



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUKEHUAJIGONGZUOSHU

老年人常见病 药膳精选

主编 李春源 谢英彪

本书献给勇于自我管理健康的朋友！

健康长寿，是每个人尤其是中老年人的美好愿望，营养与食疗药膳对中老年人的健康长寿具有十分重要的意义，正确合理的食疗与药膳可以使人长寿。本书始终贯彻科学性、先进性、实用性、普及性和社会性的原则，力求戒繁琐，使中老年人提高“吃”的理论知识，健康，吃出长寿，祛除疾病。



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



老年人

常见病药膳精选

LAONIANREN CHANGJIANBING YAOSHAN JINGXUAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人常见病药膳精选/李春源, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5091-4010-9

I. ①老... II. ①李...②谢... III. ①老年病: 常见病—食物疗法—食谱 IV. ①
R247.1②TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 131561 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 张丽苹 责任审读: 黄栩兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710 mm × 1010 mm 1/16

印张: 13.25 字数: 176 千字

版、印次: 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

作者根据 45 年来运用药膳治疗老年人常见病的宝贵经验，精选出 8 大系统 30 余种老年人常见病药膳验方 205 款，并详细介绍了这些药膳验方的精心备料、照谱掌勺、服食方法、功效主治、专家评介等，其中专家评介为最大的亮点，起到了画龙点睛的作用。本书通俗易懂，可供一般群众及广大中西医临床医生、药膳师、营养师、烹饪技师阅读。





前言



健康长寿，自古便是人类普遍的愿望与追求，我国早已进入老龄化社会。目前，我国 60 岁以上老年人口达 1.53 亿，到 2020 年，60 岁以上老年人口将达到 2.34 亿。半数以上的老人患有老年病，一人患有多种老年病已相当普遍。由于老年人的生理特点、心理因素等原因，采用化学药物治疗的不良反应比青壮年多 2 ~ 3 倍，很多老年人因畏惧药物不良反应及“良药苦口”而使沉痾缠身。在现代返璞归真，“回归大自然”的世界潮流中，老年病患者采用药膳疗法，既可大饱口福，又可防治疾病，寓医于食是众多辛劳一生的老年患者乐于接受的方法。药膳为中华文化的瑰宝，是中医中药与食物烹饪长期结合、共同发展的产物，已引起世界的重视。药膳这一含有深厚底蕴和光彩夺目的奇葩，越来越显示出她的活力。鉴于老年人对药膳治疗方法的迫切需求，笔者在 40 多年应用药膳防治老年病经验的基础上，突出实用性，编著了这本《老年人常见病药膳精选》，以推动老年人常见病药膳的研究，指导老年病患者应用药膳防治疾病，强身健体，安度晚年。本书亮点与特点如下。

1. 力求全面 包括循环系统、呼吸系统、消化系统等 8 大系统 30 余种老年人常见疾病，有此册在手，便可通览老年人常见疾病、特有疾病的药膳验方。每种老年人常见病简要介绍了疾病的一般知识，并根据“辨证施膳”的原则，以介绍药膳通治方为主，兼顾介绍了常见证型的表现与辨证药膳验方，内容涉及蔬菜、水果、粮食、水产等 13 大类，茶、粥、热菜等 20 余种剂型，内容丰富、全面。

2. **强调精良** 所介绍的 205 款药膳经验方全部为经反复验证的药膳良方，以组成简洁、配伍精当、疗效确切、无不良反应、色香味口感俱佳的药膳经验方为首选。每种病介绍了 5 ~ 9 款药膳验方。

3. **突出实用** 所精选的药膳验方取材方便、货源充足、制作简便、家庭与餐馆均适用，使广大读者能看得懂、学得会、用得上，完全可以“照谱掌勺”。

4. **内容新颖** 205 款药膳验方中，在具体介绍精心备料、照谱掌勺、服食方法、功效主治等项目的基础上，增添了“专家评介”一项，重点介绍了各药膳验方的特色、亮点及现代研究资料、最新科研成果，在一定程度上反映了老年人常见病药膳与食疗的新进展，读后令人耳目一新，有助于增加读者的理性认识，推动老年人常见病药膳的研究和产品开发。

本书不仅适合一般群众阅读，也可作为中西医临床医生、营养师、药膳师、高级烹饪技师的参考书。

愿《老年人常见病药膳精选》能成为广大中老年朋友及中西医临床医生、药膳师的良师益友。

谢英彪

2010 年 2 月 28 日



目 录



第一章 循环系统常见疾病药膳精选 /1

一、动脉粥样硬化 /3

- (一) 槐花茶 /3
- (二) 何首乌荷叶煎 /4
- (三) 绞股蓝绿茶 /5
- (四) 红枣杞圆酒 /5
- (五) 刺梨蜜汁 /6
- (六) 葵花子油拌芹菜黑芝麻 /7

二、冠状动脉粥样硬化性心脏病 /8

- (一) 刺五加甘草茶 /8
- (二) 薤白姜葱粥 /9
- (三) 参芪粉 /9
- (四) 红花檀香茶 /10
- (五) 田七丹参茶 /11
- (六) 银叶红枣绿豆汤 /11
- (七) 三七百合煨兔肉 /12

三、原发性高血压 /13

- (一) 杞菊决明子茶 /13
- (二) 首乌槐角苦丁茶 /14
- (三) 柿叶茶 /15
- (四) 钩藤降压饮 /15
- (五) 夏枯草降压茶 /16
- (六) 菊花肉馅饼 /17
- (七) 虾皮菊花脑汤 /18
- (八) 灵芝牛肉干 /18
- (九) 芝麻拌芦笋 /19

第二章 呼吸系统常见疾病药膳精选 /21

一、慢性支气管炎 /23

- (一) 三仙汁 /23
- (二) 鱼腥草猪肺汤 /24
- (三) 橘皮粥 /25
- (四) 三仁干姜鸡蛋粥 /26
- (五) 川贝甜杏炖雪梨 /26
- (六) 虫草紫河车粉 /27

二、慢性支气管哮喘 /28

- (一) 杏仁三子粥 /28
- (二) 干姜茯苓粉 /29
- (三) 金银花芦根汤 /29
- (四) 萝卜杏仁炖猪肺 /30



- (五) 人参蛤蚧粉 /31
- (六) 紫河车中药颗粒剂 /31

三、肺源性心脏病 /32

- (一) 干姜杏苏桃仁饮 /33
- (二) 金银花芦根三仁粥 /33
- (三) 附子二皮粥 /34
- (四) 黄芪杏仁核桃仁粉 /35
- (五) 虫草川贝母煲瘦肉 /36
- (六) 百合枸杞子粥 /36

第三章 消化系统常见疾病药膳精选 /39

一、病毒性肝炎 /41

- (一) 垂盆草汁 /41
- (二) 板蓝根煨红枣 /42
- (三) 茵陈橘皮饮 /43
- (四) 丹参五味子粉 /43
- (五) 鸡骨草蒲公英煨红枣 /44
- (六) 云芝粉 /45
- (七) 桃仁鳖甲粉 /46

二、脂肪肝 /47

- (一) 山楂蜂蜜饮 /47
- (二) 陈皮茯苓薏苡仁粉 /48
- (三) 人参黄精扁豆粥 /49
- (四) 泽泻乌龙茶 /49

- (五) 葛花荷叶茶 /50
- (六) 茵陈莱菔子粥 /51

三、慢性胃炎 /52

- (一) 砂仁噙嚼方 /52
- (二) 青皮粉 /53
- (三) 姜汁蜂蜜饮 /53
- (四) 鲜芦根石斛粥 /54
- (五) 蒲公英淡盐水 /55
- (六) 黄连米汤蜂蜜饮 /55
- (七) 麦冬石斛乌梅饮 /56

四、消化性溃疡 /57

- (一) 木香蛋壳粉 /57
- (二) 二花砂仁茶 /58
- (三) 干姜羊肉汤 /59
- (四) 黄芪姜枣蜂蜜羹 /59
- (五) 参桂米饭 /60
- (六) 肉末炒猴头菇 /61
- (七) 乌及散 /62

五、慢性腹泻 /63

- (一) 莲子煲肚块 /64
- (二) 糖醋山药块 /64
- (三) 丁香陈皮焖牛肉 /65
- (四) 橘皮扁豆粥 /66
- (五) 焦三仙粥 /66
- (六) 大蒜泥拌马齿苋 /67

六、便秘 /68

- (一) 生首乌蜂蜜羹 /69
- (二) 当归桃仁粥 /69
- (三) 肉苁蓉羊肉粥 /70
- (四) 芝麻白糖粉 /71
- (五) 黄芪火麻仁蜂蜜饮 /71
- (六) 三子润便茶 /72
- (七) 番泻叶决明子茶 /73
- (八) 鲜笋木耳汤 /73

第四章 泌尿生殖系统常见疾病药膳精选 /75

一、阳萎 /77

- (一) 活虾炒韭菜 /77
- (二) 韭菜子粥 /78
- (三) 海马蛤蚧酒 /79
- (四) 虫草紫河车胶囊 /79
- (五) 刺五加蜂乳饮 /80
- (六) 香橼橘皮饮 /81
- (七) 芦根薏苡仁粥 /81

二、尿失禁 /82

- (一) 益智仁炖猪腰 /82
- (二) 补骨脂芡实粉 /83
- (三) 覆盆子茶 /84
- (四) 黄芪桑螵蛸炖羊肉 /84

- (五) 荔枝肉炖猪脬 /85
- (六) 人参山药五味子酒 /86

三、前列腺增生症 /86

- (一) 核桃仁杜仲补骨脂汤 /87
- (二) 杜仲炒腰花 /87
- (三) 海参粥 /88
- (四) 蛻螂蟋蟀粉 /89
- (五) 益母草车前草汁 /89
- (六) 参枣赤豆羹 /90

第五章 老年人常见内分泌及代谢性疾病药膳精选 /91

一、糖尿病 /93

- (一) 青嫩南瓜粉 /94
- (二) 石斛苦瓜茶 /95
- (三) 麦冬黄连茶 /95
- (四) 魔芋粟米粥 /96
- (五) 芹菜拌苦瓜 /97
- (六) 天花粉胚芽豆奶 /97
- (七) 蒜泥海蜇拌萝卜丝 /98
- (八) 蒜茸拌黄瓜 /99
- (九) 番薯叶柄炒肉丝 /100
- (十) 黄鳝药膳汤 /101

二、痛风 /103

- (一) 秋水仙茶 /103



(二) 山慈菇蜜饮 /104

(三) 百合粥 /104

(四) 土茯苓粥 /105

(五) 天麻杜仲粉 /105

三、高脂血症 /106

(一) 山楂嚼食方 /107

(二) 螺旋藻橘皮茶 /107

(三) 麦麸山楂糕 /108

(四) 胚芽豆奶 /109

(五) 紫皮大蒜粥 /110

(六) 决明子绿茶饮 /111

(七) 海带决明子汤 /112

(八) 三七茶 /112

(九) 首乌牛肉汤 /113

第六章 运动系统常见疾病药膳精选 /115

一、老年性关节炎 /117

(一) 鹿茸酒 /117

(二) 归芍红花酒 /118

(三) 参归鳝鱼羹 /119

(四) 骨碎补鹿角霜粉 /119

(五) 辣椒煨牛蹄筋 /120

(六) 木瓜猪蹄 /120

(七) 威灵仙狗骨汤 /121

二、骨质疏松症 /122

- (一) 鹿角胶牛奶 /122
- (二) 龟甲鳖甲粉 /123
- (三) 芝麻核桃仁粉 /123
- (四) 复方海螵蛸粉 /124
- (五) 淫羊藿炖鲨鱼肉 /125
- (六) 骨碎补猪骨汤 /126
- (七) 黄芪虾皮汤 /126

三、类风湿关节炎 /127

- (一) 威灵仙粉 /128
- (二) 川乌蜜饮 /128
- (三) 木瓜生姜蜂蜜粥 /129
- (四) 六藤蜜饮 /129
- (五) 桑枝苡仁饮 /130
- (六) 蜈蚣全蝎粉 /131
- (七) 蕲蛇天麻酒 /131
- (八) 乌梢蛇酒 /132

四、颈椎病 /132

- (一) 复方红花酒 /133
- (二) 天麻炖鱼头 /134
- (三) 辣椒炖蛇肉 /134
- (四) 桃仁葛根粉 /135
- (五) 蛤蚧蕲蛇酒 /136
- (六) 牛脊髓膏 /136
- (七) 归芪鸡血藤蜜汁 /137

五、腰椎病 /138

- (一) 附子炖狗肉 /138
- (二) 三蛇酒 /139
- (三) 土鳖虫蜂蜜方 /140
- (四) 枸杞子杜仲腰花 /140
- (五) 核桃仁炒猪腰 /141
- (六) 怀牛膝炖蹄筋 /142
- (七) 桑寄生炖羊腰 /142
- (八) 川断黑豆炖牛尾 /143

第七章 神经与精神常见疾病药膳精选 /145

一、脑卒中后遗症 /147

- (一) 绞股蓝红花茶 /147
- (二) 丹参绿茶 /148
- (三) 黄芪鸡血藤蜜饮 /149
- (四) 当归川芎粥 /149
- (五) 桃仁红枣饼 /150
- (六) 海参粥 /151
- (七) 沙苑子炖甲鱼 /151
- (八) 益母草炖乌骨鸡 /152
- (九) 枸菊决明子茶 /152

二、帕金森病 /153

- (一) 白参噙化方 /154
- (二) 刺五加酒酿 /154

- (三) 黄芪胶囊 /155
- (四) 鹿茸粉 /156
- (五) 淫羊藿酒 /156
- (六) 何首乌枸杞膏 /157
- (七) 虫草冰糖粥 /158
- (八) 菊花茶 /159

三、神经症 /159

- (一) 双花茶 /160
- (二) 糖渍橘皮 /161
- (三) 金橘酱 /161
- (四) 酸枣仁吞服方 /162
- (五) 甘麦红枣饮 /163
- (六) 太子参首乌藤蜜饮 /163
- (七) 麦冬莲心茶 /164
- (八) 玉竹茯神饼 /164

四、痴呆 /165

- (一) 核桃仁粥 /165
- (二) 黑芝麻糊 /166
- (三) 四仁益脑糕 /167
- (四) 红参益智仁粉 /167
- (五) 绞股蓝糖浆 /168
- (六) 党参何首乌蜜饮 /169
- (七) 桃仁粥 /169
- (八) 远志郁金饮 /170
- (九) 石菖蒲橘皮汁 /171



第八章 老年人其他疾病药膳精选 /173

一、更年期综合征 /175

- (一) 糖渍枸橘 /175
- (二) 佛手花茶 /176
- (三) 枸杞子炖甲鱼 /177
- (四) 杞菊莲心茶 /177
- (五) 二仙烧羊肉 /178
- (六) 二子酒 /178

二、阴道炎 /179

- (一) 鸡冠花蜜饮 /179
- (二) 车前草汁 /180
- (三) 白扁豆薏苡仁糕 /181
- (四) 参苓山药汤圆 /181
- (五) 熟地黄芪芡实羹 /182
- (六) 紫河车膏 /182

三、耳聋症（老年聋） /183

- (一) 黑芝麻牛奶 /184
- (二) 黑豆浆 /184
- (三) 羊肾鹿角胶粥 /185
- (四) 鸡腿烧猴头菇 /186
- (五) 黄芪香菇汤 /186

四、眩晕 /187

- (一) 槐花菊花饮 /187