

中老年健康调养食谱丛书

Nutritious Diet

骨质疏松健康调养食谱

健康重在调养，调养重在饮食！

“骨质疏松”广为人知，怎么调养，
少有人知，此书在手，防患于未然。

犀文图书 编著



中老年健康调养食谱丛书

Nutritious Diet

骨质疏松健康调养 食谱

犀文图书 编著

CMS



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松健康调养食谱 / 犀文图书编著. — 长沙 :
湖南美术出版社, 2011.12

(中老年健康调养食谱丛书)

ISBN 978-7-5356-4443-5

I. ①骨… II. ①犀… III. ①骨质疏松—食物疗法—
食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第080269号

中老年健康调养食谱丛书

骨质疏松健康调养食谱

出版人：李小山

策划出品：犀文图书

编 著：犀文图书

责任编辑：范琳

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销：湖南省新华书店

印 刷：深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本：1270×1012 1/64

印 张：7.5

版 次：2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-4443-5

定 价：60.00元(共五册)

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688转8328

前言

PREFACE



懂得养生之道的人，即使年龄大了仍然可以拥有健康的身体和丰富多彩的生活。同为中老年时期，有的人精神抖擞，而有的人却被疾病所折磨。中老年人应该懂得关爱自己，科学安排饮食，合理开展运动，适时调整心理，了解中老年人易得的疾病，掌握传统养生方法。

《中老年健康调养食谱丛书》依据科学，结合当代中老年人日常生活的特点，从“防患于未然”、“不治已病治未病”、“合理的辅助治疗”出发，告诉中老年人什么是健康饮食，怎样合理安排日常饮食，以实现健康、幸福、长寿之美好愿望。

本书主要介绍了骨质疏松症的相关知识，精心挑选食物去调节身体，避免腰酸背痛、呼吸功能下降等困扰中老年人的日常病痛。书中的内容，既注重专业性、科学性，又力求深入浅出，通俗易懂，不失为中老年人自我保健的好帮手。





骨质疏松症合适的

饮食营养

白菜炒牛肉

鲜香牛肝

清炖牛肉

家乡牛肉片

黄焖牛肉

香干牛肉丝

蚝油甜豆牛肉

葱爆牛肉

红烧牛鞭

海带炖牛尾

五更牛腩

豆酱焖牛腩

椰蓉牛肉

五香酱牛肉

冬瓜炖牛肉

桃仁牛肉

陈皮牛肉

东坡牛肉

盐水牛肉

洋葱牛肉

冬笋烧牛肉

西红柿烧牛肉

椒爆牛心腱

白切猪脚

1

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27



目录

CONTENTS

梅子蒸排骨 28

花生猪脚 29

滑溜里脊 30

豉汁蒸排骨 31

臭豆腐烧排骨 32

红烧排骨 33

浓香豉油鸡 34

红烧茄子鸡 35

祁红子鸡 36

菠萝鸡丁 37

南乳鸡翅 38

芝麻茄汁烩鸡脯 39

冬菇蒸滑鸡 40

柠檬鸡脯 41

椰汁烩鸡 42

莲香脱骨鸡 43



徽州蒸鸡	44	冬菜蒸鳊鱼	70
生蒸太极鸡	45	秋水芙蓉	71
腊味蒸滑鸡	46	春意盎然	72
干逼鸡	47	素炒黑白菜	73
绍兴鸡	48	彩色四季豆	74
腐乳鸡	49	西芹百合炒腰果	75
八宝葫芦鸡	50	丝瓜炒蛋	76
浓香鸡块	51	珍珠菜花	77
脆皮鸡	52	黄瓜拌素鸡	78
缠丝鸡饼	53	银芽贡菜	79
荷叶熏鸡	54	银耳炒芹菜	80
琵琶鸡	55	糖醋白菜卷	81
叫花子鸡	56	雪里蕻冬笋	82
太爷鸡	57	酸辣莴笋	83
江南百花鸡	58	糖醋豆腐丸子	84
五彩鱼片	59	全福豆腐	85
酥焖鲫鱼	60	丝瓜炒豆腐	86
金腿鲫鱼	61	鲜虾担仔面	87
清蒸黄花鱼	62	牛肉沙茶凉面	88
鲜炒鱼片	63	筋肉牛肉面	89
清烩鲈鱼片	64	风味阳春面	90
清蒸武昌鱼	65	萝卜丝饼	91
炒鳊鱼冬笋	66		
香滑鲈鱼球	67		
蒸鱼豆花	68		
鲈鱼炖姜丝	69		



骨质疏松症

Osteoporosis

合适的饮食营养

骨质疏松症是以骨矿成分和骨基比例不断减少、骨组织结构破坏为特征，致使骨质疏松性增加，易发生骨折的全身性骨骼疾病。骨质疏松症已成为老龄化社会卫生保健的一个突出问题。其患病率跃居各种常见病第七位。该病患者的健康和功能除了受生物遗传因素的影响，还受人口、社会、心理、环境等其它因素的影响。



一、发生的原因

1. 营养因素

骨质疏松症的发生主要与机体钙缺乏有关。主要原因是膳食钙不足。研究表明，膳食钙供给量低的人群，骨质疏松症的发病率明显高于钙摄入高的人群。据1992年全国营养调查，我国膳食钙供给量比较低，这可能是我国骨质疏松症发病率比较高的一个重要原因。其次，还有妨碍钙吸收的因素，比如维生素D的不足，钙磷比例不适当、脂肪、植酸、草酸和膳食纤维过高等，都可使钙的吸收减少。

2. 内分泌因素

与骨质疏松有关的重要激素有雌激素、甲状旁腺素、降钙素、甲状腺素、雄性激素、皮质类固醇激素、生长激素、细胞因子等，当内分泌紊乱时，这些激素的量发生了改变，从而影响骨代谢，导致骨质疏松。

3. 生活方式因素

足够的体力活动可刺激成骨细胞活动增加，使骨峰值达到理想状况。活动过少或者过度运动都容易发生骨质疏松症。吸烟、酗酒、高蛋白和高盐饮食、引用大量的咖啡、光照少等都是骨质疏松症的危险因素。

4. 其他因素

其他药物，如糖皮质激素、甲状腺素、抗癫痫药、肝素、化疗药物等，都可引发骨质疏松。



二、饮食营养

吸烟、饮酒、钙摄入不足和维生素缺乏都是骨质疏松症已明确的危险因素。与骨关系最密切的营养因素主要是钙营养。但是，饮食中钙摄入不足几乎是全球性的问题，我国国民的钙摄入量仅达到推荐供给量的50%。绝经后妇女雌激素的缺乏减少了肠道对钙的吸收和肾对钙的重吸收；老年人常伴有各种慢性疾病，慢性疾病以及服用的药物影响钙的吸收。所有这些因素促使老年人尤其是绝经后的妇女每天需要摄入更多来防止钙丢失。根据国家制定的钙适宜摄入量，65岁以上的人每天的钙摄入量应在1000毫克以上。随着年龄的增长，骨骼的钙需求也增长，应该改变民众传统的认为成长发育期后就不需要补钙的错误观念。

钙来源最好的食物是奶以及奶制品。此外，还可以补充强化食品和钙添加剂。骨骼健康需要的是均衡全面

的营养，不仅仅是钙。一些研究表明，由食物摄入钙比补充钙剂更为有效，食物中奶以及奶制品涵盖量最高，其次是虾米和虾皮、芝麻酱、豆类、海藻类、绿色蔬菜也是钙的良好来源。

三、骨质疏松患者饮食禁忌

1. 避免食用过量的茶、咖啡等刺激性的东西。

2. 老年人应慎用药物，如利尿药、四环素、异烟肼、抗癌药、泼尼松等均可能影响骨质的代谢。

3. 应严忌烟、酒。

4. 不要将含草酸多的食物(如菠菜、苋菜、莴笋)和鱼汤、骨头汤等高钙食物一起食用，以免草酸和钙结合成草酸钙而影响钙的吸收。

5. 少食油腻煎炸之物。





白菜炒牛肉

原料：牛肉250克，白菜心250克，盐、醋、料酒、姜、葱、淀粉各适量。

制作过程

1. 白菜剖开，切成细丝；葱和姜洗净切丝。
2. 牛肉洗净切成肉丝，加盐、淀粉、醋腌制10分钟。
3. 起油锅，放入牛肉，翻炒几下后撇入料酒，投入葱段，盖上锅盖焖2分钟，再加入白菜稍炒至断生，调味即可。



小贴士：

该菜可以不放味精，味道也是鲜美的。

营养功效

白菜中含有丰富的维生素C、维生素E。



鲜香牛肝

原料：牛肝200克，水发木耳15克，马蹄、泡椒各50克，生姜、大蒜、淀粉、油、香油、酱油、高汤、料酒、花椒粉、香醋、盐、糖、味精各适量。

• 营养功效 •

牛肝中维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食品，还含有丰富的铁质。



小贴士：

牛肝比较粗糙，炒制的时间不要过长，以防牛肝变老，变硬。

- 制作过程**
1. 马蹄去皮后洗净切片；泡椒去蒂、去籽，切片；牛肝撕去表皮，洗净切片；木耳洗净；姜、蒜洗净切末。
 2. 把牛肝放在碗里，加盐、糖、水、淀粉、高汤拌匀上浆，再把泡椒、姜、蒜同放入牛肝中拌匀腌制。
 3. 把酱油、醋、味精、水、淀粉同盛于碗内，加各适量高汤兑成芡汁。
 4. 往锅里倒油，烧至七成热时下入牛肝、泡椒、姜、蒜，炒至牛肝散开发白时，烹入料酒，放入马蹄、木耳煸炒，倒入芡汁，炒匀后盛入碗内，淋入香油，撒上花椒粉即可。



清炖牛肉

原料：牛肉500克，白萝卜、料酒、花椒、味精、葱、姜、盐各适量。

• 营养功效 •

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，而且脂肪含量低。

制作过程

1. 牛肉切块后，用凉水泡30分钟，移入开水锅内边炖边除浮沫，直到肉熟透无沫为止。
2. 葱切段，姜拍破，与花椒、料酒一起加入锅中，用小火炖至9成烂时，再放入已去皮、切成滚刀块的萝卜。
3. 萝卜炖烂时加盐、味精即成。



小贴士：

牛肉的纤维组织较粗，结缔组织又较多，应横切，将长纤维切断，不能顺着纤维组织切，否则不仅没法入味，还嚼不烂。

家乡牛肉片

原料：牛肉150克，鲜肉汤15毫升，淀粉10克，冬笋、青辣椒、酱油、料酒、味精、葱、姜、豆豉、油、胡椒粉各适量。

制作过程

1. 牛肉剔除筋膜，切成薄片，放入小碗内，加入料酒、淀粉，将牛肉腌制好。
2. 将姜剁成细末，辣椒、葱切成小节段，冬笋切成片，放入小碗内，加入淀粉，调成水淀粉待用。
3. 炒锅大火烧热，倒入油，烧至六成热时，牛肉倒入烧至九成熟时捞起，滤去余油，将冬笋片、辣椒、葱姜、豆豉、酱油，倒入锅中，烹入料酒，加入鲜汤，再放入牛肉炒2分钟，倒入水淀粉、胡椒粉即可。



营养功效

此菜含有蛋白质、胡萝卜素、维生素A、硫胺酸、核黄素、尼克酸、维生素C、钙、磷等。



小贴士：

大火急炒，注意牛肉片的熟度。



黄 焖 牛 肉

原料：净牛肉600克，水发笋干50克，水发黄花菜25克，水发黑木耳25克，鸡蛋2个，盐、味精、糖、酱油、葱段、蒜片、牛肉汤、水淀粉、面粉、胡椒粉、香油各适量。

制 作 过 程

1. 将净牛肉置炒锅中加清水在大火上煮至酥嫩，取出晾凉，切成长条，盛入碗内，加水淀粉、鸡蛋液、味精、面粉、盐一起搅匀挂糊。
2. 炒锅置大火上，下香油烧至六成热，将牛肉逐块挂匀浆糊放入油锅余炸，至呈黄色时捞出。
3. 炒锅再置大火上，留底油烧热，放入葱段、蒜片略煸，再下黄花菜、黑木耳、笋干、酱油、盐、糖、味精、牛肉片，焖20分钟即可。

• 营养功效 •

黑木耳含有丰富的蛋白质、铁、钙、维生素、粗纤维，其中蛋白质含量和肉类相当，铁比肉类高10倍，钙是肉类的20倍，维生素B₂是蔬菜的10倍以上，黑木耳还含有多种有益氨基酸和微量元素。



小贴士：

牛肉受风吹后易变黑，进而变质，因此要注意保管。

香干牛肉丝

原料：五香豆干200克，牛肉400克，青辣椒1个，红辣椒2个，淀粉、油、酱油、料酒、盐、糖各适量。

制作过程

- 1.五香干洗净切丝；青椒、红椒分别去蒂、洗净，切丝备用；牛肉洗净切丝。
- 2.把牛肉丝放入碗中，加入酱油、料酒、淀粉、食用油拌匀并腌10分钟，再放入油锅中炒至七成熟，盛出。
- 3.将原锅内的剩油烧热，放入豆干、青椒略炒，加入红椒、盐、酱油、糖炒至入味，最后加入牛肉丝炒匀即可。



小贴士：

炒牛肉的时间不能长，否则肉丝不鲜嫩。



营养功效

豆腐干中含有丰富的蛋白质，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的8种氨基酸，豆腐干含有的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇，防止血管硬化，预防心血管疾病。



蚝油甜豆牛肉

原料：甜豆250克，牛柳200克，蚝油、生抽、淀粉、料酒、葱、盐、油各适量。

• 营养功效 •

甜豆富含维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、烟碱酸、钾、钠、磷、钙等，并且含有丰富、比大豆蛋白还容易消化的蛋白质。

- 制作过程**
1. 将甜豆择去老筋洗净，放入滚水中余烫断生，捞出后放入冷水中浸泡，待完全冷却后再捞出沥干水分。
 2. 牛柳切片，用生抽、淀粉和料酒抓拌均匀，腌制10分钟；葱洗净后切成段。
 3. 炒锅中倒入油，待油七成热时，放入牛肉片滑炒至八成熟，放入甜豆，调入蚝油和盐，翻炒至熟即可。



小贴士：

甜豆余烫后尽量放入冷水中浸泡，不要省略这一步，否则就无法保持蔬菜碧绿的颜色。

葱爆牛肉

原料：牛肉200克，熟白芝麻、大葱、蒜末、生姜、酱油、辣椒粉、料酒、味精、淀粉、盐、米醋、香油各适量。

制作过程

1 牛肉洗净，逆着纹理切成薄片，加入腌料抓匀，腌制30分钟入味。

2 大葱去头尾洗净，切斜成段；子姜去皮洗净，和蒜头一同剁成末。

3 烧热油，倒入大葱段和蒜末炒至香气四溢，倒入腌好的牛肉片，与大葱一同翻炒，炒至牛肉变色，加入盐和米醋，淋上香油炒匀即可。



营养功效

牛肉富含优质蛋白质，含有全部种类的氨基酸，还含有铁、锌、镁、钾等元素。



小贴士：

冬天吃牛肉不仅补益身体，还能抵抗寒冷。