



健康达人

银发族 养生素

99道适合老年人的健康素食

刘富子◎著



- 自然烹调 ● 清爽有味
- 净化身心 ● 抗老之道



旅游教育出版社
Tourism Education Press

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2008-1529

策划编辑：冉 颖

责任编辑：巨瑛梅

图书在版编目（C I P）数据

银发族养生素 / 刘富子著. —北京：旅游教育出版社，2008. 6

ISBN 978-7-5637-1699-9

I. 银… II. 刘… III. 老年人—保健—素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第043290号

本书简体中文版由台湾静思文化志业有限公司授权旅游教育出版社于中国大陆出版发行。

银发族养生素

刘富子 著

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：(010)65778403 65728372 65767462（传真）

本社网址：www.tepcb.com

E-mail: tepfx@163.com

排版单位：润和佳艺工作室

印刷单位：北京地大彩印厂

经销单位：新华书店

开 本：787×1092 1/16

印 张：8.5

字 数：40千字

版 次：2008年8月第1版

印 次：2008年8月第1次印刷

印 数：1-8000册

定 价：32.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）



健康达人

银发族 养生素

99道适合老年人的健康素食

刘富子◎著



- 自然烹调 ● 清爽有味
- 净化身心 ● 抗老之道



旅游教育出版社
Tourism Education Press

素食是延年益寿的最好方法

现代营养观念，注重**摄取足够的微量元素**，

新鲜蔬果正是其最好的食物来源。

本书为老年人**贴心设计一日均衡套餐**，

料理方便又可充分享用健康所需的**维生素、矿物质……**



建议上架类别 生活保健

ISBN 978-7-5637-1699-9



9 787563 716999 >

ISBN 978-7-5637-1699-9/TS · 021

定价：32.00元

银发族 养生素

99 道适合老年人的健康素食

刘富子◎著



旅游教育出版社
Tourism Education Press

目录 MULU

心素食仪 证严法师开示 /6

作者序 /8

料理小常识 /9

推荐序 银发素食——吃出健康与环保 /10

营养师序 打造健康新契机 /12

一日的均衡饮食 /14

老年人饮食烹调建议 /15

聪明吃素 /16

银发族的营养需求 /18

天然素高汤 /21

早膳

一日的营养序曲



午膳

适量进食最合宜

家常素酱汁 /24

早晨良食 稀饭、白粥、小米粥 /25

绿波养力汤·紫云养力汤·薏豆咸饼 /27

白稀饭·酱瓜炖豆轮 /29

酪梨粥·花椒莲根 /31

小米粥·豆豉焗腐皮·金黄白菜 /33

状元及第粥·茄子泥·糖醋藕片 /35

薏仁粉粥·橄榄梅干蒸豆皮·细雪银丝 /37

乡下浓汤·西班牙炒饭 /41

烩萝卜糕·味噌汤 /43

菠菜面片汤·醋熘白菜 /45

茶油面线(南乳面线)·大补汤 /47

创意水饺Ⅰ·胡萝卜羹 /49

创意水饺Ⅱ /51

清淡锅贴Ⅰ·罗宋汤 /53

清淡锅贴Ⅱ /55

大补油饭·竹笋汤 /57

炒米粉·萝卜汤 /59

晚膳

少量进食无负担

粒粒皆营养——杂粮饭 /62

薏仁饭·荸荠滑海带·凉拌茭白笋·西红柿豆腐汤 /65

糙米饭·糖醋酪梨·洋菇毛豆 /67

地瓜饭·芙蓉白燕·草莓炒魔芋 /69

五谷饭·冬菇烤麸·炒南乳通菜 /71

翡翠饭·莲藕煲红枣 /73

花枝招展·花椒银芽·百菇汤 /75

素烩面·青菜豆腐汤 /77

台式炒面·菠萝苦瓜汤 /79

红糟熘三角·萝卜汤 /81

什锦面片汤 /83

四色拉面 /85

精致素食

功夫美食好尝鲜

蔬菜百汇 /89

豉椒豆轮 /91

牡丹银杏 /93

酿大黄瓜 /95

云烩芦笋 /97

奶油西兰花 /99

薯泥卷春蔬 /101

拔丝苹果 /103

缤纷鲜蔬冻 /105

一品锅 /107

午茶点心

营养补充好时机

百变甜粥 /110

糯米饭卷 /111

煎地瓜泥·水果粥 /113

香蕉奶露 /114

红汁蜜梨 /115

玫瑰红枣芋泥 /117

浮云映日 /118

玫瑰汤圆 /119

红小豆糕·养生茶 /121

柳橙果冻 /122

莲藕糯米 /123

玫瑰卤熠馄饨 /125

吃素的感觉 银发族证言 /126

健康吃素Q&A /128



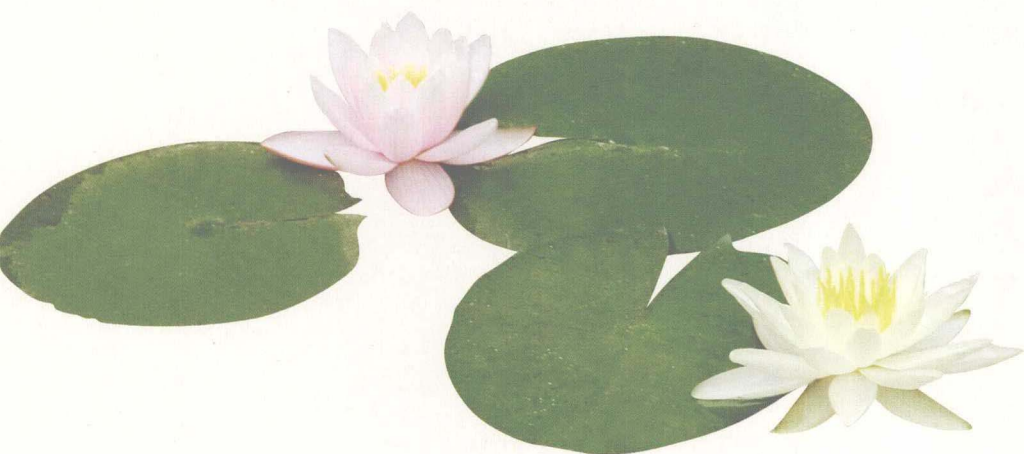
心素食仪

证严法师开示

民以食为天。你可知道，饮食除了是养生之道，咀嚼的同时，其实也在修行及修福。

很多人会说，饭从小吃到大，一天吃三餐，甚至一天吃五餐，吃饭还有什么大道理吗？有的，只要你用心，饮食之中也能吃出真善美的道理。

对人类的生理来说，素食是一种健康的饮食，多蔬多果多纤维，营养丰富、促进消化；就体力来说，长期素食者较有耐力，不似肉食者有瞬间爆发力却难以持久；依心理来说，素食者都较温和、有耐心。这不是空口白话，而是得自素食者长期体验及科学研究实际验证，已发表的资料随处可见。



又比如静思精舍的出家人，捐血时，检验师都会说他们的血最干净，而且血红素充足。体力上，大家每天早晨不到四点就起床，一天当中总是忙个不停，但是大家都有这份耐力做事。这都是长期吃素养成的。

现代人多已养成大鱼大肉的饮食习惯，其实吃东西最主要的目的是提供营养以维持生命，然而人类在吸取营养的同时，更一步步挖深“口欲的陷阱”，追求美味口感、追求稀有的食物来源、追求大排场与浆酒霍肉以显示其豪奢。如此将自己的肚子“当动物的坟墓”。结果不但危害健康，更与所杀害、吞食的动物结下恶缘。近年来，许多骇人的疫疾就是通过动物传染的。

其实，干净、简单就是健康。素食可以不杀生，可以避免大量饲养牲畜而伐林植牧草，可以减少动物的

排泄污染源、生长激素残留在人体内，这才是人与大地万物的和谐共生之道。鸟儿天上飞，鱼儿水中游，人与动物和平共处，真善美的世界就是如此安详。

所以，我们推动“心素食仪”运动，身心内外慈悲清净，回归质朴自然的饮食内涵，用餐礼仪兼具卫生观念——“龙口含珠、凤头饮水”，“公筷母匙、各自专属的餐具”避免疾病传染，出门在外环保餐具随身带，保证吃得安心又健康。

美好的饮食人文，希望从自己的家庭做起，再推动到邻里中每一个家庭。所以，“心素食仪”，请大家一起来推动，让人人健康，万物都能在这片大地上祥和共处。



感恩静思文化给我这个机会，跟大家分享多年来累积的烹饪经验。

同时也感谢在本书拍制期间鼎力协助的贞惠、雪花、碧珠、阿绵、美丽师姊，有她们多位师姊发心的全力配合，发挥了慈济的团队精神，一起完成了这次的工作。

更感谢陈秋玉老师在百忙之中，拨冗全程参与协助食谱书的美术设计指导，使得这本食谱能更完美地呈现。

——刘富子

料理小常识

1. 烹调时常会碰到一个问题，究竟蔬菜要等水滚再下锅或是跟着冷水一起入锅煮滚呢？一般而言，蔬菜的下锅时机可依各种蔬果的生长位置判断：如果是长在地上的蔬菜，如卷心菜等，水煮滚后再入锅；而长在土壤里的蔬菜，如萝卜、牛蒡等，则可与冷水一起入锅煮滚。
2. 当食谱中第一个做法提到“奶油入锅融化”时，要注意，绝不可热锅后就马上放进奶油；一定要在热锅后，先熄火，此时放入奶油以锅中热度使其融化，再开火断续料理，以避免锅子烧黑走味。
3. 食谱中炒菜做法若提到中途要加一点开水，记得要加“热开水”，沿着锅边淋入，以达到快速加热的效果，可保持食材的色味；切勿加冷水，冷水会降低热度反而会使菜糊掉。（可参见p.75“花枝招展”）
4. 高温大火的烹调方式，容易导致食物变为致癌物质，对身体有害处，因此食物应采“热锅冷油”的烹调方式，减少油烟，保存食物营养能量，同时不易粘锅，以确保健康。



银发素食

吃出健康与环保

从前由于物质较缺乏，所以只求“吃得饱”，但是随着物质文明的进步，各式各样的食品变得丰富，人们就开始讲究要“吃得好”。近年来，由于医学保健知识的普及，人们更逐渐开始关注到要“吃得健康”。再加上地球资源有限，人们更要“吃得环保”。

人的身体就像一部汽车，在出厂时，虽然有不同厂牌，来决定它的好坏，但是日常保养，才是决定汽车寿命最主要的因素。汽车的保养除了定期检查、加润滑剂以外，最主要的就是要使用干净的汽油，以避免引擎污垢屯积。人体也是一样，诞生的时候虽有先天遗传的不同，但是后天的保养，仍是维持生命最重要的一部分，除了要有足够的睡眠与休息、适度运动以外，饮食更是决定一个人健康的主要因素。

而要避免各种细胞、组织、器官、系统的损害，维持其正常运作，最重要

的，就是保持一个干净的环境，让身体里面的每一个部门，能够好好地新陈代谢，发挥正常的功能。所以人体内部的环境保护，是个非常重要的课题。

身体环保，首先要做的，就是避免引进对身体有害的毒素。抽烟、喝酒、吃槟榔对身体所造成的伤害极大，这些有毒的物品，一旦进入体内，会伤害各种细胞、组织、器官，影响它们的正常运作，因而减少寿命。

除了避免上述等有毒物品，接下来就是要食用干净、没有污染的食物，而素食正是最好的方式。素食对人体的影响无所不至，遍及身体内每一个细胞、每一种组织到每一个器官。所以从营养的好坏，到各种疾病的产生，都和摄取的食物有着密切关系。要吃得健康，食物的选择固然需要注意，烹饪方法也是很重要的一环，一般来说，太多的人工精制品，太多的调味料，或者高温的烧、烤、煎、炸、蒸、卤，不仅会让食品失去原有的甘甜味，也破坏了新鲜食品中所含的维生素、蛋白质，实在得不偿失。

一般食物的烹饪，讲求清淡、简单，一切从简，忠于原色、原味，选择自然而不加入人工添加物的食品，以少许调味、适度的烹饪，不仅香甜可口，而且食用时会带给人们一份平静自在与喜悦的感觉和心情。这才不失饮食的本意，亦是修身养性的好方法。

自然老化是生物的正常现象，随着年龄增长，各种器官慢慢地减少新细胞的产生，新陈代谢的效率逐渐变差，而功能也会慢慢衰退直到死亡为止。

现代医学研究发现，氧化所造成的组织伤害，是人体老化的主要原因。跟暴露在氧气中的铁会慢慢生锈一样，人体里面的游离氧化剂会氧化组织里的氨基酸、脂肪酸以及其他因子，并造成细胞膜的破坏，还会引起脱氧核糖核酸（DNA）以及蛋白质的变形而造成细胞的坏死，虽然人体内有抗氧化剂（Anti-oxidant）以及自然的修复功能，但是久而久之，仍然免不了逐渐地伤害而造成老化的现象。

古今中外，全世界的人都寻求长寿、健康的方法，科学家研究这个课题后

发现，规律运动、正常作息、愉快心情等，固然都有助于延缓老化，但最基本、关键的抗老之道仍在饮食，换言之，想防老就必须吃得对。以前老年人怕营养不足，可是在食物充沛的现代，营养过剩才是最大的问题，“四低一高”（低油、低盐、低糖、低热量、高纤维）正是防止营养过剩的最佳饮食方式。

低热量的饮食，不仅可以降低新陈代谢的速度，还可以减缓氧化的程度，是唯一被证明可以预防衰老的适当方法。素食所含的热量较低，且含高量的纤维素，对促进胃肠蠕动，减少热量的吸收帮助很大，再加上富含高量的抗氧化剂（Anti-oxidant），不仅可以降低慢性病的罹患率（像高血压、糖尿病、心血管疾病等），更可以降低整个身体的氧化过程，是防止衰老、延年益寿的最好方法。

这本书提供简单、可口而且色、香、味俱全的食谱，让上了年纪的人能够吃得快乐又吃得健康，实在是一大福音。

大林慈济医院院长 林俊龙

打造健康新契机

常有人问我：“让疾病不上身、适合养生的饮食，应该怎么吃？”健康问题，除了来自父母的遗传之外，与个人后天的饮食习惯、生活作息及为人修养都有非常密切的关系。

世上最好的医师就是自己，最好的治疗药物就是从饮食着手，多吃“自然、健康的素食”，就能达到保健效果并延缓慢性疾病对身体的危害，也能远离疾病及医院。

银发族的饮食营养状况到底如何呢？根据中国台湾地区卫生部门针对台湾地区65岁以上老人进行营养调查结果显示，老人的热量摄取已达建议摄取量，其中蛋白质摄取过量，但其他营养素如维生素B₆、钙、镁等摄取量则不足；而每周有摄取草菇类、水果类、蔬菜类的老人，其营养素都达到建议量。由此可知，过多肉食不仅造成蛋白质过剩，更危害肝、肾功能，也意味着多素食的老人，反而能摄取足够的微量营养素。

其实，现代营养的新概念已经从

“热量、蛋白质”的均衡与否，转为食物中是否富含维生素、矿物质（钙、铁、钾、镁、锌……）及植物化合物（如儿茶素、茄红素、吲哚、黏质、消化酵素……）等。食物若富含以上的微量元素，不仅能将过多的热量消耗掉，也可让人即使吃得很少也不会饿肚子。所以新版2005年的美国饮食指南（以前是饮食金字塔）完全改版，不再只建议热量、蛋白质的摄取量，转而特别强调微量元素一定要充分摄取。无论你吃多少，只要微量元素足够，除了预防疾病外，还可以治疗疾病。

更重要的一点，这些存在蔬菜水果中的微量元素，才能真正被身体保留利用。如西方人喝很多牛奶补充钙质，然而骨质疏松症不减反增；反倒许多不喝牛奶者，吃很多含钙质高的绿色蔬菜，虽然其钙质不如喝牛奶者多，可是骨质疏松反而少见。另外各种能对抗肿瘤的抗氧化物质（如下表所列），都存在蔬菜水果中，反而在肉类等食物中，从未见到有任何对抗癌症有价值的物质被提

各种抗氧化物质的成分及来源与效用表

名 称	作 用	最佳食物来源
维生素C (Ascorbic Acid)	与羟基自由基作用、还原维生素E自由基	番石榴、奇异果、木瓜、柳橙、葡萄柚、青椒、花椰菜
维生素E (Tocopherol)	阻止脂质过氧化连锁反应	葵花子油、红花油、玉米油、黄豆油、小麦胚芽、杏仁
β -胡萝卜素 (β -Carotene)	中断脂质过氧化连锁反应、吸收激发氧的过多能量	深绿色蔬果，如胡萝卜、甜番薯、番茄、木瓜、红肉李
黄酮类 (Flavonoids)	预防动脉硬化	鲜黄色蔬果，如苹果、香瓜、玉米、南瓜、蓝莓、杏桃、樱桃、银杏
吲哚类 (Indoles)	抵抗肺癌、大肠癌	十字花科蔬菜，如花椰菜、青花菜、大白菜、卷心菜、芽甘蓝、芥菜
番茄红素 (Lycopene)	去除氧自由基	番茄、西瓜、樱桃、李子

炼出来。

除了“多蔬果”外，在此更要提倡将“少油、少盐、少糖”的观念，改为多使用“好油、好盐、好糖”。

当身体的油过多（如胆固醇、甘油三脂过高），其解决方案是——吃好油（如冷压橄榄油、冷压芝麻油、花生油、苦茶油、芥花油、坚果类油等）；多吃花生、芝麻可以降低胆固醇。而盐分摄取可改吃天然海盐，避免血压太高或太低，因为精致的盐只有含钠，但是天然海盐却富含钠、钾、镁，能平衡血压。糖要选用黑糖或二砂（红糖），它

们比白糖含更丰富矿物质。食用黑糖或红糖不仅不会胖，还能减肥、补血；就像冬天吃“姜汁黑糖”可以御寒，夏天吃“黑糖刨冰”却可以败火，这都是含丰富矿物质的缘故。

“健康素食”是银发族轻安自在最好的饮食方式，在这本银发族素食食谱中，利用天然的蔬果创造出风味绝佳的素食美味，既能满足味觉，又能均衡银发族的养生需求，大家不妨动手做做看。

营养师 翁莹蕙

一日的均衡饮食

营养学家一直认为，早餐是一日三餐中最重要的一环。因为一整夜至少有10小时未进食，早晨起床时血糖最低，而起床之后，大多数人开始各种消耗体力的活动，所以这时最需摄取热能及各种营养素。

●早餐丰盛多样

早餐应该吃什么？例如，杂粮稀饭或糙米稀饭，配上豆面制品及一道蔬菜类，可以再加一份水果优格沙拉。种类以多样为原则，早餐供应全天所需营养的1/4~1/3。素食者最好再准备一份含维生素C的水果或果汁，因为素食食物中所含的矿物质（如钙、铁等）虽然含量多，但需要摄取维生素C才能帮助钙、铁等矿物质的吸收，建议早点吃一份水果是最佳选择。

●午餐要适量

如果早餐吃得营养丰盛，那么午餐一样只要占一天的1/4~1/3。否则若是不

吃早餐，到午餐才吃很多，反而对体重控制有不好的影响。

●点心补充营养

老年人下午的点心，能弥补早午餐的不足。一顿丰富的午餐点心，是营养补充的最佳时机。

●晚餐吃得少

晚餐在中国人的习惯里，往往是三餐中分量最重也最丰富的一餐；其实应该保持“早餐吃得饱、午餐吃得好、晚餐吃得少”的原则；晚餐的分量可以最少，甚至不吃。因此睡前最好少吃食物，以免增加肠胃道的负担。除非睡觉时间较晚，肚子饿会睡不着，这时就应调整日常作息时间，避免太晚睡觉，否则吃完东西后，至少需要30分钟让食物消化，以避免睡觉后食物停留在休息的肠道中发酵，结果造成更多毒素，情况严重的话甚至会破坏身体的免疫功能。

本食谱的午、晚餐可以轮流调配，而每日三餐的分量比例约：

早餐+早点（水果）：午餐：
午点：晚餐=2：1：1：1

老年人饮食 烹调建议

由于器官老化，造成老年人味觉消化器官的退化，因此必须更加用心烹调，才能使老年人饮食正常。通常我们可以多利用设备资源、制备方法、烹调技巧及食物选择来完成。

●善用烹调器具

利用微波炉、烤箱、电锅、不粘锅等现代设备来蒸、炖、烤、煮食物，可以降低烹调用油，减少食油量。

●减少用盐量

多利用中药、香料植物和低盐调味料，如人参、当归、川芎、枸杞、黑枣、红枣、九层塔、香菜、姜、辣椒、芹菜、香菇、金针、金橘、柠檬、芥末、胡椒、白醋、番茄、花椒、肉桂等，适当地搭配各种食物特性来烹调食物，可以减少烹调用盐，并且不失食物美味。

●切小块或细丝

将食物切成小块，切成细丝或剁碎后烹调，可让老年人比较容易咀嚼，或是选择质地较嫩的豆腐等；另外加少许太白粉烹调，使菜肴变得滑嫩易吞。

●汤汁入菜

菜肴可以带些汤汁，以方便老年人吞咽。

●改善口腔味道

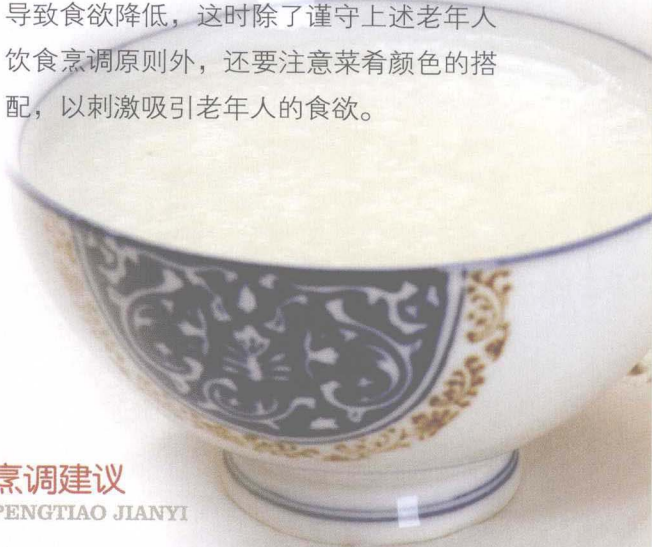
口腔常有苦味感觉的老年人，进食之前，可以刷牙、漱口以清洁口腔，或多摄取新鲜水果，让口腔充满水果特殊的清新风味。老年人的味觉改变，有时是由于口腔疾病所致，所以不妨找医师做口腔检查以对症治疗。

●坚果类食物

老年人的特异味觉也常是因为锌缺乏的影响，可以多选择坚果类和种子类食物来改善。将坚果类和种子类磨成粉加入食物中烹调，十分方便（如浓汤类、糕饼类、萝卜糕类）。

●关心老人情绪

老年人常会因丧偶、同辈的亲朋好友相继去世、亲人发生意外或本身疾病而导致食欲降低，这时除了谨守上述老年人饮食烹调原则外，还要注意菜肴颜色的搭配，以刺激吸引老年人的食欲。



老年人饮食烹调建议

LAONIANREN YINSHI PENGCHAO JIANYI