



# 九九康寿大系

丛书主编：吴阶平 蒋正华 钱信忠

## 养生延年 药膳集锦



任占敏 主编

五位院士联席顾问  
百名专家精心编著



JINDUN CHUBANSHE  
金盾出版社

九九康寿大系

# 养生延年药膳集锦

主 编

任占敏

副主编

李罗萍 齐金龙

编著者

任天睿 孙苏宁 张 威

张燕存 郑玉坡 董铁妮

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

全书共分三章,第一章概述了药膳的基础知识;第二章介绍了 110 多种常用食物和中药的性味、功效、营养成分、用法、宜忌和选方应用;第三章精选了有良好效用的药膳配方 450 多个,每个配方均包括原料、制作、用法和功效四项内容。书末还附有名家养生延年格言,可供读者参考。内容丰富,通俗易懂,适宜中老年人及基层医务人员阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

养生延年药膳集锦/任占敏主编. —北京:金盾出版社,  
2003.2

(九九康寿大系)

ISBN 7-5082-2351-9

I. 养… II. 任… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 009603 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:国防工业出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:14.25 字数:249 千字

2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:19.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

## 《九九康寿大系》编委会

### 总主编

吴阶平：全国人大常委会副委员长、九三学社中央  
委员会主席

蒋正华：全国人大常委会副委员长、农工民主党中  
央委员会主席

钱信忠：中华人民共和国卫生部原部长

### 顾问

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 张维庆 | 于友先 | 师昌绪 | 朱光亚 |
| 朱丽兰 | 柯俊  | 李修仁 | 林泉  |
| 周谊  | 周文智 | 常志海 | 童大林 |

### 编委

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 卢祥之 | 董芳明 | 杨宗  | 余传隆 |
| 李书祯 | 高居忠 | 冯存礼 | 徐一帆 |
| 曾铎  | 张学良 | 郭振有 | 童安齐 |
| 赵瑗  | 常振国 | 张年顺 | 高一聪 |
| 呼素华 | 晋小虎 | 马明方 | 崔亮  |
| 赵宝华 | 王丽娜 | 陈文祥 |     |

# 前 言

目前我国已进入老龄社会,60 岁以上的老年人已达 1.3 亿,约占全国人口的十分之一。随着时间的推移,这个比例还将不断增大。重视、关心老年人的精神文化生活,帮助他们解决进入老龄期后遇到的各种问题,是提高老年人生活质量,促进老年人健康长寿,保障社会安定的重大问题。

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策,我们经过两年多的酝酿、策划,精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化,使老年朋友们真正实现老有所养,老有所乐,老有所为,老有所医,老有所学的总目标。

《九九康寿大系》的基本内容包括以下几个方面:

**老有所养,养之得法。**《大系》包括党和国家有关保障“老有所养”的法规政策和老年人必知必读、古今

中外的宝贵养生之道,以及正反两个方面的经验教训、典型实例等。

**老有所乐,乐之得心。**《大系》包括老年人修身养性、快乐长寿等精神文化娱乐活动的知识,尤其是一些充满激情和活力的歌曲,时常回唱,其乐无穷。

**老有所为,为之得效。**《大系》针对老年人的特点,为老年人实现自身价值,发挥“夕阳红”的作用,提供了许多老有所为的实例。

**老有所医,医之得当。**《大系》包括老年人身心变化的常识,老年多发病与常见病的预防、医疗、护理、用药及饮食等针对性较强的防治知识。

**老有所学,学之得益。**《大系》包括老年人所需要了解和学习的新知识,以及各类有实用价值并能促进老年人健康长寿的知识。

这套丛书,由中国老龄协会,农工民主党中央委员会文化工作委员会,中国出版工作者协会科技出版委员会,中央电视台“夕阳红”栏目,国家科技部、国家卫生部、国家药品监督管理局老干部局和河南、山西、陕西、宁夏等省、自治区老干部局发起。原全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席卢嘉锡先生在世时,多次关心此套丛书的编写工作。促进全国老

年人珍惜生命、颐养天年、身心愉快、健康长寿是本套丛书的宗旨。这套《大系》是我们献给全国离退休和即将离退休的老年朋友的一份厚礼,希望能得到各界老年朋友的欢迎,成为老年朋友的良师益友。

祝老年朋友身心愉快,健康长寿!

《九九康寿大系》编委会

2003年1月

# 目 录

## 第一章 概述

- 一、药膳的形成、发展 ..... ( 1 )
- 二、药膳的理论基础 ..... ( 4 )
- 三、药膳的特点 ..... ( 9 )
- 四、药膳应用原则 ..... (21)
- 五、药膳的禁忌 ..... (24)

## 第二章 药膳的常用食物和中草药

### 一、常用食物

#### (一) 蔬 菜 类

- 香菇 ..... (28) 菠菜 ..... (39)
- 冬瓜 ..... (29) 空心菜 ..... (40)
- 丝瓜 ..... (30) 木耳 ..... (41)
- 南瓜 ..... (32) 苦瓜 ..... (42)
- 萝卜 ..... (33) 黄瓜 ..... (44)
- 韭菜 ..... (34) 白菜 ..... (45)
- 红薯 ..... (35) 芦笋 ..... (46)
- 芹菜 ..... (37) 豆腐 ..... (46)
- 芥菜 ..... (38) 番茄 ..... (47)

## (二) 果 品 类

|           |      |          |      |
|-----------|------|----------|------|
| 大枣 .....  | (49) | 栗子 ..... | (54) |
| 山楂 .....  | (50) | 荔枝 ..... | (55) |
| 核桃仁 ..... | (52) | 香蕉 ..... | (56) |

## (三) 谷 米 类

|           |      |          |      |
|-----------|------|----------|------|
| 黑芝麻 ..... | (57) | 玉米 ..... | (64) |
| 绿豆 .....  | (58) | 小麦 ..... | (65) |
| 赤小豆 ..... | (59) | 荞麦 ..... | (66) |
| 小米 .....  | (61) | 黑豆 ..... | (67) |
| 大米 .....  | (62) |          |      |

## (四) 水 产 类

|          |      |          |      |
|----------|------|----------|------|
| 海带 ..... | (69) | 鳊鱼 ..... | (74) |
| 带鱼 ..... | (70) | 龟肉 ..... | (75) |
| 鲈鱼 ..... | (70) | 鳖 .....  | (76) |
| 鲤鱼 ..... | (71) | 虾 .....  | (77) |
| 鲥鱼 ..... | (72) | 海蜇 ..... | (78) |
| 鲫鱼 ..... | (73) | 海参 ..... | (79) |
| 鳊鱼 ..... | (74) |          |      |

## (五) 禽 畜 类

|          |      |          |      |
|----------|------|----------|------|
| 鸡肉 ..... | (80) | 牛肉 ..... | (83) |
| 鸭肉 ..... | (81) | 羊肉 ..... | (84) |
| 鹅肉 ..... | (82) | 驴肉 ..... | (85) |
| 鸽肉 ..... | (83) | 狗肉 ..... | (86) |

猪肉 ..... (87) 鹿肉 ..... (88)

### (六) 调味品类

大蒜 ..... (89) 酒 ..... (96)

辣椒 ..... (91) 饴糖 ..... (98)

葱 ..... (92) 砂糖 ..... (100)

生姜 ..... (93) 蜂蜜 ..... (101)

醋 ..... (95) 蜂胶 ..... (103)

### 二、常用中草药

淡豆豉 ..... (105) 肉桂 ..... (114)

菊花 ..... (105) 干姜 ..... (115)

紫苏 ..... (106) 高良姜 ..... (116)

白芷 ..... (107) 鱼腥草 ..... (116)

陈皮 ..... (107) 红花 ..... (117)

薏苡仁 ..... (108) 桃仁 ..... (117)

马齿苋 ..... (109) 川芎 ..... (118)

藕节 ..... (109) 三七 ..... (118)

何首乌 ..... (110) 天麻 ..... (119)

黄精 ..... (110) 全蝎 ..... (120)

茯苓 ..... (111) 白僵蚕 ..... (120)

砂仁 ..... (111) 杜仲 ..... (121)

白豆蔻 ..... (112) 龙眼肉 ..... (121)

草果 ..... (112) 当归 ..... (122)

丁香 ..... (113) 紫河车 ..... (123)

小茴香 ..... (114) 冬虫夏草 ..... (123)



|         |       |          |       |
|---------|-------|----------|-------|
| 莲子····· | (124) | 甘草·····  | (130) |
| 贝母····· | (125) | 百合·····  | (131) |
| 桔梗····· | (125) | 枸杞子····· | (131) |
| 芡实····· | (126) | 桑葚·····  | (132) |
| 狗脊····· | (127) | 山药·····  | (132) |
| 麦冬····· | (127) | 白术·····  | (133) |
| 白果····· | (128) | 人参·····  | (134) |
| 花椒····· | (128) | 西洋参····· | (135) |
| 胡椒····· | (129) | 党参·····  | (135) |
| 扁豆····· | (129) | 黄芪·····  | (136) |

### 第三章 延年保健药膳

#### 一、四季保健药膳

##### (一)春季保健药膳

|             |       |             |       |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 枸杞鸡·····    | (139) | 杜仲烧虾子·····  | (147) |
| 首乌肝片·····   | (140) | 枸杞山药炖猪肝     |       |
| 首乌烹双料·····  | (141) | ·····       | (147) |
| 首乌炸鸭肝·····  | (142) | 灵芪炖瘦肉·····  | (148) |
| 首乌烧四丝·····  | (142) | 银杞明目汤·····  | (149) |
| 首乌酱油虾·····  | (143) | 酱醋羊肝·····   | (149) |
| 软炸鸡肝·····   | (144) | 菟丝肉圆·····   | (150) |
| 朱砂蒸鸡肝·····  | (145) | 菟丝炸鸭肾·····  | (151) |
| 瓦楞子蒸鸡肝····· | (145) | 菟丝扒牛鞭·····  | (151) |
| 杜仲醉虾·····   | (146) | 菟丝软炸里脊····· | (152) |

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 玄参炖猪肝····· (153) | 石决明粥····· (169)   |
| 炒苦瓜····· (154)   | 菊花炒鸡片····· (169)  |
| 韭菜炒羊肝····· (154) | 草决明海带汤····· (170) |
| 桑葚酿鸡····· (155)  | 菊槐绿茶饮····· (170)  |
| 芝麻鸡····· (156)   | 菊楂决明饮····· (171)  |
| 鲍鱼炆花参····· (157) | 仙人粥····· (171)    |
| 竹荪烩红螺····· (157) | 枸杞子粥····· (172)   |
| 巴戟蟹····· (158)   | 枸杞叶粥····· (172)   |
| 山药烧甲鱼····· (159) | 煮肝粥····· (173)    |
| 芝枣炖甲鱼····· (159) | 朱砂蒸鸡肝····· (173)  |
| 枸杞炖牛肉····· (160) | 桑叶猪肝汤····· (174)  |
| 首乌鸡蛋····· (161)  | 夜明砂蒸猪肝····· (174) |
| 枸杞鸡蛋····· (161)  | 芝麻糖饮····· (175)   |
| 冰糖哈士蟆····· (162) | 百合牛肉····· (175)   |
| 桑葚蜜膏····· (163)  | 卤水鹅····· (176)    |
| 陈皮牛肉····· (163)  | 陈皮兔····· (177)    |
| 枸杞糯米饭····· (164) | 红枣煨肘····· (178)   |
| 何首乌粥····· (165)  | 荠菜羹····· (178)    |
| 红杞蒸鸡····· (165)  | 栗子焖酥肉····· (179)  |
| 枸杞炖羊脑····· (166) | 鸡丝炒荠菜····· (180)  |
| 杞麦蛋丁····· (167)  | 清炖牛肉····· (181)   |
| 蒲公英粥····· (168)  | 香椿鱼····· (182)    |
| 芹菜粥····· (168)   | 金针苋菜汤····· (182)  |



## (二)夏季保健药膳

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 陈皮大鸭····· (183)  | 灵芝兔····· (199)    |
| 冬虫夏草鸭····· (184) | 灵芝鸭····· (200)    |
| 参芪鸭条····· (185)  | 灵芝猪心····· (201)   |
| 杏仁豆腐····· (185)  | 泥鳅炖豆腐····· (202)  |
| 枸杞鲫鱼····· (186)  | 金针黄豆煨猪蹄           |
| 麦门冬粥····· (187)  | ····· (202)       |
| 山楂荷叶茶····· (188) | 酒炖鳗鱼····· (203)   |
| 绿豆粥····· (188)   | 素烩面筋····· (203)   |
| 山楂二花茶····· (189) | 荷叶粉蒸鸡····· (204)  |
| 消脂健身饮····· (189) | 枣杏焖鸭····· (205)   |
| 柏子仁鸡····· (189)  | 陈皮油烫鸡····· (206)  |
| 慈姑鸭····· (190)   | 笋煨枸杞叶····· (207)  |
| 杏仁酥鸭····· (191)  | 砂仁鲫鱼····· (207)   |
| 藿香炸排骨····· (192) | 荷叶风脯····· (208)   |
| 荷叶肉····· (192)   | 酱包兔····· (209)    |
| 菊花肉丝····· (193)  | 翠皮爆鳝鱼····· (210)  |
| 扁豆熘里脊····· (194) | 鱼头豆腐汤····· (211)  |
| 洋参炒里脊····· (195) | 海蜇猪骨汤····· (211)  |
| 双色里脊····· (196)  | 清炖蛇段汤····· (212)  |
| 冬瓜煨草鱼····· (197) | 凤尾草海带汤····· (212) |
| 归参炖母鸡····· (197) | 芎芷鱼头汤····· (213)  |
| 天麻炖猪脑····· (198) | 天麻沙锅鱼头汤           |
| 灵芝炖乳鸽····· (199) | ····· (213)       |

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 马蹄羊蹄汤····· (214)  | ····· (229)       |
| 猪血炒黄豆芽····· (215) | 榨菜肉丝汤····· (229)  |
| 牛蒡子咸鱼汤····· (216) | 番茄皮蛋汤····· (230)  |
| 鸡汁海底松汤····· (216) | 黄瓜三丝汤····· (230)  |
| 豆腐石膏汤····· (217)  | 海米冬瓜····· (231)   |
| 茵陈肉汤····· (217)   | 绿豆理肝汤····· (232)  |
| 葱豉汤····· (218)    | 五汁汤····· (232)    |
| 青茼子鱼片汤····· (218) | 地胆头瘦肉汤····· (233) |
| 葱枣汤····· (219)    | 苦瓜兔肉汤····· (233)  |
| 苦瓜瘦肉汤····· (219)  | 砂仁鲫鱼汤····· (234)  |
| 菜根绿豆芽汤····· (220) | 素炒草菇····· (234)   |
| 三鲜冬瓜····· (220)   | 丝瓜虾米蛋汤····· (235) |
| 薏苡仁鸡汤····· (221)  | 生津和胃汤····· (236)  |
| 清炖鲤鱼····· (222)   | 莲藕炖章鱼····· (236)  |
| 何首乌鲤鱼汤····· (223) | 马齿苋绿豆汤····· (237) |
| 玉米汁鲫鱼汤····· (223) | 银耳莲子汤····· (237)  |
| 赤豆西瓜汤····· (224)  | 丝瓜茶饮····· (238)   |
| 豆腐玉米须汤····· (224) | 银花茶····· (238)    |
| 鲜蘑豆腐····· (225)   | 酸梅汤····· (239)    |
| 酸菜皮蛋汤····· (226)  | 绿豆汤····· (239)    |
| 西瓜鸡盅····· (226)   | 冬瓜粥····· (240)    |
| 冬瓜炖乌鱼····· (227)  | 葛粉粥····· (240)    |
| 南瓜尖奶汤····· (228)  | 竹叶粥····· (240)    |
| 绿豆马齿苋瘦肉汤          | 荷叶粥····· (241)    |



|            |       |             |       |
|------------|-------|-------------|-------|
| 菊花粥·····   | (241) | 薏苡仁炖鸡·····  | (250) |
| 清补凉汤·····  | (242) | 绿豆南瓜汤·····  | (251) |
| 蛋黄菜花汤····· | (242) | 肉片丝瓜·····   | (252) |
| 冬瓜鲢鱼·····  | (243) | 薏冬猪骨汤·····  | (253) |
| 冬瓜腰片汤····· | (243) | 苦瓜豆腐·····   | (253) |
| 水果冷羹·····  | (244) | 茉莉银耳汤·····  | (254) |
| 椰子鸡肉汤····· | (245) | 酥炸丝瓜·····   | (254) |
| 红苋豆腐汤····· | (245) | 红烧素肉·····   | (255) |
| 山药豆腐·····  | (246) | 素烧南瓜·····   | (256) |
| 绿豆冬瓜汤····· | (246) | 十全大补鸡·····  | (256) |
| 嫩玉米汤·····  | (247) | 烩三仙银耳·····  | (257) |
| 番茄鸡蛋汤····· | (248) | 淡菜海带冬瓜汤     |       |
| 白鸭冬瓜瘦肉汤    |       | ·····       | (258) |
| ·····      | (248) | 百合煲猪骨汤····· | (259) |
| 白扁豆粥·····  | (249) | 百合蜜·····    | (259) |
| 芦根粥·····   | (250) | 西瓜羹·····    | (260) |
| 翠衣茶·····   | (250) | 苦瓜炖蛤·····   | (261) |

### (三)秋季保健药膳

|            |       |            |       |
|------------|-------|------------|-------|
| 鲫鱼豆腐·····  | (262) | 雪羹汤·····   | (266) |
| 润肺梨贝汤····· | (263) | 蟹腐汤·····   | (266) |
| 马蹄海带汤····· | (263) | 生鱼葛菜汤····· | (267) |
| 乌龙银耳羹····· | (264) | 三宝炖猪肉····· | (267) |
| 莲藕炖排骨····· | (264) | 洋菜蜜枣汤····· | (268) |
| 山楂梨丝·····  | (265) | 莲子银花汤····· | (268) |

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 三耳汤····· (269)    | 滋润清音汤····· (284)  |
| 银鱼炒韭菜····· (270)  | 菠萝鸡片····· (285)   |
| 益肺止嗽饮····· (270)  | 蜜饯雪梨····· (285)   |
| 鳖鱼利咽汤····· (271)  | 玉竹瘦肉汤····· (286)  |
| 罗汉肉片汤····· (271)  | 炖羊肺····· (286)    |
| 炖鳊鱼汤····· (272)   | 百合煲猪骨汤····· (287) |
| 百合鲫鱼汤····· (273)  | 鲜藕地黄膏····· (287)  |
| 银耳乌龙汤····· (274)  | 蟹黄银杏汤····· (288)  |
| 补髓汤····· (274)    | 银耳滋肺汤····· (289)  |
| 银耳鸽蛋羹····· (275)  | 百合芦笋汤····· (289)  |
| 沙参心肺汤····· (276)  | 清脑汤····· (290)    |
| 白雪银耳汤····· (276)  | 川贝酿梨····· (290)   |
| 黄精润肺汤····· (277)  | 贝母甲鱼····· (291)   |
| 贝母秋梨汤····· (277)  | 七味鸭····· (292)    |
| 燕窝汤····· (278)    | 鲜莲银耳汤····· (293)  |
| 木耳肉片汤····· (279)  | 沙百鸭汤····· (293)   |
| 猪肺萝卜汤····· (279)  | 沙参蛋汤····· (294)   |
| 芥菜咸蛋汤····· (280)  | 蜜饯双仁····· (294)   |
| 海蜇马蹄汤····· (281)  | 白及冰糖燕窝····· (295) |
| 海米黄瓜····· (281)   | 百合糯米粥····· (295)  |
| 干贝瘦肉汤····· (282)  | 玉竹白玉卷····· (296)  |
| 乌龟玉米须汤····· (282) | 百合炒鲜贝····· (296)  |
| 杏川肉丸汤····· (283)  | 百合煮蛤蜊····· (297)  |
| 益寿鸽蛋汤····· (284)  | 杏仁干贝豆腐····· (298) |

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 虫草炖鲍参····· (298)  | 杏仁蒸肉····· (310)  |
| 黄精烩口蘑····· (299)  | 灵芝团鱼····· (311)  |
| 玉竹锅耙汤····· (300)  | 白果肉丁····· (312)  |
| 珊瑚莼菜蟹····· (301)  | 银耳樱桃肉····· (313) |
| 天冬扒猴头蘑····· (301) | 蜂蜜烧肘子····· (314) |
| 银杏鸡丁····· (302)   | 洋参烧海参····· (315) |
| 银杏蒸鸭····· (303)   | 雪蛤海参····· (316)  |
| 银耳鸭肾汤····· (304)  | 洋参烧竹荪····· (317) |
| 虫草金龟····· (304)   | 松子鸭腿····· (318)  |
| 虾米紫菜萝卜汤           | 百莲酿藕····· (319)  |
| ····· (305)       | 天冬烩鸭丁····· (320) |
| 虫草鹌鹑····· (306)   | 洋参扒鱼翅····· (320) |
| 黄精煨肘····· (306)   | 洋参蟹肉····· (321)  |
| 银耳羹····· (307)    | 百合干贝····· (322)  |
| 芙蓉银耳····· (308)   | 黄精干贝包三丝          |
| 柚皮茶····· (308)    | ····· (323)      |
| 虫草全鸭····· (309)   | 绿球鱼肚····· (324)  |
| 补骨脂蒸核桃仁           | 洋参扒三白····· (325) |
| ····· (310)       | 冬笋银耳····· (326)  |

#### (四) 冬季保健药膳

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 桂圆鸡块····· (327) | 蜂蜜桑葚膏····· (329) |
| 红烧狗肉····· (328) | 葱头大虾····· (329)  |
| 芝麻核桃扁豆泥         | 羊杂面····· (330)   |
| ····· (328)     | 金髓煎····· (331)   |