

—— 中国老年健康营养系列丛书 ——

老年四季

Laonian Siji Yingyangcan

营养餐

中国老年学学会老年营养与食品专业委员会组织编写
中国疾病预防控制中心营养与食品安全专家执笔

蔡同一 付萍 / 主编 付萍 / 著

金色年华，健康、幸福相伴

老年营养特殊需求，膳食科学安排原则与运用实例

300余道营养合理的食谱，每日饮食安排，一周模拟食单，四季推荐荤素佳肴

老年病膳食指导和推荐餐食，周食谱安排及营养素含量分析，针对性强，实用贴心



中国农业出版社

7.6

老年四季 营养餐

蔡同一 付萍/主编 付萍/著

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年四季营养餐 / 蔡同一, 付萍主编; 付萍著

—北京: 中国农业出版社, 2013.9

ISBN 978-7-109-18306-3

I. ①老… II. ①蔡… ②付… III. ①老年人
—保健—食谱 IV. ①TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第209246号

策划编辑	李 梅
责任编辑	李 梅
出 版	中国农业出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	15
字 数	280千字
版 次	2013年9月第1版 2013年9月北京第1次印刷
定 价	28.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

第一章 老年人的生理特点/19

一、老年人的生理特点/20

1. 随着年龄增加,基础代谢率下降/20
2. 人体组成成分也随年龄增加发生缓慢变化/20
3. 消化系统变化/20
4. 心血管系统变化/21
5. 视觉器官变化/21
6. 神经系统变化/21
7. 免疫系统变化/21

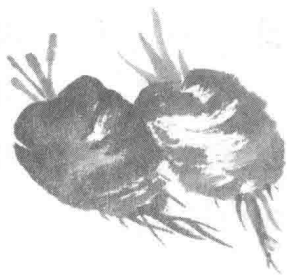
二、衰老的表现及对健康的影响/22

1. 皮肤的变化及其影响/22
2. 身体成分的变化及其影响/22
3. 新陈代谢的变化及其影响/23

第二章 老年人的营养需求/24

一、老年人营养需求变化/25

1. 对膳食总能量的需求减少/25
2. 蛋白质需求不变/25
3. 矿物质的供给必须充足/25
4. 对维生素的需求增加/26
5. 膳食纤维应摄入适量/26



二、老年人膳食指南(中国营养学会2007年版)/27

三、老年人膳食宝塔解读/28

1. 老年人每天食物总量/28
2. 食物搭配/29

四、健康老年人营养要求/30

五、食物互换原则/32

1. 谷类食物互换表/33
2. 豆类食物互换表/34
3. 乳类食物互换表/35
4. 肉类食物互换表/36
5. 蔬果类食物交换表/37



第三章 老年人合理饮食安排/38

一、老年人日常饮食安排/39

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. 谷物 /39 | 2. 鲜蔬 /39 |
| 3. 肉禽 /40 | 4. 鱼 /40 |
| 5. 豆类及制品 /40 | 6. 奶 /40 |

二、一周模拟食单/40

第四章 老年人春季营养餐/44

一、春季特点/45

二、春季食物的选择/45

三、春季推荐食谱/46

(一) 推荐荤菜/46

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 清蒸武昌鱼/46 | 2. 清蒸鲤鱼/46 |
| 3. 陈皮牛肉/47 | 4. 芙蓉鲫鱼/47 |
| 5. 鱼香牛肉丝/48 | 6. 清炖萝卜牛肉/48 |
| 7. 锦绣火鸭丝/48 | 8. 芙蓉鸡片/49 |
| 9. 牛肉芹菜丝/49 | 10. 芦笋牛肉/50 |
| 11. 炒木樨肉/50 | 12. 鲜虾蓝花/50 |
| 13. 鲜虾扒豆苗/51 | 14. 豇豆烧肉/51 |
| 15. 红枣烧肉/52 | 16. 荠菜炒鸡片/52 |
| 17. 滑蛋牛肉/52 | 18. 牛肉丁豆腐/53 |
| 19. 粉丝煨牛肉丝/53 | 20. 熘肝尖/54 |
| 21. 芥蓝牛肉/54 | 22. 黄瓜炒牛肉/54 |
| 23. 肉丝拌芹菜/55 | 24. 山楂肉干/55 |
| 25. 杏仁炒猪肉丁/56 | |

(二) 推荐素菜/56

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 韭菜炒绿豆芽/56 | 2. 熘豆芽/56 |
| 3. 炒菠菜/57 | 4. 韭黄拌干丝/57 |
| 5. 素炒什锦/57 | 6. 鱼香油菜薹/58 |
| 7. 香菇炒菜花/58 | 8. 韭菜炒鸡蛋/58 |
| 9. 蒜泥菠菜/58 | 10. 炝油菜/59 |
| 11. 鱼片蒸蛋/59 | 12. 芹菜拌腐竹/60 |
| 13. 豌豆玉米笋/60 | 14. 鲜蘑烧菜心/60 |
| 15. 双菇菠菜/61 | 16. 咖喱菜花/61 |
| 17. 芥末墩/61 | 18. 糖醋卷心菜/62 |
| 19. 双丝炒芹菜/62 | 20. 海米拌油菜/62 |
| 21. 菠菜拌粉丝/62 | 22. 碧玉豌豆仁/63 |
| 23. 蚝油生菜/63 | 24. 芥蓝沙拉/63 |

(三) 推荐汤菜/64

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 清汤银耳/64 | 2. 虾皮紫菜汤/64 |
| 3. 番茄黄瓜汤/64 | 4. 鲜鱼生菜汤/64 |

5. 海带鸡腿汤/65

6. 平菇蛋汤/65

7. 香菜黄豆汤/65

第五章 老年人夏季营养餐/66

一、夏季特点/67

二、夏季食物的选择/67

三、夏季推荐食谱/68



(一) 推荐荤菜/68

1. 清蒸鳊鱼/68

2. 清蒸鲳鱼/69

3. 红油三丝/69

4. 番茄牛肉/70

5. 蘑菇炒牛肉丝/70

6. 番茄牛肉菠菜汤/70

7. 麒麟冬瓜/71

8. 羊肉熬冬瓜/71

9. 蒜茸白切牛腩和牛腩萝卜汤/72

10. 肉丝粉皮/72

11. 青椒肉丝/72

12. 鸡汁茄子/73

(二) 推荐素菜/74

1. 炆黄瓜条/74

2. 椒油炆芹菜/74

3. 酸甜莴笋/74

4. 芥末拌黄瓜/74

5. 酱烧茄子/75

6. 红油茄泥/75

7. 酸甜海带/76

8. 凉拌三丝/76

9. 炒空心菜/76

10. 芦笋手卷/77

11. 鱼香苦瓜/77

12. 清炒苦瓜/77

13. 清蒸冬瓜盅/78

14. 油焖白菜/78

15. 鱼香菜心/79

16. 姜拌藕/79

(三) 推荐汤菜/79

1. 鲤鱼苦瓜汤/79

2. 芦笋浓汤/80

3. 酸辣豆腐汤/80

第六章 老年人秋季营养餐/81

一、秋季特点/82

二、秋季食物的选择/82

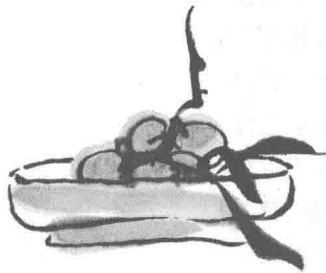
三、秋季推荐食谱/83

(一) 推荐荤菜/83

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 清蒸鲤鱼/83 | 2. 豆苗鸡丝/84 |
| 3. 嫩姜羊肉片/84 | 4. 红椒牛肉丝/84 |
| 5. 冬笋炒牛肉/85 | 6. 姜丝牛肉/85 |
| 7. 金针炒肉丝/86 | 8. 火腿丝瓜/86 |
| 9. 银耳西芹炒肉片/86 | 10. 炒羊肉丝/87 |
| 11. 葱爆羊肉丁/87 | 12. 宫保肉丁/88 |
| 13. 西洋烩鸡/88 | 14. 冬瓜夹火腿/88 |
| 15. 豉汁蒸排骨/89 | 16. 肉末烧茄子/89 |
| 17. 鸡丝炒木耳/90 | 18. 瓤豆腐/90 |

(二) 推荐素菜/90

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 炆辣三丝/90 | 2. 萝卜沙拉/91 |
| 3. 海米烧茄子/91 | 4. 鸡蛋炒青椒/91 |
| 5. 海米冬瓜/92 | 6. 清炒山药/92 |
| 7. 干煸四季豆/92 | 8. 糖醋红椒/93 |
| 9. 糖醋藕块/93 | 10. 白菜木须/93 |
| 11. 花生仁拌芹菜/94 | 12. 拌双笋/94 |
| 13. 鲜蘑烧腐竹/94 | 14. 黄瓜炒腐竹/95 |
| 15. 干煸黄豆芽/95 | 16. 黄瓜炒毛豆/95 |
| 17. 海鲜豆腐/95 | 18. 素拌三丁/96 |
| 19. 糖醋三丝/96 | 20. 芹菜拌腐竹/96 |
| 21. 桃仁拌芹菜/97 | 22. 鸡蛋炒菠菜/97 |



(三) 推荐汤菜/97

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 鲫鱼萝卜丝汤/97 | 2. 砂锅鱼头汤/98 |
|--------------|-------------|

- | | |
|---------------|--------------|
| 3. 清汤萝卜/98 | 4. 成都蛋汤/98 |
| 5. 南瓜汤/98 | 6. 海米萝卜汤/99 |
| 7. 萝卜连锅汤/99 | 8. 粟米菜花汤/100 |
| 9. 甜椒南瓜汤/100 | 10. 藕片汤/100 |
| 11. 海米白菜汤/101 | 12. 香蕉粥/101 |
| 13. 清汤冬瓜/101 | |

第七章 老年人冬季营养餐/102

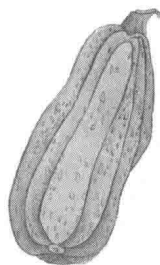
一、冬季特点/103

二、冬季食物的选择/103

三、冬季推荐食谱/104

(一) 推荐荤菜/104

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 宫保牛肉/104 | 2. 红焖牛腩/104 |
| 3. 土豆炖牛肉/105 | 4. 酸菜牛肉/105 |
| 5. 麻婆豆腐/105 | 6. 肉片粉丝汤/106 |
| 7. 豉酱蒸鸭/106 | 8. 京酱肉丝/106 |
| 9. 银杏全鸭/107 | 10. 四鲜丸子/108 |
| 11. 橙汁橙皮小牛排/108 | 12. 樱桃肉/109 |
| 13. 芝麻猪肉丁/109 | 14. 糖醋里脊/110 |
| 15. 蒸鸡蛋肉卷/110 | 16. 菊花鱼丸/111 |
| 17. 枸杞肉丝/111 | 18. 红烧蹄髈/112 |
| 19. 梅子蒸排骨/112 | 20. 糖醋咕鲁肉/112 |
| 21. 冬笋里脊丝/113 | 22. 果汁肉脯/113 |
| 23. 扒羊肉条/114 | 24. 核桃鸡丁/114 |
| 25. 辣子四丁/115 | 26. 肉烧白菜/115 |
| 27. 番茄豆腐炒肉片/116 | 28. 香芋鸡块/116 |
| 29. 鸡蓉玉米羹/116 | 30. 龙眼虾仁/117 |
| 31. 番茄焖明虾/117 | |



(二) 推荐素菜/118

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 三鲜豆腐盒/118 | 2. 炒三鲜/118 |
| 3. 焖茄子条/118 | 4. 软炸豆角/119 |
| 5. 扒四宝/119 | 6. 青椒茄子/120 |
| 7. 素炒双丁/120 | 8. 海米拌菜花/121 |
| 9. 香菇烧菜心/121 | 10. 油焖鲜蘑/121 |
| 11. 酱腌紫茄/122 | 12. 奶汁海带/122 |
| 13. 麻酱白菜丝/122 | 14. 虾米烧白菜/123 |
| 15. 酸辣白菜/123 | 16. 酱爆茄豆/123 |
| 17. 雪菜炒冬笋/124 | 18. 烧二冬/124 |
| 19. 干煸冬笋/124 | |

(三) 推荐汤菜/125

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 菠菜鱼片汤/125 | 2. 家常豆腐汤/125 |
| 3. 一品豆腐汤/126 | 4. 茉莉银耳汤/126 |
| 5. 羊肉冬瓜汤/127 | 6. 牛肉丸子汤/127 |
| 7. 枸杞莲子鸡汤/128 | 8. 冬瓜炖排骨/128 |

第八章 老年人常见病膳食安排及推荐食谱/129**一、糖尿病人膳食指导及推荐食谱/131****(一) 糖尿病与糖代谢障碍/131**

1. 什么是糖代谢障碍/131
2. 糖尿病的危害/131

(二) 糖尿病饮食治疗的重要性/132

1. 治疗糖尿病的“五驾马车”/132
2. 饮食与血糖水平密切相关/133

(三) 糖尿病配餐原则/133

1. 控制总热能是糖尿病饮食治疗的首要原则/133
2. 供给适量的碳水化合物/134
3. 供给充足的食物纤维/134

4. 供给充足的蛋白质/135
5. 控制脂肪摄入量/136
6. 供给充足的维生素和无机盐/137
7. 糖尿病患者不宜饮酒/137
8. 合理安排每日三餐/137

(四) 如何计算能量需要量/137

(五) 糖尿病人的食谱举例/138

1. 1200千卡能量食谱/139
2. 1400千卡能量食谱/140
3. 1600千卡能量食谱/141
4. 1800千卡能量食谱/141
5. 2000千卡能量食谱/142
6. 2200千卡能量食谱/144

(六) 选择血糖生成指数低的食物/144

1. 什么是食物血糖生成指数? /145
2. 食物血糖生成指数有什么特点? /145
3. 如何根据食物的血糖生成指数来选择食物? /146
4. 食物与其血糖生成指数/148

(七) 采用食物血糖生成指数配餐实例/159



二、高血压病膳食指导及推荐食谱/161

(一) 什么是高血压和高血压病/161

(二) 高血压病饮食调理和营养搭配要点/162

1. 适量进食, 维持能量平衡, 保持理想体重/162
2. 吃清淡饮食, 限制钠盐摄入/163
3. 维持营养素摄入的平衡/164
4. 要保持心情轻松愉快/167

(三) 高血压病一周推荐食谱及主要营养素含量/167

(四) 高血压食疗方举例/173

1. 香芹粥/173
2. 银耳山楂羹/174
3. 混合果蔬汁/174

三、老年人减肥膳食指导和推荐食谱/174

- (一) 老年人减肥的目的/174
- (二) 成年人肥胖的判断标准/175
 - 1. 全身性肥胖/175
 - 2. 腹部肥胖/177
- (三) 单纯性肥胖的原因/177
 - 1. 长期能量摄入过剩/177
 - 2. 能量消耗减少/178
 - 3. 大脑控制食欲作用失常/179
 - 4. 饮食习惯、不良嗜好/179
- (四) 老年人的减肥推荐食谱及主要营养素含量/179
- (五) 减肥过程中应注意的问题/184
 - 1. 调整营养素的比例/184
 - 2. 增加富含纤维的食品/185
 - 3. 保证矿物质和维生素的充分供应/185
- (六) 老年人运动减肥建议/185

四、老年缺铁性贫血的膳食指导和推荐食谱/186

- (一) 缺铁性贫血食物选择原则/187
 - 1. 注意补充含铁食物/187
 - 2. 增加维生素C摄入/188
 - 3. 注意选用富含叶酸及维生素B₁₂的食物/188
 - 4. 选择高蛋白饮食/188
 - 5. 适量脂肪摄入/189
 - 6. 适量碳水化合物摄入/189
 - 7. 纠正不良的饮食习惯/189
 - 8. 不宜饮茶和咖啡/189
 - 9. 其他/189
- (二) 缺铁性贫血食谱举例/190



五、老年缺钙的膳食指导和推荐食谱/194

(一) 钙与骨骼、身体健康/194

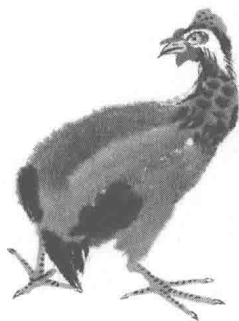
1. 钙与骨骼的健康/194
2. 钙调节生理机能的作用/195

(二) 钙的食物来源/196

1. 奶类与奶制品/197
2. 豆类及豆制品/197
3. 水产品/197
4. 坚果类/198
5. 深绿色蔬菜/198

(三) 高钙食谱推荐/199

1. 拌三色豆腐干/199
2. 雪里蕻肉丝毛豆/199
3. 鲜豆腐皮炒蟹肉/200
4. 五彩肉丝/200
5. 合菜盖被/200
6. 西蓝花炒牛肉/201
7. 排骨炖海带/201
8. 芦笋腰果鸡丁/201
9. 炒素什锦/202
10. 螺蛳炒肉/202
11. 豉椒肉丝/202
12. 糖醋酥黄豆/203
13. 腐皮肉卷/203
14. 花生米拌豆腐丁/204
15. 宫保豆腐/204
16. 红白豆腐/204
17. 海带拌粉丝/205
18. 鲜蘑腐竹/205
19. 芦笋虾球/205
20. 花生米炒虾仁/206



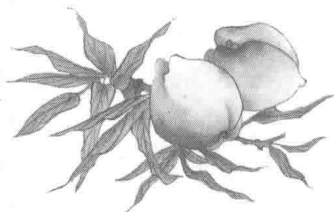
- 21. 豆腐海鲜汤/206
- 22. 黄瓜炒小虾/206
- 23. 木耳腐竹拌芹菜/207

六、老年高脂血病的膳食指导和推荐食谱/208

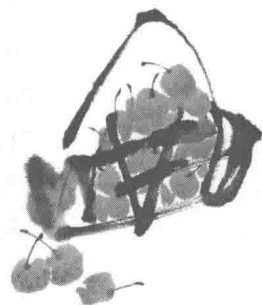
- (一) 什么是高脂血症?/208
- (二) 高脂血症的危害/208
- (三) 降脂推荐组合食单/209
- (四) 降脂食谱推荐/212
 - 1. 蜜饯山楂/212
 - 2. 玉竹猪心/213
 - 3. 玉米粉粥/213
 - 4. 豆浆粥/213

七、老年便秘的膳食指导和推荐食谱/214

- (一) 便秘的危害/214
- (二) 便秘的原因/214
- (三) 缓解便秘食谱推荐/215
 - 1. 四仁包子/215
 - 2. 粟米发糕/216
 - 3. 松子仁肉饺/216
 - 4. 枣猕猴桃饭/216
 - 5. 红薯饭/216
 - 6. 萝卜丝饼/217
 - 7. 荞麦韭菜饼/217
 - 8. 三豆糯米饭/217
 - 9. 红枣甜糕/218
 - 10. 苡麦地黄糊/218
 - 11. 椒盐香橼/218
 - 12. 夹沙香蕉/219
 - 13. 蜜桃冻/220
 - 14. 蕨菜木耳肉片/220



15. 黑白双耳/220
16. 姜丝菠菜/221
17. 八宝菠菜/221
18. 芝麻拌菠菜/221
19. 鲜蘑桃仁/222
20. 松子豆腐/222
21. 葱头胡萝卜/223
22. 砂锅菜心/223
23. 素炒芹菜/223
24. 龙须菜卷/224
25. 凉拌海带丝/224
26. 核桃仁炒丝瓜/224
27. 卷心菜芝麻泡菜/224
28. 玉翠羹/225
29. 菠菜猪血汤/225
30. 蜂蜜香油汤/226
31. 五仁粥/226
32. 紫苏麻仁粥/226
33. 红薯粥/226
34. 松子仁粥/226
35. 郁李仁粥/227



第九章 祖国传统医学与老年人滋补药膳/228

一、滋补药膳的养生原则/229

1. 适应个人特点/229
2. 根据所患疾病的性质和表现选择食补/229
3. 注意食物的性和味/230
4. 因时因地灵活选择/231

二、老年人滋补药膳/231

1. 百合红枣粥/231

2. 人参粥/232
3. 松子粥/232
4. 二米粥/232
5. 绿豆粥/233
6. 八仙茶/233
7. 首乌素鳝丝/233
8. 人参鹌鹑蛋/234
9. 五加蒜泥白肉/235
10. 出水莲蓬/235
11. 枸杞叶炒猪心/236
12. 蟹黄二冬/236
13. 炸熘人参果/237
14. 何乌煮鸡蛋/237
15. 荷叶米粉肉/238
16. 补气药膳——黄芪汽锅鸡/238
17. 养血药膳——当归兔肉汤/239
18. 温阳药膳——附片蒸羊肉/239
19. 滋阴药膳——双耳汤/240
20. 滋阴药膳——八宝银耳羹/240



7.6

老年四季 营养餐

蔡同一 付萍/主编 付萍/著

中国农业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com