

《中老年养生药膳大全》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：软精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787550224230

编辑推荐

基础知识篇：详细介绍了平和、气虚、阳虚、阴虚、血瘀、痰湿、湿热、气郁、特禀等九种体质的特点，及九种体质养生适用的药材、食材，并收集整理出27例适合各种体质的养生药膳。且每款药膳的原料、药材和食材的特性以及搭配宜忌、使用原则和一些药膳制作常识都有详细讲解，使中老年人能够根据自身体质在日常饮食中有原则地选择食物、药材。

四季养生篇

：以《黄帝内经》《本草纲目》等国医经典著作为基础，根据春、夏、秋、冬四个季节的特点和变化规律，按季节为中老年人逐一详解出当季的饮食养生要点及原则，精心挑选120多道滋补药膳，真正指导中老年朋友顺应四季的变化养护好身体。

脏腑调理篇

：针对脏腑的不同生理特点，列出了对应的多种保健药材和补养食材，精选100多道滋补药膳，包括肝脏护理药膳、心脏调养药膳、脾胃调养药膳、润肺益气药膳、温补肾脏药膳等，指导中老年人对症食补，让五脏和谐、气血充盈。

老年祛病篇：“呼吸、消化科疾病食疗药膳”“心脑血管、精神科疾病食疗药膳”“骨科、五官科及皮肤科疾病食疗药膳”“泌尿、生殖系统疾病食疗药膳”，详细介绍了34种老年常见疾病的病理特点和发病原因，给出300多个相应疾病饮食宜忌与生活保健建议，推荐60多个民间偏方，并精选100多道对症食疗药膳，帮助老年人对症食疗，摆脱疾病困扰。

内容简介

人皆“厌于药，喜于食”，老年人更是如此。药膳“寓医于食，药食同源”，既能让老年人享受到食物的美味，又能起到药用疗效，一举两得，但老年人的饮食选择及安排，不能等同于普通的成年人，而应有其独特的需要和禁忌。因此，我们要树立起科学的观念，根据老年人的生理特点和营养需求，将食物的特性同老年人的身体状况、消化能力和生活条件等因素结合起来，进行合理安排，做到膳食结构合理，营养需求平衡，从而最终达到使老年人强身健体、延年益寿的目的。本书始终贯彻科学性、先进性实用性、普及性相结合的原则，力戒繁琐，使中老年朋友一看就懂，一做即验，既可提高“吃”的理论知识，又可指导“吃”的具体操作，吃的健康，吃出长寿，祛除疾病。

作者简介

李叶，原名李志刚。长期致力于养生研究、养生保健图书出版。工作多年，苦心研究简便的食疗药方。熟知传统中医医理与现代营养学，在食疗保健领域颇有心得。现在正致

力于推广简便易行的食物保健养生方法，深受读者欢迎。参与编写了《老老恒言大全集》《不上火的生活智慧大全集》等。

目录

第一篇研读《黄帝内经》《本草纲目》破解药膳养生密码

第一章辨清体质，因人施膳

现代中医体质论

什么是体质

体质决定健康

养生需要分体质

九种体质自测法

平和体质

气虚体质

阳虚体质

阴虚体质

血瘀体质

痰湿体质

湿热体质第一篇研读《黄帝内经》《本草纲目》破解药膳养生密码

第一章辨清体质，因人施膳 现代中医体质论 什么是体质 体质决定健康 养生需要分体质

九种体质自测法 平和体质 气虚体质 阳虚体质 阴虚体质 血瘀体质 痰湿体质 湿热体质

气郁体质 特禀体质 平和体质 首选材料、药膳 玉竹枸杞粥 绿豆茯苓薏米粥 枸杞鲫鱼粥

气虚体质 首选材料、药膳 黄芪豌豆粥 参果炖瘦肉 鳝鱼药汁粥 阳虚体质 首选材料、药膳

鹿茸枸杞蒸虾 猪肠核桃汤 当归生姜羊肉粥 阴虚体质 首选材料、药膳 冬瓜瑶柱汤

雪梨猪腱汤 百合绿豆豆薯汤 湿热体质 首选材料、药膳 金银花饮 兔肉薏米煲

赤小豆炖鲫鱼 痰湿体质 首选材料、药膳 白扁豆鸡汤 白术茯苓田鸡汤 陈皮山楂麦芽茶

血瘀体质 首选材料、药膳 三七薤白鸡肉汤 蛇舌草赤小豆汤 丹参红花陈皮饮

气郁体质 首选材料、药膳 山楂陈皮菊花茶 大蒜银花茶 玫瑰香附茶

特禀体质 首选材料、药膳 鲜人参炖竹丝鸡 香附豆腐泥鳅汤 山药糯米粥

第二章药材、食材要熟悉，药膳常识要清楚 寒、凉、温、热，四性因人制宜

寒凉性药材与食材——清热、泻火、解暑、解毒

温热性药材与食材——抵御寒冷、温中补虚、暖胃

平性药材与食材——开胃健脾、强壮补虚 酸、苦、甘、辛、咸，五味各显其能

酸味药材与食材——“能收、能涩” 苦味药材与食材——“能泻、能曝、能坚”

甘味药材与食材——“能补、能和、能缓” 辛味药材与食材——“能散、能行”

咸味药材与食材——“能下、能软” 绿、红、黄、白、黑，五色养五脏

绿色药材与食材——护肝 红色药材与食材——养心 黄色药材与食材——健脾

白色药材与食材——润肺 黑色药材与食材——固肾 熟悉中药材的配伍

中药材的七种配伍关系 中药材用药之忌 中药的科学煎煮有方法 先煎 后下 包煎 另煎 烩化

冲服 药膳选用原则 因证用膳 因时用膳 因人用膳 因地而异 药膳烹调知识和烹调工艺

烹饪药膳的要求 药膳的烹饪方法 了解药膳的养生禁忌 部分食材食用禁忌
药材与食材的配伍禁忌 正确保存和使用药膳原料 药膳原料的保存 药膳原料的使用
第三章日常饮食巧安排，充分补充营养素 中老年人一日三餐巧安排 早餐应“以软为主”
午餐要吃好、吃饱 晚餐宜清淡、易消化 中老年人饮食原则 饮食宜热 蔬菜宜多 水果宜对
饭菜宜香 食物宜杂 饭菜宜软 质量宜好 吃饭宜早 食量宜少 中老年人饮食宜忌
中老年人宜少吃多餐 中老年人宜补充植物性蛋白质 中老年人宜每天吃适量水果
中老年人宜白天补充足够的水分 中老年人宜吃些补脾益肾的食物
中老年人宜多食用藻类食品 中老年人忌油脂摄取过多 中老年人忌常吃精米、精面
中老年人忌乱喝药酒 中老年人忌生吃海鲜 中老年人忌“饭后一杯茶”

中老年人需要补充的营养素 蛋白质——生命的物质基础 脂肪——能量的供应者
碳水化合物——维持生命活动所需能量 膳食纤维——健康饮食必不可少
维生素A——促进生殖功能良好发展 维生素B1——物质与能量代谢的关键物质
维生素B2——提高机体对蛋白质的利用率 维生素B6——制造抗体和红细胞的必要物质
维生素B12——人体造血原料之一 维生素C——促进机体蛋白质的合成
维生素D——钙磷代谢的重要调节因子之一 维生素E——延缓衰老、防癌抗癌
维生素K——促进血液凝固及骨骼生长 维生素p——减少血管脆性，降低血管通透性
钙——人体中最丰富的矿物质 铁——人体构成必备元素
锌——被科学家称为“生命之素” 硒——稀有的非金属元素 钾——维持心肌正常运动

第二篇春夏秋冬各不同，四季膳食有讲究 第一章春季药膳养生

《黄帝内经》讲解春季饮食要点 要点1：春季饮食宜“升”补

要点2：保护肝脏，清除身体毒素 要点3：疏肝解郁，忘掉烦恼忧愁

要点4：调补气血，使气顺血和 要点5：调和脾胃，为迎接夏季做准备

要点6：祛湿化邪，使气机通畅 要点7：清热泻火，清除体内积热 春季养生药膳选用原则

原则一：养护肝脏，少酸多甘 原则二：调补气血，当需食补 春季养生药膳

党参枸杞猪肝汤 首乌鸡肝汤 早莲猪肝汤 兔肉百合枸杞汤 红枣带鱼粥 葡萄干红枣汤
鱼头豆腐汤 蒜蓉生菜 大米决明子粥 西米猕猴桃粥 柴胡疏肝茶 玫瑰醋 葡萄当归煲猪血
竹笋炒鳝段 山药炖猪血 红枣龙眼粥 党参红枣黑米粥 番茄阿胶薏米粥 山楂麦芽猪腱汤
山药排骨煲 党参煮马铃薯 白术党参茯苓粥 小米瘦肉粥 生姜猪肚粥 砂仁豆芽瘦肉汤
陈皮飘香鸡 茯苓豆腐 西芹山药木瓜 排骨苦瓜煲陈皮 山药白扁豆粥 苋菜头猪大肠汤
白果枝竹薏米汤 竹笋鲫鱼汤 枇杷花炖翅 马蹄冬菇鸡爪汤 绿豆苋菜枸杞粥

第二章夏季药膳养生 《黄帝内经》讲解夏季饮食要点 要点1：夏季饮食宜“清”补

要点2：滋养心阴，使血液流畅 要点3：养心安神，维持机体功能的有序进行

要点4：敛汗固表，预防心气虚损 要点5：防暑避邪，解除疲劳免暑毒

要点6：发汗泻火，养足精、气、神 要点7：运脾化湿，使精力充沛

夏季养生药膳选用原则 原则一：饮食清淡，健脾养胃 原则二：清热利湿、健脾化湿

夏季养生药膳 麦冬杨桃甜汤 南瓜百合甜点 灵芝茯苓炖乌龟 苦瓜海带瘦肉汤
番茄蘑菇排骨汤 百合猪蹄汤 阿胶牛肉汤 大枣柏子小米粥 香蕉莲子汤 玉竹煮猪心
百合龙眼瘦肉汤 酸枣仁莲子茶 黄芪山药鲫鱼汤 老鸭汤 黄芪蔬菜汤 浮小麦黑豆茶
黄芪小麦粥 双色蛤蜊 茯苓绿豆老鸭汤 天山雪莲金银花煲瘦肉 沙参竹叶粥 解暑西瓜汤
鲜果炒苦瓜 红糖西瓜饮 葛根荷叶田鸡汤 洋葱炒芦笋 葱白红枣鸡肉粥 薄荷西米粥
萝卜洋葱菠菜粥 葛根花粉粥…… 第三章秋季药膳养生 第四章冬季的药膳养生

第三篇五脏六腑好好养，健康状态调出来 第一章药膳护理肝脏，拥护“大将军”

第二章药膳养护心脏，保护“君主之官” 第三章药膳调养脾胃，爱护“粮食局长”
第四章药膳润肺益气，养好“相傅之官” 第五章药膳温补肾脏，养护“作强之官”
第四篇研读《黄帝内经》《本草纲目》，药膳对症防治老年病
第一章呼吸、消化科疾病食疗药膳 第二章心脑血管，精神科疾病食疗药膳
第三章骨科、五官科及皮肤科疾病食疗药膳 第四章泌尿、生殖系统疾病食疗药膳
[显示全部信息](#)

前言

健康长寿，是每个人尤其是老年人的美好愿望。在生活中，我们总会接触到一些老年人，他们当中有些年纪不大，身体却很差。但也有些高龄的老年人，身体却依然很硬朗。这是为什么呢？事实上，人的身体状况不仅取决于他们自身的体质，还与后天的保养有关。随着年龄的增长，人到老年以后，整个生理状况乃至各个器官功能都发生了很大的变化。这时候，老年人除了要积极锻炼身体、强壮体格外，合理的膳食安排也非常重要。而药膳养生，就是老年人养生防病、延年益寿的一条最有效途径，正确合理的食疗与药膳可以使人长寿。

人皆“厌于药，喜于食”，老年人更是如此。药膳“寓医于食，药食同源”，既能让老年人享受到食物的美味，又能起到药用疗效，一举两得，何乐而不为呢？但老年人的饮食选择及安排，不能等同于普通的成年人，而应有其独特的需要和禁忌。因此，我们要树立起科学的观念，根据老年人的生理特点

和营养需求，将食物的特性同老年人的身体状况、消化能力和生活条件等因素结合起来，进行合理安排，做到膳食结构合理，营养需求平衡，从而最终达到使老年人强身健体、延年益寿的目的。

健康长寿，是每个人尤其是老年人的美好愿望。在生活中，我们总会接触到一些老年人，他们当中有些年纪不大，身体却很差。但也有些高龄的老年人，身体却依然很硬朗。这是为什么呢？事实上，人的身体状况不仅取决于他们自身的体质，还与后天的保养有关。随着年龄的增长，人到老年以后，整个生理状况乃至各个器官功能都发生了很大的变化。这时候，老年人除了要积极锻炼身体、强壮体格外，合理的膳食安排也非常重要。而药膳养生，就是老年人养生防病、延年益寿的一条最有效途径，正确合理的食疗与药膳可以使人长寿。

人皆“厌于药，喜于食”，老年人更是如此。药膳“寓医于食，药食同源”，既能让老年人享受到食物的美味，又能起到药用疗效，一举两得，何乐而不为呢？但老年人的饮食选择及安排，不能等同于普通的成年人，而应有其独特的需要和禁忌。因此，我们要树立起科学的观念，根据老年人的生理特点

和营养需求，将食物的特性同老年人的身体状况、消化能力和生活条件等因素结合起来，进行合理安排，做到膳食结构合理，营养需求平衡，从而最终达到使老年人强身健体、延年益寿的目的。

《中老年养生药膳大全》详细介绍了九种体质的特点，列举了每种体质首选的药材与食材，并且给出相应的养生药膳供老年人选择。老年人在选择药膳时，首先要熟悉药膳的

原料，也就是要熟悉药材和食材的特性，即其四性、五味、五色，还要清楚其搭配宜忌、使用原则和一些必要的药膳制作常识。另外，老年人在日常饮食中适当地补充一些营养素以及有原则地选择食物、自觉避开禁吃的食物，对于老年人养生都有着非常大的意义。《中老年养生药膳大全》

还根据气候节令的变化、人体五脏六腑的需求以及老年人常见的病症，对老年人的饮食进行指导，如果老年人能够做到按季节特点，针对各种病症以及各个脏腑不同的需求来调理饮食，为身体补充所需的营养成分，不仅对身体健康大有裨益，还可防治疾病，让老年人真正体验到药膳“功效在饱腹之后，收益在享受之中”的神奇。我们殷切希望本书能对每位老年朋友都有所帮助，愿能让老年朋友安享健康的生活。

.....

[显示全部信息](#)

媒体评论

当当网：***体有效的养生方案！*体有效的养生方案！内容丰富多彩！图片色彩逼真！**

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)