

21世纪饮食新理念

民以食为天，安身之本，必资于食。
不知食宜者，不足以存生也。

中年人的早餐犹如中年的人生
既是昨日的补给更是今日的推动

大众营养 早餐食谱

陶功定 主编

民以食为天，安身之本，必资于食。
不知食宜者，不足以存生也。

餐犹如中年的人生
补给更是今日的推动

北岳文艺出版社

中
年
人
卷

21 世 纪 饮 食 新 理 念

大众营养 早餐食谱

吕效杰 吕阳梅
赵春霖 陈维云 编著

北岳文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众营养早餐食谱. 中年人卷/陶功定主编. - 太原:
北岳文艺出版社, 2000. 8

ISBN 7-5378-2099-6

I. 大… II. 陶… III. 中年人-营养-食谱
IV. TS972.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 38414 号

大众营养早餐食谱 (中年人卷)

陶功定 主编

*

北岳文艺出版社出版发行 (太原市解放路 46 号楼)

山西省新华书店经销 山西省经贸委印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 4 字数: 75 千字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月太原第 1 次印刷

印数: 1—3000 册

*

ISBN 7-5378-2099-6
I·2025 定价: 8.00 元

内 容 简 介

要想拥有健康,请您重视早餐。

随着生活节奏的加快,人们的负荷也越来越重。许多人养成了漠视早餐的不良习惯,认为吃不吃两可。即使吃,也是随意处之。行色匆匆的上班族拿着汉堡包或油条边走边吃是都市早晨最常见的一景。

早餐真是可有可无吗?

据美国格兰姆特基金会对于千余名食用营养早餐和不食用营养早餐的人对比分析,结果发现前者的身体状况要明显地优于后者。

《大众营养早餐食谱》丛书是为中国大众编写的一套实用早餐读本。分为小学生卷、中学生卷、中年人卷、老年人卷四卷。该丛书本着科学、营养、易行的原则,结合中国人不同年龄段的生理特点,将式样别致、色鲜味美、营养丰富的早餐摆在千家万户的桌上。

如果您想拥有健康,如果您需要科学营养的早餐,这套丛书将是国内目前最好的读本。

前 言



“民以食为天”，一句古训，奠定了中国食文化的基础。唐代著名医学家孙思邈在《千金要方》中说：“安生之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生也”。可见“食宜”在中国人的生活方式及生存质量中占有何等重要的地位。

何谓食宜？我理解，食宜不仅指饮食的数量、质量，更重要的是指饮食的搭配及与季节时令的配合，浓缩为现代术语，就是科学地饮食。的确，不论男女老幼，一日三餐都是有讲究的。现代科学研究表明，三餐当中，早餐的意义更为重要。有鉴于不同年龄段的人，其营养需求上有较大差别，为此，我们组织了一些中医界的专家学者编写了这套《大众营养早餐食谱系列丛书》，旨在为不同年龄和不同生理状况的人，提供科学早餐的食谱参考。

中国是一个美食的国度。早在 2000 多年前的春秋时期，孔子就提出“食不厌精”的思想，以后逐渐衍生和发展成了有中国特色的食文化，中国饮食不仅讲色、香、味，更注重食物的搭配以满足不同类型人的营养需要，从而形成了一种特殊的养生方式。就养生本义而言，是指人们有意

识地通过某种手段以实现生命的保养、调养或颐养。用中医观点看,养生是以调阴阳、和气血、保精神为原则,以调神守志、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷等多种方法为手段,从而达到健康长寿的目的。其中的食养,一定意义上也包含了食疗的内容,即从饮食性味,补泄滑涩的效用与人体状态,天时气候、地理方域的关系研究养生之道,从而形成了饮食调摄养生流派。我国最早的食养专著,是元代忽思慧所著《饮膳正要》。该书介绍了元代宫廷的饮食宜忌及食疗方法,记录了元代宫廷多种膳食,包括各地进献的膳食配方 94 首,饮料配方 56 首,食疗组方 61 首,以及 230 余种食物的性味、功能及主治,至今也有一定参考意义。

食养之妙,在于根据各个年龄阶段的不同生理状况进行合理的饮食搭配。这是因为,人生经历是一个可以分为儿童、青年、壮年、老年几个阶段的连续过程。人体气血盛衰和脏腑功能随着不同的年龄阶段而发生着不同的变化。大体上说,小儿生机旺盛,稚阴稚阳,脾常不足(中医认为“脾为后天之本”,脾胃健旺,营养充足,才能发育正常,身体健康),而且饮食不知自节,稍有不当,就会损伤脾胃,每多伤食为患。因此,小儿饮食应注意健脾消食,常选山楂、山药、茯苓、白豆蔻、板栗、猪肚、瘦猪肉、鸡蛋、牛奶、蜂蜜等。另外,小儿肾气未充,牙齿、骨骼、智力尚处于发育中,故应适当补益肾气,以促进生长发育,可选食核桃肉、黑芝麻、黑豆、桑椹、枸杞子、菟丝子、猪肉、猪肾、蜂乳等。

青壮年精力旺盛,气血充沛,饮食均匀即可,一般不需要专补。但青壮年心高气盛,有时自恃身强体壮,不注意劳逸结合,或者劳心伤神过度,造成心脾或心肾不足,容易出现失眠多梦、健忘、心悸、食欲不振等,此时宜进养心安神之品,可选食莲米、茯苓、山药、枸杞子、何首乌、酸枣仁、桂圆肉、松子仁、猪心、猪脑等。

老年人机能减退,阴阳渐衰,气血已亏,尤以脾胃虚弱、肾气渐衰为甚。人体生长、发育、衰老主要取决于脾肾两脏功能。脾胃为后天之本,气血生化之源。维持人体生长、发育乃至各种生命活动的一切物质,都源于脾胃所化生的后天之精。肾为先天之本,生命之根,元阴元阳之所居。肾气旺盛与否决定着衰老速度和寿命的长短。故老年人抗衰防老,益寿延年,最宜进食健脾补肾,益气养血之品。如人参、黄芪、山药、茯苓、枸杞子、当归、桑椹、冬虫夏草、核桃肉、芝麻、黑豆、银耳、何首乌、韭菜、瘦猪肉、猪心、动物肝脏、蛋类、奶类、海参、龟肉、鳖肉、虾、胡萝卜、菠菜等。

按照饮食调摄养生理论,不同季节的饮食也应当有所区别和讲究。春季万物萌生,阳气升发,人之阳气也随之生发,食宜扶助阳气,可选用红枣、花生、豆豉、大小麦、葱、芡实、动物肝脏等;夏季万物茂盛,天气炎热而又多雨,食宜清热化湿,健脾开胃,绿豆、赤小豆、乌梅、西瓜、雪梨、银耳、薏苡仁、莲米、兔肉、鸭肉等,均是佳品;秋季气候干燥,万物收敛,食宜养阴润燥,不妨选用蜂蜜、百合、麦冬、银

耳、冰糖、燕窝、雪梨等；冬季万物伏藏、天寒地冻，容易感受寒邪、伤人阳气，食宜温补阳气，常食羊肉、狗肉、麻雀肉、核桃肉、虾、鳊、韭菜、干姜等，当是较好选择。尤其冬季，人体阳气收藏，容易吸收营养，实为一年之中最佳进补时节。特别是老年人，冬季进补，见效更为显著。

以上所言，虽然泛而不专，实为建立一个食养的大体概念。其所列食药，有些可以单独食用，有些则宜配伍调制为不同主、副膳食，甚至形成药膳系列。本丛书以中医食养理论为经，以西医合理营养科学计算为纬，对不同年龄段的早餐进行了比较科学的设计，相信它能为不同体质、不同年龄、不同性别的人在不同情况下，选择适于自己的早餐有所裨益。当然，鉴于学识水平及写作匆忙，本书难免会有不尽人意甚至错误之处，诚望各类读者能给予中肯批评指正。

陶功定

2000年1月20日于太原

目 录

第 一 章 概 述

1	(一)中年人生理特点
1	运动系统功能的变化
2	神经系统功能的变化
2	呼吸系统功能的变化
3	心脏和血管功能的变化
4	消化系统功能的变化
4	泌尿系统功能的变化
5	内分泌系统功能的变化
5	生殖系统功能的变化
6	感觉系统功能的变化
7	(二)营养素需要量
7	蛋白质
8	脂 肪
9	碳水化合物
10	热 能
11	维生素
13	无机盐与微量元素
14	水

- 15 纤维素
- 16 (三)中年人早餐饮食原则
- 16 早餐时间安排
- 16 早餐的意义
- 17 早餐食品的合理搭配
- 18 中年人饮食宜忌与注意事项
- 19 饮食宜随四季调整

第二章

中年人营养早餐食谱

2

- 21 (一)主食谱
- 21 馍 卷 包类
- 28 面 饺类
- 32 (二)菜 谱
- 32 荤菜类
- 39 豆类及其制品类
- 43 素菜类
- 59 (三)点心谱
- 66 (四)汤 谱

第三章

中年人常见早点食品的保健补益功能

- 78 (一)粮油蔬菜类
- 78 粮食类
- 80 食用油类

81	蔬菜类
87	(二)瓜果类
92	(三)肉蛋类
92	畜肉类
93	禽蛋类
95	水产动物类

第四章

中年人常见病的早餐食谱

96	(一)冠心病
96	病理概要
97	早餐饮食原则
99	早餐食谱举例
100	食物选择
100	食疗方剂
101	(二)高血压
101	病理概要
102	早餐饮食原则
103	早餐食谱举例
103	食物选择
104	食疗方剂
105	(三)高脂血症
105	病理概要
105	早餐饮食原则
106	早餐食谱举例



107		食物选择
107		食疗方剂
108	(四)	糖尿病
108		病理概要
111		早餐饮食原则
114		早餐食谱举例
114		食物选择
115		食疗方剂

第一章

概 述

(一) 中年人生理特点

按我国现阶段的年龄划分标准, 35 岁 - 59 岁称为中年。人到中年, 不仅精力充沛, 而且阅历丰富, 是人生采摘硕果的黄金时代。尽管如此, 中年毕竟是从青年走向老年的过渡时期, 身体各系统功能也发生了变化。

1. 运动系统功能的变化

进入中年以后, 骨基质的含量减少, 矿物质含量相对较多, 骨变得硬而脆, 弹性变小。一般在 40 ~ 50 岁前后出现骨质疏松现象, 大多存在全身性骨质疏松, 而骨质疏松使骨的强度变低, 所以容易发生骨折。

中年期由于活动量减少, 加之血管开始退变, 肌肉因血液供应差而变得脆弱, 容易发生疲劳, 而且疲劳不易恢复。当活动量较大时, 肌肉容易发生劳损, 由于长期劳损,

1.

概述



肌肉在骨骼上的附着处易发生劳损性慢性炎症,形成肌腱炎、腱鞘炎等常见的疾病,引起运动功能障碍。

常见运动系统疾病的特点是:(1)易发生骨质疏松和骨折。(2)骨与关节易发生退行性病变。(3)易发生软组织劳损病变。

2. 神经系统功能的变化

大脑皮质逐渐萎缩,大脑表面的脑回缩小,脑沟扩大。脑的白质也呈现一定的萎缩。脑容量缩小,颅腔内的空隙相对增大,脑室扩大,脑重量相应减轻。近年来,应用CT进行头部扫描证实,脑从30~40岁时就开始萎缩。由于这些变化,使中年人的记忆力逐渐减弱。中年阶段记忆力的特点是:(1)有意识记忆效果较好,无意识记忆应用较少;(2)通过理解进行记忆的效果较好,依靠死记硬背的机械记忆能力明显减退;(3)规定时间内的速度记忆衰退,不计时间或记忆简单材料时,记忆力并不表现衰退。

常见神经系统疾病的特点:(1)不良情绪是致病的重要原因;(2)易出现身心疾病;(3)易出现一些病因不明的疾病;(4)易发生颅内肿瘤。

3. 呼吸系统功能的变化

呼吸道粘膜逐渐出现萎缩,纤毛运动减弱,分泌功能逐渐下降,吞噬细胞的功能也逐渐减弱,这样就大大削减了呼吸道对污染空气的净化作用。肺活量一般自35岁左

右开始下降,平均每年约减少 6%。因此,中年以后由于肺活量逐渐下降及输氧能力的减弱,可导致机体在进行体力活动时由于供氧不足而易出现疲劳感,使中年人运动的耐量减低。

常见的呼吸系统疾病有上感、急慢性支气管炎、肺炎、肺癌等。中年人患呼吸系统疾病往往具有以下特点:(1)易发生呼吸道感染;(2)易发生呼吸系统肿瘤;(3)症状常不典型。

4. 心脏和血管功能的变化

机体其他脏器随着年龄增加而有不同程度的萎缩、重量减轻,而心脏则相反,心脏随着年龄的增长而增大,重量增加。心脏收缩的速度及强度逐渐降低,使心脏的排血量下降。特别当中年人在劳动、运动时,最大氧摄取量、心搏量、心排出量均明显降低,因而中年人在劳动中、运动时常常心慌、气急,而劳动、运动停止后恢复的时间也大为延长。中年人血管的变化在动脉、静脉以及毛细血管上均有表现,以动脉的变化对人体的影响最大。

由于心脏和血管的逐渐老化,直接地影响着血液循环系统的功能,容易发生心血管疾病,如高血压病、冠心病等,心血管病的好发年龄是中年。中年人的心血管疾病有如下特点:(1)病变多种,多与高血脂有关。(2)易患冠状动脉粥样硬化性心脏病。

5. 消化系统功能的变化

牙龈及牙根开始萎缩，牙釉质磨损，牙本质逐步外露。如不注意保护，很容易发生龋齿、牙齿松动，乃至牙齿脱落。中年人食管的运动功能逐渐减退，食物下咽时缓慢。胃的运动也有所减弱，但一般不影响胃对食物的消化功能。小肠的吸收功能减低，结肠出现肌肉运动功能降低，因而中年以后容易出现便秘。

40 岁以上的中年人有部分出现胰腺纤维化改变。从 50 岁开始胰腺重量逐渐变轻。据报道，从 40 岁起小肠内的胰蛋白酶活性就有明显降低，胰脂肪酶也有减少的倾向，而胰淀粉酶却无明显变化，因而中年人对肉食的消化能力有所降低，而对米、面等淀粉含量多的食物消化功能尚好。

胆道系统的变化主要表现在胆道壁的肥厚，弹力纤维的增生，胆囊括约肌也出现相似的变化，可影响胆汁的排出，所以中年以后易患胆囊炎、胆结石等疾患。

常见消化系统疾病的特点：(1) 易出现消化吸收功能障碍；(2) 消化道易患炎症性病变；(3) 消化道肿瘤患病率高；(4) 肝、胆、胰等脏器好发炎症、结石。

6. 泌尿系统功能的变化

肾小球数目不断减少，肾脏的生理功能也逐步降低，

肾滤过率减少,肾小球通透性下降。同时对药物的代谢能力降低,在应用某些经肾脏排泄的药物时,容易引起药物水潴留和中毒症状的出现。

男子 40 岁以后性激素产生减少,前列腺出现增生肥大,产生排尿障碍等症状。

随着年龄的增加,膀胱括约肌及骨盆腔组织逐渐老化,括约肌力量减弱,膀胱的容量也逐渐减少,可产生尿急,排尿淋漓不尽,甚至尿失禁,另外,也容易引起排尿无力。

常见泌尿系统疾病的特点:(1)泌尿系统肿瘤发病率高;(2)易出现排尿功能障碍;(3)易患泌尿系统结石和炎症病变。

7. 内分泌系统功能的变化

(1)出现垂体激素分泌过多或减退。(2)胰岛中 α 细胞与 β 细胞的比率逐渐增高。由于中年以后动脉硬化的出现,胰岛中 α 细胞增加,胰岛素的分泌潜力下降,糖耐量下降,易发生糖尿病。

常见内分泌系统疾病的特点:(1)易发生多种内分泌腺功能不足或亢进的疾病;(2)内分泌系统肿瘤及增生性疾病发生率增加。

8. 生殖系统功能的变化

(1)中年男性生殖系统功能的变化

