118)	杏菊饮	(128)
五君子饮	(118)	三汁饮	(128)
五汁饮	(119)	定嗽定喘饮	(129)
香橼浆	(119)	橘杏丝瓜饮	(129)
山楂麦芽饮	(120)	橘皮饮	(130)
青皮麦芽饮	(120)	白菜绿豆芽饮	(130)
桂皮山楂饮	(121)	薏米防风饮	(131)
双核饮	(121)	胖大海蜂蜜饮	(131)
健脾饮	(122)	丝瓜饮	(131)
黄花菜饮	(122)	芦桃浆	(132)
黑豆红花饮	(123)	葱椒饮	(132)
雪梨饮	(123)	槟榔饮	(133)
甘蔗马蹄饮	(123)	橙子蜂蜜饮	(133)
甘蔗姜汁饮	(124)	白果冬瓜子饮	(134)
鲜藕柏叶汁	(124)	槐花饮	(134)
二鲜饮	(125)		

第七章 保健药膳酒水..... (135)

黄精酒	(135)	竹叶酒	(137)
桑椹酒	(135)	虎骨酒	(137)
茵陈酒	(136)	鹿茸酒	(138)
百部酒	(136)	海马酒	(138)
黄药酒	(137)	鳙脑脐酒	(139)

红花酒	(139)	山药鹿茸酒	(151)
丁香煮酒	(140)	淫羊藿酒	(151)
青梅煮酒	(140)	杜仲酒	(152)
丹参酒	(140)	记忆酒	(152)
对虾酒	(141)	五味子酒	(153)
乌鸡酒	(141)	丹参地黄酒	(153)
地黄酒	(142)	生育酒	(154)
茯苓酒	(142)	檀香酒	(154)
薯蓣酒	(142)	噎膈酒	(155)
巨胜酒	(143)	紫苏子酒	(155)
五加皮酒	(143)	止咳酒	(156)
仙灵脾酒	(144)	屠苏酒	(156)
薏苡仁酒	(144)	状元红酒	(157)
天门冬酒	(144)	花旗参酒	(157)
橘红酒	(145)	脉管通酒	(158)
菊花酒	(145)	白藏风酒	(158)
白花蛇酒	(146)	八珍酒	(159)
灵芝丹参酒	(146)	御米酒	(159)
灵芝人参酒	(147)	樱桃酒	(160)
人参枸杞酒	(147)	风湿酒	(160)
三蛇酒	(148)	固春酒	(161)
青果酒	(149)	参蛇酒	(161)
首乌酒	(149)	仙灵木瓜酒	(162)
鹿血酒	(150)	还童酒	(162)
蛤蚧酒	(150)	史国公药酒	(163)
仙茅酒	(150)	仙酒方	(163)

第八章 抗老药膳饭粥..... (165)

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 红枣糯米粥 | (165) | 车前子粥 | (177) |
| 高粱粥 | (165) | 生姜粥 | (178) |
| 苡仁粥 | (166) | 石膏粥 | (178) |
| 芡芡粥 | (166) | 玉米粉粥 | (178) |
| 甘蔗粥 | (167) | 白扁豆粥 | (179) |
| 竹叶粥 | (167) | 羊肉粥 | (179) |
| 莲实粥 | (168) | 鸡汁粥 | (180) |
| 生地黄粥 | (168) | 黄芪粥 | (180) |
| 豆蔻馒头 | (169) | 甜浆粥 | (181) |
| 水蛇栗饭丸 | (169) | 菱粉粥 | (181) |
| 人参粥 | (170) | 菊芽粥 | (182) |
| 黑木耳粥 | (170) | 菊花粥 | (182) |
| 白茯苓粥 | (171) | 麻雀粥 | (183) |
| 红枣粥 | (171) | 葱白粥 | (183) |
| 芹菜粥 | (172) | 葛根粉粥 | (184) |
| 菠菜粥 | (172) | 磁石粥 | (184) |
| 赤小豆粥 | (173) | 蔗浆粥 | (185) |
| 绿豆粥 | (173) | 薤白粥 | (185) |
| 竹沥粥 | (174) | 青小豆粥 | (185) |
| 藿香粥 | (174) | 山莲葡萄粥 | (186) |
| 鲜藕粥 | (175) | 番薯粥 | (186) |
| 大蒜粥 | (175) | 芝麻粥 | (187) |
| 马齿苋粥 | (175) | 薯蓣半夏粥 | (187) |
| 白木耳粥 | (176) | 珠玉二宝粥 | (188) |
| 贝母粥 | (176) | 薯蓣鸡子黄粥 | (188) |
| 牛乳粥 | (177) | 薯蓣芡苢粥 | (189) |

三宝粥	(189)	郁李仁粥	(202)
山药扁豆粥	(190)	珍珠母粥	(202)
赤小豆山药粥	(190)	肉苁蓉粥	(203)
百合杏仁赤豆粥	(191)	紫菀粥	(203)
赤小豆内金粥	(191)	苏子粥	(204)
薏米莲子粥	(192)	芡实粉粥	(204)
桂圆莲子粥	(192)	何首乌红枣粥	(204)
薏米杏仁粥	(193)	麦门冬粥	(205)
百合杏仁粥	(193)	佛手柑粥	(205)
栗子桂圆粥	(194)	松子粥	(206)
鸭汁粥	(194)	狗肉粥	(206)
羊骨粥	(195)	胡桃粥	(207)
猪肚粥	(195)	砂仁粥	(207)
猪肾粥	(196)	枸杞粥	(208)
鲤鱼粥	(196)	柿饼粥	(208)
海参粥	(197)	芥菜粥	(208)
油菜粥	(197)	荔枝粥	(209)
丝瓜粥	(198)	胡萝卜粥	(209)
金樱子粥	(198)	栗子粥	(210)
吴茱萸粥	(199)	荷叶粥	(210)
桂心粥	(199)	莲子粉粥	(211)
银花莲子粥	(200)	薄荷粥	(211)
牛蒡粥	(200)	莱菔子粥	(211)
荆芥粥	(201)	萝卜粥	(212)
苍耳子粥	(201)		

第一章 概论

第一节 人类能活多少岁

人类自古以来，与动、植物一样，有生必有死。我国古代文献《小品方》曰：“凡人六岁以上为小，十六岁以上为少，三十岁以上为壮，五十岁为老。”《说文》一书中说：“七十曰老，八十曰耄，九十曰耄。”当然，由于人类的文明及现代化的医疗条件，人的寿命是会更长一些的。

生长、发育、衰老，死亡是人类生命的发展过程，人绝不可能永生，长生不老。只不过各人因素不一致，其寿命长短也不同。如果没有疾病和自然灾害，很多人只要注意养生饮食适度，特别是中老年人，经常用药膳美食调理，注意身体的适当运动，都会长寿的。

专家们研究发现，动物的生长期与成熟期的长短有一定的比例关系，一般是以动物的成熟期的8~10倍来计算其寿命的长短。比如，人的成熟期是14~15岁，则自然寿命为110~150岁。专家们还发现，各种动物胚胎细胞成长分裂次数是有规律的。分裂的次数与动物寿命成一定比例，细胞分裂次数与分裂周期相乘即成为自然寿命的年数。比如，人类的细胞分裂次数是50次，平均每次分裂周期为2.4年，

也就是说，人类自然寿命应活到 120 年。

近年来，许多国家都有人作过有关长寿老人的调查，百岁老人以山区、农村较多见，城市也有。多数老人都长期参加一定的体力劳动，生活环境幽静，空气新鲜，饮食又清淡、生活愉快，善于饮食调养，坚持体育运动。

人类普遍活到 100 岁以上是有可能的。

第二节 人类是怎样衰老的

为了求得延年益寿，就必须首先研究人类是怎样衰老的，然后采用药膳和其他一些相应的措施，使之延缓衰老，以达到延年益寿的目的。

据《灵云·天年篇》云：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明。六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁肺气衰，魂魄离散，故言善误。九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚。百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣”以上阐明了 50 岁开始衰老的情况。如果我们注意用美味药膳对肝、心、脾、肾等五脏六腑加以滋补调理，加之另一些适应性药物，就可以延缓衰老。

人的衰老是受内因——遗传基因的影响，因为基因存在于细胞核内的脱氧核糖核酸（DNA）上。基因不断重复者，长寿物种在细胞核 DNA 分子上的基因储备较多，重复次数也较多。由于人的年龄的增长，DNA 分子受到损伤，而动用储备的基因，储备基因逐渐减少，衰老就开始来到，以致死亡。这就是人们常说的“生物钟”在起作用。