



养生保健菜谱丛书

丛书主编 施仁潮

抗衰老菜谱

陆文彬 编著



浙江科学技术出版社



养生保健菜谱丛书

丛书主编 施仁潮

抗衰老菜谱

陆文彬 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老菜谱/陆文彬编著. —杭州: 浙江科学技术出版社,
2002. 2

(养生保健菜谱丛书/施仁潮主编)

ISBN 7-5341-1635-X

I. 抗… II. 陆… III. 长寿—保健—菜谱
IV. TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 053873 号

养生保健菜谱丛书

丛书主编 施仁潮

抗 衰 老 菜 谱

陆文彬 编著

*

浙江科学技术出版社出版

绍兴新华印务公司印刷

浙江省新华书店发行

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.375 字数: 140 000

2002 年 2 月第 1 版

2002 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5341-1635-X/TS · 280

定 价: 10.00 元

责任编辑: 孙秀丽

封面设计: 金 晖

前 言

本丛书是“病人菜谱丛书”的姊妹篇。“病人菜谱丛书”侧重于介绍适宜于胃肠病、肝胆病、糖尿病、肾病及高血压、冠心病患者的菜肴制作、菜谱选用。由于编排新颖、内容实用，适应患者的需要，丛书出版后即得到了好评。受此鼓舞，在浙江科技出版社的支持下，我们特组织编写了这一套“养生保健菜谱丛书”。该丛书含《减肥菜谱》、《健脑菜谱》、《抗衰老菜谱》和《抗癌菜谱》4个分册，意在为减肥、健脑、抗衰老和抗癌者介绍相关菜肴的制作及一月(或一周)的菜谱安排，希望能适应减肥健身、益智健脑、延年益寿和防癌抗癌的需求，为广大群众的调养健身提供有益的帮助。

施仁潮

2001年8月

2001年8月

目 录

预备知识	(1)
一、人体衰老时有何变化	(1)
二、为什么会衰老	(2)
三、怎样抗衰老	(6)
四、抗衰老的饮食总则	(9)
菜肴制作	(13)
一、蔬菜类	(13)
大地回春(13)	西芹炒鸭梨(14)
翡翠镶白玉(15)	蒜味刀豆(16)
金玉碧珠(16)	生煸金银丝(17)
西施豆腐(18)	竹笋双菇(19)
银莲羹(20)	鱼香茄子(21)
荠菜干丝(22)	杞蓂芦笋(22)
红焖冬瓜(23)	炒雪冬(24)
葱花芋艿煲(25)	烩山药(25)
炒三丝(26)	丝瓜面筋(27)
咖喱土豆(28)	笋尖冬瓜汤(28)
滑溜冬瓜球(29)	香菇菜心(30)

- | | |
|-------------|-----------|
| 琥珀葫芦(31) | 西瓜盅(31) |
| 苡仁冬瓜羹(32) | 莼味卤素鸡(33) |
| 菠萝盅(34) | 油焖竹笋(35) |
| 炒南瓜(35) | 酸辣菜(36) |
| 三菇腐衣(37) | 蒜叶萝卜(37) |
| 干煸蒜苗(38) | 清炒枸杞头(39) |
| 生煸草头(39) | 文武笋(40) |
| 戊己竹荪(41) | 五香烤麸(42) |
| 冬瓜盅(43) | 银菇腐竹(44) |
| 青椒藕丝(45) | 荸荠海带丝(45) |
| 雪花番茄(46) | 树花炒素(47) |
| 苦瓜炒荸荠(48) | 素鳝丝(49) |
| 卷心菜炒油豆腐(50) | 蚝油芦笋(50) |
| 核桃肉炒韭菜(51) | 笋尖丝瓜汤(52) |
| 家常豆腐(53) | 滑溜山珍(53) |
| 红烧素全鱼(54) | 菱烧豆腐(55) |
| 素猪肝(56) | 红焖萝卜(57) |
| 素五丁(58) | 冬瓜杂草菇(58) |
| 凉拌芹菜(59) | 松子玉米(60) |
| 酸辣土豆丝(61) | |

二、禽肉类 (62)

- | | |
|-----------|-----------|
| 玄精羊肉汤(62) | 五味卤乳鸽(63) |
| 软炸鸡肝(64) | 爆双脆(65) |

- | | |
|--------------|-------------|
| 二仙戍肉煲(66) | 归杞猪脑煲(67) |
| 参芪炖金凤(68) | 交女凤爪汤(69) |
| 煎地重凤(69) | 三七炖鸡(70) |
| 淮杞蹄筋(71) | 款马苡蒸童子鸡(72) |
| 归地杞凤羹(73) | 五子腰花(74) |
| 莫香鹌鹑(75) | 附桂炖猪肘(76) |
| 山海块鸭(77) | 三才益髓汤(78) |
| 滑熘杞冬里脊(79) | 虫草野鸭煲(80) |
| 麦味炖双鞭(81) | 莫精狗肉煲(82) |
| 麦玉鸡片(82) | 杞鞭益阳汤(83) |
| 淡菜猪肘(84) | 蝎杞雀肉(85) |
| 官爆肉丁(86) | 萝卜排骨汤(87) |
| 美髯牛肉(87) | 荷叶芳香鸡(88) |
| 五香脆皮鸭(89) | 山楂炒猪心(90) |
| 韭菜炒肉丝(91) | 乳腐肉(92) |
| 慈姑烧肉(93) | 陈皮鸡(93) |
| 八宝肚(94) | 佛跳墙(95) |
| 归杞生姜羊肉(96) | 龟鹿二仙煲(97) |
| 黄精汽锅鸡(98) | 续仲羊肾汤(99) |
| 四君蹄火鸡(100) | 首乌肝片(101) |
| 杞莫鸽蛋(102) | 杜仲鹌鹑(102) |
| 麻辣肚丝(103) | 香酥老鸭煲(104) |
| 冬笋韭菜牛肉丝(104) | 滑熘蹄筋(105) |

蘑菇肉圆汤(106)

猪髓鹌鹑羹(108)

栗子飞鸭(109)

肉骨头烩田螺(111)

尖椒牛柳(112)

锅牛瘦肉煲(114)

荸荠参杞肝片(115)

紫云二冬肉片(117)

黑木耳炒鸡片(119)

羊肝决明(120)

牛肝菇炖猪爪(122)

芹菜牛肉丝(124)

麻雀炖肉(126)

三仁鸡丁(128)

油豆腐烧肉(130)

蘑菇鸭脯(107)

糖醋大排(108)

清汤燕窝鸡块(110)

芡实金樱羊肉(111)

鹿茸鸡汤(113)

栗子鸡(115)

粉蒸肉(116)

韭菜炒猪肝(118)

五加皮炖狗肉(120)

海带炒肉片(121)

爆肚片(123)

荸荠炒肉片(125)

木耳大肠煲(127)

脆嫩鸭肉包(129)

金针蘑菇肉片(130)

三、水产类 (132)

五丝溜鱼(132)

杞芪炖黑鱼(134)

参杞蒸鳊鱼(136)

盐水基围虾(138)

甲鱼炖白鸽(139)

菊花虾仁(141)

海蜇皮炒荸荠(143)

参茸虾玉球(133)

银蓉鱼米(135)

苡牛海参羹(137)

蘑菇鲜贝(138)

醋汤鲫鱼(140)

龙井鱼片(142)

清蒸海鳗(143)

- | | |
|--------------|--------------|
| 卤汁熏鱼(144) | 凤尾对虾(145) |
| 红烧比目鱼(146) | 醋溜鲤鱼(146) |
| 海带炒鸡片(147) | 紫菜虾皮豆腐汤(148) |
| 墨鱼丝炒西芹(148) | 糖醋带鱼(149) |
| 清蒸金枪鱼(150) | 鱼膘益精羹(150) |
| 龟蛇汤(151) | 淡菜煲狗肉(152) |
| 葱油青蟹(152) | 银鱼炒蛋(153) |
| 鲞鱼炖蛋(154) | 三丝蛇羹(154) |
| 淡菜猪胰汤(155) | 清蒸鳕鱼(156) |
| 红烧河鳊(156) | 蜆肉炒韭菜(157) |
| 葱蒜鲍鱼(158) | 酱渍河蟹(158) |
| 鲑鱼烧肉(159) | 白鲞烧猪蹄(160) |
| 黑豆鳔鱼汤(161) | 葱姜海瓜子(161) |
| 雪菜黄鱼汤(162) | 梭子蟹烧豆腐(163) |
| 韭菜炒鳝丝(164) | 茄汁松子黄鱼(165) |
| 河蚌烧肉(166) | 葱油蛏子(167) |
| 玉斛炖鳝筒(167) | 二冬鳊鱼(168) |
| 二仙灵甲鱼汤(169) | 菠菜鱼圆汤(170) |
| 文武鱼(171) | 葱油鳊鱼(171) |
| 桃双归杞鳖(172) | 清蒸鱼卷(173) |
| 苡锁杞脊鱼头煲(174) | 五香泥鳅(175) |
| 糖醋鳊鱼(176) | 墨鱼卷(177) |
| 芥蓝菜炆鲜贝(178) | 海味鳝丝羹(179) |

- | | |
|--------------|------------|
| 天麻炖鲤鱼(180) | 糖醋块鱼(181) |
| 脆皮鳝片(182) | 海味三鲜(183) |
| 炒蟹糊(184) | 红烧划水(184) |
| 银凤海马羹(185) | 海参干贝汤(186) |
| 清蒸鲥鱼(186) | 泥鳅豆腐(187) |
| 鱼翅海参汤(188) | 虾仁爆蛋(189) |
| 鲜贝虾仁炒牛蛙(189) | 红烧甲鱼(190) |
| 冬笋韭黄炒鲈鱼(191) | 洋葱炒鳝丝(192) |
| 蛤蜊炖蛋(193) | 银鱼豆腐羹(193) |
| 酸菜鱼片(194) | 清蒸牛蛙(195) |
| 茄汁鲈鱼(196) | 海带干丝(196) |
| 果味虾仁(197) | 油爆虾(198) |
| 鲢鱼枸杞煲(198) | 龙凤汤(199) |
| 红烧泥鳅(200) | 香烩墨鱼(200) |
| 萝卜丝鲫鱼(201) | |

菜谱选用 (203)

一、中青年抗衰老 (203)

(一) 饮食原则 (203)

(二) 一周菜谱 (204)

(三) 一月菜谱 (205)

二、更年期抗衰老 (208)

(一) 饮食原则 (208)

(二) 一周菜谱 (209)

(三)一月菜谱	(210)
三、老年期抗衰老	(213)
(一)饮食原则	(213)
(二)一周菜谱	(214)
(三)一月菜谱	(215)
四、抗衰老与时令饮食调养	(218)
(一)饮食原则	(218)
(二)四季如何择食	(220)
(三)四季一周菜谱	(221)

预 备 知 识

一、人体衰老时有何变化

衰老是指人体组织、器官发生衰退老化的过程。衰老是一种生理现象。每个人体都在由小到大、由兴到衰、由生到死有序地进行着变化。机体组织、器官衰老时会出现一系列变化。

在代谢方面表现为：能量代谢不足，细胞内三磷酸腺苷和糖原合成能力随着年龄增长而减少，所以从事紧张劳动时，容易出现疲劳现象；蛋白质的合成速度减慢，而分解加快，血中氨基酸浓度降低；脂肪转化加快，故出现肥胖。随着年龄增长，体内水分减少，对失钠耐受力降低，故当发生腹泻、呕吐等疾病时，造成的后果比年轻时严重；对酸碱平衡的调节能力也较差，血液处于酸中毒的边缘，对二氧化碳和氢离子的排出能力减退。

在心血管方面表现为：心脏重量增加，心肌细胞体积增大，但心肌细胞数并不增加；血管出现纤维化、钙化或粥样硬化，使管壁增厚、管腔变窄，血流阻力增大，故老年人易发生高血压和心脏病。

肝、肺、肾等脏器也有变化。如：肝脏外形变小、重量减轻，肝细胞再生能力减退、数量减少；肺组织弹性降低，肺泡扩大，胸廓前后径增大、活动受限，使肺的总容量和肺活量减小，加上呼吸道粘膜萎缩，气管分泌物不易排出，故易发生慢性支气管炎、肺

气肿等疾病；肾脏的体积也缩小，肾小球、肾小管均减少，当肾脏有疾病时就易出现突发性的肾衰竭。衰老使胃肠道蠕动减慢，胃肠粘膜和肌肉萎缩，胃酸及各种消化酶分泌减少。因此，老年人常易患慢性胃炎、萎缩性胃炎。

由于衰老，大脑的重量逐渐减轻，脑血流量逐渐减少，大脑的神经递质也减少或失去平衡。因此，可出现容易疲劳、失眠、近期记忆减退、反应迟钝、行动缓慢等。眼花、耳聋、免疫功能和性功能降低也是衰老的重要表现。在外形上，个子变矮，毛发变稀变白，皮肤皱缩、失去光泽，牙齿脱落等等，都是衰老的征象。

总之，人体衰老的变化是各方面的，又是因人而异的，有的人衰老快，有的人衰老慢，因此，寿命有长短之别。那么，人为什么会衰老，究竟与哪些因素有关，请详见下述。

二、为什么会衰老

近些年来，科学家对衰老的研究很多，有关的学说也不少，总的来说，大致有下述一些说法。

衰老基因和长寿基因 健康与长寿是生命科学永恒的主题。子女的寿命常与父母亲的寿命有关。生物学家认为，哺乳动物都有一个比较固定的寿命期限，称为“限界寿命”，即这种动物生长期的5~7倍，推算到人类，从18岁开始成人，那么人的寿命是100~120岁。随着分子生物学的发展，研究者已从多个物种中找到了与衰老有关的基因。由此分析，衰老过程可能与分化、发育过程相似，由早已安排好的遗传程序控制。生物成年后，

基因组内“衰老基因”开放,其表达产物特异地决定着生物的寿命。这种学说与中医学的“先天”、“天年论”有相似之处。

DNA 损伤及细胞交联 有人认为生物衰老是因为细胞核内 DNA 损伤后,修复能力下降,致使损伤的 DNA 积累,进而引起有关的 DNA 和 RNA 基因改变。所谓细胞交联,就是存在于细胞内外的大分子结构改变,导致细胞变异或凋亡,呈现衰老迹象。

体细胞突变和代谢产物聚积 有人提出在各种因素刺激下,引起足够的体细胞突变和代谢产物累积,可导致生理功能衰老。而多数衰老的体细胞色素含量增加,这些色素称为脂褐素,出现在皮肤上即是“老年斑”,存在于心肌细胞、脑细胞,可使细胞逐渐丧失功能。

自由基和衰老 自由基是指带有未配对电子的原子、离子或化学基团,故性质活泼,具有较高的反应性,在体内能起到超氧化、交联和裂变作用,从而破坏细胞 DNA 的结构,破坏细胞膜、蛋白质,导致功能障碍,最终使细胞凋亡。人体内存在有自由基防御系统,主要是超氧化物歧化酶(SOD)和过氧化物酶,可以清除自由基,但随着年龄增长,防御自由基的功能降低,自由基产生增多,加速老化,所以有学者提出了“老化大部分是由于自由基的损伤”的观点,在研究衰老的机制时这种学说占重要地位。

免疫和神经-内分泌调节障碍 人体的免疫功能随着年龄增长而减退,主要是胸腺逐渐萎缩,T 淋巴细胞、B 淋巴细胞等

数量减少或质量下降。其次是自身免疫功能加强,免疫细胞出现敌我不分的现象,对自身正常的细胞也进行伤害性的免疫。神经细胞和激素在调节器官、系统功能中起主要作用,而这种作用随着年龄的增长也发生改变。下丘脑及垂体功能变化,影响各内分泌器官的靶细胞功能。因此与年龄增长相伴随的神经及激素的影响,也是衰老的重要机制。

近代学者提出,生物衰老可分为第一性原因和第二性原因两类。衰老的第一性原因是遗传基因。每种生物都有很多基因(人类约有10万个),其中某些基因主宰着生物衰老的过程。人类的大年应为100~120岁,而事实上达不到“天年”的原因是由于第二性原因伤害了遗传基因,妨碍了机体的代谢功能。那么衰老的第二性原因是什么呢?除遗传基因以外,凡是可以使基因突变及可导致代谢异常的因素,均属衰老的第二性原因,大致可分为精神神经因素、生理因素、生活习惯因素、环境因素和社会因素五大类。

自然规律致“良性老化” 人生之路坎坷不平,生老病死是必然规律。人的老化因人而异,有的早见,有的迟显。有一种“良性老化”是由自然规律所致。由于组织、器官功能逐渐衰退,人在30岁以后生理上就会出现一系列的变化,且呈“单行线”方向渐进,中医学称此为“肾气”渐衰、“天癸竭,形坏而无子”或“形体皆去”等现象,这就是老化的过程。“良性老化”的出现是逐渐发生的,而不是骤然发生,而且衰老现象不十分严重,不像“恶性老化”那样突出现。

内环境稳定的失控 人体的血液成分基本上是恒定不变的。血压也基本稳定,这都是人体内环境稳定的标志。另外,当异物侵入人体时,体内的“探测设备”便会立即发现并围而歼之,如细菌、病毒侵入时,白细胞或淋巴细胞便会挺身而出,激战之后消灭之,这就是人体的免疫功能。免疫,是人体识别、中和、排除或消灭异物的一种能力,是人体的一种保护性反应。此外,人体的生物节律功能,即“生物钟”,与内环境的稳定也有关系。人体内环境稳定受免疫功能、生物节律、神经系统、激素平衡等的影响和控制,而营养因素既受人体内环境稳定的影响,反过来也能影响人体内环境的稳定。人体任何功能的失调,都可使内环境的稳定失控,都是促进衰老的因素。

精神因素促使早衰 精神因素主要是指人的思想情绪、精神压力和刺激等。有人对200多人作了近40年的跟踪调查后发现,精神舒畅可使人身体健康,衰老速度减慢。社会发展,竞争日趋激烈,工作、学习节奏加快,人们的心理压力和紧张因素增加,人际交往的复杂更增加了紧张程度,人们可能因此而产生应激防卫反应,使脑下垂体和肾上腺皮质分泌激素作用于自主神经系统,对内脏和血液循环均产生不良反应,从而导致“早衰”。

生活起居和环境的影响 一般人认为日常生活无足轻重,就任其自流不加检点,殊不知如生活方式违背自然规律,也容易导致代谢紊乱,加速衰老过程。起居无常者,由于生物节律经常被打乱,各器官协调共济遭到破坏,代谢紊乱,可促使衰老。劳逸不均、睡眠不足或有不良嗜好,均对代谢、免疫功能有影响,也会

促进衰老。

环境因素包括放射性物质、磁场和毒物污染，它们通过空气、水土及植物的转嫁，影响人体细胞、组织、器官而使其加速衰老，如癌肿的发生就与环境因素有关。此外，噪声、温度、阳光、居住条件等，同样可影响寿命。据调查，现代工业城市人口的寿命，比农村居住人口一般少5年左右。有人发现在空气新鲜的山区，有一种“阴离子”能使人长寿，延缓衰老。

营养偏颇也减寿 营养与人的寿命关系很大。人类为了维持生命与健康，每天必须从食物中获取机体必需的各种营养素。营养不良使人体能量不足，代谢功能衰减，免疫功能低下，导致疾病多生而健康不良，影响寿命。而片面地追求高蛋白、高能量饮食，造成营养过剩，使代谢平衡失调，体内脂肪沉积而发生肥胖，并因此而引起高脂血症、冠心病、高血压病等，也影响人的寿命。

三、怎样抗衰老

抗衰老要从小抓起 人们有许多不良的生活习惯是从小养成的，有些慢性疾病是在小时候获得的。因此，从小就应注意养成良好的生活习惯，并注意健康保健，使人体有一套完整的防御机制，抵御“外邪”的入侵，并抗击随年龄增长而出现的逐步衰老，从而延长寿命。

尽量避免病邪侵袭 有人提出“无病即健康”的长寿观点，所谓“无病”就是不受病邪的干扰。中医学认为，疾病的发生是由