

杨青选 彭卫明 黄仁和 编

抗衰食疗方

中国医药科技出版社

47.1

登记证号:(京)075 号

内 容 提 要

本书精选适合中老年人抗衰老的食疗方剂 370 余个,涉及有关中药和食物 250 余种。全书分补肝益肾,健脾养胃,补脑养心,补肺止咳,防癌抗癌,保健益寿 6 大类,书中详细介绍每个食疗方剂的配方、功效与应用、方解、制法、服法与禁忌。体现了配方合理,原料易得,制作简便等特点,本书内容通俗易懂,具有较强的实用性与科学性,是指导中老年人抗衰老、健康长寿的好读物,亦可供广大医务工作者临床参考借鉴。

抗衰老食疗方

杨青选 彭卫明 黄仁和 编
责任编辑 李燕

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲 38 号)
(邮政编码:100810)

北京市红兴开明印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm^{1/32} 印张 7.25
字数 146 千字 印数 1—4000
1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷
ISBN 7-5067-1241-5/R·1098

定价:7.00 元

前 言

《抗衰老食疗方》收集整理了我国古代医药宝库中有关抗衰老食疗的传统经验,尤以唐宋以来验方和单方偏重;同时精选了有关食疗专著所载的部分抗衰老食疗方法;此外,还吸取了台湾、香港等地民间的宝贵经验。全书370多方剂,14万余字。分补肝益肾,健脾益胃,补脑养心,补肺止咳,防癌抗癌,保健益寿6大类。书中对大家最关心的中老年人多发病,如高血压、冠心病、脑血管病、高血脂病、贫血、糖尿病、气管炎、肺气肿、癌症等,常见的中老年人机能衰退症,如脾胃虚弱所引起的饮食减少、消化不良症;肝肾亏损所引起的腰膝酸痛、阳痿早泄、宫冷性淡;肺虚所引起的咳嗽气喘、呼多吸少、自汗盗汗;大脑虚损所引起的失眠健忘、神疲力倦、面容憔悴等,备有各种方剂,如保健益寿的苏东坡九蒸芝麻、健脾益胃的黄芪炖鸡、补肝益肾的牛腰十二味丸、补脑养心的茯神益智补脑方、补肺止咳的沙参炖老鸭、防癌抗癌的白花蛇舌草炖鸭子等等。读者可根据病情选用。

《抗衰老食疗方》内容丰富,通俗易懂,实用性强,疗效可靠。并有“新”、“精”、“广”、“普”等特点。“新”在配方上,理论上均力求赋有新意。如有的方剂虽为古代名方,但尽量加进现代科学理论和食疗内容;“精”在众多的食

疗专著和文献中着重精选其具有抗衰老功能的部份，其余皆舍而不取；“广”广集众家所长，广采博览，内容广泛；“普”就是普及抗衰老食疗知识和理论。

本书在编写过程中，我们重温了《千金方》、《食疗本草》、《遵生入笈》、《本草纲目》、《纲目拾遗》、《药性论》、《本经》等巨著；参考了《中国食疗学》、《食物宜忌谱》、《随息居饮食谱》等著作。

由于我们学识和经验有限，书中错漏之处在所难免，恳切希望广大读者指正。

编者

一九九四年八月

目 录

一、保健益寿类食疗方剂	(1)
(一) 健脾胃补肝肾类方	(1)
苏东坡九蒸芝麻方	(1)
唐朝永乐公主丰姿绰约方	(2)
神仙巨胜丸	(3)
理脾糕	(4)
七精散	(5)
苏东坡悦颜怡神方	(6)
苏轼容颜红润方	(6)
末代皇帝健脾和胃方	(7)
首乌归杞乌发方	(8)
鸽蛋龙眼	(9)
桑椹酒	(9)
黄芪炖蛇肉	(10)
紫河车炖乌骨鸡	(10)
猪大肠炖甲鱼	(11)
锁阳桑椹蜜	(12)
炙首乌茶	(12)
长寿茶	(13)
韭菜鲫鱼汤	(13)
长命包子	(14)
九仙五道糕	(15)
芝麻茯苓粉	(15)

(二) 补血益气类方	(16)
保镇丹田二精丸	(16)
活血化瘀祛寿斑方	(16)
龟肉炖鸡	(17)
周公百岁酒	(18)
人参羊藿酒	(19)
五加当归牛膝酒	(20)
枸杞饮	(20)
首乌大枣粥	(21)
琼玉膏	(21)
核桃故纸膏	(22)
黄芪枸杞散	(23)
归枣芝麻糊	(23)
天冬熟地茯苓丸	(24)
天冬黄精丸	(24)
(三) 养心安神类方	(25)
花粉饮	(25)
灵芝茶	(26)
松花粉蜜膏	(26)
龙眼花	(27)
鲜奶鲤鱼	(27)
五加远志粉	(28)
大茯神丸	(28)
健脾粥	(29)
二、补肝肾类食疗方剂	(30)
(一) 壮腰利水类方	(30)
牛腰十二味丸	(31)

红糖老姜大枣膏	(32)
参芪猪腰汤	(32)
茯苓猪腰汤	(33)
连翘银花猪腰汤	(34)
生地当归猪腰汤	(34)
香菇斑鱼汤	(35)
甲鱼炖大蒜	(36)
西瓜皮茅根汁	(36)
大蒜炖全鸭	(37)
赤小豆炖青鸭	(37)
冬瓜炖全鸭	(38)
米酒煮鲤鱼	(38)
侧耳根猪瘦肉汤	(39)
冬瓜煮腊肉	(39)
蚕豆炖牛肉	(40)
猕猴桃煮鸡蛋	(40)
红豆小米粥	(41)
河虾冬瓜汤	(41)
冰糖胡桃仁末	(42)
鸡肠饼	(42)
(二) 壮阳扶萎类方	(43)
苁蓉七君膏	(43)
羊睾菟丝汤	(44)
巴戟锁阳炖羊肉	(45)
双肾回春酒	(45)
苁蓉炖雄鸡	(46)
补骨韭籽粉	(47)

陈皮狗鞭粥	(47)
海参羊肉汤	(48)
枸杞炖羊肉	(48)
鹿角粉粥	(49)
海龙童子鸡	(49)
羊肾羹	(50)
枸杞叶羊肾粥	(51)
羊藿仙茅酒	(51)
苁蓉续断羊肉汤	(52)
牛肾阳起石粥	(53)
狗睾红杞散	(53)
归杞酒	(54)
九子回春酒	(54)
生姜白酒蒸鸡睾	(55)
牛睾蒸米酒	(56)
还阳乌骨鸡	(56)
羊脊骨炖肉苁蓉	(57)
糖熘羊尾	(57)
虾米烧豆腐	(58)
(三) 补虚温体类方	(58)
菟丝雄片丸	(58)
巴戟黄精炖狗肉	(59)
芪附羊肉汤	(60)
天冬茯苓散	(60)
苁蓉羊腰酒	(61)
巴戟羊腰汤	(61)
(四) 补肾治腰痛类方	(62)

黄鳝炖猪瘦肉	(62)
杜仲羊肉汤	(62)
杜仲补骨膏	(63)
荠菜煮鸡蛋	(63)
淮山枸杞炖鸽子	(64)
红杞蒸鸡	(64)
桂圆肉蒸鸽蛋	(65)
淮枣桃酥	(65)
茴香板栗	(66)
核桃芝麻糊	(66)
桑果糯米酒	(67)
猪腰防风粥	(67)
(五) 益气补血类方	(68)
菠菜猪肝汤	(68)
豆腐炒猪肝	(68)
猪肝炖枸杞菜	(69)
鸭肝首乌汤	(69)
豆芽大枣炖猪骨	(70)
辣椒根炖狗肉	(70)
乌豆炖藕节	(71)
芝麻炖兔肉	(71)
豆腐炖鳝鱼	72)
龙眼首乌补血酒	(72)
花生衣煮红枣	(73)
乌枣桂圆肉	(73)
牛奶果红枣水	(74)
田七炖鸡	(74)

黄豆炖排骨	(75)
黄花菜根炖鸡	(75)
猪血豆腐肉片汤	(76)
红糖煮桃金娘	(76)
花生衣煮鸡蛋	(77)
归芪龙眼煮黑豆	(77)
红枣煨猪皮	(78)
地黄酒	(78)
(六) 补肝明目类方	(79)
番茄猪肝汤	(79)
绿豆猪肝粥	(79)
鸡蛋猪肝汤	(80)
牛肝炒芹菜	(80)
韭菜炒羊肝	(81)
枸杞叶猪肝汤	(82)
谷精草鸭肝汤	(82)
白菊花饮	(83)
(七) 治急慢性肝炎类方	(83)
麦芽糖浆	(83)
花菇煨鸡	(84)
香菇炖瘦肉	(85)
茅莓膏	(85)
大蒜西瓜盅	(86)
冰糖茅莓	(86)
赤小豆煮鲤鱼	(86)
黄豆炖鲤鱼头	(87)
白糖野芥麦茶	(87)

(八) 行痹舒筋类方	(88)
黄花菜炖猪蹄	(88)
柚皮生姜膏	(88)
樱桃酒	(89)
五加木瓜酒	(89)
桃仁细辛酒	(90)
乌饭果酒	(90)
喇嘛酒	(91)
天地壮骨酒	(91)
三、健脾养胃类	(92)
(一) 健脾益胃类方	(93)
黄芪炖鸡	(93)
豆腐炖母鸡	(94)
狗肉香豉粥	(94)
猪肉鲫鱼汤	(95)
乌豆牛肉汤	(95)
红枣肉馅	(96)
红枣焖兔肉	(96)
韭菜牛奶羹	(97)
龙眼蒸鸡	(97)
火腿鸡肉汤	(98)
黄精党参蒸旱鸡	(98)
番薯炖狗肉	(99)
人参莲肉汤	(99)
鸡蛋鱼片	(100)
补益鸡	(100)
鲫鱼羹	(101)

莲子炖猪肚	(102)
香菇煮鲫鱼	(102)
鸡内金煮山药	(103)
花生红枣煮鲫鱼	(103)
鹤鹑煮黄酒	(104)
脂酒红枣	(104)
内金枣泥膏	(105)
胡椒煮猪肠	(105)
藕粥	(106)
山楂粥	(106)
冬瓜粥	(107)
红枣黄芪山楂水	(107)
菠萝汁	(108)
冰糖炖芡实米	(108)
牛奶羊肉山药汤	(109)
桔枣茶	(109)
地黄苡仁酒	(110)
黄精玉竹美容酒	(110)
(二) 降糖消渴类方	(111)
玉米羹	(111)
猪胰玉米须汤	(111)
乌龟玉米须汤	(112)
番茄猪胰汤	(112)
小麦麸鸡蛋糕	(113)
凉拌海带粉丝	(113)
冷开水泡绿茶	(114)
(三) 润肠通便类方	(114)

郁李仁粥	(114)
柏子仁粥	(115)
火麻仁紫苏子粥	(116)
芝麻花生稻米羹	(116)
甜杏仁糊	(117)
海参烧大肠	(117)
瓜子麻仁膏	(118)
鸡蛋芝麻糊	(118)
红薯蘸蜂蜜	(119)
海蜇荸荠汤	(119)
(四) 疗溃养胃类方	(120)
乌贼骨杏仁粉	(120)
金钩闹莲	(120)
蜂蜜拌番茄	(121)
杏仁猪肺汤	(121)
白及牛奶	(122)
黄芪炖猪肚	(122)
(五) 止泄泻类方	(123)
荔枝山药粥	(123)
莲子大枣糯米粥	(123)
红糖五眼果	(124)
冰糖煮乌梅	(124)
赤小豆煮鹌鹑蛋	(125)
柿饼陈皮粥	(125)
菱角糊	(126)
(六) 清热利咽类方	(126)
枇杷蜂蜜糖水	(126)

醋李汁	(127)
西瓜皮糖水	(127)
杨梅汁	(128)
乌梅甘蔗茶	(128)
甘草绿豆汤	(129)
丝瓜粥	(129)
麦冬冰糖茶	(130)
橄榄芦根茶	(130)
四、补脑养心类食疗方剂	(131)
(一) 补脑健脑类方	(131)
酸枣人参补脑方	(131)
茯神益智补脑方	(132)
远志米油补脑方	(133)
杞圆膏	(133)
猴头菇鸡肉汤	(134)
酸枣仁粥	(134)
糖渍龙眼	(135)
猪脑响铃汤	(135)
大豆粉冲鸡蛋花	(136)
香菇补脑羹	(136)
百合糯米粥	(137)
枣莲洋白菜汤	(138)
沙枣煮猪脑	(138)
桑椹首乌膏	(139)
(二) 降压清热类方	(139)
羚羊硝石绿豆汤	(139)
西瓜钩藤茶	(140)

钩藤菊花茶	(140)
臭梧桐饮	(141)
柿蒂茶	(141)
萝芙木茶	(142)
紫菜烧猪肉	(142)
银花枯草饮	(142)
青稍饮	(143)
蚕豆花煮玉米须	(144)
番茄鱼片	(144)
荸荠海蜇	(145)
桑果茶	(145)
豆浆粥	(146)
芹菜牛肉粥	(146)
香蕉粥	(147)
苦丁茶	(147)
玉米须西瓜皮香蕉水	(147)
黄花荸荠茶	(148)
杜仲炒羊腰	(148)
芭蕉茶	(149)
香蕉皮水	(150)
菠萝鸡肉片	(150)
(三) 降脂类方	(151)
花生壳荷叶汁	(151)
海带煮豆腐	(151)
芹菜蜂蜜汁	(152)
山楂茶	(152)
胡萝卜粥	(153)

(四) 活血通脉类方	(153)
中山四物汤	(153)
菊花决明山楂饮	(154)
薯蓣鸡蛋粥	(154)
菊槐绿茶饮	(155)
雪煽桃脯	(156)
三七猪心	(156)
海蜇汤	(157)
银菊山楂茶	(157)
胡桃蚕蛹	(158)
葛粉羹	(158)
马齿苋煮生鱼	(159)
蘑菇鲛鱼汤	(159)
红花川芎膏	(160)
五、补肺止咳类食疗方剂	(160)
(一) 清肺止咳类方	(161)
沙参炖老鸭	(161)
玉竹焖老鸭	(162)
山药沙参汁	(162)
鲜藕饮	(163)
荸荠川贝汁	(163)
萝卜杏仁炖猪肺	(164)
冰糖棠梨	(164)
柿饼炖蜜糖	(165)
苦杏仁炖雪梨	(165)
藕节川贝煎水	(166)
蜂蜜蒸萝卜	(166)

冰糖蒸鸭梨	(167)
广柑鲜梨羹	(167)
乌梅粥	(168)
杜仲银耳羹	(168)
无花果炖蜜枣	(169)
鸽子百合汤	(169)
百合炖甲鱼	(170)
百合大枣龟肉汤	(170)
薏米猪肺粥	(171)
金樱莲子膏	(171)
冰糖炖柠檬	(172)
佛手柑蒸冰糖	(172)
冰糖蒸蜜桔	(173)
冰糖炖草莓	(173)
燕窝汤	(174)
(二) 散寒止咳类方	(174)
猪肺麻黄根	(174)
枇杷生姜糖水	(175)
(三) 平喘止咳类方	(175)
冬虫淮山乌骨鸡	(175)
生花生	(176)
蛤蚧炖雄鸡	(176)
冰糖白果仁	(177)
金桔炖冰糖	(177)
花生壳枇杷叶煎百合	(178)
豆腐皮白果粥	(178)
胡桃杏仁丸	(179)