

中老年

美味食疗

Zhonglaonian meiwei shiliao

彭铭泉 主编

246

种



四川科学技术出版社

中老年



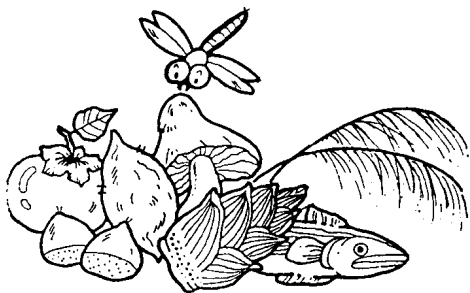
美味食疗

主编 彭铭泉

编者 戚春宜 彭斌 彭年东 彭红 侯坤 彭莉

四川科学技术出版社

246



图书在版编目(CIP)数据

中老年美味食疗 246 种 / 彭铭泉编 - 成都: 四川科学技术出版社, 2001 11
ISBN 7 - 5364 - 4540 - 7

I 中 .. II 彭 III 食物疗法 IV R247 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 63297 号

中老年美味食疗 246 种

主 编 彭铭泉
责任编辑 杜 宇
封面设计 韩健勇
版面设计 翁宜民
责任校对 翁宜民 康永光 楼军 王初阳
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
开 本 787mm × 1092mm 1/32
印张 6.5 字数 139 千 插页 2
印 刷 成都新凤印刷厂
版 次 2001 年 11 月成都第一版
印 次 2001 年 11 月成都第一次印刷
印 数 1 - 5 000 册
定 价 10.00 元
ISBN 7 - 5364 - 4540 - 7 / R · 1010

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街 3 号

邮政编码/610012

目 录

第一章 中老年人呼吸系统疾病食疗..... 1

第一节 慢性支气管炎..... 1

杏仁饮..... 2	桑叶杏仁饮..... 8
杏仁蒸雪梨..... 2	桑菊杏仁茶..... 8
杏仁炖猪肺..... 3	银菊茶..... 9
杏仁蒸脐橙..... 3	甘草芦根粥..... 9
杏仁柚子鸡..... 4	薄荷桔梗饮..... 10
杏仁粥..... 5	冬瓜仁瓜蒌饮..... 10
桔梗饮..... 5	竹沥饮..... 11
桔梗粥..... 6	桔梗瓜蒌饮..... 11
桔梗杏仁炖猪肺..... 6	银杏粥..... 12
陈皮桔梗粥..... 7	银耳燕窝..... 12

第二节 肺 炎..... 13

鱼腥草白糖饮..... 13	大蒜拌鱼腥草..... 15
鱼腥草粥..... 13	葛苡拌鱼腥草..... 15
鱼腥草炖猪肺..... 14	鹿衔草炖冰糖..... 16

鹿衔草炖冬瓜	16	罗汉果饮	20
鹿衔草炖苦瓜	17	罗汉果炖猪肺	21
鹿衔草白芨炖冰糖	18	百部炖猪肺	21
夏枯草炖猪肺	18	百部炖羊肺	22
鱼腥草金银花饮	19	白芨炖猪肺	23
核桃百部蜂蜜茶	19	白芨炖羊肺	24
核桃百部煮粥	20	鱼腥草炖羊肺	24

第二章 中老年人心血管疾病食疗

第一节 冠心病

丹参饮	27	丹参炖白鸭	34
丹参煮羊心	28	丹参粥	35
红花鱿鱼	28	西红花冰糖粥	35
桃仁粥	29	西红花炒墨鱼	36
西红花炒石斑鱼	30	丹参炖鱿鱼	37
西红花炖乌鸡	31	川芎红花炖豆腐	38
玉竹煮猪心	31	红花炖水鸭	38
川芎红花炖猪尾	32	玉竹粥	39
川芎红花炖鱼尾	33	玉竹炖仔鸭	40
丹参炖鹌鹑	34	川芎红花炖猪心	41

第二节 其他心脏疾病食疗

五灵脂煎	41	党参黄精粳米粥	46
葛根炖猪瘦肉	42	黄芪大枣粥	46
元胡蒸乳鸽	43	红花石榴蒸羊肝	47
玉竹炖牛心	43	生脉汤	47
丹参松叶饮	44	升压茶	48
黄芪胡椒炖母鸡	45	人参麦冬炖乌鸡	49
三七炖蜂蜜	45	人参红枣粥	49

西洋参粥	50	黄芪红枣炖乌鸡	51
人参麦冬炖团鱼	50	归芪炖母鸡	53

第三章 中老年人消化系统疾病食疗

第一节 慢性胃炎

干姜羊肾汤	54	荜拨粥	60
花椒炖鸡胆肝	55	冰糖山楂炖猪肚	61
山药煮牛乳	55	山楂猪肚粥	61
砂仁黄芪炖猪肚	56	山楂粥	62
砂仁猪肚粥	57	大蒜炖猪肚	63
白豆蔻粥	57	良姜粥	63
豆蔻馒头	58	肉苁蓉粥	64
草蔻羊肉面	58	果仁豆蔻炖乌鸡	64
草果羊肉汤	59	紫河车糯米粥	65
荜拨牛乳	60	白术鸡内金粥	66

第二节 其他消化系统疾病食疗

白芨牛奶饮	67	蜂蜜香油汤	73
鲜姜炖羊肚	67	麻油拌菠菜	74
胡椒狗肉粥	68	薤白糯米粥	74
黄芪粥	69	柿蒂瘦肉粥	75
八角炖雄鸡	69	马齿苋粥	75
陈皮黄芪煮猪肚	70	大麦汤	76
陈皮黄芪猪肚粥	71	荜拨头蹄	76
核桃炖蜂蛹	71	砂仁煮鲫鱼	77
花椒根炖狗肚	72	白胡椒炖猪肚	78
三米粥	73		

第四章 中老年人泌尿系统疾病食疗 79

第一节 肾盂肾炎 79

金钱草饮	79	荸荠茅根饮	86
车前草饮	80	葡萄茅根荸荠饮	86
篇蓄草饮	80	荠菜瘦肉汤	87
鸭跖草饮	81	芹菜瘦肉汤	88
凉拌黄瓜	81	黄花菜墨鱼汤	89
苡仁黄瓜瘦肉汤	82	赤豆炖鲤鱼	89
苡仁黄瓜粥	83	淡菜冬瓜汤	90
苡仁冬瓜饮	83	丝瓜鲫鱼汤	91
八仁冬瓜盅	84	苡仁绿豆粥	91
薏苡仁西瓜盅	85	荷叶梗米粥	92

第二节 泌尿系统其他疾病食疗 93

旱莲荠菜茶	93	核桃梗米粥	96
白果粥	93	虫草鹿鞭炖老龟	96
白茅根淡竹叶饮	94	菟丝子蒸麻雀	97
赤豆大蒜煮鲤鱼	94	芡实炖乌鸡	98
砂仁蒸鲫鱼	95	鹿鞭炖仔公鸡	99
玉米须金钱草饮	96		

第五章 中老年人血液系统疾病食疗 101

第一节 缺铁性贫血 101

归芪炖鸡	102	红枣菠菜猪肝汤	105
阿胶红枣粥	102	红枣羊肝汤	106
红枣煮鸡蛋	103	红枣黑木耳炖鹌鹑	107
红枣粥	103	红枣莲子炖团鱼	107
当归炖乌鸡	104	红枣桂圆炖乌鸡	108

第二节 血液系统其他疾病食疗 109

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 人参大枣炖乌鸡 109 | 龙眼核桃炖冰糖 113 |
| 人参红枣汤 110 | 鸡血藤炖猪蹄 114 |
| 紫河车炖黄芪 111 | 红枣花生粥 115 |
| 藕节瘦肉汤 112 | 核桃仁炖猪心 115 |
| 龙眼枸杞炖猫肉 112 | 枸杞红枣粥 116 |

第六章 中老年人内分泌系统疾病食疗 117

第一节 肾上腺皮质功能减退症 117

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 当归炖老龟 117 | 黄芪牛尾汤 121 |
| 龟羊汤 118 | 大枣枸杞鹿肉汤 122 |
| 老龟炖鹿肉 119 | 附片狗肉粥 123 |
| 生姜当归羊肉汤 120 | 陈皮炖兔肉 124 |
| 甘草粥 121 | 全羊汤 125 |

第二节 内分泌系统其他疾病食疗 126

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 生地团鱼汤 126 | 二母蒸团鱼 130 |
| 土茯苓炖老龟 127 | 附子茴香狗肉汤 131 |
| 玉竹北沙参炖仔鹅 128 | 白豆蔻羊肉汤 132 |
| 女贞枸杞炖团鱼 128 | 昆布紫菜炖老鸭 133 |
| 海藻炖仔鸭 129 | 玉竹枸杞炖猪胰 134 |

第七章 中老年人神经系统疾病食疗 135

第一节 脑卒中 135

- | | |
|-------------------|------------------|
| 枸杞豆腐鱼头汤 135 | 砂仁蒸鲫鱼 138 |
| 海藻木耳炖香菇 136 | 核桃仁炒芹菜 139 |
| 冰糖炖双耳 137 | 玉米须炖金龟 139 |
| 菊楂决明茶 137 | 黑木耳粥 140 |

菊花炒鱿鱼	141	山药枸杞烧黄鱼	141
第二节 老年痴呆食疗	142		
何首乌煮鸡蛋	143	白木耳炖雪蛤	146
何首乌煮猪肝	143	山药蒸鲩鱼	147
山药芝麻粥	144	山药炖兔肉	147
山药茯苓粥	145	荸荠昆布炖子鸭	148
何首乌黄芪炖鹌鹑 ...	145	双耳芝麻核桃粥	149

第八章 中老年人保健食疗

151

杞鞭壮阳汤	151	吉祥鳗	168
鹿鞭壮阳汤	152	章丘烤肉	169
枣杏焖鸡	154	宿州啥粉汤	169
参芪鸭条	155	崇庆鸡片	170
枣蔻煨肘	156	菊花肉片	171
子午乌鱼	157	菊花火锅鱼片	172
荷叶粉蒸鸡	158	东坡肘子	173
虫草气锅鸡	159	党参鸭条	174
益寿鸽蛋汤	160	蟠龙黄鱼	175
冰糖银耳	160	太白鸭	176
清脑羹	161	虫草金龟	177
诗礼银杏	162	玫瑰花烤羊心	178
龙鱼斛珍	163	枸杞蒸鸡	179
彩蚌含珠	164	薏苡仁镶藕	180
金凤怀珍	164	虫草鸭子	181
白萝卜炖牛肉	165	乌灵参炖鸡	181
毛豆腐	166	天麻鱼头	182
龙虎斗	167	杜仲腰花	183
甘草绿豆汤	167	翠皮爆鳝丝	184

红娘自配	185	枸杞海参鸽蛋	187
------------	-----	--------------	-----

第九章 中老年人美味食疗常用药物和食物

杏仁	189	豆浆、豆腐	194
桔梗	189	猪瘦肉	194
陈皮	190	乌骨鸡	194
菊花	190	鸡肉、鸡蛋	194
白果	190	鸽肉	195
银耳	190	鹌鹑	195
燕窝	191	龟鳖肉	195
人参、黄芪、西洋参 ..	191	梨	195
当归	191	荸荠(俗称马蹄)	195
山药	191	芹菜	196
麦冬	191	胡萝卜	196
薏苡仁	192	番茄	196
大枣	192	莴苣	196
山楂	192	香菇	196
冬虫夏草	192	葱	197
黄精、何首乌	193	姜	197
枸杞子	193	盐	197
梗米	193	料酒	197
玉米	193	素油	198
黑豆	193		

第一章

中老年人呼吸系统疾病食疗

第一节 慢性支气管炎

慢性支气管炎,是指支气管及其周围组织的长期慢性非特异性炎症。这是因为中老年人由于吸烟、空气污染、呼吸道反复感染,气道对细菌或异物的清除能力降低,抵抗力减弱等原因所致。罹患支气管炎后,要及时治疗,若病情发展,则会导致慢性阻塞性肺气肿和肺源性心脏病。

中医对慢性气管炎分风寒性和风热性两种证型。风寒型其症状是:恶寒,发热,咳嗽,痰稀白,舌苔发白,脉浮紧。其药膳治疗的方法采取疏风散寒,宣肺化痰。风热型其症状是:发热,咳嗽,痰黄稠,舌红苔黄,脉细数。其药膳治疗的方法采取疏风清热,宣肺化痰。

治疗、预防慢性支气管炎的食疗菜谱有:

杏 仁 饮

配方：杏 仁 20 克
冰 糖 30 克

制作：

1. 把杏仁去皮、尖，洗净；冰糖打成屑。
2. 将杏仁放入炖杯内，加水 150 毫升，用武火烧沸，文火炖煮 25 分钟，停火，用纱布过滤。
3. 将冰糖屑放入药液内，搅匀即成。

食法：每日 3 次，早、中、晚各服 1 次，服完。

功效：止咳，平喘，润肠。用于风寒型慢性气管炎患者。

杏仁蒸雪梨

配方：杏 仁 20 克
雪 梨 1 只
冰 糖 20 克

制作：

1. 将杏仁去皮、尖，打碎成粉；冰糖打成屑；梨去皮，在梨的蒂把处，切下 1/3 为盖，用小刀挖去梨核。
2. 将杏仁粉、冰糖屑放入梨内，盖上盖，用牙签固牢，放入炖杯内，加入开水适量，在梨周围放少许冰糖屑。
3. 将炖杯置武火蒸笼内蒸 45 分钟，停火，取出食用即可。

食法：每日 1 次，早晨服用一个梨。

功效:润肺,止咳。用于风寒性慢性气管炎患者。

杏仁炖猪肺

配方:	杏 仁	20 克
	猪 肺	1 具
	料 酒	15 克
	盐	4 克
	味 精	3 克
	姜	10 克
	葱	15 克

制作:

1. 将杏仁去皮、尖,洗净;猪肺洗净,切成 3 厘米宽、4 厘米长的段;姜拍松,葱切段。

2. 将猪肺放入沸水锅内,氽去血水,捞起放入炖锅内,加入杏仁、姜、葱、料酒、清水 2500 毫升。

3. 将炖锅置武火上烧沸,再用文火炖煮 45 分钟,加入盐、味精即成。

食法:每日 2 次,每次吃猪肺 250 克,喝汤,既可佐餐,又可单食。

功效:止咳,润肺。用于风寒型慢性气管炎患者。

杏仁蒸脐橙

配方:	杏 仁	20 克
	脐 橙	1 个

冰 糖

25 克

制作:

1. 将杏仁去皮、尖,打碎成粉状;脐橙去皮;冰糖打碎成屑。
2. 将脐橙放入蒸杯内,加入杏仁、冰糖、开水 50 毫升。
3. 将盛有脐橙的蒸杯置武火大气蒸笼内,蒸 35 分钟即成。

食法:每日 1 次,早晨 1 次服完。

功效:止咳,平喘,润肺。用于风寒型慢性气管炎患者。

杏仁柚子鸡

配方: 杏 仁	20 克
柚 子	1 个
乌 鸡	1 只
料 酒	15 克
姜	10 克
葱	15 克
盐	3 克
味 精	4 克

制作:

1. 将杏仁去皮、尖;柚子去皮,撕成瓣;乌鸡宰杀后,去毛桩、内脏及爪,用沸水氽去血水;姜拍松,葱切段。
2. 将鸡、杏仁、柚子、料酒、姜、葱同放炖锅内,加水 2500 毫升,置武火上烧沸,再用文火炖 30 分钟,加入盐、味精即成。

食法:每日 2 次,中、晚食用,每次吃鸡肉 250 克,喝汤。

功效:滋阴,止咳,平喘。用于风寒型慢性支气管炎患者。

杏 仁 粥

配方: 杏 仁	20 克
大 米	150 克
白 糖	25 克

制作:

1. 将杏仁去皮、尖;大米淘洗干净。

2. 将大米放入铝锅内,加水 1500 毫升,置武火烧沸,打去浮沫,加入杏仁,用文火煮 35 分钟,停火,加入白糖即成。

食法:每日 1 次,早餐食用。

功效:润肺,止咳,生津。用于风寒型慢性支气管炎患者。

桔 梗 饮

配方: 桔 梗	30 克
冰 糖	25 克

制作:

1. 将桔梗洗净,切成薄片;冰糖打碎成屑。

2. 将桔梗片放入炖盅内,加入清水 250 毫升,置武火烧沸,再用文火炖煮 25 分钟,加入冰糖即成。

食法:每日 1 次,早晨服用 1 盅。

功效:开肺宣气,祛痰排浓。用于风寒型慢性支气管炎患者。

桔 梗 粥

配方：桔 梗	30 克
大 米	150 克
冰 糖	25 克

制作：

1. 将桔梗洗净，切薄片；冰糖打成屑；大米淘洗干净。
2. 将大米、桔梗片同放铝锅内，加水 1500 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 35 分钟，加入冰糖屑即成。

食法：每日 1 次，早餐服用。

功效：开肺宣气，生津止渴，平喘止咳。用于风寒型慢性支气管炎患者。

桔梗杏仁炖猪肺

配方：桔 梗	20 克
杏 仁	20 克
川贝母	20 克
猪 肺	1 具
料 酒	15 克
盐	4 克
味 精	3 克
姜	10 克
葱	15 克

制作:

1. 将桔梗洗净,切薄片;杏仁去皮、尖,洗净;川贝母洗净;猪肺反复用水冲洗干净,在沸水锅内,氽去血水,切3厘米长、2厘米宽的块;姜拍松,葱切段。

2. 将猪肺、川贝母、杏仁、桔梗、料酒、姜、葱同放炖锅内,加水2500毫升,置武火上烧沸,再用文火炖煮45分钟,加入盐、味精即成。

食法:每日2次,中、晚各1次,吃猪肺250克,佐餐食用,喝汤。

功效:润肺,止咳,平喘。用于风寒型慢性支气管炎患者。

陈皮桔梗粥

配方: 陈 皮	10 克
桔 梗	30 克
大 米	150 克
冰 糖	30 克

制作:

1. 将陈皮去白,洗净,切细丝;桔梗洗净,切薄片;大米淘洗干净;冰糖打成屑。

2. 将大米、陈皮、桔梗同放铝锅内,加水1500毫升,置武火烧沸,打去浮沫,再用文火炖煮35分钟,加入冰糖即成。

食法:每日1次,早餐食用。

功效:燥湿化痰,平喘止咳。用于风寒型慢性支气管炎患者。