



养生药膳

蔡进金◎编著



中老年人




金盾出版社

健康饮食

中老年人养生药膳

蔡进金 编著

金盾出版社

内容提要

本书针对中老年人养生和健康的需求,专门收集了适合中老年人使用的药膳方 400 余个,分别以主食、蔬菜、水果、畜禽等食材加以介绍,每个药膳方均根据中老年人的消化功能情况选用材质柔软、细嫩、润滑、营养丰富的优质食材精制而成,并列组成、制法、功效予以说明,同时依据中老年人的常见病调理、延缓衰老等需求加以推荐介绍。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人养生药膳/蔡进金编著. — 北京:金盾出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5186-0762-4

I. ①中… II. ①蔡… III. ①中年人—食物养生—食谱②老年人—食物养生—食谱 IV. ①R247.1②TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 018891 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

北京军迪印刷有限责任公司印刷、装订

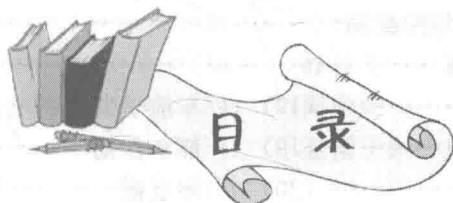
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.75 字数:240 千字

2016 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~3000 册 定价:29.00 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)



第一章 养生与健康

一、古人养生为长生不老	(1)
(一) 古人养生阴阳合一	(1)
(二) 黄帝养生问神仙	(2)
(三) 中医养生辨证分型平衡调理	(3)
二、今人养生为健康益寿	(4)
(一) 养老求健康	(4)
(二) 饮食与健康	(5)
(三) 延年益寿度晚年	(7)
三、营养与健康	(7)
(一) 营养分类	(7)
(二) 蛋白质与健康	(8)
(三) 脂肪与健康	(9)
(四) 糖类与健康	(10)
(五) 维生素与健康	(11)
(六) 水与健康	(14)
(七) 无机盐与健康	(14)



第二章 药膳调理老年慢性疾病

一、药膳调理老年性眼病	(17)
(一)粥类药膳	(19)
羊肝明目粥	(19)
薏米菱角粥	(19)
红薯小米粥	(20)
蛤蚧粥	(20)
枸杞白菜粥	(20)
车前子粥	(21)
郁李仁粥	(21)
豌豆粥	(21)
枸杞核桃粥	(22)
(二)汤类药膳	(22)
鸡肝汤	(22)
海螺冬瓜汤	(22)
桑葚汤	(23)
苦瓜猪肝汤	(23)
栗子汤	(23)
银耳明目汤	(24)
二、药膳调理老年性耳疾	(24)
(一)粥类药膳	(25)
紫米核桃粥	(25)
糙米粥	(25)
牛蒡子粥	(25)
海鲜粥	(26)
首乌红枣粥	(26)
白鹅脂粥	(26)
猪腰粥	(27)
远志粥	(27)
龟甲粳米粥	(27)
(二)汤类药膳	(28)
草鱼汤	(28)
乌鸡汤	(28)
豆苗猪肝汤	(29)
三鲜汤	(29)
海螺汤	(29)
紫菜海米汤	(30)
菟丝子汤	(30)
三菇汤	(30)
鹿茸鸡汤	(31)
甲鱼汤	(31)
三、药膳调理老年性骨质疏松症	(32)
(一)粥类药膳	(32)



枸杞黑豆粥····· (32)	栗子粥····· (35)
黄芪山药粥····· (33)	燕麦粥····· (35)
牛奶粥····· (33)	羊骨小米粥····· (36)
胫骨粥····· (33)	杜仲粥····· (36)
莲子薏苡仁粥····· (34)	海参粥····· (36)
乌鸡粥····· (34)	金樱子粥····· (37)
黄豆芽粥····· (35)	
(二)汤类药膳····· (37)	
鲈鱼鸡蛋汤····· (37)	益母草鸡蛋汤····· (40)
参芪鳝鱼汤····· (37)	鸽蛋汤····· (41)
虾仁豆腐汤····· (38)	木瓜汤····· (41)
三骨汤····· (38)	骨碎补汤····· (41)
鱿鱼汤····· (38)	巴戟羊肉汤····· (42)
接骨汤····· (39)	鹿筋汤····· (42)
海红汤····· (39)	鲜藕汤····· (43)
羊肉枸杞汤····· (39)	玫瑰花汤····· (43)
猪蹄汤····· (40)	酥骨酒····· (43)
消肿汤····· (40)	
四、药膳调理老年性前列腺增生症····· (43)	
(一)粥类药膳····· (44)	
羊腰粥····· (44)	海金沙粥····· (45)
肉苁蓉粥····· (44)	参贝粥····· (45)
韭菜子粥····· (45)	高粱银耳粥····· (45)
(二)汤类药膳····· (46)	
猪腰杜仲汤····· (46)	田螺汤····· (47)
金鸡汤····· (46)	荸荠汁····· (48)
蛤蚧牛膝汤····· (47)	狗肉汤····· (48)
雄鸭汤····· (47)	荔爵汤····· (48)





五、药膳调理女性更年期综合征	(49)
(一)粥类药膳	(51)
麦冬粥	(51)
鹿角胶粥	(51)
巴知粥	(52)
荷叶粥	(52)
三七粥	(52)
桑葚粥	(53)
冬瓜粥	(53)
桂圆粥	(53)
红花粥	(54)
双米粥	(54)
(二)汤类药膳	(54)
猪腰鹿茸汤	(54)
鸭汤	(55)
鸡汤	(55)
羊肉面汤	(55)
排骨荷叶汤	(56)
花生红枣汤	(56)
猪心汤	(57)
鸡蛋汤	(57)
鸡冠花汤	(57)
(三)菜类药膳	(58)
玫瑰花炒羊心	(58)
百合炒丝瓜	(58)
双花炒肉片	(58)
羊肉炒冬瓜	(59)
干贝炒菠菜	(59)
六、药膳调理失眠	(60)
(一)粥类药膳	(61)
芦荟红枣粥	(61)
牛奶小米粥	(62)
荔枝粥	(62)
枣仁粥	(62)
鲜莲粥	(62)
燕麦杏仁粥	(63)
玫瑰花粥	(63)
茯苓粥	(63)
(二)汤类药膳	(64)
猪心芹菜汤	(64)
猪肝灵芝汤	(64)
合欢汤	(65)
核桃汤	(65)
甲鱼红枣汤	(65)
桑葚枸杞汤	(66)
双莲瘦肉汤	(66)
麦枣安眠汤	(66)



猪肝菜汤····· (67)	排骨淡菜汤····· (67)
双明汤····· (67)	鱼头火锅汤····· (68)
(三)菜类药膳····· (68)	
炒苦瓜····· (68)	童子鸡····· (69)
茄子煲猪肉····· (69)	
七、药膳调理便秘····· (69)	
(一)粥类药膳····· (71)	
红薯粥····· (71)	双皮粥····· (72)
玉米杏仁粥····· (71)	燕麦芹菜粥····· (73)
柏子仁粥····· (71)	双黄粥····· (73)
芋头粥····· (72)	芦荟粥····· (73)
荸荠粥····· (72)	茭白粥····· (74)
(二)汤类药膳····· (74)	
桃仁菠菜汤····· (74)	山药汤····· (76)
海带莲子汤····· (74)	玉米西红柿汤····· (76)
苹果瘦肉汤····· (75)	黑白汤····· (77)
鲜虾首乌汤····· (75)	鹌蛋汤····· (77)
白菜汤····· (75)	萝卜汁····· (77)
豆腐香菇汤····· (76)	香雪浆····· (78)
八、抗衰老药膳····· (78)	
(一)粥类药膳····· (80)	
长寿粥····· (80)	银杏粥····· (82)
乌黑粥····· (80)	鲜荷叶粥····· (83)
芡实粥····· (81)	牛肉山药粥····· (83)
莽桂粥····· (81)	紫米车前子粥····· (83)
栗芝粥····· (81)	燕窝银耳粥····· (84)
核桃粥····· (82)	牡蛎洋葱粥····· (84)
薏米莲子粥····· (82)	人参粥····· (84)





中老年人养生药膳

羊蓉粥·····	(85)	鸡肉山药粥·····	(85)
(二)汤类药膳·····	(86)		
紫菜排骨汤·····	(86)	母鸡汤·····	(88)
鱼片香菇汤·····	(86)	黑白汤·····	(88)
猪血豆腐汤·····	(86)	麦冬猪皮汤·····	(88)
黄芪牛肉汤·····	(87)	海参鸽蛋汤·····	(89)
兔肉枸杞汤·····	(87)	百合瘦肉汤·····	(89)
(三)羹类药膳·····	(89)		
红薯羹·····	(90)	五仁羹·····	(91)
蟹肉羹·····	(90)	栗子枸杞羹·····	(91)
三豆羹·····	(90)	银杏羹·····	(91)

第三章 补气药膳

一、补气的粮食·····	(93)		
(一)糯米·····	(93)		
胃脘隐痛粥·····	(94)	糯米止汗粉·····	(94)
脾虚久泻粥·····	(94)		
(二)粟米·····	(94)		
小米止泻锅巴·····	(94)	消食锅巴·····	(95)
消渴饭·····	(94)	小米淮山粥·····	(95)
小米粥·····	(95)		
二、补气的蔬菜·····	(95)		
(一)葱·····	(95)		
葱豉汤·····	(95)	预防流感汤·····	(96)
(二)南瓜·····	(96)		
南瓜蒂汤·····	(96)	南瓜藤汤·····	(96)
南瓜花汤·····	(96)	南瓜根汤·····	(96)
(三)山药·····	(97)		



山药猪腰汤····· (97)	山药止泻粥····· (97)
山药羊肉粥····· (97)	
(四)红薯····· (97)	
通便粥····· (98)	红薯粉····· (98)
消渴汤····· (98)	
(五)莲藕····· (98)	
生藕汁····· (99)	藕节粉····· (99)
藕节汤····· (99)	五藕汁····· (99)
(六)百合····· (99)	
百合瘦肉汤····· (99)	百合粉····· (100)
鲜百合汁····· (100)	
(七)蚕豆····· (100)	
蚕豆粉····· (100)	止泻汤····· (100)
三、补气的水果····· (100)	
(一)荔枝····· (101)	
荔枝粥····· (101)	荔枝核粉····· (101)
荔枝酒····· (101)	荔枝树枝汤····· (101)
荔枝灰····· (101)	
(二)龙眼····· (102)	
归脾汤····· (102)	龙眼树皮汤····· (102)
龙眼酒····· (102)	龙眼核粉····· (102)
龙眼汤····· (102)	
(三)枣····· (103)	
红枣粉····· (103)	红枣芹菜汤····· (103)
红枣汤····· (103)	红枣炖鸭掌汤····· (103)
红枣浮小麦汤····· (103)	
(四)橘子····· (104)	
橘皮生姜汤····· (104)	柑皮煎····· (104)





香橼汤	(104)	橙子通便	(105)
盐制金橘	(105)		
(五)榛子	(105)		
榛子粥	(105)	榛仁粉	(105)
(六)核桃	(106)		
生核桃仁	(106)	核桃仁芝麻粉	(106)
熟核桃仁	(106)	核桃桑叶粉	(106)
核桃人参粉	(106)		
四、补气的五畜	(107)		
(一)牛肉	(107)		
牛肉粥	(107)	牛肚汤	(108)
牛肉黄芪汤	(107)	牛胆	(108)
黄牛肉汤	(108)		
(二)兔肉	(108)		
兔肉汤	(108)	兔肉黄芪汤	(109)
兔肝粥	(109)		
(三)鸡肉	(109)		
母鸡肉	(109)	乌鸡粥	(110)
乌鸡豆蔻汤	(109)	文旦鸡	(110)
白公鸡红豆汤	(110)	鸡肝	(110)
(四)鹌鹑	(110)		
鹌鹑汤	(111)	鹌鹑红豆汤	(111)
鹌鹑杜仲汤	(111)		
(五)鸽肉	(111)		
白鸽汤	(111)	白鸽北芪汤	(111)
(六)鲫鱼	(112)		
鲫鱼汤	(112)	鲫鱼黄芪汤	(112)
鲫鱼冬瓜汤	(112)		



(七)泥鳅·····	(112)		
泥鳅大蒜汤·····	(112)	泥鳅肉·····	(113)
泥鳅荷叶粉·····	(113)		
(八)鳝鱼·····	(113)		
黄鳝黄芪汤·····	(113)	鳝鱼肉·····	(113)
鳝鱼血·····	(113)		
(九)牛奶·····	(114)		
牛奶治胃溃疡汤·····	(114)	牛奶葱汁·····	(114)
牛奶大枣粥·····	(114)		
五、补气药膳·····	(114)		
(一)粥类补气药膳·····	(114)		
抗衰老粥·····	(114)	山白粥·····	(115)
健脾益肾粥·····	(115)		
(二)汤类补气药膳·····	(115)		
黄芪鲫鱼汤·····	(115)	芪枣汤·····	(116)
黄芪羊肉汤·····	(116)	太子鸡汤·····	(117)
乳鸽炖芪汤·····	(116)		
(三)茶酒膏糕类补气药膳·····	(117)		
西洋参茶·····	(117)	黄桂膏·····	(117)
补气酒·····	(117)	补中益气糕·····	(118)

第四章 补血药膳

一、补血粮食·····	(119)		
(一)黑豆·····	(119)		
黑豆猪尾汤·····	(120)	黑豆衣汤·····	(120)
醋黑豆·····	(120)		
(二)黑芝麻·····	(120)		
黑芝麻粥·····	(121)	芝麻核桃糊·····	(121)





姜汁黑芝麻	(121)		
(三)花生	(121)		
带衣花生仁	(122)	花生外壳汤	(122)
(四)紫米	(122)		(122)
紫米薏仁粥	(122)	紫米红枣粥	(123)
二、补血蔬菜	(123)		
(一)芹菜	(123)		(123)
芹菜炒猪肝	(123)	芹菜汁	(124)
(二)菠菜	(124)		(124)
菠菜根炒猪皮	(124)		
(三)苋菜	(124)		(124)
苋菜面条	(124)		
(四)黑木耳	(125)		(125)
黑木耳红枣汤	(125)	黑木耳猪肝汤	(126)
黑木耳鸡蛋粥	(125)		
三、补血水果	(126)		
(一)枸杞子	(126)		(126)
枸杞羊蹄汤	(126)	枸杞骨髓汤	(127)
枸杞牛肉汤	(127)		
(二)龙眼肉	(127)		(127)
龙眼莲子汤	(128)	龙眼莲子粥	(128)
(三)红枣	(128)		(128)
红枣黑豆汤	(129)	红枣荔枝粥	(129)
(四)桑葚	(129)		(129)
桑葚膏	(129)	桑葚五味子汤	(130)
四、补血五畜	(130)		
(一)猪肝	(130)		(130)
猪肝菠菜汤	(130)	猪肝花生汤	(131)





(二)猪皮	(131)		
猪皮红糖汤	(131)	猪皮红枣花生汤	(131)
(三)羊血	(132)		
羊血菠菜汤	(132)		
(四)羊骨	(132)		
羊骨红枣汤	(132)	羊骨粥	(133)
(五)鲩鱼鳔	(133)		
鲩鱼鳔当归汤	(133)		
(六)鲟鱼	(133)		
鲟鱼山药汤	(134)		
(七)大黄鱼	(134)		
白腩粉末	(134)	大黄鱼鳔	(134)
(八)海参	(134)		
海参猪骨汤	(135)		
五、补血药膳	(135)		
(一)粥类补血药膳	(135)		
当归羊肉粥	(135)	何首乌粥	(136)
鸡血藤粥	(136)		
(二)汤类补血药膳	(137)		
当归兔肉汤	(137)	益母草鸡蛋汤	(138)
熟地猪蹄汤	(137)	人参红枣汤	(138)
乌蛇汤	(137)	鸡血藤兔肉汤	(138)

第五章 滋阴药膳

一、滋阴粮食	(140)
(一)粳米	(140)
粳米蛋花粥	(141)
(二)小麦	(141)





中老年人养生药膳

小麦黄芪粥	(141)	小麦柏子仁粥	(142)
甘麦大枣汤	(141)		
二、滋阴蔬菜	(142)		
(一)茼蒿	(142)		
茼蒿叶	(142)	茼蒿汤	(142)
(二)百合	(143)		
百合粳米粥	(143)	百合瘦肉汤	(143)
三、滋阴水果	(143)		
(一)梨	(144)		
梨膏糖	(144)	梨贝汤	(144)
五汁饮	(144)		
(二)酸枣仁	(145)		
酸枣仁汤	(145)	枣仁人参散	(146)
酸枣仁粉	(145)		
(三)甘蔗	(146)		
甘蔗汁	(146)	甘蔗知母汤	(147)
甘蔗百合汤	(146)	甘蔗菊花饮	(147)
(四)荸荠	(147)		
荸荠汁	(147)	荸荠鲜藕汤	(148)
荸荠海蜇汤	(147)		
(五)西瓜	(148)		
西瓜汁	(148)	两瓜粥	(149)
西瓜翠衣汤	(148)		
(六)松子仁	(149)		
松仁粥	(149)	三仁膏	(150)
松仁地瓜粥	(150)		
四、滋阴八益	(150)		
(一)鸭肉	(150)		



鸭肉粥	(151)	鸭肉荸荠汤	(151)
(二) 鹅肉	(151)		
鹅肉鱼鳔汤	(151)	鹅肉淮山汤	(152)
(三) 鳖	(152)		
甲鱼汤	(152)	甲鱼血	(154)
甲鱼知母汤	(153)	鳖甲粉	(154)
甲鱼猪肠汤	(153)	六子甲鱼汤	(154)
甲鱼柴胡汤	(153)	甲鱼莼菜汤	(154)
(四) 龟	(155)		
龟肉枸杞汤	(155)	海龟甲胶	(156)
龟肉汤	(155)		
(五) 淡菜	(156)		
淡菜汤	(156)	淡菜韭菜汤	(156)
(六) 蛤蜊	(157)		
蛤蜊汤	(157)	蛤蜊粉	(157)
蛤蜊百合汤	(157)	蛤蜊蛋汤	(158)
(七) 燕窝	(158)		
燕窝银耳汤	(158)	燕窝白及汤	(159)
燕窝人参汤	(159)	燕窝白梨汤	(159)
(八) 鲍鱼	(159)		
鲍鱼汤	(160)	石决明夏枯草汤	(160)
石决明菊花汤	(160)		
五、滋阴药膳	(161)		
(一) 粥类滋阴药膳	(161)		
荸荠瘦肉粥	(161)	牛奶甘蔗粥	(161)
淡菜陈皮粥	(161)	大蒜蛤蜊粥	(162)
(二) 汤类滋阴药膳	(162)		
茼蒿豆腐汤	(162)	天麻瘦肉汤	(162)





- 生地乌鸡汤 (163) 麦冬猪肚汤 (163)
玄参猪肝汤 (163) 银耳豆腐汤 (164)

第六章 壮阳药膳

- 一、壮阳粮食 (165)
- (一) 薏苡仁 (165)
- 薏苡仁粥 (166) 薏苡仁鸡汤 (166)
- (二) 紫米 (166)
- 紫米粥 (166) 紫米桂圆粥 (167)
- (三) 玉米 (167)
- 玉米粥 (167) 玉米排骨汤 (168)
- 玉米香菇粥 (168)
- (四) 高粱 (168)
- 高粱银耳粥 (168) 高粱山药粥 (169)
- (五) 大麦 (169)
- 大麦粥 (169) 大麦茵陈茶 (170)
- 大麦南瓜粥 (170)
- 二、壮阳蔬菜 (170)
- (一) 韭菜 (170)
- 韭菜叶汁 (171) 韭菜子粉 (171)
- 韭菜根汁 (171)
- (二) 苦瓜 (171)
- 苦瓜汁 (171) 苦瓜子粉 (172)
- 苦瓜瓢 (172) 苦瓜根汁 (172)
- 苦瓜花粉 (172)
- (三) 胡萝卜 (173)
- 胡萝卜狗肉汤 (173) 胡萝卜粥 (174)
- 胡萝卜猪肝汤 (173)