

保健食谱丛书

老年人保健食谱

张然 郭卉 编



黑龙江科学技术出版社

R153.3

1
3

57.05/04

老年人保健食谱

张然 郭卉 编

黑龙江科学技术出版社

一九八二年·哈尔滨



B080305

内 容 简 介

本书是专门为老年人编写的保健食谱。包括老年人的饮食营养及其所需用的菜谱、主食谱、水果和饮料。书后附有“常用食物成分表”、“部分食品胆固醇含量表”等。

本书在编写过程中注意了科学性及系统性，是老年人延年益寿的食谱保健指南。

老 年 人 保 健 食 谱

张 然 郭 卉 编

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区分部街28号)

绥化印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米 1/32·3 12/16·字数70千

1982年1月第一版·1982年2月第一次印刷

印数：1—121,000

书号：15217·023 定价：0.35元

序

优越的社会主义制度，为老年人健康而幸福地安度晚年，创造了许多条件。现在，黑龙江科学技术出版社为老年人编辑、出版了《老年人保健食谱》，这是一件值得庆贺的事情。

为了延缓衰老过程，保持健康长寿，老年人除了应当经常进行体育锻炼和保持乐观情绪之外，从日常膳食中获得各种营养成分，作为生命活动的物质基础和生命活动的动力，也是应当重视的。

老年人具有特殊的生理特点，对饮食营养也就有着特殊的需求。合理的膳食，良好的营养，可以减少老年人的疾病，防止老年人过早衰老。《老年人保健食谱》这本书，从老年人新陈代谢的改变，所需热量的减少，消化能力的减退，以及体内蛋白质的大量消耗等特点出发，阐述了老年人的饮食营养原则，并详尽地介绍了富含蛋白质、富含维生素、富含矿物质和低热量菜肴的制做方法，以及适合老年人食用的主食品、水果和饮料。

《老年人保健食谱》这本书，内容丰富，浅显易懂，具有系统性及实用性，不失为老年人饮食保健的指南。

这里，谨向老年人推荐这本书。

黑龙江省老年医学会主任 戴修善

一、老年人的饮食营养·····	(1)
二、食谱·····	(8)
(一)菜谱·····	(8)
1、含低热量的菜肴·····	(8)
拌茄泥·····	(8)
凉拌蚕丝·····	(8)
肉丝拌黄瓜·····	(9)
麻酱拌水萝卜·····	(10)
绿豆芽拌干丝·····	(10)
炆菜花·····	(11)
炆油菜·····	(11)
肉丝炒洋葱·····	(12)
炒苋菜·····	(12)
烧茄片·····	(13)
素炒芹菜·····	(13)
红烧萝卜·····	(14)
炒柿子椒·····	(14)
雪里蕻余肉丝·····	(15)
雪里蕻烧豆腐·····	(15)
炒肉豆芽粉·····	(16)
番茄烧豆腐·····	(16)

蘑菇炖豆腐·····	(17)
炒鸡丝蛰头·····	(17)
红韭腊肉丝·····	(18)
奶汤鲫鱼·····	(19)
西瓜鸡冻·····	(19)
排骨冻·····	(20)
水晶桔子·····	(20)
三样汤·····	(21)
鲜蘑豆腐汤·····	(22)
白炖拆骨肉汤·····	(22)
肉丝酸菜粉汤·····	(23)
2、富含蛋白质的菜肴·····	(23)
拌双泥·····	(23)
虾油拌豆腐·····	(24)
蛋皮拌菠菜·····	(24)
鸡丝拌干豆腐·····	(25)
炸茄盒·····	(26)
扒菜卷·····	(26)
肉丁炒黄豆芽·····	(27)
煨金果豆腐·····	(28)
焖肉煎豆腐·····	(28)
炒肉豆芽·····	(29)
肉片炒豆腐·····	(30)
苹果豆腐·····	(30)
蒜苗炒干豆腐·····	(31)

白菜丝炒干豆腐·····	(32)
卤煮豆腐·····	(33)
茶烧鸡蛋·····	(33)
白汁日光鸡蛋·····	(34)
蒸蛋羹·····	(34)
春芽烘蛋·····	(35)
水晶鸡蛋·····	(35)
水炒鸡蛋·····	(36)
葱花鸡蛋·····	(36)
鱼香炒蛋·····	(37)
摊鸡蛋·····	(37)
肉丝炒蛋·····	(38)
清炒鸡蛋·····	(38)
无黄蛋·····	(39)
酸辣鸡丝粉皮·····	(39)
京烧羊肉·····	(40)
清炖牛肉·····	(41)
西红柿黄焖牛肉·····	(41)
油菜溜鱼片·····	(42)
红烧鲤鱼·····	(43)
干煎黄花鱼·····	(43)
清炖牛肉汤·····	(44)
萝卜豆腐汤·····	(44)
家常蛋汤·····	(45)
3、富含矿物质的菜肴·····	(46)

花生仁拌芹菜·····	(46)
香椿头拌豆腐·····	(46)
肉丝拌腐竹·····	(47)
腐竹拌菠菜·····	(47)
豆腐干拌云豆角·····	(48)
豆腐干拌芹菜·····	(49)
菠菜拌粉丝·····	(49)
凉拌海带丝·····	(50)
凉拌三丝·····	(51)
炆豆腐·····	(51)
炆木耳·····	(52)
素烧三样·····	(53)
葱爆肉·····	(53)
肉丝烧茄子·····	(54)
肉片焖云豆·····	(54)
白汁红丁·····	(55)
肉丝炒榨菜·····	(56)
葱爆肉片·····	(56)
芹菜炒粉丝·····	(56)
海米烧菜心·····	(57)
炒三丝·····	(58)
蒜苗炒鸡蛋·····	(58)
炒肉木耳·····	(59)
炒黑白菜·····	(59)
海带炖鸡·····	(60)

海带炖肉.....	(60)
糖醋海带.....	(61)
脆爆海带.....	(62)
红烧猪肉.....	(62)
豌豆溜鱼片.....	(63)
浇汁黄花鱼.....	(64)
什香菜.....	(65)
五花咸菜.....	(65)
榨菜肉丝汤.....	(66)
菠菜粉丝汤.....	(67)
紫菜汤.....	(67)
余茉莉银耳.....	(68)
4、富含维生素的菜肴.....	(68)
拌胡萝卜丝.....	(68)
拌白菜心.....	(69)
小葱拌豆腐.....	(69)
肘子肉拌黄瓜.....	(70)
瓜片拌猪肝.....	(70)
拌猪肝菠菜.....	(71)
干豆腐拌白菜心.....	(71)
桔味海带丝.....	(72)
拌三片.....	(73)
白菜心拌粉丝.....	(73)
拌胡萝卜干.....	(74)
奶油番茄.....	(74)

糖醋青椒.....	(75)
番茄炒蛋.....	(75)
枣菇蒸鸡.....	(76)
羊肉胡萝卜丁酱.....	(77)
桂花蜜枣.....	(77)
炒海棠果.....	(78)
蜜饯红果.....	(78)
鲜果银耳.....	(79)
糖醋渍萝卜皮.....	(79)
五丝咸菜.....	(80)
什锦咸菜.....	(80)
四样汤.....	(81)
鸡蛋柿子汤.....	(82)
蛋蓉菜花汤.....	(82)
(二) 主食谱.....	(84)
小米面茶.....	(84)
牛奶大米饭.....	(84)
豆包.....	(85)
面片汤.....	(85)
玉米面发糕.....	(86)
鸡蛋炒饭.....	(86)
素馅包子.....	(87)
豆粥.....	(87)
肉丁饼.....	(88)
黄花馒头.....	(88)

金丝卷.....	(89)
葱油卷.....	(90)
鸡丝馄饨.....	(90)
家常面.....	(91)
(三) 饮 料.....	(92)
酸牛奶.....	(92)
甜桔汁.....	(93)
双果汤.....	(93)
酸梅汤.....	(94)
绿豆汤.....	(94)
山楂银花茶.....	(95)
杏仁奶茶.....	(95)
核桃汁.....	(95)
(四) 水 果.....	(97)
枣.....	(97)
香蕉.....	(97)
山楂.....	(97)
柿.....	(98)
广柑.....	(99)
附录.....	(99)
部分食品胆固醇含量表.....	(99)
常用食物成分表.....	(100)

一、老年人的饮食营养

人体的衰老是不可抗拒的自然法则。一般人在五、六十岁以后，身体的生理机能逐渐出现衰退现象，如新陈代谢变慢，腺体分泌减少，咀嚼力、消化力减弱，肌肉活动和对疾病的抵抗力降低等。长期以来，人们就在研究与探索延缓衰老过程的办法，使人们的寿命更长，从而延长劳动或工作的年限，为人类多做贡献。

医学认为，除经常参加体育锻炼和保持乐观精神外，合理的饮食营养可以延缓衰老。

那么，老年人在选择营养、安排膳食方面应该考虑哪些问题呢？

（一）热能 随着生命的延长，老年人的基础代谢逐渐降低，加上活动量减小，一般比年轻人降低百分之十或百分之十五，有时会更加些，所以对热能的需求量也随之减少。如果老年人从膳食中摄取的热量过多，就容易转变成脂肪贮于体内，使身体肥胖，体重增加，加重心脏负担，导致心脏病、动脉硬化和糖尿病等。

目前，国外采取了按年龄的增长而校正热能供给量的办法。具体为：以20—40岁平均体重65公斤（男）或55公斤（女）的热能供给量为基础而进行增减。见表（一）。

在我国，一般老年人每天所需热量与国外基本相同。见表（二）。

表（一） 热能供给量校正表

年 龄	减 少 量
50——59	10%
60——69	20%
70——79	30%

表（二） 老年人所需热量卡数表

年 岁	男	女	相当于20——30岁的百分值
50——59	2,700	1,980	90%
60——69	2,400	1,760	80%
70——79	2,100	1,540	70%

从表（二）中可以看出，70—79岁的老人所需热量比20—30岁的年轻人要减少近三分之一。

在实际生活中，老人所需热量应该按照每个人的具体活动情况而酌情确定。

老年人热能的来源应以碳水化合物为主。要经常吃些以玉米、小米、面粉、糯米、黄豆、绿豆、赤豆、蚕豆等做成的食品。少吃些含动物脂肪丰富的食物，如肥猪肉、猪油、肥羊肉等。因为动物脂肪不易消化，而且过多食用对肝脏及心血管系统也有害。如果身体肥胖，体重超重，应该减少一些含高热量的食物，如油炸食品、糖果、糕点等。

（二）蛋 白 质 蛋白质对老年人的营养非常重要。因为蛋白质能维持老年人机体的正常代谢，补偿人体组织蛋白的消耗，增加对疾病的抵抗能力，所以老年人应从膳食中获

得足够数量的蛋白质。但是，如果蛋白质供给过多，超过人体的正常需要，对身体也是有害的。因为老年人消化能力较差，肾脏排泄功能减退，过量的蛋白质会加重这些器官的负担。一般说来，老年人每日蛋白质的摄入量应该与年轻人一样，每公斤体重需供给蛋白质一克或一点五克。由于老年人的特殊生理需要，对蛋白质的消化率和吸收率较差，因此供给老年人的蛋白质应以生理价值较高的优质蛋白质（蛋白质含量丰富，而且含有全部必需氨基酸的蛋白质，称为优质蛋白质或完全蛋白质）为主，如大豆、乳类、鱼类和蛋类等。

在摄取蛋白质的同时，要注意避免胆固醇和饱和脂肪酸的过多摄取，如肥肉、蛋黄等。

（三）矿物质 对老年人来说，钙的供给非常重要。因为老年人胃酸减少，影响钙的吸收和利用，体内容易发生钙代谢障碍，甚至出现骨骼脱钙及骨质疏松症。所以在饮食中应多供给含钙丰富的食物，如乳类、豆类、蔬菜类、水果类等。乳类（以每一百克为单位计算）：牛乳含钙120毫克，羊乳含钙140毫克，乳酪含钙590毫克，豆制代乳粉含钙520毫克。豆类（以每一百克为单位计算）：黄豆含钙367毫克，绿豆含钙80毫克，红小豆含钙76毫克，豌豆含钙84毫克，豇豆含钙100毫克，黄豆粉含钙437毫克，豆腐（北）含钙277毫克，豆腐丝含钙284毫克，豆腐皮含钙280毫克，豆乳干含钙217毫克，黄豆芽含钙68毫克，绿豆芽含钙23毫克，豆腐泡含钙156毫克。蔬菜类（以每一百克为单位计算）：胡萝卜（黄）含钙32毫克，青萝卜含钙58毫克，大白菜含钙61毫克，小白菜含钙93毫克，太古菜含钙160毫克，雪

里蕻含钙253毫克，苋菜含钙180毫克，香菜含钙170毫克，芹菜茎含钙160毫克，韭菜含钙48毫克，蒜苗含钙22毫克，小葱含钙63毫克，香椿含钙110毫克，菜花含钙18毫克，西葫芦含钙17毫克，黄瓜含钙19毫克，茄子的含钙22毫克，辣椒含钙12毫克，油菜含钙140毫克，大头菜含钙39毫克，生菜含钙77毫克，干黄花菜含钙295毫克。咸菜类（以每一百克为单位计算）：榨菜含钙280毫克，腌雪里蕻含钙250毫克，腌大头菜含钙120毫克，糖蒜含钙110毫克，酱黄瓜含钙79毫克，腌韭菜花含钙211毫克。水果类（以每一百克为单位计算）：柑桔含钙129毫克，海棠含钙66毫克，草莓含钙32毫克，红果含钙68毫克，橄榄含钙204毫克。干果及硬果类（以每一百克为单位计算）：花生仁（炒）含钙71毫克，南瓜子（炒）含钙235毫克，葵花籽（炒）含钙45毫克，核桃仁含钙108毫克，西瓜仁含钙237毫克。菌类及藻类（以一百克为单位计算）：银耳含钙380毫克，木耳含钙为357毫克，海带含钙1177毫克，紫菜含钙343毫克。此外，蛋禽类及水产类都含有较多的钙质。

为了弥补老年人循环机能较差这种衰退现象，血中应有较多的血红蛋白，而铁是血红蛋白的重要组成部分。老年人的膳食中要含有丰富的铁。蛋黄、肝脏等虽然富含铁质，但因其胆固醇含量较高，老年人不宜过多食用。绿叶蔬菜、木耳、海带、紫菜等含铁质较多，多吃这类食物，对老年人大有好处。

（四）维生素 对老年人维生素的供给量要充足，特别是维生素A、维生素D、维生素B₁、维生素B₂、维生素C

等。这些维生素对维持老年人的身体健康、增强抵抗力、促进食欲和延缓衰老等，都有着不可低估的作用。维生素的供给量应稍多于成年人为宜。维生素主要来源于蔬菜和水果。胡萝卜含胡萝卜素（在体内可转化成维生素A）3.62毫克，维生素B₁0.02毫克，维生素B₂0.05毫克，维生素C13毫克。小白菜含胡萝卜素1.49毫克，维生素B₁0.03毫克，维生素B₂0.08毫克，维生素C40毫克。油菜含胡萝卜素3.15毫克，维生素B₁0.08毫克，维生素B₂0.11毫克，维生素C51毫克。菠菜含胡萝卜素3.87毫克，维生素B₁0.04毫克，维生素B₂0.13毫克，维生素C39毫克。香菜含胡萝卜素3.77毫克，维生素B₁0.14毫克，维生素B₂0.15毫克，维生素C41毫克。韭菜含胡萝卜素3.21毫克，维生素B₁0.03毫克，维生素B₂0.09毫克，维生素C39毫克。香椿含胡萝卜素0.93毫克，维生素B₁0.12毫克，维生素B₂0.13毫克，维生素C56毫克。辣椒含胡萝卜素0.73毫克，维生素B₁0.04毫克，维生素B₂0.03毫克，维生素C185毫克。红果含胡萝卜素0.82毫克，维生素B₁0.02毫克，维生素B₂0.05毫克，维生素C89毫克。柑桔含胡萝卜素0.16毫克，维生素B₁0.28毫克，维生素B₂0.06毫克，维生素C117毫克。特别是多吃含维生素C丰富的食物，除增强人体抵抗疾病的能力，还可预防血管脆弱。

（五）脂肪 老年人要适当地控制脂肪的摄入量。脂肪虽然能供给机体以热能，保护皮肤健康，固定内脏器官的位置，但老年人要限制食用，不能太多也不能太少。太多不易消化，对心血管和肝脏不利；太少则影响脂溶性维生素的吸收。一般老年人每日每公斤体重摄入脂肪量不宜超过一克，

而且应多吃植物性油类，如豆油、花生油、芝麻油、葵花籽油、玉米油等。一般说来，植物油类的营养价值高于动物油脂。植物油中必需脂肪酸（亚麻油酸、亚麻油烯酸、花生油烯酸）的含量高，而且含维生素E，能降低血胆固醇。

（六）胆 固 醇 老年人要严格控制胆固醇的摄入量。过多的胆固醇可以导致老年人的动脉粥样硬化，增加心血管、脑血管的发病率。因此，老年人要少吃含胆固醇高的食物，如各种动物脂肪、脏腑类、蛋黄、鱼子、带鱼、墨鱼、熏鱼、蟹黄、黄油等。

（七）糖 类 老年人应控制甜食。如果老年人过食糖类及甜食，则易引发老年糖尿病。如果已患糖尿病，过食糖类及甜食，则能增加血里的中性脂肪，使其并发高血压、脑栓塞、肾脏病等。因此，六十岁以上的老年人要控制糖类及甜食。

（八）淡 食 老年人宜吃清淡性食物。如果食用过咸的食物，盐里的钠离子过剩，会增加循环血流量和钠的滞留，引起血管收缩，使血压升高，造成脑血管障碍。

根据老年人消化能力较差以及生理机能逐渐衰退等特点，在膳食的调配上要注意以下几点：

（一）做到米、面和杂粮混食，这对利用蛋白质的互补作用，提高主食中蛋白质的生理价值是十分有益的。

（二）多吃水果和蔬菜，以保证维生素和矿物质的供给。其中纤维素和果胶有促进胃肠蠕动的作用，可防止粪便在肠内滞留，对预防便秘和肠道肿瘤的发生都有很重要的作用。

（三）海带、紫菜等海生植物食品对防止动脉硬化，减