

中老年保健食品集锦

——五谷杂粮类——

主编：祁 澜

编委：叶青扬 张燕华 官能荣 张季华
梅 晓 郁红梅 郑 燕 吴 江
祁 荧 罗小燕

经济日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年保健食品集锦: 五谷杂粮类/祁澜主编—北京: 经济日报出版社, 1997.9

ISBN 7-80127-356-7

I. 中… II. 祁… III. ①中年人-保健-食谱 ②老年人-保健-食谱 IV TS972.1

中国版本图书馆 (IP) 数据核字 (97) 第 15179 号

中老年保健食品集锦——五谷杂粮类

主编:	祁澜
责任编辑:	初志英 于建东
装帧设计:	刘孝沅
责任校对:	于东
出版发行:	经济日报出版社
社址:	北京王府井大街 277 号
经销:	全国新华书店
印刷:	河北省永清县第一胶印厂印刷
开本:	787×1092 1/32
字数:	200 千字
印张:	10.25
版次:	1997 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷
印数:	1—10000 册

ISBN 7-80127-356 7/G · 170

定价 6.00 元

前 言

食物用于养生保健古来即有，通过摄取有营养的食物，人类能够实现摄生自养，防病治病，延年益寿的目的。食物养生的保健价值，不仅在于增强人体的抗病能力，而且可以作为防治疾病的辅助措施。人们经过长期的反复实践，早就发现很多食物除有营养价值外，同样具有“温、凉、寒、热”四气和“甘、辛、酸、苦、咸”五味等基本药性，可用于防治疾病，故有医食同源之说。

随着社会的进步，生活水平的提高，人们的平均寿命延长，老年人口会不断地增加，随之而来的是老年性疾病的增多。老年人内脏器官功能减退，组织细胞减少，修复功能降低；神经系统与内分泌系统功能衰退，使各器官之间相互协调功能紊乱，致使机体内环境不稳定，机体不断老化，也增加对疾病的易感性。

药物治疗虽说对于疾病有一定作用，但对于老年人来讲，由于机体的老化，内脏器官萎缩及功能减退，药物经胃肠道吸收，经肝脏的分解和通过肝肾排泄的功能均较年轻人有明显降低。所以老年人服药容易造成药物积蓄中毒及浓度过高引起药物不良反应。

老年人对药物耐受性差，主要表现为剂量大则引起中毒，剂量小则影响效果。所以，老年人除了急性病需及时服药保

证充分治疗外，一般慢性病恢复期或某些对健康没有影响的自觉症状，尽量少用药或不用药，应该在日常的饮食中，通过某些食品的保健治疗作用，达到以食进补和调养的目的。老年人通过饮食辅助治疗慢性疾病和调理体质虚弱，既有利于老年人的肠胃吸收，又不会出现药物反映的副作用。

正常人身体内脏器官机能的退化，实际上是从中年就开始的，有些老年病也发生在中年，但因病程较长，发病较潜隐，症状又不明显，所以常常被人忽略。当进入老年，疾病症状明显时，病情已较严重，这就给治疗带来一定困难。例如老年病中常见的心脑血管疾病：高血压、冠心病、心绞痛、心肌梗塞、脑血栓等等，在中年时期大都有初期症状，如肥胖症、高血脂症、高血压等，有这些病症的人，如果不注意饮食调养，继续大量摄入高脂肪、高胆固醇、高盐食品，到老年时必然会引起各种心脑血管疾病，以致危及生命。如果人们在中青年时就能养成良好的饮食习惯，控制脂肪、胆固醇、盐的摄入量，多吃富含维生素及粗纤维的食品，日后对心脑血管疾病都会起到良好的预防作用，由此可见，饮食习惯对人的身体健康有很大的影响。

为了适应广大中老年朋友的需要，我们编写了这套《中老年保健饮食集锦》丛书。这套书以“五谷杂粮类”、“蔬菜豆腐禽肉类”、“汤羹茶饮类”三本书组成，包括了日常生活中大部分食谱的制法，我们编写时还特别注意原材料选用经济实惠、营养丰富而且日常生活中常用的食品，制作方式力求操作简单，适于家庭烹调。同时，我们还编写了每种食品的营养成分和其特性，以利于有慢性病和身体虚弱的中老年朋友“对症进食”。最后我们还编写了辅助食疗检索，读者可

以根据自己的需求进行查找。

在《五谷杂粮类》这本书中，分为“保健营养粥类”、“米面食品类”、“杂粮食品类”三部分。在“保健营养粥类”里，我们收集编写了二百多种粥的制法，古人说“粥是天下第一养人之物”，对于老年人来说，更是一种养生延年的理想饮食。老年人体内各器官机能在逐渐衰退，而粥温热熟软，脾胃易化，最宜老年虚弱者食用。古书中提到：粥“性能养脾胃，生津液，利小便，消胀满，调中健胃，消烦止渴，利膈益气，推陈致新，万症皆易……”由此可见粥不仅营养丰富，适于中老年人的胃肠吸收，而且对体质虚弱及某些慢性病患者也是理想而稳妥的调理食品。所以中老年及体质虚弱的人如果能每天食用适于自己的食疗粥，就能达到“以食进补”的目的。

在本书的后半部分，我们着重收集编写了大量的粗粮的制法。近些年来，由于生活水平的提高，在饮食上过于追求“精”“细”，使人们偏重于高脂肪高糖高热量的饮食，正是这种日常膳食的不平衡，使得肥胖症、高血压、动脉硬化、高血脂症等心、脑血管疾病的发病率在城市人口中呈上升趋势。在对某些城市的调查中发现，居民的膳食中脂肪占总热量的30%以上，而在对成年人的调查中发现，有三分之一以上的人体重超过标准。肥胖症患者体内脂肪积存过多易诱发各种心脑血管疾病，这类疾病损害了人们的健康，困扰着中老年人的生活和工作。

像粗粮中玉米、燕麦、荞麦、豆类等杂粮，不仅富含人体需要的蛋白质、钙、磷、维生素等，还含有大量的粗纤维，这对于抑制胆固醇的吸收有明显效果。由此可见，合理的膳食搭配科学的饮食习惯，不仅能调节人体内各种生理机能和

预防疾病延缓衰老，对于一些高血脂症、动脉粥样硬化、冠心病、老年性贫血、骨质疏松、腰腿痛等老年性疾病也能起到防治作用。

希望我们编写的这套丛书，能为促进中老年朋友的健康尽一点微薄之力。

编 者

1997 年 2 月 22 日于北京

目 录

保健营养粥类

五谷杂粮类

大米粥	(1)
糯米粥	(1)
二米粥	(2)
糯米麦粥	(3)
大麦米粥	(3)
牛奶麦片粥	(4)
红枣麦片粥	(4)
百合麦片粥	(4)
小麦粥	(4)
小麦米粥	(5)
浮小麦粥	(5)
小米粥	(6)
高粱米粥	(7)
秫米粥	(7)
紫米粥	(7)
三米粥汁	(8)
玉米面粥	(9)

玉米粳米粥	(9)
玉米山药粥	(10)
玉米豆粥	(11)
玉米须粥	(11)
荞麦粥	(12)
绿豆粥	(12)
赤小豆粥	(13)
赤小豆山药粥	(14)
赤小豆内金粥	(14)
黄豆粥	(14)
蚕豆粥	(15)
豇豆粥	(16)
芸豆粥	(16)
黑豆粥	(17)
黑豆薏米粥	(17)
黑豆龙眼枣粥	(18)
扁豆粥	(18)
青小豆粥	(19)
豌豆粥	(20)
豆浆小米粥	(20)
豆浆粥	(21)
薏苡仁粥	(21)
薏仁大米粥	(22)
薏米百合粥	(23)
薏米莲子粥	(23)
薏米菱角粥	(24)
薏米红枣粥	(24)
薏米赤豆粥	(25)

薏米芡实粥	(25)
-------------	------

薯芋干果类

白薯粥	(26)
芋头粥	(26)
山药粥	(27)
山药芡实薏米粥	(28)
山药鸡内金粥	(28)
山药莼肉粥	(29)
山药栗子粥	(29)
山药鸡子黄粥	(30)
山药扁豆粥	(30)
山药赤小豆粥	(31)
芝麻粥	(31)
莲子粥	(32)
莲子芡实粥	(32)
莲子山药粥	(33)
杏仁粥	(33)
核桃粥	(34)
核桃大豆粥	(35)
桃仁粥	(35)
栗子粥	(36)
栗子茯苓粥	(36)
菱角粥	(37)
百合粥	(37)
百合杏仁粥	(38)
白果粥	(38)
松子仁粥	(39)
柏子仁粥	(39)

花生粥	(40)
大枣粥	(40)
大枣小米粥	(41)
大枣莲子粥	(41)
柿饼粥	(41)
龙眼粥 (桂圆粥)	(42)
龙眼莲子粥	(42)

蔬菜瓜果类

白菜粥	(43)
韭菜粥	(44)
芹菜粥	(44)
菠菜粥	(45)
油菜粥	(45)
白萝卜粥	(46)
胡萝卜粥	(46)
荠菜粥	(47)
芥菜粥	(48)
苋菜粥	(48)
香菜粥	(49)
藜白粥	(49)
马齿苋粥	(50)
茼蒿菜粥	(51)
茼蒿粥	(51)
空心菜粥	(52)
茄子粥	(52)
蕃茄粥	(53)
丝瓜粥	(53)
冬瓜粥	(54)

冬瓜红豆粥	(54)
黄瓜粥	(55)
苦瓜粥	(55)
南瓜粥	(56)
南瓜豇豆粥	(56)
葫芦粥	(57)
卷心菜粥	(57)
土豆粥	(58)
香菇粥	(58)
姜粥	(58)
生姜炒米粥	(59)
干姜粥	(59)
葱白粥	(60)
葱豉粥	(60)
梅花粥	(61)
桂花粥	(62)
菊花粥	(62)
菊苗粥	(62)
双花粥	(63)
石榴花粥	(63)
木棉花陈皮粥	(63)
木棉花扁豆粥	(64)
合欢花粥	(64)
茉莉花粥	(64)
玫瑰花粥	(65)
黄花粥	(65)
梨汁粥	(65)
鸭梨粥	(66)

罗汉果粥	(66)
无花果粥	(67)
山楂粥	(67)
香蕉粥	(68)
菠萝粥	(68)
佛手柑粥	(69)
苹果粥	(69)
乌梅粥	(69)
木瓜粥	(70)
猕猴桃粥	(70)
橄榄粥	(71)
桑椹粥	(71)
樱桃粥	(72)

畜禽鱼肉类

猪脊肉粥	(73)
猪肚粥	(73)
猪肚白术粥	(74)
猪小肚白果粥	(74)
猪腰粥	(75)
刀豆猪腰粥	(75)
猪肝粥	(76)
猪脾粥	(76)
猪心粥	(77)
猪肺粥	(77)
火腿粥	(77)
叉烧皮蛋粥	(78)
牛肉粥	(78)
牛百叶粥	(79)

牛骨髓粥	(79)
羊肉粥	(80)
羊脊粥	(80)
羊汁粥	(81)
羊骨粥	(81)
羊肝粥	(81)
羊肾粥	(82)
羊肚粥	(82)
山药羊肉粥	(83)
草果羊肉粥	(83)
兔肉粥	(84)
兔肝粥	(84)
狗肉粥	(84)
鸡肉粥	(85)
鸡汁粥	(85)
黄鸡粥	(86)
鸡肝粥	(86)
鸡内金粥	(86)
野鸡粥	(87)
鸭肉粥	(88)
鸭汁粥	(88)
鸭羹粥	(88)
野鸭粥	(89)
鹅肉粥	(89)
鸽子肉粥	(90)
鹌鹑粥	(90)
鹧鸪粥	(91)
麻雀粥	(92)

皮蛋粥	(92)
干贝粥	(93)
淡菜粥	(93)
淡菜皮蛋粥	(94)
海参粥	(94)
海蜇粥	(95)
紫菜粥	(95)
决鱼粥	(96)
鲫鱼糯米粥	(96)
鲤鱼粥	(96)
黄鱼粥	(97)
虾皮菠菜粥	(97)
甲鱼粥	(98)
田鸡粥	(98)
补品药膳类	
人参粥	(99)
人参鸡粥	(99)
燕窝草虫粥	(100)
冬虫夏草粥	(100)
何首乌粥	(101)
地黄首乌粥	(101)
首乌红枣粥	(102)
乌发粥	(102)
天麻猪脑粥	(102)
枸杞子粥	(103)
枸杞麦冬粥	(103)
枸杞木耳粥	(104)
枸杞叶粥	(104)

枸杞羊肾粥	(105)
当归粥	(105)
白茯苓粥	(106)
黄芪粥	(106)
地黄枣仁粥	(107)
生地粥	(107)
苏子粥	(108)
黄精粥	(108)
麦门冬粥	(109)
贝母粥	(109)
益母草粥	(110)
菟丝子粥	(110)
石决明粥	(111)
梔子仁粥	(111)
竹叶汤粥	(112)
竹叶粥	(112)
砂仁粥	(112)
肉桂粥	(113)
石斛粥	(113)
生芦根粥	(114)
藿香粥	(114)
薄荷粥	(115)
志远枣仁粥	(115)
茵陈粥	(116)
肉苁蓉粥	(116)
酸枣仁粥	(117)
柏子仁粥	(117)
芡实粥	(117)

芡实扁豆粥	(118)
芡实核桃粥	(119)
蜂蜜粥	(119)
麻油粥	(119)
白木耳粥	(120)
大枣阿胶粥	(120)

米面食品类

骨头汤焖饭	(121)
牛奶焖饭	(121)
金银饭	(121)
金块米饭	(122)
赤豆糯米饭	(122)
红豆饭	(123)
栗子饭	(124)
海带汤焖饭	(124)
白果饭	(125)
五目饭	(125)
鱼饭	(126)
什锦多味菜饭	(127)
茼蒿菜饭	(127)
清明菜滋饭	(128)
猪油菜饭	(129)
芋头饭	(129)
南瓜饭	(130)
菜饭	(130)
牛肉烩米饭	(131)

羊肉手抓饭	(132)
姜汁牛肉饭	(133)
参枣糯米饭	(133)
白术薏米饭	(134)
柿饼饭	(134)
白莲肉饭	(135)
白莲籽饭	(135)
猪肚饭	(135)
人参山芋饭	(136)
甜酒酿	(136)
酒酿西米羹	(137)
姜黄甜酒酿	(138)
蛋丝酒	(138)
桑椹醪	(139)
菊花醪	(139)
大米花生乳	(140)
豆米粉	(140)
杏仁茶	(141)
油茶	(142)
担担油茶	(142)
米疙瘩	(143)
过桥米线	(144)
什锦米粉	(144)
牛肉米粉	(145)
米粉羊肉汤	(145)
炒米粉	(146)
金瓜炒米粉	(147)
米粉当归鸭	(147)