

中老年常见病预防 调理食谱

200例

人到中老年，
无病无痛最是福。
日常饮食、养生智慧，
细心调理，增进健康、
延年益寿！

主编：中国保健营养理事会



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

中老年常见病预防调理食谱/深圳市金版文化发展有限公司策划。
—海口：南海出版公司，2008.10
(百姓百味)
ISBN 978-7-5442-4069-7

I. 中… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第011749号

BAIXING BAIWEI 4(10)——ZHONGLAONIAN CHANGJIANBING YUFANG TIAOLI SHIPU

百姓百味4(10)——中老年常见病预防调理食谱

策 划	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云
封面设计	闵智玺
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本	889mm×1260mm 1/48
印 张	2
版 次	2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4069-7
定 价	100元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话：(0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

百姓百味 4-10 baixingbaiwei

中国保健营养理事会 编

中老年常见病 预防调理食谱



200例

南海出版公司

目录

contents



中老年常见病与饮食原则

1. 肠胃病
2. 心脑血管病
3. 糖尿病
4. 高血压
5. 癌症

中老年人膳食指南

1. 多纤维
2. 要养成良好的饮食习惯
3. 某些营养素需要额外补充
4. 特殊营养物质的供给

肠胃病调理食谱

- 香菇炒豆芽
- 芹菜香干
- 什锦芥菜
- 蒜蓉茼蒿
- 荷兰豆煎藕饼
- 西湖藕片
- 茯苓豆腐
- 干锅猪肚
- 红烧鱼块
- 虾米苦瓜
- 黄爪槐菜炒彩螺

- 黄瓜炒竹蛭
- 海带炖肉
- 白果支竹猪肚煲
- 枣鸡汤
- 海带鸡脚煲骨头
- 冬瓜珧柱老鸭汤
- 川芎黄芪炖鱼头
- 山药内金黄鳝汤
- 木瓜粉丝牛蛙汤
- 菠萝西瓜汁
- 番茄沙田柚汁
- 苹果菠菜柠檬汁
- 萝卜芥菜西芹汁
- 蜂蜜番茄山楂汁
- 蜜汁枇杷综合汁
- 杨梅桂花汤
- 牛奶红枣粥
- 佛手酒
- 姜汁南瓜糊

心脑血管病调理食谱

- 拌糖醋芹菜
- 木耳金针菇炒芹菜
- 土豆泥
- 拌土豆丝
- 葱油芋头

- 四季笋豆
- 香菇烧白菜
- 葡萄干炖香蕉
- 醪糟葡萄干
- 水果沙拉
- 杏仁苹果豆腐羹
- 核桃拌韭菜
- 雪菜炖冬笋
- 果伴酸奶
- 火龙果炒黄金糕
- 百花酿豆腐
- 一品豆腐
- 芋头肉羹
- 煸炒三鸟
- 红烧鹌鹑
- 沙爹酱火局海虾
- 青蒜基围虾
- 青豆三文鱼
- 三文鱼排
- 番茄煮鱼片
- 兔肉炖萝卜
- 香蕉莲子汤
- 笋尖番茄汤
- 洋葱排骨汤
- 洋葱汤
- 豆腐笋片汤

- 兔肉百合枸杞汤
- 杏仁红枣粥
- 咖喱洋葱鸡肉炒饭
- 香菇鱼肚羹
- 番茄阿胶薏米粥
- 活力番茄汁
- 哈密瓜香蕉汁

糖尿病调理食谱

- 凉拌苦瓜
- 红烧南瓜
- 洋葱炒芦笋
- 双椒炒黄瓜
- 薏仁黄瓜拌海蜇
- 醋熘鳊笋
- 山野笋尖
- 拌双冬
- 番茄茄片
- 花生米拌芹菜
- 素拌木耳
- 腐竹银芽黑木耳
- 肉末煎茄子
- 香芹干炒肉丝
- 菇杞肉
- 山药炖猪血
- 黄花草银耳焖肉排



莴笋牛肉丝	50
番茄鸡	51
双耳滑鸡煲	51
葱爆兔肉	52
芹菜鲫鱼	52
鲫鱼炖西兰花	53
葱油鲫鱼	53
红烧鲫鱼	54
菠菜炒蟹	54
银耳枸杞羹	55
南瓜虾皮汤	55
莲子银耳山药汤	56
枸杞香菜猪心汤	56
豆浆粥	57
燕麦黑芝麻粥	57
干果燕麦片	58
什锦菠菜面	58

高血压调理食谱 ...59

醋渍大豆	59
三杯豆腐	59
玉米笋炒山药	60
五味魔芋	60
百合蔬菜	61
凉拌苹果花豆	61
姜泥猪肉	62

腐香排骨	62
豆乳碗蒸	63
彩蔬肉片	63
红糟牛肉煲	64
陈丝双烩	64
蒜香蒸虾	65
晶莹醉鸡	65
冰糖鸡肝	66
药膳鸡腿	66
双色蛤蜊	67
山药鲑鱼	67
青木瓜鱼片汤	68
参片莲子汤	68
酒酿红枣蛋	69
优酪什锦水果	69
枸杞鱼片粥	70
香菇饭	70

癌症调理食谱 ...71

素烧西兰花	71
三色甜椒	71
香拌苋菜	72
香炒番薯叶	72
芹香干丝	73
豆豉焖苦瓜	73
瓠瓜肉片	74

丝瓜肉末	74
姜汁猪肝	75
猪腰豌豆片	75
木耳炒蛋	76
四色虾仁	76
罗宋汤	77
酸辣汤	77
山药鸡汤	78
鲜菇鸡汤	78
菠萝苦瓜汤	79
南瓜火腿浓汤	79
红豆牛奶汤	80
奶油鲑鱼排	80
栗子饭	81
高丽菜水饺	81
番茄肉酱面	82
清炖牛肉面	82
麦片蛋花粥	83
马铃薯肉饼	83

失眠调理食谱 ...84

清炒莲子	84
松仁玉米	84
鸡丝百合黄花菜	85
黄花菜炒牛肉	85
鲍汁鸭掌刺参	86

鲜螺炒辽参	86
葱烧黄鱼	87
荔枝鱿鱼片	87
松子草鱼	88
萝卜筒子骨	88
鲜山药炖水鸭	89
鲑鱼洋葱汤	89
蜜枣核桃仁枸杞汤	90
灵芝鹌鹑汤	90
莲子芡实猪心汤	91
冰糖湘莲	91
桑葚奇异果奶	92
西芹菠萝牛奶	92
苹果葡萄干牛奶	93
蜜枣龙眼汁	93
银耳山药羹	94
小米粥	94
玉米红枣瘦肉粥	95
酸枣仁粥	95
香麻翡翠饼	96
蜂蜜桂花糕	96





中老年常见病与饮食原则

人到中老年，身体抵抗力下降，很容易患上疾病，比如肠胃病、心脑血管病、糖尿病、高血压、癌症、失眠等。这是机体衰老必然的症状，如何预防？如何调节？饮食与之息息相关。

1. 肠胃病

胃病是常见病多发病，总发病率约占人口的20%左右。年龄越大，发病率越高，特别是50岁以上的中老年人更为多见，男性高于女性，如不及时治疗，长期反复发作，极易转化为癌肿。

饮食原则：

患有胃肠疾病的病人饮食一定要有规律。规律的饮食，有利于主管消化道蠕动和分泌的植物神经系统有规律的活动；而当饮食不规律时，比如饮食不能定时、定量，饥一顿、饱一顿等，自然会引起消化道的运动和分泌失调，导致相应的胃肠疾病产生。

2. 心脑血管病

心脑血管疾病主要是指高血压、动脉硬化、冠心病、心肌梗塞、脑出血、脑血栓等疾病，它是由高血脂、高血糖、高粘血症及微循环障碍所引起。

饮食原则：

(1) 多食鱼：鱼肉富含甲硫氨酸、赖氨酸、脯氨酸及牛黄氨酸的鱼类等优质蛋白，有改善血管弹性及促进钠盐排泄的作用。

(2) 多吃富含精氨酸的食物：该类食物有减少血管损伤的功效。

(3) 多吃富含叶酸食物：若膳食中缺乏叶酸及维生素B₆、B₁₂，会使血中高半胱氨酸水平升高，易损伤血管内皮细胞、促进粥样硬化斑块形成。

3. 糖尿病

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，临床特征是血糖升高；病人表现为口渴、多饮、多



食、多尿、消瘦等症状。此病虽不能完全治愈，但合理搭配膳食能达到控制血糖的目的。

饮食原则：

- (1) 选富含膳食纤维的食物。
- (2) 多吃新鲜蔬菜、含糖量低的水果。
- (3) 强调食物中蛋白质质量。
- (4) 限制脂肪和胆固醇的摄入量。
- (5) 限制钠盐的摄入。

4. 高血压

高血压病的临床表现，初期主要是头痛、头晕、记忆力减退、失眠、健忘、心悸、乏力等症状，并在工作紧张或用脑过度时症状加重，常见于50岁以上的中老年人。

饮食原则：

- (1) 宜低脂。要求在烹调时少用油脂，尽量采用植物油，少用动物油。过多的热量可在体内转化为脂肪，加重心血管系统的负担。
- (2) 宜低盐。摄盐较多，引起血压升得更高。
- (3) 忌饮食过饱。中老年人消化机能减退，过饱易引起消化不良，且消化食物需大量的

血液集中到消化道，心脑血管供血相对减少可能引发中风。

(4) 忌贪杯暴饮。过量饮酒，特别是饮烈性酒，可使血压上升。

5. 癌症

人生活和工作在这种环境中，或多或少地接触了致癌因子，随着年龄的增大，导致癌症的机会就愈来愈多。老年人的神经系统、内分泌的改变，代谢功能的衰退等都可造成人体内环境的失调和紊乱，因此癌症常常与衰老并存。

饮食原则：

- (1) 食物多样化。注意食物多样化，以植物性食物为主。
- (2) 不吃烧焦的食物。最好煮、蒸、炒食物。
- (3) 多吃淀粉类食物。食物中的淀粉有预防结肠癌和直肠癌的作用，高纤维饮食有可能预防结肠癌、直肠癌、乳腺癌、胰腺癌的发生。



中老年人膳食指南

中老年时期一般是指45岁以上的时期。此期，生长发育已经停止，各系统器官的生理功能逐渐减退，新陈代谢速度缓慢，免疫功能降低，对疾病的抵抗力亦有所下降，伴有记忆力减退，或性功能减退，或消化功能减弱等现象。据测算，45岁以后，胃液等消化液的分泌量下降迅速，所含的消化酶亦相应减少；基础代谢率平均每年以0.5%的速度下降。因此，这一时期合理供给营养，不仅对身体健康有利，也为老年人的延年益寿打好基础。中老年人膳食应注意以下几点：

1. 多纤维

多吃全谷类粗粮，选择糙米而不是精米，多吃胡萝卜、橘子、苹果而不仅是喝胡萝卜汁、橘子汁和各种其他果汁。每周至少吃两次豆类食物，以蚕豆、扁豆等食物代替肉类食品。由于中老年人肠道功能逐渐衰退，这些高纤维食物同时含有较低的胆固醇和热量，

从而减少了老年人患心脑血管疾病和癌症的危险。中老年人还要注意摄取营养密度高的食物，其中蔬菜占3成，水果占2成，这些蔬菜水果包括：菠菜、橘子、黄色蔬菜（如红薯和南瓜）。色泽鲜艳的水果往往含有大量维生素A、维生素C和叶酸，如草莓、芒果等。其他营养密度高的食物除苹果、芹菜、黄瓜外还有莴苣、桃和杏等。

2. 要养成良好的饮食习惯

(1) 不贪肉。老年人膳食中肉类脂肪过多，会引起营养平衡失调和新陈代谢紊乱，易患高胆固醇血症和高脂血症，不利于心脑血管病的防治。

(2) 不贪精。老年人长期讲究食用精白的米面，摄入的纤维素少了，就会减弱肠蠕动，易患便秘。

(3) 不贪硬。老年人的胃肠消化吸收功能减弱，如果贪吃坚硬或煮得不熟烂的食物，



久而久之易得消化不良或胃病。

(4) 不贪快。老年人因牙齿脱落不全，饮食若贪快，咀嚼不烂，就会增加胃的消化负担，同时还易发生鱼刺或肉骨头鲠喉的意外事故。

(5) 不贪饱。老年人饮食宜八分饱，如果长期贪多求饱，既增加胃肠的消化吸收负担，又会诱发或加重心脑血管疾病，发生猝死。

(6) 不贪酒。老年人长期贪杯饮酒，会使心肌变性，失去正常的弹力，加重心脏的负担。同时，老人多饮酒还易导致肝硬化。

(7) 不贪咸。老年人摄入的钠盐量太多，容易引发高血压、中风、心脏病及肾脏衰弱。

(8) 不贪甜。老年人过多食甜食，会造成功能紊乱，引起肥胖症、糖尿病、瘙痒症、脱发及消耗胰细胞，不利于身心保健。

(9) 不贪迟。三餐进食时间宜早不贪迟，有利于食物消化与饭后休息，避免积食或低血糖。

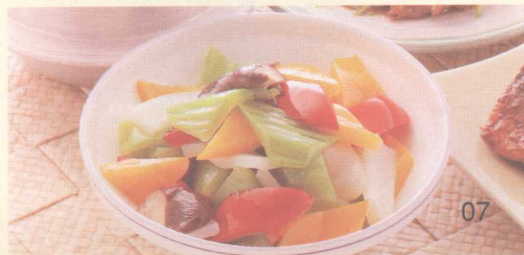
(10) 不贪热。老年人饮食宜温不宜烫，因热食易损害口腔、食管和胃。老年人如果长期受热刺激，还易罹患胃癌、食道癌。

3. 某些营养素需要额外补充

由于中老年人身体状况和代谢功能的减弱，影响了对一些必须营养物质的摄入、吸收和利用，因此需要额外补充以满足机体健康的要求。比如钙制剂、维生素D、维生素B₁₂、铁剂等。但营养学家仍认为维生素的补充不能取代健康食物的选择，如每日一杯牛奶是中老年人钙、钾和维生素B₁₂最好的来源。

4. 特殊营养物质的供给

中老年人活动量如食量减少，为了保持体重、生理代谢需要和健康状态，要求每日必须提供充足的特殊营养物质。例如，提供抗氧化物以防止自由基对机体的损害；提供足够的维生素D和钙质，以保护骨骼的健壮；提供丰富的铁防止贫血；提供丰富的叶酸，减少脑中风和心脏病的发生。



香菇炒豆芽



原材料

水发香菇150克、豆芽300克



调味料

葱花、姜片、精盐、味精、花生油、香油各适量

制作过程

- ① 香菇洗净切成片，入沸水稍烫，捞出控水；豆芽洗净。
- ② 锅中加花生油烧热，下入葱花、姜片爆锅，放入香菇、豆芽炒熟，加精盐、味精，最后淋上香油即成。

【营养功效】

香菇是一种高蛋白、低脂肪的健康食品，它富含18种氨基酸，其中人体所必需的8种氨基酸就占了7种，而且多属于L型氨基酸，活性高、易吸收。香菇含有丰富的纤维素，能促进肠胃蠕动，不仅可减少肠道对胆固醇的吸收，而且可防止便秘，还能清理人体肠胃毒素，增强人体免疫功能，从而获得健康。



芹菜香干



原材料

豆腐干200克、芹菜200克



调味料

盐5克，味精3克，辣椒10克，姜末、蒜末各适量

制作过程

- ① 豆腐干切丝，芹菜去掉老叶、根，切成丝。
- ② 锅中水烧沸，下入豆腐干汆烫后沥干水分。
- ③ 锅中放油，爆香姜、蒜、干椒，下入豆干，炒干水分，下入芹菜、调味料，

至入味即可。

【营养功效】

芹菜含有植物蛋白质的营养成分，不油不腻，能稳定肠胃神经功能和清热消炎。芹菜还有促进肠胃蠕动、防止便秘的作用，纤维素可加快排泄胃肠中代谢废物。

芹菜含铁量较高，是缺铁性贫血患者的佳蔬。芹菜是治疗高血压病及其并发症的首选之品，对于血管硬化、神经衰弱患者亦有辅助治疗作用。



什锦芥菜

蒜蓉苣蒿



原材料

芥菜60克、红椒、黄椒15克、生香菇10克



调味料

油、盐、味精各适量

制作过程

- ① 芥菜、生香菇洗净，切块状；红椒、黄椒去籽、洗净，切块状，可做成鱿鱼花状。
- ② 芥菜、生香菇放入热水中氽烫。
- ③ 锅中放入少量油拌炒烫

熟的芥菜、生香菇、及红椒、黄椒，调味后起锅、装盘，即可食用。

【营养功效】

芥菜能消除体内的自由基，增加肠胃蠕动，将动物蛋白质在体内代谢所产生的一定的毒性物质排出。芥菜还含有大量的抗坏血酸，是活性很强的还原物质，参与机体重要的氧化还原过程，能增加大脑中氧含量，激发大脑对氧的利用，醒脑提神。



原材料

苣蒿400克、大蒜20克



调味料

盐6克、味精3克

制作过程

- ① 大蒜去皮，剁成细末，苣蒿去掉黄叶后洗净。
- ② 锅中加水，烧沸，将苣蒿稍焯，捞出。
- ③ 锅中加油，炒香蒜蓉，下入苣蒿、调味料，翻炒均匀即可。

【营养功效】

《本草纲目》有记载，苣蒿“安心气，养脾胃，消痰饮，利肠胃”。丰富的粗纤维有助肠道蠕动，促进排便，达到通腑利肠的目的。现代临床医学试验证明，苣蒿可治疗慢性肠胃病和习惯性便秘，有暖胃作用，适合肠胃有寒气者食用。苣蒿中含有特殊香味的挥发油，有助于宽中理气、消食开胃，增加食欲。



荷兰豆煎藕饼



原材料

莲藕200克、猪肉200克、
荷兰豆适量



调味料

盐8克、味精5克、糖3克

【营养功效】

莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维，能与人体内胆酸盐、食物中的胆固醇及甘油三酯结合，使其从粪便中排出，从而减少脂类的吸收。莲藕散发出一种独特清香，还含有鞣质，有一定健脾止泻作用，能增进食欲、促进消化、开胃健中，有益于胃纳不佳、食欲不振者恢复健康。

制作过程

- ① 莲藕去皮，切成连刀块，猪肉剁成末，荷兰豆去筋。
- ② 猪肉末拌入调味料，荷兰豆去筋、余水。
- ③ 将猪肉馅放入藕夹中，入锅煎至金黄色，装盘，再摆上荷兰豆即可。



西湖藕片



原材料

莲藕450克、糯米150克



调味料

白糖6克、麦芽糖4克、桂花糖3克

【莲藕太白不能买】

使用工业用酸处理过的莲藕看起来很白，闻着有酸味，买回家经水冲洗后颜色会变褐，而且比普通的藕更容易烂。因此，消费者在购买莲藕时一定要光图好看，挑的时候尽量多看、多闻。普通的藕大多表面发黄，断口的地方闻着有一股清香，而“漂莲藕”则外观颜色洁白，显得很干净，售价也要比普通藕高出不少。

制作过程

- ① 将莲藕一端切开，将糯米灌进小孔中，封牢，放入沸水中浸泡1个小时。
- ② 将浸好的藕放在高压锅中加清水、白糖、麦芽糖炖1个小时。
- ③ 将炖好的藕切片，装盘，淋入原汁，撒上桂花糖即可。



茯苓豆腐

干锅猪肚



原材料

豆腐500克，茯苓30克，
香菇、枸杞各适量



调味料

精盐、料酒、淀粉各适量

制作过程

- ① 豆腐挤压出水，切成小方块，撒上精盐，香菇切成片。
- ② 然后将豆腐块下入高温油中炸至金黄色。
- ③ 清汤、精盐、料酒倒入锅内烧开，加淀粉勾成白汁芡，下入炸好的豆腐、

茯苓、香菇片炒匀即成。

【营养功效】

茯苓性平，味甘淡，入心、脾、肺经，益脾、安神，具有利水渗湿、健脾和中、宁心安神等功能。能治疗脾虚泄泻、心悸失眠、小便不畅、水肿等症。茯苓中的齿孔酸，为合成脑体药物的重要原料。茯苓具有健脾效果，可以达到调理肠胃的效果。



原材料

猪肚500克、芹菜150克、
红椒1个、洋葱20克、姜
10克、蒜5克



调味料

盐6克、味精4克、蚝油5
毫升、料酒15毫升、红油
10毫升、香油8毫升、卤
汁500毫升

制作过程

- ① 猪肚洗净，入沸水中焯烫，再放入卤汁中卤至八成熟，取出切条；芹菜切段；红椒切条；洋葱切

条；姜切片；蒜切片。

- ② 锅中油烧热，下猪肚煸香，再放入芹菜、红椒、洋葱、姜片、蒜片，调入盐、味精、料酒、蚝油炒匀。

- ③ 淋上红油、香油，炒入味后倒入干锅中上酒精炉。

【营养功效】

猪肚性味甘，微温，入脾、胃经，补虚损，健脾胃，适宜脾胃虚弱、食欲不振、泄泻下痢者食用。



红烧鱼块



原材料

草鱼1条(800克), 红辣椒1个, 大蒜、生姜、葱各少许



调味料

豆瓣酱、辣椒面、盐、鸡精、白糖、醋、生抽、淀粉、芝士粉各适量

制作过程

①将草鱼切成小块, 红椒切块, 葱切段, 生姜、大蒜去皮切片备用。

②将鱼用盐、胡椒粉、料酒腌制五分钟后, 加入淀

粉、芝士粉拌匀后备用。

③锅中烧油至七成油温, 下入鱼块炸至金黄色, 捞起沥干油分; 锅中留少许底油, 爆香豆瓣酱、蒜片、姜片、醋、生抽, 下入鱼块, 加少许的糖、盐和鸡精, 再用淀粉水勾芡即可。

【营养功效】

草鱼含有丰富的蛋白质、脂肪, 并含有多种维生素, 还含有核酸和锌, 有增强体质、延缓衰老的作用。



虾米苦瓜



原材料

苦瓜500克、葱白1根、肋条肉300克、小虾米25克



调味料

大蒜、料酒、食用油、酱油、盐、香油各适量

制作过程

①把肋条肉切成小块, 用料酒及酱油腌渍入味。

②虾米用清水洗净、泡软; 苦瓜洗净去蒂, 剖开去掉瓤籽, 切成长方块; 大蒜、葱白切成末。

③锅中加食用油烧热, 放

入葱、蒜末爆香, 放入肉块炒至变色, 加适量水、酱油、盐、虾米, 烧开, 去浮沫, 改用小火焖炖30分钟, 再放苦瓜焖炖至瓜熟汤稠时, 淋香油即可出锅。

【营养功效】

苦瓜味苦性寒, 祛内热, 清肠胃, 增进食欲, 胃寒体虚者应慎食。苦瓜性寒, 儿童和肠胃功能较弱者不能长期大量食用苦瓜。



黄瓜榄菜炒彩螺

原材料

黄瓜200克、彩螺150克、
红椒25克

调味料

葱段、干葱、蒜蓉、榄菜
各4克，盐5克，味精3克，
糖2克

制作过程

- ① 将彩螺用盐水滚焯入味，起锅爆香待用。
- ② 黄瓜、红椒洗净后切成丁，起锅稍炒待用。
- ③ 将味料调成芡汁，起锅爆香葱蒜，下芡汁炒匀即可。



【营养功效】

现代医学研究表明，黄瓜可促使大便通畅，预防肠癌的发生。黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除和降低胆固醇有一定作用。黄瓜的主要成分为葫芦素，具有抗肿瘤的作用，对血糖也有很好的降低作用。

原材料

蒜6克、红椒4克、葱6克、
黄瓜250克、竹蛭300克

调味料

烧味3毫升，味精3克，芡
汤10毫升，鸡粉2克，沙
糖2克，淀粉，麻油、胡
椒粉各少许

制作过程

- ① 竹蛭去壳，取肉，过水拉油，蒜子炸金黄色。
- ② 黄瓜腌味焯七成熟。
- ③ 爆香料头，将料炒匀摆芡炒香，最后下入葱即可。



【营养功效】

黄瓜含葡萄糖、鼠李糖、半乳糖、甘露糖、木糖、果糖及芸香苷、异槲皮苷、精氨酸的葡萄糖苷等，尚含咖啡酸、绿原酸、多种游离氨基酸和维生素C，又含挥发油、豆甾烯醇和 α -波甾醇。药理实验发现，黄瓜中所含的娇嫩的细纤维素，具有促进肠道中腐败物质排出和降低胆固醇的作用。

海带炖肉



原材料

水发海带结250克、五花肉500克、葱15克、姜8克



调味料

花生油50毫升、酱油50毫升、盐5克、糖25克、料酒20毫升、八角5克

制作过程

- ①将海带结冲洗干净，猪肉洗净，切成块；葱切成段，姜切成块。
- ②锅中烧沸水，将肉块加入烫一下，去掉血沫，再将锅放油烧至五六成热，

下入糖煸炒成糖色后投入肉块，翻炒几下，见肉块着色，放入调味料和水，大火烧开。

- ③用小火炖1~2小时，待肉接近软烂时放入海带结，再炖10分钟左右，到海带入味、全部酥烂时，撒上青蒜丝，出锅即成。

【营养功效】

海带中的食物纤维褐藻酸，能调顺肠胃，促进胆固醇的排泄，控制胆固醇的吸收。



白果支竹猪肚煲



原材料

白果50克、支竹10克、猪肚1个、胡椒粒5克、姜10克、葱5克



调味料

盐4克、鸡精粉2克

制作过程

- ①姜切片，锅上火，注入清水适量，放入姜片，待水沸，放入猪肚煮约10分钟，捞出晾凉冲洗干净。
- ②将猪肚切成片，支竹泡发切片，白果洗净备用，葱切段备用。

- ③锅上火，注清水适量，放入姜片、葱段，待水沸，放入猪肚、支竹、白果、胡椒粒，大火炖开，转用小火煲约2小时，调入盐、鸡精粉即可。

【营养功效】

猪肚含有蛋白质、脂肪、无机盐类等物质成分，具有补虚损、健脾胃的功效。适宜中气不足、气虚下陷、男子遗精、女子带下、体虚、小便频多、小儿疳积者食用。



枣鸡汤



原材料

红枣15枚、净鸡肉250克、
核桃仁100克



调味料

精盐少许

【营养功效】

中医中药理论认为，红枣具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用，是脾胃虚弱、气血不足、倦怠无力患者良好的保健营养品，主治胃虚食少、脾弱便溏、倦怠乏力等病症。大枣含蛋白质、糖类、脂肪、有机酸、黏液质、维生素A、维生素B₂、维生素C、维生素P、微量钙、磷、铁和多种氨基酸等。

制作过程

- ① 将红枣、核桃仁用清水洗净，鸡肉洗净，切成小块。
- ② 将沙锅洗净，加适量清水，置于火上，放入核桃、红枣、鸡肉，旺火烧开后，去浮沫，改小火炖约1小时，放入精盐调味即可。



原材料

鸡脚200克、猪骨300克、
海带300克



调味料

盐5克、味精3克、鸡精3克、花雕酒5毫升

【海带食用禁忌】

海带中含有砷，摄入过多可引起酸性中毒，因此食用前应用清水漂洗干净。由于海带味咸性寒，故脾胃虚、肿胀、腹泻消化不良者慎食。怀孕妇女及哺乳期妇女忌过量服食。因大量摄入海带，对胎儿会产生不良影响，过多的碘可引起胎儿甲状腺发育障碍，婴儿出生后可能出现甲状腺功能低下。

制作过程

- ① 海带泡发洗净，切成大片。
- ② 鸡脚对半斩开，猪骨斩件。
- ③ 煲中水烧开后，一下入猪骨、鸡脚、海带、花雕酒煲40分钟，加入调味料即可。

