

李时珍药膳食疗丛书

中老年 药膳食疗

ZHONGLAONIAN
YAOSHAN SHILIAO

周琰珍 主编

湖北科学技术出版社



李时珍药膳食疗丛书

中老年 药膳食疗

ZHONGLAONIAN
YAOSHAN SHILIAO

周琍珍 主编

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年药膳食疗/周琍珍主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2003.3

(李时珍药膳食疗丛书)

ISBN 7-5352-2916-6

I. 中 ... II. 周 ... III. ①中年人—常见病—食物疗法—食谱
②老年人—常见病—食物疗法—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 003189 号

中老年药膳食疗

© 周琍珍 主编

责任编辑:周景云

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:86782508

地 址:武汉市武昌黄鹄路 75 号

邮编:430077

印 刷:湖北省仙桃市新华印刷厂

邮编:433000

787mm×1092mm

32 开

5.375 印张

1 插页

92 千字

2003 年 3 月第 1 版

2003 年 3 月第 1 次印刷

印数:0 001—3 000

ISBN 7-5352-2916-6/R·651

定价:9.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



目 录

一、老年性慢性支气管炎	(1)
1. 膳食原则	(1)
2. 辨证配餐	(1)
蜜饯萝卜梨	(2)
杏仁橘红粥	(3)
苏子姜枣茶	(4)
姜汁牛肺糯米饭	(4)
麻黄蒸萝卜	(5)
百部生姜饴糖饮	(6)
茯苓苡米杏仁粥	(7)
陈皮炒兔肉	(7)
苓夏萝卜汁	(8)
蜜饯柚肉	(9)
橘红糕	(10)
半夏山药粥	(11)
三仙汁	(11)
瓜蒌饼	(12)
银贝雪梨汤	(13)
萝卜猪肺汤	(14)
银杏石韦炖冰糖	(15)
雪羹汤	(15)





四仁鸡蛋饮	(16)
山药扁豆糕	(17)
五味子泡鸡蛋方	(18)
猪肺术药汤	(18)
虫草山药煨麻雀	(19)
五味子汤	(20)
百合杏仁羹	(21)
白玉二冬粥	(21)
秋梨川贝糕	(22)
玉竹沙参焖老鸭	(23)
沙参麦冬炖母鸡	(24)
蜜饯紫冬炖银耳	(25)
杏贝粥	(25)
杏仁饼	(26)
橘皮粥	(26)
百部蜂蜜饮	(27)
川贝蜜糖汤	(27)
二、老年性便秘	(27)
1. 膳食原则	(28)
2. 辨证配餐	(28)
泻叶鸡蛋菠菜汤	(29)
猪油葛根大黄方	(30)
酥蜜粥	(30)



地耳红烧肉	(31)
鲜竹笋拌芹菜	(32)
紫苏麻仁粥	(33)
枳实虾米白萝卜	(34)
木香槟榔粳米粥	(35)
枳实大黄玉米糕	(35)
双香海参炖猪肠	(36)
黄芪火麻仁蜂蜜饮	(37)
黄酒核桃泥汤	(38)
人参黑芝麻糊	(39)
土豆肉苕蓉蜜膏	(39)
麻仁栗子糕	(40)
当归酒	(41)
火麻仁粥	(42)
柏子仁炖猪心	(42)
木耳海参炖猪肠	(43)
何首乌煮鸡蛋	(44)
桑椹糖	(44)
生地香蕉冰糖	(45)
桑椹地黄蜜膏	(46)
银耳大枣炖冰糖	(47)
芝麻首乌糕	(47)
苕蓉羊肉粥	(48)





巴戟胡桃炖猪腰	(49)
锁阳麻仁汤	(50)
核桃炒韭菜	(51)
蜂蜜盐水饮	(51)
冰糖炖香蕉	(52)
菠菜粥	(52)
蜂蜜香油汤	(52)
核桃仁嚼食方	(53)
芝麻白糖粉	(53)

三、高脂血症

1. 膳食原则	(54)
2. 辨证配餐	(55)
降脂减肥茶	(55)
玉米粉粥	(56)
绿豆萝卜灌藕	(57)
豆腐兔肉紫菜汤	(57)
鲤鱼山楂鸡蛋汤	(58)
葱油萝卜丝	(59)
山楂合欢粥	(60)
消脂健身汤	(61)
山楂荷叶茶	(61)
山楂陈皮降脂饮	(62)
大黄绿豆汤	(62)



红花绿茶饮	(63)
仙人粥	(64)
山楂枸杞饮	(65)
芹菜黑枣汤	(65)
首乌黑豆乌鸡汤	(66)
桑椹泽泻蛋糕	(67)
决明核桃芝麻羹	(67)
昆布冬瓜汤	(68)
肉丁炒黄瓜	(69)
肉丝拌黄瓜海蜇	(69)
素烧冬瓜	(70)
黑木耳豆腐汤	(70)
双冬菜心	(71)

四、阳痿

1. 膳食原则	(72)
2. 辨证配餐	(73)
仙灵脾酒	(73)
鹿角胶粥	(74)
活虾炒韭菜	(74)
虾蚧散	(75)
川断杜肿煲猪尾	(76)
羊肾汤	(77)
双鞭壮阳汤	(78)



熟附煨姜焖狗肉	(79)
冬虫夏草炖鸭子	(80)
鸽蛋百莲汤	(80)
菟丝子粥	(81)
龟肉羊肉汤	(82)
枸杞桂圆羹	(82)

五、前列腺增生症

1. 膳食原则	(84)
2. 辨证配餐	(84)
赤豆车前饮	(85)
冬瓜苡米汤	(85)
白茅根炖猪肚	(86)
茯苓番茄肉饼	(87)
田螺坤草汤	(88)
桃仁牛膝粥	(89)
海带通草炖豆腐	(89)
海藻丹参蜜饮	(90)
荔枝核山楂糖水	(91)
癭闭茶	(92)
核桃杜仲补骨脂汤	(92)
杜仲苁蓉煲猪腰	(93)
羊脊骨泽泻羹	(94)
参芪炖猪脬	(95)



芪杞炖乳鸽	(95)
六、老年性痴呆	(96)
1. 膳食原则	(96)
2. 辨证配餐	(97)
四仁益脑糕	(97)
金髓煎	(99)
枸杞山药炖猪脑	(100)
益寿鸽蛋汤	(100)
桑麻丸	(101)
益智糖	(102)
牛骨髓炒粉	(103)
枸杞子红枣汤	(103)
山药莲子葡萄粥	(105)
黑豆桂圆芡枣汤	(105)
胡桃龙眼炒鸡丁	(106)
莲子龙眼汤	(107)
芡实核桃粥	(108)
莲子山药糯米粥	(108)
菖蒲粥	(109)
猴头菇焖兔肉	(109)
菖蒲橘皮汁	(110)
地蝎香肉包馄饨	(111)
桃仁五味粳米粥	(112)





桃仁粥	(112)
莲子粥	(113)
百合枣仁蒸猪脑	(113)
核桃仁粥	(114)
鱼头砂锅	(114)
莲子百合瘦肉汤	(115)
猪脑汤	(115)
七、老年性耳聋	(116)
1. 膳食原则	(116)
2. 辨证配餐	(117)
猪肾粥	(117)
肉苁蓉炖羊肾	(118)
磁石羊肾粥	(119)
羊肾黑豆杜蒲汤	(119)
核桃栗子甜羹	(120)
酒煮雄鸡	(121)
枸杞爆鸡丁	(122)
杜仲炒腰花	(123)
桑椹酒	(123)
枣柿饼	(124)
杞地人参酒	(125)
杞叶羊肾粥	(126)
鸡腿烧猴头菇	(127)



米枣菖蒲饼	(128)
香菇核桃炒肉片	(128)
参芪菖蒲粥	(129)
黄芪香菇鸡肉汤	(130)
莲子大枣汤	(131)

八、骨质疏松症

1. 膳食原则	(132)
2. 辨证配餐	(133)
生地饴糖炖乌鸡	(133)
芝麻核桃粉	(134)
法制黑豆	(135)
首乌大枣粥	(136)
骨碎补猪骨汤	(137)
羊乳鸡蛋羹	(138)
杜仲牛骨汤	(138)
羊骨羊肾汤	(139)
甲鱼杞子汤	(140)
枸杞花生粥	(141)
桑椹枸杞米饭	(141)
枸杞蒸鸡	(142)
茯苓羊肉包子	(143)
茯苓骨脂蒸羊排	(144)
黄芪虾皮汤	(144)
参枣补骨脂汤	(145)



虾皮拌豆腐	(146)
黄豆煨排骨	(146)
田螺汤	(146)
萝卜海带排骨汤	(147)
虾米黄豆芽	(147)
桃酥豆泥	(148)

九、更年期综合征

1. 膳食原则	(149)
2. 辨证配餐	(149)
黄精山药炖鸡	(149)
枸杞炖甲鱼	(150)
春笋炒肉丝	(151)
百合拌蜂蜜	(152)
黄酒核桃汤	(152)
黑木耳红枣粥	(153)

十、皮肤瘙痒症

1. 膳食原则	(154)
2. 辨证配餐	(155)
红枣炖泥鳅	(155)
大枣蜂蜜茶	(156)
绿豆藕片	(156)
海带冬瓜肉片汤	(157)
苍耳地肤子茶饮	(158)
蝉荷冰糖饮	(159)



一、老年性慢性支气管炎

老年性慢性支气管炎简称“老慢支”，是支气管粘膜的慢性炎症病变，为老年人最常见的呼吸道疾病。本病属中医“咳嗽”、“痰饮”范畴，其发生和复发多与气候冷暖、寒热变化有关，好发于秋冬季节。因此重视冬天御寒的防护是预防本病的关键。

1. 膳食原则

属实热者，饮食以清淡为好，宜多吃新鲜蔬菜、水果，如：萝卜、白菜、枇杷、罗汉果、梨子、柚子、核桃等；属虚寒者，可配合药膳进食温补、清补的食物，如：茯苓、山药、莲子、桂圆等。重视补充各种维生素、无机盐及所需的蛋白质，如：鸡、鸭肉、蛋类和鱼类，还可进食豆制品及一些粗粮。忌食生痰燥热、煎炸油腻及刺激性食物，如：油炸猪牛排、葱油饼、辣椒、胡椒、韭菜、羊肉、狗肉及生冷瓜果等。避免过酸、过咸的食物摄入，因这些食物均可刺激支气管而引起咳嗽，或加重病情。

2. 辨证配餐

(1) 寒邪犯肺型

症状 咳嗽痰多，色白清稀，口淡无味，形寒肢





冷等。舌质淡，苔薄白，脉细弱。

治则 宣散寒邪、化痰止咳。

蜜饯萝卜梨

原料 白萝卜1个，雪梨1个，蜂蜜50克，白胡椒7粒。

制作 将白萝卜、雪梨削皮洗净切碎，放入锅中，倒入蜂蜜，放入白胡椒，装锅蒸熟为度，将白胡椒拣出。

用法 分2次温服。

功效 散寒行气、化痰止咳。

主治 适用于寒邪犯肺型老年性慢性支气管炎，以发作期为宜。

按语 本膳对寒邪犯肺型的老慢支患者有辅助治疗作用。方中白萝卜（又名莱菔），味辛性凉，功能下气宽中、消食化痰，李时珍说“莱菔今天下通有之。……根、叶皆可生可熟，可菹可酱，可豉可醋，可糖可醋，可饭可蔬中之最有利益者”，“生食生气，熟食降气”。对人体有良好的防病治病作用，故俗语有“十月萝卜土人参”和“萝卜进城，药店关门”的说法。雪梨甘酸而凉，为百果之宗，生用善清六腑之热，熟用偏滋五脏之阴，李时珍讲：能“润肺凉心，消痰降火”。白胡椒有散寒温中之能，李时珍谓其“大辛热，纯阳之物，肠胃寒湿者宜之”。并告戒“热病人食之，动火伤气，阴受其害”。配用味甘性平的



蜂蜜，以补中缓急、润肺止咳，蜂蜜以缓胡椒辛辣之太过，雪梨可防胡椒燥热之伤阴。而胡椒辛散又能防蜂蜜甘腻滞痰之弊。诸药为膳，配伍恰当，达到散寒邪、行气滞、化痰止咳之效。

杏仁橘红粥

原料 杏仁 9 克，橘红 12 克，粳米 100 克，生姜 6 克，红糖适量。

制作 先将杏仁、橘红、生姜均洗净切碎，置锅中，加水适量煎煮，烧沸约 5 分钟后，过滤去渣取汁备用。再将粳米淘净，加适量水煮粥，待粥熟后，倒入药汁、红糖搅拌均匀，稍煮片刻即可。

用法 趁热服食。每日 1 剂，分 2 次食完，连食 2~3 日。

功效 宣散寒邪、化痰止咳。

主治 适用于寒邪犯肺型之老年慢性支气管炎的发作期。

按语 本膳为治老慢支的常用方，方中杏仁主归肺经，味苦能降，兼疏利开通之性，既能降肺气、宣肺气以平喘咳，又质润多脂润燥滑肠而通大便。李时珍引《本经》曰其“主治咳逆上气雷鸣，喉痹”之证。并引元素讲“除肺热，治上焦风燥，利胸膈气逆，润大肠气秘。”橘红味辛苦而温，辛以散结，苦能降逆，为利气要药，李时珍说：有“下气消痰”作用。加以生姜散寒温肺而疗寒嗽。诸药合膳与粳米为





粥，佐餐服食，更能消化吸收，增强疗效。

苏子姜枣茶

原料 紫苏子 15 克，生姜 10 克，红枣 50 克。

制作 生姜洗净切片，与洗净的紫苏子、红枣同入沙锅中，加水适量，先用大火煮沸，后改用小火煨煮至汁尽，取出红枣即成。

用法 早晚 2 次分服，可连服 2~3 剂。

功效 散寒温肺、降气化痰。

主治 适用于老年性慢性支气管炎的发作期，属寒邪犯肺型者为宜。

按语 本食疗方制作简便，疗效较好，为老慢支患者的理想药膳。方中紫苏子李时珍讲“治风顺气化痰，利膈宽胸”。本品长于降气化痰善治痰壅气逆的咳嗽气喘痰多，可使气降痰消则咳喘自平；生姜散寒解表、温肺止咳，主疗寒咳，李时珍说“生用发散，熟用和中。”红枣甘缓调中、补脾益气，以杜绝痰源，缓和药性，合用，解表散寒、温肺化痰、健脾止咳。

姜汁牛肺糯米饭

原料 牛肺 150~200 克，生姜汁 10~15 毫升，糯米适量。

制作 牛肺洗净，切块，加淘净的糯米和适量水，文火焖熟，待饭熟起锅时加入生姜汁调味即可。

用法 可当主食，每日 2 次热食，连用半月。