

农村实用生产技术丛书

# 中老年保健食疗药膳

王发友 江海身

中国农业科技出版社

(京)新登字061号

### 内 容 提 要

本文从保健美容、健康益寿、滋补强身及防病治病四个方面介绍了常用药膳的制作、服法、宜忌及适用范围，对中老年的常见病、多发病还介绍了一些偏方。附录中的药物和食物成分表对中老年朋友的饮食配膳具有指导意义，是一本必不可少的饮食保健指南。

\* \* \*

农村实用生产技术丛书

### 中老年保健食疗药膳

编 者：王发友 江海身

责任编辑：刘国芬 吴 题

\*

中国农业科技出版社出版（北京海淀区白石桥路30号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市京东印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：8.625 字数192千字

1993年3月第一版 1993年3月第一次印刷

印数：1—3000册 定价：4.95元

---

ISBN 7-80026-378-9/R·7

## 出版说明

为配合与推进党的深化改革的进程，贯彻科学技术是第一生产力的精神，让农民兄弟尽快脱贫致富，中国民主同盟中央科技委员会，充分发挥人才济济，知识密集的优势，发动盟员撰写了《农村实用生产技术》丛书。内容着重介绍有关种植、养殖、农副产品加工、农村建设以及适用于乡镇企业经营管理和日常生活等方面的知识和技能。具有科学性、实用性和普及性，深入浅出，通俗易懂，重在实用。

至今，我们已收到书稿800余种，1990年曾由福建教育出版社出版50种，深受广大读者的欢迎。为满足需要，今后将陆续修订和组织书稿，并从1991年开始由中国农业科技出版社出版发行。

我们真诚地希望这套丛书能为农村的经济发展起到促进作用。同时希望广大读者对这套丛书提出宝贵意见和要求，以调整和提高以后书稿的内容和质量，共同为社会主义中国的繁荣奉献智慧和力量。

对于中国农业科技出版社为继续出版这套丛书所给予的合作及付出的努力，谨表谢意。

钱伟长

1991年11月21日

## 前 言

人到中年，事业方盛，而身体却在不知不觉中扯您的后腿。人到老年，夕阳正好，而诸多疾病又使您很难欣享天伦之乐。这正如杜甫所叹：“唯将迟暮供多病，未有涓埃答圣朝”衰老和疾病是人类不可抗拒的规律，但只要养生有道，衰老可大大推迟，寿命可大大延长。而善择饮食，合理配膳，就是防病治病的一个重要内容。

饮食疗法是祖国医学宝库中一颗璀灿的明珠。但是食疗之道往往只被少数医务人员及营养师所掌握，广大百姓却所知无几，他们往往只知饮食可炙口快胃，果腹充饥，而不知食物有偏正宜忌之说，致病却病之力，每暴啖偏食，恣意口腹。特别是中老年朋友，机体本已趋于衰退，如饮食再加不慎，则更容易导致阴阳不调，气血违和，乃致酿成诸多疾病的发生。科学已经证明，许多中老年疾病如糖尿病、冠心病、高血压、肾炎、肥胖症、肠胃病等，其进退转归与饮食的关系至为密切。因此，学一点食疗知识，懂得如何根据自身体质及疾病情况合理选食配膳，对广大中老年朋友是非常必要的。

为了帮助广大中老年朋友学一点食疗知识，我们编写了这本《中老年保健食疗药膳》。全书共分五部分：一、保健美容篇，主要介绍如何通过饮食配膳，使身体保持体型匀称，皮肤润泽，毛发乌黑。二、健康益寿篇，主要介绍怎样通过合理饮食，防病益寿。三、中老年常用滋补药膳，主要根据中老年自身体质的偏差，有针对性地介绍各类滋补药

膳。四、防病治病篇，主要回答中老年生病以后怎样选择饮食，如何配制药膳；该吃什么，不该吃什么；哪些应多吃，哪些应少吃，哪些应严格禁忌等问题。同时还列举了一些偏方验方，以使中老年朋友在一定条件下不求医也能用药。五、附录，介绍了药膳常用的药物与食物的药性、功效、主治及宜忌情况；常用食物营养成分表以供中老年朋友在配膳时参考。

本书的一个主要特点是中西医结合，相互参照。我们既运用了西医的营养学知识，也采用了中医的四气五味，脏腑阴阳及辨证配膳原则，从而力求使广大中老年朋友能从各个角度了解食疗知识，更有效地防病治病。

为了将本书写好，我们不但结合自己的临床经验，而且参阅了许多古今食疗专著，吸取了它们的精华，从而使本书更加增光添彩。

最后，我们还要强调两点：一是千万不要看轻了饮食的力量，它确实与您的健康及长寿息息相关。二是食疗也不是万能的，您在合理选择饮食的同时，还要结合其它养生及治疗方法，才能使防病却病取得最佳效果。

亲爱的中老年朋友，衷心祝愿您的生命之花开得更加久艳！

# 目 录

## 一、保健美容篇

何首乌煮鸡蛋	( 1 )
何首乌烧鸡	( 1 )
枸杞鲫鱼	( 2 )
乌发糖	( 2 )
九月肉片	( 3 )
红枣鸡蛋糖水	( 4 )
鸡肉馄饨	( 4 )
猪肉皮炒青菜	( 4 )
猪肉皮麻冻	( 5 )
冰糖燕窝羹	( 5 )
乌发汤	( 5 )
银杞明目汤	( 6 )
莲子龙眼汤	( 7 )
猪皮汤	( 7 )
熙春酒	( 7 )
固本酒	( 8 )
葡萄酒	( 8 )
驻颜酒	( 8 )
红颜酒	( 9 )
却老酒	( 9 )
乌须酒	( 10 )
逡巡酒	( 10 )
黄精酒	( 10 )

芝麻粥	( 11 )
仙人粥	( 11 )
红枣粥	( 12 )
胡桃粥	( 12 )
胡萝卜粥	( 12 )
脊肉粥	( 13 )
羊脊骨粥	( 13 )
苡蓉羊肾粥	( 31 )
海参粥	( 14 )
山莲葡萄粥	( 14 )

## 二、健康益寿篇

灵芝炖鸡	( 15 )
黄芪蒸鸡	( 15 )
香炸山药圆	( 16 )
银耳益寿鸽蛋汤	( 16 )
海带薏仁蛋汤	( 17 )
益寿鸽蛋汤	( 17 )
虫草鸭块汤	( 18 )
淮山药芝麻糊	( 18 )
蜂蜜桑椹膏	( 19 )
天门冬膏	( 19 )
延寿酒	( 20 )
菊花酒	( 20 )
枸杞酒	( 20 )

木耳芝麻茶	( 21 )
百果玫瑰球	( 21 )
板栗粥	( 22 )

### 三、滋补药膳篇

#### 〈一〉补阳药膳

冬虫夏草鸭	( 23 )
冬虫夏草炖黄雀	( 23 )
虫草金龟	( 24 )
炸核桃仁猪腰	( 24 )
杜仲猪腰	( 25 )
姜附烧狗肉	( 25 )
附片蒸羊肉	( 26 )
红烧牛鞭	( 26 )
砂锅牛尾	( 27 )
海马童子鸡	( 28 )
丁香鸭子	( 28 )
炸铁雀	( 29 )
御府鹿尾	( 30 )
麻雀肉饼	( 30 )
鸡肠饼	( 31 )
锁阳壮阳粥	( 31 )
枸杞羊肾粥	( 31 )
鹿鞭粥 ( 1 )	( 32 )
鹿鞭粥 ( 2 )	( 32 )
鹿肾粥	( 33 )
雀儿粥	( 33 )
胡桃粥	( 33 )

#### 〈二〉补阴药膳

山楂肉片	( 31 )
红枣炖肘	( 35 )
枸杞牛肉块	( 35 )
清蒸玉竹鸡	( 36 )
松子仁金黄鸭	( 56 )
清蒸山药烤鸭	( 37 )
红烧龟肉	( 38 )
玉米须龟	( 38 )
葱烧海参	( 39 )
红枣煨肘	( 39 )
饴糖鸡	( 40 )
鲜蘑鹿冲	( 40 )
杏仁燕窝	( 41 )
冰糖梅花莲子	( 41 )
清汤燕窝	( 42 )
银耳氽鸡片	( 42 )
茉莉银耳	( 43 )
益寿银耳汤	( 43 )
冰糖燕窝汤	( 44 )
补髓汤	( 44 )
龟羊汤	( 45 )
梨粥	( 45 )
玉竹粥	( 46 )
地黄粥	( 46 )
天门冬粥	( 47 )
松仁粥	( 47 )
木耳粥	( 47 )
冬虫草小米粥	( 48 )

大米白鸭粥·····(48)  
龟肉粥·····(48)

### 〈三〉补血药膳

枣泥桂鱼·····(49)  
归参山药猪腰·····(50)  
溜炒黄花猪腰·····(50)  
葱炖猪蹄·····(51)  
蜜饯姜枣龙眼·····(51)  
归地烧羊肉·····(51)  
花生衣红枣汁·····(52)  
何首乌煨鸡·····(53)  
清炖熊掌·····(53)  
黄芪软炸里脊·····(54)  
花生粥·····(54)  
阿胶粥·····(55)  
当归粥·····(55)  
藕粥·····(55)  
黄芪猴头汤·····(56)

### 〈四〉补气药膳

爆人参鸡片·····(57)  
清蒸人参鸡·····(57)  
黄芪汽锅鸡·····(58)  
人参汤圆·····(58)  
人参莲肉汤·····(59)  
黄芪炖母鸡·····(59)  
皂荚面·····(60)  
山药面·····(60)  
春盘面·····(60)

期颐饼·····(61)  
鸡头粉雀舌棋子·····(61)  
人参粥(1)·····(62)  
人参粥(2)·····(62)  
补虚正气粥·····(63)  
参苓粥·····(63)  
黄精粥·····(64)  
参解茶·····(64)  
糖糟茶·····(64)  
鸡露·····(64)

### 〈五〉气血双补药膳

归参炖母鸡·····(65)  
桂圆童子鸡·····(66)  
归芪蒸鸡·····(66)  
核桃仁鸡丁·····(66)  
参归炖猪心·····(67)  
地骨爆两样·····(67)  
当归羊肉羹·····(68)  
归参鳝鱼羹·····(68)  
扶冲汤·····(69)  
八宝鸡汤·····(69)  
红枣粥·····(70)  
龙眼莲子粥·····(70)  
枣糖糕·····(70)  
人参枸杞酒·····(71)

### 〈六〉补肝肾药膳

枸杞蒸鸡·····(72)  
枸杞子炖羊脑·····(72)



- 枸杞麦冬蛋丁……………( 73 )  
 枸杞兔丁……………( 73 )  
 枸杞肉丝……………( 74 )  
 山药枸杞蒸鸡……………( 74 )  
 枸杞爆鸡丁……………( 75 )  
 杜仲腰花……………( 75 )  
 法制黑豆……………( 76 )  
 夜明砂蒸猪肝……………( 77 )  
 枸杞铁雀……………( 77 )  
 芹菜炒香菇……………( 78 )  
 清蒸哈士蟆……………( 78 )  
 冰糖哈士蟆……………( 79 )  
 清脑羹……………( 79 )  
 干贝猪瘦肉汤……………( 80 )  
 黄酒核桃泥汤……………( 80 )  
 桑椹蜜膏……………( 80 )  
 熟地粥……………( 81 )  
 枸杞子粥……………( 81 )  
 枸杞叶羊肾粥……………( 81 )  
 何首乌粥……………( 82 )  
 桑仁粥……………( 82 )  
 首乌延寿酒……………( 83 )
- 〈七〉补肺阴药膳
- 玉参焖鸭……………( 83 )  
 虫草全鸭……………( 84 )  
 虫草鹌鹑……………( 84 )  
 核桃羊肾……………( 85 )  
 川贝甲鱼……………( 85 )
- 白及冰糖燕窝……………( 86 )  
 攒丝燕菜……………( 86 )  
 蜜饯双仁……………( 87 )  
 贝川酿梨……………( 87 )  
 萝卜杏仁煮牛肺……………( 88 )  
 珠玉二宝粥……………( 88 )  
 豆浆粥……………( 89 )  
 花生粥……………( 89 )  
 杏子粥……………( 90 )  
 百合粥……………( 90 )  
 蜜枣甘草汤……………( 90 )  
 玉竹猪瘦肉汤……………( 90 )  
 鲜莲银耳汤……………( 91 )
- 〈八〉补脾胃药膳
- 莲子猪肚……………( 91 )  
 蜜枣扒山药……………( 92 )  
 清汤燕窝……………( 93 )  
 山药羊肉汤……………( 93 )  
 大麦汤……………( 94 )  
 鲫鱼羹……………( 94 )  
 姜橘椒鱼羹……………( 94 )  
 藕丝羹……………( 95 )  
 淮山药泥……………( 96 )  
 桃酥豆泥……………( 96 )  
 脂酒红枣……………( 97 )  
 益脾饼……………( 97 )  
 参苓山药汤圆……………( 98 )  
 栗子粥……………( 98 )

甜浆粥	( 99 )
白扁豆粥	( 99 )
佛手柑粥	( 99 )
山栗粥	( 100 )
山药薏米粥	( 100 )
小茴香粥	( 100 )
山楂粥	( 101 )

### 〈九〉止咳祛痰药膳

蜜饯百合	( 101 )
蜜饯柚肉	( 102 )
蜜饯双仁	( 102 )
冰糖麻雀	( 102 )
姜汁糖	( 103 )
松子仁糖燕	( 103 )
马勃糖	( 103 )
柿霜糖	( 104 )
止咳梨膏糖	( 104 )
糖橘饼	( 105 )
丝瓜花蜜饮	( 105 )
川贝梨	( 106 )
川贝酿梨	( 106 )
梨子粥	( 107 )
猪肺粥	( 107 )
海哲粥	( 107 )
沙参粥	( 108 )
枇杷叶粥	( 108 )
贝母粥	( 109 )
款冬茶	( 109 )

### 〈十〉养心安神药膳

糖渍龙眼	( 109 )
柏子仁炖猪心	( 110 )
玉竹心子	( 110 )
枣仁粥	( 111 )
柏子仁粥	( 111 )
夜交藤粥	( 111 )
合欢百合小麦粥	( 112 )
远志莲粉粥	( 112 )
桂圆莲子粥	( 112 )
山药桂圆粥	( 113 )
豆麦汤	( 113 )
乌灵参炖鸡	( 114 )
五味子酒	( 114 )
龙眼酒	( 114 )
人参酒	( 115 )
桂圆酒	( 115 )
山药酒	( 115 )

### 〈十一〉活血化瘀药膳

桃仁粥	( 116 )
山楂粥	( 116 )
当归粥	( 117 )
益母草粥	( 117 )
姜葱炒螃蟹	( 117 )
黑豆红花煎	( 118 )
黑木耳红枣汤	( 118 )
白鸽煮酒	( 119 )
月季花汤	( 119 )

海马酒.....(120)

山楂酒.....(120)

#### 四、防病治病篇

##### 〈一〉内科病症

感冒.....(121)

高血压病.....(124)

冠心病.....(128)

黄疸.....(131)

肥胖症.....(134)

糖尿病.....(137)

慢性支气管炎.....(142)

慢性胃炎.....(145)

慢性便秘.....(148)

慢性腹泻.....(152)

消化性溃疡.....(155)

急性肠炎.....(159)

慢性肾炎.....(162)

痹症.....(166)

##### 〈二〉妇科病症

带下.....(169)

痛经.....(172)

崩漏.....(176)

子宫脱垂.....(179)

##### 〈三〉皮肤科病症

皮肤瘙痒症.....(183)

银屑病.....(186)

酒渣鼻.....(189)

带状疱疹.....(191)

##### 〈四〉癌 症

食道癌.....(195)

胃癌.....(197)

肠癌.....(199)

肺癌.....(200)

肝癌.....(201)

乳腺癌.....(203)

子宫癌.....(204)

##### 〈五〉其它病症

阳痿.....(205)

前列腺增生症.....(209)

耳聋、耳鸣.....(212)

目昏.....(215)

神经衰弱.....(219)

#### 附 录

附表一、药膳常用食物  
.....(223)

附表二、药膳常用药物  
.....(231)

附表三、常用食物营养  
成分含量表.....(237)

附表四、常见食物胆固醇  
含量表.....(252)

附表五、常见食物的纤  
维含量表.....(253)

附表六、常见食物的维  
生素E含量

表.....(254)

附表七、常见食物的钙 含量表·····	(255)
附表八、常见食物的铁 含量表·····	(255)
附表九、常见食物的锌 含量表·····	(256)
附表十、我国正常男性 成人身长与体 重表·····	(257)
主要参考书目·····	(258)

## 一、美容保健篇

---

### 何首乌煮鸡蛋

**【原料】** 何首乌100克，鸡蛋2个，葱、生姜、精盐、料酒、味精、猪油各适量。

**【制作及服法】** 将何首乌洗净，切成长3.3厘米、宽1.6厘米的块，与鸡蛋一起放入铝锅内，加适量水，放入葱、生姜、精盐、料酒、猪油、味精，置武火上烧沸，改文火熬至蛋熟。将蛋取出用清水稍泡一下，除去蛋壳，再放入铝锅内煮片刻即成。食用时，加味精少许，吃蛋喝汤，每日1次。

**【功效】** 补肝肾，益精血，抗衰老，乌发美容。

**【应用】** 适用于血虚体弱、头晕眼花、须发早白、未老先衰、遗精、脱发以及血虚便秘等症。

### 何首乌烧鸡

**【原料】** 带骨鸡肉1000克，炙何首乌20克，当归身5克，宁夏枸杞10克，生姜10克，葱10克，精盐3克，酱油10克，白糖5克，胡椒粉3克，料酒30克，鸡汤2500克，猪油50克。

**【制作及服法】** 将鸡肉洗净入沸水锅中，氽去血水，切成5厘米长、3厘米宽的块。生姜、葱洗净，姜切片，葱切成长段。何首乌、当归洗净，枸杞用温水洗净待用。将炒锅置火上放入猪油，烧至六成热，倾入葱段，姜块煸出香味，下

鸡块、糖色、精盐、胡椒粉、酱油、料酒、鸡汤、何首乌、当归，武火烧开，打去浮沫，移用文火烧至鸡肉烂，拣出姜葱不用，放入枸杞汁装盘即可佐餐食用。

【功效】 补肝肾，益精血。

【应用】 适用于肝血不足所引起的头晕、眼花、发白等症。是中老年人的良好保健药膳，能防衰老，乌须黑发。

### 枸 杞 鲫 鱼

【原料】 活鲫鱼3条(600克)，宁夏枸杞15克，生姜15克，葱10克，料酒25克，醋10克，香油10克，胡椒粉2克，精盐3克，味精1克，肉汤250克，化猪油50克。

【制作及服法】 将鲫鱼去鳍、鳃、鳞，剖腹抠去内脏，洗净用开水略烫，再用凉水洗净，在鱼身两边切三刀，待用。枸杞用温水洗净，生姜洗净切片，葱洗净切长段，待用。将锅置火上，放入猪油，武火烧热，下姜片、葱段、胡椒粉，煸出香味后，放入肉汤、料酒、精盐、味精、醋，再放入鲫鱼，烧沸后改用文火烧20分钟。倾入枸杞，拣出姜、葱不用，将汁淋入香油，起锅装盘即可佐餐食用。

【功效】 补虚弱，健脾胃。

【应用】 适用于食欲不振、纳少无力、身体虚弱等。中老年经常食用能健身防衰，驻颜不老。

### 乌 发 糖

【原料】 核桃仁250克，黑芝麻250克，赤沙糖500克。

【制作及服法】 将赤沙糖放入铝锅内，加适量水，用武火烧开后，改用文火煎熬至稠厚时，加入炒香的黑芝麻、核

桃仁，搅拌均匀停火。将乌发糖倒入涂有熟菜油的搪瓷盘中摊平，晾凉，用刀划成小块，装糖盒内。早晚各食3块。

**【功效】** 健脑补肾，乌发生发。

**【应用】** 适用于头昏耳鸣、健忘、脱发、头发早白等症。久服有预防早衰的作用。

## 九月肉片

**【原料】** 菊花瓣（鲜）100克，瘦猪肉600克，鸡蛋3个，鸡汤150克，精盐3克，白砂糖3克，料酒20克，胡椒粉2克，香油3克，葱20克，姜20克，湿淀粉50克，味精适量，猪油1000克。

**【制作及服法】** 将瘦猪肉去皮、筋后切成薄片；菊花瓣用清水轻轻洗净，再用凉水漂上；葱、姜洗净后各切成指甲片；鸡蛋去黄留清待用。肉片用蛋清、精盐、料酒、味精、胡椒粉、淀粉调匀浆好，再用精盐、白砂糖、鸡汤、胡椒粉、味精、湿淀粉、芝麻油对成汁待用。

将炒锅置武火上烧热，放入猪油1000克，待油五成热时倾入肉片，滑散后倒入漏勺沥油。再将锅置火上，放入50克熟油，待油五成熟时，倾入姜、葱稍炒，随即倒入肉片，烹入料酒炆锅，再将对好的汁搅匀倒入锅内，先翻炒几下，加菊花瓣翻炒均匀即可佐餐食用。

**【功效】** 清热，明目，祛风，平肝，养血，益寿。

**【应用】** 适用于虚风上作之头昏头痛、眼花干涩等症。身体虚弱或无病者常食，能健身益寿，美人肤色，中老年人均可适宜。

### 红枣鸡蛋糖水

【原料】 鸡蛋2个,红枣60克。红糖或(冰)糖适量。

【制作及服法】 将红枣去核入锅内,加水600毫升,煮沸1小时,将鸡蛋打入,勿搅拌,片刻后加红糖或冰糖即成。可经常食用。

【功效】 补血润肤,益容驻颜。

【应用】 适用于面色无华者,常食能使气血旺盛、颜面肌肤丰满柔润而达到益容驻颜。

### 鸡肉馄饨

【原料】 黄母鸡肉150克,面粉210克,葱白60克。

【制作及服法】 将鸡肉、葱白切细为馅,用面包馄饨,煮熟,加调料即可空腹食用,每日一次。

【功效】 补虚暖胃,益颜增色。

【应用】 适用于脾虚面黄肌瘦者,对补益美容者极为适宜。

### 猪肉皮炒青菜

【原料】 猪肉皮150克,青菜250克,花生油,精盐、味精、葱、姜各适量。

【制作及服法】 将猪肉皮洗净入锅,煮至七成熟、晾干,切成长条,放入热油锅中炸黄。将炸黄的猪肉皮,与青菜、葱、姜一同煸炒至全熟,用精盐、味精调味即可佐餐食用。

【功效】 润泽肌肤。



【应用】 适用于皮肤粗糙、干燥等症。

### 猪肉皮麻冻

【原料】 猪肉皮200克，黑芝麻20克，黄酒、酱油、精盐、麻油、醋各适量。

【制作及服法】 猪肉皮洗净切碎放入锅内加适量水煮，熬化后放入黑芝麻、黄酒、酱油、精盐，然后将调好的猪皮盛入盒内，放进冰箱成冻即成。取出切成块，淋上麻油、醋，佐餐食用。

【功效】 养阴益血，祛燥润肠，滋养肌肤。

【应用】 适用于精血不足的头白早白、皮肤干燥等症。

### 冰糖燕窝羹

【原料】 冰糖60克，乳鸽1只，上燕窝30克（干品）。

【制作及服法】 将上燕窝浸润膨胀；乳鸽去毛和内脏，剔去骨头，切成小块。与冰糖同入锅内，加适量水煮至肉烂即成。欲食咸味者，可加精盐少许。分顿随量喝汤吃肉。可经常食用。

【功效】 补气润肺，养血益颜。

### 乌发汤

【原料】 熟地3克，怀山药3克，菟丝子3克，核桃仁3克，丹皮1.5克，泽泻1.5克，天麻1.5克，枣皮2克，当归1克，红花1克，侧柏叶1克，制首乌5克，黑芝麻5克，黑豆5克，羊肉500克，羊骨500克，羊头1个，葱、生姜、白胡椒、味精、精盐各适量。