

中老年

营养配餐

Yingyang Peican

代凯军 编著

绝妙的食物组合 ★ 完美的营养搭配

黄金搭配



上海科学普及出版社

中老年

营养配餐

Yingyang Peican

代凯军 编著

上海科学普及出版社

黄金搭配



图书在版编目(CIP)数据

中老年营养配餐/代凯军编著. —上海:上海科学普及出版社,2007.5

(黄金搭配)

ISBN 978-7-5427-2186-0

I. 中… II. 代… III. ①中年人-保健-食谱②老年人-保健-食谱

IV. TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 045468 号

责任编辑 李重民

黄金搭配

中老年营养配餐

代凯军 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 920×1300 1/32 印张 10.875 插页 1 字数 260000

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-2186-0/R · 184

定价:19.80 元

物可益人，亦可损人

WU KE YI REN

YI KE SUN REN

影

影响中老年人健康的因素是多方面的，而饮食营养则是其中一个很重要的方面。随着年龄的增长，人体生理功能逐渐改变，对饮食营养的要求也会不断发生变化。因此，中老年人应该结合生理功能改变的特点，对饮食作相应的调整，以适合年龄增长的需要，从而达到预防疾病和治疗疾病的目的。

营养不足和营养不平衡是导致多种疾病的重要诱因。如胃病、肾病、高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等，无不与营养失调有关。通过营养配餐来进行饮食治疗，就是最重要、最实用、最简便的方法之一。

利用食物防治疾病，在中国已有数千年历史。“物可益人，亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配，不仅以食养生，还用食物治疗疾病，认为“药食同源，药食同理，药食同用”。当人体患病以后，根据病理的变化，研究饮食的忌宜，调节饮食的种类和成分，充分提供水、糖类、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素及特殊元素等，可以促使病态消失、生命活动恢复正常，此为饮食疗法。食物药源随处可见，不论瓜果蔬菜还是粮食肉蛋，既要食用又能入药，具有安全可靠、简单易行的特色。

为什么食物具有食疗保健作用呢？这与其所属的性与味密切相关。

中医学将所有食物归纳为热、温、平、寒、凉五性及甘、咸、苦、酸、辛五味。在食物所属的五性中，热性或温性的食物能减轻或消除寒症，温阳生热通络；寒性或凉性的食物则能减轻或消除热症，泻火滋阴生津；而平性的食物则能健脾开胃补肾。食物所属五味中的甘味有补益调中缓急的作用；咸味有软坚散结的作用；苦味有清热止该平喘的作用；酸味有收敛固涩的作用；辛味有发散通窍化湿的作用。食物的多种性能必须结合起来，灵活运用，才能食得健康。

中老年的科学膳食之道重在养生，而食用药膳是一个很有效果的方法。药膳根据食

物的五性五味，以药配膳，运用各种烹制手段制作而成，药膳最宜扶正固本，因为它所用的食物和药物大多是补品，具有防病治病、保健强身、延年益寿的功效，可以说是一种特殊膳食，对各种疾病也有很好的疗效。

本书从中老年人的生理特点、营养需求、常见病饮食原则、常见病营养配餐等方面，进行了全面具体的介绍，提供了以一日三餐或更长的周期为视点的合理配餐方案，使中老年人能够有计划地设计自己的饮食，这也正是本书的特点。本书推荐的具有食疗作用的营养配餐，食材简单，不须经过繁杂的烹饪手续，就能做出一道道美味的保健食疗菜肴。

从拿起这本书的一刻起，你就迈出了通往健康的第一步。健康的选择权在你手中，你完全可以为健康开辟一个全新的方向。从我们生活中每一天的三餐开始，从《黄金搭配——中老年营养配餐》开始，在饮食方面还自己一个健康的身体，拥有一个健康、幸福的人生。

我们坚信，健康饮食、营养配餐是开启幸福之门的钥匙。

中 / 老 / 年 / 营 / 养 / 配 / 餐

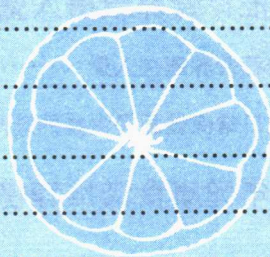
CONTENTS 目录



第1章

饮食营养与中老年健康

■ 中老年营养保健	1
人体免疫系统	1
中年人的饮食营养指导	3
老年人的饮食营养指导	6
营养需求与年龄的关系	8
■ 中老年膳食营养导航	10
建议一：食物多样，以谷类为主	10
建议二：多吃蔬菜、水果和薯类，补充维生素和矿物质	11
建议三：常吃奶类、豆类或其制品	13
建议四：经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油	13
建议五：食量与体力活动要平衡，保持适宜体重	14
建议六：吃清淡少盐的膳食	15
建议七：限量饮酒，限制糖类	16
建议八：吃清洁卫生、不变质的食物	16
■ 中老年健康饮食新思路	17
5种全新的健康理念	17
学会利用食物调节情绪	19



中 / 老 / 年 / 营 / 养 / 配 / 餐

CONTENTS 目录

9种吃法消除亚健康	21
择优而食的6类食物	23
威胁中老年人的8类致“衰”物质	25



第2章 中老年人日常保健配餐

■ 中年人日常保健配餐要点	27
要点一：保证蛋白质的摄入量	27
要点二：保证糖类的摄入量	27
要点三：不要过多摄入脂肪	28
要点四：注意无机盐的补充	28
要点五：保证维生素的补充	28
要点六：注意多喝水	29
要点七：均衡膳食	29
■ 每日推荐营养素摄入量与食物的选择	30
每日推荐营养素摄入量	30
中年人日常保健配餐食物的选择	32
■ 中老年健康食谱推荐榜	34



■ NO.1 中老年配餐食谱

早餐组合	杏仁荸荠藕粉羹+橄榄萝卜饮	34
午餐组合	瘦肉洋葱汤+鱼腥草炖雪梨+香油拌耳丝	34
晚餐组合	银耳糯米粥+二果猪肺汤	35
营养师的话		36

■ NO.2 中老年配餐食谱

早餐组合	海带豆腐汤+薄荷公英粥	36
午餐组合	橘皮山楂汤+三仁拌芹菜+百合花鸡蛋美容羹	37
晚餐组合	百合雪梨汤+甘蔗丝瓜粥+珍珠鸡腰子	38
营养师的话		39

■ NO.3 中老年配餐食谱

早餐组合	百合二汁汤+八宝粥	39
午餐组合	光鸭灵芝鳗龙眼+莲藕双圆汤+奶汤萝卜丝鲫鱼	40
晚餐组合	酸枣仁粥+龙眼冰糖茶+炸核桃鸡	41
营养师的话		42

■ NO.4 中老年配餐食谱

早餐组合	牛奶麦片粥+猪血菠菜汤	42
午餐组合	碎肉豉椒炒豇豆+松仁枸杞子粥+萝卜丝鲫鱼汤	42
晚餐组合	一品豆腐汤+芝麻粥+橙汁带鱼	43
营养师的话		44



■ NO.5 中老年配餐食谱

早餐组合 草原牛奶羹+雪菜黄豆节瓜汤	45
午餐组合 参杞狗肉+大枣阿胶粥+冬菜肝片汤	45
晚餐组合 铁扒扇贝+川味炒猪肝+玉米排骨汤	46
营养师的话	47

■ NO.6 中老年配餐食谱

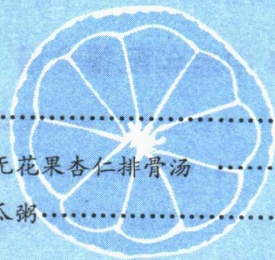
早餐组合 菠萝鸡蓉粥+黄花鱼头汤	47
午餐组合 菠萝鸡+芥末黄瓜丝+番茄丝瓜汤	48
晚餐组合 烧丝瓜+韩式大枣粥+枸杞子菠萝银耳汤	49
营养师的话	49

■ NO.7 中老年配餐食谱

早餐组合 蒸鸭蛋+薏苡仁大枣粥	50
午餐组合 蒜味素香肠+鲫鱼豆腐汤+大枣山药粥	50
晚餐组合 萝卜丝煎鲫鱼+凉拌春蒜苗+腐竹白果猪肚汤	51
营养师的话	52

■ NO.8 中老年配餐食谱

早餐组合 金银花粥+木耳金针乌鸡汤	52
午餐组合 黑木耳拌芹菜+翠花清热绿豆粥+无花果杏仁排骨汤	53
晚餐组合 无花果炖猪肠+萝卜生菜清汤+南瓜粥	54
营养师的话	55



中 / 老 / 年 / 营 / 养 / 配 / 餐 CONTENTS 目录

■ NO.9 中老年配餐食谱

早餐组合 椰子燕窝+草决明海带汤 55

午餐组合 清蒸带鱼+山萸肉粥+山药莲子甲鱼汤 56

晚餐组合 鸡肝粥+天麻猪脑羹+杞枣鸡蛋汤 56

营养师的话 57

■ NO.10 中老年配餐食谱

早餐组合 鱼米羹+三丝豆腐皮 57

午餐组合 中式芥末三文鱼+西湖牛肉羹+菊花豆腐汤 58

晚餐组合 鲜果银耳+山药百合兔肉汤+泰兰蟹黄豆腐羹 59

营养师的话 60

■ 中年人日常保健饮食禁忌 61

日常保健的食物搭配禁忌 61

日常保健的不良饮食习惯 62



第3章 老年人益寿保健配餐

■ 老年人益寿保健配餐要点 65

要点一：保持一定量的脂肪供给 65

要点二：较丰富的蛋白质食物 65

要点三：食物的消化吸收率 66

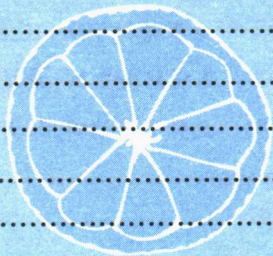
要点四：不提倡老年人长期吃素 67

要点五：充足特殊营养物质 67

要点六：高纤维素的摄入 68

要点七：某些营养素需要额外补充 68

要点八：水、果汁或汤 68





■ 每日推荐营养素摄入量与食物的选择	69
每日推荐营养素摄入量	69
老年人益寿保健配餐食物的选择	70
■ 中老年健康食谱推荐榜	75
■ NO.11 中老年配餐食谱	
早餐组合 阿胶红糖糯米粥+红颜汤	75
午餐组合 葱油鲑鱼+番茄花双拼+当归鸡蛋粥	75
晚餐组合 麦冬沙参玉竹煲鸭肉+大枣莲米粥	76
营养师的话	77
■ NO.12 中老年配餐食谱	
早餐组合 虫草鸡肉粥+补肾复元汤	77
午餐组合 龟肉炖虫草+芝麻白糖糊+猪肝花生粥	77
晚餐组合 花菇炖竹笋+茼蒿香菇+大枣糯米粥	78
营养师的话	79
■ NO.13 中老年配餐食谱	
早餐组合 龙眼枸杞子粥+花生大枣汤	79
午餐组合 玉树麒麟生鱼+桑椹菠菜粥+益寿鸽蛋汤	80
晚餐组合 金针冬菇炒鸡丝+芹菜粥+猪胰薏苡仁汤	80
营养师的话	81



■ NO.14 中老年配餐食谱

早餐组合	五元鸡肉粥+丝瓜鲈鱼汤	82
午餐组合	黄芪枸杞子鸽+山楂肉干+归地羊肉粥	82
晚餐组合	冬虫夏草炖甲鱼+龙眼肉粥+八宝鸡汤	83
营养师的话		84

■ NO.15 中老年配餐食谱

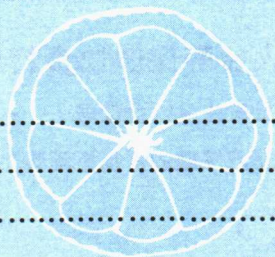
早餐组合	人参粥+白娘子还魂汤	84
午餐组合	桂圆童子鸡+糖渍龙眼+山楂粥	85
晚餐组合	玄参炖猪肚+山药粥+菊花胡萝卜汤	85
营养师的话		86

■ NO.16 中老年配餐食谱

早餐组合	柏子仁粥+参苓山药汤圆	87
午餐组合	归芪蒸鸡+香菇烧菜花+桑椹粥	87
晚餐组合	宫爆鸡丁+芝麻龙眼粥+双金益肺汤	88
营养师的话		89

■ NO.17 中老年配餐食谱

早餐组合	牛乳粥+天麻鱼头汤	89
午餐组合	当归火锅+核桃粥	90
晚餐组合	黄芪蒸鸡+赤豆粥+三汁饮	90
营养师的话		91





NO.18 中老年配餐食谱

早餐组合	芝麻羹+二冬二母膏	91
午餐组合	肚片人参鸡火锅+红薯粥	92
晚餐组合	玉颜膏+荷叶粥+莲子枸杞子汤	92
营养师的话		93

NO.19 中老年配餐食谱

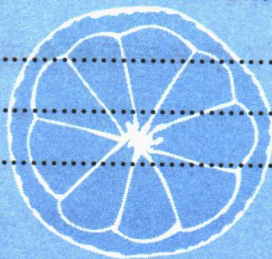
早餐组合	菊花粥+柏子玉竹茶	93
午餐组合	参芪蒸鹌鹑+蜂蜜桑椹膏+参芪炖鸡汤	94
晚餐组合	石斛焖花生+鸭蛋洋参百合羹+豆腐白果栗子汤	94
营养师的话		95

NO.20 中老年配餐食谱

早餐组合	萝卜粥+补髓汤	95
午餐组合	丁香火锅+牛奶粥	96
晚餐组合	百合知母鸡肉羹+菊花茯苓膏+木耳粥	96
营养师的话		97

老年人益寿保健饮食禁忌

老年人日常生活饮食禁忌	98
老年人益寿保健的食物搭配禁忌	101



中 / 老 / 年 / 营 / 养 / 配 / 餐

CONTENTS 目录



第4章 胃病防治配餐

■ 胃病防治配餐要点	103
要点一：饮食要有规律	103
要点二：注意食物酸碱平衡	104
要点三：注意食用具有营养的食物	105
要点四：注意蛋白质、维生素和无机盐的补充	106
要点五：控制生冷油腻食品	106
要点六：食物要软，避免坚硬	107
要点七：多吃自己喜爱的饮食	107
要点八：几种常见胃病的饮食原则	108
■ 每日推荐营养素摄入量与食物的选择	109
每日推荐营养素摄入量	109
胃病防治配餐食物的选择	111
■ 中老年健康食谱推荐榜	112





NO.21 中老年配餐食谱

早餐组合	棒渣木耳粥+生姜砂仁鱼片汤	112
午餐组合	煮双肚+益脾饼+山楂枳壳饮	112
晚餐组合	干姜陈皮炖牛肉+麦芽山楂饮+鲫鱼糯米粥	113
营养师的话		113

NO.22 中老年配餐食谱

早餐组合	黄精枸杞子瘦肉汤+松子仁粥	114
午餐组合	莲子猪肚+桃仁粥+鲫鱼黄芪汤	114
晚餐组合	党参黄芪炖鸡+山药大枣莲子羹+木瓜米醋汤	115
营养师的话		115

NO.23 中老年配餐食谱

早餐组合	佛手双皮饮+大枣益脾糕	116
午餐组合	砂丁仔母鸡+鲜芦根粥+羊肉萝卜汤	116
晚餐组合	韭菜籽蒸猪肚+蜂蜜蛋花+甘松牛肉汤	117
营养师的话		117

NO.24 中老年配餐食谱

早餐组合	乳汁膏+山楂糖	118
午餐组合	黄芪防风炖牛肉+参芪升麻粥+山楂核桃茶	118
晚餐组合	胡椒猪肚+佛手酒+姜韭牛奶羹	119
营养师的话		120





NO.25 中老年配餐食谱

早餐组合	五香猪肚粥+木瓜鲩鱼尾汤	120
午餐组合	韭菜籽蒸猪肚+猪肚大米山药粥+龙眼姜枣饮	120
晚餐组合	枳术牛肚汤+红烧猪肚+小茴香粥	121
营养师的话		122

NO.26 中老年配餐食谱

早餐组合	佛手柑粥+双肚枣汤	122
午餐组合	参芪猴头炖鸡+莲子猪肚+肉桂粳米粥	122
晚餐组合	五元全鸡+刀豆粥+黄芪鲫鱼汤	123
营养师的话		124

NO.27 中老年配餐食谱

早餐组合	大麦粥+扁豆猪肚汤	124
午餐组合	砂仁黄芪猪肚+陈皮肉丝+木瓜生姜饮	124
晚餐组合	参芪枳壳炖龟肉+参杞烧肚片+萝卜山药内金汤	125
营养师的话		126

NO.28 中老年配餐食谱

早餐组合	姜韭牛奶+石玉粳米粥	126
午餐组合	公英猪肚+黄芪内金粥+花椒火腿汤	126
晚餐组合	山楂肉丁+蜜饯萝卜+百合荔枝汤	127
营养师的话		128



孕 / 产 / 妇 / 营 / 养 / 配 / 餐

CONTENTS 目录

NO.29 中老年配餐食谱

早餐组合	肚片鸡鳔汤+猪肝绿豆粥	128
午餐组合	肉桂姜肚+山药蜂蜜煎+龟肉猪肚汤	128
晚餐组合	砂仁肚条+生姜米醋炖木瓜+糯米百合莲子粥	129
营养师的话		130

NO.30 中老年配餐食谱

早餐组合	核桃肉卷+芍附瘦肉汤	130
午餐组合	金桔根炖猪肚+灵芝肉丸	131
晚餐组合	党参炖乌骨鸡+香菇粥+沙冬猪肚汤	131
营养师的话		132

胃病防治的饮食禁忌

胃病患者的日常饮食禁忌	133
胃病防治配餐的食物搭配禁忌	137



第5章 肾病防治配餐

肾病防治配餐要点

要点一：利用材料和食品本身原有的风味	139
要点二：善用酸味与香味	139
要点三：使用香辛料调味	140
要点四：注意做菜时要多使用油	140
要点五：可增加煎物的焦味	140

每日推荐营养素摄入量与食物的选择

每日推荐营养素摄入量	141
肾病防治配餐食物的选择	142

中老年健康食谱推荐榜