



享幸福晚年！
重营养之道，



用滋补美食抵挡岁月侵袭，
帮父母留住头上的黑发！

很滋补的 老年菜

滋补 防病 抗衰

延长父母的生命线！

甘智荣 / 主编



100道
五脏调养食谱
133道
特效功能滋补菜

◎ 食补有方，
让老年人扔掉药罐子

◎ 量身定制养生餐，
老年人不愁吃

◎ 让父母的健康
“老有所依”

◎ 揭秘老年人的
营养“长寿经”

◎ 解决老年人的滋补难题

◎ 让美味与滋补
一气呵成

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社





很滋补的 老年菜

甘智荣 / 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

很滋补的老年菜 / 甘智荣主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5388-8571-2

I. ①很… II. ①甘… III. ①老年人—保健—菜谱
IV. ①TS972. 163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 259088 号

很滋补的老年菜

HEN ZIBU DE LAONIAN CAI

主 编	甘智荣
责任编辑	李欣育
摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	伍 丽
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
	电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
	网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm×1020 mm 1/16
印 张	16
字 数	200 千字
版 次	2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8571-2/TS • 658
定 价	29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

PART

1

重营养之道，享幸福晚年

老年人的营养“长寿经”	002
老年人的合理膳食原则	006
老年菜的烹调技巧	008

PART

2

择时而食，五脏调养滋补菜

● 春季养肝，身体旺

○ 滋补要点	012
○ 推荐食谱	012
蒸莴笋叶	012
枸杞芹菜炒香菇	013
小炒刀豆	014
香甜五宝蒸南瓜	015
肉末胡萝卜炒青豆	016
蒜香肉末蒸茄子	017
莴笋平菇肉片	018
豆瓣排骨蒸南瓜	019
韭菜黄豆炒牛肉	020
香菇芹菜牛肉丸	021

醋香芹菜蜇皮	022
白菜炖豆腐	023
栗子花生瘦肉汤	024
胡萝卜玉米煲龙骨	025
玉米胡萝卜鸡肉汤	026
薏米茯苓鸡骨草鸭肉汤	027
菟丝子枸杞红枣炖鹌鹑	028
鱼头菠菜炖豆腐	029
花生鲫鱼汤	030
马蹄木耳煲带鱼	031

● 夏季养心，气色好

○ 滋补要点	032
--------------	-----



◎ 推荐食谱..... 032

蒸香菇西兰花	032
西红柿青椒炒茄子	033
醋香胡萝卜丝	034
苦瓜玉米粒	035
蒸藕夹	036
湘味蒸丝瓜	037
肉末空心菜	038



清香蒸鲤鱼	039
丝瓜炒蛤蜊肉	040
西红柿鸡蛋橄榄沙拉	041
苦瓜玉米蛋盅	042
山药冬瓜汤	043
薏米炖冬瓜	044
南瓜西红柿薏仁汤	045
木瓜莲藕栗子甜汤	046
莲藕葛根红豆鲤鱼汤	047

丝瓜虾皮瘦肉汤	048
百合绿豆凉薯汤	049
苦瓜薏米排骨汤	050
紫菜生蚝汤	051

● 长夏健脾，少生病

◎ 滋补要点..... 052

◎ 推荐食谱..... 052

湘味金针菇	052
粉蒸胡萝卜丝	053
玫瑰山药	054
酸奶樱桃山药泥	055
荷香糯米鸡	056
扁豆西红柿沙拉	057
拔丝红薯莲子	058
蒜薹木耳炒肉丝	059
胡萝卜片小炒肉	060
山楂菠萝炒牛肉	061
姜汁蒸鸡	062
芹菜炒蛋	063
红腰豆绿豆莲子汤	064
马齿苋薏米绿豆汤	065
荷叶扁豆绿豆汤	066
罗布麻枸杞银耳汤	067



薏米炖排骨	068
扁豆薏米排骨汤	069
红枣薏米鸭肉汤	070
茶树菇莲子炖乳鸽	071

百合枸杞红豆甜汤	088
党参桂圆红枣汤	089
莲藕核桃排骨汤	090
牛肉莲子红枣汤	091

● 秋季润肺，升气机

○ 滋补要点	072
○ 推荐食谱	072
葱白炒豆芽	072
青蒜豆芽炒粉丝	073
杏仁芹菜拌茼蒿	074
魔芋豆芽沙拉	075
家常魔芋烧豆腐	076
莲藕鱼片蒸蛋羹	077
麻婆山药	078
百合蒸南瓜	079
枸杞百合蒸木耳	080
鸡肉蒸豆腐	081
山药酱焖鸭	082
水晶墨鱼卷	083
薏米白菜汤	084
双菇玉米菠菜汤	085
苹果银耳莲子汤	086
核桃花生双豆汤	087

● 冬季补肾，防衰老

○ 滋补要点	092
○ 推荐食谱	092
板栗煨白菜	092
西红柿炒山药	093
芹菜烧豆腐	094
豉椒酱刀豆	095
蒸白萝卜肉卷	096
酱爆牛肉金针菇	097
牛肉炒菠菜	098
蟹味菇木耳蒸鸡腿	099
木耳枸杞蒸蛋	100
菠菜蒸蛋羹	101
豆腐烧鲈鱼	102
满堂彩蒸鲈鱼	103
荷兰豆百合炒墨鱼	104
花生鸡蛋炖排骨	105
板栗龙骨汤	106
杜仲黑豆排骨汤	107



胡萝卜板栗炖羊肉	108
猴头菇冬瓜薏米鸡汤	109

黑木耳山药煲鸡汤	110
黑豆莲藕鸡汤	111

PART

3

进补有方，特效功能滋补菜

● 增强免疫力

◉ 饮食指导	114
◉ 推荐食谱	114
葱油菜心	114
粉蒸红薯叶	115
葱香蒸茄子	116
姜汁烧肉	117
荷叶菜心蒸牛肉	118
口蘑芦笋牛排	119
豆腐皮拌牛腱	120
香辣榛蘑烧鸡块	121
虫草花香菇蒸鸡	122
鸡肉彩椒盅	123
洋葱炒鸡蛋	124
豆苗煮芋头	125
首乌党参红枣乌鸡汤	126
玉米排骨汤	127

杂菌鲜虾汤	128
冬瓜虾仁汤	129

● 强筋健骨

◉ 饮食指导	130
◉ 推荐食谱	130
栗子焖香菇	130
凉拌莴笋条	131
奶香口蘑烧花菜	132
凉拌卤豆腐皮	133
肉末包菜	134
橙香酱猪蹄	135
橙汁鸡片	136
茄汁鸡肉丸	137
橄榄菜蒸鲈鱼	138
鱼泥西红柿豆腐	139
鹌鹑蛋烧板栗	140



葫芦瓜炒虾仁	141
知母冬瓜素鸡汤	142
南瓜红萝卜栗子汤	143
葛粉红枣猪骨汤	144
鱼丸炖鲜蔬	145

● 健脑明目

○ 饮食指导	146
○ 推荐食谱	146
清炒青豆	146
核桃油玉米沙拉	147
核桃油拌萝卜丝	148
胡萝卜凉薯片	149
粉蒸三丝	150
蚝油蒸茄盒	151
芡实核桃糊	152
秋葵鸡肉沙拉	153
芦笋煎鸡蛋	154
蒸三色蛋	155
豉汁蒸白鳝片	156
蒜蓉迷迭香烤虾	157
黄瓜腐竹汤	158
黄花菜健脑汤	159
红油鸡汤豆皮	160

粉丝油豆腐汤	161
--------------	-----

● 安神助眠

○ 饮食指导	162
○ 推荐食谱	162
西芹百合炒白果	162
莴笋炒回锅肉	163
青豆炒肉粒	164
杂酱莴笋丝	165
安神莲子汤	166
宁神排骨汤	167
芡实茯苓筒骨汤	168
黄花菜黄豆炖猪蹄	169
紫薯百合银耳汤	170
核桃小花胶远志瘦肉汤	171
天麻安神益智汤	172
山药胡萝卜炖鸡块	173

● 延年益寿

○ 饮食指导	174
○ 推荐食谱	174
枸杞拌蚕豆	174
红豆山药盒	175



蒜香茄条	176
燕窝松子菇	177
腰果西蓝花	178
桂圆红枣银耳羹	179
萝卜芋头蒸鲫鱼	180
芦笋鱿鱼卷	181
菌菇豆腐汤	182
黄花菜花生百合排骨汤	183
何首乌黑豆煲鸡爪	184
甲鱼首乌汤	185

● 降压降脂降糖

○ 饮食指导	186
○ 推荐食谱	186
豉油蒸菜心	186
豉油南瓜	187
彩椒拌苦瓜	188
香油胡萝卜	189
酱烧黄瓜卷	190
玉米黄瓜沙拉	191
松仁玉米炒黄瓜丁	192
蚝油爽肉菇	193
莴笋炒瘦肉	194
玉米粒蒸排骨	195

蒸咸蛋酿苦瓜	196
三冬汤	197
玉米须冬葵子红豆汤	198
什锦杂蔬汤	199
山药鳝鱼汤	200
薏米莲藕排骨汤	201

● 补气温阳

○ 饮食指导	202
○ 推荐食谱	202
粉蒸芋头	202
姜糖蒸红枣	203
香菇酿肉丸	204
葱爆羊肉卷	205
金针菇炒羊肉卷	206
土豆烧鲈鱼块	207
五彩鸽丝	208





西洋参黄芪养生汤	209
红枣芋头汤	210
花生黄豆红枣羹	211
当归黄芪牛肉汤	212
炖人参鹿茸鸡汤	213
橄榄栗子鹌鹑	214
人参鹌鹑蛋	215
黄芪鲈鱼	216
红枣冰糖雪蛤汤	217

芸豆羊肉汤	228
养生红枣鸡	229
三两半炖鸡	230
什锦海鲜冬瓜汤	231

● 润肠养胃

● 防癌抗癌

◎ 饮食指导	218
◎ 推荐食谱	218
素烧魔芋结	218
油淋菠菜	219
凉拌黄瓜	220
蜂蜜蒸红薯	221
炒牛蒡胡萝卜丝	222
酱爆素三丁	223
鲜菇三杯猪排	224
黑椒葱香牛肉片	225
蚕豆炒蛋	226
瘦肉莲子汤	227

◎ 饮食指导	232
◎ 推荐食谱	232
上汤鸡汁芦笋	232
酱香西蓝花豆角	233
麻椒粉蒸秋葵	234
西芹炒香干	235
蜜汁枸杞蒸红薯	236
西红柿炖牛腩	237
西红柿土豆焖牛尾	238
香菇蒸鸡翅	239
鸡蛋炒土豆泥	240
海米拌三脆	241
扇贝肉炒芦笋	242
青红椒煮土豆	243
筒子骨土豆汤	244
咖喱南瓜鸡丝汤	245
双果鸡爪汤	246

重营养之道， 享幸福晚年

人生的不同阶段对营养有不同的需求，适合于青壮年的营养标准并不适用于中老年人。由于身体功能的退化，老年人的营养需求和日常饮食尤应特别对待。如何才能让老年人尽享美味，又吃出健康呢？



老年人的营养“长寿经”

近年来被人们称为“现代文明病”的疾病，如痛风、糖尿病，就同营养过剩或营养不平衡有关。老年时期这种营养过剩或营养不平衡对健康的危害更大，而合理营养可改善老年人的健康状况，增强机体的抗病能力，且对抗老防衰、延年益寿具有极其重要的作用。



● 合理营养对老年人的重要性

按照国际规定，65周岁以上的人为老年人；在中国，60周岁以上的公民为老年人。由于年龄增长引起的器官功能逐渐衰退、疾病的困扰以及生理心理适应能力的改变等因素的影响，我国老年人的营养、健康状况并不乐观，具体表现为：营养不良与营养过剩并存，老年人营养不良率平均为12.4%，而老年人超重和肥胖的比例也高于一般人群；与膳食相关的慢性病较为高发，如痛风、心脑血管病以及糖尿病。因此，老年人的健康问题，尤其是老年人的合理膳食和营养问题不容小觑。

合理营养，即每日通过食物摄入营养物质要适度，既不能缺乏，也不能过度。合理的营养摄入能促进机体的正常生理活动，改善机体的健康状况，增强机体的抗病能力，提高免疫力。对老年人而言，营

养合理可使老年人精力充沛，对抗老防衰、延年益寿，具有极其重要的作用。

● 老年人营养代谢特点

步入老年，人体的种种生理功能都会出现明显的改变，能量消耗呈逐渐减少的倾向，且活动量减少，基础代谢率也逐渐降低。其中也包括营养素的代谢功能的变化。

脂肪代谢：人体血清胆固醇和三酰甘油的平均值与超常率会随着年龄增长而升高，这是因为随着年龄的增长，脂肪合成酶的活性会降低，容易引起脂代谢异常。

蛋白质代谢：老年人对蛋白质的消化吸收也会变慢，且老年人体内必需氨基酸水平平均低于青年人。老年人身体对氮的

利用能力也逐渐减退，容易造成负氮平衡。

糖代谢：老年人的糖代谢明显降低，且糖耐量也会随着年龄的增长而下降，致使老年人体内胰岛素的合成和胰岛 β 细胞对葡萄糖的敏感性降低。

● 老年人需要补充的营养素

随着年龄的增长，老年人新陈代谢变缓，身体对食物营养的吸收也随之减少，伴随而来的就是一些营养元素的缺乏。那么，对老年人健康有益的营养元素有哪些，它们又有哪些作用，每天的摄入量以多少为宜呢？

（1）糖类——维持生命活动所需的能量

糖类也称为碳水化合物，是人类从食物中取得能量的主要来源。它具有维持心脏功能和正常活动、维持脑细胞正常功能、为机体提供热能及保肝解毒等作用。

老年人体内胰岛素对血糖的调节功能降低，膳食中摄入过多糖类会引起蛋白质和脂肪的摄入减少，对机体造成不良后果。热量摄入过多，也会导致体重增加，引发各种慢性疾病。所以，老年人每日糖类建议摄取量为150~250克，并需根据具体情况适当增减。

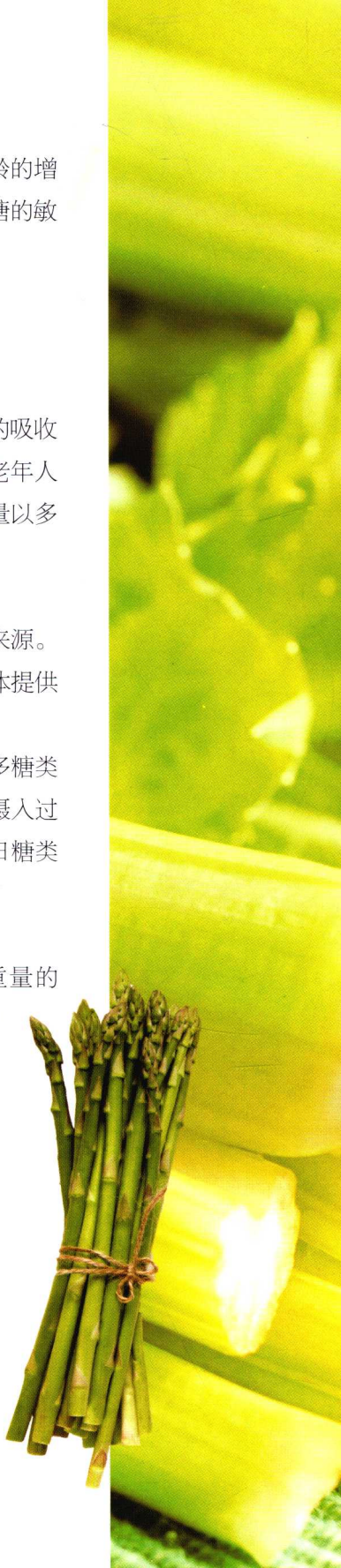
（2）蛋白质——老年人的健康守护神

蛋白质是人体组织更新和修复的主要原料，约占人体重量的18%。随着年龄的增长，老年人体内蛋白质的分解代谢会逐步增加，合成代谢会逐步减少。因而，老年人适当补充蛋白质，对于维持机体正常代谢，补充组织蛋白消耗，增强机体抵抗力，具有重要的作用。

70岁以前，老年人每天蛋白质的摄取量应不低于50克，男性每天为75克，女性为65克，大致与成年期持平；70岁之后，老年人就应该适当减少蛋白质的摄取量。一般来说，动物性蛋白在各种必需氨基酸组成的相互比例上接近人体蛋白质，属于优质蛋白。老年人可通过食用鱼、蛋、奶和豆类食品适量进行补充。

（3）脂肪——老年人的能量供应者

老年人身体内部的消化、新陈代谢要有能量的支持才能



完成，这个能量的供应者就是脂肪。老年人每日脂肪的摄入量以占总能量的20%~25%为宜。脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两大类。老年人膳食脂肪中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的比例以1:1:1或1:1.5:1为宜。脂肪可以被人体储存，所以老年人不需要刻意增加摄入量，只需要按平常的量摄取即可，每日大约为20克。

（4）维生素A——保护视力、维持皮肤健康

维生素A的化学名为视黄醇，具有维持正常视力和促进免疫球蛋白合成的功能。维生素A还具有维持上皮组织健全的功能，可保持皮肤、骨骼、牙齿、毛发健康生长，还对预防心血管疾病、肿瘤以及延缓衰老有重要意义。

老年男性每日维生素A的摄入量建议为800微克，老年女性建议每日摄入700微克的维生素A。维生素A不宜长期大剂量摄入，否则易损伤肝脏，诱发其他疾病。

（5）B族维生素——人体组织必不可少的营养素

B族维生素是维持人体正常功能与代谢活动不可或缺的水溶性维生素，包括维生素B₁，维生素B₂，维生素B₆，维生素B₁₂，烟酸，叶酸等。如果人体内B族维生素缺乏，则细胞功能会降低，进而引起代谢障碍。人体无法自行制造或合成B族维生素，必须额外补充。其中与老年人健康密切相关的B族维生素有维生素B₁，维生素B₂，维生素B₆，维生素B₁₂。

（6）维生素C——抗氧化、增强免疫力

维生素C是一种水溶性维生素，其可以促进伤口愈合、增强机体抗病能力，对维护牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能有重要作用。维生素C还可以促进铁的吸收，改善贫血症状。维生素C主要来源于新鲜蔬菜和水果，如柑橘、草莓、猕猴桃、西红柿、白菜、青椒等。营养专家建议，老年人每日应摄入100毫克维生素C。

（7）维生素D——促进钙的吸收

维生素D是脂溶性维生素，被称作“阳光维生素”，皮肤只要适度接受阳光照射便不会缺乏维生素D。维生素D是钙磷代谢的重要调节因子之一，可提高机体对钙、磷的吸收，促进生长和骨骼钙化，健全牙齿，并可防止氨基酸通过肾脏损失。合理摄入维生素D，对预防老年人骨质疏松有效。老年人每日维生素D的建议摄入量为10微克，可耐受的最高量为每日20微克。

（8）维生素E——延缓衰老、防癌抗癌

维生素E是一种很强的抗氧化剂，也是一种重要的血管扩张剂和抗凝血剂，可抑制血小板聚集，降低心肌梗死和脑梗死的危险。另外，它还能保护视力、提高人体免疫力。维生素E在食用油、水果、蔬菜及谷物中均存在。老年人每日摄入约30毫克维生素E为宜。

（9）维生素P——降低血管通透性

维生素P能减小血管脆性，降低血管

通透性，增强维生素C的活性，预防脑溢血、视网膜出血、紫癜等疾病。此外，维生素P还能增强毛细血管壁韧性，改善因内耳疾病引起的浮肿或头晕。人体无法自身合成维生素P，必须从食物中摄取。柑橘类水果、杏、枣、樱桃、茄子、荞麦等食物中均含有丰富的维生素P。专家建议，老年人每日需摄入12毫克维生素P。

（10）钙——预防骨质疏松

钙可以强化牙齿及骨骼，对老年人骨质疏松有很好的预防作用。它还可维持肌肉神经的正常兴奋、调节细胞和毛细血管的通透性、强化神经系统的传导功能等。由于老年人自身代谢能力减弱，胃肠吸收能力也相对较弱，因此，专家建议老年人钙摄入量要多一些，以增进吸收量，建议每日补充1000毫克钙。

（11）铁——预防缺铁性贫血

铁是构成血红蛋白和肌红蛋白的元素，还在血液中起运输氧和营养物质的作用。人体缺铁会发生小细胞低色素贫血、免疫功能下降和新陈代谢紊乱。老年人缺铁还会影响细胞免疫和机体系统功能，降低机体的抵抗力，使感染率增高。老年人每日应摄入至少15毫克铁。

（12）锌——提高免疫力、延年益寿

锌参与人体多种酶的活动，可提高人体的免疫功能。此外，锌还能够提高老年人清除自由基的能力，延长细胞寿命。建议老年人每日摄入15毫克的锌。

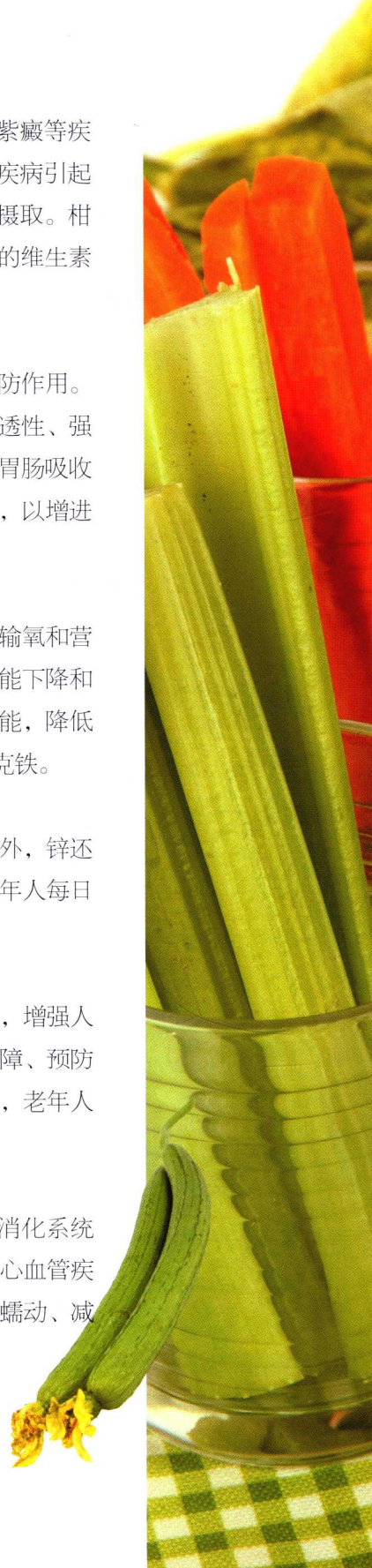
（13）硒——抗氧化、预防心脑血管疾病

硒能清除体内自由基，排除体内毒素，清除血液胆固醇，增强人体免疫力。同时，它还有促进糖代谢、保护视力、防治白内障、预防心脑血管疾病、护肝、防癌等作用。人体对硒的需求量很少，老年人每日只需摄入50微克硒。

（14）膳食纤维——预防便秘、降血糖

膳食纤维是一种不易被消化的食物营养素，其在保持消化系统健康上扮演着重要的角色。摄取足够的膳食纤维还可以预防心血管疾病、癌症、糖尿病及其他疾病。另外，膳食纤维有增加肠道蠕动、减少有害物质对肠道壁的伤害及增强食欲的作用。

心脑血管病、便秘是严重危害老年人健康的疾病，老年人每日膳食纤维的摄入量应为15~20克，以缓解便秘等症。



老年人的合理膳食原则

每位老年人都希望自己能健康长寿，希望自己不被疾病侵扰，于是，养生成为了老年人关注的问题，而饮食原则是老年人健康不可忽视的一大关键因素。所以，了解一些饮食调养方案，以便科学合理地安排日常饮食，让老年人能够安享健康、幸福的晚年生活。



● 饮食多样化

饮食多样化有助于人体获取满足健康需要的全部营养，并保证这些营养素的摄入量 and 比例是合宜的。尤其是对老年人而言，还有助于延缓衰老，增强机体的抵抗力和组织修复能力。

晚餐：晚餐至少要在睡前两个小时完成。晚餐摄入的热量不应超过全天摄入的总热量的30%，晚餐不宜吃得过饱，否则会影响睡眠质量，甚至可能诱发神经衰弱等疾病。

● 合理安排三餐

早餐：老年人早餐的最佳时间为7:00~9:00。早餐食物宜软，不宜进食油腻、煎炸、干硬及刺激性食物。同时，早餐不宜吃得过饱，否则会损害胃肠的消化能力，久而久之，还会导致胃肠疾病。

午餐：午餐所提供的能量应占全天总能量的35%，这些能量应来自主食、肉类、水果和蔬菜。与早餐一样，午餐也不可吃得过于油腻。

● 粗细搭配要合理

长期偏食精米、精面，不仅会导致B族维生素缺乏，还会使消化功能减弱。相比于细粮，粗粮中膳食纤维、B族维生素和矿物质的含量要高，对高胆固醇、高血糖和便秘均有较好的防治功效，但摄入太多粗粮又会阻碍人体对蛋白质、铁、锌、钙等营养素的吸收。因此，粗细搭配正好可以互相弥补不足，提升营养价值。一般情况下一天宜吃一顿粗粮、两顿细粮。

● 少食多餐

由于年龄的增长，机体的退化，咀嚼能力和吞咽能力的减弱，老年人的食欲降低，每餐都进食较少，加上进食时间拖得较长，很多老年人的日常三餐都不能定量，无法满足身体每日的营养需求。因此，为了确保每天摄取足够的热量和营养，老年人的饮食可以在三次主餐之间加餐，把每天的饮食分成五餐或者六餐进行，实行少食多餐。

● 细嚼慢咽

食物咀嚼得越细，消化液与食物混合得越充分，胃肠道消化就越轻松，而营养物质的吸收率也会明显提高。同时，也可预防口腔疾病。老年人由于唾液、胃液、胰液和胆汁等消化液分泌减少，加之牙齿脱落，咀嚼力差，如果进食过快，势必增加胃肠负担，影响营养物质的吸收。因此老年人吃饭时特别要注意细嚼慢咽。

● 合理饮水

老年人饮水的最佳时间是早晨起床后、晚餐后两小时及睡前1小时。晨起后喝1杯水，可以补充夜间体内水分的消耗，还可促进血液循环；睡前喝1杯水，可降低血液黏稠度，预防心脑血管疾病的发生。尤其是在夏季，水分流失多，老年人可选择饮用绿茶或淡盐水。另外，老年人餐后不宜立即饮水，也不宜喝太烫的茶水。

● 科学进补

人到老年，精血日渐衰亏，适当进补，能起到扶正祛邪、强健身体、延年益寿的作用。老年人进补须遵循辩证进补的原则，根据自己的体质，顺时而补，才能达到很好的进补效果。老年人进补切忌急补、大补和随意进补。

● 不宜厚味

进入老年期后，人体的视觉、嗅觉和味觉的功能都下降了，于是，有些老年人喜食厚味的食品。但老年人肾气已虚，脾胃也弱，如果饮食太甜、太酸、太咸或太辣都对健康不利。老年人食欲不振的问题应通过增加食物的色、香、形，改善进餐环境，保持愉悦的情绪，细嚼慢咽，定时定量进餐等方式来解决。