

31

Meishi Tiansia  
美食天下 第一辑结合老爸老妈的生理特点，制定长寿养生食谱；  
兼顾日常食养与病后进补，用食物呵护身体健康。

# 老爸老妈养生食谱

## 给爸妈的贴心饮食指导

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

营养师推荐的  
滋补养生食  
谱、保健师推  
荐的调理抗衰  
食谱、老中医  
推荐的五脏调  
养食谱，帮助  
老爸老妈吃出  
健康长寿。



《美食天下》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

老爸老妈养生食谱 / 《美食天下》编委会编. — 重庆: 重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7

I. ①老… II. ①美… III. ①老年人—食物养生—食谱 IV. ①TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266434号

**美食天下 第一辑**

# 老爸老妈养生食谱

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 冷寒风 史倩

文字撰稿: 邓晔 王佳

设计统筹: 韩少杰

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏鹏

美术编辑: 王秋成

图片拍摄: 刘志刚 于笑



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



## 目录 Contents

### 4 “十不贪”—— 老爸老妈饮食养 生的关键

#### Part 1

### 营养师推荐的 滋补养生食谱

- 6 凉拌西瓜皮
- 7 凉拌木耳丝
- 7 金针菇拌萝卜丝
- 8 清爽西兰花
- 8 白萝卜炒肉片
- 9 香芹炒瘦肉
- 9 苦瓜炒猪肝
- 10 木瓜炖排骨
- 10 番茄炖牛肉
- 11 土豆烧牛肉
- 11 枸杞羊肉丝
- 12 豆浆炖羊肉
- 12 牛蒡炖鸡
- 13 香椿炒鸡片

- 13 松仁鸡米花
- 14 魔芋烧鸭
- 15 玉米油菜
- 15 蘑菇油菜
- 16 冬菇韭菜
- 16 香菇四季豆
- 17 胡萝卜炒口蘑
- 17 木耳炒山药
- 18 绿豆芽炒菠菜
- 18 油焖腐竹
- 19 清炒藕片
- 19 糖醋藕片
- 20 辣炒空心菜梗
- 20 西芹百合炒草莓
- 21 榨菜炒银耳
- 21 炒三丝
- 22 丝瓜炒鸡蛋
- 22 蜂蜜蒸梨
- 23 蟹黄豆腐
- 23 蜜饯水蜜桃
- 24 香菇冬瓜汤
- 24 红小豆甜汤

- 25 杏仁提子麦片粥
- 25 黑芝麻粥

#### Part 2

### 保健师推荐的 调理抗衰食谱

- 26 蒜泥白肉
- 27 红油肝花
- 27 香辣牛肉
- 28 木耳莴笋拌鸡丝
- 28 蒜蓉茄子
- 29 红绿豆腐皮
- 29 滑溜里脊
- 30 山药炒肉片
- 30 丁香炒五花肉
- 31 糖醋排骨
- 31 茭白牛肉丝
- 32 洋葱牛柳丝
- 32 菠萝炒牛肉
- 33 双花炒肉片
- 33 红烧牛蹄筋

34 百合炒羊肉丝  
34 鸡丝豌豆  
35 小炒鸡米  
35 三椒鸡片  
36 红酒醉翅中  
36 姜爆鸭丝  
37 尖椒冬笋炒鸭胗  
37 枸杞叶炒鸡蛋  
38 葱瓜炒鱼丁  
38 粉丝鳝鱼  
39 雪里蕻炒鲜鱿  
39 葱姜虾  
40 腰果虾仁  
40 豆腐鲜贝  
41 豆豉牡蛎  
41 酱爆蟹  
42 芦笋炒蟹腿  
42 鲜蘑炒豌豆  
43 黄豆炒雪里蕻  
43 香葱芸豆  
44 鱼香蚕豆  
44 丝瓜炒蚕豆  
45 四喜黄豆粒  
45 海米炒豆腐  
46 醋熘双色豆腐  
46 小炒圆白菜  
47 火腿炒油菜

47 番茄炒玉米粒  
48 炆炒西兰花  
48 苦瓜藕丝  
49 丝瓜豆腐瘦肉汤  
49 冬菇凤爪汤  
50 豆芽鸡丝汤  
50 姜母老鸭煲  
51 猪肝绿豆粥  
51 芝麻粥

### Part 3

## 老中医推荐的 五脏调养食谱

52 洋葱拌木耳  
53 姜汁黄瓜  
53 鱼香肝尖  
54 爆炒猪肝  
54 荸荠炒猪肝  
55 洋葱炒猪肝  
55 炒香舌片  
56 三色肚片  
56 莲子炖猪肚  
57 木耳腰花  
57 归参山药猪心  
58 百合芝麻炖猪心  
58 鱼香牛肝

59 山楂炖牛肉  
59 芙蓉羊肉  
60 胡萝卜烧羊肉  
60 泡菜炒羊肉末  
61 蜜桃鸡柳  
61 双耳滑鸡煲  
62 榨菜炒鸭丝  
62 脆香带鱼  
63 清蒸内金鱼  
63 番茄煲蚌肉  
64 姜汁葱花炒鸡蛋  
64 咸鸭蛋焗南瓜  
65 木耳烧豆腐  
65 拔丝山药  
66 红焖萝卜海带  
66 核桃仁炒韭菜  
67 栗子白菜  
67 山药炒甜椒  
68 银耳杞子里脊汤  
68 杜仲排骨汤  
69 皮蛋瘦肉粥  
69 当归羊肉汤  
70 香浓玉米汤  
70 海味酸辣羹  
71 南瓜小米粥  
71 双莲紫米粥



# “十不贪”—— 老爸老妈饮食养生的关键

“十不贪”指饮食要有节制，并且根据身体条件调节饮食，是延缓衰老、抵抗疾病的关键。老年人身体器官的功能日渐弱化，这就需要老爸老妈在选择食物时尽量选择清淡、易消化的食物，尤其是改善饮食结构，为身体吸收营养创造一个好的条件。老爸老妈的饮食应遵循以下“十不贪”，才能全面吸收食物的营养，补充身体所需，延缓衰老，健康长寿，享受人生。

## 1 不贪精

精细米面中的维生素和膳食纤维的含量较少，长期食用会减弱肠蠕动，因此老年人应适当多吃些粗粮。

## 2 不贪肉

老年人若过多食用肉类食物，会引起营养失衡和新陈代谢

紊乱，从而易患高胆固醇血症和高脂血症，不利于心脑血管病的防治。

## 3 不贪硬

老年人胃肠的消化、吸收功能较弱，如果贪吃坚硬或未熟烂的食物，时间长了易患消化不良或胃病。

## 4 不贪快

老年人往往牙齿部分脱落，饮食贪快易造成咀嚼不烂，从而增加胃肠负担，引起消化不良或胃肠不适。因此，老年人饮食时应注意细嚼慢咽，使食物充分磨碎，而且由于咀嚼引起的反射，还会促使消化腺大量分泌腺液，有利于食物充分消化。同时，饮食太快还会增加鱼刺或肉骨头卡住喉咙、哽噎等意外事故的发生概率。

## 5 不贪饱

老年人饮食应七八分饱，如果长期贪多求饱，既会增加胃肠负担，又会诱发或加重心脑血管疾病，甚至发生猝死。

## 6 不贪酒

老年人长期贪杯饮酒会使心肌变性，失去正常的弹性，还会加重心脏的负担，损害肝脏，引起血压升高等。

## 7 不贪咸

老年人摄入过多的钠盐，容易引发高血压、中风、心脏病及肾脏疾病等。因此，老年人的日常饮食应清淡一些，而且要少吃咸菜。

## 8 不贪甜

老年人食用过多的甜食，可造成机体的代谢功能紊乱，引起肥胖症、糖尿病、瘙痒症、脱发等，不利于身心健康。

## 9 不贪迟

老年人的三餐进食时间宜早不宜迟，这样有利于食物的消化和饭后休息，可以避免积食或发生低血糖。

## 10 不贪热

老年人的饮食宜温不宜烫。过烫的饮食易烫伤口腔、食管和胃黏膜，时间长了还易引发食管癌和胃癌。

人有五脏六腑，食物有四气五味。根据自身需要合理安排膳食，均衡摄取营养，科学养生，提高生命质量。

## 营养师推荐的滋补养生食谱



### 凉拌西瓜皮

**材料：**西瓜皮200克。

**调料：**葱花、香油、白糖、盐、鸡精。

#### 做法

- 1 将西瓜皮去青皮，去红瓢，洗净，切成条，入沸水焯熟，捞出，沥干水分。
- 2 将西瓜皮条、香油、葱花、白糖、盐、鸡精搅拌均匀即可。

#### { 爸妈养生窍门 }

●西瓜皮味甘、淡，性凉，具有清暑除烦、解渴利尿的功效，主治暑热烦渴、小便短少、水肿、口舌生疮。



## 凉拌木耳丝

**材料：**鸡蛋2个、水发黑木耳150克、青豆100克。

**调料：**葱、盐、香油、醋、酱油、植物油。

### 做法

- 1 把葱洗净，切成末，与盐、香油、醋、酱油调成味汁；鸡蛋打散，平底锅加植物油烧热，放入蛋液，摊成蛋饼，然后切为细丝备用。
- 2 黑木耳洗净切丝，焯熟后，沥干，凉凉；青豆洗净，入沸水煮熟后，捞出，过凉，沥干。
- 3 把鸡蛋丝、黑木耳丝、青豆一起放盘中，加入调好的味汁搅拌均匀即可。



## 金针菇拌萝卜丝

**材料：**胡萝卜1根、金针菇50克。

**调料：**盐、味精、醋、香油、胡椒粉、葱。

### 做法

- 1 胡萝卜去皮洗净，切丝，入沸水中焯烫，捞出，沥干；葱洗净，切成葱花备用。
- 2 金针菇洗净，入沸水焯烫后捞出凉凉。
- 3 胡萝卜丝、金针菇中放入适量盐、味精、醋、香油、胡椒粉、葱花，拌匀即可。



## 清爽西蓝花

**材料:** 西蓝花300克、胡萝卜20克。

**调料:** 盐、胡椒粉、鸡精、香油。

### 做法

- 1 西蓝花洗净，掰成小块，用沸水焯一下取出，过凉。
- 2 胡萝卜洗净，刮去皮，切成均匀的菱形片备用。
- 3 将焯过的西蓝花块沥去水分，放入适量盐、胡椒粉、鸡精拌匀装盘，上面放胡萝卜片点缀，淋上香油即可。

### { 爸妈养生窍门 }

● 西蓝花含有丰富的维生素C，具有爽喉、开音、润肺、止咳的功效，长期食用能够预防癌症、高血压、心脏病。



## 白萝卜炒肉片

**材料:** 白萝卜300克、猪肉150克。

**调料:** 葱丝、姜丝、盐、料酒、淀粉、味精、植物油。

### 做法

- 1 白萝卜洗净，切成片，焯水，捞出过凉；猪肉洗净，切片，用料酒、盐、淀粉腌渍。
- 2 锅置火上，倒油烧热，放姜丝、葱丝爆香，放入猪肉片炒至断生，放入白萝卜片翻炒。
- 3 待萝卜片炒熟后，加入盐、味精调味即可。

### { 爸妈养生窍门 }

● 白萝卜能够促进消化、增强食欲、止咳化痰，并有很强的消炎作用。



## 苦瓜炒猪肝

**材料：**苦瓜125克、鲜猪肝250克。

**调料：**料酒、酱油、香油、盐、味精、植物油。

### 做法

- 1 苦瓜洗净，去瓢及籽，切片，放入盐水中腌渍5分钟。
- 2 猪肝洗净，切薄片，加料酒、盐腌渍10分钟，焯水，沥干。
- 3 炒锅置火上，倒油烧热，放入猪肝片炒至变色，投入苦瓜片翻炒几下，放入酱油、盐略炒，加味精调味，淋上香油即可。

### { 爸妈养生窍门 }

● 苦瓜能清热解毒、聪耳明目、延缓衰老；猪肝能补肝明目、补养气血。

## 香芹炒瘦肉

**材料：**猪瘦肉150克、香芹200克。

**调料：**植物油、甜面酱、酱油、盐。

### 做法

- 1 将猪瘦肉洗净，切成丝；香芹择去叶，削去根，洗净后切成段。
- 2 将香芹段放入沸水中焯烫一下，捞起过凉，沥干水分备用。
- 3 热锅热油，下入肉丝煸炒至肉色发白，盛起备用；锅内留余油烧热，放入甜面酱炒香，再下入肉丝，加入酱油、盐翻炒，倒入香芹，炒熟即可。

### { 爸妈养生窍门 }

● 香芹能养血补虚、镇静安神、利尿消肿、清热解毒、预防血管硬化。





## 木瓜炖排骨

**材料：**猪排骨、木瓜各400克，高汤1500毫升。

**调料：**盐、味精、胡椒粉、植物油、香油、花椒、大料、葱段、姜片。

### 做法

- 1 猪排骨洗净剁成段，入锅焯烫，捞出冲净浮沫，沥干水分；木瓜洗净，去皮及籽，切块。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成热，下入葱段、姜片、花椒、大料炆锅，放入排骨段，加入高汤、盐、胡椒粉，用小火焖45分钟左右至排骨熟烂，放入木瓜块再炖5分钟，加入味精调味，淋入香油即可。



## 番茄炖牛肉

**材料：**番茄250克、熟牛肉200克。

**调料：**甜面酱、植物油、大料、葱段、姜丝、盐、白糖、料酒、水淀粉、高汤。

### 做法

- 1 熟牛肉切块；番茄洗净，切块。
- 2 热锅热油，下入大料炸至棕红色，放葱段、姜丝炆锅，放入甜面酱炒香，加高汤、料酒、盐、牛肉块，小火焖15分钟，再放番茄块、白糖，小火炖煮至熟，用水淀粉勾芡，炒匀后出锅。

### { 爸妈养生窍门 }

● 牛肉中含有丰富的蛋白质，氨基酸比例也更接近人体需要，能提高人体的抗病能力。

## 土豆烧牛肉

**材料：**牛肉500克、土豆250克。

**调料：**植物油、葱花、姜片、酱油、料酒、盐、白糖、味精。

### 做法

- 1 牛肉洗净，切大块，放入沸水中略煮，捞出，凉凉，切成小块；土豆去皮，洗净，切成滚刀块。
- 2 锅内放油烧热，下葱花、姜片炒香，加入适量清水、酱油、料酒、盐、白糖、牛肉块和土豆块炒匀，加盖，用小火烧至肉烂后取出，加味精拌匀，装盘即可。

### { 爸妈养生窍门 }

● 土豆富含蛋白质、维生素与膳食纤维，能抗衰老、降血压、助消化。



## 枸杞羊肉丝

**材料：**羊肉丝300克、枸杞子15克、冬笋丝50克。

**调料：**盐、干淀粉、水淀粉、白糖、味精、料酒、酱油、香油、花椒水、胡椒粉、葱段、葱花、姜末、蒜泥、植物油。

### 做法

- 1 羊肉丝加盐、花椒水、料酒、葱段腌渍，取出羊肉丝，加干淀粉上浆；枸杞子洗净，温水略泡。
- 2 将白糖、味精、料酒、酱油、花椒水、胡椒粉、葱花、姜末、蒜泥、水淀粉对成料汁。
- 3 锅置火上，倒入植物油烧热，将肉丝入锅炒透，冬笋丝下锅同炒至熟，加入枸杞子、料汁，翻炒入味，淋上香油，炒匀即可。



## 牛蒡炖鸡

**材料：**牛蒡300克、净全鸡500克。

**调料：**葱段、姜片、盐、鸡精、胡椒粉、料酒、大料、茴香、陈皮、花椒、枸杞子。

### 做法

- 1 将牛蒡去皮洗净，斜切成厚片。
- 2 将鸡洗净剁成大块，用沸水焯一下捞出，冲净浮沫备用。
- 3 锅内加适量水，放入鸡块，煮沸后加入料酒、盐、茴香、陈皮、花椒、大料、葱段、姜片，炖煮20分钟后加入牛蒡片，转小火炖至肉熟，出锅前撒入鸡精、胡椒粉、枸杞子即可。

## 豆浆炖羊肉

**材料：**羊肉500克、山药200克、豆浆500毫升。

**调料：**香油、盐、姜丝。

### 做法

- 1 山药去皮洗净，切成片备用。
- 2 羊肉洗净，切成片，和豆浆一起倒入锅中，加入适量清水、姜丝，用大火煮沸后转小火炖煮，约1小时后，加入山药片再煮30分钟，出锅前加盐调味，淋入香油即可。

### { 爸妈养生窍门 }

● 羊肉鲜嫩、豆浆润滑，帮女性补足气血，解决气血虚弱所导致的乳房问题。



## 香椿炒鸡片

**材料：**香椿200克、鸡脯肉300克。

**调料：**盐、味精、料酒、淀粉、植物油、嫩肉粉。

### 做法

- 1 香椿洗净，切段；鸡脯肉洗净，切成片，加盐、料酒、嫩肉粉、淀粉腌渍15分钟。
- 2 热锅温油，下鸡肉片滑炒至变色，下香椿段稍炒，加盐炒香，放入味精，炒匀即可。

### { 爸妈养生窍门 }

● 香椿具有健脾开胃、清热解毒、补阳滋阴、延缓衰老之功效。患有高血压、冠心病、动脉硬化者不宜多吃。



## 松仁鸡米花

**材料：**鸡脯肉400克、熟松仁20克、胡萝卜1根。

**调料：**盐、味精、水淀粉、香油、葱花、植物油。

### 做法

- 1 鸡脯肉洗净，切末，用盐、水淀粉腌渍入味；胡萝卜洗净，切末。
- 2 锅置火上，加入植物油烧至五成热，下入鸡肉末滑熟。
- 3 锅内留余油，下葱花炆锅，然后放入鸡肉末、胡萝卜末、盐炒至熟，加入盐、味精调味，用水淀粉勾芡收汁，淋香油，撒上熟松仁即可。



## 魔芋烧鸭

**材料：**嫩肥鸭1只、魔芋适量。

**调料：**料酒、盐、酱油、味精、豆瓣酱、姜丝、蒜末、水淀粉、花椒、高汤、植物油、青蒜段。

### 做法

- 1 嫩肥鸭去鸭头、颈、翅尖、脚掌，剔去大骨，斩成块；魔芋切成条，放沸水锅内煮5分钟，再泡入温水备用。
- 2 炒锅置大火上，下植物油烧至七成热时，放入花椒、豆瓣酱、鸭块煸炒至浅黄色，再将锅洗净，加入高汤烧沸，放入鸭块、魔芋

条、姜丝、蒜末、料酒、酱油烧至汁浓鸭软、魔芋入味时，加入青蒜段、盐、味精调味，用水淀粉勾薄芡，起锅装盘即可。

### ★爸妈养生窍门★

●魔芋的热量极低、吸水性强，适合糖尿病患者和肥胖者食用；它富含的膳食纤维能促进胃肠蠕动、润肠通便、预防便秘，对结肠癌、痔疮等有辅助疗效；它还能减少体内胆固醇的积累，有效防治高血压、动脉硬化。

## 玉米油菜

**材料：**玉米粒罐头1罐、油菜200克、火腿适量。

**调料：**盐、香油。

### 做法

- 1 将玉米粒用水焯熟，捞出，沥干水；火腿切丁；油菜洗净，切段，用沸水焯一下，沥干水。
- 2 将玉米粒、油菜段、火腿丁放在一个大碗内，加盐、香油拌匀即可。

### { 爸妈养生窍门 }

● 玉米营养丰富，不仅含有各种维生素、矿物质与微量元素、蛋白质，还富含膳食纤维、不饱和脂肪酸和卵磷脂等，能有效缓解更年期综合征，是一种不可多得的营养食物。



## 蘑菇油菜

**材料：**鲜蘑菇200克、油菜600克。

**调料：**料酒、盐、味精、白糖、水淀粉、香油、植物油、鸡汤。

### 做法

- 1 将油菜洗净，在根部切十字花刀；鲜蘑菇洗净，撕条备用。
- 2 炒锅烧热，放入植物油烧至五成热时放入油菜，炒至熟软后加入鸡汤、盐、料酒、白糖，小火煸炒入味后将油菜捞起，码在盘中。
- 3 锅内留底油烧热，放入鲜蘑菇条，加少许盐炒至熟软，加味精调味，用水淀粉勾芡，淋入香油，浇在码好的油菜上即可。