

图解中华药膳系列丛书

食物是最好的灵丹妙药

老年人养生药膳

速查全书



◎孟飞 主编

老年人吃对不吃药！解读中医经典中的养生智慧，破解老年人药膳养生密码，400道滋补药膳让你既享口福，又得安康！



金盾出版社

食物是最好的灵丹妙药

老年人养生药膳速查全书

孟飞 主编



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的灵丹妙药: 老年人养生药膳速查全书 / 孟飞主编. — 北京: 金盾出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5082-8789-8

I . ①食… II . ①孟… III . ①老年人—食物养生 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 215929 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 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

正文印刷: 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

装订: 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 22

2014年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80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)



目录

CONTENTS



第一篇

研读《黄帝内经》、《本草纲目》 破解药膳养生密码

第一章 辨清体质，因人施膳

现代中医体质论 020

什么是体质 020

体质决定健康 020

养生需要分体质 020

九种体质自测法 021

平和体质 021

气虚体质 021

阳虚体质 021

阴虚体质 021

血瘀体质 022

痰湿体质 022

湿热体质 022

气郁体质 022

特禀体质 022

平和体质首选材料、药膳 023

玉竹/茯苓/薏米/枸杞/鲫鱼 023

玉竹枸杞粥 023

绿豆茯苓薏米粥 023

枸杞鲫鱼粥 023

气虚体质首选材料、药膳 024

黄芪/西洋参/党参/太子参/鳝鱼 024

黄芪豌豆粥 024

参果炖瘦肉 024

鳝鱼药汁粥 024

阳虚体质首选材料、药膳 025

核桃/鹿茸/羊肉/韭菜/虾 025

鹿茸枸杞蒸虾 025

猪肠核桃汤 025

当归生姜羊肉粥 025

阴虚体质首选材料、药膳 026

百合/石斛/莲藕/冬瓜/梨 026

冬瓜瑶柱汤 026

雪梨猪腱汤 026

百合绿豆红薯汤 026

湿热体质首选材料、药膳 027

赤小豆/玄参/绿豆/金银花/鸭肉 027



金银花饮	027	暑、解毒	034
兔肉薏米煲	027	温热性药材与食材——抵御寒冷、温中补虚、 暖胃	034
赤小豆炖鲫鱼	027	平性药材与食材——开胃健脾、强壮补虚	035
痰湿体质首选材料、药膳	028	酸、苦、甘、辛、咸，五味各显其能 ...	036
白扁豆/山药/白术/陈皮/玉米	028	酸味药材与食材——“能收、能涩”	036
白扁豆鸡汤	028	苦味药材与食材——“能泻、能燥、能坚”	036
白术茯苓田鸡汤	028	甘味药材与食材——“能补、能和、能缓”	036
陈皮山楂麦芽茶	028	辛味药材与食材——“能散、能行”	037
血瘀体质首选材料、药膳	029	咸味药材与食材——“能下、能软”	037
丹参/桃仁/三七/红花/山楂	029	绿、红、黄、白、黑，五色养五脏	038
三七薏白鸡肉汤	029	绿色药材与食材——护肝	038
蛇舌草赤小豆汤	029	红色药材与食材——养心	038
丹参红花陈皮饮	029	黄色药材与食材——健脾	039
气郁体质首选材料、药膳	030	白色药材与食材——润肺	039
菊花/香附/酸枣仁/大蒜/洋葱	030	黑色药材与食材——固肾	039
山楂陈皮菊花茶	030	熟悉中药材的配伍	040
大蒜银花茶	030	中药材的七种配伍关系	040
玫瑰香附茶	030	中药材用药之忌	041
特禀体质首选材料、药膳	031	中药科学煎煮有方法	042
人参/防风/燕麦/糯米/泥鳅	031	先煎	042
鲜人参炖竹丝鸡	031	后下	042
香附豆腐泥鳅汤	031	包煎	042
山药糯米粥	031	另煎	042
		烊化	042
		冲服	042
		药膳选用原则	043
		因证用膳	043

第二章 药材、食材要熟悉，
药膳常识要清楚

寒、凉、温、热，四性因人制宜	034
寒凉性药材与食材——清热、泻火、解	



因时用膳	043
因人用膳	043
因地而异	043
药膳烹调知识和烹调工艺	044
烹饪药膳的要求	044
药膳的烹饪方法	045
了解药膳的养生禁忌	047
部分食材食用禁忌	047
药材与食材的配伍禁忌	048
正确保存和使用药膳原料	049
药膳原料的保存	049
药膳原料的使用	049

第三章 日常饮食巧安排， 充分补充营养素

老年人一日三餐巧安排	052
早餐应“以软为主”	052
午餐要吃好、吃饱	052
晚餐宜清淡、易消化	052
老年人饮食原则	053
饮食宜热	053
蔬菜宜多	053
水果宜对	053
饭菜宜香	053
食物宜杂	053
饭菜宜软	054
质量宜好	054
吃饭宜早	054
食量宜少	054
老年人饮食宜忌	055
老年人宜少吃多餐	055
老年人宜补充植物性蛋白质	055
老年人宜每天吃适量水果	055
老年人宜白天补充足够的水分	055



老年人宜吃些补脾益肾的食物	056
老年人宜多食用藻类食品	056
老年人忌油脂摄取过多	056
老年人忌常吃精米、精面	057
老年人忌乱喝中药泡酒	057
老年人忌生吃海鲜	057
老年人忌“饭后一杯茶”	057
老年人需要补充的营养素	058
蛋白质——生命的物质基础	058
脂肪——能量的供应者	059
碳水化合物——维持生命活动所需能量	059
膳食纤维——健康饮食必不可少	060
维生素A——促进生殖功能良好发展	060
维生素B ₁ ——物质与能量代谢的关键物质	061
维生素B ₂ ——提高机体对蛋白质的利用率	061
维生素B ₆ ——制造抗体和红细胞的必要 物质	062
维生素B ₁₂ ——人体造血原料之一	063
维生素C——促进机体蛋白质的合成	063
维生素D——钙磷代谢的重要调节因 子之一	064
维生素E——延缓衰老、防癌抗癌	064

维生素K——促进血液凝固及骨骼生长	065
维生素P——减少血管脆性，降低血管通透性	065
钙——人体中最丰富的矿物质	066
铁——人体构成必备元素	066
锌——被科学家称为“生命之素”	067
硒——稀有的非金属元素	067
钾——维持心肌正常运动	068
铜——不可缺少的微量营养素	069
老年人慎吃食物	070
肥猪肉	070
猪蹄	070
猪肝	070
猪腰	071
猪心	071
猪大肠	071
猪脑	071
猪肚	072
猪血	072
牛髓	072
牛肝	072
羊髓	073
羊肉	073
羊肝	073
狗肉	073
鹿肉	074
鹅肉	074
麻雀肉	074
鸡肝	074
鸡胗	075
鸭肠	075
午餐肉	075
熏肉	075
腊肉	076
腊肠	076



火腿	076
烤鸭	076
扒鸡	077
炸鸡	077
鱼子	077
蟹黄	077
墨鱼	078
鲱鱼	078
鲍鱼	078
鱿鱼	078
鸭蛋	079
咸鸭蛋	079
松花蛋	079
青椒	079
雪里蕻	080
酸菜	080
冬菜	080
萝卜干	080
八宝菜	081
咸菜	081
荔枝	081
柚子	081
葡萄柚	082
榴莲	082

椰子	082	八角	086
杨梅	082	桂皮	086
樱桃	083	茴香	086
糯米	083	胡椒	087
白果	083	咖喱粉	087
苏打饼干	083	芥末	087
油条	084	酱油	087
薯片	084	鱼露	088
猪油	084	豆瓣酱	088
牛油	084	咖啡	088
黄油	085	浓茶	088
奶油	085	可乐	089
巧克力	085	白酒	089
干辣椒	085	披萨	089
花椒	086	方便面	089

第二篇 春夏秋冬各不同, 四季膳食有讲究

第一章 春季药膳养生

《黄帝内经》讲解春季饮食要点 094

要点1: 春季饮食宜“升”补 094

要点2: 保护肝脏, 清除身体毒素 095

要点3: 疏肝解郁, 撇掉烦恼忧愁 097

要点4: 调补气血, 使气顺血和 099

要点5: 调和脾胃, 为迎接夏季做准备 .. 101

要点6: 祛湿化邪, 使气机通畅 103

要点7: 清热泻火, 清除体内积热 105

春季养生药膳选用原则 107

原则一: 养护肝脏, 少酸多甘 107

原则二: 调补气血, 当需食补 107

春季养生药膳 108

党参枸杞猪肝汤 108

首乌鸡肝汤 108

旱莲猪肝汤 108

兔肉百合枸杞汤 109

红枣带鱼粥 109

葡萄干红枣汤 109

鱼头豆腐汤 110

蒜蓉生菜 110

大米决明子粥 110

西米猕猴桃粥 111



柴胡疏肝茶	111
玫瑰醋	111
葡萄当归煲猪血	112
竹笋炒鳝段	112
山药炖猪血	112
红枣龙眼粥	113
党参红枣黑米粥	113
番茄阿胶薏米粥	113
山楂麦芽猪腱汤	114
山药排骨煲	114
党参煮马铃薯	114
白术党参茯苓粥	115
小米瘦肉粥	115
生姜猪肚粥	115
砂仁豆芽瘦肉汤	116
陈皮飘香鸡	116
茯苓豆腐	116
西芹山药木瓜	117
排骨苦瓜煲陈皮	117
山药白扁豆粥	117
苋菜头猪大肠汤	118
白果枝竹薏米汤	118
竹笋鲫鱼汤	118



枇杷花炖翅	119
马蹄冬菇鸡爪汤	119
绿豆苋菜枸杞粥	119

第二章 夏季药膳养生

《黄帝内经》讲解夏季饮食要点

要点1：夏季饮食宜“清”补	122
要点2：滋养心阴，使血液流畅	123
要点3：养心安神，维持机体功能的有序进行	125
要点4：敛汗固表，预防心气虚损	127
要点5：防暑避邪，解除疲劳免暑毒	129
要点6：发汗泻火，养足精、气、神	131
要点7：运脾化湿，使精力充沛	133

夏季养生药膳选用原则

原则一：饮食清淡，健脾养胃	135
原则二：清热利湿、健脾化湿	135

夏季养生药膳

麦冬杨桃甜汤	136
南瓜百合甜点	136
灵芝茯苓炖乌龟	136
苦瓜海带瘦肉汤	137
番茄蘑菇排骨汤	137
百合猪蹄汤	137
阿胶牛肉汤	138
大枣柏子小米粥	138
香蕉莲子汤	138
玉竹煮猪心	139
百合龙眼瘦肉汤	139
酸枣仁莲子茶	139
黄芪山药鲫鱼汤	140
老鸭汤	140
黄芪蔬菜汤	140
浮小麦黑豆茶	141
黄芪小麦粥	141



双色蛤蜊	141
茯苓绿豆老鸭汤	142
天山雪莲金银花煲瘦肉	142
沙参竹叶粥	142
解暑西瓜汤	143
鲜果炒苦瓜	143
红糖西瓜饮	143
葛根荷叶田鸡汤	144
洋葱炒芦笋	144
葱白红枣鸡肉粥	144
薄荷西米粥	145
萝卜洋葱菠菜粥	145
葛根花粉粥	145
紫苏叶砂仁鲫鱼汤	146
冬瓜薏米鸭	146
绿豆炖鲫鱼	146
蒜香蚕豆	147
藿香大米粥	147
薏米茉莉粥	147

第三章 秋季药膳养生

《黄帝内经》讲解秋季饮食要点	150
要点1: 秋季饮食宜“平”补	150
要点2: 滋阴润燥, 缓解秋季干燥	151
要点3: 敛肺固表, 提高人体抗病能力	153
要点4: 益肾固精, 使能量积存	155
要点5: 疏肝和胃, 解除肝郁脾胃好	157
要点6: 调和阴阳, 有效防止疾病发生	159

秋季养生药膳选用原则

原则一: 少辛多酸, 补气健脾	161
原则二: 调和肝脾, 颐养胃气	161

秋季养生药膳

银杏玉竹猪肝汤	162
苦瓜甘蔗鸡骨汤	162
雪梨银耳瘦肉汤	162
天冬米粥	163
牛奶银耳水果汤	163
酸甜葡萄菠萝奶	163
石榴鲜奶甘蔗汁	164
醪糟葡萄干	164
银耳冰糖茶	164
霸王花猪肺汤	165
北杏党参老鸭汤	165
桔梗苦瓜	165
杏仁白萝卜炖猪肺	166
杞叶菊花绿豆汤	166
桂枝莲子粥	166
杏仁红枣粥	167
生姜麻黄饮	167
白果菊花茶	167
莲子芡实猪尾汤	168
五味子番茄面	168
福祿寿甲鱼	168
莲子补骨脂猪腰汤	169
金针海参鸡汤	169
黑米黑豆莲子粥	169
首乌核桃羹	170
枸杞黄精炖白鸽	170
首乌红枣熟地粥	170
佛手瓜老鸭汤	171
香菇白菜魔芋汤	171
枳实金针河粉	171
香菇花生鲜蚝汤	172



青豆烧兔肉	172
胡萝卜蒸牡蛎	172
金针菇金枪鱼汤	173
山楂消食汤	173
白扁豆山药粥	173
人参鹌鹑蛋	174
灵芝肉片汤	174
人参蜂蜜粥	174
核桃枸杞蒸糕	175
生地绿豆猪大肠汤	175
香蕉蜂蜜牛奶	175

第四章 冬季药膳养生

《黄帝内经》讲解冬季饮食要点	178
----------------------	-----

要点1：冬季饮食宜“温”补	178
要点2：养肾藏精，提高机体免疫力	179
要点3：补虚壮阳，推动人体各个脏腑的生理活动	181
要点4：宣肺散寒，使心肺气血调和	183
要点5：濡养脾胃，以滋生气血津液	185
要点6：温经通脉，提高抗寒能力	187
要点7：祛瘀护心，推动血液循环	189

冬季养生药膳选用原则	191
------------------	-----

原则一：温补肾阳，健胃益脾	191
原则二：平衡饮食，疏通血管	191

冬季养生药膳	192
肾气乌鸡汤	192
龟板杜仲猪尾汤	192
菟杞红枣炖鹌鹑	192
黄精牛筋煲莲子	193
山药黑豆粥	193
板栗枸杞粥	193
杜仲牛肉	194
腐竹焖海参	194
补骨脂虫草羊肉汤	194
虫草海马四宝汤	195
核桃仁拌韭菜	195
当归苁蓉炖羊肉	195
香菇炖杏仁	196
甘草蛤蜊汤	196
香菜鱼片汤	196
苏子叶卷蒜瓣	197
豆豉葱姜粥	197
生姜牛奶	197
山楂苹果大米粥	198
鸡内金山山药炒甜椒	198
白萝卜炖排骨	198
牡蛎白萝卜蛋汤	199
猪肚煲米豆	199
大米神曲粥	199
川芎当归鳝鱼汤	200
五灵脂红花炖鱿鱼	200
丹参郁金炖乌鸡	200
燕麦枸杞粥	201
三七炖乌鸡	201
川芎桃仁青皮饮	201
威灵仙牛膝茶	202
独活当归粥	202
胡椒猪肚汤	202
狗肉煲萝卜	203
排骨桂枝板栗汤	203
碧溪高羊肉	203

第三篇 | 五脏六腑好好养, 健康状态调出来

第一章 药膳护理肝脏, 拥护“大将军”

养护肝脏常识面面观	208
肝脏主要的生理功能	208
养肝护胆首要任务: 调畅情绪	208
本草药膳养护肝脏	209
枸杞子	209
菊花	210
天麻	211
柴胡	212
车前草	213
白芍	214
猪肝	215
鳝鱼	216
花菜	217
芹菜	218
番茄	219

第二章 药膳养护心脏, 保护“君主之官”

养护心脏常识面面观	222
心脏的主要生理功能	222

判断心的生理功能是否正常	222
本草药膳养护心脏	223
莲子	223
猪心	224
苦参	225
檀香	226
五味子	227
当归	228
肉桂	229
附子	230
龙眼肉	231
灵芝	232
苦瓜	233

第三章 药膳调养脾胃, 爱护“粮食局长”

养护脾脏常识面面观	236
脾的主要生理功能	236
养好脾胃, 刻不容缓	236
本草药膳养护脾脏	237
党参	237
黄芪	238
山药	239



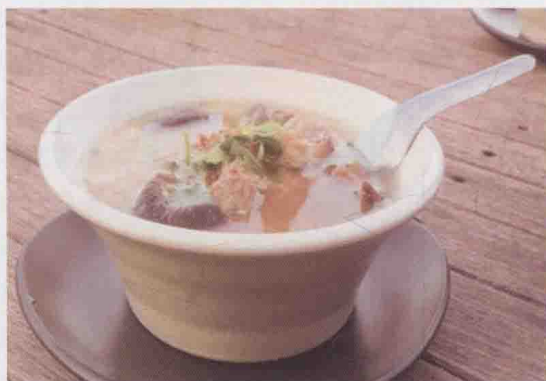
白术	240
牛肉	241
薏苡仁	242
黄豆	243
花生	244
鲫鱼	245
胡萝卜	246
南瓜	247

第四章 药膳润肺益气， 养好“相傅之官”

养护肺脏常识面面观	250
肺的主要生理功能	250
中医养肺方法	250
本草药膳养护肺脏	251
冬虫夏草	251
沙参	252
鱼腥草	253
川贝母	254
老鸭	255
杏仁	256
白果	257
百合	258
银耳	259
丝瓜	260
梨	261

第五章 药膳温补肾脏， 养护“作强之官”

养护肾脏常识面面观	264
肾的主要生理功能	264
黑色食物为养肾佳品	264
本草药膳养护肾脏	265
熟地	265
海参	266
杜仲	267
猪骨	268
羊肉	269
韭菜	270
板栗	271
芝麻	272
核桃	273
西葫芦	274
马蹄	275



第四篇

研读《黄帝内经》、《本草纲目》，
药膳对症防治老年病

第一章 呼吸、消化科疾病食 疗药膳

流行性感冒	280
哮喘	282

中暑	284
慢性支气管炎	286
肺气肿	288
便秘	290
消化性溃疡	292



脂肪肝.....	294
肝硬化.....	296
胃癌.....	298

第二章 心脑血管、精神科疾病食疗药膳

头痛.....	302
糖尿病.....	304
高血压病.....	306
高脂血症.....	308
冠心病.....	310
脑梗死.....	312
失眠.....	314
阿尔茨海默病.....	316

第三章 骨关节疾病、五官科及皮肤科疾病食疗药膳

肩周炎.....	320
----------	-----

风湿性关节炎.....	322
骨质疏松.....	324
骨质增生.....	326
白内障.....	328
耳聋耳鸣.....	330
咽炎.....	332
湿疹.....	334

第四章 泌尿、生殖系统疾病食疗药膳

尿频.....	338
前列腺炎.....	340
慢性肾炎.....	342
尿路结石.....	344
子宫脱垂.....	346
前列腺增生症.....	348

食物是最好的灵丹妙药

老年人养生药膳速查全书

孟飞 主编



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的灵丹妙药: 老年人养生药膳速查全书 / 孟飞主编. — 北京: 金盾出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5082-8789-8

I . ①食… II . ①孟… III . ①老年人—食物养生 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 215929 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 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

正文印刷: 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

装订: 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 22

2014年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80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)



健康长寿，是每个人尤其是老年人的美好愿望。在生活中，我们接触到一些老年人，他们当中有些年纪不太大，身体却很差；但也有些高龄的老年人，身体却依然很硬朗。这是为什么呢？事实上，人的身体状况不仅仅取决于他们自身的体质，还与后天的保养有关。随着年龄的增长，人到老年以后，整个生理状况乃至器官功能，都发生了很大的变化。这个时期，老年人除了要积极锻炼身体、强壮体格外，合理的膳食安排也非常重要。而药膳养生就是老年人养生防病、延年益寿的一条最有效地途径，正确合理的食疗与药膳可以使人长寿。

人皆“厌于药，喜于食”，老年人更是如此。药膳“寓医于食，药食同源”，既能让老年人享受到食物的美味，又能起到药用疗效，一举两得。但老年人的饮食选择及安排，不能等同于普通的成年人，应有其独特的需要和禁忌。因此，要帮助老年人树立起科学的观念，根据老年人的生理特点和营养需求，将食物的特性同老年人的身体状况、消化能力和生活条件等因素结合起来，进行合理安排，做到膳食结构合理，营养需求平衡，从而最终达到强身健体、延年益寿的目的。

本书详细介绍了九种体质的特点，列举了每种体质首选的药材与食材，并且给出相应的养生药膳供老年人选择。老年人在选择药膳时，首