

老年生活礼书

营养与药膳

营养 与药膳

▶ ◆ ◆ ◆ ◆ 老 ◆ 年 ◆ 生 ◆ 活 ◆ 礼 ◆ 书

傅善来 姚克裘 编著

上海科学技术出版社



老年生活丛书

营养与药膳

傅善来 姚克裘 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

营养与药膳/傅善来,姚克裘编著. —上海:上海科学技术出版社, 2002.10

(老年生活礼书)

ISBN 7-5323-6690-1

I. 营... II. ①傅...②姚... III. ①老年人—营养卫生②老年人—食物养生 IV. ①R153.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 077810 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

常熟市华顺印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.25 字数 91 000

印数 1—5 200 定价: 6.70 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内容提要

随着城市老龄化趋势的加剧,越来越多的老人生活在我们这个城市里,生活在我们的周围,如何提高他们的生活质量,使他们活得更幸福、更长寿,成了全社会关心的热点问题。《老年生活礼书》这套通俗实用的小丛书就是为此目的而编写的。

《营养与药膳》是这套丛书中的一本,它以通俗浅显的文字,向老年朋友介绍了科学的营养知识以及保健药膳、四季药膳、治疗性药膳等知识,这些药膳方子都是根据老年人的特点和现代老年家庭的实际情况而遴选出来的,颇具科学性、实用性和可操作性。本书可供老年朋友常备常用,对保健养生、防病治病都有一定的裨益。

《老年生活礼书》编委会

主 任：刘云耕

副主任：施德容 沈振新 吴智仁

委 员：施焕新 吴幼敏 朱即明

朱国庆 殷志刚 张跃进

张钟汝 崔丽娟 傅善来

主 编：施焕新

序

金秋重阳，一年一度的敬老日到了。

编纂出版一套《老年生活礼书》，来庆贺老人们的节日，这是一种有益的尝试，也是为老年人办的一件实事。作为中华民族尊老敬老传统美德的一种新的传承形式，它不仅有益于改善老年人的精神文化状况，更有助于提高老年人的晚年生活质量。上海市老龄工作委员会办公室的同志希望我为出版发行这套丛书写序，我非常高兴能借此机会向上海许多老同志和广大老年朋友表示诚挚的祝贺和美好的祝愿！

不断满足老年人的物质和精神文化需求，注重提高老年人的整体生活质量，是我们党认

真贯彻江泽民同志“三个代表”重要思想、体现全心全意为人民服务宗旨和社会主义制度优越性的光荣事业。

从某种意义上说,老年人的生活质量如何,老年人是否生活得幸福、健康、长寿,往往是一个社会特别是一个城市文明程度的重要标志之一。上海是一个国际大都市,在我们这座城市里,生活着许许多多的白发老人,他们是一个特殊群体,曾经为这座城市的解放,为这座城市的繁荣和发展,作出过巨大贡献,理应受到全社会的尊敬和关心,理应同我们一起享受由改革开放和现代科技发展带来的丰硕成果。

现代科技的进步,使上海的长寿老人越来越多,人活百岁已不再是梦。这不但与近年来上海老年人口的社会保障水平的不断提高有关,也与老年人生活质量的改善有关。而提高

老年人的生活质量的一个重要途径,就是要在老年人中不断普及现代科学文化知识。

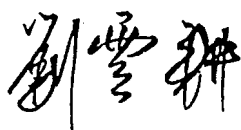
编写出版《老年生活礼书》,旨在向老年朋友介绍与老年生活有关的各种实用知识,包括医学、营养学、心理学、社会学和法律等知识。应该说,这些知识有助于老年朋友更新观念、调适心理、改进人际关系、改变生活环境和改善营养结构,从而便于他们建立科学、健康、文明的现代生活方式。

古人云:“孝子之养老也,乐其心,不违其志”(《礼记·内则》),意思是说,有传统美德的晚辈尊敬和关心老人,重要的是怡养他们的精神,不应违拗他们的正当愿望。《老年生活礼书》这套丛书的出版是献给广大老年朋友的高雅礼物,我希望它能真正给老年朋友带来智慧,带来欢乐,并藉此进一步弘扬中华民族尊敬老

人、关心老人的传统美德,为社会主义精神文明建设作出贡献。

祝新世纪上海各位老同志和老年朋友晚年生活更健康、更长寿、更丰富多彩!

是为序。

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '刘' (Liu), '云' (Yun), and '耕' (Geng). The characters are written in a cursive, calligraphic style.

2002 年 9 月

前言

老龄事业的推进包含着极为丰富的内容，其中很重要的一点，就是提高老年人生活质量，为老年人当好生活顾问，帮助老年人更好地了解科学知识，从而科学健康文明地欢度晚年。上海市老龄事业发展中心和上海科学技术出版社在这方面做了积极的工作，他们组织了上海数十位法律、社会、医学、心理、营养专家和出版工作者通过九个月的努力，编纂出版了《老年生活礼书》，并作为今年敬老日的献礼。这套礼书的编纂出版工作得到了市委刘云耕副书记的重视和关心，并亲自担任编委会主任。由此可见，市领导和社会各界对老龄事业的重视以及对提

高老年人生活质量所倾注的热情。

这套礼书在编写方式上尽可能地根据老年人的特点,力求适应老年人的需求,体现了较高的科学性、实用性和通俗性。

科学性。这套礼书传播的是科学知识,参与编写的又多是一些资深的科技专家,他们根据自己多年的科研积累,以现代科技的新观念为出发点,力求将现代科技的新成果和新知识完整正确地介绍给老年朋友。例如,《老年心理保健》介绍的是现代的心理学知识,《健康生活方式与长寿》介绍的是现代生理学知识和医学知识,而《营养与药膳》介绍的是最新的营养学知识。老年朋友学习了这些知识之后,自然能为自己建立一套科学健康文明的生活方式,从而生活得更达观、更健康、更幸福,当然也就活得更长寿。

实用性。这套礼书根据老年人的生活特点,针对老年朋友在生活中遇到的各种实际问题,例如,因孤独、寂寞、失落而引起的各类老年心理问题,因营养失调或生活方式不科学而引起的各种疾患问题,婆媳关系、翁婿关系等各种老年人特有的人际关系问题,以及法律求助、就医问药、家用电器安全使用等诸多问题,都一一以浅显易懂的科学知识给予解答,使老年朋友一看就懂,一学就会。

通俗性。由于这套礼书是为老年朋友编写的,所以特别注重文字的通俗。这里没有特别艰深的科学原理,也没有晦涩难懂的哲理,一切都明白如话,用的就是老年朋友的生活语言,读来颇觉亲切。另外,礼书印制精美,装帧也简朴大方。

我相信,这套礼书将成为广大老年朋友的

好顾问、好帮手,并对提高老年人的整体素质,
促进社会进步和老龄事业的发展,都具有积极
的意义。

施法彦

2002 年 9 月

目录

第一章 饮食与营养	1
第一节 吃出健康长寿来	1
一、吃得全面	3
二、吃得均衡	21
三、吃得适量	30
第二节 适当进补，适时进补	33
一、补维生素	34
二、补钙	39
三、补铁	42
四、补蛋白质	42
五、补脂肪（卵磷脂）	44
六、补雌激素	45
附：保健品建议处方	46
第二章 养生药膳	54
第一节 养生保健药膳	54

薏肉馄饨	茯苓包子	
开胃健脾饼	三子鹌鹑蛋	
五味养生鸡	虫草烧鸡	
第二节 虚证体质的中老年人药膳·····		59
一、气虚体质与补气药膳·····		60
太子鸡	北芪炖鲈鱼	
雪花鸡汤	党参汤圆	
人参粥		
二、阳虚体质与补阳药膳·····		64
壮阳狗肉汤	神仙粥	
双凤壮阳粥	鸡肝粥	
鹿茸香菇菜心	当归生姜羊肉汤	
三、血虚体质与补血药膳·····		68
当归补血鸡	当归墨鱼丝	
红枣花生炖猪蹄	五元鸽子	
地黄粥	地黄桃仁粥	
四、阴虚体质与补阴药膳·····		72
百合粥	百合枇杷藕羹	
玉竹粥	玉米须炖鱼	
韭菜煮蛤蜊肉	莲子里脊汤	
第三章 四季保健药膳·····		78
第一节 春季药膳·····		78
枸杞头拌豆腐干	菠菜猪肝汤	

	首乌粥	黄花鸡肝汤	
第二节	夏季药膳		81
	青荷鳝鱼	黄瓜蛋汤	
	解暑酱包兔	藿香粥	
第三节	秋季药膳		85
	润肺银耳粥	百合酿藕	
	白果圆子羹	冰糖川贝梨	
第四节	冬季药膳		88
	虫草羊肉	枸杞肉丝	
	地黄焖鸡	补髓汤	
第四章	治疗性药膳		93
第一节	呼吸系统疾病药膳		93
	一、经常感冒		93
	米仁赤小豆粥	黄芪粥	
	葱姜饮	桑菊豆豉饮	
	二、慢性咳嗽		95
	枇杷膏	雪羹汤	
	黄鳝虫草汤	蜜糖蒸百合	
	三、中老年哮喘		97
	五味子泡鸡蛋	保肺益气汤	
	参蛤酒	南瓜冰糖蜜	
	四、肺结核病		100
	大蒜粥	虫草百合乌骨鸡	

	润肺汤	百部虫草银耳羹	
第二节	消化系统疾病药膳		102
一、慢性胃痛			102
	生姜鲫鱼汤	包菜汁	
	猪肚肉丸粥	橄榄萝卜饮	
二、慢性腹胀			103
	良香葱花鸡蛋糕	草果羊肉汤	
	砂仁猪肚汤	猪肚陈草白术散	
三、慢性腹泻			106
	健脾八宝饭	粟米山药粥	
	四君子蒸鸭	蒜泥马齿苋	
四、胆道结石症			108
	大金钱草蒸猪肝	白茅根炖猪肉	
	金钱草玉米须粥	胆石通糖浆	
五、老年性便秘			110
	二仁粥	人参芝麻粥	
	肉苁蓉粥	当归柏子仁粥	
第三节	泌尿系统疾病药膳		112
一、尿路结石			112
	玉米须炖蚌肉	炒田螺蛳	
	青小豆粥	核桃鸡金散	
二、夜尿频多			115
	仙灵酒	沙苑子粥	