

中老年保健食品集锦

——汤羹茶饮类——

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: 汤羹茶饮类/祁澜主编. —北京: 经济日报出版社, 1997. 9

ISBN 7-80127-357-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 15181 号

中老年保健食品集锦——汤羹茶饮类

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:	新华书店北京发行所
印刷:	廊坊市文化印刷厂印刷
开本:	787×1092 1/32
字数:	150 千字
印张:	7.75
印数:	10000
版次:	1997 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80127-357-5/G · 171

定价: 10.00 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映。

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，既有利于老年人的胃肠吸收，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“汤羹茶饮”这本书里，主要分为“汤羹”与“茶饮”两大部分。在汤羹部分我们收集和编写了近百种适于中老年人食用的菜谱。汤羹是中国传统的一种肴型，它既可作正餐，又可作佐餐，因软嫩富有营养，故既能滋养脏腑，又能调理机体功能，特别有利于老幼病残者的治病养身。

在这本书里我们着重了“药膳汤羹”的编写。药膳汤羹是药物、食物和水分三者的结合，它不光具备药物治疗的特点，而且味道鲜美，食用方便，制作简单。药膳汤羹既可增加食欲，又能帮助消化，具有强身健体的功效。因为用于药膳的药物和食品都是滋补品，如人参、黄芪、当归、阿胶、枸杞、山药、大枣、鸡、鸭、猪肉、羊肉等，所以能起到滋脏腑、补气血、壮阴阳的作用。经常食用药膳汤羹可改善人体新陈代谢，调节内分泌功能，增强免疫力，提高大脑反应的灵活性，加强身体抗病的能力。

中老年人因为机体逐渐趋于衰老，胃肠功能也在逐步减退，药膳汤羹性平而效缓，很适于老年及体弱者食用。汤羹水分多，软嫩润滑，不伤肠胃，有益于胃肠保健，是治病养身的佳品。

在“茶饮”部分，我们不光编写了清爽开胃各种果汁菜汁，还针对老年人的体质及易患的各种病症，收集编写了大量的药茶处方。中国的饮茶历史悠久，几千年以前就已经掌握了茶叶治病的方法，清香的茶叶经过冲泡，既能醒脑清神、开胃消食，又能降火解毒、利尿止痢。在茶疗的启发下，古人用某些食物性药物或性味甘淡的药物来泡茶，使许多价廉效著的药茶良方流传至今。

药茶就是草药与茶叶配用或以中草药经粉碎、混合而成的粗末制品代茶冲泡煎煮，然后象喝茶一样饮用。它可以降低药物挥发成分的损失，并具有便捷、显效、针对性强等特点。药茶是采用以药代茶的方式，也就是一种小剂量频繁给药的方法，有利于机体较好地吸收药物的有效成分，并可使药物在体内较长时间地保持一定的浓度，这种给药方式很适于老年人的胃肠吸收，对于一些常见老年性疾病的治疗和辅助治疗也能起到良好的作用。

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 28 日

目 录

营养保健汤类

海米白菜汤	(1)
白菜干腐皮红枣汤	(1)
萝卜汤	(2)
芹菜清汤	(2)
芹菜枣仁汤	(3)
芹枣汤	(3)
土豆胡萝卜汤	(3)
香菇萝卜汤	(4)
菠根银耳汤	(4)
金钩豆芽汤	(5)
三鲜冬瓜汤	(5)
荷花冬瓜汤	(6)
素菜清汤	(6)
砂锅清汤	(7)
苋菜冬菇汤	(7)
藕片汤	(8)
芥菜冬笋羹	(8)
芥菜豆腐羹	(9)
芦笋莲珠羹	(9)

莼菜羹	(10)
三丝莼菜汤	(10)
马蹄薤菜汤	(11)
素烧三元羹	(11)
茄汁茭白羹	(12)
木耳鲜笋汤	(12)
美味双耳汤	(13)
清炖木耳香菇	(13)
菠菜豆腐汤	(14)
豆芽豆腐汤	(14)
平菇炖豆腐	(15)
毛豆米豆腐汤	(15)
鲜莲银耳汤	(16)
珍珠银耳汤	(16)
香菇银杏羹	(17)
清炖冬菇汤	(18)
二冬汤	(18)
冬菇豆腐羹	(19)
凤菇豆腐汤	(20)
虾米炖豆腐	(20)
菱烧豆腐	(20)
鲜蘑豆腐汤	(21)
紫菜汤	(21)
紫菜萝卜汤	(22)
海带黄豆汤	(22)
豆腐火锅	(23)
牡丹燕菜汤	(23)
圆肉花生汤	(24)

海带肉丝汤	(25)
丝瓜肉片汤	(25)
丝瓜猪肉汤	(26)
莲百炖猪肉	(26)
苦瓜猪肉汤	(27)
干贝猪肉汤	(27)
慈菇肉汤	(28)
莲子芡实猪肉汤	(28)
参归炖肉	(29)
沙参炖肉	(29)
猪肉枸杞汤	(30)
肉片番茄汤	(30)
天麻肉片汤	(31)
天门冬萝卜汤	(31)
罗汉果猪肉汤	(32)
虫草炖肉	(32)
黄精炖猪肉	(33)
黄精煨肘	(33)
白果炖小肠	(34)
灵芝蹄筋汤	(34)
黄豆排骨汤	(35)
天麻枸杞炖猪脑	(35)
竹笋肝膏汤	(36)
荠菜猪肝汤	(36)
菠菜猪肝汤	(37)
猪肝枸杞汤	(37)
银耳肺羹	(38)
杏仁银肺汤	(38)

余腰片	(39)
刀豆炖猪腰	(39)
杜仲炖猪腰	(40)
山药炖猪腰	(40)
海参木耳炖猪大肠	(41)
清汤双脆	(41)
消渴汤	(42)
猪肚羹	(42)
紫菜猪心汤	(42)
菠菜猪血汤	(43)
菜豆猪皮汤	(43)
牛肉芪麦汤	(43)
清炖牛肉白萝卜汤	(44)
芝麻牛肉汤	(44)
枸杞炖牛肉	(45)
南瓜牛肉汤	(45)
蚕豆牛肉汤	(46)
枸杞牛肝汤	(46)
五色牛尾汤	(47)
余羊肉片汤	(47)
荤素羹	(48)
冬瓜羊肉汤	(48)
山药羊肉汤	(49)
羊肉圆汤	(49)
羊肉温补汤	(50)
羊肉番茄汤	(51)
枸杞炖羊肉	(51)
萝卜羊肉汤	(52)

黑豆桂圆羊肉汤	(52)
杞子炖羊脑	(53)
参杞羊头汤	(53)
羊杂汤	(54)
羊肚丝汤	(54)
黄芪羊肚汤	(55)
羊肝羹	(55)
羊脊骨羹	(56)
黄豆干贝兔肉汤	(56)
乌鸡汤	(57)
虫草炖乌鸡	(57)
北芪炖乌鸡	(58)
黄芪蒸鸡	(58)
参归炖鸡	(59)
枣菇蒸鸡	(59)
杏仁鸡	(60)
枸杞三七鸡	(60)
地黄甜鸡	(61)
板栗炖鸡	(62)
猴头炖鸡	(62)
鸡茸豆花汤	(63)
三鲜汤	(63)
什锦冬瓜汤	(64)
冬瓜鸡块汤	(64)
鸡蓉三丝汤	(65)
口蘑芙蓉蛋汤	(65)
清炖鸭汤	(65)
白扁豆煨鸭汤	(66)

鸭包口蘑	(66)
太子参鸭	(67)
虫草全鸭	(67)
鸭掌冬菇	(68)
鸭血酸辣汤	(68)
柠檬乳鸽	(69)
淮山枸杞炖白鸽	(69)
白鸽杞精汤	(70)
枸杞杜仲鹌鹑汤	(70)
黄芪鹌鹑	(71)
虫草鹌鹑	(72)
豆浆鸡蛋	(72)
荠菜鸡蛋汤	(73)
莲子银耳蛋汤	(73)
海带苡仁蛋汤	(73)
银耳鹌蛋	(74)
云片鸽蛋汤	(74)
银耳鸽蛋	(75)
益寿鸽蛋汤	(76)
鲍鱼芦笋汤	(76)
鳝鱼强筋健骨汤	(77)
鳝鱼辣汤	(77)
黄鱼汤	(78)
莼菜黄鱼羹	(78)
黄鱼豆腐	(79)
冬笋雪菜黄鱼汤	(80)
三色鱼丸汤	(80)
苦瓜鲫鱼汤	(81)

鲫鱼豆腐汤	(81)
萝卜丝氽鲫鱼汤	(82)
鲫鱼炖豆腐	(82)
百合鲫鱼汤	(83)
蕙冬鲫鱼汤	(83)
黄芪鲫鱼汤	(83)
鲜鱼芋艿羹	(84)
鲤鱼汤	(84)
冬瓜鲤鱼汤	(85)
天麻鲤鱼汤	(85)
赤豆鲤鱼汤	(86)
鲤鱼山楂鸡蛋汤	(86)
何首乌鲤鱼汤	(87)
沙锅头尾汤	(87)
豆腐鱼头汤	(88)
苋菜鱼头豆腐汤	(88)
带鱼豆豉汤	(88)
清汤甲鱼	(89)
鳖肉补肾汤	(90)
淮山圆肉炖甲鱼	(91)
余三鲜	(91)
鲍鱼汤	(92)
萝卜鲍鱼汤	(92)
香菇鱿鱼汤	(93)
干贝萝卜球汤	(93)

营养滋补羹类

清汤燕窝	(95)
------------	------

冰糖燕窝	(95)
鸽蛋燕窝	(96)
红枣木耳汤	(96)
柿饼木耳羹	(97)
银耳甜羹	(97)
枇杷银耳	(98)
冰糖银耳	(98)
薏米银耳羹	(99)
鸡头米羹	(99)
龙眼百合	(100)
百合羹	(100)
番薯羹	(101)
莲子羹	(101)
琥珀莲子	(101)
八宝莲子	(102)
冰糖莲子	(102)
冰糖蒸梨	(103)
蜂蜜蒸梨	(103)
雪梨贝耳汤	(103)
蜜三果	(104)
桂花栗羹	(104)
桂花白果	(105)
薏米橘羹	(105)
薏米栗子羹	(106)
山楂羹	(107)
苹果羹	(107)
香蕉羹	(107)
菠萝羹	(108)

鲜桃羹	(108)
莲子羹	(109)
桔汁羹	(109)
什锦果羹	(110)
栗子百果羹	(110)
核桃羹	(111)
猕猴桃羹	(111)
栗子红枣羹	(111)
山药甜羹	(112)
黑木耳羹	(113)
茼芋羹	(113)
酒酿红豆羹	(113)

果汁茶饮类

冰镇杨梅汁	(115)
冰镇西瓜汁	(115)
冰镇桔子汁	(116)
冰镇鸭梨汁	(116)
冰镇橙汁	(117)
冰镇山楂汁	(117)
冰镇玫瑰茄汁	(117)
冰镇柠檬汁	(118)
冰镇樱桃汁	(118)
冰镇金桔汁	(119)
冰镇杏汁	(119)
冰镇菠萝汁	(119)
冰镇桑椹汁	(120)

冰镇猕猴桃汁	(120)
西洋苹果汁	(121)
葡萄苹果汁	(121)
桔味苹果汁	(121)
香蕉苹果汁	(122)
草莓苹果汁	(122)
蛋白菠萝汁	(122)
梨味菠萝汁	(123)
菠萝香瓜汁	(123)
薄荷柠檬汁	(123)
醇郁柠檬汁	(124)
冰镇酸枣露汁	(124)
冰镇清乳汁	(124)
鲜橙奶汁	(125)
阳春白雪汁	(125)
蛋白葡萄汁	(125)
胡萝卜乳蛋汁	(126)
酒味乳汁	(126)
蛋黄草莓汁	(127)
奶味柚汁	(127)
可可乳汁	(127)
巧克力乳汁	(127)
西瓜乳汁	(128)
钙片葡萄汁	(128)
香瓜汁	(128)
双香汁	(129)
杏梨汁	(129)
桃味奶汁	(129)

蛋黄桃汁	(130)
芹菜汁	(130)
柿子汁	(130)
苹果菠菜汁	(131)
柠檬海带汁	(131)
芝麻番茄汁	(131)
香蕉酸乳汁	(132)
三鲜汁	(132)
草莓醋酸浓汁	(132)
青莓醋酸浓汁	(133)
沙棘果汁	(133)
荔枝汁	(134)
李子汁	(134)
生姜汁	(134)
萝卜汁	(135)
鲜藕汁	(135)
番茄汁	(135)
芦笋汁	(135)
油菜汁	(136)
混合黄瓜汁	(136)
芹椒果汁	(136)
卷心菜果汁	(137)
冰镇枣茶	(137)
柠檬茶	(137)
杏仁茶	(138)
杏仁奶茶	(138)
矿泉茶	(139)
冰淇淋绿茶	(139)