

老年

●LAONIAN
SHIPIN ZHIZUO

食品制作

汤金森 编



- 老年健康与营养
- 老年食品的概述
- 老年食品制作的预备
- 老年食品的配方及制作方法

上海科学技术出版社

3.3

老年食品制作

汤金森 编

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书主要概述了老年食品的概论、分类、特点以及特殊效能。同时对各类老年食品的配方、制作方法、功能特效等作了详细介绍;本书对老年人保健疗效、延年益寿等有一定的作用,而且取料方便,操作简便,使用价值高。对国外老年食品的发展动态、趋势也作了介绍。本书是家庭制作各类老年食品的必备参考书。

老年食品制作

汤金森 编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 常熟第七印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 106,000

1990年1月第1版 1990年1月第1次印刷

印数 1—2,630

ISBN 7-5323-1701-3/TS·116

定价: 2.40 元

前 言

我国,人口老龄化问题在整个社会生活中显得十分突出。目前 60 岁以上的老年人有 9100 多万,占总人口的 8.4 %。预计到 2000 年将增加到 1 亿 3 千万,占总人口的 11 %。近年来,在党和政府关心重视下,社会各界积极为老年人创造条件,提供方便,相继建立与老年人衣、食、住、行等有关的服务设施,使老年人能够延年益寿,幸福地度过晚年生活。

民以食为天,合理选择各类食品,对老年人的健康长寿尤为重要。随着现代科学不断发展,老年人对食品的要求越来越高,不仅是只讲究温饱,而且也讲究食品的科学性、实用性、营养性、疗效性了。

食品,不仅是人类维持生命与健康的物质基础、人体能量的源泉、生命活动的动力,而且关系到人体健康和家庭欢乐,也关系到民族昌盛和国家繁荣。合理选择各类食品,既可提高健康水平,又可防治疾病。

随着年龄的增长,老年人机体各种生理功能逐渐低下,直接或间接地影响营养的吸收和对食品的选择。因此迫切希望自己能够制作简单、实惠、营养、疗效的各类食品,以满足不同口味和层次的需要。《老年食品制作》一书就是为了满足老年消费者这一迫切要求而编写的。

本书广泛收集了不同特点、不同风味的各类食品,着重介绍这些食品的原料配方、制作方法和功效价值。这些食品的原料选配方便、制作简单、美味适口、营养保健疗效价值高,很

适用于家庭制作,也可供食品生产厂生产食品需用。

限于本人水平,书中难免有很多欠妥之处,恳请广大读者批评指教。

谨将本书奉献给广大读者,祝全社会各界老人健康长寿,晚年幸福。

编 者

一九八九年三月

目 录

第一章 老年健康与营养	1
一、人类生理功能的变化	1
二、老年健康与营养	2
三、老年人的营养需要量	4
(一) 热量	4
(二) 蛋白质	6
(三) 醣	7
(四) 脂肪	7
(五) 维生素、矿物质和水	9
第二章 老年食品的概述	12
一、老年人的食品与健康长寿的关系	12
二、老年人的食品对健康长寿的重要性	14
三、老年人对食品营养的要求	15
(一) 老年人合理的饮食原则	16
(二) 老年人对食品营养的要求	19
四、老年人的食品特点及种类	20
第三章 老年食品制作的预备	22
一、原料的分类	22
(一) 糖类	22
1. 蔗糖 2. 葡萄糖 3. 果糖	
(二) 添加剂	23
1. 防腐剂 2. 着色剂 3. 酸味剂 4. 甜味剂 5. 食用香精	
(三) 天然果汁	25

1. 桔子 2. 柠檬 3. 菠萝 4. 山楂 5. 猕猴桃 6. 草莓 7. 葡萄

(四) 营养素.....26

1. 乳品 2. 蛋品 3. 乳脂 4. 可可脂 5. 维生素 6. 无机盐类

(五) 蔬菜类.....30

1. 大葱 2. 芹菜 3. 番茄 4. 黄瓜 5. 萝卜 6. 胡萝卜 7. 豆腐

(六) 中草药材.....33

1. 人参 2. 刺五加 3. 菊花 4. 金银花 5. 何首乌 6. 五味子

二、原料的选择.....35

(一) 蛋类.....36

(二) 乳品类.....36

(三) 果品类.....36

(四) 果汁类.....36

(五) 罐头食品.....37

(六) 添加剂.....37

(七) 蔬菜类.....37

(八) 中草药材类.....37

三、原料的加工及处理.....37

(一) 糖类.....38

(二) 乳品类.....38

(三) 中草药材类.....38

(四) 蔬菜加工.....39

(五) 果品加工.....39

第四章 老年食品的配方及制作方法.....40

一、老年疗效食品.....40

(一) 饮料类.....40

1. 柏叶饮 2. 杏酪饮 3. 水芝饮 4. 香椽饮 5. 荷叶饮 6. 青梅汤 7. 风髓汤 8. 益元汤 9. 红枣扁豆汤 10. 绿豆汤 11. 杏仁汤 12. 荠菜汤 13. 鲜藕汁 14. 白萝卜汁 15. 西瓜番茄汁

16. 三鲜汁 17. 百合花生汁 18. 珍蜜汁 19. 芒菱汁 20. 银耳汁	
(二) 药粥类	52

21. 小米粥 22. 山楂粥 23. 龙眼莲子粥 24. 补虚正气粥 25. 仙人粥 26. 玉竹粥 27. 百合杏仁粥 28. 决明降压粥 29. 杏仁粥 30. 松子仁粥 31. 荔枝粥 32. 小茴香粥 33. 珠玉二宝粥 34. 栗子粥 35. 核桃仁粥 36. 黄芪粥 37. 黄精粥 38. 鲜藕粥 39. 酸枣仁粥 40. 薏米粥

(三) 糕点类	64
---------	----

41. 柿饼糕 42. 参枣糕 43. 茯苓糕 44. 杏仁糕 45. 豆蔻糕 46. 山药茯苓糕 47. 枣糖糕 48. 莲茸糕 49. 益寿银耳糕 50. 薄荷绿豆糕 51. 薄荷莲子 52. 龙眼莲子羹 53. 杏仁豆腐 54. 百合蜂蜜 55. 冰糖燕窝汤 56. 琉璃山药 57. 山楂元宵 58. 蜜饯红娘 59. 琥珀核桃 60. 蜜汁鸭梨

二、老年保健食品	79
----------	----

(一) 饮料类	79
---------	----

61. 金银花露 62. 奶仁露 63. 糖姜露 64. 桑味露 65. 甘草露 66. 绿茶奶饮露 67. 芝麻豆芸露 68. 莲子汤 69. 椰蓉汤 70. 番茄红枣汤 71. 翠衣饮 72. 枇杷竹叶饮 73. 蜂蜜红茶饮 74. 山楂荷叶饮 75. 冰糖酸醋饮 76. 楂酪饮 77. 三花饮 78. 菊花决明子饮 79. 桂圆汤 80. 牛奶玉米汤

(二) 药粥类	88
---------	----

81. 枸杞粥 82. 人参粥 83. 芹菜粥 84. 荠菜粥 85. 扁豆粥 86. 荔子粥 87. 芝麻粥 88. 葛粉粥 89. 百合粥 90. 绿豆粥 91. 玉米粥 92. 小麦粥 93. 山药粥 94. 赤豆粥 95. 薏苡粥 96. 芡实粥 97. 糯米粥 98. 菱粥 99. 花生赤豆粥 100. 八宝粥

(三) 糕点类	98
---------	----

101. 桂花赤豆糕 102. 薄荷糕 103. 绿豆糕 104. 桂肉枣仁糕 105. 麻蓉糕 106. 百果糕 107. 海棠糕 108. 重阳糕 109. 草莓蛋糕 110. 山楂蛋糕 111. 梅花蛋糕 112. 椰蓉糕 113. 芙蓉糕 114. 桃仁糕 115. 八珍糕 116. 葡萄蛋糕 117. 水果蛋糕

118. 金丝糕 119. 玫瑰糕 120. 桔红糕

三、老年营养食品 114

(一) 饮料类 114

121. 蜜梅汁 122. 楂桔汁 123. 葡枣汁 124. 卜菠汁 125. 甘蔗汁 126. 桂菊汁 127. 蔬锦汁 128. 苹果汁 129. 牛奶可可汁 130. 人参蜂乳汁 131. 葡萄乳汁 132. 酸梅乳汁 133. 西瓜乳汁 134. 苹果乳汁 135. 番茄乳汁 136. 枇杷乳汁 137. 巧克力乳汁 138. 胡萝卜汁 139. 胡萝卜乳蛋汁 140. 豆乳饮料

(二) 药粥类 124

141. 黄豆粥 142. 什锦粥 143. 四色粥 144. 三仁粥 145. 双豆粥 146. 珍珠米粥 147. 香蕉粥 148. 苹果粥 149. 桂花芋粥 150. 菠菜粥 151. 糯麦粥 152. 腊八粥 153. 奶米粥 154. 香肠粥 155. 鸡粥 156. 鱼粥 157. 牛肉粥 158. 猪骨粥 159. 什锦泡粥 160. 鸭羹粥

(三) 糕点类 135

161. 西米嫩糕 162. 栗蓉糕 163. 芋蓉冬瓜糕 164. 山芋沙方糕 165. 珍珠甜糕 166. 乌梅糕 167. 藕丝糕 168. 枣泥拉糕 169. 猪油百果松糕 170. 山药糕 171. 扁豆糕 172. 卷筒夹沙糕 173. 什锦蜜糕 174. 水蒸蛋糕 175. 萝卜糕 176. 桂花糖藕 177. 拔丝苹果 178. 苹果批 179. 豆沙晶饼 180. 核桃酪 181. 炒双泥

第一章 老年健康与营养

营养作为健康的支柱，已越来越引起老年人的重视。食品的营养是保证老年人精力充沛，身心健康，延年益寿的物质基础。人体器官的功能和细胞的正常代谢都依赖着必需的营养，而营养主要从食物中获得，食物对人体的营养又是通过它们所含的营养素来实现的，当营养素通过饮食经消化、吸收的复杂新陈代谢，被各内脏器官和组织利用后才成为营养，使之健康长寿。

一、人类生理功能的变化

人从出身之时起，甚至可以说从受胎之时起，就同时存在着生长和衰老的过程，随着年龄的增长，精神和身体的各种功能也随之不断发生着变化。

在这些功能中，精神方面的功能衰退较为缓慢，而生理方面的功能(运动、生殖)过了青年期后衰退得较快。有关代谢与营养方面的功能在出生时旺盛，以后随着机体生长而逐渐减弱，成年时期保持较长时期的稳定，老年后逐渐减弱。

这些功能上的变化，其根本原因都是由于器官组织的老年性萎缩所造成的。人超过 50 岁几乎所有器官就开始逐渐减轻，其原因是器官的实质细胞的数目减少，伴随而来的就是一系列的老年性疾病，特别是心血管、支气管炎、高血压等病症。除此以外，老年人的身长和体重也会减少。

怎样延缓衰老,保持健康长寿,是现代社会文明的标志,也是人们普遍关心的问题。膳食的营养合理,生活的规律性,适当的体育锻炼,预防各种疾病的发生,这些都是延缓衰老,健康长寿的重要措施,但在这些措施中营养与食品显得尤为重要。

二、老年健康与营养

健康长寿是每个老年人的渴求和愿望,由于目前人们在营养学中还未找到有关人体健康与疾病问题的所有答案,也未发现使人长寿的食品模式(类似过去神话中所说的长生不老的食品),但是生活实践一再证实,学会科学地安排自己的饮食,平衡膳食,合理供补营养,的确是长寿的有效途径。美国食品及药物管理局的专家曾讲过:如果我们每个人都按照营养学所建议的方式摄取每一种食物,那么我们也许能使自己的寿命延长。

老年人随着年龄的增长,人体内的基础代谢率降低,所需热量也随之降低,以能维持机体的热量平衡为宜,每日摄取相当于7524~8360千焦(1800~2000千卡)的发热量食物即可。一般从碳水化合物得来的热量约占每天所得总热量的60%。有糖尿病的老年人更应限制主食数量以控制血糖。老年人要少吃或不吃动物油脂,多吃植物油。因为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、亚油酸、花生油酸)的含量高,而且所含的维生素E可降低胆固醇,有延年益寿的作用。

蛋白质摄取,是维持人体内正常代谢的基础,由于老年人消化功能减退,对蛋白质等物质的吸收也相应减少,使老年人

感到疲乏,会出现体重下降,肌肉萎缩,甚至营养不良性水肿,贫血等症状出现。因此,应多食一些植物蛋白及部分动物性蛋白(如瘦猪肉、精牛肉、鸡肉、兔肉、鱼等)和氨基酸食物,以便充分发挥食物中各类营养的相互补充作用,提高蛋白质的生理价值。

同时老年人应吃些含铁、钙、碘的矿物质食品,这对健康长寿也是至关重要的,例如含铁最多的食物有鱼、肉、豆腐、蛋黄、肝脏、萝卜缨、苋菜、菠菜、西红柿、柑桔等。在蔬菜中凡是叶色深绿的含铁量也属高。

铁在人体内是构成血红蛋白的主要成分,又是构成细胞核的不可缺少的原料。老年人循环系统机能较差,许多重要器官的血流减少,血流速度和血流量都降低,因此血液中需有较多的血红蛋白来弥补。如果体内的血红蛋白的含量减少,势必影响氧的结合与分离,造成氧的运输障碍,同时,还会引起贫血。所以老年人要多吃些富含铁质的食物。

富含维生素A、C的食品,对于老年保健也很重要。富含维生素A的食品除鱼肝油、动物内脏、蛋黄、牛奶、奶油外,还有植物性食品。黄绿色植物中含胡萝卜素,这种胡萝卜素在人体内胡萝卜素酶的作用下,可以转变成维生素A。胡萝卜素的来源较为广泛,油菜、菠菜、干红椒、扁豆、胡萝卜、西红柿中都含有。胡萝卜对老年人具有明目养神,防治呼吸道感染,调节新陈代谢及增强抵抗力等作用。据国外医学报道,蔬菜中所含的大量维生素A对癌的发病有抑制作用,萝卜的根茎叶中含有木质素,能提高人体免疫力,可起到间接消灭癌细胞的作用。

维生素C在果蔬中的含量较为广泛,老年人每天摄取量为400毫克。维生素C有明显的抑制动脉粥样硬化的作用,

可显著降低老年冠心病患者之增高的血胆固醇水平，可抑制亚硝铵(致癌物)在胃内形成，因此也具有防癌作用。

维生素C在新鲜蔬菜中含量比较丰富的有鲜雪里蕻、大头菜、油菜、尖红辣椒、青辣椒、西红柿、柑桔类(桔子、橙子、柚子)、杨梅、山楂，其次如苹果、梨、香蕉等也含有一些。

食品中增加一些纤维素也很必要，纤维素具有特殊的功能。例如我们在吃胆固醇多的食物时，同时吃一些含纤维素多的蔬菜(如萝卜、芹菜、蒜苗等)，或者把富有胆固醇的动物肝脏和芹菜混合食用，就可促进肠道蠕动，减少肠壁对食物胆固醇的吸收，使之变成类固醇排出体外。果蔬及粗粮中的纤维素对人的健康很有益处，因此在日常生活中应考虑食用。

三、老年人的营养需要量

人们的饮食与人体生理所需要的营养应保持平衡，一旦这种平衡关系失调，对健康就会有影响。饮食中营养素不足或过多都会引起疾病。那么老年人每日需要从食物中摄入多少营养才算适当呢？

(一) 热 量

由于老年人身体组织萎缩，活动量减少，代谢过程降低，因此每日从饮食中摄入的热量应比正常人低，否则就会使身体超重，增加心脏负担。

表1-1介绍60岁以上老年人在不同强度体力活动时热量需要量。

按年龄修正热量需要量的计算方法，是以20~30岁为基准，每十年减少一定的百分比，如表1-2所示。

表1-1 60岁以上老年人在不同程度体力
活动时的热量需要量(千焦/日)

活 动 量	男 子	女 子
基础的	6270	5225
极 轻	8360	7315
轻	10450	8360
中 等	11500	9405

表 1-2 热量需要量随年龄减少的百分比(%)

年 龄	需要量减少
50 岁以下	9
50~60 岁	13.5
60~70 岁	21
70 岁以上	31

摄入的热量是否合适,可以根据是否保持标准体重来衡量,老年人标准体重的计算和成年人一样,具体计算方法如下:

标准体重(千克)=[上身高(厘米)-100]×0.9

超过此值±20%以上,则可认为太瘦或太胖。

上述数据都是以年平均气温 10 摄氏度为标准的,平均气温每高 10 摄氏度,则按上式算得的标准体重减少 5%,气温每低 10 摄氏度则增加 3%。

(二) 蛋 白 质

在老年人的营养方面，蛋白质是非常重要的。因为老年人体内代谢过程以消耗(分解代谢)为主，所以需要较丰富的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗。

一般人中，由蛋白质供给的能量约占人体所需总能量的1/10，老年人每天需要量为摄入80~100克蛋白质，超过此数量，往往不被吸收而排出体外，并且增加人体负担。如果每天摄入蛋白质量不足50克，会使人疲倦无力、体重下降、肌肉萎缩、贫血等，因此除了每天要保证蛋白质的量外，蛋白质的质也很重要。

蛋白质是由20多种氨基酸构成的，各种蛋白质所含的氨基酸的组成不同。食物中的蛋白质需要经过消化分解为氨基酸后才能被人体吸收，并通过血液运送至各个组织，按各器官和组织的需要合成人体内各种蛋白质。人体所需要的氨基酸中，有8种必须由食物中的蛋白质供给，体内不能合成，这些氨基酸称为必需氨基酸，它们是赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸、苏氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸和苯丙氨酸。其他一些氨基酸，在食物中的数量是比较充裕的，而且可以在人体内自行合成，所以不必经常由食物供给。

食物中蛋白质营养价值的高低，主要取决于其所含必需氨基酸的种类、含量及其相互比例是否近似于人体内的蛋白质。衡量食物蛋白质营养价值的高低，可以从蛋白质含量、必需氨基酸含量、蛋白质消化率和蛋白质生物学价值等方面加以评定。

含生物学价值较高的蛋白质的食物有：鸡蛋、牛奶、鱼、肉、大豆等。米、面等食物所含的蛋白质虽然营养价值较低，但如

与其他食物混食,其中的必需氨基酸可以相互补充,使氨基酸在比例上接近人体的需要,所以食品种类应多样化,避免偏食。

(三) 醣

醣又称碳水化合物,它的分子中含有碳、氢、氧原子。醣是多糖(如淀粉)、蔗糖、麦芽糖、乳糖、果糖、葡萄糖的总称,是供给能量的主要来源。平时我们食物中的醣主要来自五谷类的淀粉,此外食糖、蔬菜、水果、奶类等也是醣的重要来源。

一般说来,葡萄糖吸收利用率较好。但是有人认为果糖比葡萄糖更易被利用,它能很快地转化为氨基酸,而转变为脂肪的可能性却比葡萄糖小,所以不仅有节约蛋白质的作用,还对老年人健康有利。老年人对乳糖的利用也比葡萄糖好。所以老年人的膳食中,可供给一部分含有果糖的醣,如蔗糖、蜂蜜和各种糖果糕点等。但对于肥胖者及某些冠状动脉硬化性心脏病患者,须限制醣的摄入量,应避免一次摄入过多的葡萄糖或易于吸收的糖类,特别是对有冠状动脉供血不足情况的老年人,则更应注意。预防的方法主要是改变饮食方式,多餐少食,适当提高饮食中的蛋白质数量。譬如说,晚餐吃得少一些,睡觉前适量吃一些含蛋白质较高的食物。

醣的摄入量一般占总热量的 55~60%,例如 65 岁以上的老年人,如果一天摄入的总热量为 8360 千焦(2000 千卡),则每天供给醣 300 克左右比较合适。

(四) 脂 肪

脂肪是由一分子的甘油与三分子脂肪酸化合而成,又名甘油三酯。日常食用的动植物油,主要成分是脂肪,由于其中脂肪酸的组成不同,有的在常温下是固体,如猪油,有的在常

温下是液体,如豆油、花生油、菜油等。

脂肪是人体组织的重要构成成分,成年人平均脂肪含量约为13.2%。同时脂肪也是人体内贮存能量和供给能量的重要物质,它可改善食物的感官性状,引起食欲,延迟胃的排空,产生饱腹感。

在考虑老年人的脂肪摄入量时,一方面要考虑到老年人的消化力差,对脂肪吸收较慢以及过量的脂肪不利于心血管和肝脏;另一方面又要考虑到必须保持各营养素之间的适当比例,过少地摄入会影响脂溶性维生素(如维生素A、D)的吸收,所以不能过分限制。一般可以总热量的17~20%供给。老年人每日每千克体重摄入的脂肪量不宜超过一克,应多吃菜籽油、豆油、麻油、花生油、玉米油、米糠油等植物性油脂。植物性油脂含有较多的不饱和脂肪酸(表1-3),会降低血中胆

表 1-3 几种油脂中脂肪酸的含量(%)

油脂名称	饱和脂肪酸	不饱和脂肪酸
菜籽油	6	94
豆油	13	87
麻油	14	86
花生油	20	80
棉籽油	25	75
猪油	42	58
牛油	53	47
羊油	57	43
奶油	60	40

固醇含量。过多的胆固醇会导致老人的动脉粥样硬化,增加心血管和脑血管病的发病率,因此老年人要严格限制食用含胆固醇较高的食物,如表1-4所示。