

新世纪现代家庭实用烹饪丛书

中老年人 健康菜单

李兴春 王丽茹 编著



学苑出版社

中老年人健康菜单

主编	李兴春	王丽茹
编写	王丽茹	吴云
	凌云	李铁民
	野里	李雪梅
	李兴春	张玉山
	戴志荣	

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康菜单/李兴春,王丽茹主编. -北京:学苑出版社,2000.10 重印

ISBN 7-5077-1605-8

I.老… II.①李…②王… III.老年人-食谱
IV.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 53863 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

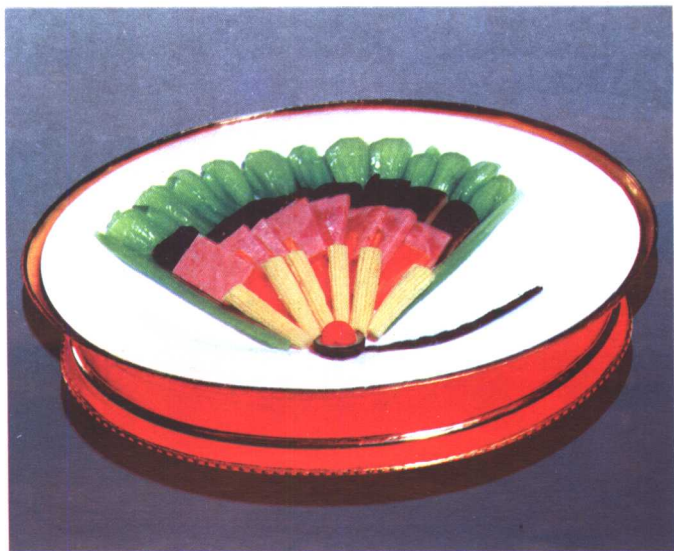
河北省衡水市文化印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 32 开本 11.5 印张 240 千字

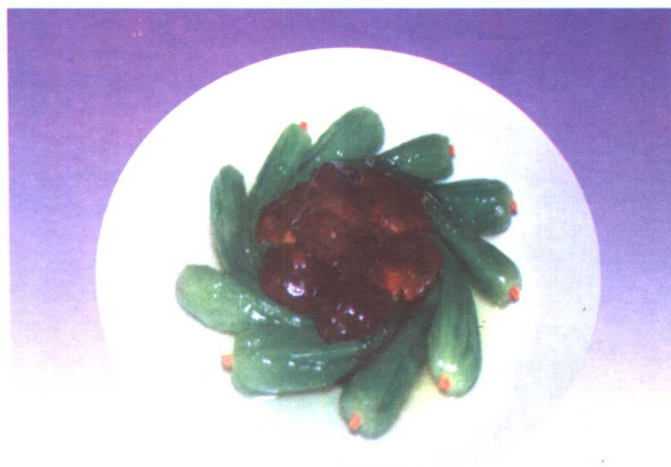
2000 年 1 月北京第 1 版 2000 年 10 月北京第 2 次印刷

印数:5001—8000 册 定价:10.00 元

2000/10/2



扇形时蔬



扒二样



鸡汁贝肉



香葱海蛎



黄烩肚片



软炸虾饺



焖瓜盅



春色满园

目 录

一、中老年人生理变化特点 / 1

二、中老年人的营养要求特点 / 5

三、中老年人健身益寿菜单 / 11

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1、满园春色 / 11 | 17、二牛芹菜 / 28 |
| 2、生炒苋菜 / 13 | 18、蜇皮拌芹菜 / 29 |
| 3、凉拌苋菜 / 14 | 19、烹青椒 / 30 |
| 4、海米炒苋菜 / 15 | 20、酿青椒 / 32 |
| 5、翡翠苋菜 / 16 | 21、甜椒熘鸡丝 / 33 |
| 6、苋菜炒豆腐 / 17 | 22、醋熘青椒 / 34 |
| 7、蒜泥苋菜 / 18 | 23、辣椒砂仁炒肚片 / 35 |
| 8、鸡丝苋菜 / 19 | 24、酱包茄子 / 36 |
| 9、姜汁苋菜 / 20 | 25、椒泥泥子 / 37 |
| 10、金钩芹菜 / 21 | 26、肉末鱼香茄 / 38 |
| 11、杏仁豆腐芹菜 / 22 | 27、黄芽菜炒肉丝 / 39 |
| 12、芹菜拌肚丝 / 24 | 28、素鸡烧白菜 / 40 |
| 13、芹菜鱼丝 / 25 | 29、排骨炖白菜 / 41 |
| 14、拌芹菜叶 / 26 | 30、虾皮烧白菜 / 42 |
| 15、芹菜拌肝片 / 27 | 31、肉片栗子烧白菜 / 43 |
| 16、药芹炒活蚌 / 28 | 32、口蘑炖白菜 / 44 |

◇中老年人健康菜单◇

- | | |
|---------------|-----------------|
| 33、宫爆白菜 /45 | 59、双菇菠菜 /74 |
| 34、番茄焖酸菜 /46 | 60、芝麻菠菜 /75 |
| 35、奶油拔白菜 /47 | 61、芥末菠菜 /76 |
| 36、醋熘莲花白 /49 | 62、姜汁菠菜 /76 |
| 37、肉片炒卷心菜 /50 | 63、韭菜炒绿豆芽 /77 |
| 38、焖洋白菜 /51 | 64、魔芋韭菜 /79 |
| 39、拌洋白菜 /53 | 65、豆腐丝炒韭菜 /80 |
| 40、炆洋白菜 /53 | 66、土豆丝炒韭菜 /81 |
| 41、香菇油菜 /54 | 67、青韭炒蛭子 /82 |
| 42、砂锅油菜 /55 | 68、桃仁炒韭菜 /83 |
| 43、蘑菇油菜心 /57 | 69、黄豆蕻菜梗 /84 |
| 44、油菜炒猪肝 /58 | 70、芝麻酱凉拌空心菜 /85 |
| 45、酿油菜 /59 | 71、拌茼蒿 /85 |
| 46、炒盐渍油菜苔 /60 | 72、茼蒿炒豆腐 /86 |
| 47、扒鱼翅菜心 /61 | 73、银湖紫角叶 /87 |
| 48、豆芽黄花菜 /62 | 74、香菜梗炒肚丝 /88 |
| 49、三丝黄花菜 /63 | 75、香菜拌三丝 /89 |
| 50、金针菜炖猪蹄 /64 | 76、香菜梗炒鳝鱼 /91 |
| 51、黄花肉丝 /65 | 77、软炸香椿 /92 |
| 52、鱼丝菠菜 /66 | 78、椿头拌大虾 /93 |
| 53、姜丝菠菜 /67 | 79、油酥茴香 /94 |
| 54、两吃菠菜 /68 | 80、雪菜松 /95 |
| 55、椒盐菠菜 /70 | 81、雪菜干烧冬笋 /96 |
| 56、菠菜卷 /71 | 82、雪菜冬瓜汤 /97 |
| 57、猪肝菠菜 /72 | 83、雪菜炒豆芽 /98 |
| 58、八宝菠菜 /73 | 84、苦菜素什锦 /99 |

- | | |
|------------------|-------------------|
| 85、牛奶菜花 / 100 | 111、奶油冬瓜条 / 125 |
| 86、茄汁拌菜花 / 101 | 112、冬瓜酿豆腐 / 126 |
| 87、胡萝卜炖羊肉 / 102 | 113、清汤冬瓜 / 127 |
| 88、红烧牛肉萝卜 / 103 | 114、锅塌南瓜 / 128 |
| 89、胡萝卜炒肉丝 / 104 | 115、素炖南瓜 / 130 |
| 90、拌萝卜海蜇丝 / 105 | 116、姜拌苦瓜 / 130 |
| 91、清炖萝卜 / 106 | 117、烧酿苦瓜 / 131 |
| 92、萝卜汤 / 106 | 118、扒苦瓜 / 133 |
| 93、葱头炒牛肉丝 / 107 | 119、菱肉丝瓜 / 134 |
| 94、奶油葱头 / 108 | 120、牡蛎丝瓜 / 135 |
| 95、葱头汤 / 109 | 121、番茄丝瓜 / 136 |
| 96、百合炖猪蹄 / 110 | 122、乳香西红柿 / 137 |
| 97、土豆丝炒韭菜 / 111 | 123、泡嫩豌豆 / 138 |
| 98、土豆烧牛肉 / 112 | 124、多味扁豆 / 139 |
| 99、枸杞子炖牛肉 / 114 | 125、姜汁豇豆 / 140 |
| 100、糖醋莴笋丝 / 115 | 126、金芽牛肚 / 141 |
| 101、银耳拌莴笋 / 116 | 127、鸡笋银芽汤 / 142 |
| 102、春笋炒香菇 / 116 | 128、金钩挂银芽 / 143 |
| 103、荸荠鸡肉丸子 / 117 | 129、百合发菜卷 / 144 |
| 104、荸荠鸡丁 / 119 | 130、黑木耳炒黄花菜 / 145 |
| 105、凉拌藕片 / 120 | 131、神果益智羹 / 146 |
| 106、仔姜肚片 / 120 | 132、益寿银耳汤 / 147 |
| 107、嫩姜拌干丝 / 121 | 133、虾米紫菜萝卜汤 / 148 |
| 108、怪味鸡 / 122 | 134、炖三菇 / 149 |
| 109、葱爆鸭块 / 123 | 135、海带焖木耳 / 150 |
| 110、双耳拌黄瓜 / 124 | 136、双菇竹荪汤 / 151 |

- 137、红枣金针菇汤 / 152
138、红烧猴头蘑 / 153
139、松菇炒猪肝 / 154
140、银耳茯苓鸽蛋 / 155
141、茯苓贝梨 / 156
142、灵芝炖猪蹄 / 157
143、灵芝银耳 / 158
144、虫草炖雄鸡 / 160
145、干煸牛肉丝 / 161
146、枸杞牛肉 / 162
147、家常煨牛肉 / 164
148、枸杞牛肝汤 / 166
149、炒牛肚丝 / 167
150、清蒸羊肉 / 168
151、羊肉虾仁烧豆腐 / 169
152、萝卜羊肉汤 / 170
153、羊肉温补汤 / 171
154、杜仲爆羊腰 / 172
155、沙参炖猪肉 / 173
156、杏仁扣猪肘 / 175
157、莲百合炖猪肉 / 176
158、花生米炖猪蹄 / 177
159、首乌猪肝 / 178
160、灵芝兔 / 179
161、兔肉健脾汤 / 181
162、黄焖狗肉 / 181
163、猴头炖鸡 / 183
164、桃仁鸡肉 / 184
165、砂锅人参鸡 / 186
166、桃仁鸭条 / 187
167、鸭掌冬菇 / 188
168、芡实炖老鸭 / 189
169、陈皮大鸭 / 190
170、芪杞炖乳鸽 / 191
171、石耳炖鸽 / 192
172、桂髓鹤鹑羹 / 193
173、泥鳅鸡蛋 / 194
174、蛋皮炒莲藕 / 195
175、三元鸭蛋 / 196
176、银耳鸽蛋 / 197
177、银耳鸭蛋羹 / 198
178、茯苓银耳鸽蛋汤 / 198
179、益寿鸽蛋汤 / 199
180、紫菜汤 / 200
181、海带炖豆腐 / 201
182、荸荠海蜇汤 / 202
183、海参豆腐 / 203
184、苦瓜炖蛤 / 204
185、百玉山药蛤蜊肉 / 205
186、木耳海螺 / 206
187、蛭肉糊 / 207
188、银耳干贝 / 208

- | | |
|------------------|-----------------|
| 189、菠菜虾仁 /209 | 200、翡翠白玉羹 /221 |
| 190、枸杞鲫鱼 /210 | 201、玻璃核桃仁 /222 |
| 191、白汁鲫鱼 /211 | 202、蜜枣核桃羹 /223 |
| 192、菊花鲈鱼块 /212 | 203、八宝莲子汤 /224 |
| 193、木耳烩草鱼 /213 | 204、蜜三果 /225 |
| 194、虫草红枣炖甲鱼 /214 | 205、冰糖蜜桃 /226 |
| 195、板栗鲤鱼 /215 | 206、蜂蜜蒸梨 /227 |
| 196、黄芪炖带鱼 /216 | 207、多宝人参汤 /227 |
| 197、鲍鱼香菇 /217 | 208、龙眼百合 /229 |
| 198、鳝鱼强筋健骨汤 /219 | 209、拔丝葡萄 /229 |
| 199、蟹茸烩苋菜 /220 | 210、猕猴桃烩水果 /230 |

四、中老年常见病防治菜单 /233

(一) 高脂血症患者菜谱 /233

- | | |
|----------------|---------------|
| 1、酥皮芦笋条 /233 | 6、芹菜汤 /238 |
| 2、酒醉冬笋 /234 | 7、枸杞翡翠豆腐 /239 |
| 3、菊花香莱煮茄子 /235 | 8、清炖木耳香菇 /240 |
| 4、决明烧茄子 /236 | 9、炒黑白菜 /241 |
| 5、香菇炒莱花 /237 | 10、三鲜素海参 /242 |

(二) 动脉粥样硬化患者菜谱 /243

- | | |
|---------------|---------------|
| 1、美味双耳 /243 | 6、酿青椒 /249 |
| 2、木耳炖豆腐 /245 | 7、平菇炖豆腐 /250 |
| 3、砂锅炖豆腐 /246 | 8、萝卜丝拌发菜 /251 |
| 4、豆腐干炒蒜苗 /247 | 9、姜汁芹竹 /252 |
| 5、糖醋红辣 /248 | 10、蒜泥茄块 /253 |

(三) 高血压患者菜谱 /254

- | | |
|--------------|---------------|
| 1、鲍鱼芦笋汤 /254 | 6、洋葱炒肉丝 /259 |
| 2、银耳鹌蛋 /255 | 7、凉拌双色莴笋 /260 |
| 3、茄汁荸荠片 /256 | 8、翡翠虾仁 /261 |
| 4、口蘑烧冬瓜 /257 | 9、香菇干贝豆腐 /262 |
| 5、芹菜大枣汤 /258 | 10、菠菜虾仁 /263 |

(四) 高胆固醇患者菜谱 /264

- | | |
|---------------|---------------|
| 1、桃仁拌芹菜 /264 | 6、凉拌平菇丝 /269 |
| 2、三色鱼丸汤 /265 | 7、油焖香菇冬笋 /269 |
| 3、豆腐干炒蒜苗 /266 | 8、红枣冬瓜汤 /270 |
| 4、植物扒四宝 /266 | 9、凤菇豆腐汤 /271 |
| 5、核桃草鱼头 /268 | 10、海参鸽蛋 /272 |

(五) 冠心病患者菜谱 /273

- | | |
|--------------|----------------|
| 1、芝麻小白菜 /273 | 6、豆芽海带炖鲫鱼 /277 |
| 2、荠菜豆腐羹 /274 | 7、紫菜黄瓜汤 /278 |
| 3、银耳橘羹 /275 | 8、青椒海带丝 /279 |
| 4、素丝芹菜 /276 | 9、山楂炖兔肉 /280 |
| 5、葱爆兔肉片 /276 | 10、萝卜羊肉汤 /281 |

(六) 脑血管病患者菜谱 /282

- | | |
|----------------|---------------|
| 1、桃仁芝麻炸虾饼 /282 | 4、松子仁烧香菇 /285 |
| 2、枸杞海参鸽蛋 /283 | 5、拌青椒 /286 |
| 3、木耳炒黄花菜 /284 | 6、球落玉盘 /287 |

- | | |
|--------------|-------------|
| 7、炒韭菜 /288 | 9、芦笋莲球 /290 |
| 8、素炒洋葱头 /289 | 10、豌豆黄 /291 |

(七) 糖尿病患者菜谱 /292

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1、凤爪豆腐 /292 | 6、芦笋豆腐干 /297 |
| 2、山药兔肉 /293 | 7、素烧鸡腿蘑 /298 |
| 3、冬瓜鲤鱼汤 /294 | 8、蘑菇炒刀豆 /299 |
| 4、辣椒炒鳝鱼丝 /295 | 9、素焖扁豆 /300 |
| 5、马蹄菠菜汤 /296 | 10、海带蚕豆烧冬瓜 /301 |

(八) 便秘痔疮患者菜谱 /302

- | | |
|--------------|---------------|
| 1、煨冬笋 /302 | 6、桃仁拌芹菜 /307 |
| 2、黄瓜拌肉丝 /303 | 7、冰糖蜜桃 /308 |
| 3、松子豆腐 /304 | 8、炆冬笋 /309 |
| 4、木耳炖豆腐 /305 | 9、干贝猪肉 /309 |
| 5、姜丝菠菜 /306 | 10、白菜萝卜汤 /310 |

(九) 肥胖症患者菜谱 /311

- | | |
|--------------|--------------|
| 1、素炒黄豆芽 /311 | 6、素烧三元 /316 |
| 2、豆芽豆腐汤 /312 | 7、炆冬笋 /317 |
| 3、拌三片 /313 | 8、鲤鱼汤 /317 |
| 4、笋扒冬瓜 /314 | 9、赤豆鲤鱼 /318 |
| 5、扒冬瓜条 /315 | 10、白汤鲫鱼 /319 |

(十) 老年骨质疏松症患者菜谱 /320

- | | |
|--------------|------------|
| 1、麻酱拌茄子 /320 | 2、蒸猪肝 /321 |
|--------------|------------|

◇中老年人健康菜单◇

- | | |
|--------------|----------------|
| 3、西施虾仁 /322 | 7、虫草排骨炖鲍鱼 /326 |
| 4、三鲜发菜卷 /323 | 8、山药芝麻糊 /327 |
| 5、咖喱牛肉 /324 | 9、滑熘干贝 /328 |
| 6、牛肉膝蹄筋 /325 | 10、菠菜豆腐汤 /329 |

(十一) 老年性痴呆症患者菜谱 /330

- | | |
|---------------|---------------|
| 1、泥鳅鸡蛋 /330 | 6、花生炖猪蹄 /335 |
| 2、三丝黄花菜 /331 | 7、什锦煮干丝 /335 |
| 3、鲈鱼五味子汤 /332 | 8、核桃仁枣糕 /336 |
| 4、鲜奶莴笋 /333 | 9、芝麻核桃糖蘸 /337 |
| 5、黄花芭蕉叶 /333 | 10、香菇烧菜心 /338 |

(十二) 防癌抗癌菜谱 /339

- | | |
|--------------|--------------|
| 1、灵芝炖猪蹄 /339 | 6、青椒海带丝 /344 |
| 2、炒双菇 /340 | 7、煎带鱼 /345 |
| 3、鲜菇萝卜条 /341 | 8、蒜泥茄块 /346 |
| 4、凉拌胡萝卜 /342 | 9、海参羹 /346 |
| 5、拌西红柿 /343 | 10、牛奶菜花 /347 |

一、中老年人生理变化特点

人到了 60 岁，即进入老年期，称之为老年人。人到了老年，肌体各个组织、器官就有了明显的变化。其实，人到了 40 岁以后，肌体形态和机能就逐渐出现衰老现象，只不过到了 60 岁以后外表和功能的变化就更加明显。

人体组织主要是代谢发生变化。比如 60 岁的人与 20 岁的人相比，体脂多出部分可达体重的 10%~20%，显得人体发胖，行动也受阻；而细胞内水分却随年龄增长呈现减少趋势，造成细胞内液量减少和细胞数量减少，显得皮肤干燥而松弛，同时也导致脏器官萎缩。

身体器官的变化主要是功能减退。尤其是消化吸收、代谢功能、排泄功能及循环功能减退。会出现少吃、少便等症状，甚至视力、听力以及四肢功能都会表现不如年轻时强壮。

人体组织和器官的变化减退，就形成了老年人从体形内到部都呈现衰老状态。行动缓慢费力，反应迟钝不聪。处处给人以“老了”的感觉。人老是正常现象，是自然规律，是不可抗拒的，但是可以延缓衰老。这就要掌握人体衰老生理变化特点，有针对性的控制其变化，达到延年益寿，老而不衰的目的。

1. 老年人消化功能减退

老年人牙齿易发生牙周炎、龋齿、牙齿萎缩性变化，会使牙齿脱落或明显磨损，会发生牙痛病，直接影响进食的咀嚼和消化。

老年人的味觉降低，影响食欲，吃饭不香，减少进食。也有的咸淡不分，对香味缺乏反应，因而影响食欲和进食。

老年人消化系统平滑肌纤维及消化腺萎缩，胃粘膜变薄导致胃肠张力变弱，蠕动缓慢以及消化液分泌量减少，消化能力下降。

正因为老年人咀嚼能力差，味觉降低和消化功能的减退，所以老年人的身体组织、器官供给营养不足，健康受损。如何适应老年人消化功能减退，要在饮食选择上下功夫。

2. 中老年人的血液循环功能减弱

中老年人血管发生老化、硬化，会造成有效循环血量减少，对心脏、大脑供血、供氧不足，影响心脏健康和智力下降。这往往是由于膳食中过多的能量、饱和脂肪和胆固醇促进动脉粥样硬化所致。过多的食盐和进食量则促进高血压，都会使血管受损，因此，中老年人中的心脑血管疾病往往较高。为防止血管过早硬化，减少发病机会，在饮食上也应注意。