

吃喝保健康

湖南省药膳食疗研究会编撰

丛书主编 谭兴贵 廖泉清

LAONIANBING BAOJIAN YA

老

年病

保健药膳

主编 黄保民

药膳主食

药膳菜肴

药 粥

药 汤

药 酒

药 茶

药膳糕点



海天出版社

健康

丛书主编：谭兴贵 廖泉清

○ 吃喝保健康

丛书编委：叶锦先 周光优 欧正武 黄保民

国 王平南 周祖贻

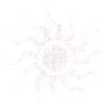
玲 吴金莲 袁宜勤

肖锦仁 马滴滴 杨 建



健康

老年病 保健药膳



LAONIANBING
BAOJIAN YAOSHAN

主 编 黄保民
副主编 袁宜勤
编 者 黄保民
孟翠霞
肖正文
黄 海

袁宜勤
戴飞跃
朱晓红

图书在版编目 (CIP) 数据

老年病保健药膳 / 黄保民主编. —深圳: 海天出版社, 2004.1
(吃喝保健康丛书)

ISBN 7-80654-938-2

I.老... II.黄... III.老年病—食物疗法—食谱
IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003)第 028872 号

老年病保健药膳

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: (0755) 83460397

选题策划: 旷昕

责任编辑: 张悟颖 E-mail: wuying168@tom.com

封面设计: 李萌 责任技编: 卢志贵

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000

深圳市鹰达印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 9.5

插页: 8 字数: 150千字 印数: 1-6000册

总定价: 180.00元 (共10册 18.00元/册)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

吃喝保健康



主编的话

自1990年我主编《药膳食疗研究》杂志以来，经常收到许多患者的来函、来电，询问一些常见疾病如何进行家庭食疗，怎样搞好药膳保健。

我作为一名医生，又作为一名中医药膳食疗工作者，感到不仅有责任解除病人的病痛，也有义务为广大病人及其家属设计出合理的药膳食谱，使他们不再为自己的病究竟应该吃什么药膳为好而发愁。为此，我们几经商议，决定组织专家编写一套《吃喝保健康》丛书，以满足广大患者的需要。

这套丛书采用以病统方的写作方法，将散在于古今各个医家著作的传统食疗经验及编撰者家传、师授及数十年临床食疗经验分门别类加以收集整理总结，同时亦收录了现代医家运用、发展传统食疗经验的成果。

本丛书按照药膳主食、药膳菜肴、药汤、药茶、药粥、药酒等分类详细介绍各类膳食的原料组成、制作方法、功效和适应证等，给读者提供了大量的制作简便、经济实惠、





老年病

保健药膳

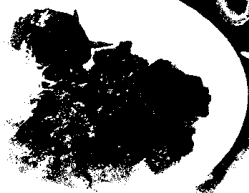
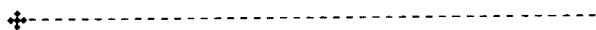
营养丰富的保健药膳，读者可自行选用，也可在中医药膳师的指导下选服。

在本丛书的编写过程中，我们参阅了大量的文献资料，请教了许多食疗经验丰富的临床专家、教授，吸取了他们宝贵的经验，同时也得到了深圳海天出版社旷昕总编辑的大力支持，在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

2003 年于长沙药膳斋





前言

我国自改革开放以来，经济持续发展，人民生活水平不断提高，人的平均寿命亦随之不断延长，老年人口的比例越来越高。目前，从某些大城市的人口年龄结构比例来看，大于60岁的老年人已占10%以上。一些常见的老年病亦呈不断增加的趋势，如发病率、死亡率居于前三位的心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病等，就以老年人居多。因此，老年病的防治研究，已经成为医学界的重要课题。

我国素以文明古国著称于世，也有着尊老爱老的传统美德，上下数千年间，在养生保健、祛疾增龄方面，积累了丰富的理论和经验。中医药学著作中关于延缓衰老、治疗老年病的医理、方药、饮食不胜枚举，为老年人的健康，为中华民族的振兴，作出了卓越的贡献。

老年人的养生保健和老年病的治疗是多方面的。作为其调治手段之一的药膳食疗，自古以来就受重视，当今更为老年人所青睐。为了使之发扬光大，丰富传统老年医学





老年病

兼 保健药膳



的内容，确保老年人的健康，适应老年病治疗的需要，我们从古今大量而分散的食疗、药膳书籍中，本着实用的原则，择取精华，集于一体，编成本书，以飨读者。

本书共十八章。第一章对老年病药膳调治纲要和老年病药膳调治的重要性、原则、宜忌作了概要叙述。其余各章为老年常见病药膳调治的具体内容，包括药膳主食、药膳菜肴、药粥、药汤（羹）、药酒、药茶（饮）、药膳糕点等，品类较多，读者可根据具体情况，选择用之，或灵活变通使用。本书也可供医院制作药膳之营养医师参考。

由于保健药膳见之于诸多的典籍之中，内容广泛，加之编者学识水平有限，经验不足，挂一漏万及错谬之处在所难免，敬请读者见谅，祈望行家斧正。

编 者



目 录

第一章 老年病药膳调治纲要

- 一、老年病药膳调治的重要性 1
- 二、老年病药膳调治原则 2
- 三、老年病药膳调治宜忌 5

第二章 老年慢性支气管炎保健药膳

第一节 药膳主食 9

姜汁牛肺糯米饭 水煎素馅包

第二节 药膳菜肴 11

黄芪御寒鸡 紫河车炖冬虫夏草 灵芝粉蒸肉饼
核桃猪腰 陈皮兔肉

第三节 药 粥 14

莱菔子粥 苏子粥 人参杏仁粥 猪肺粥
黄芪粥

第四节 药 汤 16

萝卜丝蛋汤 白菜干腐皮红枣汤 白果小排汤
鲫鱼红糖甜杏汤



第五节 药酒 18

苏子酒 小叶杜鹃酒 龙葵酒 猪胰酒

第六节 药茶(饮) 19

风栗壳糖冬瓜饮 杏仁奶茶 橄榄萝卜饮 橘红茶

第七节 药膳糕点 21

萝卜饼

第三章 老年慢性肺气肿保健药膳

第一节 药膳主食 23

门钉馒头 蒸大米饭 鸡蛋炒面

第二节 药膳菜肴 25

兰花银粉全鸡 川贝江米梨 银杏鸡丁

第三节 药粥 28

杏仁粥 百合粥 莱菔子粥

第四节 药汤 29

葶苈大枣汤 虫草白苕核桃萝卜汤 丝瓜藤汤

胡颓子汤

第五节 药酒 31

治久咳嗽上气十年二十年诸药治不瘥酒 宝铎草酒

小芥子酒

第六节 药茶(饮) 32

三子养亲茶 三分茶 刀豆饮 定嗽定喘饮

第七节 药膳糕点 34



蜜饯双仁 蜜桃银杏脯 蜜饯白果

第四章 老年慢性肺源性心脏病保健药膳

第一节 药膳主食	37
羊肉挂面 鸡丝卷	
第二节 药膳菜肴	39
白果烧鸡 炸核桃仁猪腰 核桃仁炒韭菜	
第三节 药 粥	41
薏米杏仁粥 萝卜粥 枇杷叶粥	
第四节 药 汤 (羹)	42
黄芪母鸡汤 人参鹌蛋汤 青鸭羹	
第五节 药 酒	44
侧金盏酒 羊肾酒	
第六节 药 茶 (饮)	45
人参胡桃饮 青果萝卜饮 丝瓜花蜜饮 一味薯蓣饮	
第七节 药膳糕点	46
香酥山药 独圣饼	

第五章 老年慢性胃炎保健药膳

第一节 药膳主食	50
营养暖胃粉 椰肉枣鸡糯米饭	
第二节 药膳菜肴	51
陈皮油烫鸡 橙皮蒸瘦肉 胡椒猪肚 五香参肚卷	



第三节 药粥 54

陈皮瘦肉粥 生姜粥 苡苡粥 白术猪肚粥

佛手柑粥

第四节 药汤(羹) 56

猪肚砂枳汤 鲫鱼莼菜汤 鳙鱼党参健胃汤

胡萝卜淮山内金汤 姜韭牛奶羹

第五节 药酒 59

干姜酒 五香酒 桂心酒

第六节 药茶(饮) 60

胃乐茶 姜枣饮 茉莉花茶 青皮麦芽饮

第七节 药膳糕点 62

健胃益气糕 玫瑰糕 红枣益脾糕

第六章 老年消化性溃疡保健药膳

第一节 药膳主食 66

三珍甜饭 羊肉挂面 豆蔻馒头

第二节 药膳菜肴 68

砂仁肚条 金橘根煲猪肚 良姜炖鸡块

六味牛肉脯 粥烫卷心菜丝

第三节 药粥 71

良姜粥 鸡蛋壳糯米粥 红苕粥 白扁豆佛手粥

茉莉花粥

第四节 药汤(羹) 73



双荷汤	茴香狗肉汤	羊肚鲜汤	猪肚汤
姜韭牛奶羹	三七藕蛋羹		
第五节 药 酒			76
青皮核桃酒	佛手酒		
第六节 药 茶 (饮)			77
甜咸小白菜饮	牛奶蜂蜜饮	糖蜜红茶饮	
佛手枯草茶	辣椒种子饮		
第七节 药膳糕点			80
藕粉糕	玫瑰枣糕	清明菜糕	栗子糕
 第七章 老年溃疡性结肠炎保健药膳			
第一节 药膳主食			85
姜汁牛肉饭	芡实莲子饭	芡实饺子	雉肉馄饨
第二节 药膳菜肴			87
附子地羊肉	烤五香鹅	香酥山药	莲子猪肚
栗子烧鸡块			
第三节 药 粥			90
补脾粥	扁豆粥	猪肚山药粥	益智仁粥
无花果粥	野鸡小米粥		
第四节 药 汤 (羹)			93
健脾止泻汤	豇豆二根汤	火腿脚爪羹	附片羊肉汤
第五节 药 酒			95
术苓酒			



第六节 药茶(饮)..... 95

石榴皮茶 诃黎勒茶 硫磺茶 乌梅饮 柚子茶

第七节 药膳糕点..... 97

茯苓造化糕 理脾糕 健脾糕 益脾饼

芡实八珍糕

第八章 老年肝硬化保健药膳

第一节 药膳主食..... 103

面包 糊烂面 肉丝汤粉

第二节 药膳菜肴..... 105

枸杞麦冬蛋丁 泥鳅炖豆腐 砂仁鲫鱼

清蒸蒜头甲鱼 仙人掌烤黄牛脾 山药枸杞蒸鸡

五味蛋白蛋

第三节 药粥..... 109

猪肚粥 鸭片粥 连皮冬瓜粥 佛手茯苓粥

赤小豆粥 牵牛子粥

第四节 药汤..... 112

鳖甲红枣汤 淮山莲子甲鱼汤 猪腿赤小豆汤

黄雌鸡汤 益肝汤 清炖牛肉萝卜汤

第五节 药茶(饮)..... 115

半枝莲茶 三皮饮 白菜根绿豆芽饮 玉米须饮

三汁饮

第六节 药膳糕点..... 117

蚕豆糕 芡实糕



第九章 老年便秘保健药膳

第一节 药膳主食	120
猪油菜饭 素馅蒸饺 云层馒头	
第二节 药膳菜肴	122
蛤蟆鲍鱼 蜜汁藕梨 枸杞桃仁鸡丁 鲜蘑桃仁	
松子豆腐 桑椹蒸蛋	
第三节 药 粥	126
麻仁苏子粥 松子仁粥 郁李仁粥 发菜蚝豉粥	
黄芪核桃仁粥 红薯粥	
第四节 药 汤 (羹)	129
蜂蜜香油汤 菠菜猪血汤 黄酒核桃泥汤	
薤菜荸荠汤 海参木耳羹 蜜糖牛奶芝麻羹	
第五节 药 酒	131
桃仁酒 桃花酒 麻子酒	
第六节 药 茶 (饮)	132
奶子茶 黄豆皮茶 决明子蜂蜜饮 猪肠通便饮	
百合蜂蜜饮 蔗汁蜂蜜饮	
第七节 药膳糕点	135
桑椹芝麻糕 桑椹饼干 麻仁栗子糕 姜糖番薯	

第十章 老年高血压保健药膳

第一节 药膳主食	139
素什锦炒饭 海蛎焖饭	



第二节 药膳菜肴 141

芹菜拌豆腐 天麻鱼头 菊花炒鸡片 洋葱肉片
糖醋萝卜丝

第三节 药 粥 144

决明子粥 荠菜粥 菠菜粥 芹菜粥

第四节 药 汤 146

雪羹汤 茼蒿菜鸡蛋白汤 黄精熟地脊骨汤
草决明海带汤 天麻豆腐汤

第五节 药 酒 148

菊花酒 竹沥酒

第六节 药 茶 (饮) 150

菊花乌龙茶 萝芙木根茶 菊槐绿茶饮
三宝茶 决明罗布麻茶

第七节 药膳糕点 152

枣柿饼 橘红糕 淮山芝麻糊

第十一章 老年冠心病保健药膳

第一节 药膳主食 156

开元寿面 香椿蛋炒饭

第二节 药膳菜肴 158

菊花芹菜 三七炖猪瘦肉 花椒嫩鸡 油豆腐油菜

第三节 药 粥 160

桃仁粥 人参粥 丹参粥 韭白粥 薤白粥



第四节 药 汤 162

猪心薤白汤 三七母鸡汤 栝楼薤白白酒汤

银叶红枣绿豆汤

第五节 药 酒 164

红酒热饮

第六节 药 茶 165

田七丹参茶 参果茶 双花茶 柿叶山楂茶

第七节 药膳糕点 167

期颐饼 山楂糕

第十二章 老年脑动脉硬化症保健药膳

第一节 药膳主食 171

牛奶大米饭 玉蜀黍饭 三丁大包

第二节 药膳菜肴 173

菊花兔卷 虫草山药烧牛髓 萝卜丝炒牛肉丝

第三节 药 粥 175

胡桃粥 红枣红豆粥 淡菜养生疗病粥

大蒜粥 玉竹燕麦粥

第四节 药 汤 (羹) 177

补脑宁神羹 桂髓鹑羹 白娘子还魂汤

百合银耳羹 海参冰糖羹

第五节 药 酒 180

健脑酒 仙延寿酒 补益杞圆酒



第六节 药茶 181

脑清茶 返老还童茶 还童茶 豆麦茶

龙眼花

第七节 药膳糕点 184

疗耳聋煎饼 芝麻枣仁虾糕 荞麦饼

第十三章 老年脑卒中保健药膳

第一节 药膳主食 189

葱花卷 高压锅焖饭 雪菜肉丝汤面

第二节 药膳菜肴 191

北芪炖南蛇肉 烧牛蹄筋 香菜萝卜 风丹牛肉膳

天麻炖猪脑 天麻焖鸡块

第三节 药粥 195

复方黄芪粥 粟米粥 葱白薏苡仁粥

葛粉粥 冬麻子粥

第四节 药汤(羹) 197

驴头羹 葛粉羹 乌驴皮汤 黄芪猪肉汤

牛蒡叶羹

第五节 药酒 199

定风酒 九藤酒 五枝酒

第六节 药茶(饮) 201

夏枯草荷叶茶 桃仁决明蜜茶 芍药天冬饮

枸麦饮