

Tasty Food
食在好吃

老年人养生 这样吃最好

甘智荣 主编

精选最适合老年人的营养食谱，
吃得健康，吃出长寿，祛除疾病。



Tasty Food
食在好吃

老年人养生 这样吃最好

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人养生这样吃最好 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4262-5

I. ①老… II. ①甘… III. ①老年人-食物养生-食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050944 号

老年人养生这样吃最好

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4262-5
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



PART 1 延年益寿篇

蒜末生菜	14
生菜拌牛肉	14
西红柿烧豆腐	15
香油蒜片黄瓜	15
西蓝花拌赤小豆	16
板栗炒芹菜	16
素炒西蓝花	17
洋葱炒西红柿	17
松子仁鸡肉炒玉米	18
西红柿炒鸡蛋	18
香菇豆腐丝	18
枸杞子蒸鳕鱼	19
西红柿豌豆虾仁	19
银鱼干炒南瓜	19
风味炒茄丁	20
清炒芦笋	20
三鲜芦笋	21
莴笋烩蚕豆	21
荞麦凉面	22
蒜香扁豆	22
姜泥猪瘦肉	23
清拌南瓜丝	23
枸杞子拌豌豆	24
牛筋汤	24
菜心炒圣女果	25
蛤蜊拌菠菜	25
黑木耳拌黄豆芽	26
木瓜煲羊肉	26
北京炒面疙瘩	27
南瓜赤小豆炒百合	27
什锦水果杏仁豆腐	28
滑子菇扒小白菜	29
姜汁豆角	29
腰果蹄筋	30
古法蒸鲢鱼	30

目录 Contents

老年人日常饮食常识

老年人健康长寿八原则	9
老年人一日三餐巧安排	10
老年人饮食“雷区”	10
老年人需要的营养素	12

草鱼煨冬瓜	31
炒丝瓜	31
凉拌苕麦面	32
毛豆核桃仁	33
糖醋黄瓜	33
黑豆淡菜汤	34
腐竹木耳瘦肉汤	34
无花果生鱼汤	35
首乌黑豆乌鸡汤	35
芥菜四鲜宝	36
口蘑山鸡汤	36
苦瓜猪脊骨汤	37
莲子乌鸡山药煲	37
人参蜂蜜粥	38
核桃仁拌韭菜	38
胡萝卜红枣汤	39
青鱼片豆腐汤	39
雪梨银耳枸杞子汤	40
蜜枣核桃汤	40
章鱼海带汤	41
豆腐鱼头汤	41
土豆海带煲排骨	42
鸡肉丝瓜汤	42
燕麦猪血粥	43
猪骨芝麻粥	43
黑芝麻果仁粥	44
赤小豆黑米腰花粥	44
莲藕菱角排骨汤	45
冬瓜薏米煲鸭	45
牛奶黑米汁	46
桑葚青梅杨桃汁	46
山药苹果酸奶	47
石榴苹果汁	47
杞菊饮	48
人参红枣茶	49
玫瑰红茶	49
红花绿茶	50
茯苓豆腐	50

PART 2 补益五脏篇

黑芝麻包菜	52	蚕豆炒瘦肉	61
香油拌芹菜	52	黄瓜炒黑木耳	61
牛肉煎饼	52	赤小豆炒芦荟	62
芝麻红薯	53	西蓝花四宝蒸南瓜	63
黄花菜拌海蜇	53	清炒红薯丝	63
糖醋藕片	53	蒜薹炒玉米笋	64
黑木耳炒大白菜梗	54	洋葱炒芦笋	64
大白菜金针菇	54	芦荟炒马蹄	65
白芝麻炒小白菜	55	开胃脆笋	65
竹笋扒油菜	55	蘑菇蛋卷	66
醋熘西葫芦	56	鲜竹笋炒黑木耳	67
蒜末茼蒿	56	杏仁拌苦瓜	67
枸杞叶炒猪心	57	柠檬白菜	68
黑木耳炒鸡肝	57	莴笋炒蘑菇	68
口蘑扒油菜	58	芥蓝黑木耳	68
菠菜拌蛋皮	58	胡萝卜烩黑木耳	69
甜椒丝炒空心菜	59	草菇扒芥菜	69
熘笋尖	59	胡萝卜炒绿豆芽	69
豌豆炒香菇	60	无花果煎鸡肝	70
		川乌生姜粥	70
		凉拌山药火龙果	71
		何首乌炒猪肝	71





莲子红枣花生汤	72	枸杞子炖甲鱼	79	李子柠檬汁	88
灵芝红枣瘦肉汤	72	生姜肉桂炖猪肚	79	芹菜柿子饮	88
绿豆芽韭菜汤	73	党参枸杞子猪肝粥	80	草莓芒果芹菜汁	89
山药炖鸡汤	73	川贝杏仁粥	80	香蕉火龙果汁	89
桑枝鸡汤	74	枸杞子粥	81	板蓝根西瓜汁	90
冬瓜春菜汤	74	麦门冬石斛粥	81	桑葚蓝莓汁	90
赤小豆薏米汤	74	核桃仁粥	82	杏仁哈密瓜汁	91
香菇白菜魔芋汤	75	荠菜粥	82	西瓜木瓜汁	91
归芪猪肝汤	75	桂圆榛子粥	83	钩藤白术饮	92
茱萸枸杞子瘦肉汤	75	花生瓜子芦荟粥	83	丹参红花酒	92
山药枸杞子羊排汤	76	香蕉松子仁双米粥	84	柴胡香附茶	93
西洋参排骨滋补汤	76	红枣柏子仁小米粥	84	灵芝玉竹麦门冬茶	93
党参枸杞子猪肝汤	77	红花糯米粥	85	山楂茯苓槐花茶	94
猪腰补肾汤	77	党参白术茯苓粥	85	何首乌泽泻茶	94
葡萄干红枣汤	78	百合大米豆浆	86	银鱼苋菜羹	95
银耳山药甜汤	78	丹参山楂大米粥	86	黑豆牛蒡炖鸡汤	95
核桃冰糖炖梨	78	莴笋菠萝汁	87	花豆炒虾仁	96
牡蛎酸菜汤	79	雪蛤枸杞子甜汤	87	大麦茶	96

PART 3

防病祛病篇

芹菜炒饭	98
芹菜炒豆干	98
菊参肉片	98
素凉面	99
煮土豆球	99
蜜汁红薯	99
蔬菜拉面	100
三鲜猴头菇	101
茶树菇蒸草鱼	101
南瓜炒洋葱	102
凉拌海藻丝	102
干贝蒸萝卜	103
清炒刀豆	103
花菜拌西红柿	104
鲍汁鸡腿菇	105
高汤竹荪扒金针菇	105
炆炒蕨菜	106
凉拌玉米南瓜籽	106
花生仁拌白萝卜	106
草菇炒西蓝花	107
驴肉拌万年青	107
海蜇拌土豆丝	107
黑木耳青菜	108
蒜末丝瓜	108
牛肉菠萝盅	109
葱熘海参	109
清蒸武昌鱼	110
苦瓜炒鳝片	110
薏米黄瓜拌海蜇	111
芦笋黑木耳炒河蚌	111
蟹块煮南瓜	112
蒜末蒸扇贝	112
芦荟炒苦瓜	112
板栗饭	113

牛奶煲木瓜	113	蒜炒马蹄	121
拌双耳	113	金枪鱼卷	121
芹菜拌玉米	114	银鱼苦瓜	122
家乡白萝卜拌海蜇	114	黑芝麻拌莴笋丝	122
胡萝卜炒肉丝	115	附子生姜煨狗肉	123
枸杞子芥蓝	115	红枣芹菜汤	123
豆豉炒空心菜梗	116	桑白杏仁排骨汤	124
芹菜炒香菇	116	荷兰豆马蹄芹菜汤	124
干贝黄瓜盅	117	豆腐浆	125
豌豆烧兔肉	117	罗汉果鸡汤	125
金针菇拌茭白	118	柚子炖鸡	126
黄豆芽拌海蜇皮	118	参片莲子汤	126
菠菜柴鱼卷	119	红枣鸡汤	127
蒜薹炒山药	119	苦瓜黄豆牛蛙汤	127
凉拌马齿苋	120	浓汤杂菌煲	128
芹菜百合	120	黄芪蔬菜汤	129



山药绿豆汤	129	白芍山药鸡汤	135	菠菜柠檬汁	143
山楂降压汤	130	鸽肉莲子汤	136	草莓豆浆蜂蜜汁	144
山药豆腐汤	130	苦瓜煲鹌鹑	136	芹菜橘子哈密瓜汁	144
生地玄参汤	130	马齿苋杏仁瘦肉汤	137	葡萄苹果汁	145
灵芝黄芪猪蹄汤	131	豆浆南瓜球	137	牛蒡芹菜汁	145
冬瓜薏米兔肉汤	131	冬瓜排骨粥	138	黄瓜木瓜柠檬汁	146
紫菜蛋花汤	131	泽泻枸杞子粥	138	芹菜苹果汁	146
黑木耳煲牛百叶	132	果仁鸡蛋羹	139	清新蓝莓汁	147
山药糙米鸡	132	牡蛎豆腐羹	139	桂枝二参茶	147
甲鱼海带汤	133	山楂苹果羹	140	仙人掌绿茶饮	148
核桃烧鲤鱼	133	核桃莲子黑米粥	140	山楂薏米荷叶茶	148
丝瓜银花饮	134	金橘番石榴苹果汁	141	大白菜炒双菇	149
苦瓜海带瘦肉汤	134	胡萝卜蜜桃饮	141	蒜末芥菜	149
冬瓜排骨汤	134	杨桃柳橙汁	142	橙汁马蹄	150
冬瓜赤小豆汤	135	包菜猕猴桃柠檬汁	142	素炒黄豆芽	150
黄连杏仁胡萝卜汤	135	韭菜香瓜柳橙汁	143	猪骨海带汤	151
				素烧冬瓜	151
				五加皮炖鸡	152
				虾皮炒西葫芦	152
				葱白红枣鸡肉粥	153
				炮姜薏米粥	153
				桂圆山药红枣汤	154
				冬瓜竹笋汤	154
				金针菇炒绿豆芽	155
				薏米白果粥	155
				胡萝卜土豆丝	156
				赤小豆竹笋汤	156
				赤小豆冬瓜老鸭汤	157
				香蕉燕麦牛奶	157
				韭菜炒绿豆芽	158
				大刀莴笋片	158
				柚子黄豆浆	159
				贡梨酸奶	159
				芙蓉南瓜	160
				沙姜拌菠菜	160



Tasty Food
食在好吃

老年人养生 这样吃最好

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人养生这样吃最好 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4262-5

I. ①老… II. ①甘… III. ①老年人-食物养生-食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050944 号

老年人养生这样吃最好

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4262-5
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

一书在手，老年养生不用愁

人到老年，生理状况、各器官的功能、心理等方面都会发生很大的变化。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、营养均衡，最终达到使老年人延年益寿、补益五脏、防病祛病的目的。

那么，对于老年人来说，哪些食物宜吃，哪些食物忌吃，怎样搭配着吃，显得非常重要的。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、增强体质的目的，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，分三章，结合不同的功效主题，给老年人推荐适合他们的食物。

随着年龄的增长，老年人的免疫力逐渐减退，新陈代谢的速度也会减慢，因此，老年人要特别注意日常生活中的保健。在众多需要注意的事项中，饮食尤为重要。因为饮食直接影响着人的身体健康，如果饮食调理得当，身体就会健壮，免疫力也会提高，也就不容易生病了。

老年人必须补充的营养物质有：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等。如果老年人体内缺乏某种必需的营养素，对身体健康会产生一定的影响。当然，过量摄取这些营养素，对身体健康也是不利的。因此，老年人既要保证这些营养素的足量摄取，又不能过多地摄入，所以要通过日常的饮食搭配来合理地获取这些营养素。按需为身体补充的营养成分，不仅对身体健康大有裨益，还可防治疾病。同时，本书专题部分还根据老年人的生理特点，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。

本书根据不同的功效主题，介绍实用的营养菜谱，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，可以让大家轻松掌握，并在享受美味的同时，还保持着一份健康。

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。



PART 1 延年益寿篇

蒜末生菜	14
生菜拌牛肉	14
西红柿烧豆腐	15
香油蒜片黄瓜	15
西蓝花拌赤小豆	16
板栗炒芹菜	16
素炒西蓝花	17
洋葱炒西红柿	17
松子仁鸡肉炒玉米	18
西红柿炒鸡蛋	18
香菇豆腐丝	18
枸杞子蒸鳕鱼	19
西红柿豌豆虾仁	19
银鱼干炒南瓜	19
风味炒茄丁	20
清炒芦笋	20
三鲜芦笋	21
莴笋烩蚕豆	21
荞麦凉面	22
蒜香扁豆	22
姜泥猪瘦肉	23
清拌南瓜丝	23
枸杞子拌豌豆	24
牛筋汤	24
菜心炒圣女果	25
蛤蜊拌菠菜	25
黑木耳拌黄豆芽	26
木瓜煲羊肉	26
北京炒面疙瘩	27
南瓜赤小豆炒百合	27
什锦水果杏仁豆腐	28
滑子菇扒小白菜	29
姜汁豆角	29
腰果蹄筋	30
古法蒸鲢鱼	30

目录 Contents

老年人日常饮食常识

老年人健康长寿八原则	9
老年人一日三餐巧安排	10
老年人饮食“雷区”	10
老年人需要的营养素	12

草鱼煨冬瓜	31
炒丝瓜	31
凉拌苕麦面	32
毛豆核桃仁	33
糖醋黄瓜	33
黑豆淡菜汤	34
腐竹木耳瘦肉汤	34
无花果生鱼汤	35
首乌黑豆乌鸡汤	35
芥菜四鲜宝	36
口蘑山鸡汤	36
苦瓜猪脊骨汤	37
莲子乌鸡山药煲	37
人参蜂蜜粥	38
核桃仁拌韭菜	38
胡萝卜红枣汤	39
青鱼片豆腐汤	39
雪梨银耳枸杞子汤	40
蜜枣核桃汤	40
章鱼海带汤	41
豆腐鱼头汤	41
土豆海带煲排骨	42
鸡肉丝瓜汤	42
燕麦猪血粥	43
猪骨芝麻粥	43
黑芝麻果仁粥	44
赤小豆黑米腰花粥	44
莲藕菱角排骨汤	45
冬瓜薏米煲鸭	45
牛奶黑米汁	46
桑葚青梅杨桃汁	46
山药苹果酸奶	47
石榴苹果汁	47
杞菊饮	48
人参红枣茶	49
玫瑰红茶	49
红花绿茶	50
茯苓豆腐	50

PART 2 补益五脏篇

黑芝麻包菜	52	蚕豆炒瘦肉	61
香油拌芹菜	52	黄瓜炒黑木耳	61
牛肉煎饼	52	赤小豆炒芦荟	62
芝麻红薯	53	西蓝花四宝蒸南瓜	63
黄花菜拌海蜇	53	清炒红薯丝	63
糖醋藕片	53	蒜薹炒玉米笋	64
黑木耳炒大白菜梗	54	洋葱炒芦笋	64
大白菜金针菇	54	芦荟炒马蹄	65
白芝麻炒小白菜	55	开胃脆笋	65
竹笋扒油菜	55	蘑菇蛋卷	66
醋熘西葫芦	56	鲜竹笋炒黑木耳	67
蒜末茼蒿	56	杏仁拌苦瓜	67
枸杞叶炒猪心	57	柠檬白菜	68
黑木耳炒鸡肝	57	莴笋炒蘑菇	68
口蘑扒油菜	58	芥蓝黑木耳	68
菠菜拌蛋皮	58	胡萝卜烩黑木耳	69
甜椒丝炒空心菜	59	草菇扒芥菜	69
熘笋尖	59	胡萝卜炒绿豆芽	69
豌豆炒香菇	60	无花果煎鸡肝	70
		川乌生姜粥	70
		凉拌山药火龙果	71
		何首乌炒猪肝	71





莲子红枣花生汤	72	枸杞子炖甲鱼	79	李子柠檬汁	88
灵芝红枣瘦肉汤	72	生姜肉桂炖猪肚	79	芹菜柿子饮	88
绿豆芽韭菜汤	73	党参枸杞子猪肝粥	80	草莓芒果芹菜汁	89
山药炖鸡汤	73	川贝杏仁粥	80	香蕉火龙果汁	89
桑枝鸡汤	74	枸杞子粥	81	板蓝根西瓜汁	90
冬瓜春菜汤	74	麦门冬石斛粥	81	桑葚蓝莓汁	90
赤小豆薏米汤	74	核桃仁粥	82	杏仁哈密瓜汁	91
香菇白菜魔芋汤	75	荠菜粥	82	西瓜木瓜汁	91
归芪猪肝汤	75	桂圆榛子粥	83	钩藤白术饮	92
茺萸枸杞子瘦肉汤	75	花生瓜子芦荟粥	83	丹参红花酒	92
山药枸杞子羊排汤	76	香蕉松子仁双米粥	84	柴胡香附茶	93
西洋参排骨滋补汤	76	红枣柏子仁小米粥	84	灵芝玉竹麦门冬茶	93
党参枸杞子猪肝汤	77	红花糯米粥	85	山楂茯苓槐花茶	94
猪腰补肾汤	77	党参白术茯苓粥	85	何首乌泽泻茶	94
葡萄干红枣汤	78	百合大米豆浆	86	银鱼苋菜羹	95
银耳山药甜汤	78	丹参山楂大米粥	86	黑豆牛蒡炖鸡汤	95
核桃冰糖炖梨	78	莴笋菠萝汁	87	花豆炒虾仁	96
牡蛎酸菜汤	79	雪蛤枸杞子甜汤	87	大麦茶	96

PART 3

防病祛病篇

芹菜炒饭	98
芹菜炒豆干	98
菊参肉片	98
素凉面	99
煮土豆球	99
蜜汁红薯	99
蔬菜拉面	100
三鲜猴头菇	101
茶树菇蒸草鱼	101
南瓜炒洋葱	102
凉拌海藻丝	102
干贝蒸萝卜	103
清炒刀豆	103
花菜拌西红柿	104
鲍汁鸡腿菇	105
高汤竹荪扒金针菇	105
炆炒蕨菜	106
凉拌玉米南瓜籽	106
花生仁拌白萝卜	106
草菇炒西蓝花	107
驴肉拌万年青	107
海蜇拌土豆丝	107
黑木耳青菜	108
蒜末丝瓜	108
牛肉菠萝盅	109
葱熘海参	109
清蒸武昌鱼	110
苦瓜炒鳝片	110
薏米黄瓜拌海蜇	111
芦笋黑木耳炒河蚌	111
蟹块煮南瓜	112
蒜末蒸扇贝	112
芦荟炒苦瓜	112
板栗饭	113

牛奶煲木瓜	113	蒜炒马蹄	121
拌双耳	113	金枪鱼卷	121
芹菜拌玉米	114	银鱼苦瓜	122
家乡白萝卜拌海蜇	114	黑芝麻拌莴笋丝	122
胡萝卜炒肉丝	115	附子生姜煨狗肉	123
枸杞子芥蓝	115	红枣芹菜汤	123
豆豉炒空心菜梗	116	桑白杏仁排骨汤	124
芹菜炒香菇	116	荷兰豆马蹄芹菜汤	124
干贝黄瓜盅	117	豆腐浆	125
豌豆烧兔肉	117	罗汉果鸡汤	125
金针菇拌茭白	118	柚子炖鸡	126
黄豆芽拌海蜇皮	118	参片莲子汤	126
菠菜柴鱼卷	119	红枣鸡汤	127
蒜薹炒山药	119	苦瓜黄豆牛蛙汤	127
凉拌马齿苋	120	浓汤杂菌煲	128
芹菜百合	120	黄芪蔬菜汤	129



山药绿豆汤	129	白芍山药鸡汤	135	菠菜柠檬汁	143
山楂降压汤	130	鸽肉莲子汤	136	草莓豆浆蜂蜜汁	144
山药豆腐汤	130	苦瓜煲鹌鹑	136	芹菜橘子哈密瓜汁	144
生地玄参汤	130	马齿苋杏仁瘦肉汤	137	葡萄苹果汁	145
灵芝黄芪猪蹄汤	131	豆浆南瓜球	137	牛蒡芹菜汁	145
冬瓜薏米兔肉汤	131	冬瓜排骨粥	138	黄瓜木瓜柠檬汁	146
紫菜蛋花汤	131	泽泻枸杞子粥	138	芹菜苹果汁	146
黑木耳煲牛百叶	132	果仁鸡蛋羹	139	清新蓝莓汁	147
山药糙米鸡	132	牡蛎豆腐羹	139	桂枝二参茶	147
甲鱼海带汤	133	山楂苹果羹	140	仙人掌绿茶饮	148
核桃烧鲤鱼	133	核桃莲子黑米粥	140	山楂薏米荷叶茶	148
丝瓜银花饮	134	金橘番石榴苹果汁	141	大白菜炒双菇	149
苦瓜海带瘦肉汤	134	胡萝卜蜜桃饮	141	蒜末芥菜	149
冬瓜排骨汤	134	杨桃柳橙汁	142	橙汁马蹄	150
冬瓜赤小豆汤	135	包菜猕猴桃柠檬汁	142	素炒黄豆芽	150
黄连杏仁胡萝卜汤	135	韭菜香瓜柳橙汁	143	猪骨海带汤	151
				素烧冬瓜	151
				五加皮炖鸡	152
				虾皮炒西葫芦	152
				葱白红枣鸡肉粥	153
				炮姜薏米粥	153
				桂圆山药红枣汤	154
				冬瓜竹笋汤	154
				金针菇炒绿豆芽	155
				薏米白果粥	155
				胡萝卜土豆丝	156
				赤小豆竹笋汤	156
				赤小豆冬瓜老鸭汤	157
				香蕉燕麦牛奶	157
				韭菜炒绿豆芽	158
				大刀莴笋片	158
				柚子黄豆浆	159
				贡梨酸奶	159
				芙蓉南瓜	160
				沙姜拌菠菜	160





老年人日常饮食常识

老年人健康长寿八原则

很多老年人因为身体的原因，消化功能发生了变化，心血管系统和其他器官的功能也开始退化了，致使身体出现消化及吸收不良等比较明显的特点，因此我们更应该注意老年人的饮食。

饮食宜热

老年人的抵抗力差，如果吃冷食会引起胃壁血管收缩，使供血减少，并反射性引起其他内脏血液循环量减少，不利健康。因此，老年人的饮食应稍热一些，以适口进食为宜。

吃饭宜早

“早”就是到了饭点就得吃饭。另外，从中医的角度讲，早上7~9点是胃经当令的时候，所以早饭最好安排在这个时间。中医认为“胃不和则卧不安”，因此晚饭也应尽量早吃。晚餐吃得太晚，不仅会囤积热量、影响睡眠，而且容易引起尿路结石。

饭菜宜香

老年人味觉减退、食欲较差，吃东西时常觉得缺少滋味。因此，为老年人做饭菜时，要注意色、香、味的搭配，以提高老年人的食欲。

饭菜宜软

老年人牙齿常有松动和脱落的现象，咀嚼肌肌力变弱，消化液和消化酶分泌量减少，胃肠消化功能降低，因此，饭菜质地以软烂为好，可采用蒸、煮、炖、烩等烹调方法。选择的食物尽量避免膳食纤维较粗、不易咀嚼的食品。

质量宜好

老年人体内代谢以分解代谢为主，需用较多的蛋白质来补充组织蛋白的消耗。可多吃些鸡肉、鱼肉、兔肉、羊肉、牛肉、猪瘦肉以及豆类制品，这些食品所含蛋白质均属优质蛋白质，营养丰富，容易消化。