

中老年

健康长寿食谱

叶连海 郝淑秀 编著



北京科学技术出版社

中老年健康长寿食谱

叶连海 郝淑秀 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康长寿食谱/叶连海, 郝淑秀编著. - 北京: 北京科学技术出版社, 2004. 1

ISBN 7-5304-2768-7

I. 中… II. ①叶… ②郝… III. ①中年人 - 食物
养生 - 食谱 ②老年人 - 食物养生 - 食谱
IV. TS972. 163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 072655 号

中老年健康长寿食谱

作 者: 叶连海 郝淑秀等

责任编辑: 卢小林 刘长梅

责任校对: 黄立辉

责任印制: 臧桂芬

封面设计: 赵 靖

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市腾飞胶印厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 166 千

印 张: 6.625

彩 插: 8

版 次: 2004 年 1 月第一版

印 次: 2004 年 1 月第一次印刷

印 数: 1—6000

ISBN 7-5304-2768-7/R · 687

定 价: 17.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前 言

人到 45 岁以后,便进入初老期,不少人提前出现了两鬓斑白、眼花、眼角鱼尾纹、听力和记忆力减退、思维迟钝、工作效率低下等老化现象。影响中老年人寿命和健康的因素是多方面的,而饮食营养则是其中的重要方面。因此,科学地安排饮食,是提高身体素质、增强机体抵抗力、减少和战胜疾病、健康长寿的重要途径。近年来,国内外关于养生和防衰的研究取得了显著成果,为人们探索衰老的普遍规律和长寿的特殊规律提供了有利条件,并对防衰长寿提出了许多有效措施。因此,无论是每个家庭,还是中老年人本身,都十分需要获得合理的饮食和健康长寿的知识。为此,我们组织编写了本书。

本书分三篇:“益寿保健篇”扼要介绍了中老年人长寿抗衰老常识和中老年人合理的膳食结构。“长寿抗衰老食疗篇”收入了益寿抗衰老食疗方 83 种。“益寿抗衰老食物及食谱篇”根据中老年人的饮食特点,精选了 44 种具有益寿抗衰老功效的食物,并分别介绍了每种食物的功效。全书按烹调原料分蔬菜类、菌类、干鲜果类、禽畜类、水产类、杂粮类,介绍了 200 余种各种风味菜肴、面点的制作方法。

愿本书能使中老年人得到预防衰老、延年益寿的启迪,能成为中老年人的知音和益友。

参加本书编写的人员还有王艳、郝玉祥、郝军、叶鹏、左净、郝玉顺。

作 者

2003 年 5 月

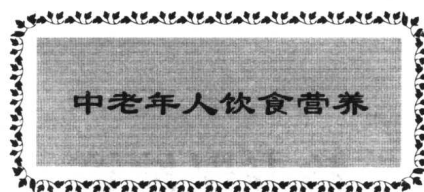
目 录

益寿保健篇

长 寿 抗 衰 常 识

- (一) 人什么时候开始衰老? (1)
- (二) 人体衰老有哪些变化? (1)
- (三) 怎样才能推迟衰老? (2)
- (四) 中年时要为长寿打好基础 (3)
- (五) 平衡是长寿之本 (3)
- (六) 我国传统医学的长寿秘诀 (4)
- (七) 健康长寿的五个要素 (5)

(八) 抗衰老三法	(6)
(九) 老年人性格开朗益长寿	(6)
(十) 人体的衰老与抗衰老	(7)
(十一) 健康长寿的五则方法	(8)



(一) 中老年人要营养平衡	(9)
(二) 中老年人的膳食原则	(11)
(三) 中老年人的饮食六忌	(12)
(四) 核酸食物延年益寿	(13)
(五) 老年人容易缺乏的营养物质	(14)
(六) 老年人应少吃酸性食物	(15)
(七) 延年益寿的早餐	(15)
(八) 老年人晚餐不宜吃得过饱	(16)
(九) 中老年人的夏季调养	(17)
(十) 老年人怎样预防秋燥	(17)
(十一) 老年人限制饮食有益	(17)
(十二) 吃鱼为什么能长寿	(18)
(十三) 长寿和饮食有什么关系	(18)

长寿抗衰食疗篇

益寿抗衰食疗方

(一) 药膳食疗方

长命包子·····	(19)	蜂蜜桑葚膏·····	(26)
枸杞肉丝·····	(20)	百果玫瑰球·····	(27)
首乌牛肉汤·····	(20)	海带苡仁蛋汤·····	(27)
糖蒜四季豆·····	(21)	益寿鸽蛋汤·····	(28)
独蒜乌鱼·····	(21)	蜜汁核桃·····	(29)
独蒜猪肚·····	(22)	核桃鸡丁·····	(29)
芙蓉鹌蛋·····	(23)	银耳莲子羹·····	(30)
五元鹌蛋·····	(23)	香炸山药圆·····	(31)
黄精烧鸭·····	(24)	山药芝麻酥·····	(31)
黄精猪肘·····	(25)	菊花鱼圆·····	(32)
灵芝炖鸡·····	(25)	菊花草鱼·····	(32)
天门冬膏·····	(26)	莲子羹·····	(33)
		虫草鸭·····	(33)
		何首乌煮鸡蛋·····	(34)

莲子锅蒸·····	(35)	三仁粥·····	(46)
桃酥豆泥·····	(35)	蛋花粥·····	(46)
乌发糖·····	(36)	山楂粥·····	(47)
芝麻白糖糊·····	(36)	银耳粥·····	(47)
延年茯苓饮·····	(37)	荷叶粥·····	(48)
芝麻茯苓粉·····	(37)	芝麻粥·····	(48)
茯苓面·····	(38)		
清官八珍糕·····	(38)		
阳春白雪糕·····	(39)		
补脑宁神羹·····	(39)		
芪杞炖乳鸽·····	(40)		
灵芝银耳羹·····	(40)		

(二) 粥疗方

黑糯米粥·····	(41)		
首乌淡菜粥·····	(41)		
首乌小米粥·····	(42)		
仙人粥·····	(42)		
灵芝粥·····	(43)		
山药粥·····	(43)		
核桃粥·····	(44)		
淮山药芝麻糊·····	(44)		
鲜奶玉液·····	(45)		

(三) 酒疗方

桑葚酒·····	(49)
松龄太平春酒·····	(49)
中山还童酒·····	(50)
山楂酒·····	(50)
逡巡酒·····	(51)
精神药酒·····	(51)
羊肾药酒·····	(52)
乌须酒·····	(52)
神仙酒·····	(53)
虫草酒·····	(53)
刺五加酒·····	(53)
红颜酒·····	(54)
延寿酒·····	(55)
枸杞子酒·····	(55)
金髓煎·····	(56)

养容酒····· (56)	灵芝茶····· (59)
多子酒····· (56)	木耳芝麻茶····· (60)
杞地人参酒····· (57)	槐角还童茶····· (60)
地膝酒····· (57)	九节菖蒲茶····· (61)
松竹酒····· (58)	消脂减肥茶····· (61)
	乌龙茶····· (62)
(四) 茶疗方	八仙茶····· (62)
龙眼花····· (58)	返老还童茶····· (63)
茯苓茶····· (59)	

益寿抗衰食物及食谱篇



白萝卜	胡萝卜
珊瑚萝卜卷····· (64)	凉拌三丝····· (67)
海米萝卜条····· (65)	樱桃萝卜····· (67)
萝卜鲜贝····· (65)	丁香萝卜····· (68)
酥炸金钱萝卜盒····· (66)	糖醋胡萝卜····· (68)

黄 瓜

- 酸辣黄瓜····· (69)
三鲜黄瓜酱····· (70)
肉末黄瓜饼····· (71)
脆炸黄瓜卷····· (71)

芹 菜

- 三丝拌芹菜····· (72)
金针翡翠菜····· (73)
香芹牛肉丝····· (73)
香脆芹菜包····· (74)

菜 花

- 咖喱泡菜花····· (74)
沙司菜花····· (75)
蚝油里脊菜花包····· (75)
一口酥····· (76)

卷心菜

- 炝拌卷心菜····· (77)
海米烧卷心菜····· (77)
栗子烧卷心菜····· (78)

- 清蒸卷心菜卷····· (78)

茄 子

- 酱爆茄豆····· (79)
花生熘茄丁····· (80)
红烧茄子····· (80)
醋熘茄片····· (81)

土 豆

- 尖椒土豆丝····· (82)
咖喱土豆····· (82)
香炸土豆饼····· (83)
土豆排骨汤····· (83)

山 药

- 炒素虾仁····· (84)
蜜枣山药····· (85)
山药煨鸡····· (85)
山药羹····· (86)

黄花菜

- 扒烧黄花菜····· (87)
炸玉枝····· (87)

葱 头

葱头牛肉片·····	(88)
葱头煎牛肉饼·····	(89)
葱头板虾·····	(89)
炸元葱·····	(90)

大 蒜

糖醋蒜·····	(91)
----------	------

白糖蒜·····	(91)
泡大蒜·····	(92)
腊八蒜·····	(92)

鲜 姜

腌姜芽·····	(93)
糖醋姜芽·····	(93)
糖姜片·····	(94)
泡生姜·····	(94)



银 耳

糖醋银耳·····	(96)
冰糖银耳·····	(96)
白扒银耳·····	(97)
绣球银耳·····	(97)

香 菇

油焖金钱香菇·····	(98)
-------------	------

香菇油菜·····	(99)
香菇扒面筋·····	(99)
软炸香菇·····	(100)

黑木耳

凉拌木耳·····	(100)
糖醋木耳·····	(101)
三鲜木耳·····	(101)
木耳黄花汤·····	(102)



核 桃

- 核桃奶酪 (103)
核桃枣酪 (103)
鸡蛋核桃膏 (104)
核桃杏仁汁 (105)

桂 圆

- 莲子桂圆羹 (105)
荔枝桂圆汤 (106)
枣香龙眼 (106)
龙眼鸡汁 (107)

栗 子

- 桂花鲜栗羹 (107)
糖烧栗子 (108)
栗子扒白菜 (108)
栗子焖鸡块 (109)

大红枣

- 红枣酪 (110)
蜜汁糯米枣 (110)

苹 果

- 水果沙拉 (111)
溜苹果 (112)
酿苹果 (112)
脆皮苹果 (113)

山 楂

- 红果梨丝 (113)
红果拌菜花 (114)
红果酪 (114)
桂花山楂汁 (115)

香 蕉

- 脆皮炸香蕉 (115)

酿香蕉	(116)
香蕉西米羹	(116)
香蕉奶汁	(117)

橙 子

鲜橙果羹	(117)
橙瓢荸荠	(118)

橙子酪	(118)
-----------	-------

菊 花

菊花肉丝	(119)
菊花鸡球	(120)
菊苗蛋汤	(120)
菊花生片鱼锅	(121)



雏 鸡

栗子炒仔鸡	(122)
炒辣子鸡	(123)
醋烹鸡块	(123)
葱椒鸡	(124)
麻辣鸡	(124)
豉油皇鸡	(125)
春笋白拌鸡	(125)
白切鸡	(126)

鸭 子

子萝鸭片	(127)
雪芹焖鸭	(128)
烹鸭条	(128)
黄酒焖鸭	(129)
酱汁鸭子	(129)
家乡煎鸭	(130)
葱油蒸鸭	(131)
盐水鸭	(131)

羊 肉

子姜羊肉丝	(132)
小烧羊肉	(133)
红烧羊肉	(134)
靖远焖羊羔	(134)
清蒸羊肉	(135)
羊方藏鱼	(135)
炸羊肉塔	(136)
风味羊排	(136)
烤羊肉串	(137)
涮羊肉	(138)

猪 蹄

白云猪手	(139)
酱汁猪蹄	(139)
糟脚爪	(140)
清炖猪蹄	(140)

肉 皮

麻辣皮丝	(141)
三色肉皮冻	(142)
五彩水晶冻	(142)
肉皮冻	(143)

猪 血

家常猪血	(144)
香菜炒猪血	(144)
蒜油猪血	(145)
冬菜猪血汤	(145)

骨头汤

煮猪骨头汤	(146)
沙锅丸子	(147)
沙锅蛋卷	(147)

牛(羊)奶

脆皮鲜奶	(148)
酸奶什锦果	(149)
椰茸香蕉奶液	(149)
杏仁奶液	(150)

狗 肉

五香狗肉	(150)
东安狗肉	(151)
红煨狗肉	(151)
沙锅炖狗肉	(152)



鱼

炸烹带鱼	(154)
荔枝带鱼	(155)
拖蒸带鱼	(155)
干烧黄花鱼	(156)
煎煨鱼块	(157)
炸黄花鱼	(157)
干烧鲫鱼	(158)
氽鲫鱼	(158)
豆瓣鲜鱼	(159)
五香鱼	(160)
沙锅大鱼头	(160)
杏仁熘鱼	(161)
清蒸鲤鱼	(162)
芜爆鱼条	(162)
熘鱼片	(163)
爆鱼丁	(163)

甲 鱼

红烧甲鱼	(164)
清炖甲鱼	(165)
五果炖甲鱼	(165)
清蒸甲鱼	(166)

贝 虾

扒原壳鲍鱼	(167)
翡翠鲍鱼	(168)
扣蒸干贝	(168)
油爆鲜贝腰果仁	(169)
酥炸鲜贝串	(169)
鲜贝羹	(170)
清炒海蛎子	(170)
豆腐蛎	(171)
蚝仔煎	(172)
清蒸大蟹	(172)

茄汁大虾 (172) | 家常大虾 (173)



黄 豆

红油豆腐 (174)
熘口蘑豆腐 (174)
鱼茸蒸豆腐 (175)
家常豆腐 (175)
锅煽豆腐 (176)
烧煎豆腐 (177)
枸杞翡翠豆腐 (177)
珍珠豆腐 (178)
番茄豆腐丸子 (178)
荷包豆腐 (179)
烫干丝 (180)
什锦煮干丝 (180)
酱香豆干 (181)
蜜汁豆腐干 (181)

葱拌熏干 (182)
海米烧腐竹 (182)

黑 豆

豆麦汤 (183)
乌豆腐皮汤 (183)
黑豆桂圆大枣粥 (184)
肉焖黑豆 (184)

薏 米

薏米粥 (185)
薏米莲子粥 (185)
冰糖薏米 (186)
薏米酒酿 (186)

藕 粉

藕粉圆子 (187)

西湖桂花藕粉 (187)

百 合

百合绿豆羹 (188)

冰糖百合 (188)

百合桃 (189)

奶油百合 (189)

花 生

花生马蹄奶露 (190)

花生酪 (191)

花生豆奶 (191)

奶油花生糕 (192)

花生松饼 (192)

芝 麻

香滑芝麻糊 (193)

芝麻核桃糊 (193)

芝麻擦酥 (194)