

- ★ 300道家常菜、4周营养配餐举例
- ★ 在一日三餐中摄取均衡的营养素
- ★ 食疗就能提高免疫力、提升精气神
- ★ 真正的良药不在医院，而在厨房

营养专家指导丛书
专为中国中老年人群
制订的营养补充计划

中老年 这样吃才对

王海玲 张靖◎编著



强筋健骨 ✓
平衡免疫 ✓
延年益寿 ✓



电子工业出版社

全国百佳图书出版单位

营养专家指导丛书
专为中国中老年人群
制订的营养补充计划

TS972.163/1

中老年 这样吃才对

王海玲 张靖◎编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年这样吃才对 / 王海玲, 张靖编著. —北京: 电子工业出版社, 2014.7
(营养专家指导丛书)

ISBN 978-7-121-21597-1

I . ①中… II . ①王… ②张… III . 中年人—保健—食谱—图解
②老年人—保健—食谱—图解 IV . ① TS972.163-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 234868 号

责任编辑: 王 秀

特约编辑: 孙巧莲

印 刷: 北京千鹤印刷有限公司

装 订: 北京千鹤印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13 字数: 229 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

Part 1

中年人营养饮食

一、中年人的生理特点

1. 基础代谢减慢 / 10
2. 大脑记忆力减退 / 10
3. 消化系统功能衰退 / 11
4. 心血管机能减弱 / 11
5. 肺活量降低 / 12
6. 骨骼密度降低 / 12
7. 免疫系统老化 / 12
8. 生殖及激素水平下降 / 12

二、中年人合理的膳食原则

1. 控制总能量 / 13
2. 补充优质蛋白质 / 14
3. 低脂低糖饮食 / 15
4. 控制盐的摄入量 / 15
5. 多吃抗衰老食物 / 15
6. 三餐定时定量 / 16
7. 饮食合理搭配 / 16
8. 千万不要偏食 / 17
9. 防癌食物不可少 / 18

三、中年人所需的营养素

1. 蛋白质 / 19
2. 维生素A / 19

3. 维生素B₆ / 20
4. 维生素C / 20
5. 维生素D / 21
6. 维生素E / 21
7. 钙 / 22
8. 铁 / 22
9. 镁 / 23
10. 锌 / 24
11. 膳食纤维 / 24
12. 番茄红素 / 25
13. 核酸 / 25



四、中年人日常食物选择

1. 谷物及杂粮 / 26
2. 畜禽及蛋奶 / 28
3. 水产品 / 33
4. 蔬菜 / 37
5. 水果 / 44
6. 豆类及坚果 / 48



五、中年人营养配餐一月食谱推荐

1. 第一周食谱推荐 / 52
2. 第二周食谱推荐 / 52
3. 第三周食谱推荐 / 53
4. 第四周食谱推荐 / 54

六、中年人营养食谱推荐

1. 主食 / 55

麦片小米粥 / 红豆紫米粥 / 玉米燕麦粥 / 菊花决明子粥 / 荷叶飘香粥 / 木瓜红豆炒饭 / 海米蔬菜饼

2. 菜品 / 59

清蒸鲈鱼 / 口蘑烧鹌鹑 / 紫菜青鱼卷 / 鸡杂四季豆 / 西蓝花炒牛肉

3. 汤羹 / 64

翠玉淡菜汤 / 冬瓜玉米排骨汤 / 河蚌豆腐汤 / 黄豆排骨汤 / 芦笋丝瓜肉片汤 / 菠菜猪血汤 / 桂圆百合汤 / 银耳杂果羹



Part 2

老年人营养饮食

一、老年人的生理特点

1. 消化功能减弱 / 70
2. 神经组织衰退 / 70
3. 心血管老化 / 70
4. 呼吸系统衰退 / 71
5. 免疫力下降 / 71
6. 骨骼、皮肤老化 / 71

二、老年人合理的膳食原则

1. 少食多餐 / 72

2. 多吃粗粮杂粮 / 72
3. 牛奶必不可少 / 72
4. 多吃豆制品 / 73
5. 果蔬齐上阵 / 73
6. 鸡蛋要限量 / 73
7. 吃肉首选鱼肉和禽肉 / 74
8. 低油低糖低盐 / 74
9. 烹调宜蒸煮 / 74

三、老年人所需营养素

1. 优质蛋白质 / 75



2. 维生素A / 75
3. B族维生素 / 76
4. 维生素C / 76
5. 维生素D / 77
6. 维生素E / 77
7. 钙 / 78
8. 铁 / 78
9. 硒 / 78
10. 铬 / 79
11. Ω -3脂肪酸 / 79
12. 二十二碳六烯酸(DHA) / 80
13. 软骨素 / 80

六、老年人营养食谱推荐

1. 主食 / 106

山药薏米粥 / 红豆粳米粥 / 什锦荞麦卷 / 芝麻红薯饼 / 洋葱鱼蛋饼 / 杂豆粥 / 鸭血鱼片粥

2. 菜品 / 112

豇豆炒肉 / 蒜拌空心菜 / 金针菇拌黄瓜 / 芫荽鸭条 / 芹菜翠衣炒黄鳝 / 三鲜蛋 / 麻辣肉片 / 清炒小白菜

3. 汤羹 / 119

红枣乌鸡补身汤 / 萝卜羊肉汤 / 鲜菌美味汤 / 猪血菠菜汤 / 紫菜虾皮汤 / 莴笋鲫鱼汤 / 火腿时蔬鲜鸭汤

四、老年人日常食物选择

1. 谷物及杂粮 / 81
2. 畜禽及蛋奶 / 83
3. 水产品 / 87
4. 蔬菜 / 90
5. 水果 / 96
6. 豆类及坚果 / 100



五、老年人营养配餐一月食谱推荐

1. 第一周食谱推荐 / 103
2. 第二周食谱推荐 / 103
3. 第三周食谱推荐 / 104
4. 第四周食谱推荐 / 105



Part 3

中老年四季饮食方案



一、春季饮食方案

1. 春季气候特点 / 124
2. 春季应季食物 / 125
3. 春季饮食原则 / 131
4. 春季饮食禁忌 / 132
5. 春季营养食谱推荐 / 133

高粱肉粥 / 红枣菠菜粥 / 虾仁炒韭菜 / 芹菜粥 / 莲藕薏米排骨汤 / 凉拌香椿黄豆芽 / 鸡丁烧豆腐 / 白汁牛肉

二、夏季饮食方案

1. 夏季气候特点 / 138
2. 夏季应季食物 / 139
3. 夏季饮食原则 / 145
4. 夏季饮食禁忌 / 145
5. 夏季营养食谱推荐 / 146

绿豆荷叶粥 / 苦瓜炒蛋 / 糖醋藕片 / 苹果煎蛋饼 / 茭白鸡蛋 / 菠萝香排骨 / 茄味鸭梨烩肉 / 芙蓉西红柿

三、秋季饮食方案

1. 秋季气候特点 / 154
2. 秋季应季食物 / 155
3. 秋季饮食原则 / 160
4. 秋季饮食禁忌 / 161
5. 秋季营养食谱推荐 / 162

银耳莲子汤 / 甘蔗粥 / 贝母秋梨 / 黑木耳乌鸡汤 / 莲子百合鸡蛋羹 / 猪肺萝卜粥 / 山药羊排汤 / 栗子黄焖鸡

四、冬季饮食方案

1. 冬季气候特点 / 166
2. 冬季应季食物 / 167
3. 冬季饮食原则 / 173
4. 冬季饮食禁忌 / 174
5. 冬季营养食谱推荐 / 175

羊肉西红柿汤 / 黑豆红枣粥 / 甲鱼双耳汤 / 土豆炖牛腩 / 当归土鸡汤 / 韭菜炒鳝丝



Part 4

中老年食疗养生菜谱



一、补阴益阳

阿胶粥 / 鹌鹑炖米粥 / 玉竹银耳粥 / 淮山百合炖带鱼 / 莲合麦冬煲兔肉

二、延年益寿

西蓝花炒鸡丁 / 甘草红薯鱼丸汤 / 鲫鱼豆腐汤 / 木瓜煲鳗鱼 / 五宝羊肉汤 / 板栗夹心糕饼 / 姜葱鲈鱼 / 烩三色鱼丸

三、健脑益智

核桃明珠 / 酒蒸三文鱼 / 黄花菜炖肉 / 扒香菇鹌鹑蛋 / 蛤蚧蛋花汤 / 银鱼炒蛋

四、养心安神

莲子西米甜奶羹 / 红糖小米粥 / 百合猪心 / 青豆炒兔丁 / 芝麻奶酒糊 / 大枣糯米糊

五、通便润肠

芋头香梨饼 / 姜汁拌菠菜 / 凉拌芹菜 / 香蕉牛奶糊 / 玉米花菜汤 / 红薯粥

六、强筋健骨

黄豆炖猪蹄 / 熟地甜家粥 / 香拌兔丁 / 美味羊柳 / 海带排骨汤



营养专家指导丛书
专为中国中老年人群
制订的营养补充计划

TS972.163/1

中老年 这样吃才对

王海玲 张靖◎编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年这样吃才对 / 王海玲, 张靖编著. —北京: 电子工业出版社, 2014.7
(营养专家指导丛书)

ISBN 978-7-121-21597-1

I . ①中… II . ①王… ②张… III . 中年人—保健—食谱—图解

②老年人—保健—食谱—图解 IV . ① TS972.163-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 234868 号

责任编辑: 王 秀

特约编辑: 孙巧莲

印 刷: 北京千鹤印刷有限公司

装 订: 北京千鹤印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13 字数: 229 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

Preface 前言

走过天真烂漫的童年，经历迷惘单纯的少年，走过奋发向上的青年，我们的生命步入如日中天的中年，然后会走向安详静谧的老年。这是自然界的法则，我们不能逃避，只能欣然接受。

生命的每个阶段都是美丽的，它们的美各不相同，却都需要我们的精心呵护才能散发出迷人的魅力。我们的身体同样遵循这样的规律，不同的年龄段会面临不同的生理和健康问题，需要我们给予不同的呵护和关怀。

中年时期，我们的身体没有明显的变化，但这并不是说身体一如既往地保持着最佳状态，而是在我们不知不觉中发生着不易察觉的变化，我们没有发现，并不意味着就没有发生。事实上，中年人的基础代谢、消化系统、生殖系统、心脑血管、骨骼和肌肉、免疫力等方面较青年时期都发生了很大的变化，因此，随之应该变化的还有我们的饮食。科学的饮食可以为老年时期的到来打下坚实的基础，为幸福的晚年铺就一条健康之路。

中国已经进入了老龄社会，如何安度晚年的问题显得越发重要。老年人的身体和健康都很脆弱，他们需要的不是成堆的保健品、药品，而是健康的生活方式、适度的体育锻炼和每天的饮食调养。通过食疗的方式补充身体所需的营养，来提高自身的免疫功能，进而促进精气神的提升，是最科学的养生方式。

本书共分为四章，全面、系统地分析和总结了中老年人的生理状况和营养需求，为中老年人提供了丰富多样的营养配餐食谱，希望可以为中老年人的健康贡献出绵薄之力。

Part 1

中年人营养饮食

一、中年人的生理特点

1. 基础代谢减慢 / 10
2. 大脑记忆力减退 / 10
3. 消化系统功能衰退 / 11
4. 心血管机能减弱 / 11
5. 肺活量降低 / 12
6. 骨骼密度降低 / 12
7. 免疫系统老化 / 12
8. 生殖及激素水平下降 / 12

二、中年人合理的膳食原则

1. 控制总能量 / 13
2. 补充优质蛋白质 / 14
3. 低脂低糖饮食 / 15
4. 控制盐的摄入量 / 15
5. 多吃抗衰老食物 / 15
6. 三餐定时定量 / 16
7. 饮食合理搭配 / 16
8. 千万不要偏食 / 17
9. 防癌食物不可少 / 18

三、中年人所需的营养素

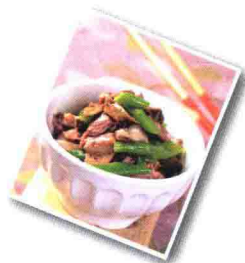
1. 蛋白质 / 19
2. 维生素A / 19

3. 维生素B₆ / 20
4. 维生素C / 20
5. 维生素D / 21
6. 维生素E / 21
7. 钙 / 22
8. 铁 / 22
9. 镁 / 23
10. 锌 / 24
11. 膳食纤维 / 24
12. 番茄红素 / 25
13. 核酸 / 25



四、中年人日常食物选择

1. 谷物及杂粮 / 26
2. 畜禽及蛋奶 / 28
3. 水产品 / 33
4. 蔬菜 / 37
5. 水果 / 44
6. 豆类及坚果 / 48



五、中年人营养配餐一月食谱推荐

1. 第一周食谱推荐 / 52
2. 第二周食谱推荐 / 52
3. 第三周食谱推荐 / 53
4. 第四周食谱推荐 / 54



六、中年人营养食谱推荐

1. 主食 / 55

麦片小米粥 / 红豆紫米粥 / 玉米燕麦粥 / 菊花决明子粥 / 荷叶飘香粥 / 木瓜红豆炒饭 / 海米蔬菜饼

2. 菜品 / 59

清蒸鲈鱼 / 口蘑烧鹌鹑 / 紫菜青鱼卷 / 鸡杂四季豆 / 西蓝花炒牛肉

3. 汤羹 / 64

翠玉淡菜汤 / 冬瓜玉米排骨汤 / 河蚌豆腐汤 / 黄豆排骨汤 / 芦笋丝瓜肉片汤 / 菠菜猪血汤 / 桂圆百合汤 / 银耳杂果羹

Part 2

老年人营养饮食

一、老年人的生理特点

1. 消化功能减弱 / 70
2. 神经组织衰退 / 70
3. 心血管老化 / 70
4. 呼吸系统衰退 / 71
5. 免疫力下降 / 71
6. 骨骼、皮肤老化 / 71

二、老年人合理的膳食原则

1. 少食多餐 / 72

2. 多吃粗粮杂粮 / 72
3. 牛奶必不可少 / 72
4. 多吃豆制品 / 73
5. 果蔬齐上阵 / 73
6. 鸡蛋要限量 / 73
7. 吃肉首选鱼肉和禽肉 / 74
8. 低油低糖低盐 / 74
9. 烹调宜蒸煮 / 74



三、老年人所需营养素

1. 优质蛋白质 / 75

2. 维生素A / 75
3. B族维生素 / 76
4. 维生素C / 76
5. 维生素D / 77
6. 维生素E / 77
7. 钙 / 78
8. 铁 / 78
9. 硒 / 78
10. 铬 / 79
11. Ω -3脂肪酸 / 79
12. 二十二碳六烯酸(DHA) / 80
13. 软骨素 / 80

六、老年人营养食谱推荐

1. 主食 / 106

山药薏米粥 / 红豆粳米粥 / 什锦荞麦卷 / 芝麻红薯饼 / 洋葱鱼蛋饼 / 杂豆粥 / 鸭血鱼片粥

2. 菜品 / 112

豇豆炒肉 / 蒜拌空心菜 / 金针菇拌黄瓜 / 茼蒿鸭条 / 芹菜翠衣炒黄鳝 / 三鲜蛋 / 麻辣肉片 / 清炒小白菜

3. 汤羹 / 119

红枣乌鸡补身汤 / 萝卜羊肉汤 / 鲜菌美味汤 / 猪血菠菜汤 / 紫菜虾皮汤 / 莴笋鲫鱼汤 / 火腿时蔬鲜鸭汤

四、老年人日常食物选择

1. 谷物及杂粮 / 81
2. 畜禽及蛋奶 / 83
3. 水产品 / 87
4. 蔬菜 / 90
5. 水果 / 96
6. 豆类及坚果 / 100



五、老年人营养配餐一月食谱推荐

1. 第一周食谱推荐 / 103
2. 第二周食谱推荐 / 103
3. 第三周食谱推荐 / 104
4. 第四周食谱推荐 / 105



Part 3

中老年四季饮食方案



一、春季饮食方案

1. 春季气候特点 / 124
2. 春季应季食物 / 125
3. 春季饮食原则 / 131
4. 春季饮食禁忌 / 132
5. 春季营养食谱推荐 / 133

高粱鸡粥 / 红枣菠菜粥 / 虾皮炒韭菜 / 芹菜粥 / 醋藕薏米排骨汤 / 凉拌香椿黄豆芽 / 鸡丁烧豆腐 / 白汁牛肉

二、夏季饮食方案

1. 夏季气候特点 / 138
2. 夏季应季食物 / 139
3. 夏季饮食原则 / 145
4. 夏季饮食禁忌 / 145
5. 夏季营养食谱推荐 / 146

绿豆荷叶粥 / 苦瓜炒蛋 / 糖醋藕片 / 苹果煎蛋饼 / 茭白鸡蛋 / 菠萝香排骨 / 茄味鸭梨烩肉 / 芙蓉西红柿

三、秋季饮食方案

1. 秋季气候特点 / 154
2. 秋季应季食物 / 155
3. 秋季饮食原则 / 160
4. 秋季饮食禁忌 / 161
5. 秋季营养食谱推荐 / 162

银耳莲子汤 / 甘菊粥 / 贝母秋梨 / 黑木耳乌鸡汤 / 莲子百合鸡蛋煲 / 猪肺萝卜梨 / 山药羊肚汤 / 栗子黄焖鸡

四、冬季饮食方案

1. 冬季气候特点 / 166
2. 冬季应季食物 / 167
3. 冬季饮食原则 / 173
4. 冬季饮食禁忌 / 174
5. 冬季营养食谱推荐 / 175

羊肉西红柿汤 / 黑豆白菜粥 / 甲鱼双耳汤 / 土豆炖牛腩 / 当归土鸡汤 / 韭菜炒鸡丝



Part 4

中老年食疗养生菜谱



一、补阴益阳

阿胶炖羊 / 鸭脚裡脊汤 / 生首银耳粥 / 油山
百合炖鲫鱼 / 莲合麦冬煲翅肉

二、延年益寿

西蓝花炒鸡丁 / 甘葱红调鱼丸汤 / 鲫鱼豆腐
汤 / 木瓜煲鲫鱼 / 五元羊肉汤 / 板栗夹
心糕饼 / 姜葱炒鱼 / 三色鱼丸

三、健脑益智

核桃圆珠 / 清蒸三文鱼 / 黄花菜肉片 / 扒
香菇鸭胸脯 / 蛤蚧蛋花汤 / 银鱼炒蛋

四、养心安神

莲子西米糊奶羹 / 红糖小米粥 / 五香猪心 /
青豆炒鱼丁 / 芝麻奶香梨 / 大枣糯米粥

五、通便润肠

芋头香梨饼 / 葱汁拌菠菜 / 凉拌芹菜 / 香
蕉牛奶粥 / 玉米花卷汤 / 红薯粥

六、强筋健骨

煎食地骨露 / 酥烧油菜饼 / 香拌鱼丁 / 美
味羊柳 / 海带翅耳



Part 1

中年人营养饮食

中年，是人生的黄金阶段，也是生命的转折时期。人到中年以后，生理和心理都会随着年龄的增长而发生相应的转变，如身体新陈代谢逐渐减缓、内脏器官的生理功能开始减弱等。因此，中年人的饮食结构和内容需要顺应身体呈现出的新特征而进行适时的调整，通过科学饮食为身体打下良好的健康基石，让中年时期的人生大放异彩。