

家庭饮食保健丛书

延年益寿保健食谱

编著：堵军

膳

时代文艺出版社

YANNIANYISHOUBAOJIANSHIPU

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



膳

家庭饮食保健丛书

延年益寿保健食谱

编著：堵军

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社, 2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭饮食保健丛书——延年益寿保健食谱

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021)

电话:5536648)

印 刷:吉林省委党校印刷厂 联合印制
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

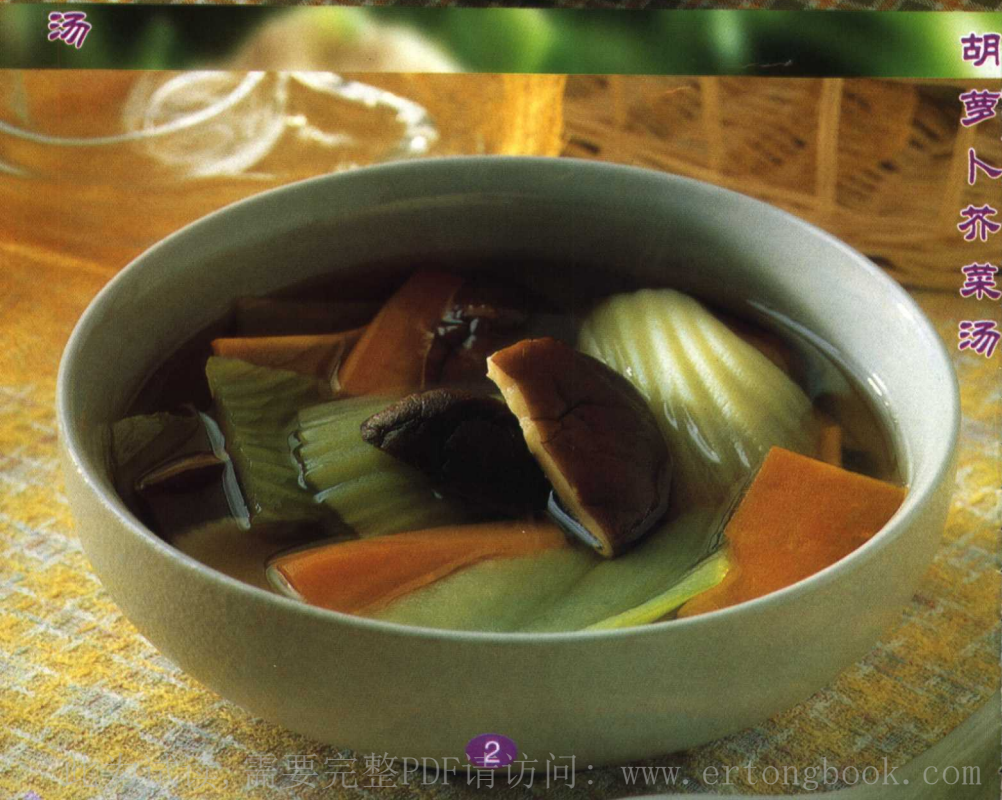
本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究



盐水鸭

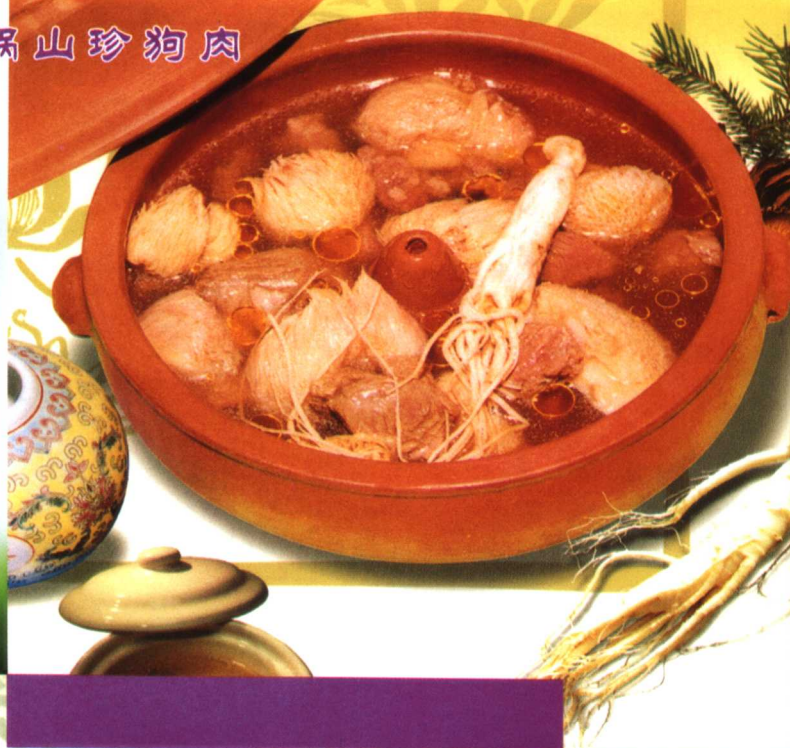


四
宝
素
汤



胡
萝
卜
芥
菜
汤

汽锅山珍狗肉

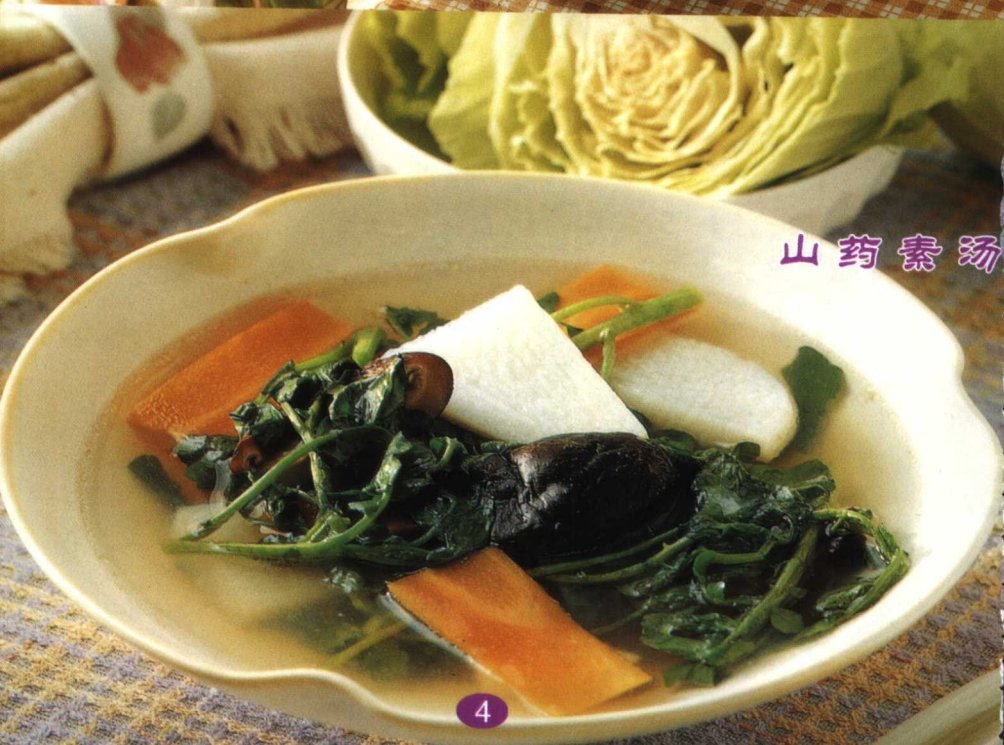


双味乳鸽

藕杞长生汤



山药素汤



麒麟
豆腐



十全大补煲羊肉

山药炖牛肉



人参黄精焖狗肉





樱桃养颜盅

养生年菜





花生四果汤

事事如意



出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富治疗法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗病,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲔骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌鲔骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,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”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病

相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

饮食是人生存的需要,也是延年益寿的基础,只要合理平衡饮食,就能提供丰富营养,颐养天年。合理饮食和丰富营养是健康长寿的物质基础。老人因体态与功能逐现衰老,脏器明显萎缩,功能减粥,味觉减退就会影响食欲,消化功能降低则会影响营养状况。因此,抗衰老应以平衡饮食为基础,保证营养素的摄取,限制总能量,每餐不宜食之过饱。

本书所编写的各类药膳,是通过生活中很容易得到的食物,不断补充人体所需要的营养素;并按药食同源的原理,养生保健,定能起到防老抗衰,减少疾病的作用。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免,诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

编 者

2003 年 8 月



目 录

概 述

抗衰老食谱

- | | |
|-------------|--------------|
| 白扁豆粥 / 4 | 柿饼饭 / 13 |
| 补虚正气粥 / 4 | 枸杞糯米饭 / 14 |
| 鲳鱼粥 / 5 | 八仙糕 / 14 |
| 核桃仁粥 / 5 | 九仙糕 / 15 |
| 红枣粥 / 6 | 参苓山药汤圆 / 16 |
| 党参茯苓鸡蛋粥 / 6 | 益寿饼 / 16 |
| 豆浆粥 / 6 | 鸡肠饼 / 17 |
| 佛手柑粥 / 7 | 姜汁羊肉鸡蛋饼 / 17 |
| 干贝鸡肉粥 / 7 | 淡豆豉鸡蛋饼 / 17 |
| 栗子粥 / 8 | 期颐饼 / 18 |
| 山药蛋黄粥 / 8 | 山药酥 / 18 |
| 鲨鱼粥 / 8 | 七仙炒面 / 19 |
| 山药薏米粥 / 9 | 山楂鸡蛋糕 / 19 |
| 羊乳粥 / 9 | 过桥米线 / 20 |
| 野鸭粥 / 10 | 鹌鹑烩玉米 / 20 |
| 榛子粥 / 10 | 芝麻茯苓粉 / 21 |
| 猪脾猪肚粥 / 11 | 枣泥桃酥 / 21 |
| 柿饼粥 / 11 | 什锦山药 / 22 |
| 鲳鱼粥 / 11 | 五香黄豆 / 23 |
| 松子仁粥 / 12 | 八宝山药泥 / 23 |
| 人参粥 / 12 | 煮花生米 / 24 |
| 鹌鹑粥 / 13 | 鹌鹑党参山药汤 / 24 |
| 参枣饭 / 13 | 鲳鱼补血汤 / 25 |

- 当归生姜羊肉汤 / 25
冬笋鹅掌汤 / 26
鹅肉沙参玉竹汤 / 26
鹅肉补中汤 / 26
鳊鱼补养汤 / 27
桂圆花生汤 / 27
鸡肉虫草汤 / 28
鲤鱼山楂鸡蛋汤 / 28
莲子银耳汤 / 29
清炖鸭汤 / 29
乳鸽山药汤 / 30
松子鸽蛋汤 / 30
温补鸡汤 / 31
酸辣鸭血汤 / 31
酸辣汤 / 32
双菇竹荪汤 / 32
温补鹌鹑汤 / 33
猪肉芪枣归杞汤 / 33
西瓜鸡汤 / 34
雪梨银耳汤 / 34
鸭肉厚朴汤 / 35
冰糖银耳樱桃汤 / 35
益寿鸽蛋汤 / 36
泥鳅木耳汤 / 36
酸辣木耳豆腐羹 / 37
银耳太子参羹 / 37
银耳枇杷羹 / 38
八宝莲子羹 / 38
荸荠木耳羹 / 39
羊肉苡蓉羹 / 39
莲子藕粉羹 / 40
银耳橘羹 / 40
银耳椰子盅 / 40
姜枣桂圆 / 41
枣杏炖鸡 / 41
官保鸡丁 / 42
杏仁鸡 / 43
椰子鸡球 / 43
三套鸡 / 44
珍珠银耳 / 44
竹荪凤燕 / 45
板栗炖鸡 / 45
猴头焖鸡 / 46
赤豆煲鸡 / 47
炒鸡肠 / 47
蚝油鸡球 / 48
核桃仁鸭子 / 48
陈皮鸭 / 49
虫草炖野鸭 / 49
丁香野鸭 / 50
鳖甲炖鸽子 / 50
麻油乳鸽 / 51
灵芝炖乳鸽 / 52
山药枸杞炖白鸽 / 52
柠檬乳鸽 / 53
鹌鹑肉片 / 53
田七炖乳鸽 / 54
黄芪鹌鹑 / 54
脆皮鹌鹑 / 55
虫草鹌鹑 / 55
红烧鲥鱼 / 56
黄精炒鱼丁 / 56
枸杞鲫鱼 / 57
炖青鱼 / 57
菊花鲈鱼 / 58
鳝丝炒辣椒 / 58
糖醋鲤鱼 / 59
清蒸鲫鱼 / 59





苹果沙丁鱼 / 60
山药桂圆炖甲鱼 / 60
虫草蒸乌龟 / 61
木耳炒肉 / 62
枸杞熘里脊 / 62
黄瓜拌猪肝 / 63
椒油肚块 / 63
炸桃腰 / 64
灵芝炖猪蹄 / 64
油爆双脆 / 65
糟煎肚片 / 65
杞参肚片 / 66
牛肉胶冻 / 66
姜醋炖牛肚 / 67
附片蒸羊肉 / 67
山药炖羊肚 / 68
姜附烧狗肉 / 68
枸杞桂圆炖猫肉 / 69
海参豆腐 / 69
沙锅豆腐 / 70
银耳珍珠豆腐丸 / 70
银耳豆腐 / 71
醋蛋 / 71
枸杞麦冬蛋丁 / 72
芙蓉鸭蛋 / 72
银耳镶鸽蛋 / 73
芡实蒸蛋 / 74
群鸽找蛋 / 74
银耳茯苓鸽蛋 / 75
人参蒸鸡蛋 / 75
软炸鹌鹑蛋 / 75
益寿长春蛋 / 76
茄汁鲜蘑 / 76
醋熘木耳卷心菜 / 77

醋熘茄子 / 77
焖山芋块 / 78
蜜枣核桃 / 78
黑木耳炒白菜 / 78
红枣炖香菇 / 79
红烧面筋 / 79
参芪毛豆角 / 80
花生仁拌芹菜 / 80
松子腐皮卷 / 81
素炒洋葱丝 / 81
糖醋嫩藕 / 82
素焖扁豆 / 82
芋艿烧双菇 / 83
炒双菇 / 83
炒胡萝卜酱 / 84
炒甘薯叶 / 84
芝麻拌菠菜 / 84
竹笋枸杞头 / 85
拌荠菜松 / 85
八宝番茄 / 86
拔丝葡萄 / 86
百果玫瑰球 / 87
凉拌番茄 / 87
凉拌胡萝卜丝 / 88
豆腐烧油菜 / 88
蜂乳番茄 / 89
清炖木耳香菇 / 89
桂圆杏仁炖银耳 / 89
莴苣炒香菇 / 90
鲜蘑扁豆 / 90
鲜蘑炒菠菜 / 91
盐水花菜 / 91
二子延年茶 / 92
茯苓奶茶 / 92

- 枸杞叶茶 / 92
红参茶 / 93
绞股蓝茶 / 93
擂茶 / 94
太子乌梅茶 / 94
五香奶茶 / 94
西洋参茶 / 95
刺梨蜜饮 / 95
山楂枸杞茶 / 95
松子核桃蜜饮 / 96
鱼鳔枸杞饮 / 96
人参蜜膏 / 97
花粉橘汁 / 97
参麦鱿鱼 / 98
补肾健脑糕 / 98
合欢鸭心海参 / 99
榛杞粥 / 100
延寿酒 / 100
益智鳝段 / 100
董草忘忧汤 / 101
茯苓人参糕 / 101
枸杞桂圆膏 / 102
防衰茶 / 102
健脑茶 / 102
益智酒 / 103
养阴益肾酒 / 103
松子抗衰膏 / 104
养元鸡子 / 104
麦饭石茶 / 105
龙眼烧鹅 / 105
强补猪肝 / 106
双参肉 / 106
天冬黑豆粥 / 107
牡蛎油菜粥 / 107
猕猴桃露 / 107
扒三样 / 108
煸虾段 / 108
腰花杜仲 / 109
黄鳝炖肉 / 109
香酥山药 / 110
甜辣藕丁 / 110
陈皮川辣椒烧狗肉 / 111
醒脑茶 / 111
灵芝茶 / 111
减肥丸 / 112
归参山药猪肾 / 112
乌发汤 / 113
核桃粥 / 113
保健茶 / 114
八仙茶 / 114
生焖狗肉 / 115
山药奶肉羹 / 115
红枣炖羊心 / 116
山药骨脂炖河车 / 116
桂髓鸭羹 / 116
金瓜餐 / 117
玉参焖鸭 / 117
炒芝麻盐 / 118
牡蛎面条 / 118
菟丝子粥 / 118
肉苁蓉粥 / 119

