

夕阳红丛书

美食与药膳

佘万里 贾春华 主编

中国老龄协会 组织



科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美食与药膳/佘万里, 贾春华主编. —北京: 科学普及出版社,
1998. 9

(夕阳红丛书)

ISBN 7-110-04441-6

I. 美… II. ①佘… ②贾… III. 食物疗法-食谱
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 09805 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码: 100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市宏远兴旺印刷厂印刷

*

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 6.75 字数: 178 千字

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1~5000 册 定价: 11 元

夕

阳

红



人あふふふふ神
物夕陽お



山田正徳



神龜雖壽猶有竟時
 騰蛇乘霧終為土灰
 老驥伏櫪志在千里
 烈士暮年壯心不已
 盈縮之期不任在天
 養怡之福可得永年

曹孟德詩曰
 一書
 二書
 三書



内 容 提 要

本书分上下两篇。上篇美食篇介绍老年人生理特点与营养需要，老年人美食，老年人宜选用的保健食品；下篇药膳篇介绍药膳的特点和服用方法，老年人常用的各类药膳。

本书是夕阳红丛书之一，可为老年朋友增进身心健康，提高生活质量提供饮食保健知识。

责任编辑 许 慧 战立克
封面设计 任 逸
责任印制 张建农
责任校对 闫世军

《夕阳红丛书》

序

当前我国老年人口比例逐年升高,很快将进入老龄化社会。这些老年人从工作岗位上退下来,除部分同志尚拿出部分精力发挥余热外,大部分人和大部分时间留给“消遣”之用。为了填补这一时间空白,使老年朋友的消遣更充实,更有意义,由中国老龄协会组织,科学普及出版社编辑出版的《夕阳红丛书》无疑是一套很有阅读价值的图书。

这套书的特点有五点:

一、每种均为有关专家撰写,注重了知识性、实用性,文字通俗易懂,具有初中以上文化程度均可阅读。

二、内容既完整系统,又详略分明,具有较强的实用性,以期达到学以致用目的。

三、装帧大方,封面美观雅致,书中配有精美的插图。

四、可作案头百科生活书,亦可作为收藏品,还可在亲朋间馈赠或晚辈孝敬长辈时作为礼品。

五、可作为老年大学的教材或自学的读物。

我相信这套书一定可以成为老年朋友的良师益友,在为老年人提供消遣自娱的营养,使老年人提高自己的文化素质,增加新的知识,以开始第二青春,提高精神文明程度,有可能更好地发挥余热;使老年人培养自己的文体爱好,发挥自己的天赋和特长,提高生活质量;使老年人掌握更多的医疗保健和心理保健知识,增进其身心健康,有能力享受晚年的幸福诸方面起到应有的作用。

我也是老年人中的一员,让我们共同把老年事业办得更好。

肖克

1997年9月

《夕阳红丛书》编委会

顾 问 万国全 庄炎林 张 旭 赵魁信
黎 执 苏 波 王国厚 张铁凡
金 涛 张雪光 吴成构 刘亶仁
沈 力 吴秉忠

主 任 肖 克 王 平

副主任 华敬俊 战立克 史进前 郭 桦

主 编 华敬俊

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 平	王永昌	王铁麟	史进前
刘 金	华敬俊	孙延菱	许 慧
李学文	李善庆	李惠珍	杜东旭
肖 克	肖 健	宋世文	吴 璇
佺万里	张秀智	张湖德	周志芬
金 煜	金德华	战立克	姜永喜
涂新宁	郭 桦	彭仕强	薛守礼

本书编写人员

主 编 佺万里 贾春华

编写者 佺万里 贾春华 战志华 刘永平

陈光晖 严志敬 冯永平

前 言

随着我国经济的发展,医疗保健水平的提高,人的寿命在逐渐延长。据研究,动物的最高寿命相当于其生长期的5~7倍,人的生长期约20~25年,则人的最高寿命应达100~175年。理论上,65岁以上人口占总人口的比例大于7%,则为老龄化国家。我国老年人在人口构成中的比例将逐渐增加,老年人是社会的宝贵财富,他们具有丰富的知识和经验。如何使老年人保持旺盛的生命活力,继续为社会发展做贡献,是老年人自身和社会共同关心的问题。

延长人类寿命的前提是保持健康的身体,没有健康的身体,不可能长寿,更谈不上为社会做贡献。影响老年人健康的因素很多,饮食是其中的重要因素之一。随着我国改革开放的深入,经济蓬勃发展,各种营养资源的开发,保健食品的兴起,使人们获得越来越丰富的食物。但是,如果不了解各种食物的营养特点、合理的烹调加工方法,将有损健康,也达不到延年益寿的目的。已有研究表明,营养素摄入不足或过剩以及营养不平衡可导致各种疾病,如肥胖、高脂血症、糖尿病、高血压病、冠心病、骨质疏松症、癌症等,而合理的营养可以增进健康,增强机体抵抗力,再配合适当的运动和社会活动,将能达到健康长寿的目的。

合理营养、科学饮食的前提是选择好一日三餐的食品。食品是具有自然与社会双重属性的。食品的自然属性是由其原料和加工方法决定的,是受原料构成及加工方法制约的,它的功能是供给人们热量和营养,使人产生饱腹感;而食品的社会属性则是由其出现的时间、空间和创制者决定的,受文化背景制约,它供给人们的是视觉美、文化联想和审美激情。当食品的社会属性与使用者的消费兴趣即审美追求达成共鸣时,某种或某一类食品就会

成为多数人所推崇的时尚美食。从知识体系的结构来说，营养是食学与生理学等交融的产物，保健是食学与医学等交融的产物，美食则是食学与美学交融的结果。

营养、保健、美食三者有时是共存于一种或一类食品中，美食可以说是人类饮食生活的最高层次，因此，针对老年人，从营养、到保健、再到美食是消费层次的逐渐提高。

本书为适应老年读者的需要，介绍了老年人的生理特点，对各种营养素的需求，以及各种食物的营养价值，使读者通过阅读这部分内容了解合理营养；介绍了祖国医学关于食疗药膳的配方及功效、常用的保健食品的主要成分及功能，以使读者了解食养食疗保健；介绍了家庭常用菜肴的烹调方法，以及营养特点、滋味风味，以使读者在阖家欢聚时享受食品给人们带来的精神愉悦的情趣。因此本书从营养、保健、美食三个层次上以飨读者。

最后衷心感谢编辑及有关各方领导对完成本书给予的大力支持，由于时间仓促，水平有限，书中不妥之处请多指正。

编者

1997年6月

目 录

上篇 美食篇

第一章 老年人的生理特点与营养需要	(3)
第一节 老年人的生理特点.....	(3)
一、传统医学的认识.....	(3)
二、现代医学的认识.....	(3)
第二节 老年人的营养需要.....	(6)
一、热能.....	(6)
二、蛋白质.....	(8)
三、脂类.....	(10)
四、糖类.....	(12)
五、矿物质.....	(13)
六、维生素.....	(14)
七、水.....	(16)
第二章 老年人美食	(18)
第一节 老年人美食要求.....	(18)
一、老年人美食的特殊要求.....	(18)
二、老年人的美食原则.....	(21)
第二节 老年人宜选用的食品及其营养价值.....	(23)
一、谷类.....	(24)
二、豆类与硬果类.....	(26)
三、蔬菜与水果.....	(27)
四、肉类.....	(29)
五、水产类.....	(31)
六、奶类.....	(32)
七、蛋类.....	(34)
第三节 老年人适用菜肴及其烹调方法.....	(36)

一、主食类	(36)
二、副食类	(39)
第四节 常用食物成分表	(63)
第三章 老年人宜选用的保健食品	(68)
第一节 保健食品的概念与作用	(68)
第二节 保健食品的法规管理	(71)
第三节 药食两用品的功效	(73)
一、健脾益气类	(73)
二、滋阴补血类	(76)
三、活血化淤类	(79)
四、益肾温阳类	(80)
五、止咳平喘类	(81)
六、固涩安神类	(83)
七、解表类	(85)
八、理气类	(88)
九、其他类	(91)
第四节 常用的保健食品	(96)
一、补钙品	(96)
二、锌	(98)
三、硒	(99)
四、铬	(100)
五、铁	(101)
六、牛磺酸	(102)
七、鱼油	(103)
八、胡萝卜素	(105)
九、灵芝	(106)
十、香菇	(106)
十一、花粉	(107)
十二、左旋肉碱	(108)
十三、茶多酚及茶色素	(109)

下篇 药膳篇

第四章 药膳总论	(113)
第一节 药膳的种类	(113)
一、汤饮类	(113)
二、粥食类	(114)
三、鲜汁类	(114)
四、酒类	(115)
五、蜜膏类	(115)
六、羹(汤)类	(115)
七、糖果类	(116)
八、蜜饯和糖渍小食品类	(116)
九、菜肴类	(116)
十、米面食品类	(117)
十一、其他类	(117)
第二节 药膳的治法与功用	(117)
一、汗法药膳	(118)
二、下法药膳	(118)
三、温法药膳	(118)
四、消食法药膳	(118)
五、补法药膳	(119)
六、理气法药膳	(119)
七、祛湿法药膳	(120)
八、清法药膳	(120)
第三节 药膳的烹调方法	(120)
一、炖	(121)
二、焖	(121)
三、煨	(121)
四、蒸	(121)
五、煮	(122)

六、熬	(122)
七、炒	(123)
八、卤	(123)
九、炸	(124)
十、烧	(125)
十一、粥	(125)
十二、药膳饮料	(126)
第四节 药膳的特点与服用方法	(126)
一、药膳的特点	(126)
二、药膳的服用方法	(127)
第五章 老年人常用药膳	(129)
第一节 解表药膳	(129)
一、药粥	(129)
二、汤饮	(132)
第二节 润下类药膳	(134)
第三节 清热类药膳	(136)
一、药粥	(136)
二、汤饮	(141)
第四节 祛暑类药膳	(143)
一、药粥	(143)
二、汤饮	(145)
第五节 温里类药膳	(147)
一、药粥	(147)
二、面食	(150)
三、菜肴	(151)
第六节 补益类药膳	(154)
一、补气食方	(154)
二、补血食方	(160)
三、气血双补方	(162)
四、补阴食方	(171)

五、补阳食方	(179)
第七节 安神类药膳	(188)
第八节 理气类药膳	(190)
一、药粥	(190)
二、菜肴	(192)
第九节 消导类药膳	(193)
第十节 化痰止咳类药膳	(195)
一、药粥	(195)
二、面食	(196)
三、糖渍食品	(197)
第十一节 固涩类药膳	(198)
第十二节 其他类药膳	(200)

上 篇

美 食 篇