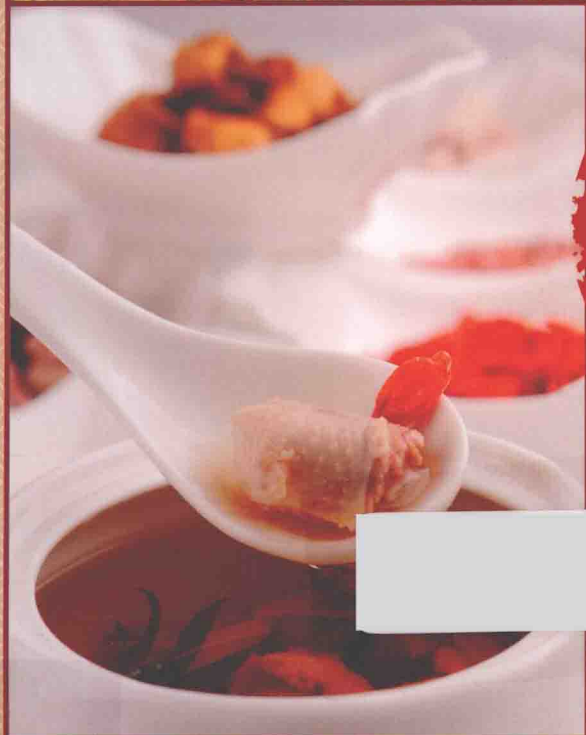


# 老年人 吃什么? 什么? 禁

速查全书

若谷 编著

本书包括175种老年人宜吃食物、175道老年人营养美食、18种老年人忌吃食物及其危害、26种老年人常见病及其对症药膳……让老年人吃好每天3顿饭，教老年人掌握不生病的智慧，让老年人吃好、吃对、不吃错，保养身体，尽享天年。



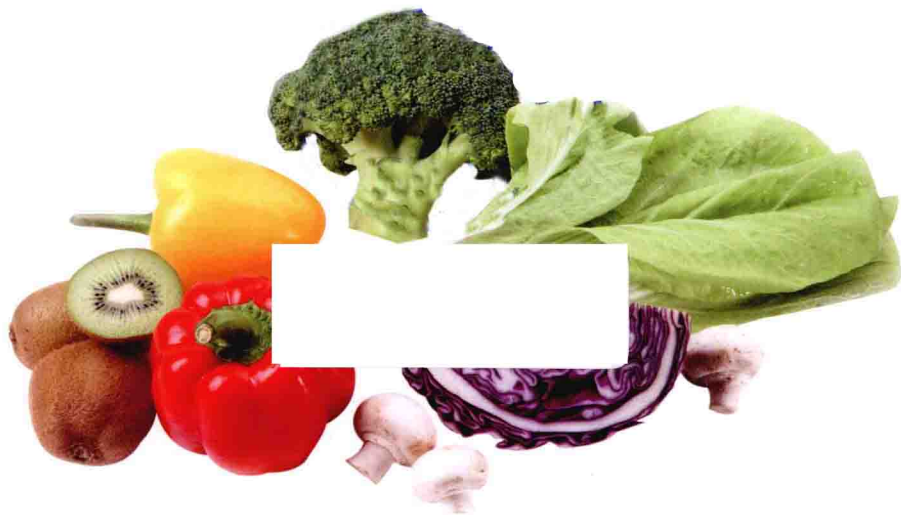
金盾出版社



# 老年人吃什么？ 禁什么？

速查全书

| 若谷 编著 |



金盾出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

老年人吃什么? 禁什么? 速查全书 / 若谷编著. —北京: 金盾出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5082-8913-7

I. ①老… II. ①若… III. ①老年人—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第244097号

**金盾出版社出版、总发行**

北京太平路5号 ( 地铁万寿路站往南 )

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: [www.jdcbs.cn](http://www.jdcbs.cn)

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京市松源印刷有限公司

装订: 北京市松源印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 22

2014年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

---

( 凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、  
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换 )



## 第一章 老年人日常饮食常识

|                       |     |                          |     |
|-----------------------|-----|--------------------------|-----|
| 1. 老年人一日三餐巧安排...      | 016 | 10. 老年人不能长期吃素...         | 020 |
| 2. 老年人健康长寿八大饮食原则..... | 017 | 11. 老年人不宜用铝或铝合金餐具进食..... | 021 |
| 3. 老年人应少吃多餐.....      | 018 | 12. 老年人不宜暴饮暴食...         | 021 |
| 4. 老年人补充蛋白质有窍门.....   | 018 | 13. 老年人不要懒于咀嚼...         | 022 |
| 5. 老年人每天要吃适量水果.....   | 019 | 14. 老年人不宜偏食.....         | 022 |
| 6. 老年人白天应补充足够的水分..... | 019 | 15. 老年人不宜常吃精米、精面.....    | 022 |
| 7. 老年人宜吃些补脾益肾的食物..... | 019 | 16. 饮食调养有利老年人健康.....     | 023 |
| 8. 老年人膳食可以加点“藻”.....  | 020 | 17. 老年人不宜厚味.....         | 023 |
| 9. 老年人要控制油脂摄入量.....   | 020 | 18. 老年人饭后不宜吃水果...        | 024 |
|                       |     | 19. 老年人饭后不宜喝茶...         | 024 |
|                       |     | 20. 老年人饭后不宜松皮带...        | 025 |
|                       |     | 21. 老年人饭后不宜立即睡觉.....     | 025 |

## 第二章 老年人需要补充的营养素

|                             |     |            |     |
|-----------------------------|-----|------------|-----|
| 1. 蛋白质.....                 | 028 | 15. 钙..... | 035 |
| 2. 脂肪.....                  | 028 | 16. 铁..... | 035 |
| 3. 碳水化合物.....               | 029 | 17. 锌..... | 036 |
| 4. 膳食纤维.....                | 029 | 18. 硒..... | 036 |
| 5. 维生素A.....                | 030 | 19. 钾..... | 037 |
| 6. 维生素B <sub>1</sub> .....  | 030 | 20. 铜..... | 037 |
| 7. 维生素B <sub>2</sub> .....  | 031 |            |     |
| 8. 维生素B <sub>6</sub> .....  | 031 |            |     |
| 9. 维生素B <sub>12</sub> ..... | 032 |            |     |
| 10. 维生素C.....               | 032 |            |     |
| 11. 维生素D.....               | 033 |            |     |
| 12. 维生素E.....               | 033 |            |     |
| 13. 维生素K.....               | 034 |            |     |
| 14. 维生素P.....               | 034 |            |     |



### 第三章 老年人宜吃的175种食物

#### 大白菜

黑木耳炒大白菜梗 ..... 041

大白菜金针菇 ..... 041

#### 小白菜

芝麻炒小白菜 ..... 043

滑子菇扒小白菜 ..... 043

#### 包菜

芝麻包菜 ..... 045

包菜炒肉片 ..... 045

#### 油菜

双冬扒油菜 ..... 047

口蘑扒油菜 ..... 047

#### 菠菜

菠菜拌蛋皮 ..... 049

菠菜柴鱼卷 ..... 049

#### 生菜

蒜蓉生菜 ..... 051

生菜滑牛肉 ..... 051

#### 芹菜

芹菜百合 ..... 053

板栗炒芹菜 ..... 053

#### 荠菜

荠菜粥 ..... 055

荠菜四鲜宝 ..... 055

#### 茼蒿

蒜蓉茼蒿 ..... 057

香拌茼蒿 ..... 057

#### 空心菜

椒丝空心菜 ..... 059

豆豉炒空心菜梗 ..... 059

#### 芥菜

蒜蓉芥菜 ..... 060

#### 芥蓝

枸杞芥蓝梗 ..... 061

#### 苋菜

银鱼苋菜羹 ..... 062

#### 花菜

花菜炒西红柿 ..... 063

#### 西兰花

素炒西兰花 ..... 065

西兰花拌红豆 ..... 065

#### 洋葱

洋葱圈 ..... 067

洋葱炒芦笋 ..... 067

#### 白萝卜

花生仁拌白萝卜 ..... 069

家乡白萝卜拌海蜇 ..... 069

#### 胡萝卜

胡萝卜炒肉丝 ..... 071

胡萝卜炒土豆丝 ..... 071

#### 西红柿

西红柿烧豆腐 ..... 073

洋葱炒西红柿 ..... 073

#### 苦瓜

杏仁拌苦瓜 ..... 075

苦瓜海带瘦肉汤 ..... 075

#### 冬瓜

冬瓜排骨汤 ..... 077

冬瓜竹笋汤 ..... 077

#### 黄瓜

香油蒜片黄瓜 ..... 079

干贝黄瓜盅 ..... 079

#### 丝瓜

炒丝瓜 ..... 081

蒜蓉丝瓜 ..... 081

#### 南瓜

葱白炒南瓜 ..... 083

豆浆南瓜球 ..... 083

#### 西葫芦

醋熘西葫芦 ..... 084

#### 茄子

风味炒茄丁 ..... 085

#### 竹笋

酱爆脆笋 ..... 087



# 目录

|               |     |
|---------------|-----|
| 鲜竹笋炒木耳.....   | 087 |
| <b>芦笋</b>     |     |
| 清炒芦笋.....     | 089 |
| 三鲜芦笋.....     | 089 |
| <b>莴笋</b>     |     |
| 莴笋烩蚕豆.....    | 091 |
| 黑芝麻拌莴笋丝.....  | 091 |
| <b>马蹄</b>     |     |
| 橙汁马蹄.....     | 093 |
| 芦荟炒马蹄.....    | 093 |
| <b>马齿苋</b>    |     |
| 凉拌马齿苋.....    | 095 |
| 马齿苋杏仁瘦肉汤..... | 095 |
| <b>莲藕</b>     |     |
| 莲藕菱角排骨汤.....  | 097 |
| 糖醋藕片.....     | 097 |
| <b>韭菜</b>     |     |
| 核桃仁拌韭菜.....   | 099 |
| 韭菜炒豆腐干.....   | 099 |
| <b>蒜薹</b>     |     |
| 蒜薹炒山药.....    | 101 |
| 蒜薹炒玉米笋.....   | 101 |
| <b>黄花菜</b>    |     |
| 凉拌黄花菜.....    | 103 |
| 黄花菜炒海蜇.....   | 103 |
| <b>茭白</b>     |     |
| 金针菇木耳拌茭白..... | 104 |
| <b>土豆</b>     |     |
| 海蜇拌土豆丝.....   | 105 |
| <b>山药</b>     |     |
| 山药炖鸡汤.....    | 106 |
| <b>牛蒡</b>     |     |
| 牛蒡芹菜汁.....    | 107 |
| <b>红薯</b>     |     |
| 芝麻红薯.....     | 109 |
| 清炒红薯丝.....    | 109 |
| <b>黄豆芽</b>    |     |
| 黄豆芽拌海蜇皮.....  | 111 |
| 豆油黄豆芽.....    | 111 |

## 绿豆芽

|             |     |
|-------------|-----|
| 金针菇炒豆芽..... | 113 |
| 豆芽韭菜汤.....  | 113 |

## 香菇

|            |     |
|------------|-----|
| 芹菜炒香菇..... | 115 |
| 香菇豆腐丝..... | 115 |

## 草菇

|            |     |
|------------|-----|
| 草菇西蓝花..... | 116 |
|------------|-----|

## 金针菇

|             |     |
|-------------|-----|
| 金针菇鳝鱼丝..... | 117 |
|-------------|-----|

## 平菇

|             |     |
|-------------|-----|
| 大白菜炒双菇..... | 118 |
|-------------|-----|

## 鸡腿菇

|            |     |
|------------|-----|
| 鲍汁鸡腿菇..... | 119 |
|------------|-----|

## 口蘑

|            |     |
|------------|-----|
| 口蘑山鸡汤..... | 120 |
|------------|-----|

## 猴头菇

|            |     |
|------------|-----|
| 三鲜猴头蘑..... | 121 |
|------------|-----|

## 茶树菇

|             |     |
|-------------|-----|
| 茶树菇蒸草鱼..... | 122 |
|-------------|-----|

## 银耳

|              |     |
|--------------|-----|
| 雪梨银耳枸杞汤..... | 123 |
|--------------|-----|

## 黑木耳

|            |     |
|------------|-----|
| 黄瓜炒木耳..... | 124 |
|------------|-----|

## 竹荪

|              |     |
|--------------|-----|
| 浓汤竹荪扒金菇..... | 125 |
|--------------|-----|

## 蕨菜

|           |     |
|-----------|-----|
| 炆炒蕨菜..... | 126 |
|-----------|-----|

## 仙人掌

|             |     |
|-------------|-----|
| 仙人掌绿茶饮..... | 127 |
|-------------|-----|

## 芦荟

|            |     |
|------------|-----|
| 芦荟炒苦瓜..... | 128 |
|------------|-----|

## 猪脊骨

|            |     |
|------------|-----|
| 苦瓜脊骨汤..... | 129 |
|------------|-----|

## 牛肉

|            |     |
|------------|-----|
| 牛肉菠萝盅..... | 130 |
|------------|-----|

## 兔肉

|            |     |
|------------|-----|
| 青豆烧兔肉..... | 131 |
|------------|-----|

## 驴肉





|               |     |
|---------------|-----|
| 驴肉拌万年青 .....  | 132 |
| <b>鸡肉</b>     |     |
| 松仁鸡肉炒玉米 ..... | 133 |
| <b>乌鸡</b>     |     |
| 莲子乌鸡山药煲 ..... | 134 |
| <b>鸭肉</b>     |     |
| 冬瓜薏米煲老鸭 ..... | 135 |
| <b>鸽肉</b>     |     |
| 鸽肉莲子汤 .....   | 136 |
| <b>鹌鹑肉</b>    |     |
| 苦瓜煲鹌鹑 .....   | 137 |
| <b>鸡蛋</b>     |     |
| 西红柿炒鸡蛋 .....  | 138 |
| <b>脱脂牛奶</b>   |     |
| 牛奶黑米汁 .....   | 139 |
| <b>酸奶</b>     |     |
| 山药苹果酸奶 .....  | 140 |
| <b>草鱼</b>     |     |
| 草鱼煨冬瓜 .....   | 141 |
| <b>鲢鱼</b>     |     |
| 古法蒸鲢鱼 .....   | 142 |
| <b>鲫鱼</b>     |     |
| 蒜蒸鲫鱼 .....    | 143 |
| <b>鲤鱼</b>     |     |
| 核桃烧鲤鱼 .....   | 144 |
| <b>青鱼</b>     |     |
| 鱼片豆腐汤 .....   | 145 |
| <b>武昌鱼</b>    |     |
| 清蒸武昌鱼 .....   | 146 |
| <b>鳊鱼</b>     |     |
| 苦瓜鳊片 .....    | 147 |
| <b>泥鳅</b>     |     |
| 老黄瓜炖泥鳅 .....  | 148 |
| <b>螃蟹</b>     |     |
| 蟹块煮南瓜 .....   | 149 |
| <b>金枪鱼</b>    |     |
| 金枪鱼卷 .....    | 150 |
| <b>三文鱼</b>    |     |
| 三文鱼寿司 .....   | 151 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| <b>带鱼</b>       |     |
| 家常烧带鱼 .....     | 152 |
| <b>鳕鱼</b>       |     |
| 枸杞蒸鳕鱼 .....     | 153 |
| <b>平鱼</b>       |     |
| 烤平鱼 .....       | 154 |
| <b>海虾</b>       |     |
| 西红柿青豆虾仁 .....   | 155 |
| <b>银鱼</b>       |     |
| 银鱼干炒南瓜 .....    | 156 |
| <b>章鱼</b>       |     |
| 章鱼海带汤 .....     | 157 |
| <b>甲鱼</b>       |     |
| 甲鱼海带汤 .....     | 158 |
| <b>牡蛎</b>       |     |
| 牡蛎豆腐羹 .....     | 159 |
| <b>海参</b>       |     |
| 葱熘海参 .....      | 160 |
| <b>海蜇</b>       |     |
| 薏米黄瓜拌海蜇 .....   | 161 |
| <b>扇贝</b>       |     |
| 蒜蓉蒸扇贝 .....     | 162 |
| <b>河蚌</b>       |     |
| 芦笋木耳炒河蚌 .....   | 163 |
| <b>蛤蜊</b>       |     |
| 蛤蜊拌菠菜 .....     | 164 |
| <b>干贝</b>       |     |
| 干贝蒸萝卜 .....     | 165 |
| <b>虾皮</b>       |     |
| 虾皮西葫芦 .....     | 166 |
| <b>海带</b>       |     |
| 猪骨海带汤 .....     | 167 |
| <b>海藻</b>       |     |
| 凉拌海藻丝 .....     | 168 |
| <b>螺旋藻</b>      |     |
| 养颜螺旋藻 .....     | 169 |
| <b>淡菜</b>       |     |
| 党参苡蓉黑豆淡菜汤 ..... | 170 |
| <b>紫菜</b>       |     |



|                |     |
|----------------|-----|
| 紫菜蛋花汤 .....    | 171 |
| <b>苹果</b>      |     |
| 芹菜苹果汁 .....    | 172 |
| <b>梨</b>       |     |
| 贡梨酸奶 .....     | 173 |
| <b>葡萄</b>      |     |
| 葡萄苹果汁 .....    | 174 |
| <b>西瓜</b>      |     |
| 解暑西瓜汤 .....    | 175 |
| <b>橘子</b>      |     |
| 西芹橘子哈密瓜汁 ..... | 176 |
| <b>橙子</b>      |     |
| 韭菜香瓜柳橙汁 .....  | 177 |
| <b>柠檬</b>      |     |
| 菠菜柠檬橘汁 .....   | 178 |
| <b>草莓</b>      |     |
| 草莓豆浆蜂蜜汁 .....  | 179 |
| <b>香蕉</b>      |     |
| 香蕉燕麦牛奶 .....   | 180 |
| <b>蓝莓</b>      |     |
| 清新蓝莓汁 .....    | 181 |
| <b>红枣</b>      |     |
| 红枣鸡汤 .....     | 182 |
| <b>桑葚</b>      |     |
| 桑葚青梅杨桃汁 .....  | 183 |
| <b>猕猴桃</b>     |     |
| 包菜猕猴桃柠檬汁 ..... | 184 |
| <b>菠萝</b>      |     |
| 莴笋菠萝汁 .....    | 185 |
| <b>山楂</b>      |     |
| 山楂苹果羹 .....    | 186 |
| <b>桂圆</b>      |     |
| 桂圆山药红枣汤 .....  | 187 |
| <b>石榴</b>      |     |
| 石榴苹果汁 .....    | 188 |
| <b>火龙果</b>     |     |
| 香蕉火龙果汁 .....   | 189 |
| <b>芒果</b>      |     |
| 草莓芒果芹菜汁 .....  | 190 |

|                |     |
|----------------|-----|
| <b>桃子</b>      |     |
| 胡萝卜蜜桃饮 .....   | 191 |
| <b>杨桃</b>      |     |
| 杨桃柳橙汁 .....    | 192 |
| <b>柿子</b>      |     |
| 芹菜柿子饮 .....    | 193 |
| <b>无花果</b>     |     |
| 无花果生鱼汤 .....   | 194 |
| <b>李子</b>      |     |
| 李子柠檬汁 .....    | 195 |
| <b>木瓜</b>      |     |
| 黄瓜木瓜柠檬汁 .....  | 196 |
| <b>番石榴</b>     |     |
| 金橘番石榴鲜果汁 ..... | 197 |
| <b>莲子</b>      |     |
| 参片莲子汤 .....    | 198 |
| <b>花生</b>      |     |
| 莲子红枣花生汤 .....  | 199 |
| <b>核桃</b>      |     |
| 蜜枣核桃仁枸杞汤 ..... | 200 |
| <b>杏仁</b>      |     |
| 杏仁哈密瓜汁 .....   | 201 |
| <b>板栗</b>      |     |
| 板栗饭 .....      | 202 |
| <b>腰果</b>      |     |
| 腰果蹄筋 .....     | 203 |
| <b>南瓜子</b>     |     |
| 凉拌玉米瓜仁 .....   | 204 |
| <b>葵花子</b>     |     |
| 葵花子鱼 .....     | 205 |
| <b>西瓜子</b>     |     |
| 花生瓜子芦荟粥 .....  | 206 |
| <b>松子</b>      |     |
| 香蕉松仁双米粥 .....  | 207 |
| <b>榛子</b>      |     |
| 桂圆榛子粥 .....    | 208 |
| <b>玉米</b>      |     |
| 西芹拌玉米 .....    | 209 |
| <b>小米</b>      |     |





小米南瓜羹.....210

**糙米**

山药糙米鸡.....211

**黑米**

红豆黑米粥.....212

**燕麦**

燕麦猪血粥.....213

**荞麦**

荞麦凉面.....214

**莜麦**

凉拌莜麦面.....215

**大麦**

大麦茶.....216

**薏苡仁**

薏米白果粥.....217

**黄豆**

泡嫩黄豆.....218

**黑豆**

黑豆牛蒡炖鸡汤.....219

**绿豆**

山药绿豆汤.....220

**花豆**

花豆炒虾仁.....221

**红豆**

南瓜红豆炒百合.....222

**芸豆**

蜜汁芸豆.....223

**豌豆**

豌豆炒香菇.....224

**蚕豆**

湘味蚕豆炒瘦肉.....225

**豇豆角**

姜汁豆角.....226

**扁豆**

蒜香扁豆.....227

**毛豆**

毛豆核桃仁.....228

**黑芝麻**

黑芝麻果仁粥.....229

**豆腐**

豆腐鱼头汤.....230

**香干**

香干芹菜.....231

**腐竹**

腐竹木耳瘦肉汤.....232

**大蒜**

大蒜炒马蹄.....233

**生姜**

姜泥猪肉.....234

**葱**

葱白红枣鸡肉粥.....235

**醋**

糖醋黄瓜.....236

**蜂蜜**

人参蜂蜜粥.....237

**橄榄油**

牛肉煎饼.....238

**玉米油**

枸杞拌青豆.....239

**茶油**

蒜片黄瓜.....240

**芝麻油**

芝麻油拌西芹.....241

**葵花子油**

清炒南瓜丝.....242

**菜籽油**

熘笋尖.....243

**豆浆**

百合红豆大米豆浆.....244

**绿茶**

红花绿茶饮.....245

**红茶**

玫瑰红茶.....246

**白葡萄酒**

冰镇白葡萄酒.....247



## 第四章 老年人禁吃的78种食物

|          |     |           |     |
|----------|-----|-----------|-----|
| 雪里蕻..... | 250 | 腊肠.....   | 262 |
| 咸菜.....  | 250 | 火腿.....   | 262 |
| 青椒.....  | 250 | 烤鸭.....   | 263 |
| 荔枝.....  | 251 | 扒鸡.....   | 263 |
| 柚子.....  | 251 | 炸鸡.....   | 263 |
| 葡萄柚..... | 251 | 鱼子.....   | 264 |
| 榴莲.....  | 252 | 蟹黄.....   | 264 |
| 椰子.....  | 252 | 墨鱼.....   | 264 |
| 杨梅.....  | 252 | 鲱鱼.....   | 265 |
| 樱桃.....  | 253 | 鲍鱼.....   | 265 |
| 肥猪肉..... | 253 | 鱿鱼.....   | 265 |
| 猪蹄.....  | 253 | 糯米.....   | 266 |
| 猪肝.....  | 254 | 白果.....   | 266 |
| 猪肾.....  | 254 | 苏打饼干..... | 266 |
| 猪心.....  | 254 | 油条.....   | 267 |
| 猪大肠..... | 255 | 薯片.....   | 267 |
| 猪脑.....  | 255 | 猪油.....   | 267 |
| 猪肚.....  | 255 | 巧克力.....  | 268 |
| 猪血.....  | 256 | 辣椒.....   | 268 |
| 牛髓.....  | 256 | 花椒.....   | 268 |
| 牛肝.....  | 256 | 八角.....   | 269 |
| 羊髓.....  | 257 | 桂皮.....   | 269 |
| 羊肉.....  | 257 | 茴香.....   | 269 |
| 羊肝.....  | 257 | 胡椒.....   | 270 |
| 狗肉.....  | 258 | 咖喱粉.....  | 270 |
| 鹿肉.....  | 258 | 芥末.....   | 270 |
| 鹅肉.....  | 258 | 酱油.....   | 271 |
| 麻雀肉..... | 259 | 鱼露.....   | 271 |
| 鸡肝.....  | 259 | 豆瓣酱.....  | 271 |
| 鸡胗.....  | 259 | 咖啡.....   | 272 |
| 鸭肠.....  | 260 | 浓茶.....   | 272 |
| 鸭蛋.....  | 260 | 可乐.....   | 272 |
| 咸鸭蛋..... | 260 | 白酒.....   | 273 |
| 松花蛋..... | 261 | 比萨.....   | 273 |
| 午餐肉..... | 261 | 方便面.....  | 273 |
| 熏肉.....  | 261 | 冰激凌.....  | 274 |
| 腊肉.....  | 262 | 酸菜.....   | 274 |



|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 冬菜.....  | 274 | 八宝菜..... | 275 |
| 萝卜干..... | 275 | 麦芽糖..... | 275 |

## 第五章 老年人四季饮食宜与忌

### 老年人春季饮食宜与忌

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1.春季宜坚持平补或清补原则.....   | 278 |
| 2.春季饮食宜讲究“三优”原则.....  | 278 |
| 3.春季提高免疫力宜补充维生素.....  | 278 |
| 4.春季宜养肝为先.....        | 279 |
| 5.春季宜增甘少酸.....        | 279 |
| 6.春季宜多吃蔬菜.....        | 279 |
| 7.春季宜药补增益.....        | 280 |
| 8.春季忌多食温热、辛辣食物.....   | 280 |
| 9.春季进补忌直接食用采集的花粉..... | 280 |
| 10.春季食用菠菜忌去根.....     | 280 |
| 11.春季忌无节制食用香椿.....    | 281 |
| 12.春季脑卒中忌吃鲚鱼.....     | 281 |

### 老年人夏季饮食宜与忌

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1.夏季饮食宜以清淡为主.....   | 282 |
| 2.夏季饮食宜合理.....      | 282 |
| 3.夏季宜注意饮食卫生.....    | 282 |
| 4.夏季宜适量吃些醋.....     | 283 |
| 5.夏季食用水果宜分寒热体质..... | 283 |
| 6.夏季宜适当吃点“酸”.....   | 283 |
| 7.夏季宜多吃点“苦”.....    | 283 |
| 8.夏季宜多吃富水瓜类蔬果.....  | 284 |
| 9.夏季生吃果蔬宜消毒.....    | 284 |
| 10.夏季宜常吃西红柿.....    | 284 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 11.夏季宜多吃抗炎杀菌的蔬菜..... | 284 |
| 12.夏季补虚祛湿宜多食鳝鱼.....  | 285 |
| 13.老年人夏季宜喝姜糖水.....   | 285 |
| 14.夏季忌多食热性调料.....    | 285 |
| 15.夏季熬绿豆汤时忌加明矾.....  | 286 |
| 16.夏季食用苦瓜忌选红黄色.....  | 286 |
| 17.夏季忌贪食冷饮.....      | 286 |
| 18.夏季忌多吃寒凉食物.....    | 286 |
| 19.夏季忌多食坚果.....      | 287 |
| 20.夏季忌大量饮酒.....      | 287 |

### 老年人秋季饮食宜与忌

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1.秋季饮食宜讲究凉润.....       | 288 |
| 2.秋季饮食宜“多酸少辛”.....     | 288 |
| 3.秋季养肺宜注意饮食.....       | 288 |
| 4.老年人秋季宜多喝粥.....       | 289 |
| 5.秋季补脾健肾宜多食板栗.....     | 289 |
| 6.老年人秋季宜补充健身汤.....     | 289 |
| 7.秋季抗癌润肠宜多食苹果.....     | 290 |
| 8.秋季保护眼睛宜多吃柑橘类水果.....  | 290 |
| 9.秋季忌食或少食性燥、辛辣的食物..... | 290 |





|                       |     |                      |     |
|-----------------------|-----|----------------------|-----|
| 10.秋季饮食养生忌乱进补.....    | 290 | 3.老年人冬季饮食宜增苦少咸.....  | 292 |
| 11.秋季进补忌与鞣酸类水果同食..... | 291 | 4.老年人冬季进补宜辨证而为.....  | 293 |
| 12.秋季预防中毒忌食生蜂蜜.....   | 291 | 5.冬季补充营养宜吃荞麦.....    | 293 |
| 13.秋季防感染忌生食花生.....    | 291 | 6.冬季皮肤养护宜补充维生素.....  | 293 |
| 14.秋季防寄生虫忌生吃鲜藕.....   | 291 | 7.冬季阴虚者忌食用偏温性食物..... | 294 |
| <b>老年人冬季饮食宜与忌</b>     |     | 8.冬季进补忌过激.....       | 294 |
| 1.冬季饮食宜坚持“三要”.....    | 292 | 9.冬季进补忌凡补必肉... ..    | 294 |
| 2.老年人冬季饮食宜温热松软.....   | 292 | 10.冬季蔬菜忌“一洗而过”.....  | 295 |
|                       |     | 11.冬季感冒忌随便进补... ..   | 295 |

## 第六章 老年人常见病症饮食宜忌与调理

### 流行性感冒

|             |     |
|-------------|-----|
| 冬瓜排骨粥.....  | 298 |
| 板蓝根西瓜汁..... | 299 |
| 豆浆蜜.....    | 299 |

### 慢性支气管炎

|              |     |
|--------------|-----|
| 果仁鸡蛋羹.....   | 300 |
| 柚子炖鸡.....    | 301 |
| 附子生姜炖狗肉..... | 301 |

### 支气管扩张

|               |     |
|---------------|-----|
| 桑白润肺汤.....    | 302 |
| 荷兰豆马蹄芹菜汤..... | 303 |
| 川贝杏仁粥.....    | 303 |

### 慢性胃炎

|               |     |
|---------------|-----|
| 西兰花四宝蒸南瓜..... | 304 |
| 红豆炒芦荟.....    | 305 |
| 蘑菇蛋卷.....     | 305 |

### 胆囊炎

|              |     |
|--------------|-----|
| 红枣芹菜汤.....   | 306 |
| 香菇白菜魔芋汤..... | 307 |

|            |     |
|------------|-----|
| 清脂豆腐浆..... | 307 |
|------------|-----|

### 便秘

|             |     |
|-------------|-----|
| 核桃仁粥.....   | 308 |
| 无花果煎鸡肝..... | 309 |
| 沙姜菠菜.....   | 309 |

### 失眠

|              |     |
|--------------|-----|
| 凉拌山药火龙果..... | 310 |
| 葡萄干红枣汤.....  | 311 |
| 银耳山药甜汤.....  | 311 |

### 糖尿病

|              |     |
|--------------|-----|
| 罗汉果鸡煲.....   | 312 |
| 茯苓山药炒鸡片..... | 313 |
| 茯苓白豆腐.....   | 313 |

### 高脂血症

|              |     |
|--------------|-----|
| 素烧冬瓜.....    | 314 |
| 首乌黑豆乌鸡汤..... | 315 |
| 苦瓜黄豆牛蛙汤..... | 315 |

### 高血压

|           |     |
|-----------|-----|
| 香芹炒饭..... | 316 |
|-----------|-----|



|                 |     |               |     |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| 山楂降压汤.....      | 317 | 煮土豆球.....     | 333 |
| 浓汤杂菌煲.....      | 317 | <b>肩周炎</b>    |     |
| <b>冠心病</b>      |     | 牛奶煲木瓜.....    | 334 |
| 西芹炒豆干.....      | 318 | 川乌生姜粥.....    | 335 |
| 蔬菜拉面.....       | 319 | 桑枝鸡汤.....     | 335 |
| 山药豆腐汤.....      | 319 | <b>风湿性关节炎</b> |     |
| <b>阿尔茨海默病</b>   |     | 五加皮炖鸡.....    | 336 |
| 北京炒疙瘩.....      | 320 | 牛筋汤.....      | 337 |
| 胡萝卜红枣汤.....     | 321 | 鸡肉丝瓜汤.....    | 337 |
| 雷沙汤圆.....       | 321 | <b>骨折</b>     |     |
| <b>脑卒中后遗症</b>   |     | 木瓜煲羊肉.....    | 338 |
| 灵芝红枣瘦肉汤.....    | 322 | 赤小豆竹笋汤.....   | 339 |
| 生地玄参汤.....      | 323 | 土豆海带煲排骨.....  | 339 |
| 灵芝黄芪猪蹄汤.....    | 323 | <b>骨质疏松症</b>  |     |
| <b>动脉硬化</b>     |     | 猪骨芝麻粥.....    | 340 |
| 菊参肉片.....       | 324 | 山药枸杞羊排汤.....  | 341 |
| 冬瓜薏米兔肉汤.....    | 325 | 西洋参排骨滋补汤..... | 341 |
| 木耳煲双脆.....      | 325 | <b>白内障</b>    |     |
| <b>肥胖</b>       |     | 木耳炒鸡肝.....    | 342 |
| 素凉面.....        | 326 | 党参枸杞猪肝粥.....  | 343 |
| 花菜拌西红柿.....     | 327 | 桑麻水.....      | 343 |
| 什锦水果杏仁豆腐.....   | 327 | <b>老花眼</b>    |     |
| <b>老年性皮肤病痒症</b> |     | 枸杞叶炒猪心.....   | 344 |
| 黑木耳拌豆芽.....     | 328 | 枸杞粥.....      | 345 |
| 蘑菇菜心炒圣女果.....   | 329 | 党参枸杞猪肝汤.....  | 345 |
| 蜜汁红薯.....       | 329 | <b>耳聋耳鸣</b>   |     |
| <b>丹毒</b>       |     | 归芪猪肝汤.....    | 346 |
| 冬瓜春菜汤.....      | 330 | 茼蒿枸杞瘦肉汤.....  | 347 |
| 赤小豆薏米汤.....     | 331 | 猪腰补肾汤.....    | 347 |
| 丝瓜银花饮.....      | 331 | <b>前列腺增生</b>  |     |
| <b>痛风</b>       |     | 核桃冰糖炖梨.....   | 348 |
| 黄芪蔬菜汤.....      | 332 | 韭菜绿豆芽.....    | 349 |
| 银芽冬菇炒蛋面.....    | 333 | 木耳上海青.....    | 349 |

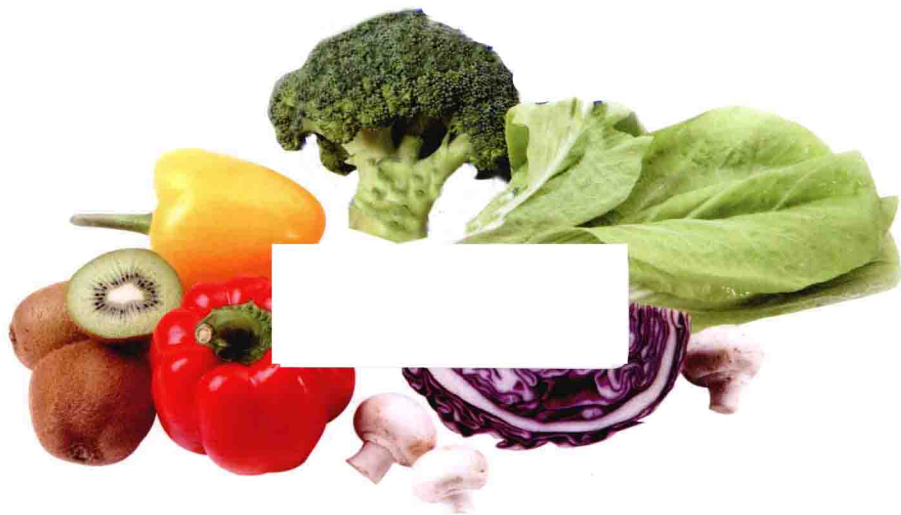




# 老年人吃什么？ 禁什么？

速查全书

| 若谷 编著 |



金盾出版社



图书在版编目(CIP)数据

老年人吃什么? 禁什么? 速查全书 / 若谷编著. —北京: 金盾出版社, 2014.1  
ISBN 978-7-5082-8913-7

I. ①老… II. ①若… III. ①老年人—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第244097号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: [www.jdcbs.cn](http://www.jdcbs.cn)

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京市松源印刷有限公司

装订: 北京市松源印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720×1020 1/16 印张: 22

2014年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

---

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、  
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



人到老年，整个生理状况、各器官的功能、心理等方面都发生很大的变化。基于此，老年人的饮食选择及安排，不能等同于普通的成年人，而应有其独特的选择和禁忌。因此，我们要根据老年人的生理特点和营养需求，把食物的特性同老年人的身体状况、消化能力等因素结合起来，进行合理安排，做到膳食结构合理，营养需求平衡，最终达到使老年人强身健体、延年益寿的目的。

那么，对于老年人来说，知道哪些食物宜吃，哪些食物不宜吃；哪些食物应该多吃，哪些食物不宜多吃或尽量不吃，这是非常重要的。如果老年人的饮食违背其生理特点，那就可能事与愿违，不仅达不到加强营养、增强体质的目的，甚至有可能造成不良的后果。本书重点针对这个问题，根据老年人的生理变化和营养需求，分别列举了宜吃的食物和忌吃的食物。

在宜吃食物部分，我们详细介绍了每种食材的别名、热量、适用量、性味归经、食用关键词、食疗功效、搭配宜忌以及食用建议等，并且以表格形式展示了食物的主要营养成分，让大家对每一种食材都了如指掌。每一种食材还分别推荐了一两道实用的营养菜谱，详解其原料及制作过程，并详细分析每一道菜的营养与功效，再配上精美、清晰的图片，可以让大家轻松上手制作。

在禁吃食物部分，大家可以清楚了解老年人不宜吃某种食物的理由，真正做到在日常饮食中规避这些食物，从而帮助老年人远离这些食物，确保老年人身体健康。

另外，本书根据气候节令的变化，对老年人的四季饮食进行指导，如果老年人能够做到按季节特点调理饮食，为身体补充所需的营养成分，不仅对身体健康大有裨益，还可防治疾病。同时，本书还根据老年人常见的病症，介绍合理运用饮食手段进行调养的方法，既安全、健康，又有效。

我们殷切希望本书能对每位老年朋友都有所帮助，愿本书能让老年朋友安享健康的晚年生活。

## 第一章 老年人日常饮食常识

|                       |     |                          |     |
|-----------------------|-----|--------------------------|-----|
| 1. 老年人一日三餐巧安排...      | 016 | 10. 老年人不能长期吃素...         | 020 |
| 2. 老年人健康长寿八大饮食原则..... | 017 | 11. 老年人不宜用铝或铝合金餐具进食..... | 021 |
| 3. 老年人应少吃多餐.....      | 018 | 12. 老年人不宜暴饮暴食...         | 021 |
| 4. 老年人补充蛋白质有窍门.....   | 018 | 13. 老年人不要懒于咀嚼...         | 022 |
| 5. 老年人每天要吃适量水果.....   | 019 | 14. 老年人不宜偏食.....         | 022 |
| 6. 老年人白天应补充足够的水分..... | 019 | 15. 老年人不宜常吃精米、精面.....    | 022 |
| 7. 老年人宜吃些补脾益肾的食物..... | 019 | 16. 饮食调养有利老年人健康.....     | 023 |
| 8. 老年人膳食可以加点“藻”.....  | 020 | 17. 老年人不宜厚味.....         | 023 |
| 9. 老年人要控制油脂摄入量.....   | 020 | 18. 老年人饭后不宜吃水果...        | 024 |
|                       |     | 19. 老年人饭后不宜喝茶...         | 024 |
|                       |     | 20. 老年人饭后不宜松皮带...        | 025 |
|                       |     | 21. 老年人饭后不宜立即睡觉.....     | 025 |

## 第二章 老年人需要补充的营养素

|                             |     |            |     |
|-----------------------------|-----|------------|-----|
| 1. 蛋白质.....                 | 028 | 15. 钙..... | 035 |
| 2. 脂肪.....                  | 028 | 16. 铁..... | 035 |
| 3. 碳水化合物.....               | 029 | 17. 锌..... | 036 |
| 4. 膳食纤维.....                | 029 | 18. 硒..... | 036 |
| 5. 维生素A.....                | 030 | 19. 钾..... | 037 |
| 6. 维生素B <sub>1</sub> .....  | 030 | 20. 铜..... | 037 |
| 7. 维生素B <sub>2</sub> .....  | 031 |            |     |
| 8. 维生素B <sub>6</sub> .....  | 031 |            |     |
| 9. 维生素B <sub>12</sub> ..... | 032 |            |     |
| 10. 维生素C.....               | 032 |            |     |
| 11. 维生素D.....               | 033 |            |     |
| 12. 维生素E.....               | 033 |            |     |
| 13. 维生素K.....               | 034 |            |     |
| 14. 维生素P.....               | 034 |            |     |

