

一本真正会说话的健康饮食调理宝典!

中老年人 健康调理食谱

《健康大讲堂》编委会

主编



扫一扫，马上看
牛蒡三丝烹饪视频

遵守日常饮食调理原则，
掌握健康主动权，
轻轻松松益寿延年!

科学合理的膳食搭配
让你轻松地吃出健康

中老年人
饮食调理指南!

79种不可错过的食物
225道调养五脏食谱
20种常见病症
40道对症调理食谱
对症食疗!

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社





中老年人 健康调理食谱

《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

中老年人健康调理食谱/《健康大讲堂》编委会
主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5388-8419-7

I. ①中… II. ①健… III. ①中年人—保健—食谱
②老年人—保健—食谱 IV. ①TS972. 163

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第152281号

中老年人健康调理食谱

ZHONGLAONIANREN JIANKANG TIAOLI SHIPU

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 马远洋

策划编辑 黄 佳

封面设计 伍 丽

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 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

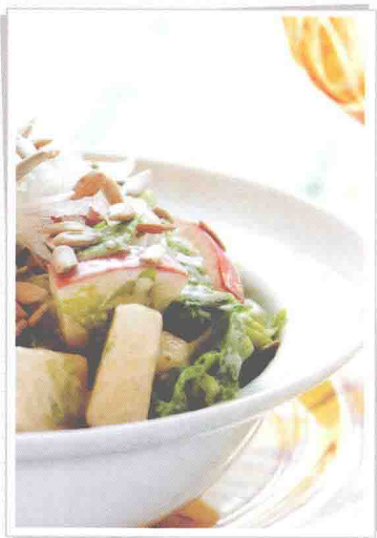
书 号 ISBN 978-7-5388-8419-7/TS · 606

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Preface

序言



虽说“夕阳无限好”，但是随着中老年人年龄的增加，身体机能方面也会随之出现一些或大或小的问题。因此，中老年人的调养尤其重要，需要引起我们的重视。这也就是我们推出这本《中老年人健康调理食谱》的初衷。

本书共分为3个章节。第一章剖析了中老年人生理特点，介绍了中老年人日常饮食的调养原则，让读者对中老年人调养有一个基本的了解和认识，尽量避免饮食误区。

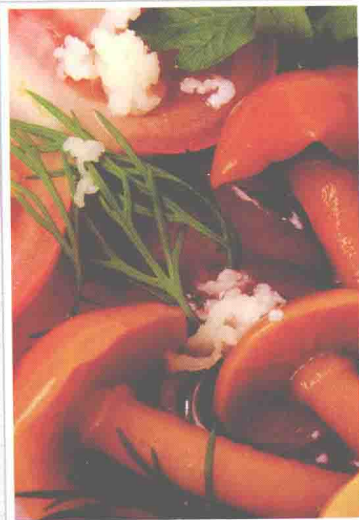
第二章精心推荐了中老年人调养不可错过的79种食材，分别从养心安神、疏肝明目、补脾益气、补肾壮阳和润肺清热等五个方面来介绍其重要性，再给出饮食调养建议，并且详细介绍每种食材的调养功效，最后配有相关的食谱。您可以根据需要选择适合中老人的食材，同时也可以参考我们的食谱，做出既美味又养生的美食。

第三章针对20种中老年人常见病症，提出了相应的饮食调养方案，既包括比较常见的流行性感冒、失眠、便秘，也包括中老年人高发的骨质疏松、高血压、高血脂、耳聋耳鸣、老花眼、白内障、老年痴呆症，以及痛风、糖尿病、关节炎、支气管炎、哮喘、胃炎等。我们不仅简单介绍相关病症，提出饮食注意事项和生活保健常识，还配有缓解症状的相关食谱，对缓解各种不适都会有所帮助。

希望您能在日常生活中多加注意，多多调养。希望所有中年人都能更好地“发光发热”，老年人都能健康地安度晚年。

Contents

目录



Part 1

中老年人日常饮食调养原则

- 002 了解中老年人生理特点
- 004 中老年人日常饮食注意要点
- 006 中老年人需要补充的营养素
- 010 中老年人调养需远离这些食物
- 014 中老年人四季饮食调养要点

Part 2

中老年人调养不可错过的食物

020 养心安神——淡然自若，乐知天命

● 小米

- 022 榛子小米粥
- 023 金枪鱼蔬菜小米粥

● 小麦

- 024 小麦红豆玉米粥
- 025 麦冬红枣小麦粥

● 燕麦

- 026 南瓜燕麦粥
- 027 燕麦二米饭

● 红豆

- 028 冬瓜红豆汤
- 029 茅根红豆粥
- 029 红枣桂圆红豆薏米饮





● 花生

030 木瓜花生排骨煲

031 桂圆花生黑米糊

● 猪心

032 浮小麦猪心汤

033 远志菖蒲猪心汤

033 灵芝炖猪心

● 鸡蛋

034 水蒸鸡蛋糕

035 鳕鱼蒸鸡蛋

● 西红柿

036 西红柿炒口蘑

037 西红柿炒洋葱

037 西红柿生鱼豆腐汤

● 苦瓜

038 鲫鱼苦瓜汤

039 白果炒苦瓜

039 苦瓜黑椒炒虾球

● 樱桃

040 樱桃果冻

041 樱桃鲜奶

041 草莓樱桃苹果煎饼

● 草莓

042 草莓香蕉奶糊

043 草莓牛奶羹

043 草莓土豆泥

● 西瓜

044 酸奶西瓜

045 西瓜绿豆粥

045 西瓜西红柿汁

● 葡萄

046 葡萄菠萝奶

047 金珠葡萄

047 葡萄胡萝卜汁

● 紫菜

048 紫菜馄饨

049 紫菜萝卜蛋汤

049 豆腐紫菜鲫鱼汤

● 莲藕

050 糖醋菠萝藕丁

051 蘑菇藕片

051 莲藕炖鸡

● 桂圆

052 五味子桂圆粥

053 桂圆炒鸡蛋

053 安眠桂圆豆浆

● 红枣

054 粉葛红枣猪骨汤

055 枸杞红枣芹菜汤

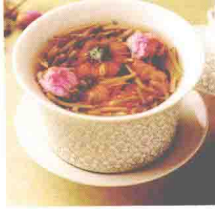
056 疏肝明目——排毒解郁，益寿延年

● 猪肝

058 水煮猪肝

059 五味子炖猪肝

059 佛手合欢猪肝汤



● 猪血

- 060 黄豆芽猪血汤
- 061 猪血豆腐青菜汤
- 061 胡萝卜猪血豆腐粥

● 鸡肝

- 062 鸡肝面条
- 063 鸡肝圣女果
- 063 胡萝卜炒鸡肝

● 鳝鱼

- 064 党参当归炖鳝鱼
- 065 干烧鳝段
- 065 牛膝鳝鱼汤

● 带鱼

- 066 马蹄带鱼汤
- 067 醋焖腐竹带鱼
- 067 葱香带鱼

● 海带

- 068 牛肉海带汤饭
- 069 决明子海带汤
- 069 芹菜拌海带丝

● 胡萝卜

- 070 胡萝卜炒菠菜
- 071 白菜梗拌胡萝卜丝
- 071 胡萝卜炒杏鲍菇

● 芹菜

- 072 芹菜炒驼肉
- 073 芹菜白萝卜汁

073 凉拌嫩芹菜

● 菠菜

- 074 菠菜银耳汤
- 075 菠菜拌魔芋

● 茼蒿

- 076 芋头蛤蜊茼蒿汤
- 077 茼蒿清汤面

● 丝瓜

- 078 洋葱丝瓜炒虾球
- 079 干贝炒丝瓜
- 079 木耳丝瓜汤

● 黄花菜

- 080 炒黄花菜
- 081 西芹黄花菜炒肉丝
- 081 黄花菜猪肚汤

● 柚子

- 082 橘柚汁
- 083 蜜柚苹果猕猴桃沙拉
- 083 西红柿柚子汁

● 枸杞

- 084 枸杞党参鱼头汤
- 085 枸杞拌芥蓝梗
- 085 枸杞滑溜肉片

● 菊花

- 086 党参菊花枸杞茶
- 087 桂圆菊花茶
- 087 金菊玫瑰花茶



088 补脾益气——气血充足，神采奕奕

● 薏米

090 香菇薏米粥

091 苦瓜薏米排骨汤

● 玉米

092 橄榄油拌西芹玉米

093 玉米葛根蛋花汤

● 黄豆

094 小米黄豆粥

095 芹菜炒黄豆

● 山药

096 山药胡萝卜鸡翅汤

097 山药鸡丁米糊

097 山药肚片

● 南瓜

098 小米南瓜粥

099 金枪鱼南瓜粥

099 牛肉南瓜汤

● 扁豆

100 扁豆莲子鸡汤

101 扁豆丝炒豆腐干

101 西红柿炒扁豆

● 猪肚

102 生姜肉桂炖猪肚

103 党参猪肚汤

103 荷兰豆炒猪肚

● 牛肉

104 豌豆炒牛肉粒

105 萝卜炖牛肉

105 口蘑蒸牛肉

● 鸽肉

106 白芍枸杞炖鸽子

107 天麻黄精炖乳鸽

107 佛手郁金炖乳鸽

● 鲫鱼

108 金樱子鲫鱼汤

109 豆蔻陈皮鲫鱼汤

109 合欢山药炖鲫鱼

● 山楂

110 山楂白糖粥

111 麦芽山楂鸡蛋羹

111 胡萝卜山楂汁

● 阿胶

112 桂圆阿胶红枣粥

113 阿胶乌鸡汤

113 燕窝阿胶糯米粥

● 党参

114 灵芝党参枸杞粥

115 枸杞党参银耳汤

115 党参荷叶山楂茶

● 黄芪

116 黄芪红枣桂圆甜汤

117 黄芪鲈鱼

117 黄芪猴头菇汤



● 当归

- 118 当归羊肉羹
- 119 当归鳗鱼汤
- 119 红花当归炖鱿鱼
- 120 补肾壮阳——筋骨强壮，身体棒棒

● 黑米

- 122 椰汁黑米粥
- 123 黑米红豆粥
- 123 黑米南瓜豆浆

● 黑豆

- 124 胡萝卜黑豆豆浆
- 125 茯苓秘制黑豆
- 125 黑豆益母草瘦肉汤

● 芡实

- 126 莲子芡实牛肚汤
- 127 桂圆酸枣芡实汤
- 127 健脾益气粥

● 猪腰

- 128 韭黄炒腰花
- 129 冬瓜荷叶薏米猪腰汤

● 猪骨

- 130 黄芪飘香猪骨汤
- 131 党参胡萝卜猪骨汤
- 131 薏苡冬瓜排骨汤

● 羊肉

- 132 松仁炒羊肉
- 133 羊肉山药粥

- 133 清炖羊肉汤

● 乌鸡

- 134 四味乌鸡汤
- 135 当归乌鸡墨鱼汤
- 135 黑豆乌鸡汤

● 泥鳅

- 136 泥鳅上海青豆腐汤
- 137 泥鳅粥
- 137 干烧泥鳅

● 鹌鹑蛋

- 138 鹌鹑蛋龙须面
- 139 苋菜豆腐鹌鹑蛋汤
- 139 燕窝炖鹌鹑蛋

● 牡蛎（生蚝）

- 140 韭黄炒牡蛎
- 141 姜葱生蚝
- 141 生蚝豆腐汤

● 虾

- 142 柠檬胡椒虾仁
- 143 鲜菇虾仁滑蛋烩饭
- 143 桂圆炒虾球

● 海马

- 144 乌鸡海马虫草花汤
- 145 海马炖猪腰
- 145 海马党参枸杞炖乳鸽

● 海参

- 146 参杞烧海参



147 桂圆炒海参

147 干贝烧海参

● 淡菜

148 淡菜粥

149 淡菜海带冬瓜汤

149 淡菜拌菠菜

● 核桃

150 锁阳核桃粥

151 核桃枸杞肉丁

151 土茯苓核桃瘦肉汤

● 板栗

152 胡萝卜板栗排骨汤

153 板栗煨白菜

153 鹌鹑蛋烧板栗

● 黑芝麻

154 黑芝麻燕麦粥

155 山药芝麻糊

155 小米芝麻糊

● 韭菜

156 韭菜炒鳝丝

157 南瓜香菇炒韭菜

157 松仁炒韭菜

158 润肺清热——气顺平和，颐养天年

● 银耳

160 人参银耳汤

161 罗汉果银耳炖雪梨

161 菠菜银耳粥

● 猪肺

162 霸王花猪肺汤

163 丝瓜炒猪肺

163 杏仁猪肺粥

● 甲鱼

164 黄芪枸杞炖甲鱼

165 枸杞青蒿甲鱼汤

165 甲鱼滋阴汤

● 鸭肉

166 鸭肉蔬菜萝卜卷

167 枳实淮山鸭汤

167 滑炒鸭丝

● 白果

168 白果桂圆炒虾仁

169 薏米白果粥

169 百部白果炖水鸭

● 百合

170 葛根百合粥

171 百合玉竹粥

171 百合白果鸽子煲

● 玉竹

172 枣仁当归玉竹茶

173 石斛玉竹淮山瘦肉汤

173 沙参玉竹煲猪肺

● 豆腐

174 菌菇豆腐汤

175 上海青海米豆腐羹



175 葫芦瓜炒豆腐

● 白萝卜

176 白萝卜炖鹌鹑

177 橄榄白萝卜排骨汤

177 红枣白萝卜猪蹄汤

● 冬瓜

178 芦笋煨冬瓜

179 白茅根冬瓜汤

179 莲子心冬瓜汤

● 马蹄

180 腐竹玉米马蹄汤

181 桂圆马蹄糖水

181 马蹄炒荷兰豆

● 枇杷

182 枇杷糖水

183 枇杷银耳汤

183 枇杷虫草花老鸭汤

● 梨

184 蜂蜜雪梨莲藕汁

185 薄荷黄瓜雪梨汁

185 雪梨无花果鹌鹑汤

● 冰糖

186 银耳莲子冰糖饮

187 冰糖蒸香蕉

187 冰糖雪梨柿子汤

Part 3

中老年人常见病症饮食调养方案

● 流行性感冒

190 白萝卜稀粥

191 苦瓜绿豆汤

● 失眠

192 酸枣仁芹菜蒸鸡蛋

193 莲子核桃桂圆粥

193 柏子仁党参鸡汤

● 便秘

194 百合香蕉饮

195 白菜豆腐肉丸汤

● 骨质疏松症

196 蔬菜三文鱼粥



197 葫芦瓜炒蛤蜊

● 糖尿病

198 葛根百合粥

199 胡萝卜玉米牛蒡汤

● 高血压

200 蓝莓山药泥

201 草菇扒茼蒿

● 高脂血症

202 牛蒡子降脂茶

203 玉米须山楂茶

● 痛风

204 菠萝甜橙汁

205 猕猴桃苹果泥

● 慢性支气管炎

206 山药麦芽鸡汤

207 罗汉果杏仁猪肺汤

● 支气管扩张

208 银鱼豆腐竹笋汤

209 茯苓枸杞山药粥

● 慢性胃炎

210 砂仁黄芪猪肚汤

211 鲜虾炒白菜

● 脑卒中

212 海带姜汤

213 西红柿芹菜莴笋汁

● 风湿性关节炎

214 山药知母雪梨粥

215 土豆西蓝花泥

● 肩周炎

216 青梅酒

217 川芎白芷鱼头汤

● 冠心病

218 银杏叶川芎红花茶

219 牛蒡三丝

● 哮喘

220 蔬菜蛋黄羹

221 口蘑焖土豆

● 耳聋耳鸣

222 虾米韭菜炒香干

223 木耳炒百合

● 老花眼

224 橘子汁

225 鱼香土豆丝

● 白内障

226 枸杞虫草粥

227 芥蓝腰果炒香菇

● 老年痴呆症

228 花菜菠萝稀粥

Part 1

中老年人 日常饮食调养原则



了解中老年人生理特点

人进入中老年时期，生理结构发生了怎样的变化？它与青春期有哪些不同？本节将重点介绍中老年人的生理特点，以便大家对中老年人有个初步的了解。

消化系统

※ **味觉降低** 在人体的舌头表面，分布着许多味蕾，是味觉感受器。随着年龄的增长，特别是进入中年以后，味蕾会逐渐萎缩，导致味觉功能退化，进而出现对各种味道的感觉不敏感，这会影响中老年人的食欲。

※ **消化、吸收功能下降** 中老年人的脾胃功能开始下降，容易出现消化不良、吸收功能下降，导致各种营养物质的吸收率降低。此外，中老年人的肠道蠕动也会变慢，所以，容易出现排便困难，同时增加了有害物质在人体的停留时间。

※ **肝脏功能衰退** 人到中老年期，肝脏的重量会明显下降，肝细胞减少，纤维组织增生，肝脏解毒功能下降，肝合成蛋白质的功能也开始减退。同时，胆囊和胆总管的弹性降低，导致胆汁淤积，胆汁浓度较高，胆固醇含量也高，进而容易形成结石和炎症的发生。



心血管系统

※ **血管老化** 人到中老年时期，动脉壁内膜增厚，平滑肌细胞透明样变性，弹性纤维减少，钙盐沉积，血管变硬变脆。由于动脉弹性降低，血管硬化，中老年人容易患高血压。

※ **心脏功能降低** 因为中老年人心肌细胞功能减退，心率减慢，心输出量减少，所以中老年人的心脏生理功能整体降低。

※ **血液凝固性增高** 中老年人血液凝固性逐步增高，纤维蛋白溶解活力降低，呈高凝状态，所以容易患血栓类疾病。

运动系统

随着年龄的增长，中老年人的肌肉会慢慢萎缩，椎间盘萎缩，脊椎骨变得扁平，下肢弯曲，身体缩短。此外，骨质代谢能力开始变弱，骨骼中的钙大量流失，容易导致骨质疏松，骨骼变脆，容易发生骨折。

感官系统

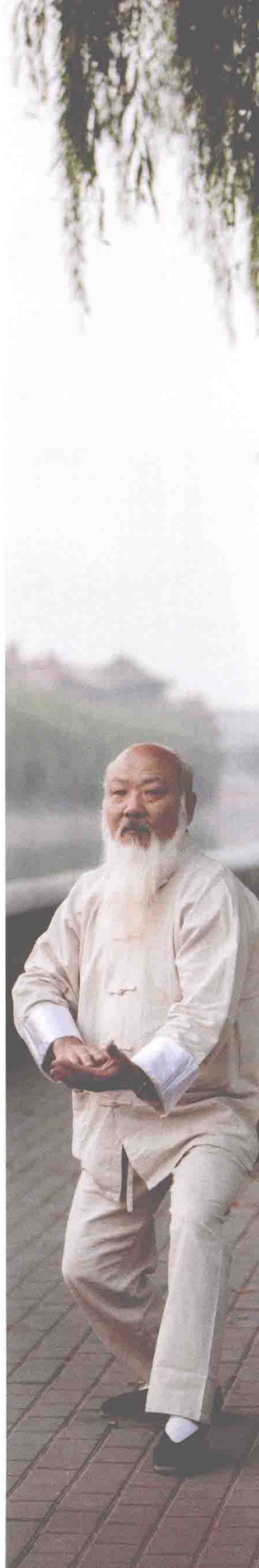
人进入中年以后，耳郭弹性降低，其长度、宽度和耳垂长度相应增加，使中老年人的听力逐渐减退，易出现耳鸣、耳聋。但这种现象也是因人而异的，有些中老年人听力仍然非常正常。产生这种差异的原因可能与动脉硬化所致的供血不足有关，患有高血压、糖尿病等各种慢性病的中老年人，听力会明显下降。另外，有些中老年人的眼球晶状体弹性降低，眼周肌肉的调节能力减弱，视力减退，容易出现老花眼、白内障、青光眼等疾病。

内分泌系统

随着年龄的增长，中老年人的垂体逐渐萎缩，垂体前叶分泌功能衰退，使得生长激素分泌减少，进而使中老年人的肌肉和骨骼中的矿物质含量减少，但脂肪不断增多，最终导致体力下降，容易疲劳。中老年人的胰腺重量下降明显，胰腺脂质浸润和 β -胰岛细胞减少，消化酶分泌降低。由于胰岛素分泌减少，葡萄糖耐受能力也随之减退。

泌尿系统

进入中老年之后，人体膀胱的肌肉萎缩，膀胱括约肌也会萎缩，从而导致排尿困难、尿频和尿失禁。另外，中老年人的肾脏会逐渐萎缩，肾小球数目减少，肾小管变厚，肾小球滤过率降低，从而影响肾脏的代谢功能。



中老年人日常饮食注意要点

许多中老年人在平时饮食，会有很多误区，这往往会影响营养的吸收。下面的内容就为您讲解中老年人要注意哪些问题才能留住营养，吃出健康。

忌重“贵”轻“廉”

现今，越来越多的人在饮食方面存在着“越贵越好”的观念，觉得贵的食材就一定好。这种想法比较片面。当然，很多价钱很贵的食物的确营养丰富，但這些食材的营养是否适合中老年人，所以从这个角度来看，食用与价钱并不是一定成正比。很多价格低廉的新鲜应季的水果蔬菜也非常有营养，适合中老年人食用。相反，有一些价格很贵的食物因其难以消化、胆固醇含量过高、非应季等因素并不适合中老年人食用。所以，中老年人在食材选择上切忌重“贵”轻“廉”。

忌喜“精”厌“粗”

现代人生活水平提高，食物也变得越来越精细。很多中老年人完全抛弃粗粮，以精细加工的米面为主食。但是，如果长期只吃这些精细的食物非常容易造成中老年人营养缺乏，导致疾病发生。经过精加工的米面，其中的纤维素大量减少，长期在膳食中缺乏食物纤维的摄入，是导致结肠癌、高胆固醇血症、糖尿病以及便秘、痔疮等病的直接或间接病因。因此，中老年人需要适当食用“完整食品”。所谓“完整食品”，是指未经过细加工或经过部分加工的食品，其所含营养尤其是微量元素更丰富。



忌亲“色”嫌“黑”

对于中老年人饮食养生来说，要多食用黑色的食物。黑色食物是指颜色呈黑色或紫色、深褐色的各种天然动植物。如黑米、黑麦、紫米、黑荞麦、黑豆、黑豆豉、黑芝麻、黑木耳、黑香菇、紫菜、发菜、海带、黑桑葚、黑枣、栗子、龙眼肉、黑葡萄、黑松子等。“黑色食品”不但营养丰富，且多有补肾、防衰老、保健益寿、防病治病、乌发美容等独特功效，非常适合五脏虚弱、气血不足的中老年人经常食用。

忌偏“单”弃“广”

中老年人在饮食搭配上，要注意品种的多样性，“多样性”分两个层次：一是食物种类要杂，就是蔬菜、肉、粮、豆等不同种类的食物都要吃；二是每一类食物的构成上也要多样化，如吃肉，不能只吃猪肉，而是要猪肉、牛肉、鱼肉、鸡肉轮换着吃。多种食物合理搭配有利于营养的互补和吸收。

忌以“素”代“荤”

中老年人食用过多脂肪容易诱发动脉硬化等心脑血管疾病，所以，中老年人饮食上要少摄入一些动物油脂类食物，但是这并不代表说中老年人可以只吃素，不吃荤。

中老年人体内代谢以分解代谢为主，需用较多的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗。因此，中老年人应多吃一些脂肪含量相对比较低的、蛋白质丰富的肉类，如鱼肉、羊肉、牛肉、猪瘦肉等，这些食品所含的蛋白质均属优质蛋白，适合中老年人适量进食。

忌多“盐”少“味”

中老年人饮食要清淡，油、盐、辣椒等调味料要尽量少放。油脂摄入过多会增加肠胃负担，堵塞血管，诱发心脑血管疾病；食盐摄入过多容易引起血压升高和上呼吸道感染；辣椒等辛辣刺激性调味料摄入过多容易导致血压升高、便秘等。

