

老年时尚

王海泉 编著

随着社会的进步、医学的发展，人们的生活水平和健康保障水平日益提高，人类平均寿命不断延长，老年人在社会人群中的比例不断增加。我国1990年人口普查的资料表明，60岁以上的老年

人有1亿，在2006年已达到1.43亿。值得一提的是，人到老年，并不意味着已步入“风前残烛”的境地，而正是处于“黄牛虽老，余力犹存”的时期。由于老年人具有丰富的阅历，深广的知识，有许多才华与经验可以奉献给社会并造福于人类，所以，

饮食保健

全社会都应该关心老年人的健康，提高老年人的生命素质，使之健康长寿，幸福得渡过晚年，是全社会医务工作者尤其是老年人本身及其家属责无旁贷的迫切任务。并且，随着人们文化素质的提高，医学知识的普及，有些老年病在医师的指导下可在家中得到治愈和预防。为此，我们编写了此书，着重介绍了老年时尚饮食保健，希望给老年朋友以帮助。



新华出版社

老年时尚

饮食保健

王海泉 编著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年时尚饮食保健/王海泉编著

北京: 新华出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5011-7766-0

I. 老… II. 王… III. 老年人—营养卫生 IV. R153. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146903 号

老年时尚饮食保健

作 者: 王海泉

责任编辑: 原兴伟

装帧设计: 伍民力

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.press.xinhuanet.com>

邮 编: 100043

经 销: 新华书店

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 河北高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 12.5

字 数: 282 千字

版 次: 2007 年 1 月第一版

印 次: 2007 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-7766-0

定 价: 25.00 元

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (0312) 2838225

目 录

第一章 关爱夕阳红	1
第一节 夕阳正红,健康至上	1
第二节 时尚弄潮,选择最好	2
第二章 瞭望各色食物	11
第一节 如数家珍话蔬菜	11
一、根茎类蔬菜	11
• 萝卜	11
• 萝卜缨	12
• 胡萝卜	13
• 马铃薯	13
• 山药	15
• 芋头	15
• 竹笋	16
• 芦笋	17
• 地瓜	17
• 豆薯	19
• 菊芋	19
• 茭蓝	19
• 百合	19
• 魔芋	20

• 粉葛	20
• 甜菜	20
• 大头菜	21
• 铃铛菜	21
二、叶茎类蔬菜	21
• 香菜	21
• 塌菜	21
• 白菜	22
• 木耳菜	22
• 茼蒿	23
• 空心菜	24
• 高丽菜	24
• 油菜	24
• 菠菜	24
• 芹菜	25
• 花椰菜	25
• 菜心	26
• 雪里红	26
• 榨菜	26
• 茴香	26
• 韭菜	27
三、水生蔬菜	28
• 莲藕	28
• 莲子	29
• 茭白(笋)	29
• 蒲菜	29
• 莼菜	30
四、豆、瓜、果类蔬菜	30

• 苦瓜	30
• 黄瓜	30
• 丝瓜	31
• 茄子	31
• 西红柿	32
• 辣椒	32
• 冬瓜	32
• 南瓜	33
• 大豆	33
• 刀豆	34
• 豌豆	34
• 蚕豆	34
• 豆芽	35
• 扁豆	35
• 菜豆	35
• 豇豆	36
• 豆腐	36
• 腐竹	37
• 佛手瓜	37
• 瓠瓜	37
• 西瓜皮	38
• 荸荠	38
五、菌、藻、地衣类蔬菜	38
• 蘑菇	38
• 平菇	39
• 金针菇	39
• 草菇	39
• 慈姑	39

• 香菇	40
• 木耳	40
• 裙带菜	40
• 竹荪	41
• 紫菜	42
• 海带	42
六、花木类蔬菜	43
• 香椿	43
• 金针菜	43
七、葱、姜、大蒜类蔬菜	43
• 大葱	43
• 洋葱	43
• 生姜	44
• 大蒜	45
第二节 漫话肉蛋	45
• 猪肉	45
• 牛肉	46
• 羊肉	46
• 鸡肉	46
• 鸭肉	46
• 兔肉	47
• 鱼肉	47
• 鸡蛋	47
• 猪血	47
第三节 鲜美的水产品	48
• 带鱼	48
• 蛤蜊	49
• 海蟹	49

• 甲鱼	49
• 乌龟	49
第四节 民以食为天——话说粮食	49
• 大米	50
• 小麦	50
• 玉米	50
• 荞麦	50
• 燕麦	51
• 大麦	51
• 小米	51
• 高粱	51
• 薏苡仁	52
• 黍子	53
• 绿豆	53
• 赤豆	53
第五节 形形色色的水果	53
• 苹果	54
• 猕猴桃	54
• 柿	54
• 香蕉	55
• 山楂	55
• 梨	55
• 西瓜	55
• 罗汉果	56
• 红杏	56
• 大枣	56
• 橘子	57
第六节 常用滋补品	57

• 芝麻	57
• 桂圆	57
• 蜂蜜	57
• 蜂乳	58
• 燕窝	58
• 冬虫夏草	59
• 鹿茸	59
• 鲍鱼	60
• 海参	60
• 鱼翅	61
• 猴头	61

第三章 老有所爱,美食飘香..... 63

第一节 抗皱养颜,活力永驻..... 63

• 红枣抗皱茶	63
• 红枣灵芝汤	63
• 果蔬祛皱美容汁	64
• 地黄鸡肉粥	64
• 百合红枣银杏羹	64

第二节 固齿益寿,颐养天年..... 65

• 八宝鸭	65
• 石斛绿茶饮	66
• 蚌肉莴笋汤	67
• 马齿苋骨髓粥	67
• 益寿胶冻	68
• 仙人粥	68
• 魔芋豆腐羹	68
• 黄精生地鸡蛋汤	69
• 巴戟首乌脊骨汤	69

· 鲜菊猪肝汤	70
· 补骨脂莲子猪腰汤	71
· 三子炖猪腰汤	72
· 首乌牛服汤	72
· 首乌牛膝鹿肉汤	73
第三节 护脑健脑,益智清神	74
· 香干炒芹菜	74
· 芙蓉汤	75
· 清波浪	75
· 雪龙茶	76
· 核桃蛋奶	76
第四章 季节膳食不能忘	77
第一节 春意融融,沁人心脾	77
一、清热	78
· 姜丝笋	79
· 鲜笋炒鱿鱼	79
· 白菜心豆腐干	80
· 糖醋莴苣	80
· 凉黄瓜条	81
· 黄瓜炒鸡蛋	81
· 三色豆芽	81
· 粉葛猪肉汤	81
· 芥菜肉片咸蛋汤	82
· 咸鱼头豆腐汤	82
· 桑西洋猪肺汤	82
· 荸荠茅根萝卜汤	83
· 罗汉果煲青天葵	83
二、帮助消化	83

• 青椒炒卷心菜丝	85
• 焖茭白	85
• 油淋麻辣茭白	85
• 珊瑚藕片	86
• 糖醋红椒	86
• 青椒炒黄瓜	87
• 西红柿酸溜鲫鱼	87
• 白汁鲜蘑丁	87
• 椒丝腐乳炒豆芽	88
• 蜜枣布渣叶煲鸭肫	88
• 槟榔淮山猪肚汤	89
• 猪血白萝卜马蹄汤	89
• 生菜粥	89
• 腐竹白果粥	90
三、美容养生	90
• 炸海藕丸	90
• 酱色拉	92
• 蒜泥马齿苋	92
• 炸素干	92
• 五彩菠菜	93
• 虾米鸡汤菠菜	93
• 糖醋马铃薯块	93
• 香辣芹丁花生仁	94
• 紫把芹菜	94
• 豌豆泥奶油汤(西式)	95
• 黄豆芽豆腐汤	95
• 胡萝卜汤	95
四、提神	96

· 洋参煲排骨	97
· 团圆好	97
· 猪小肚煲	97
· 海上云霞	98
· 乳鸽煲	98
· 兰片烧海参	99
· 金芽肉片汤	99
· 猪舌煲	100
· 红豆鲫鱼煲	100
· 雏凤伴翡翠	100
五、止泻	101
· 蘑菇油菜心	101
· 山药双味素虾仁	102
· 香椿炒鸡蛋	102
· 香椿拌豆腐	103
· 糖醋炒藕丝	103
· 香椿豆	103
· 酸甜白菜	103
六、春季补身	104
· 鸡茸粟米羹	104
· 玉燕迎春羹	105
· 黄芪牛腰汤	105
· 荷蓼煲髓	105
· 淮椰煲鸽	106
第二节 夏日香气, 清清我心	106
一、消暑	108
· 木棉苦瓜滚牛肉	108
· 冬蕙煲小肚	108

· 西瓜西红柿饮·····	108
· 丝南汤·····	109
· 绿薏饮·····	109
· 清炒木耳菜·····	109
· 彩色拼盘·····	110
二、去湿健脾·····	110
· 红绿雨丝盘·····	110
· 素炒黄豆芽·····	111
· 白云鲫鱼汤·····	112
· 马铃薯泥·····	112
· 莲淮百叶汤·····	112
· 冬排汤·····	113
· 菠菜汤·····	113
三、预防急性肠胃炎·····	113
· 马齿苋汤·····	114
· 藤花苦瓜汤·····	115
· 黄瓜薏米汤·····	115
· 马齿苋炒肉丝·····	115
· 吴菜汤·····	116
· 冬腰汤·····	116
· 姜红茶·····	116
四、护肤·····	117
· 润红葡萄饮·····	118
· 淡绿瓜汤·····	118
· 苦瓜封·····	118
· 丝瓜鲫鱼汤·····	119
· 田螺去味液(外用)·····	119
· 冬地鲍鱼煲·····	119

• 翡翠虾环·····	120
• 冬瓜鸭架汤·····	120
五、流汗·····	121
• 鸡丝炒蒲菜·····	122
• 泥鳅油汤·····	122
• 莲党乌豆汤·····	122
• 红与黑泥鳅汤·····	123
• 碧腰汤·····	123
• 紫冬鱼·····	124
• 陈芪猪肚煲·····	124
• 葱爆泥鳅·····	124
• 葱爆田螺肉·····	125
六、夏季养生·····	125
• 八宝鸭·····	125
• 绿豆白凤煲·····	126
• 烙烤蜗牛·····	126
• 银芽罗宋汤·····	127
• 荷蛙汤·····	128
• 乌鸡人参汤·····	128
• 椰花西瓜盅·····	129
• 红生凤爪汤·····	129
• 莲子锅蒸·····	130
• 芹菜炒香菇·····	130
• 蘑菇炖乌鸡·····	130
第三节 秋季颐养,金色童话·····	131
一、明目·····	132
• 白扁豆煨鸭汤·····	133
• 鸡蛋蒸鱼肠·····	133

• 红烧茭白.....	134
• 苦瓜豆腐汤.....	134
• 怪味苦瓜.....	134
• 乌杞猪肝汤.....	135
• 决白蜜煲.....	136
• 淮杞蕤仁烫牛肝.....	136
二、清热润燥	137
• 连锅汤.....	137
• 锅爆菠菜.....	137
• 参瓜排骨汤.....	138
• 绿豆百合糖水.....	138
• 响螺汤.....	138
• 雪仁豆腐汤.....	139
• 海云猪肠汤.....	140
三、预防霍乱	140
• 乌沙豆腐汤.....	141
• 海米南瓜汤.....	142
• 百子肉片汤.....	142
• 香心苦瓜汤.....	142
• 姜醋汤.....	143
• 紫藤茶.....	143
四、秋季养生	143
• 归参牛肉饼.....	144
• 四片汤.....	144
• 红萝卜炒肝片.....	145
• 参杞蒸鸭肉.....	145
• 龙眼凤翅.....	145
• 芡实蒸蛋.....	146

• 玉尖鸭舌	146
• 冬夏紫河车	147
• 冬菇竹芋扣白鳝	148
• 鸡雀会	150
第四节 冬季暖阳,恋恋美馐	150
一、治疗皮肤干燥、冻疮	151
• 玉竹烧豆腐	152
• 海松仁什锦饭	152
• 青红猪脚煲	153
• 南杏排骨汤	153
• 蜜白猪肺煲	154
• 黄芪羊肉汤	154
• 荫巴蒸花雀	155
• 辣子肉片	155
• 红烧狗肉	156
• 辣椒木耳煲猪肝	156
二、缓解风湿及筋骨痠痹	157
• 平菇溜鱼片	157
• 鸡茸鲛鱼汤	158
• 烩蛇羹	158
• 木瓜羊肉粥	159
• 猪脚汤	159
• 鹿蹄汤	159
• 乌蛇汤	160
• 哈士蟆蛇羹	160
• 鸡血藤过山乌	160
三、抵御严寒	161
• 山药香菜粥	162

· 黄芪胡桃羊肉汤·····	162
· 黄花鱼头汤·····	162
· 辛黄花煲鸡蛋汤·····	162
四、冬季养生 ·····	163
· 鹿茸蒸肉饼·····	164
· 归芪羊肉汤·····	164
· 枸萝炖牛肉·····	164
· 黑桂羊肉汤·····	165
· 银耳牛尾汤·····	165
· 鹿茸炖乌鸡·····	166
· 莲藕煲猪蹄·····	167
· 腐竹焖鲤鱼·····	167
· 地瓜炖狗肉·····	167
· 南瓜清炖牛肉·····	168
第五章 打开时尚之窗 ·····	169
第一节 祖国各地名吃 ·····	169
一、北京名吃 ·····	170
· 北京烤鸭·····	170
· 满汉全席·····	170
· 酸梅汤·····	171
· 八宝莲子粥·····	172
· 冰糖葫芦·····	172
二、天津名吃 ·····	172
· 十八街麻花·····	172
· 耳朵眼炸糕·····	173
· 狗不理包子·····	173
· 煎饼果子和锅巴菜·····	174
三、上海名吃 ·····	174