



老年病食疗 菜汤粥

总策划 杨建峰
主编 陈志田



江西科学技术出版社



老年病食疗 菜汤粥

总策划 杨建峰
主编 陈志田



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年病食疗菜汤粥 / 陈志田主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5011-9

I. ①老… II. ①陈… III. ①老年病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045601号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014031

图书代码: D14027-101

老年病食疗菜汤粥

陈志田主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5011-9

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-64

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



老年病食疗 菜汤粥

总策划 杨建峰
主编 陈志田



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年病食疗菜汤粥 / 陈志田主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5011-9

I. ①老… II. ①陈… III. ①老年病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045601号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcbbs.com

选题序号: KX2014031

图书代码: D14027-101

老年病食疗菜汤粥

陈志田主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5011-9

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-64

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

目录

CONTENTS

Part 1

高血压食疗菜汤粥

自我监测血压.....	016
了解“血压”和“高血压”	017
高血压的分类.....	018
高血压的分级（期）	018
引起高血压的原因.....	019
易患高血压的人群.....	020
高血压的危害.....	020



高血压食疗菜

芹菜.....	022	马齿苋.....	031
凉拌嫩芹菜.....	022	蒜蓉马齿苋.....	031
苦瓜.....	023	茭白.....	032
苦瓜炒马蹄.....	023	茭白鸡丁.....	032
菜心.....	024	马蹄.....	033
菌菇烧菜心.....	024	马蹄炒荷兰豆.....	033
土豆.....	025	茄子.....	034
鱼香土豆丝.....	025	青豆烧茄子.....	034
胡萝卜.....	026	洋葱.....	035
胡萝卜丝炒豆芽.....	026	洋葱炒鱿鱼.....	035
芦笋.....	027	黄瓜.....	036
芦笋煨冬瓜.....	027	清炒黄瓜片.....	036
莴笋.....	028	西瓜翠衣.....	037
莴笋烧板栗.....	028	糖醋西瓜翠衣.....	037
玉米.....	029	黑木耳.....	038
山楂玉米粒.....	029	木耳炒百合.....	038
茼蒿.....	030	牡蛎.....	039
牡蛎茼蒿烧豆腐.....	030	清炒牡蛎.....	039



高血压食疗汤

冬瓜.....	040
淡菜冬瓜汤.....	040
白萝卜.....	041
白萝卜海带汤.....	041
西红柿.....	042
西红柿土豆汤.....	042
金针菇.....	043
金针菇肉丸汤.....	043
竹荪.....	044
竹荪炖黄花菜.....	044

银耳.....	045
枸杞党参银耳汤.....	045
紫菜.....	046
花蛤紫菜汤.....	046
海带.....	047
淡菜海带冬瓜汤.....	047
乌鸡.....	048
山楂乌鸡汤.....	048
鸭肉.....	049
黄豆马蹄鸭肉汤.....	049



高血压食疗粥

小米.....	050
牛奶鸡蛋小米粥.....	050
黑米.....	051
黑米红豆粥.....	051
薏米.....	052
薏米红薯粥.....	052
绿豆.....	053
丝瓜绿豆粥.....	053
红豆.....	054
茅根红豆粥.....	054
南瓜.....	055
红豆南瓜粥.....	055
香菇.....	056
香菇大米粥.....	056
山楂.....	057
罗布麻山楂粥.....	057
红枣.....	058
芡实花生红枣粥.....	058

虾.....	059
韭菜鲜虾粥.....	059
牛肉.....	060
糙米牛肉粥.....	060





Part 2

心脑血管疾病食疗菜汤粥

心脑血管疾病的概念.....	062
心脑血管疾病的危害.....	064
导致心脑血管疾病的因素.....	065
易患心脑血管疾病的人群.....	066



心脑血管疾病食疗菜

芹菜.....	068	胡萝卜炒香菇片.....	075
醋拌芹菜.....	068	菠菜.....	076
芹菜烧豆腐.....	068	蒜蓉菠菜.....	076
胡萝卜.....	069	花菜.....	077
胡萝卜炒木耳.....	069	糖醋花菜.....	077
胡萝卜炒菠菜.....	069	黄豆.....	078
茄子.....	070	醋泡黄豆.....	078
捣茄子.....	070	扁豆.....	079
茄子炒豆角.....	070	扁豆丝炒豆腐干.....	079
洋葱.....	071	海蜇.....	080
洋葱炒豆皮.....	071	芝麻苦瓜拌海蜇.....	080
洋葱虾泥.....	071	兔肉.....	081
黄瓜.....	072	青豆烧兔肉.....	081
醋熘黄瓜.....	072		
彩椒炒黄瓜.....	072		
黑木耳.....	073		
黑木耳腐竹拌黄瓜.....	073		
木耳炒猪肝.....	073		
西红柿.....	074		
西红柿烩土豆.....	074		
西红柿肉片.....	074		
香菇.....	075		
香菇鸭肉.....	075		





心脑血管疾病食疗汤

冬瓜.....	082
莲子心冬瓜汤.....	082
冬瓜蛤蜊汤.....	082
白萝卜.....	083
白萝卜炖鹌鹑.....	083
白萝卜煲羊肉.....	083
海带.....	084
芸豆海带炖排骨.....	084
苦瓜海带瘦肉汤.....	084
南瓜.....	085
南瓜虾皮汤.....	085
南瓜猪骨汤.....	085
莲藕.....	086
瓦罐莲藕汤.....	086

牛肉.....	087
无花果牛肉汤.....	087
西红柿牛肉汤.....	087
乌鸡.....	088
生地炖乌鸡.....	088
补血乌鸡汤.....	088
鹌鹑.....	089
玉竹虫草花鹌鹑汤.....	089
甲鱼.....	090
淮山陈皮枸杞甲鱼汤.....	090
草鱼.....	091
木瓜草鱼汤.....	091



心脑血管疾病食疗粥

玉米.....	092
苹果玉米粥.....	092
胡萝卜玉米粥.....	092
薏米.....	093
薏米绿豆粥.....	093
皮蛋瘦肉薏米粥.....	093
红枣.....	094
红枣桂圆粥.....	094
红枣灵芝甜粥.....	094
红薯.....	095
红薯碎米粥.....	095

核桃.....	096
核桃木耳粳米粥.....	096
花生.....	097
陈皮花生大米粥.....	097
山药.....	098
小米山药粥.....	098
西瓜.....	099
西瓜玉米粥.....	099
香蕉.....	100
苹果梨香蕉粥.....	100



Part ③

糖尿病食疗菜汤粥

您需要了解的糖尿病知识.....	102
自我监测血糖.....	104
饮食调理是治疗糖尿病的关键.....	106



糖尿病食疗菜

芹菜.....	110	海带拌彩椒.....	116
芹菜炒蛋.....	110	油菜.....	117
芹菜炒蘑菇.....	110	双冬扒油菜.....	117
芦笋.....	111	西葫芦.....	118
冬瓜炒芦笋.....	111	果仁凉拌西葫芦.....	118
清炒芦笋.....	111	紫甘蓝.....	119
黄瓜.....	112	鲜虾紫甘蓝沙拉.....	119
炆黄瓜条.....	112	黄豆芽.....	120
蓑衣黄瓜.....	112	马齿苋炒黄豆芽.....	120
冬瓜.....	113	空心菜.....	121
西红柿炒冬瓜.....	113	肉末空心菜.....	121
芥蓝炒冬瓜.....	113	西蓝花.....	122
西红柿.....	114	杏鲍菇扣西蓝花.....	122
西红柿炒玉米.....	114	魔芋.....	123
西红柿炒包菜.....	114	红烧魔芋.....	123
菠菜.....	115	鳕鱼.....	124
菠菜拌粉丝.....	115	四宝鳕鱼丁.....	124
菠菜花生仁.....	115	带鱼.....	125
海带.....	116	豆瓣酱烧带鱼.....	125
素炒海带结.....	116		



糖尿病食疗汤

玉米.....	126
葫芦瓜玉米排骨汤.....	126
玉米节瓜煲排骨.....	126
白萝卜.....	127
香菇白萝卜汤.....	127
白萝卜猪展汤.....	127
香菇.....	128
香菇鸡腿汤.....	128
山珍煲鸡汤.....	128
黑豆.....	129
黑豆莲藕鸡汤.....	129
豆腐.....	130
黄豆蛤蜊豆腐汤.....	130
白菜.....	131
大白菜老鸭汤.....	131
豌豆苗.....	132
豌豆苗鸡蛋汤.....	132
丝瓜.....	133
丝瓜蛤蜊豆腐汤.....	133
鸭肉.....	134
酸萝卜老鸭汤.....	134

佛手瓜老鸭汤.....	134
牛肉.....	135
牛腩炖白萝卜.....	135
牛肉南瓜汤.....	135
兔肉.....	136
兔肉薏米煲.....	136
胡萝卜马蹄兔肉汤.....	136
鸽肉.....	137
四宝炖乳鸽.....	137
鲫鱼.....	138
菠萝蜜煲鲫鱼.....	138
牡蛎.....	139
牡蛎豆腐汤.....	139
牡蛎白萝卜蛋汤.....	139
海参.....	140
海参瑶柱虫草煲鸡.....	140
蛤蜊.....	141
豌豆苗蛤蜊汤.....	141



糖尿病食疗粥

小米.....	142
小米黄豆粥.....	142
绿豆三仁小米粥.....	142
绿豆.....	143
冬瓜绿豆粥.....	143
五色大米粥.....	143
山楂.....	144
人参山楂粥.....	144
木耳山楂排骨粥.....	144

核桃.....	145
核桃银杏粥.....	145
核桃粥.....	145
燕麦.....	146
果仁燕麦粥.....	146
荞麦.....	147
荞麦绿豆粥.....	147
板栗.....	148
板栗粥.....	148



Part 4

慢性阻塞性肺疾病食疗菜汤粥

什么是慢性阻塞性肺疾病.....	150
引发慢性阻塞性肺疾病的原因.....	150
慢性阻塞性肺疾病的危害.....	151
慢性阻塞性肺疾病的预防.....	152



慢性阻塞性肺疾病食疗菜

莴笋.....	154
蒜苗炒莴笋.....	154
翡翠莴笋丝.....	154
马齿苋.....	155
马齿苋炒黄豆芽.....	155
凉拌马齿苋.....	155
黑木耳.....	156
老醋黑木耳拌菠菜.....	156
彩椒木耳炒山药.....	156
白萝卜.....	157
红烧白萝卜.....	157
花生炒白萝卜.....	157
白菜.....	158
板栗煨白菜.....	158
鲜虾炒白菜.....	158
丝瓜.....	159
丝瓜烧豆腐.....	159
清炒丝瓜.....	159
海带.....	160
芹菜拌海带丝.....	160

莲藕海带烧肉.....	160
油麦菜.....	161
蒜蓉油麦菜.....	161
口蘑.....	162
口蘑烧白菜.....	162
百合.....	163
莴笋炒百合.....	163
橙子.....	164
橙子火龙果沙拉.....	164
梨.....	165
山楂糕拌梨丝.....	165





慢性阻塞性肺疾病食疗汤

冬瓜.....	166
白茅根冬瓜汤.....	166
鸭肉草菇冬瓜汤.....	166
竹荪.....	167
竹荪海底椰排骨汤.....	167
芙蓉竹荪汤.....	167
莲藕.....	168
莲藕胡萝卜排骨汤.....	168
莴笋莲藕排骨汤.....	168
山药.....	169
山药瘦肉汤.....	169
山药胡萝卜鸡翅汤.....	169
核桃.....	170
核桃冰糖炖梨.....	170
土茯苓核桃瘦肉汤.....	170
无花果.....	171
无花果茶树菇鸭汤.....	171

枇杷.....	172
百合枇杷炖银耳.....	172
豆腐.....	173
虾米白菜豆腐汤.....	173
橘皮鱼片豆腐汤.....	173
鸭肉.....	174
青萝卜陈皮鸭汤.....	174
金银花水鸭汤.....	174
猪肺.....	175
雪梨茅根煲猪肺.....	175
带鱼.....	176
带鱼南瓜汤.....	176
马蹄木耳煲带鱼.....	176
银鱼.....	177
银鱼豆腐竹笋汤.....	177



慢性阻塞性肺疾病食疗粥

马蹄.....	178
当归马蹄粥.....	178
马蹄大米粥.....	178
银耳.....	179
天花粉银耳百合粥.....	179
花生银耳粥.....	179
南瓜.....	180
瓜子仁南瓜粥.....	180
南瓜粥.....	180

莲子.....	181
木瓜莲子粥.....	181
松子.....	182
松子仁粥.....	182
白果.....	183
薏米白果粥.....	183
杏仁.....	184
杏仁猪肺粥.....	184

Part 5

类风湿性关节炎食疗菜汤粥



什么是类风湿性关节炎.....	186
类风湿性关节炎的早期症状.....	186
引发类风湿性关节炎的原因.....	187
类风湿性关节炎的危害.....	188
类风湿性关节炎的预防.....	189



类风湿性关节炎食疗菜

芹菜.....	190
马蹄炒芹菜.....	190
芹菜拌豆腐干.....	190
苦瓜.....	191
苦瓜炒白果.....	191
指天椒煸苦瓜.....	191
茼蒿.....	192
茼蒿黑木耳炒肉.....	192
芝麻酱拌茼蒿.....	192
洋葱.....	193
洋葱炒黄鳝.....	193
西红柿洋葱炒蛋.....	193
黑木耳.....	194
黑木耳拌海蜇丝.....	194
白菜炒木耳.....	194
香菇.....	195
素炒香菇西芹.....	195
松子仁烧香菇.....	195

扁豆.....	196
蒜香扁豆丝.....	196
香菇拌扁豆.....	196
山药.....	197
枸杞木耳炒山药.....	197
丝瓜炒山药.....	197
草鱼.....	198
蒜苗烧草鱼.....	198
浇汁草鱼片.....	198
绿豆芽.....	199
甜椒炒绿豆芽.....	199





类风湿性关节炎食疗汤

黄瓜.....	200	红枣桂圆薏米汤.....	206
玉竹山药黄瓜汤.....	200	红枣银耳汤.....	206
老黄瓜猪胰汤.....	200	莲子.....	207
白萝卜.....	201	冬瓜银耳莲子汤.....	207
杏仁百合白萝卜汤.....	201	莲子山药甜汤.....	207
白萝卜猪肺汤.....	201	橄榄.....	208
西红柿.....	202	橄榄白萝卜排骨汤.....	208
西红柿苦瓜排骨汤.....	202	葡萄.....	209
西红柿菠菜汤.....	202	百合葡萄糖水.....	209
丝瓜.....	203	木瓜.....	210
木耳丝瓜汤.....	203	木瓜莲藕栗子甜汤.....	210
竹荪莲子丝瓜汤.....	203	鸭肉.....	211
豆腐.....	204	金银花丹参鸭汤.....	211
苋菜豆腐鹌鹑蛋汤.....	204	冬笋鸭块汤.....	211
西红柿豆腐汤.....	204	甲鱼.....	212
薏米.....	205	甲鱼百部汤.....	212
苦瓜薏米排骨汤.....	205	熟地炖甲鱼.....	212
半夏薏米汤.....	205	羊骨.....	213
红枣.....	206	莲子羊骨汤.....	213



类风湿性关节炎食疗粥

绿豆.....	214	板栗.....	217
茯苓绿豆薏米粥.....	214	板栗玉竹粥.....	217
冬瓜莲子绿豆粥.....	214	板栗花生猪腰粥.....	217
红豆.....	215	樱桃.....	218
南瓜红豆粥.....	215	猕猴桃樱桃粥.....	218
玉米红豆粥.....	215	桂圆.....	219
黑豆.....	216	桂圆糙米舒眠粥.....	219
桑葚黑豆黑米粥.....	216	鸡肉.....	220
糯米黑豆粥.....	216	鸡肉芹菜芝麻粥.....	220

Part 6

冠心病食疗菜汤粥



冠心病的概念.....	222
冠心病的症状.....	222
引发冠心病的原因.....	223
冠心病的危害.....	224
冠心病的预防.....	225



冠心病食疗菜

芹菜.....	226
百合鲜芹肉片.....	226
清炒海米芹菜丝.....	226
土豆.....	227
黄瓜炒土豆丝.....	227
彩椒炒土豆片.....	227
胡萝卜.....	228
胡萝卜炒豆芽.....	228
胡萝卜丝炒豆腐.....	228
洋葱.....	229
红酒焖洋葱.....	229
洋葱木耳炒鸡蛋.....	229
西红柿.....	230
西红柿土豆炖牛肉.....	230
西红柿韭菜炒猪肝.....	230
花菜.....	231
奶香口蘑烧花菜.....	231
双花牛肉.....	231
扁豆.....	232
扁豆鸡丝.....	232
西红柿炒扁豆.....	232

松子.....	233
松子炒丝瓜.....	233
素炒五仁.....	233
绿豆芽.....	234
绿豆芽炒鳝丝.....	234
猪肝拌豆芽.....	234
蒜薹.....	235
蒜薹炒鸭片.....	235
包菜.....	236
炝拌包菜.....	236
豌豆.....	237
香菇豌豆炒笋丁.....	237





冠心病食疗汤

玉米.....	238
土豆玉米棒汤.....	238
猴头菇玉米排骨汤.....	238
黑木耳.....	239
木耳丝瓜汤.....	239
木耳炖田鸡.....	239
绿豆.....	240
黄芪绿豆煲鹌鹑.....	240
南瓜绿豆汤.....	240
红豆.....	241
莲藕发菜红豆汤.....	241
节瓜红豆生鱼汤.....	241
花生.....	242
佛手瓜胡萝卜花生汤.....	242
猪皮花生眉豆汤.....	242
白菜.....	243
白菜豆腐肉丸汤.....	243
翡翠白菜汤.....	243

豆腐.....	244
豆腐紫菜鲫鱼汤.....	244
白菜豆腐鸭架汤.....	244
白果.....	245
百合白果鸽子煲.....	245
鸡肉白果汤.....	245
海带.....	246
冬瓜陈皮海带汤.....	246
牡蛎海带汤.....	246
兔肉.....	247
淮山枸杞兔骨汤.....	247
红枣炖兔肉.....	247
草鱼.....	248
茶树菇草鱼汤.....	248
啤酒炖草鱼.....	248
鲫鱼.....	249
黄花菜鲫鱼汤.....	249
砂仁陈皮鲫鱼汤.....	249



冠心病食疗粥

苦瓜.....	250
干贝苦瓜粥.....	250
牛腩苦瓜燕麦粥.....	250
香菇.....	251
鸡肉香菇干贝粥.....	251
香菇白菜肉粥.....	251
红米.....	252
红米南瓜粥.....	252
黄豆.....	253
芥菜黄豆粥.....	253

三豆山药粥.....	253
燕麦.....	254
玉竹燕麦粥.....	254
红豆燕麦片粥.....	254
核桃.....	255
松仁核桃粥.....	255
雪梨板栗核桃稀粥.....	255
板栗.....	256
板栗桂圆粥.....	256
板栗雪梨稀粥.....	256