

适合中国人体质的疾病食疗全方案。荟萃中医饮食养生思想精髓和养生良方。传授远离医药、远离疾病的中华饮食养生智慧。最权威专家教您活用最正确、最健康的饮食养生之道，告诉您吃什么、吃多少、怎么吃才能不生大病，才能治好病。重视食疗，寓医于食，本套书将教会您从饮食中寻求让身体『长治久安』的治病方法，让您吃走疾病、多活几十年，从此全面掌握健康主动权。



西红柿 Xihongshi

胡萝卜 Huluhuo



苦瓜 Kugua



莲藕 Lian'ou



山楂 Shanzha

《健康大讲堂》编委会 主编

175种老年人宜吃食材+84种忌吃食物+175道滋补药膳大集合

你吃对了吗

——老年人 吃什么？禁什么？

青提 Qingti

青提是公认的营养佳品，有补气血、强筋骨、养颜、止咳的功效，青提还有抗氧化的效果，老年人常食可以延缓皮肤衰老。

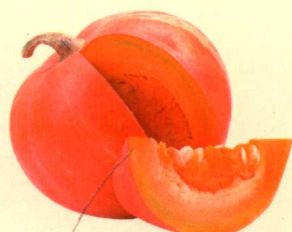


南瓜 Nangua

中医认为，南瓜性温味甘，入脾、胃经。有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫之功，《本草纲目》将其列为“补中益气”“益心敛肺”的佳品，常食南瓜对老年人健康极为有益。



红薯 Hongshu



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

你吃对了吗

老年人

吃什么？禁什么？

不可不知的健康饮食细节，科学、权威、实用

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年人吃什么? 禁什么? / 《健康大讲堂》编委会
主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013. 8
(你吃对了吗)
ISBN 978-7-5388-7626-0

I. ①老… II. ①健… 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176450号

老年人吃什么? 禁什么?

LAONIANREN CHISHENME JINSHENME

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 闫海波 王 研

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 22

字 数 250千字

版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7626-0/R·2163

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师、中华名厨、国际烹饪大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

柴瑞震

著名中医药学者、主任医师



JIAN KANG DA JIANG TANG



人到老年，整个生理状况、各器官的功能、心理等方面都发生很大的变化。基于此，老年人的饮食选择及安排，不能等同于普通的成年人，而应有其独特的选择和禁忌。因此，我们要根据老年人的生理特点和营养需求，把食物的特性同老年人的身体状况、消化能力等因素结合起来，进行合理安排，做到膳食结构合理，营养需求平衡，最终达到使老年人强身健体、延年益寿的目的。

那么，对于老年人来说，哪些食物宜吃，哪些食物不宜吃；哪些食物应该多吃，哪些食物不宜多吃或尽量不吃，这是非常重要的。如果老年人的饮食违背其生理特点，那就可能事与愿违，不仅达不到加强营养、增强体质目的，甚至有可能造成不良的后果。本书重点针对这个问题，根据老年人的生理变化和营养需求，分别列举了宜吃的食物和忌吃的食物。

在宜吃食物部分，我们详细介绍了每种食材的别名、热量、适用量、性味归经、食用关键词、食疗功效、搭配宜忌以及食用建议等，并且以表格形式展示了食物的主要营养成分，让大家对每一种食材都了如指掌。每一种食材还分别推荐了一两道实用的营养菜谱，详解其原料及制作过程，并详细分析每一道菜的营养与功效，再配上精美、清晰的图片，可以让大家轻松上手制作。

在禁吃食物部分，大家可以清楚了解老年人不宜吃某种食物的理由，真正做到在日常饮食中规避这些食物，从而帮助老年人远离这些食物，确保老年人身体健康。

另外，本书根据气候节令的变化，对老年人的四季饮食进行指导，如果老年人能够做到按季节特点调理饮食，为身体补充所需的营养成分，不仅对身体健康大有裨益，还可防治疾病。同时，本书还根据老年人常见的病症，介绍合理运用饮食手段进行调养的方法，既安全、健康，又有效。

我们殷切希望本书能对每位老年朋友都有所帮助，愿本书能让老年朋友安享健康的晚年生活。

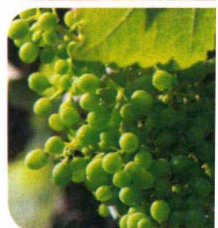
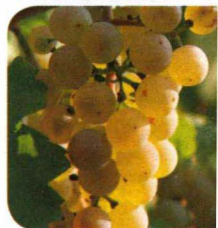
《健康大讲堂》编委会

第一章 老年人日常饮食常识

1. 老年人一日三餐巧安排.....	016	10. 老年人不能长期吃素.....	020
2. 老年人健康长寿八大饮食原则.....	017	11. 老年人不宜用铝或铝合金餐具进食.....	021
3. 老年人应少吃多餐.....	018	12. 老年人不宜暴饮暴食.....	021
4. 老年人补充蛋白质有窍门.....	018	13. 老年人不要懒于咀嚼.....	022
5. 老年人每天要吃适量水果.....	019	14. 老年人不宜偏食.....	022
6. 老年人白天应补充足够的水分.....	019	15. 老年人不宜常吃精米、精面.....	022
7. 老年人宜吃些补脾益肾的食物.....	019	16. 饮食调养有利老年人健康.....	023
8. 老年人膳食可以加点“藻”.....	020	17. 老年人不宜厚味.....	023
9. 老年人要控制油脂摄入量.....	020	18. 老年人饭后不宜吃水果.....	024
		19. 老年人饭后不宜喝茶.....	024
		20. 老年人饭后不宜松皮带.....	025
		21. 老年人饭后不宜立即睡觉.....	025

第二章 老年人需要补充的营养素

1. 蛋白质.....	028	15. 钙.....	035
2. 脂肪.....	028	16. 铁.....	035
3. 碳水化合物.....	029	17. 锌.....	036
4. 膳食纤维.....	029	18. 硒.....	036
5. 维生素A.....	030	19. 钾.....	037
6. 维生素B ₁	030	20. 铜.....	037
7. 维生素B ₂	031		
8. 维生素B ₆	031		
9. 维生素B ₁₂	032		
10. 维生素C.....	032		
11. 维生素D.....	033		
12. 维生素E.....	033		
13. 维生素K.....	034		
14. 维生素P.....	034		



第三章 老年人宜吃的175种

大白菜

黑木耳炒大白菜梗 041

大白菜金针菇 041

小白菜

芝麻炒小白菜 043

滑子菇扒小白菜 043

包菜

芝麻包菜 045

包菜炒肉片 045

油菜

双冬扒油菜 047

口蘑扒油菜 047

菠菜

菠菜拌蛋皮 049

菠菜柴鱼卷 049

生菜

蒜蓉生菜 051

生菜滑牛肉 051

芹菜

芹菜百合 053

板栗炒芹菜 053

荠菜

荠菜粥 055

荠菜四鲜宝 055

茼蒿

蒜蓉茼蒿 057

香拌茼蒿 057

空心菜

椒丝空心菜 059

豆豉炒空心菜梗 059

芥菜

蒜蓉芥菜 060

芥蓝

枸杞芥蓝梗 061

苋菜

银鱼苋菜羹 062

花菜

花菜炒西红柿 063

西兰花

素炒西兰花 065

西兰花拌红豆 065

洋葱

洋葱圈 067

洋葱炒芦笋 067

白萝卜

花生仁拌白萝卜 069

家乡白萝卜拌海蜇 069

胡萝卜

胡萝卜炒肉丝 071

胡萝卜土豆丝 071

西红柿

西红柿烧豆腐 073

洋葱炒西红柿 073

苦瓜

杏仁拌苦瓜 075

苦瓜海带瘦肉汤 075

冬瓜

冬瓜排骨汤 077

冬瓜竹笋汤 077

黄瓜

香油蒜片黄瓜 079

干贝黄瓜盅 079

丝瓜

炒丝瓜 081

蒜蓉丝瓜 081

南瓜

葱白炒南瓜 083

豆浆南瓜球 083

西葫芦

醋熘西葫芦 084

茄子

风味炒茄丁 085

竹笋

酱爆脆笋 087



目录

Contents

鲜竹笋炒木耳.....	087	绿豆芽	
芦笋		金针菇炒豆芽.....	113
清炒芦笋.....	089	豆芽韭菜汤.....	113
三鲜芦笋.....	089	香菇	
莴笋		芹菜炒香菇.....	115
莴笋烩蚕豆.....	091	香菇豆腐丝.....	115
黑芝麻拌莴笋丝.....	091	草菇	
马蹄		草菇西兰花.....	116
橙汁马蹄.....	093	金针菇	
芦荟炒马蹄.....	093	金针菇鳝鱼丝.....	117
马齿苋		平菇	
凉拌马齿苋.....	095	大白菜炒双菇.....	118
马齿苋杏仁瘦肉汤.....	095	鸡腿菇	
莲藕		鲍汁鸡腿菇.....	119
莲藕菱角排骨汤.....	097	口蘑	
糖醋藕片.....	097	口蘑山鸡汤.....	120
韭菜		猴头菇	
核桃仁拌韭菜.....	099	三鲜猴头蘑.....	121
韭菜炒豆腐干.....	099	茶树菇	
蒜薹		茶树菇蒸草鱼.....	122
蒜薹炒山药.....	101	银耳	
蒜薹炒玉米笋.....	101	雪梨银耳枸杞汤.....	123
黄花菜		黑木耳	
凉拌黄花菜.....	103	黄瓜炒木耳.....	124
黄花菜炒海蜇.....	103	竹荪	
茭白		浓汤竹荪扒金菇.....	125
金针菇木耳拌茭白.....	104	蕨菜	
土豆		炆炒蕨菜.....	126
海蜇拌土豆丝.....	105	仙人掌	
山药		仙人掌绿茶饮.....	127
山药炖鸡汤.....	106	芦荟	
牛蒡		芦荟炒苦瓜.....	128
牛蒡芹菜汁.....	107	猪脊骨	
红薯		苦瓜脊骨汤.....	129
芝麻红薯.....	109	牛肉	
清炒红薯丝.....	109	牛肉菠萝盅.....	130
黄豆芽		兔肉	
黄豆芽拌海蜇皮.....	111	青豆烧兔肉.....	131
豆油黄豆芽.....	111	驴肉	



驴肉拌万年青	132
鸡肉	
松仁鸡肉炒玉米	133
乌鸡	
莲子乌鸡山药煲	134
鸭肉	
冬瓜薏米煲老鸭	135
鸽肉	
鸽肉莲子汤	136
鹌鹑肉	
苦瓜煲鹌鹑	137
鸡蛋	
西红柿炒鸡蛋	138
脱脂牛奶	
牛奶黑米汁	139
酸奶	
山药苹果酸奶	140
草鱼	
草鱼煨冬瓜	141
鲢鱼	
古法蒸鲢鱼	142
鲫鱼	
蒜蒸鲫鱼	143
鲤鱼	
核桃烧鲤鱼	144
青鱼	
鱼片豆腐汤	145
武昌鱼	
清蒸武昌鱼	146
鳊鱼	
苦瓜鳊片	147
泥鳅	
老黄瓜炖泥鳅	148
螃蟹	
蟹块煮南瓜	149
金枪鱼	
金枪鱼卷	150
三文鱼	
三文鱼寿司	151

带鱼	
家常烧带鱼	152
鳕鱼	
枸杞蒸鳕鱼	153
平鱼	
烤平鱼	154
海虾	
西红柿青豆虾仁	155
银鱼	
银鱼干炒南瓜	156
章鱼	
章鱼海带汤	157
甲鱼	
甲鱼海带汤	158
牡蛎	
牡蛎豆腐羹	159
海参	
葱熘海参	160
海蜇	
薏米黄瓜拌海蜇	161
扇贝	
蒜蓉蒸扇贝	162
河蚌	
芦笋木耳炒河蚌	163
蛤蜊	
蛤蜊拌菠菜	164
干贝	
干贝蒸萝卜	165
虾皮	
虾皮西葫芦	166
海带	
猪骨海带汤	167
海藻	
凉拌海藻丝	168
螺旋藻	
养颜螺旋藻	169
淡菜	
党参苡蓉黑豆淡菜汤	170
紫菜	



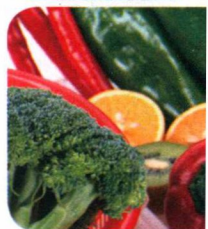
目录

Contents

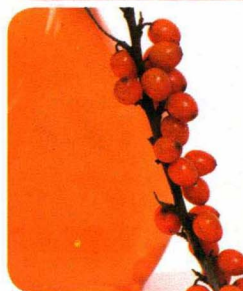


紫菜蛋花汤	171
苹果	
芹菜苹果汁	172
梨	
贡梨酸奶	173
葡萄	
葡萄苹果汁	174
西瓜	
解暑西瓜汤	175
橘子	
西芹橘子哈密瓜汁	176
橙子	
韭菜香瓜柳橙汁	177
柠檬	
菠菜柠檬橘汁	178
草莓	
草莓豆浆蜂蜜汁	179
香蕉	
香蕉燕麦牛奶	180
蓝莓	
清新蓝莓汁	181
红枣	
红枣鸡汤	182
桑葚	
桑葚青梅杨桃汁	183
猕猴桃	
包菜猕猴桃柠檬汁	184
菠萝	
莴笋菠萝汁	185
山楂	
山楂苹果羹	186
桂圆	
桂圆山药红枣汤	187
石榴	
石榴苹果汁	188
火龙果	
香蕉火龙果汁	189
芒果	
草莓芒果芹菜汁	190

桃子	
胡萝卜蜜桃饮	191
杨桃	
杨桃柳橙汁	192
柿子	
芹菜柿子饮	193
无花果	
无花果生鱼汤	194
李子	
李子柠檬汁	195
木瓜	
黄瓜木瓜柠檬汁	196
番石榴	
金橘番石榴鲜果汁	197
莲子	
参片莲子汤	198
花生	
莲子红枣花生汤	199
核桃	
蜜枣核桃仁枸杞汤	200
杏仁	
杏仁哈密瓜汁	201
板栗	
板栗饭	202
腰果	
腰果蹄筋	203
南瓜子	
凉拌玉米瓜仁	204
葵花子	
葵花子鱼	205
西瓜子	
花生瓜子芦荟粥	206
松子	
香蕉松仁双米粥	207
榛子	
桂圆榛子粥	208
玉米	
西芹拌玉米	209
小米	

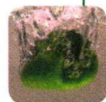


小米南瓜羹.....	210	黑芝麻果仁粥.....	229
糙米		豆腐	
山药糙米鸡.....	211	豆腐鱼头汤.....	230
黑米		香干	
红豆黑米粥.....	212	香干芹菜.....	231
燕麦		腐竹	
燕麦猪血粥.....	213	腐竹木耳瘦肉汤.....	232
荞麦		大蒜	
荞麦凉面.....	214	大蒜炒马蹄.....	233
莜麦		生姜	
凉拌莜麦面.....	215	姜泥猪肉.....	234
大麦		葱	
大麦茶.....	216	葱白红枣鸡肉粥.....	235
薏米		醋	
薏米白果粥.....	217	糖醋黄瓜.....	236
黄豆		蜂蜜	
泡嫩黄豆.....	218	人参蜂蜜粥.....	237
黑豆		橄榄油	
黑豆牛蒡炖鸡汤.....	219	牛肉煎饼.....	238
绿豆		玉米油	
山药绿豆汤.....	220	枸杞拌青豆.....	239
花豆		茶油	
花豆炒虾仁.....	221	蒜片黄瓜.....	240
红豆		芝麻油	
南瓜红豆炒百合.....	222	芝麻油拌西芹.....	241
芸豆		葵花子油	
蜜汁芸豆.....	223	清炒南瓜丝.....	242
豌豆		菜籽油	
豌豆炒香菇.....	224	熘笋尖.....	243
蚕豆		豆浆	
湘味蚕豆炒瘦肉.....	225	百合红豆大米豆浆.....	244
豆角		绿茶	
姜汁豆角.....	226	红花绿茶饮.....	245
扁豆		红茶	
蒜香扁豆.....	227	玫瑰红茶.....	246
毛豆		白葡萄酒	
毛豆核桃仁.....	228	冰镇白葡萄酒.....	247
黑芝麻			



第四章 老年人禁吃的84种食物

雪里蕻.....	250	腊肠.....	262
咸菜.....	250	火腿.....	262
青椒.....	250	烤鸭.....	263
荔枝.....	251	扒鸡.....	263
柚子.....	251	炸鸡.....	263
葡萄柚.....	251	鱼子.....	264
榴莲.....	252	蟹黄.....	264
椰子.....	252	墨鱼.....	264
杨梅.....	252	鲱鱼.....	265
樱桃.....	253	鲍鱼.....	265
肥猪肉.....	253	鱿鱼.....	265
猪蹄.....	253	糯米.....	266
猪肝.....	254	白果.....	266
猪腰.....	254	苏打饼干.....	266
猪心.....	254	油条.....	267
猪大肠.....	255	薯片.....	267
猪脑.....	255	猪油.....	267
猪肚.....	255	牛油.....	268
猪血.....	256	黄油.....	268
牛髓.....	256	奶油.....	268
牛肝.....	256	巧克力.....	269
羊髓.....	257	辣椒.....	269
羊肉.....	257	花椒.....	269
羊肝.....	257	八角.....	270
狗肉.....	258	桂皮.....	270
鹿肉.....	258	茴香.....	270
鹅肉.....	258	胡椒.....	271
麻雀肉.....	259	咖喱粉.....	271
鸡肝.....	259	芥末.....	271
鸡胗.....	259	酱油.....	272
鸭肠.....	260	鱼露.....	272
鸭蛋.....	260	豆瓣酱.....	272
咸鸭蛋.....	260	咖啡.....	273
松花蛋.....	261	浓茶.....	273
午餐肉.....	261	可乐.....	273
熏肉.....	261	白酒.....	274
腊肉.....	262	比萨.....	274



方便面.....	274	八宝菜.....	276
冰激凌.....	275	麦芽糖.....	276
酸菜.....	275	水果罐头.....	277
冬菜.....	275	果酱.....	277
萝卜干.....	276	蜜饯.....	277



第五章 老年人四季饮食宜与忌

老年人春季饮食宜与忌

- 1.春季宜坚持平补或清补原则.....280
- 2.春季饮食宜讲究“三优”原则.....280
- 3.春季提高免疫力宜补充维生素.....280
- 4.春季宜养肝为先.....281
- 5.春季宜增甘少酸.....281
- 6.春季宜多吃蔬菜.....281
- 7.春季宜药补增益.....282
- 8.春季忌多食温热、辛辣食物.....282
- 9.春季进补忌直接食用采集的花粉.....282
- 10.春季食用菠菜忌去根.....282
- 11.春季忌无节制食用香椿.....283
- 12.春季脑卒中忌吃鲚鱼.....283

老年人夏季饮食宜与忌

- 1.夏季饮食宜以清淡为主.....284
- 2.夏季饮食宜合理.....284
- 3.夏季宜注意饮食卫生.....284
- 4.夏季宜适量吃些醋.....285
- 5.夏季食用水果宜分寒热体质.....285
- 6.夏季宜适当吃点“酸”.....285
- 7.夏季宜多吃点“苦”.....285
- 8.夏季宜多吃富水瓜类

- 蔬果.....286
- 9.夏季生吃果蔬宜消毒.....286
- 10.夏季宜常吃西红柿.....286
- 11.夏季宜多吃抗炎杀菌的蔬菜.....286
- 12.夏季补虚祛湿宜多食鳝鱼.....287
- 13.老年人夏季宜喝姜糖水.....287
- 14.夏季忌多食热性调料.....287
- 15.夏季熬绿豆汤时忌加明矾.....288
- 16.夏季食用苦瓜忌选红黄色.....288
- 17.夏季忌贪食冷饮.....288
- 18.夏季忌多吃寒凉食物.....288
- 19.夏季忌多食坚果.....289
- 20.夏季忌大量饮酒.....289

老年人秋季饮食宜与忌

- 1.秋季饮食宜讲究润凉.....290
- 2.秋季饮食宜“多酸少辛”.....290
- 3.秋季养肺宜注意饮食.....290
- 4.老年人秋季宜多喝粥.....291
- 5.秋季补脾健肾宜多食板栗.....291
- 6.老年人秋季宜补充健身汤.....291



目录

Contents

7.秋季抗癌润肠宜多食 苹果.....	292	2.老年人冬季饮食宜温热 松软.....	294
8.秋季保护眼睛宜多吃 柑橘类水果.....	292	3.老年人冬季饮食宜增苦 少咸.....	294
9.秋季忌食或少食性燥、 辛辣的食物.....	292	4.老年人冬季进补宜辨证 而为.....	295
10.秋季饮食养生忌乱 进补.....	292	5.冬季补充营养宜吃 荞麦.....	295
11.秋季进补忌与鞣酸类 水果同食.....	293	6.冬季皮肤养护宜补充 维生素.....	295
12.秋季预防中毒忌食 生蜂蜜.....	293	7.冬季阴虚者忌食用偏温 性食物.....	296
13.秋季防感染忌生食 花生.....	293	8.冬季进补忌过激.....	296
14.秋季防寄生虫忌生吃 鲜藕.....	293	9.冬季进补忌凡补必肉 ...	296
老年人冬季饮食宜与忌		10.冬季蔬菜忌“一洗而 过”.....	297
1.冬季饮食宜坚持“三要”	294	11.冬季感冒忌随便进补	297



第六章 老年人常见病症饮食宜忌与调理

流行性感冒		胆囊炎	
冬瓜排骨粥.....	300	红枣芹菜汤.....	308
板蓝根西瓜汁.....	301	香菇白菜魔芋汤.....	309
豆浆蜜.....	301	清脂豆腐浆.....	309
慢性支气管炎		便秘	
果仁鸡蛋羹.....	302	核桃仁粥.....	310
柚子炖鸡.....	303	无花果煎鸡肝.....	311
附子生姜炖狗肉.....	303	沙姜菠菜.....	311
支气管扩张		失眠	
桑白润肺汤.....	304	凉拌山药火龙果.....	312
荷兰豆马蹄芹菜汤.....	305	葡萄干红枣汤.....	313
川贝杏仁粥.....	305	银耳山药甜汤.....	313
慢性胃炎		糖尿病	
西蓝花四宝蒸南瓜.....	306	罗汉果鸡煲.....	314
红豆炒芦荟.....	307	茯苓山药炒鸡片.....	315
蘑菇蛋卷.....	307	茯苓白豆腐.....	315



高脂血症

素烧冬瓜..... 316

首乌黑豆乌鸡汤..... 317

苦瓜黄豆牛蛙汤..... 317

高血压

香芹炒饭..... 318

山楂降压汤..... 319

浓汤杂菌煲..... 319

冠心病

西芹炒豆干..... 320

蔬菜拉面..... 321

山药豆腐汤..... 321

阿尔茨海默病

北京炒疙瘩..... 322

胡萝卜红枣汤..... 323

雷沙汤圆..... 323

脑卒中后遗症

灵芝红枣瘦肉汤..... 324

生地玄参汤..... 325

灵芝黄芪猪蹄汤..... 325

动脉硬化

菊参肉片..... 326

冬瓜薏米兔肉汤..... 327

木耳煲双脆..... 327

肥胖

素凉面..... 328

花菜拌西红柿..... 329

什锦水果杏仁豆腐..... 329

老年性皮肤病痒症

黑木耳拌豆芽..... 330

蘑菇菜心炒圣女果..... 331

蜜汁红薯..... 331

丹毒

冬瓜春菜汤..... 332

赤小豆薏米汤..... 333

丝瓜银花饮..... 333

痛风

黄芪蔬菜汤..... 334

银芽冬菇炒蛋面..... 335

煮土豆球..... 335

肩周炎

牛奶煲木瓜..... 336

川乌生姜粥..... 337

桑枝鸡汤..... 337

风湿性关节炎

五加皮炖鸡..... 338

牛筋汤..... 339

鸡肉丝瓜汤..... 339

骨折

木瓜煲羊肉..... 340

赤小豆竹笋汤..... 341

土豆海带煲排骨..... 341

骨质疏松症

猪骨芝麻粥..... 342

山药枸杞羊排汤..... 343

西洋参排骨滋补汤..... 343

白内障

木耳炒鸡肝..... 344

党参枸杞猪肝粥..... 345

桑麻水..... 345

老花眼

枸杞叶炒猪心..... 346

枸杞粥..... 347

党参枸杞猪肝汤..... 347

耳聋耳鸣

归芪猪肝汤..... 348

茱萸枸杞瘦肉汤..... 349

猪腰补肾汤..... 349

前列腺增生

核桃冰糖炖梨..... 350

韭菜绿豆芽..... 351

木耳上海青..... 351

癌症

芙蓉南瓜..... 352



你吃对了吗

老年人

吃什么？禁什么？

不可不知的健康饮食细节，科学、权威、实用

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师、中华名厨、国际烹饪大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

柴瑞震

著名中医药学者、主任医师



JIAN KANG DA JIANG TANG