

做得给力 吃得健康



第2辑

07

老爸老妈



168 : 可口菜肴
: 营养贴士
: 厨事窍门

范海 / 编著

健康吃



超值价

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老爸老妈健康吃 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4

(健康就要这样吃, 第2辑)
ISBN 978-7-5101-0699-6

I. ①老… II. ①范… III. ①老年人-保健-食谱
IV. ①TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031905号

老爸老妈健康吃

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京卡乐富印刷有限公司
开 本 889 × 1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0699-6
定 价 120.00元 (共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcsb.net
电子信箱 rkcsb@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



健康就要这样吃

老爸老妈健康吃

范海/编著

中国人口出版社



目录

MULU

老年人饮食配餐原则

- 06 老年人生理特点及膳食营养目标
- 07 60岁以上老年人能量与蛋白质推荐摄入量
- 08 老年人饮食营养要点
- 08 老年人应适当吃粗粮
- 08 适宜老年人食用的食物

老年人健康营养食谱

- 10 椰汁枸杞拌山药/农家茄子
- 11 鲑鱼烧茄子/冰糖百合
- 12 茄子烧荸荠/卤五花肉
- 13 拌双泥
- 14 茄泥拌土豆

- 15 炖三珍/大蒜烧茄子
- 16 蒜泥白肉
- 17 米粉蒸肉/萝卜炖羊肉
- 18 番茄焖牛腩/土豆炖排骨
- 19 紫菜汤饺
- 20 三鲜豆腐
- 21 苦瓜炖猪蹄/海带炖五花肉
- 22 苦瓜焖鸡翅
- 23 椰汁蒸子鸡/冬瓜烧肉
- 24 鲜香肉片/胡萝卜烧蘑菇
- 25 香菇核桃肉片
- 26 羊肚菌烧百叶
- 27 土豆焖牛腩/山药煨牛蹄
- 28 豆豉蒸排骨/青苹果炖黑鱼
- 29 银耳炖乳鸽



- 30 黄焖栗子鸡
- 31 豆腐炖排骨/沙锅鸭血豆腐
- 32 蛤蜊煲土豆/红枣花生汤
- 33 木须蛭子
- 34 干贝蟹肉炖白菜/荸荠大黄鱼片



老年人常见病调理原则

- 36 糖尿病患者的科学饮食原则
- 37 冠心病患者的科学饮食原则
- 38 高血压患者的科学饮食原则
- 39 高脂血症患者的科学饮食原则
- 40 胃病患者的科学饮食原则

老年人常见病调理食谱

- 42 双丝拌柚块/蛋丝拌黄瓜
- 43 双仁拌茼蒿/玉竹炒藕片
- 44 薏米冬瓜脯
- 45 黄豆猪尾煲/百合西芹炒乳鸽
- 46 萝卜丝炒鸡蛋/牡蛎煎蛋

目录

MULU

- | | | | |
|----|----------------|----|---------------|
| 47 | 肉末南瓜/萝卜羊肾汤 | 62 | 醋豆/银耳拌冬瓜 |
| 48 | 凉拌燕麦面/猴头菇菜心 | 63 | 酱爆平菇 |
| 49 | 带鱼扒白菜 | 64 | 鲜玉米饭团/五花蜇头 |
| 50 | 花生仁杏仁粥/冬瓜薏米瘦肉汤 | 65 | 芹菜荸荠炒肉丝/红薯鱼肉饼 |
| 51 | 蒜蓉麻酱百叶/粳米肉桂粥 | 66 | 栗子白菜 |
| 52 | 虾仁酿豆腐 | 67 | 番茄炒鱼片/翡翠鸡丝 |
| 53 | 西洋参茶/长生杞果茶 | 68 | 豌豆苗蛤蜊汤/煎西瓜瓢饼 |
| 54 | 玉米鱼粒/浸醋花生米 | 69 | 余鱼丸 |
| 55 | 玉米面包子 | | |
| 56 | 口蘑烧冬瓜/牛肚糯米粥 | | |
| 57 | 芦笋扒冬瓜/蒸茄子 | | |
| 58 | 清汤竹荪 | | |
| 59 | 麦芽山楂羹/姜橘椒鱼羹 | | |
| 60 | 白烩鱿鱼条/蔬菜园地煲 | | |
| 61 | 平菇牛肉饼 | | |





老年人 饮食配餐原则

老年人应少吃或不吃油炸食物、肥肉、动物性油脂、浓肉汤、高糖食物、奶油食物、高胆固醇食物等。应多采用清蒸、煮、炖等烹调方法，避免油炸、油煎、烤、腌制、熏制等烹调方法。对于牙齿不好的老人，菜应尽量切细。

• 老年人生理特点及膳食营养目标 •

老年人的生理及代谢主要表现为：

① 肌肉萎缩；身体水分减少；肌肉细胞数量下降，骨密度降低；妇女绝经后雌激素水平下降，相对于男性更容易罹患心脑血管疾病和骨质疏松症。

② 基础代谢大约减少15%~20%；合成代谢降低，分解代谢增高。

③ 消化液、消化酶分泌减少，消化吸收功能下降；胃肠动力减弱，易发生便秘。

④ 多数老人因牙齿脱落而影响食物的咀嚼和消化。

健康小提示

老年人的膳食应该保证充足的能量，提高免疫能力，少生病。



• 60岁以上老年人能量与蛋白质推荐摄入量 •

年龄		能量 (千卡/天)		蛋白质 (克/天)	
		男	女	男	女
60岁~69岁	轻体力活动	1900	1800	75	65
	中等体力活动	2200	2000	83	75
70岁~79岁	轻体力活动	1900	1700	75	65
	中等体力活动	2100	1900	79	75
80岁及以上		1900	1700	75	65

• 老年人饮食营养要点 •

蛋白质：摄入量每天每千克体重为1.0~1.2克，占总能量的12%~15%为宜，其中优质蛋白应达50%以上。

脂肪：摄入量应占总能量的20%~25%。

胆固醇：血脂正常的老年人每日胆固醇摄入量应控制在300毫克以内。

碳水化合物：摄入量应占总能量的60%左右。

钙：每日钙的摄入量应达到1000毫克。

食盐：根据世界卫生组织的建议，患高血压的老年人，食盐每日应不超过5克。

膳食纤维：应达到每天25克~30克。

• 老年人应适当吃粗粮 •

老年人容易发生便秘，糖脂代谢异常，患心脑血管疾病的危险性增加，适当食用粗粮有益于健康。研究表明，每天食用85克或以上全谷类食物可帮助控制体重，减少若干慢性疾病的发病风险。因此，建议老年人每天最好能吃到100克粗粮。

• 适宜老年人食用的食物 •

- ① 宜选用食物包括谷类、奶类、蛋类、禽肉类、鱼虾类、豆类、蔬菜、水果等。
- ② 主食中应包括一定量的粗杂粮。
- ③ 每天要饮用牛奶或奶制品。
- ④ 常吃大豆及其制品。
- ⑤ 适量食用动物性食品。
- ⑥ 多吃蔬菜、水果。
- ⑦ 饮食宜清淡、少盐。





老年人 健康营养食谱

老年人的日常食谱应丰富，主食和副食来源要尽量多样化，要保持各类营养素之间的比例。

餐次安排宜采用少量多餐原则，但应注意避免因餐次增加而使食物总量超过需要量。每日可安排5~6餐。如早餐、早点占总量的25%~30%，午餐、午点占总量的30%~40%，晚餐、晚点占总量的30%~35%。



椰汁枸杞拌山药

【原料】山药200克，枸杞子10粒，葱花少许。

【调料】冰水、椰汁各适量。

做法

- ① 山药削去外皮，切成条状；将山药放入冰水中冰镇一下，增加脆度；枸杞子用水泡软。
- ② 山药和枸杞子均匀搅拌，浇上椰汁，撒上葱花即可。



农家茄子

【原料】茄子500克。

【调料】植物油、酱油、精盐、鸡精、蒜片、八角、红干椒、香油各适量。

做法

- ① 将茄子洗净，用刀拍松，撕成条。
- ② 炒锅上火，倒油烧热，放入蒜片、八角、红干椒炆香，烹入酱油，加入茄子，炒至八成熟，调入精盐、鸡精，炒至熟，淋入香油，装盘即可。

鲑鱼炖茄子

【原料】鲑鱼1条，茄子400克，猪五花肉100克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、姜蒜片、酱油、香葱末各适量。

做法

- ① 鲑鱼杀洗干净，直刀切片，入沸水中焯一下，捞出控水；茄子洗净撕成长块；猪五花肉洗净切片。
- ② 净锅上火，倒油烧热，放入姜蒜片炝香，放入猪五花肉煸炒至八成熟，烹入酱油，加入茄子稍炒，倒入水，放入鲑鱼，煲至熟，调入精盐、鸡精，撒入香葱末即可。



冰糖百合

【原料】百合150克，梅子50克。

【调料】冰糖200克，糖桂花15克。

做法

- ① 百合入笼中蒸透，取出沥水；青梅切开。
- ② 锅置中火上，加入400克清水，放入冰糖、糖桂花，待糖化汁浓时加入百合、青梅，待青梅、百合漂浮于汤面时，出锅装入汤碗内即可。





茄子烧荸荠

【原料】茄子200克，去皮荸荠100克，瘦猪肉50克。

【调料】酱油、白糖、葱姜丝、清汤、精盐、植物油各适量。

做法

- ① 茄子洗净，切成丝；瘦猪肉洗净，切成细丝。
- ② 炒锅置武火上，加入植物油烧至六成热，放入葱姜丝爆香，放入肉丝略炒，加入荸荠、茄子、酱油、精盐、白糖、清汤，用文火烧煮30分钟即成。



卤五花肉

【原料】五花肉500克。

【调料】冰糖20克，米酒、酱油、蒜末、葱段、八角、小茴香、甘草、草果、五香粉、白糖、精盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 五花肉洗净切块，入沸水中略焯，捞出沥水。
- ② 锅中加油烧热，放入冰糖干炒至呈焦状，加入五花肉炒至变黄，再入其他调料和水煮沸，中火卤制30分钟即可。

拌双泥

【原料】茄子、土豆各100克，煮熟鸡蛋2个。

【调料】香油、精盐、鸡精各适量。

做法

① 煮熟鸡蛋剥去皮，蛋黄、蛋清分开，将蛋黄捣成泥，加少许精盐拌匀；茄子去皮洗净，土豆洗净，上屉蒸烂，剥去土豆皮，分别捣成泥，加入精盐、鸡精拌匀。

② 蛋清切碎，加少许精盐拌匀；将拌好的茄泥、土豆泥放在盘内，再把蛋清、蛋黄分别放在中间做馅、做团，淋上香油即成。

小贴士

清热解毒、利尿消肿。





茄泥拌土豆

【原料】茄子、土豆各200克，彩椒50克。

【调料】植物油、葱花、精盐、高汤、鸡精各适量。

做法

- ① 土豆洗净，去皮切块，蒸熟；茄子洗净，去皮切丁；彩椒切末。
- ② 炒锅倒油烧热，下葱花煸出香味，加入茄丁翻炒，放入精盐、鸡精、高汤，大火煮30分钟；待茄子煮软，用勺压成泥，加入蒸熟的土豆块拌匀，出锅后撒上彩椒末即可。

小贴士

土豆皮中，特别是发芽土豆含龙葵素较多，而龙葵素有毒，故吃时应削皮。如已发芽，则不可食用，防止中毒。

炖三珍

【原料】鲜口蘑、鲜平菇、鲜草菇各100克。

【调料】香菜末、料酒、精盐、香油、白糖、高汤各适量。

做法

① 口蘑去根，洗净，对半切开，入沸水中焯一下捞起，再放冷水中冲凉；草菇、平菇去杂洗净，撕小块。

② 平菇、口蘑、草菇放入蒸碗内，加入高汤、精盐、白糖、料酒、香油，上笼蒸半小时取出，撒入香菜末即可。



大蒜烧茄子

【原料】大蒜25克，茄子500克。

【调料】葱花、姜末、植物油、精盐、鸡精、酱油、白糖、水淀粉、清汤各适量。

做法

① 大蒜去皮洗净，每瓣一切为二；茄子去皮、蒂把，洗净，切成大片，剞十字花刀，改成4厘米长、2厘米宽的长方块。

② 锅中倒油，烧至八成热关火，倒入茄子翻炒，放入蒜瓣、姜末、酱油、精盐及适量清汤，点火烧沸，文火焖10分钟，炒匀，撒入葱花，用水淀粉勾芡，调入白糖、鸡精即成。

