

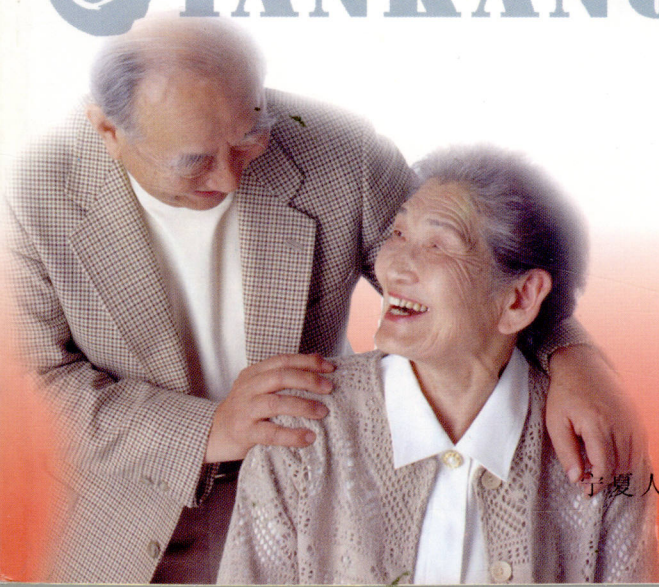
养生保健食疗系列

◎ 张 航 编 著



老年 健康益寿

JIANKANG YISHOU



宁夏人民出版社

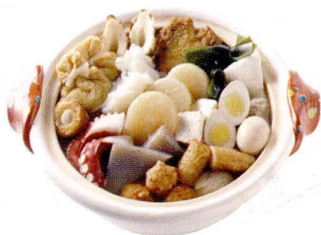
老年健康益寿

张 航 编 著

食谱



宁夏人民出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

老年健康益寿食谱/张航编著. —银川: 宁夏人民出版社, 2006.3

(最新养生保健食疗系列)

ISBN 7-227-03108-X

I. 老... II. 张... III. ①老年人—保健—食谱
IV. TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第010190号

老年健康益寿食谱

张 航 编著

选题策划 马若飞
责任编辑 马若飞
装帧设计 宁 京 张淑萍
责任印制 来学军
出版发行 宁夏人民出版社
地 址 银川市北京东路139号出版大厦
邮购电话 0951-5044614 5014354
电子信箱 nxcbfx@163.com
经 销 新华书店
印 刷 宁夏振新版达印业有限公司
开 本 787×1092mm 1/24
印 张 5
字 数 48千
版 次 2006年3月第1版
印 次 2006年3月第1次印刷
书 号 ISBN7-227-03108-X/TS·10
定 价 10.00元

版权所有 翻印必究

总 序

食疗,顾名思义,就是以食物或食用药物为原料,加之调味品,以各种烹制手段制作而成的既有较高营养价值、又可防病治病、强身健体的膳食。

中医理论认为,食疗药膳最宜扶正固本。这是由于食疗所用食物和药物多系补品,形为食品,性则为药品,它取药物之性,用食物之味,共同配伍,相辅相成,能起到食借药力、食助药威的协同作用,达到药物治疗和食物调养的双重功效。在防病治病上,与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。

正是因为这一点,我们编写这套“最新养生保健食疗系列”,力求充分利用我国丰富的饮食文化和烹调方法,为读者服务,把健康交给广大群众自己,从而尽可能地减轻广大疾病患者医疗费开支负担。

浏览古籍文献,有关中医食疗药膳的内容博大精深,汗牛充栋,其中的确有不少的枕中之秘、囊中之珍可供我们选用。我们在选编这套丛书时,力求去粗取精、去伪存真、删繁就简,在广泛收集古今药膳资料的基础上,本着科学性、实用性、可行性“三结合”的原则,对资料加以分类、总结、

提炼、升华,形成了《女性养颜健体食谱》《男性强身健康食谱》《老年健康益寿食谱》《儿童营养保健食谱》《常用养生保健食谱》《家庭常见病料理食谱》6个分册。每一分册均以浅显、通俗的语言表达,科学系统介绍了各种病症的食疗药膳的制作方法。每组药膳方均从“原料”“功效”“做法”“用法”四个方面作了详细的介绍,言简意赅,以方便读者能够“看得懂、学得会、用得上”。

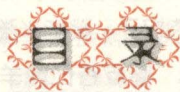
尽管食疗药膳种类繁多,疗效确切,但并非每一种食疗药膳方均适合于任何人。这是因为各人的体质不同,临床表现也各异。因此,在选择和应用食疗时,应该按照中医辨证施膳的原则,根据自己的证型加以甄选。

本书在编写的过程中参阅了大量的图书资料,由于版本多,故未一一注明出处,在此一并表示衷心的感谢。

由于我们的水平和实际经验所限,书中疏漏和谬误之处难免,恳望广大读者不吝赐教,以便今后进一步修改和完善。

编著者

2006年1月



第一章 心脑血管病症食疗方法

一、冠心病 (22方)/1

羊肉包子 茯莲麦桂糕 山楂糯米糕 期颐饼
玉米粉粥 豆粳蜜粥 薤梗米粥 甘松粳米粥
黄豆芽炖鲫鱼 木耳炖豆腐 豆豉炖猪心 芪
菇炖乌鸡 木耳炒黄花菜 芝麻炒油菜 佛耳
肉汤 菇枣汤 双耳冰糖饮 醋浸花生仁 银
菊双花茶 田七丹参茶 参楂麦冬茶 柿叶山
楂茶

二、慢性肺源性心脏病 (16方)/9

羊肉挂面 鸡丝卷 参蚬甜饼 枇杷叶粥 胡
萝卜粥 黄芪母鸡汤 炸核桃仁猪腰 青果萝
卜饮 香酥山药 薏米杏仁粥 红参鹌鹑蛋汤
青鸭果豆羹 白果红烧鸡 核桃仁炒韭菜 人
参核桃饮 丝瓜花蜜饮

三、脑血管意外 (10方)/15

麻苋萝卜粥 荆芥小米粥 地黄山药炖甲鱼
松子仁炒香菇 天麻炖猪脑 芪鳝姜枣汤 鲫
鱼苦瓜汤 独活黑豆汤 白芍天冬白糖饮 薏
米天麻葱白饮

四、动脉硬化 (22方)/18

牛奶大米饭 玉蜀黍饭 三丁包子 茱萸泽
泻丹皮煎饼 芝麻枣仁虾糕 荞麦饼 玉竹
燕麦粥 菊花兔肉卷 萝卜丝炒牛肉 桂髓鹌
糖羹 乌龙槐角首乌茶 槐角补脑茶 龙眼花
淡菜羊肉粳米粥 枣豆花生粥 虫草山药烧
牛髓 灵芝母鸡汤 双耳补脑宁神羹 百合银
耳莲子羹 海参冰糖羹 滋补清脑茶 豆麦莲
枣茶

五、高血压 (20方)/27

山楂粳米粥 淡菜皮蛋粥 红白萝卜粥 海带
绿豆粥 红花炖羊心 凉拌海蜇菠菜 夏枯
草煲猪肉 糖醋蒜 决明子海带汤 西瓜香蕉
玉米须汤 海带瘦肉粥 葛菊绿豆粥 地龙炒
鸡蛋 蒜苗香菇炒鸡丁 荸荠海带玉米须汤
荸荠海蜇汤 菊楂决明饮 六蔬汁饮 天麻椰
子饮 海参冰糖饮



六、高血脂症 (4方)/34

桑葚芝麻粳米糊 平菇炖豆腐 洋葱炒肉片

降脂饮

七、贫血 (9方)/36

黄鳝姜汁粳米饭 归参炖母鸡 红枣炖猪蹄

红枣炖木耳 药杞炖乌鸡 麦芽糖炖红枣 山

药参枣炖肉片 党参红枣汤 熟地牛骨汤

第二章 呼吸系统病症食疗方法

一、肺炎 (5方)/40

莲合炖瘦肉 桂圆鸽蛋汤 太子参甘草汤 梨

杏清热饮 梨藕润肺汁

二、支气管哮喘 (12方)/42

陈皮杏仁薏米粥 姜苻甘米粥 参楂粳米粥

参杞百合粥 虫草清炖紫河车 清蒸虫草老鸭

柚皮牛胎盘汤 姜瓜饴糖饮 姜杏紫苏糖饮

双桑杏糖饮 姜杏甘草饮 海螵蛸拌白糖

三、慢性支气管炎 (10方)/46

姜肺糯米饭 参杏桑枣大米粥 莱菔粳米粥

黄芪甜米粥 苏子红糖粥 灵芝粉蒸肉饼 陈

皮海椒炒兔肉 白果小排汤 鲫鱼红糖甜杏汤

橘红茯苓生姜饮

四、肺气肿 (7方)/49

参姜菠菜猪肉饺子 桃脂米粥 陈母米粥 合

芥杏蒸白鸭 陈皮杏仁炖羊肉 虫草瘦肉汤

猕猴桃膏

第三章 消化系统病症食疗方法

一、慢性胃炎 (13方)/53

椰枣鸡肉糯米饭 营养暖胃粉 健胃益气糕

玫瑰糕 红枣益脾糕 荜拔胡椒米粥 灵芝粉

蒸肉饼 橙子酿瘦肉 砂仁肚条 鱖鱼党参

健胃汤 胡萝卜淮山内金汤 姜枣饮 木瓜生

姜煲米醋

二、消化性溃疡 (13方)/58

玫瑰枣糕 藕粉糯米糕 清明菜糕 栗子糕

良姜粳米粥 鸡蛋壳糯米粥 粥烫卷心菜丝

良姜炖鸡块 荷叶藕节汤 茴香狗肉汤 香桂

生姜羊肚汤 牛奶白芨蜜饮 三七藕蛋羹

三、胃癌 (6方)/63

柿饼粳米饭 薏苡仁粳米粥 荔枝粳米粥 山

药龙眼汤 枸杞百合饮 竹韭羊乳蜂蜜饮

四、溃疡性结肠炎 (9方)/66

橘皮鸡肉馄饨 茯苓造化糕 益脾饼 芡实八珍糕 附子熟地陈皮炖狗肉 糯米补脾粥 扁豆人参粥 益智仁糯米粥 健脾止泻汤

五、肝硬化 (11方)/69

牵牛大麦烧饼 煮茴香鸡蛋 太叶紫珠煲鸡蛋 鲫鱼肉羹 马兰头竹笋汤 丹参田鸡汤 赤小豆鲤鱼汤 西瓜大蒜饮 李子汁配香蕉 猪肚大蒜汤 鹰不泊瘦肉汤

第四章 内分泌及精神病症食疗方法

一、糖尿病 (12方)/74

仲桃韭菜米粥 薏杞山药粥 桑皮炖兔肉 枸杞炖兔肉 绿茶蒸鲫鱼 玉米须炖乌龟 茯苓炖猪脊骨 沙参玉竹炖老鸭 菇耳生姜汤 萝卜鲍鱼汤 苦瓜蚌肉汤 山药排骨羹

二、便秘 (5方)/78

肉苁蓉核桃粥 郁李仁蜂蜜粥 麻苏黄芪粥 决明子炖茄子 蜂蜜盐水饮

三、脱肛 (4方)/80

鳅鱼粳米粥 黄芪煲鲫鱼 麻仁露 黄精益气酒

四、老年痴呆症 (7方)/82

白鸽枣菇饭 椰子糯米蒸鸡饭 桑葚贞莲蛋糕 远志莲子粥 龙眼粳米粥 龙眼鸡片 银耳益寿鸽蛋汤

五、老年失眠症 (9方)/85

参枣糯米饭 羊腰舌面 归脾桃仁脆饼 淮山药健脾糕 鸡蛋瓜籽桂圆糕 夜交藤粳米粥 芝蘑虾仁蒸仔鸡 龙枸燕窝汤 白芍灵芝饮

第五章 外科及骨科病症食疗方法

一、白内障 (7方)/90

豆豉乌鸡肝粥 枸杞菊花炒猪肝 沙苑子炖鸡 羊肝海米冬西汤 枸杞菊花鸡肝汤 榛子枸杞饮 枸杞桑葚饮

二、青光眼 (4方)/92

白菊精草炖羊肝 决明绿豆汤 黑木耳炖冰糖 红豆黄花蜂蜜饮

三、老花眼 (3方)/94

淮杞炖羊肉 酱醋爆炒羊肝 杞枣煲鸡蛋

四、耳鸣及耳聋 (5方)/95

黄酒炖乌鸡 杜仲炖猪腰 黑豆炖狗肉 黑豆

炖鲑鱼 桑葚木耳荷叶汤

五、老年牙列缺损与牙周病 (2方)/98

槐花藕栀粥 黑木耳青鱼汤

六、骨质疏松 (14方)/99

白术猪肚粥 首乌桂圆红枣粥 桑葚枸杞糯米粥 枸杞苁蓉羊肾粥 熟参丝炖猪脊髓 生地怡糖炖乌骨鸡 黑豆炖猪骨 红枣黄精炖猪肘 蒸制桑葚牛骨汤 肉苁蓉羊脊骨汤 党参当归鳝鱼汤 杜仲牛骨汤 羊骨羊腰汤 牛奶鲜桃汁

七、骨质增生病 (4方)/104

肉苁蓉麦冬枸杞粥 杜仲五味炒羊腰 黄花菜熘炒猪腰 甲鱼猪脊髓汤

八、老年性关节炎 (5方)/106

骨碎补附子米粥 花生栗子煮牛筋 女贞子养骨汤 鹿胶牛奶蜂蜜饮 牛膝巴戟酒

第六章 泌尿外科病症食疗方法

一、慢性前列腺炎 (7方)/109

茯苓红枣粥 山药粳米粥 杜仲炖腰花 桃仁

煮墨鱼 狗肉补阳汤 六一散绿茶 萝卜浸蜜

二、前列腺肥大 (9方)/111

鸡肠饼 双仁牛膝粥 茯菟莲子粥 杜仲熘腰花 清炖虫草鸡 炖狗肉 益前木田螺汤 牛膝鲍鱼枸杞海参汤 地黄竹叶绿茶

三、排尿困难、尿频、遗尿及夜尿 (6方)/114

茯苓芡实粳米粥 马齿苋粥 黄芪熟地鸡米粥 海参炖羊肉 白酒淬田螺 覆盆子炖猪小肚

第一章 心脑血管病症

食疗方法

一、冠心病

冠状动脉粥样硬化性心脏病,是中老年人的常见病、多发病。此病主要是因负责心肌供血的冠状动脉粥样硬化,导致管腔狭窄,甚至堵塞,从而使心脏的血液供应不足,心肌暂时缺血、缺氧,甚至完全梗死、心肌坏死。它和冠状动脉功能性改变(痉挛)一起统称为“冠状动脉性心脏病”,简称冠心病。

根据冠状动脉病变的部位、范围、血管阻塞程度和心肌供血不足的发展速度、范围和程度的不同,本病分为隐匿型、心绞痛型、心肌梗塞型、心力衰竭型和心律失常型、猝死型5种临床类型。

早期发现、防治冠心病可使病变减轻,否则病变发展可产生心绞痛或心肌梗塞。个别病人可能突然出现严重心律失常、心力衰

竭等。心绞痛的典型表现:痛的部位在胸骨后下部、上腹部、左胸部等处。痛的性质以压迫感、沉重感、紧束感和灼热感为主,以胸闷最常见。痛发作时持续2~3分钟,一般不超过半小时。往往因剧烈运动、上楼、体力劳动或情绪激动、喜怒过度、受寒冷、饱餐后等诱发。心肌梗塞常伴有突然、剧烈、频繁、持续时间较原来延长的心绞痛,原来常用的药物又不能令其缓解,疼痛时伴有大汗淋漓、面色青紫、心跳过缓、心律失常、心功能不全等症状。

西医有一套针对冠心病的医疗手段,中医则按痰湿痹阻、血脉瘀滞、气滞血瘀、气阴两虚、阴阳俱虚诸型辨证施治。

下面推荐一些常用的补益食疗药膳方,供大家选用。

羊肉包子

【原料】鲜羊肉500克,葱白250克,面粉1000克,槐花800克,鸡汤700克,五香



粉 2 克,食盐、酱油、香油、碱各适量。

【功效】本品具有扶阳、通痹、强心之效,适用于冠心病、心动过缓、寒凝气滞、舌质淡红或暗红、苔薄白、脉紧、手足寒冷等症。

【做法】(1)将羊肉剔去筋皮后洗净;将鲜槐花洗净,分别剁成碎末,放入盆内,分 3 次加入酱油并拌匀。(2)倒入鸡汤、葱白末、五香粉、香油,最后与槐花末、羊肉末拌匀作馅。(3)将面按平常做法发好后,加入适量碱揉匀,将面团搓成约 2 厘米粗的长条,制成 30 克一个的面块,擀成中间稍厚边缘稍薄的圆皮,包入 25 克左右的馅心,捏好直接放入蒸笼内,静置 1~2 分钟后,上笼用旺火蒸 12 分钟左右即可。

【用法】分次酌量食用,连食 10~15 天。

茯莲麦桂糕

【原料】白茯苓、莲子(去芯)、麦冬(去芯)各 15 克,粳米 250 克,桂花 5 克,红糖 10~30 克,芝麻油适量。

【功效】本品具有宁心健脾、补虚清心热之功效,适用于心阴虚型、心胸闷痛或灼痛、心烦不寐、头晕头痛、健忘、口干、大便不爽等症患者。

【做法】(1)将粳米淘洗干净后沥干;将白茯苓、莲子、麦冬分别洗净后晒干,用火焙至酥脆、熟香,再磨研、过筛制成细粉。(2)将炒锅烧热,放入适量芝麻油烧至六成热时,放入制成的各种细粉拌匀,加入红糖、桂花拌匀,最后放入木制的模型内压紧,制成糕饼即可。

【用法】酌量分次食用,每日 1~2 次,连服 7~10 天。

山楂糯米糕

【原料】山楂 200 克,糯米 1000 克,红砂糖 100 克,白砂糖 100 克。

【功效】本品具有活血散结、化瘀止痛、健脾益气之功效,适用于心绞痛、咽干口渴、食欲不振、唇紫舌暗的老年冠心病患者。

【做法】将山楂去核洗净、晾干后研成粉

末,与糯米粉、红砂糖、白砂糖混合在一起,加入适量清水拌匀,然后放入蒸笼中上锅蒸熟即可。

【用法】作点心食用,每日2次,每次50~100克。

期颐饼

【原料】芡实180克,鸡内金90克,面粉250克,白糖适量。

【功效】本品具有健脾和胃、化痰宽中之功效,适用于胸闷如重压、痰多、气短、形胖、头昏体倦、面色无华的老年冠心病患者。

【做法】将芡实、鸡内金洗干净,晒干后研成细粉过筛。将芡实粉、鸡内金粉、面粉、白糖拌匀,做成小薄饼,烙成金黄色即可。

【用法】作点心食用,每日1次。可常食。

玉米粉粥

【原料】玉米粉90克,粳米100克,清水适量。

【功效】本品具有降脂、降压之功效,适

用于动脉硬化、冠心病、心肌梗塞及血液循环障碍等症。

【做法】将玉米粉放入大碗内,加入适量清水调成稀糊。将淘洗干净的粳米放入锅内加入适量清水,用旺火煮沸后改用文火熬煮至九成熟。然后将调好的玉米糊一边倒入,一边搅匀,最后转小火熬煮至粳米熟烂成粥即可。

【用法】每天2次,作早、晚餐食用。

豆粳蜜粥

【原料】豆浆500克,粳米100克,蜂蜜、清水各适量。

【功效】本品有健脾、养胃、润肺、补虚之功效,适用于动脉硬化、冠心病、高血脂、高血压及老年人体衰、营养不良等症。

【做法】将粳米洗净后放入锅内,加入豆浆及适量清水,用旺火煮沸,然后转用文火煮至米烂成粥,最后加入蜂蜜调味即可食用。

【用法】每日早、晚各服1次。

薤梗米粥

【原料】薤白头15克，梗米100克，清水适量。

【功效】本品具有温阳、行气之功效，适用于心胸痛、恶寒、胸闷心悸等症状的冠心病患者。

【做法】将梗米淘洗净，与薤白头一同放入砂锅内，加入适量清水用平常方法熬煮成粥即可。

【用法】每日1剂，分早、晚2次空腹服食，连食3天。

甘松梗米粥

【原料】甘松10克，梗米100克，清水适量。

【功效】本品适于气滞有寒、胸痛的冠心病患者饮用。

【做法】将甘松放入砂锅，然后加250毫升清水煎熬15分钟左右去渣取浓汁备用。再将梗米淘洗净，加入750毫升清水熬煮成

稀粥，倒入熬煮好的甘松浓汁，煮沸片刻调味即可。

【用法】每日1剂，分早、晚空腹温服，宜常服。

【提示】发热或阴虚血少者忌服。

黄豆芽炖鲫鱼

【原料】黄豆芽200克，活鲫鱼1条（约250克），海带25克，花生油、盐、料酒、酱油、味精、姜末、葱段各适量。

【功效】本品具有降血脂、利湿之功效，适用于高血压、高血脂、冠心病患者。

【做法】将黄豆芽洗净、沥干水，鲫鱼去鳞、鳃、内脏后洗净，将鱼脊背切成十字刀花，控干水备用；再将海带用温水泡发后洗净，切成丝备用。将处理好的鱼放入沸水中氽一下，捞出后用清水将鱼腹内黑膜洗净，沥干水待用。在炒锅内放入适量花生油烧热，放入葱段、姜末炆锅出香味后，加入适量

清水煮沸,待汤沸后,放入鱼、黄豆芽、海带丝,用文火炖熟后调味即可。

【用法】每日1剂,可佐餐、顿服,连用5天。

木耳炖豆腐

【原料】黑木耳 25 克,豆腐 1 块(约 150 克),盐、麻油少许,清水适量。

【功效】本品具有软坚之功效,可用于治疗动脉硬化、冠心病等症患者。

【做法】将黑木耳泡发后去杂洗净,将豆腐洗净切成小块。将黑木耳与豆腐一同放入砂锅内,加入适量清水用文火炖 30 分钟,加少许盐和麻油调味即可。

【用法】每日1剂,病好为度,亦可常食。

豆豉炖猪心

【原料】猪心 1000 克,葱、姜、豆豉、甜面酱、酱油、黄酒各适量。

【功效】本品具有补心宁神之功效,适

于冠心病、心血亏虚、心悸及忧烦等症患者食用。

【做法】将猪心去白筋洗净,放入锅内,加入姜、葱、豆豉、酱油、甜面酱、黄酒与适量清水,用旺火煮沸后改用文火炖熬至猪心熟透,捞出猪心即可。

【用法】待猪心稍冷后切成薄片,即可食用。

芪菇炖乌鸡

【原料】生黄芪 30~50 克,乌鸡 1 只(约 1000 克),猴头菇 50 克,黄酒、葱、姜、精盐、味精各适量。

【功效】本品具有益气养阴、退汗止汗、补虚固表之功效,适于心气虚型冠心病,伴心肾虚、心血亏虚、自汗盗汗、舌质淡红、舌边有齿痕、苔薄白、脉虚、忧烦等症患者食用。

【做法】将乌鸡宰杀后,沥净血,放入 90℃ 热水中,加 1 匙盐,烫去毛、嘴尖、脚上硬皮

及爪尖,开膛除内脏并且清洗干净,然后将生黄芪放入鸡腹内。将锅烧热后加入清水,姜片煮沸,放入乌鸡、葱、黄酒煮沸,改用中火炖焖,煮至鸡肉酥烂,最后放入猴头菇煮沸,加入适量精盐、味精调味,用小火焖片刻即可。

【用法】分2次吃肉喝汤,连用7~10天。

木耳炒黄花菜

【原料】黑木耳、黄花菜、植物油、盐、蒜末、味精各适量。

【功效】本品是治疗冠心病、高血压的良方。

【做法】将木耳泡发后去杂洗净,黄花菜用温水泡软,沥干水。然后在炒勺内放入适量植物油,待油烧至六成熟时,放入黑木耳、黄花菜煸炒至快熟,加入盐、味精和蒜末调味即可。

【用法】常食,每日1剂,连服1个月。

芝麻炒油菜

【原料】油菜350克,芝麻50克,精盐、味精、花生油各适量。

【功效】本品具有润肠、和血之功效,适用于冠心病患者。

【做法】将芝麻去杂后淘洗干净,放入炒锅内用小火慢慢炒至芝麻发香时,出锅晾凉,研成粉屑状备用;将油菜拣洗干净,切成小段备用。在炒锅内放入适量花生油,待油烧热后放入油菜煸炒片刻,加入精盐,用旺火炒至油菜熟透,加入味精拌匀,装盘后撒上芝麻屑即成。

【用法】佐餐食用,每日1剂,宜常食。

佛耳肉汤

【原料】黑木耳6克,佛手瓜50克,猪瘦肉50克,薏米20克,植物油、盐、葱、姜、味精及清水各适量。

【功效】本品适用于肾虚心悸、失眠的冠

心病患者。

【做法】将黑木耳泡发洗净,撕成小块;将佛手瓜洗净后切片,猪瘦肉切碎,薏米洗净备用。在炒锅中加入适量植物油,放入猪瘦肉略炒,加入佛手瓜、黑木耳煸炒片刻,最后加入薏米和适量清水共熬汤,煮至肉熟烂,加入盐、葱、姜、味精等辅料调味即可。

【用法】每日1剂,分两次服完,连用5天。

菇枣汤

【原料】干香菇20朵,红枣10颗,花生油、食盐、姜片、料酒、味精各适量。

【功效】本品有抗血管硬化、降血压、软化血管之功效,对治疗冠心病具有一定的作用。

【做法】将香菇用温水泡发,洗去泥沙杂物,泡发水备用,将红枣洗净、拍开、去核备用。取有盖的炖盅,加入澄清过滤过的香菇泡发水和适量清水,放入香菇、红枣及花生油、食盐、姜片等各味调料,盖上盅盖,上笼

蒸炖1小时即可。

【用法】每日1剂,佐餐,连用5天。

双耳冰糖饮

【原料】黑木耳6克,银耳6克,冰糖适量。

【功效】本品对气阴两虚型冠心病患者非常适用。

【做法】将黑木耳、银耳各用清水浸泡一夜,洗净放入碗中,上锅隔水蒸1个小时,最后加入冰糖,待冰糖溶化后即可。

【用法】每日1剂,临睡前服用,连服半个月。

醋浸花生仁

【原料】米醋、花生仁各适量,桂花少许。

【功效】本品可用于治疗气阴两虚型冠心病,亦可治高血压。

【做法】将花生仁洗净,与桂花一起入瓦坛中,加入适量米醋浸泡24小时,如果浸泡1周,则药效更佳。

【用法】每天早晨起来空腹服食 10~15 粒花生仁,连续服用 21 天。

银菊双花茶

【原料】银花、菊花、山楂各 15 克,精制蜂蜜 150 克。

【功效】本品适于伤暑身热、烦渴、眩晕、咽痛者饮用,为老年冠心病、高血压、高血脂症、化脓性疾病患者的保健饮品,也是暑热季节的清凉饮料。

【做法】将银花、菊花、山楂洗净放入砂锅内,加入适量清水煎熬,去渣取汁,调入蜂蜜搅匀,烧至微沸即可。

【用法】代茶徐徐饮服。

【提示】老年脾胃虚弱、大便稀溏者不宜饮用。

田七丹参茶

【原料】田七 100 克,丹参 15 克,白糖适量。

【功效】本品具有活血化瘀之功效,适于

老年冠心病、心绞痛的患者。

【做法】将以上各味混匀,加工成棕黄色颗粒装袋,每袋 20 克。

【用法】每次 1 袋,每日 3~5 次,用开水冲泡,代茶缓饮。

参楂麦冬茶

【原料】丹参、山楂片各 10 克,麦冬 5 克。

【功效】本品具有活血化瘀之功效,适于防治老年冠心病及高血压。

【做法】将以上各味洗净,然后用沸水浸泡,闷 30 分钟即可。

【用法】代茶频饮。

柿叶山楂茶

【原料】柿叶 10 克,山楂 12 克,茶叶 3 克。

【功效】本品具有活血化瘀、养心之功效,适于老年冠心病、高血脂症和高血压等心血管疾病患者饮用。

【做法】将以上各味一起放入茶杯中用