

骨质疏松症患者

宜吃食物

GUZHI SHUSONGZHENG HUANZHE
YI CHI SHIWU

林傲梵 谢英彪 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

骨质疏松症患者宜吃食物

主 编

林傲梵 谢英彪

副主编

邱小文 郑锦锋

编著者

李红萍	王 凯	袁亚莉
王金勇	熊 英	吴晓冰
张继华	颜晓东	张志平
李合理	罗 芹	徐 蕾

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书依据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料,以通俗易懂、深入浅出的语言,介绍了骨质疏松症的基本知识和 37 种确有疗效的天然食物,并运用这些食物配制了近 440 个食疗验方和菜肴食谱。内容丰富,科学实用,取材方便,价格低廉,疗效确切,适合广大骨质疏松症患者、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松症患者宜吃食物/林傲梵,谢英彪主编;邱小文,郑锦锋
副主编;李红萍等编著. —北京:金盾出版社,2009. 3

ISBN 978-7-5082-5497-5

I. 骨… II. ①林…②谢…③邱…④郑…⑤李… III. 骨质疏
松—食物疗法—食谱 IV. R247. 1 TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 006645 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:京南印刷厂

装订:桃园装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:182 千字

2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~12 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



骨质疏松症是以骨量减少和骨组织微细胞结构破坏导致骨脆性增加,进而骨折危险性增加为特征的一种全身骨骼退化性疾病,被称为“无声无息的流行病”。随着人们寿命的延长和社会老龄化,骨质疏松症已成为老年人的常见病,是全球关注的健康问题。骨质疏松症的特征是骨量减少、骨组织微结构退行性变、骨脆性增加,因而容易发生骨折。而且一次骨折后,再次骨折的风险大大增加。骨质疏松症在世界多发病中名列第六位。

通过食物辅助治疗骨质疏松症是广大群众的迫切愿望。古今中外,医界的广大学者在食物抗骨质疏松方面进行了大量的研究,积累了宝贵的经验。本书作者在长期临床与食疗实践中积累了大量的抗骨质疏松症经验与食疗验方。我们会同临床医学专家、营养学专家、高级烹饪技师共同编撰了这本《骨质疏松症患者宜吃食物》,以满足广大读者通过食疗战胜骨质疏松症的良好愿望。

本书除对骨质疏松症的基本知识作了简要介绍以外,着重介绍了 37 种价廉物美、疗效确切、安全可靠的食物及数百种食疗验方,可帮助广大患者在大饱口福的同时,选用适合病情的食疗方法,战胜病魔,早日康复。还能帮助广大群众防病治病,延年益寿。

本书力求内容通俗易懂,文字轻松活泼,使知识性与趣味性、科学性、可读性较好地结合,以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求,也可供临床医护人员、营养师参考。

愿《骨质疏松症患者宜吃食物》一书成为您和您的家人防治骨质疏松症的良师益友。

作者



CONTENTS



录

一、骨质疏松症的基本知识

(一)什么是骨质疏松症·····	(1)
(二)骨质疏松症患者知多少·····	(2)
(三)骨质疏松症的发病原因·····	(3)
(四)骨质疏松症的分类与症状·····	(5)
(五)骨质疏松症的检查与诊断·····	(6)
(六)骨质疏松症的中医辨证分型·····	(8)
(七)骨质疏松症的防治措施·····	(9)
(八)骨质疏松症的饮食原则·····	(10)

二、骨质疏松症患者需摄入的食物



(一)牛奶·····	(13)
(二)酸奶·····	(15)
(三)羊奶·····	(16)
(四)虾皮·····	(18)
(五)虾·····	(19)
(六)银鱼·····	(21)
(七)鲨鱼·····	(22)
(八)河蟹·····	(24)
(九)河蚌·····	(25)
(十)海蜇·····	(26)
(十一)海参·····	(28)
(十二)淡菜·····	(30)
(十三)干贝·····	(32)
(十四)海带·····	(33)



骨质疏松症患者宜吃食物

(十五)紫菜	(34)
(十六)蘑菇	(36)
(十七)香菇	(37)
(十八)黑木耳	(39)
(十九)动物肝脏	(40)
(二十)黄豆	(42)
(二十一)豆浆	(44)
(二十二)豆腐	(46)
(二十三)扁豆	(47)
(二十四)芝麻	(48)
(二十五)核桃仁	(50)
(二十六)红枣	(51)
(二十七)刺梨	(53)
(二十八)花粉	(54)
(二十九)鸡蛋	(56)
(三十)动物骨头	(57)
(三十一)猪皮	(58)
(三十二)栗子	(60)
(三十三)菠菜	(62)
(三十四)油菜	(63)
(三十五)卷心菜	(64)
(三十六)萝卜	(65)
(三十七)大白菜	(66)

三、骨质疏松症患者的食疗验方

(一)蛋奶类食疗验方	(69)
1. 牛奶红茶	(69)
2. 核桃牛奶茶	(69)
3. 牛奶蛋黄果汁	(70)



4. 牛奶葡萄汁	(70)
5. 牛奶甜瓜汁	(70)
6. 刺梨奶蛋蜜汁	(71)
7. 杏仁牛奶汁	(71)
8. 冷牛奶咖啡	(72)
9. 牛奶杏仁露	(72)
10. 鲜奶莲子露	(72)
11. 牛奶珍珠鲜果露	(73)
12. 牛奶荸荠花生露	(73)
13. 姜韭牛奶羹	(74)
14. 羊肉牛奶山药羹	(74)
15. 牛奶蜂蜜芝麻羹	(74)
16. 牛奶香蕉羹	(75)
17. 牛奶麦片粥	(75)
18. 牛奶苹果粥	(75)
19. 牛奶枣粥	(76)
20. 牛奶花生糊	(76)
21. 牛奶煎肉饺	(77)
22. 牛奶鸡蛋糕	(77)
23. 烤椰汁软糕	(78)
24. 牛奶杏仁糕	(78)
25. 牛奶花生酪	(79)
26. 酸奶薄煎饼	(79)
27. 蒸芙蓉奶杯	(80)
28. 苹果奶皮卷	(80)
29. 鸡蛋牛奶面包	(81)
30. 花生冰淇淋	(81)
31. 酸奶什锦果	(82)



骨质疏松症患者宜吃食物

32. 奶汁冬瓜 (82)
33. 牛奶萝卜 (83)
34. 奶汁洋葱头 (83)
35. 牛奶茄子 (84)
36. 牛奶菜花 (84)
37. 牛奶菠菜 (85)
38. 羊奶冬瓜 (85)
39. 奶油芝麻茄子 (86)
40. 牛奶白菜头 (86)
41. 牛奶冲鸡蛋 (87)
42. 鲜奶萝卜球 (87)
43. 橘子奶豆腐 (88)
44. 奶油卷心菜 (88)
45. 牛奶葡萄干炒蛋 (88)
46. 牛奶炒蛋清 (89)
47. 蛋奶虾球 (89)
48. 虾蟹鲜奶 (90)
49. 蛋肉鲍鱼 (91)
50. 海带蛎黄鸡蛋 (91)
51. 鸭蛋黄拌豆腐 (92)
52. 菠菜炒鸡蛋 (92)
53. 鹌鹑蛋青菜心 (93)
54. 银鱼炒鸡蛋 (93)
55. 芝麻蛋黄虾仁 (94)
56. 胡桃杞子鹌鹑蛋 (94)
57. 三鲜鸡蛋豆腐 (95)
58. 鸡蛋煨泥鳅 (95)
59. 蛋糊青菜心 (96)



60. 牛奶鲫鱼	(96)
61. 牛奶蘑菇菜花	(97)
62. 海参奶汁豆腐	(97)
63. 牛奶蛋清虾仁	(98)
64. 牛奶鲜鱼唇	(99)
65. 干贝鲜奶	(99)
66. 鲜奶鸡肝米	(100)
67. 牛奶蒸鸡蛋	(101)
68. 牛奶鹌鹑蛋	(101)
69. 鲜奶鸡柳	(101)
70. 茭白奶汤	(102)
71. 海参奶汤	(103)
72. 鲢鱼奶汤	(103)
73. 蛋奶山楂汤	(104)
(二) 豆类及其制品食疗验方	(104)
1. 人造乳	(104)
2. 甜味豆浆	(105)
3. 芝麻豆奶	(105)
4. 绿色豆汁	(106)
5. 鲜豆浆	(106)
6. 蜂蜜黑豆浆	(106)
7. 果味豆浆	(107)
8. 胚芽豆奶	(107)
9. 咸豆浆	(108)
10. 银耳豆浆	(108)
11. 花生豆汁	(109)
12. 豆腐脑	(109)
13. 鸡丝豆腐脑	(110)



骨质疏松症患者宜吃食物

14. 豆浆粟米粥 (111)
15. 黄豆粥 (111)
16. 黄豆芽粥 (111)
17. 腐竹豌豆粥 (112)
18. 荞麦绿豆粥 (112)
19. 豆浆粳米粥 (113)
20. 芹菜豆腐粥 (113)
21. 猪骨腐竹粥 (113)
22. 黑豆红枣粥 (114)
23. 红豆花生粥 (114)
24. 红豆鲤鱼粥 (114)
25. 奶味豆浆羹 (115)
26. 荠菜豆腐羹 (115)
27. 牛肉末豆腐羹 (116)
28. 豆芽猪肉羹 (116)
29. 黄豆粉面糊 (117)
30. 盐水黄豆 (117)
31. 糖酥黄豆 (117)
32. 五香黄豆 (118)
33. 五香辣味黄豆 (118)
34. 咸酥黄豆 (119)
35. 怪味豆 (119)
36. 药制黑豆 (120)
37. 腊八豆 (120)
38. 豆腐鸡蛋汤面 (121)
39. 豆腐粉丝锅贴 (121)
40. 豆腐面粉卷 (122)
41. 五丁饺 (122)

目 录



42. 豆腐花生米	(123)
43. 小葱拌豆腐	(123)
44. 香菜拌豆腐	(124)
45. 鱼松拌豆腐	(124)
46. 莴苣火腿拌豆腐	(125)
47. 黄瓜红油拌豆腐	(125)
48. 枸杞子拌豆腐	(125)
49. 豆腐拌皮蛋	(126)
50. 肉末拌豆腐	(126)
51. 虾仁拌豆腐	(127)
52. 甜面酱豆腐	(127)
53. 六味豆腐	(127)
54. 枣泥豆腐	(128)
55. 凤眼豆腐	(128)
56. 海棠豆腐	(129)
57. 四喜豆腐	(129)
58. 洋葱豆腐	(130)
59. 青椒豆腐	(131)
60. 麻辣豆腐肉末	(131)
61. 瘦肉猪血豆腐	(131)
62. 扇贝蒸豆腐	(132)
63. 鱼片熘豆腐	(132)
64. 花生米豆腐	(133)
65. 白菜豆腐	(133)
66. 粒粒豆腐	(134)
67. 烩炸豆腐	(134)
68. 鸳鸯豆腐	(135)
69. 双虾豆腐	(135)



骨质疏松症患者宜吃食物

70. 干贝豆腐	(136)
71. 海带豆腐	(136)
72. 蟹肉豆腐	(137)
73. 海参豆腐	(137)
74. 豆腐狮子头	(138)
75. 虾米豆腐	(139)
76. 银耳豆腐	(139)
77. 绿茶豆腐	(139)
78. 青菜豆腐	(140)
79. 美味沙锅豆腐	(140)
80. 扁豆腐	(141)
81. 肉末口蘑豆腐	(141)
82. 香菇笋末豆腐	(142)
83. 鲫鱼豆腐	(142)
84. 什锦美味豆腐	(143)
85. 香椿豆腐卷	(144)
86. 豆腐蟹肉卷	(144)
87. 虾子榨菜豆腐	(144)
88. 口蘑冬笋豆腐	(145)
89. 炸海米豆腐丸子	(146)
90. 毛豆田螺豆腐	(146)
91. 甲鱼腐竹煲	(146)
92. 黄白青虾仁	(147)
93. 羊肾黑豆杜仲汤	(147)
(三)食用菌类食疗验方	(148)
1. 香菇红枣牛奶饮	(148)
2. 黑木耳红枣粥	(148)
3. 香菇火腿粥	(149)



4. 黑木耳猪肉白菜粥	(149)
5. 香菇牛肉粥	(149)
6. 香菇干贝粥	(150)
7. 香菇黑米饭	(150)
8. 香菇什锦饭	(151)
9. 口蘑鸡蛋面	(151)
10. 香菇青菜面	(151)
11. 香菇鸡蛋面	(152)
12. 黑木耳豆面饼	(152)
13. 香菇海参包	(153)
14. 香菇肉包	(153)
15. 香菇素包	(154)
16. 蘑菇肉包	(155)
17. 香菇冬笋包	(156)
18. 蘑菇鸡蛋饼	(156)
19. 炸蘑菇饼	(157)
20. 口蘑圆笼蒸饺	(157)
21. 香菇猪肉饺	(158)
22. 香菇羊肉饺	(158)
23. 紫菜双耳羹	(159)
24. 香菇海参羹	(159)
25. 黑木耳豆枣羹	(160)
26. 黑木耳豆腐羹	(160)
27. 黑木耳荸荠羹	(161)
28. 香菇豆腐羹	(161)
29. 黑木耳拌白芝麻	(162)
30. 凉拌双耳	(162)
31. 黑木耳拌芹菜	(163)



骨质疏松症患者宜吃食物

- | | |
|--------------------|-------|
| 32. 素海参 | (163) |
| 33. 黑木耳鸡肉豆腐 | (164) |
| 34. 木耳核桃仁豆腐 | (164) |
| 35. 黑木耳炒毛豆 | (165) |
| 36. 蘑菇炒蜗牛 | (165) |
| 37. 蘑菇炒洋葱 | (166) |
| 38. 口蘑炒豌豆 | (166) |
| 39. 黑木耳炒卷心菜 | (166) |
| 40. 鲜蘑蟹肉 | (167) |
| 41. 口蘑豆腐 | (167) |
| 42. 蘑菇萝卜 | (168) |
| 43. 蘑菇核桃仁 | (168) |
| 44. 蘑菇焖鹿筋 | (169) |
| 45. 香菇烧蛭干 | (170) |
| 46. 口蘑烩牛脊髓 | (170) |
| 47. 香菇虾皮 | (170) |
| 48. 香菇白菜 | (171) |
| 49. 香菇煮扁豆 | (171) |
| 50. 香菇菜花 | (172) |
| 51. 香菇焖栗子 | (172) |
| 52. 香菇淡菜 | (173) |
| 53. 黑木耳海米 | (173) |
| 54. 黑木耳芝麻虾仁丸 | (174) |
| 55. 黑木耳泥鳅汤 | (174) |
| 56. 鲜蘑虾子汤 | (175) |
| 57. 香菇紫菜汤 | (175) |
| 58. 鲜菇干贝汤 | (176) |
| 59. 鲜菇海参汤 | (176) |



60. 香菇鱿鱼汤	(176)
(四)水产品类食疗验方	(177)
1. 银鱼海带羹	(177)
2. 海参黄鱼羹	(177)
3. 虾肉羊肉羹	(178)
4. 海参虾仁猪肉羹	(178)
5. 虾仁紫菜汤面	(179)
6. 海米菜花汤面	(179)
7. 鲨鱼肉凉拌面	(180)
8. 虾仁鳝鱼汤面	(180)
9. 虾酱抻面	(181)
10. 鲜虾肉炸面条	(181)
11. 海参炒面	(182)
12. 虾皮菠菜粳米粥	(183)
13. 蚌肉秫米粥	(183)
14. 银鱼羊肉糯米粥	(183)
15. 鲜虾干贝粳米粥	(184)
16. 海参粳米粥	(184)
17. 蟹肉莲藕粥	(185)
18. 干贝鸡肉秫米粥	(185)
19. 干贝鲤鱼粳米粥	(186)
20. 虾仁鳝鱼粥	(186)
21. 什锦素包	(187)
22. 蟹爪酒	(188)
23. 大虾浸酒	(188)
24. 干贝水饺	(188)
25. 韭菜虾皮水饺	(189)
26. 海参贝肉蒸饺	(189)



骨质疏松症患者宜吃食物

- | | |
|-------------------|-------|
| 27. 龙宫探宝饺 | (190) |
| 28. 虾干鳗鱼饺 | (191) |
| 29. 干贝牛肉饺 | (191) |
| 30. 三鲜蒸饺 | (192) |
| 31. 海参蒸饺 | (193) |
| 32. 乌龙蛋清饺 | (194) |
| 33. 海米水饺 | (194) |
| 34. 虾参蒸饺 | (195) |
| 35. 虾子鲜肉水饺 | (196) |
| 36. 鸳鸯水饺 | (196) |
| 37. 虾仁肉丁蒸饺 | (197) |
| 38. 美味虾饼 | (198) |
| 39. 猪肉蛋黄虾饼 | (198) |
| 40. 翡翠虾饼 | (199) |
| 41. 三鲜虾仁面 | (199) |
| 42. 对虾面 | (200) |
| 43. 海蜇皮拌虾仁 | (200) |
| 44. 干贝香菇豆腐 | (201) |
| 45. 河蟹鸡蓉 | (201) |
| 46. 蟹黄烧鱼翅 | (202) |
| 47. 对虾穿黄鱼 | (203) |
| 48. 清蒸龙虾 | (203) |
| 49. 清蒸海蟹 | (203) |
| 50. 海参鸭掌炖鲫鱼 | (204) |
| 51. 白菜烧海米 | (204) |
| 52. 蟹肉炒虾仁 | (205) |
| 53. 炸银鱼干贝 | (206) |
| 54. 参杞烧海参 | (206) |