

食疗主食精华系列丛书 | Shiliao Zhushi Jinghua
Xilie Congshu

主编 吴杰

health

food

book

中老年人补钙食疗主食

Zhonglaonian Ren Bugai Shiliao Zhushi

畅销书

享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康



中国医药科技出版社

食疗主食精华系列丛书

中老年人补钙食疗主食

主编 吴杰

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人补钙食疗主食/吴杰主编.—北京:中国医药科技出版社,2009.1

(食疗主食精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-4011-1

I.中… II.吴… III.①中年人-钙-营养缺乏病-食物疗法-主食-食谱②老年人-钙-营养缺乏病-食物疗法-主食-食谱 IV.R247.1 TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第182138号

美术编辑 陈君杞

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 889×1194mm¹/₂₄

印张 2.75

印数 1-5000

版次 2009年1月第1版

印次 2009年1月第1次印刷

印刷 廊坊市海翔印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4011-1

定价 16.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

本书介绍了60款中老年人补钙食疗主食。作者以简洁的语言对每款主食的用料配比、制作方法、功效、特点、操作提示均作了详细说明,并配有精美的彩图,按书习作,您一定能烹制出色、香、味俱佳的美味主食,使您及您的家人在享受美味的同时,增进健康、延年益寿。

中老年人

补钙食疗主食



主 编 吴 杰

副主编 韩锡艳

编 委 吴昊天 夏 玲 夏丙和 韩锡艳 刘 捷
李 松 李 静 李永江 陆春江 张亚军
马艳华 郭玉华 武淑芬 施淑华 宋美艳
郑玉平 任弘捷

摄 影 吴 杰 吴昊天

ZHONGLAONIAN

RENBUGAI

SHILIAOZHUSHI

前 言

钙，是维持人体结构和功能的一种主要元素。它不仅是构成骨骼和牙齿的主要成分，也是维持机体细胞正常生理功能所必需的元素，还是机体中许多酶系统的激活剂，对人的健康长寿起着极为重要的作用。由于机体的新陈代谢，每天都有一定数量的钙流失，再通过膳食予以补充。然而，中老年人由于生理功能减退，细胞主动转运钙的能力大大下降。加之老年人牙齿脱落，食物得不到充分咀嚼，胃液和消化液分泌减少，食物中的钙未能被充分溶解，更降低了钙的吸收率。膳食钙摄入不足直接导致骨骼中钙沉积减少，缺乏钙的骨骼重量轻而且脆弱，在较小的外力作用下即可发生骨折。缺钙是导致中老年骨质疏松症的重要原因之一。而且缺钙还可引起高血压病。

科学合理的饮食调养可以补充钙，能防止或大大延缓骨质疏松的发生。中国的食补、食疗文化，是世界饮食文化中辉煌的一页。中医讲究药、食同源，这是一种回归自然的自然疗法。为了能让中老年人在一日三餐的饮食调养中吸取到丰富的钙，达到壮骨强身、延年益寿的目的，我们会同国内著名医师、药师、营养学家、烹饪名师，以科学严谨的态度、精确的理论依据，根据中老年人不同的身体特质、生理特点和各种药物、食物的不同药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学合理搭配组合成各式营养主食。

该书详细介绍了 60 款具有补钙壮骨作用的营养主食，并以简洁的文字和精美的彩色图谱，对每款米面食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了详细的介绍。对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。中老年人食用后，可大大改善身体的营养状况，不仅可以达到补钙壮骨，预防骨质疏松和骨质软化症的目的，而且还可增进健康，益寿延年！是集食疗、食补于一书的科学饮食指导用书。

吴 杰

2008 年 8 月于北京

目 录

- | | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 1. 吉利堂猪肝粥 | 1 | 16. 杞子双鲜绿豆饭 | 16 |
| 2. 美味海鲜粥 | 2 | 17. 吉利堂猪排焖饭 | 17 |
| 3. 吉利堂兰花粥 | 3 | 18. 吉利堂甲鱼汤面 | 18 |
| 4. 双豆猪骨粥 | 4 | 19. 香菇猪排汤面 | 19 |
| 5. 枸杞子鹌鹑蛋粥 | 5 | 20. 鲜香白菜奶汤面 | 20 |
| 6. 吉利堂三彩蹄花粥 | 6 | 21. 吉利堂补骨汤面 | 21 |
| 7. 芹丁鲜贝粥 | 7 | 22. 虾米苋菜汤面 | 22 |
| 8. 什锦虾皮粥 | 8 | 23. 蚝香五丝汤面 | 23 |
| 9. 吉利堂无花果粥 | 9 | 24. 吉利堂鲜香汤面 | 24 |
| 10. 牛奶果味粥 | 10 | 25. 芪杞鱼丝炒面 | 25 |
| 11. 香菇兔肉粥 | 11 | 26. 洋葱虾仁焖面 | 26 |
| 12. 吉利堂脊骨彩粥 | 12 | 27. 什锦海带肉丝面 | 27 |
| 13. 山茱萸核桃仁粥 | 13 | 28. 熟地素鸡卤面 | 28 |
| 14. 吉利堂蚌肉粥 | 14 | 29. 枸杞子双鲜卤面 | 29 |
| 15. 豆干鱼丁焖饭 | 15 | 30. 黄花兔肉丝拌面 | 30 |

31. 绿意双耳面丁汤	31	46. 鹿肉核桃仁水饺	46
32. 巴戟香菇面片汤	32	47. 吉利堂猪肉荷包	47
33. 火腿双蔬面片	33	48. 合面牛肉蒸饺	48
34. 翡翠猪肝炒面片	34	49. 吉利堂黑牡丹饺	49
35. 西芹蛤蜊炒面片	35	50. 鸡肉锅贴	50
36. 吉利堂杞蓉烩饼	36	51. 核桃仁麻酱花卷	51
37. 吉利堂什锦饼丁	37	52. 核桃仁枣泥包	52
38. 山茱萸带丝馄饨	38	53. 香菜羊肉煎包	53
39. 吉利堂三味馄饨	39	54. 双耳鸭肉包	54
40. 牛肉双蔬骨汤饺	40	55. 吉利堂枣泥煎包	55
41. 合面羊肉汤饺	41	56. 双鲜馅饼	56
42. 吉利堂桑椹汤饺	42	57. 吉利堂韭香合	57
43. 猪肉番茄水饺	43	58. 吉利堂麻香馅饼	58
44. 鱿鱼兰花水饺	44	59. 吉利堂鱼肉馅饼	59
45. 鲤鱼苋菜水饺	45	60. 吉利堂双仁兔糕	60

1. 吉利堂猪肝粥



原料:

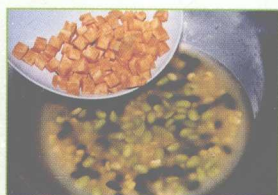
玉米糝150克, 鲜猪肝100克, 胡萝卜50克, 毛豆, 水发黑豆各30克, 葱段、姜片各10克, 料酒10克, 醋2克, 精盐2克。



1



2



3

制作步骤 (1) 玉米糝淘洗干净。猪肝治净, 与胡萝卜均切成丁。猪肝丁用料酒5克, 精盐0.5克, 醋拌匀腌渍入味。锅内放入清水, 下入玉米糝烧开, 煮至六成熟。

(2) 下入黑豆、葱段、姜片搅匀、烧开, 煮至八成熟, 拣出葱、姜不用。下入毛豆搅匀, 煮至微熟。

(3) 下入胡萝卜丁, 余下的料酒和精盐搅匀、烧开, 煮至熟透。下入猪肝丁搅匀烧开, 煮至熟烂, 出锅装碗即成。

特点 色泽美观, 口感软烂, 咸香味醇, 营养丰富。

功效 猪肝中富含铁、锌、维生素A、蛋白质、卵磷脂等, 能够帮助钙质吸收, 促进骨质代谢。毛豆、黑豆中均富含钙、磷、铁、锌、所含赖氨酸、天门冬氨酸, 谷氨酸和胆碱, 对人体脑神经发育有促进作用, 并能增强人的记忆力。胡萝卜富含铁、胡萝卜素等, 有保护视力, 预防眼疾(如夜盲症等), 增强机体对疾病的抵抗力的作用。他们在此与营养丰富, 具有健脑作用的玉米糝共用, 是中老年人补钙壮骨, 增进健康的一款日常保健主食。

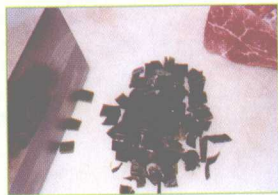
操作提示 玉米糝要提前用清水泡透。

2. 美味海鲜粥



原料:

玉米糝200克, 海带100克, 猪瘦肉、莴笋、鲜虾仁各30克, 葱末、姜末各10克, 料酒15克, 精盐3克, 味精1克, 湿淀粉2克, 植物油20克。



①

②

③

- 【制作步骤】** (1) 玉米糝淘洗干净, 用清水泡透。海带、猪瘦肉、削去外皮的莴笋均切成小丁。虾仁治净, 用料酒5克、精盐0.5克、湿淀粉搅匀上浆。
 (2) 锅内放油烧热, 下入葱末、姜末烧香, 下入肉丁炒至变色, 烹入余下的料酒, 加入适量清水, 下入玉米糝用小火烧开, 下入海带丁搅匀、烧开, 煮至微熟。
 (3) 下入莴笋丁、虾仁, 加入精盐搅匀烧开, 煮至玉米糝熟烂, 加味精搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽美观, 海带软嫩, 虾仁鲜嫩, 咸香鲜美。

【功效】 海带含钙量高, 还含有丰富的碘, 营养和药用价值都很高, 对低钙、甲亢的病人十分有益, 中老年人常吃海带, 能保持胃肠健运, 大便通畅, 并可预防骨质疏松和降低血脂, 预防心血管疾病。莴笋中富含钙、铁、可强筋骨, 通血脉。猪瘦肉、虾仁中除含一定量的钙、磷外, 所含维生素D可促进人体对钙的吸收和利用。他们在此与玉米糝同用, 可为中老年人补充丰富的钙质, 并可提高食欲, 增强体质。

【操作提示】 海带、猪瘦肉、莴笋均切成1厘米见方的丁。

3. 吉利堂兰花粥



原料:

玉米糝200克, 西兰花、牛肉各75克, 水发黑豆50克。



1



2



3

- 【制作步骤】** (1) 玉米糝淘洗干净, 加入清水泡透。西兰花切成小块。牛肉切成1厘米见方的丁。锅内放入清水, 下入玉米糝用小火烧开。
 (2) 下入黑豆、牛肉丁用手勺搅匀、烧开, 煮至熟烂。
 (3) 下入西兰花块搅匀、烧开, 煮至熟透、粥汁稠浓, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽美观, 口感软烂, 香浓味美, 营养丰富。

【功效】 西兰花富含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素(A、B、C)等, 质地细嫩, 容易消化, 被视为菜中珍品, 有防止骨质疏松, 爽口、润肺、止咳、通便等功效。黑豆中富含钙、磷、铁, 有补肾益阴, 补虚养血, 活血解毒的功能。牛肉是一种高蛋白、低脂肪的食物, 有健脾胃, 益气血, 强筋骨的功能, 所含维生素D可促进人体对钙的吸收和利用。他们在此与玉米糝共用, 可为中老年人补充丰富的钙质, 对预防中老年人易患的骨质疏松症、缺铁性贫血、心脑血管疾病等均有效。

【操作提示】 西兰花块入锅煮至熟透即可, 煮制时间过长会使西兰花颜色变黄, 口感也不好。

4. 双豆猪骨粥



原料:

大米 200 克，毛豆粒、水发黄豆各 50 克，胡萝卜 25 克，猪脊骨 200 克，葱段，姜片各 10 克，料酒 10 克，米醋 5 克，白糖 10 克，精盐 1 克。



1

2

3

- 【制作步骤】** (1) 大米淘洗干净。胡萝卜切成小丁。锅内放入清水，下入脊骨、葱段、姜片、料酒烧开，熬煮 2 小时，捞出葱、姜、脊骨不用，下入大米烧开。
 (2) 下入毛豆粒，黄豆用手勺搅匀、烧开，煮至微熟。
 (3) 下入胡萝卜，加入精盐，米醋搅匀、烧开，煮至熟烂，加入白糖搅匀，出锅装碗即成。

【特点】 色泽美观，口感软嫩，粥汁稠滑，甜酸适口。

【功效】 猪脊骨富含钙、磷、卵磷脂和骨胶原，能刺激骨质和骨细胞生长，使钙盐在骨组织中沉积。毛豆、黄豆中含有丰富的钙、磷，且易于消化吸收，所含油酸及亚油酸具有降胆固醇的作用。对防治心血管疾病有益。他们在此与大米共用，可为中老年人补充丰富的钙质，有利于增强自身的骨质，防治骨质疏松和骨质软化症，增进健康，延长寿命。

【操作提示】 猪脊骨入水锅后，要先用大火烧开，撇净浮沫后，再改用小火熬煮。

5. 枸杞子鹌鹑蛋粥



原料:

玉米糝200克, 枸杞子15克, 熟鹌鹑蛋8枚, 水发木耳, 水发银耳各25克, 冰糖20克。



1

2

3

- 制作步骤** (1) 玉米糝淘洗干净, 用清水泡透。木耳, 银耳均撕成小片。鹌鹑蛋剥去外皮。锅内放入清水, 下入玉米糝用小火烧开, 煮至五成熟。
 (2) 下入木耳片、银耳片搅匀、烧开, 煮至微熟。
 (3) 下入鹌鹑蛋烧开, 煮至熟烂。下入冰糖搅匀, 煮至溶化, 出锅装碗即成。

特点 色泽美观, 鹌鹑蛋柔软, 双耳滑糯, 香甜润口。

功效 枸杞子味甘, 性平。有补肝肾, 强筋骨, 润肺, 明目的功能。鹌鹑蛋中富含钙质, 所含维生素D可促进人体对钙的吸收和利用。有补气益血, 强筋壮骨的功能。木耳、银耳中均富含钙质。它们在此与营养丰富的玉米糝共用, 使此粥有补肝肾, 强筋健骨的功效。对中老年低钙者有很好的补益作用。

操作提示 玉米糝夏季用冷水浸泡, 冬季用温水浸泡。

6. 吉利堂三彩蹄花粥



原料:

大米 200 克，熟猪蹄 1 只，芹菜、西红柿、水发木耳各 30 克，料酒 10 克，醋 2 克，葱段、姜片各 10 克，精盐 2 克，味精 1.5 克。



1

2

3

- 制作步骤**
- (1) 大米淘洗干净。芹菜、西红柿、木耳均切成丁。猪蹄从中间顺骨缝划开。剔去大骨，切成丁，下入加有醋的沸水锅中用大火烧开，焯透捞出。
 - (2) 锅内放入清水，下入大米烧开，下入猪蹄丁、木耳丁、葱段、姜片、加入料酒烧开，煮至微熟，捞出葱、姜不用。
 - (3) 下入芹菜丁烧开，下入西红柿丁，加入精盐搅匀、烧开，煮至芹菜丁熟烂，加入味精搅匀，出锅装碗即成。

特点 色泽美观，口感软烂，蹄丁滑糯，咸香醇美。

功效 猪蹄含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 A、B、C 等，所含丰富的胶原蛋白，是构成俗称“筋”的肌腱和韧带的重要成分，也是形成骨骼框架的重要成分。芹菜、西红柿中均含有丰富的钙、维生素 C，具有壮骨作用。木耳也是补钙的佳品。他们在此与大米共用，可为中老年人补充丰富的钙质，能强筋壮骨，保持健康，益寿延年。

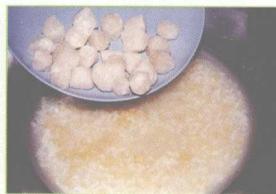
操作提示 猪蹄丁要切得比芹菜丁等略大些。要用小火慢慢熬煮。

7. 芹丁鲜贝粥



原料:

大米 150 克，细玉米糝 50 克，芹菜 75 克，鲜贝 50 克，胡萝卜 25 克，醋 1 克，精盐 2 克。



1

2

3

- 【制作步骤】(1) 大米、细玉米糝淘洗干净。芹菜、胡萝卜均切成丁。锅内放入清水，下入大米、玉米糝用小火烧开。
(2) 下入鲜贝用手勺搅匀，加入醋烧开，煮至微熟。
(3) 下入胡萝卜丁、芹菜丁、精盐搅匀、烧开，煮至熟烂，出锅装碗即成。

【特点】色泽美观，粥汁稠滑，咸鲜清爽，营养丰富。

【功效】干贝中含有丰富的钙、磷、能补充身体钙、磷的不足，对防治骨质疏松或脆弱性有良好的效果。芹菜中富含钙质，是补钙的佳品，有壮骨作用。大米和细玉米糝在此共用，可使其中的蛋白质相互补充，使人体获得的维生素和必要氨基酸更加全面，还能提高蛋白质的利用率。

【操作提示】芹菜、胡萝卜均切成 1 厘米见方的小丁。准确掌握芹菜丁、胡萝卜的入锅时间。

8. 什锦虾皮粥



原料:

小米 200 克, 虾皮 50 克, 芹菜、水发木耳、水发银耳、白萝卜、胡萝卜、猪瘦肉、海带各 25 克, 葱段、姜片各 10 克, 料酒 10 克, 鸡精 3 克, 醋 1 克。



①

②

③

- 【制作步骤】** (1) 小米淘洗干净。芹菜、木耳、银耳、白萝卜、胡萝卜、猪瘦肉、海带均切成小丁。锅内放入清水, 下入小米烧开。
 (2) 下入肉丁、海带丁、木耳丁、银耳丁、白萝卜丁、葱段、姜片、料酒用手勺搅匀、烧开, 煮至微熟。拣出葱、姜不用。
 (3) 下入胡萝卜丁、芹菜丁、鸡精搅匀, 下入虾皮搅匀、烧开, 煮至熟烂, 加入醋搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】 色彩斑斓, 软烂稠滑, 咸鲜清香, 营养滋补。

【功效】 虾皮营养丰富, 含钙量高, 是补钙最好的食物之一, 对提高食欲, 增强体质均有显著作用。芹菜、白萝卜、木耳、银耳中均富含钙质, 具有壮骨作用。猪肉中含有一定量的钙、磷、所含维生素 D 可促进人体对钙的吸收和利用。胡萝卜含丰富的维生素。海带含丰富的碘。他们与营养比较丰富的小米共用, 可为中老年补充丰富的钙质, 预防骨质疏松症。并能保持大便通畅, 降低血脂。

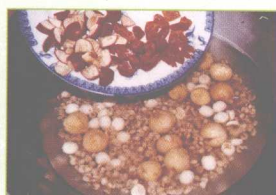
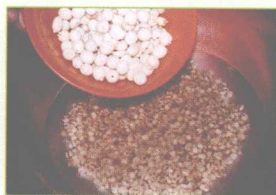
【操作提示】 要用小火慢慢熬煮至软烂稠浓。

9. 吉利堂无花果粥



原料:

薏米 200 克, 无花果 75 克, 莲子 50 克,
鲜山楂 50 克, 杏脯 25 克, 蜂蜜 20 克。



①

②

③

- 制作步骤** (1) 薏米择去杂质, 用温水泡透。莲子用温水泡透。山楂去籽, 切成丁。杏脯切成丁。锅内放入清水, 下入薏米烧开。
(2) 下入莲子、无花果搅匀、烧开, 煮至微熟。
(3) 下入杏脯丁、山楂丁搅匀、烧开, 煮至熟烂, 加入蜂蜜搅匀, 出锅装碗即成。

特点 软烂稠滑, 甜酸适口, 米香独特, 营养丰富。

功效 无花果中含有丰富的钙、磷、铁、所含维生素 D 可促进人体对钙的吸收和利用。莲子富含钙、磷、铁、中医将莲子称为“脾之果”对于脾虚肾亏失摄者最为适宜。山楂中含有较丰富的钙, 有消食化积, 行气散瘀, 降脂降压的功效。杏脯中含有较丰富的钙、磷、铁, 并可生津止渴, 润肺定喘, 防治便秘。薏米营养价值较高, 经常食用能增强肌体的抗病能力。他们在此组合成主食, 既可为低钙者补充丰富的钙质, 又可增强身体的抗病能力, 对高血压、冠心病、动脉硬化、便秘等老年病患者最为适宜。

操作提示 准确掌握原料入锅顺序。要用小火慢慢熬煮。



10. 牛奶果味粥



原料:

黑米 125 克, 糯米 75 克, 苹果、香蕉、菠萝各 75 克, 牛奶 300 克, 红糖 20 克。



1

2

3

- 制作步骤**
- (1) 黑米、糯米淘洗干净, 加入温水泡透。苹果去皮、核, 香蕉去皮, 菠萝洗净, 均切成丁。锅内放入清水, 下入黑米、糯米烧开, 煮至五成熟。
 - (2) 加入牛奶用手勺搅匀, 煮至微熟。下入苹果丁、菠萝丁搅匀、烧开、煮至熟烂。
 - (3) 下入香蕉丁、红糖搅匀, 煮至粥汁浓稠, 出锅装碗即成。

特点 色泽暗红, 软烂稠滑, 香甜润口, 果味四溢。

功效 黑米营养丰富, 含有 15 种氨基酸和较丰富的钙、锌、铁及多种维生素, 有滋阴补肾, 健胃强肝, 养血明目健脾的功能, 是滋补佳品。苹果、香蕉中均富含钙质, 并可润肠通便, 降低胆固醇。菠萝中含有较丰富的锰, 现代研究表明, 锰与骨代谢有关, 机体缺乏锰可发生严重的骨质疏松。牛奶中含有丰富的钙和维生素 D。红糖中富含钙、铁, 而且糖分可以提高人体对钙的吸收利用率。他们在此组合成粥, 适宜中老年妇女食用。

操作提示 要准确掌握原料入锅顺序。用小火熬煮。