

私厨订制食谱



犀文图书 编著

中老年

健康养生食谱

食

不同时期，
饮食也应区别对待
私厨定制，
因人而异守护健康



中国农业出版社

私厨订制食谱

犀文图书 编著



健康
养生
食谱

中老年

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康养生食谱 / 犀文图书编著. — 北京 :
中国农业出版社, 2015. 1

(私厨订制食谱)

ISBN 978-7-109-20087-6

I. ①中… II. ①犀… III. ①中年人—食物养生—食谱②老年人—食物养生—食谱 IV. ①R247. 1
②TS972. 163

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第001483号

本书编委会: 辛玉玺 张永荣 朱 琨 唐似葵 朱丽华
何 奕 唐 思 莫 赛 唐晓青 赵 毅
唐兆壁 曾娣娣 朱利亚 莫爱平 何先军
祝 燕 陆 云 徐逸儒 何林湔 韩艳来

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街18号楼)

(邮政编码: 100125)

总 策 划 刘博浩

责任编辑 李 梅

北京画中画印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2015年6月第1版 2015年6月北京第1次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 8

字数: 150千字

定价: 29.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



前言

PREFACE

俗语说：人以群分。年龄层次、价值观、受教育程度、爱好、工种等都是用以区分人群的因素。如今的“70后”、“80后”、“90后”等正是按照不同的年龄层次来划分的。不同年龄层的人群有不同的共性和特征，在对社会的理解、共性、爱好、饮食的需求等方面都表现出各自群体的特点。因此，应“区别对待”“具体情况具体分析”，不同年龄段的实际需求也不尽相同。

饮食当然也是如此。不同年龄段、不同处境的人的营养需求必然不同。婴幼儿脆弱、多变，需要灵活根据生长特点改动食谱；青少年处于生长发育的最佳时期，对营养有着极大的需求；孕、产妇也需要特殊照顾，在孕前准备、孕初期、孕中期、孕晚期、月子期，都有不同的补养重点；中老年机体功能下降，疾病侵身，在饮食方面也诸多禁忌。鉴于此，“私厨定制食谱”系列选取了以上四种特殊时期的人群，对其进行饮食建议，希望能够帮助处于这个时期的人们身体更好、更健壮。

《中老年健康养生食谱》一书介绍了高血压、冠心病、高血脂、痛风、胃肠病、骨质疏松等6种中老年多发疾病的饮食要点，根据不同病症选择最佳的食材，配以详细的菜品制作、功效解析，让读者更直观、有效地“对症下药”，从饮食着手调理身体，恢复活力。



目录

CONTENTS

《中老年保健养生食谱》一书介绍了高血压、冠心病、高血脂、痛风、胃肠病、骨质疏松等6种中老年人更直观、有效地对症下药，从饮食着手调理身体，恢复活力。

健康中老年，不要高血压

- | | | |
|----------------|-----------|-----------|
| 2 预防高血压的科学饮食方法 | 7 香菇苦瓜 | 14 番茄炒蛋 |
| 3 常见降血压食物大盘点 | 8 芹菜牛肉 | 15 素炒黑白菜 |
| 4 火腿扣冬瓜 | 9 淡菜香菇瘦肉汤 | 16 碎米蒸茄子 |
| 5 竹笋香菇汤 | 10 黑豆粥 | 17 芥菜干丝 |
| 6 马蹄胡萝卜粥 | 11 苹果水芹汁 | 18 莴笋炒山药 |
| | 12 鲫鱼蒸蛋 | 19 茄子蒸草鱼片 |
| | 13 芹菜炒海蜇 | 20 小米鱼肉粥 |

健康中老年，远离冠心病

- | | | |
|-----------------|-----------|-------------|
| 22 冠心病患者的“五色”饮食 | 27 五色炒玉米 | 34 西芹百合炒腰果 |
| 23 九大保护心脏的食材 | 28 栗子烧菜心 | 35 苹果燕麦粥 |
| 24 蒸蒜香大虾 | 29 虾仁豆腐 | 36 淡菜炒笋尖 |
| 25 海米烧菜花 | 30 茭白炒蚕豆 | 37 粉葛赤小豆鲮鱼汤 |
| 26 腐竹拌菠菜 | 31 清蒸带鱼 | 38 蜜汁酿藕 |
| | 32 五色紫菜汤 | 39 大蒜焖鲑鱼 |
| | 33 茶树菇蒸牛肉 | 40 洋葱炒肉丝 |

健康中老年，向高血脂说不

- | | | |
|-----------------|-----------|----------|
| 42 如何预防高血脂 | 45 黑豆鱼尾汤 | 49 酱烧冬瓜条 |
| 43 高血脂患者食物相宜与禁忌 | 46 快炒黄瓜片 | 50 南瓜海带汤 |
| 44 萝卜干焖黄豆 | 47 橄榄油蒸茄子 | 51 番茄炒牛肉 |
| | 48 葱烧黑木耳 | 52 炒鲜芦笋 |

- | | | |
|-----------|----------|------------|
| 53 海米炒冬笋 | 57 兔肉粥 | 61 牛奶花生糊 |
| 54 豆腐乳空心菜 | 58 海带排骨汤 | 62 首乌山楂鸡肉汤 |
| 55 口蘑油菜 | 59 猕猴桃鸡柳 | 63 白果鸡蛋羹 |
| 56 肉丝烧金针菇 | 60 橙汁豆腐 | 64 牡蛎紫菜汤 |

健康中老年，和痛风说再见

- | | | |
|-------------|----------|----------|
| 66 痛风患者饮食须知 | 73 长寿菜 | 79 蛋黄酿冬瓜 |
| 68 醋熘白菜 | 74 丝瓜炒蛋 | 80 核桃糊 |
| 69 莴笋炒山药 | 75 黄金小米糕 | 81 芥菜咸蛋汤 |
| 70 南瓜蒸肉 | 76 彩色四季豆 | 82 清炒苦瓜 |
| 71 清炒土豆丝 | 77 粉蒸芋头 | 83 蒜泥苋菜 |
| 72 珍珠菜花 | 78 节瓜芋头汤 | 84 油焖茭白 |

健康中老年，防范胃肠病

- | | | |
|------------------|--------------|------------|
| 86 胃肠病患者需要补充哪些营养 | 93 无花果茶树菇煲老鸭 | 100 芥蓝炒腊肠 |
| 87 适宜胃肠病的食物 | 94 咸蛋黄炒南瓜 | 101 椒油油菜 |
| 88 红焖鸡块 | 95 芡实薏米山药粥 | 102 干贝蘑菇汤 |
| 89 白菜炒鸭片 | 96 粉蒸胡萝卜丝 | 103 芙蓉鲫鱼 |
| 90 菊花鸭胗 | 97 菠菜蛋花汤 | 104 笼蒸河虾 |
| 91 白果腐竹猪肚汤 | 98 橙汁莲藕西瓜皮 | 105 银鱼稀卤豆花 |
| 92 扒羊肉 | 99 黑木耳炒白菜 | 106 小米豌豆粥 |

健康中老年，预防骨质疏松

- | | | |
|-------------------|--------------|-------------|
| 108 骨质疏松者需要补充哪些营养 | 112 火腿油菜 | 118 淡菜瘦肉乌鸡汤 |
| 109 老年人治疗骨质疏松的误区 | 113 腊肠香菇滑鸡 | 119 牛奶红枣粥 |
| 110 黑木耳炒牛肉 | 114 山药枸杞子海参汤 | 120 黄瓜炒猪肝 |
| 111 手撕卷心菜 | 115 豆腐干炒西蓝花 | 121 黄豆小米粥 |
| | 116 鸡腿菇炒莴笋 | 122 芥蓝腰果炒香菇 |
| | 117 虾仁滑蛋 | 123 香菇花生鸡爪汤 |



健康中老年，不要高血压

在生长发育过程中，人的血压也有相应的变化。一般而言，年龄越高，患高血压的比例也就越高，而且以收缩压的增高更为明显。中老年人是高血压更“青睐”的人群。在中老年保健问题上，高血压是一个绕不开的话题。

预防高血压的科学饮食方法

高血压一直是困扰着人们的高危疾病，发病人群涵盖了中老年人的很大部分，严重威胁到人们的生命健康。那么，饮食上怎样注意，才能有效地预防这种疾病的发生呢？



健康养生之道

1

第一，饮食方面要注意可能导致高血压的禁忌，特别是饮食要低盐、低钾、低脂。饮食安排应一日多餐，避免过量；高血压患者常较肥胖，必须吃低热能食物，总热量宜控制在每天8360千焦左右，每天主食150 ~ 250 克，动物性蛋白和植物性蛋白各占50%。晚餐应少而清淡，过量油腻食物会诱发中风。

2

第二，食用油宜用含维生素E和亚油酸的素油；不吃甜食；多吃高纤维素食物，如笋、青菜、大白菜、冬瓜、番茄、海蜇、海带、洋葱等，以及适量鱼、虾、禽肉、脱脂奶粉、蛋清等；多吃含钾食物。每人每天吃盐量应严格控制在2 ~ 5 克，即约一小匙。食盐量还应减去烹调用酱油中所含的钠，3 毫升酱油相当于1 克盐。咸(酱)菜、腐乳、咸肉(蛋)、蛤贝类、虾米、皮蛋以及茼蒿、草头、空心菜等蔬菜含钠均较高，应尽量少吃或不吃。富含钾的食物进入人体可以对抗钠所引起的升压和血管损伤作用，可以在食谱中经常“露面”。这类食物包括豆类、冬菇、黑枣、杏仁、核桃、花生、土豆、竹笋、瘦肉、鱼、禽肉类，根茎类蔬菜及苋菜、油菜、大葱等，水果如香蕉、枣、桃、橘子等。

3

第三，多吃鱼、绿色蔬菜、瓜果，适量补钙、补铁、补充机体的水分，这些措施有助于预防高血压的发生。不论对哪种高血压患者，鱼是首选食物，因为流行病学调查发现，每星期吃一次鱼的患者比不吃鱼者，心脏病的死亡率明显低。每天人体需要B族维生素、维生素C，可以通过多吃新鲜蔬菜及水果来满足。

4

第四，研究发现，老年高血压患者血浆铁低于正常，因此多吃豌豆、黑木耳等富含铁的食物，不但可以预防老年人贫血，还可降血压。茶叶内含茶多酚，且绿茶中的含量比红茶高，它可防止维生素C氧化，有助于维生素C在体内的利用，并可排除有害的铬离子。此外茶还含钾、钙、镁、锌、氟等微量元素。因此，每天用4~6 克茶叶(相当于2~3 杯袋泡茶)冲泡，长期饮用，对人体有益。

常见降血压食物大盘点

你绝对想象不到，其实香菇也具有很好的降血压功效。经过长期的研究发现，香菇中含有一些能够降低血内胆固醇和防止动脉硬化的物质，长期食用还能够有效预防各种心脑血管方面的问题。因此，患有这方面病症的患者平时不妨多吃香菇。

香菇

含钙的食物多半都具有降低血压的作用，这是由于食物中所含的钙质可以降低人体对胆固醇的吸收。海带不但含有丰富的钙质，还含有大量的不饱和脂肪酸，能清除附着在血管壁上的胆固醇。海带的功效不仅仅如此，海带中还含有食物纤维，这种物质能够调理人体的肠胃，还能加速胆固醇的排泄，从而起到降血压的作用。

海带

牛奶也是降血压的食物之一。牛奶中含有丰富的钙，它可以有效地抑制人体对胆固醇的吸收。牛奶中还含有大量的羟基、甲基戊二酸，能降低人体内胆固醇合成酶的活性，进而抑制胆固醇的合成。

牛奶

患有高血脂以及高血压的人一定要注意，在平时炒菜的时候应该适量放点生姜。生姜对降血脂、降血压以及防止血栓形成有很大的功效，这是由于在生姜中含有一种叫类似水杨酸的有机化合物，它能够帮助人体有效地控制血压。

生姜

根据研究发现，每天吃一两个苹果能够使血液中的胆固醇含量降低10%以上。苹果之所以具有如此效果，是因为苹果中含有丰富的果胶，能减少血液中的胆固醇含量，同时还具有防止脂肪聚集凝固的作用。

苹果

燕麦同样具有很好的降血压功效，它不但能够降低血清中的总胆固醇、甘油三酯和脂蛋白，同时还能够起到升高血清中的高密度脂蛋白的作用。

燕麦

芹菜可以使血管平滑肌放松、血管扩张，进而调节血压。坚持每天吃4根芹菜，可以使血压下降12%~14%，芹菜是降血压的佳品。

芹菜

核桃、亚麻籽、豆腐、大豆、菜籽油等含有丰富的 α -亚麻酸，有助于降血压。

核桃

食用菠菜、豆类、芦笋等富含叶酸的食物，可降低患高血压的风险。研究发现，每天至少补充1000微克叶酸的成年女性，其患高血压的风险明显低于每天补充200微克者，所以高血压患者可适当吃些菠菜。

菠菜

鲑鱼、金枪鱼、鲱鱼、鲭鱼、比目鱼等含有丰富的有助于降低血压的DHA和EPA。

鱼

过去五十年的研究表明，大蒜可有效缓解高血压。研究人员指出，600~900毫克的大蒜粉末约含3.6~5.4毫克的大蒜素，而一瓣鲜蒜中大蒜素的含量可达5~9毫克。

蒜

火腿扣冬瓜



保健解析

冬瓜中含维生素C较多，且钾盐含量高、钠盐含量较低，高血压、肾病、浮肿病等患者食之，可达到消肿的作用。

制作过程

1. 火腿、冬瓜切成片，番茄切成月牙形。
2. 把冬瓜用煮沸的水煮一下，捞起冲透。
3. 先将冬瓜整齐排入深碗中，再排入火腿片，放入锅中隔水蒸 15 分钟。
4. 蒸好的冬瓜扣入碟中。
5. 烧锅置火上，注入适量食用油烧热，放入鸡汤、盐、味精、糖，开后淋在冬瓜上，摆上番茄即可。

主料 冬瓜400克。
辅料 火腿、番茄、食用油（用量均10克左右）、鸡汤、盐（用量均为3克左右）、味精、糖、水淀粉各适量。

更多食用建议

冬瓜是一种比较理想的解热利尿日常食物，连皮一起煮汤，效果更明显。

竹笋香菇汤



保健析

香菇属高钾低钠食品，对稳定、降低血压和保护血管十分有益。另外，香菇还具有调节人体新陈代谢、帮助消化、减少胆固醇、预防肝硬化、消除胆结石、防治佝偻病等功效。

主料 竹笋 200 克，黄花菜 20 克，香菇 50 克。

辅料 姜丝、食用油、味精、盐。

制作过程

1. 香菇、黄花菜分别泡软，香菇去蒂切粗丝，姜切丝，黄花菜洗净后打结，竹笋剥皮切粗丝。
2. 锅内放食用油烧热，放竹笋、姜丝炒香，加适量清水，水沸后煮15分钟。
3. 再放香菇、黄花菜煮5分钟，加盐、味精调味即可。

更多食用建议

香菇的里层长有像鱼鳃一样的鳃瓣，内藏许多细小的沙粒，很不容易洗干净。把香菇倒在盆内，用60℃的温水浸泡1小时，用手将盆中水朝一个方向旋搅约10分钟，让香菇的鳃瓣慢慢张开，沙粒即随之落下，沉入盆底，此时，轻轻地将香菇捞出并用清水冲净，即可烹食。

马蹄胡萝卜粥

保健解析

胡萝卜所含的槲皮素、山标酚能增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素的合成，还有降压、强心作用，是高血压、冠心病患者的食疗佳品。

主料 马蹄 100 克，胡萝卜 100 克。
辅料 粳米 30 克，糖适量。

制作过程

1. 马蹄、胡萝卜均去皮，切成米状，用清水浸泡；粳米洗净，浸泡30分钟。
2. 砂锅内注入适量清水，用大火煮沸，下入粳米、马蹄、胡萝卜，改用中火煮约30分钟。
3. 调入适量的糖，用小火继续煮10分钟即可食用。

更多食用建议

胡萝卜适用于炒、烧、拌等烹调方法，也可做配料。烹调胡萝卜时，不要加醋，以免胡萝卜素损失。另外不要过量食用，大量摄入胡萝卜素会令皮肤的色素产生变化而变成橙黄色。





香菇苦瓜

保健解析

苦瓜是典型的高钾低盐食物，能有效保护心肌细胞，降低血压。它所含的维生素C也较多，能保持血管弹性、维持正常的生理功能，防治高血压、脑血管病、冠心病等。

主料 苦瓜 300 克，香菇（鲜）100 克。
辅料 胡萝卜、食用油、盐、糖、味精、料酒各适量。

制作过程

1. 苦瓜去瓤、籽，洗净，切粗丝，入沸水中汆一下，捞出，沥水；香菇洗净，去蒂、切丝；胡萝卜洗净，切细丝。
2. 炒锅倒食用油烧热，放入香菇丝和胡萝卜丝，煸至略变软，倒入苦瓜丝煸炒透。
3. 加盐、料酒、糖和水（适量），煮沸后加入味精，炒匀后盛入盘内即可。

更多食用建议

一般用苦瓜做菜时，先将其切成想要的形状，放到开水中稍焯一下，再投入到凉水中漂一下，然后进行烹调，这样可减少苦味。

芹菜牛肉



保健解析

芹菜是高纤维食物，它经肠内消化作用产生一种木质素或肠内脂的物质，这类物质是一种抗氧化剂。常吃芹菜，尤其是芹菜叶，对预防高血压、动脉硬化等都十分有益，并有辅助治疗作用。

主料 嫩牛肉300克，芹菜150克。

辅料 料酒、酱油、糖、小苏打、水淀粉、胡椒粉、葱片、姜片、姜末、食用油、味精各适量。

制作过程

1. 牛肉横切薄片，加小苏打、胡椒粉、水淀粉、料酒、姜末和一点水拌匀，浸10分钟，加酱油腌1小时。
2. 食用油烧六成热，放牛肉片，用勺拌炒，肉色变白时捞出沥油。
3. 锅内留油复上火，放葱片、姜片、糖、酱油、味精、水煮沸，用水淀粉勾芡，放牛肉片、芹菜片炒熟即可。

更多食用建议

将芹菜先放沸水中焯烫(焯水后要马上过凉)，除了可以使成菜颜色翠绿，还可以减少炒菜的时间，以减少油脂对蔬菜“入侵”的时间。注意盐量。

淡菜香菇瘦肉汤



保健解析

淡菜营养价值很高，含丰富的蛋白质、矿物质，对高血压、动脉硬化患者及营养不良的老人尤其适合。

制作过程

- 1.将猪脊骨、猪瘦肉分别切大块；淡菜、香菇均洗净。
- 2.砂锅内放适量清水煮沸，放入猪脊骨、猪瘦肉，余去血渍，倒出，用温水洗净。
- 3.用砂锅装水，大火煮沸后，放入猪脊骨、猪瘦肉、淡菜、香菇、老姜，煲2小时后调入盐、鸡精即可。

更多食用建议

淡菜含有较高的蛋白质、碘、钙和铁，而脂肪含量较少，故只有与肉一同烹制，才能互相调剂补充。因此，淡菜不宜单独做菜。

主料 淡菜 20 克，鲜香菇 150 克，猪瘦肉 250 克，猪脊骨 300 克。

辅料 老姜、盐、鸡精各适量。

黑豆粥

保健解析

黑豆中含有大量大豆蛋白、亚油酸、卵磷脂、亚麻酸及丰富的钙等营养物质，能降低脂肪和胆固醇，软化血管，降低血压。

主料 黑豆 50 克，粳米 100 克。

辅料 冰糖适量。

制作过程

1. 粳米洗净，稍浸泡；黑豆洗净。
2. 黑豆放入锅里，加水以中火煮30分钟。
3. 再将粳米放入锅中，待米熟粥成，加适量冰糖调味即可。

更多食用建议

黑豆用于菜肴，适用于多种烹调方法，还可制成各种小吃，如炒货、点心等。同时，黑豆还是榨油、制酱、制豉、制豆腐等上好的原料。





苹果水芹汁

保健解析

苹果含有较多的钾、较少的钠。钾能与体内过剩的钠结合，使之排出体外，从而起到降压作用。芹菜富含蛋白质、碳水化合物，有清血作用，对高血压及心脏疾病患者有一定食疗作用。

主料 苹果1个，葡萄柚2个，芹菜120克，生菜叶子100克。

辅料 蜂蜜适量。

制作过程

1. 芹菜去叶，洗净；生菜叶子洗净，切小块；二者加适量凉开水，放入果汁机打汁待用。
2. 葡萄柚剥除内层薄膜，切成小块；苹果削皮，切小块。
3. 葡萄柚块、苹果块一起放入留有菜汁的搅拌机中，搅拌打成果汁，过滤即可。

更多食用建议

苹果中的维生素和果胶等有效成分多存在于皮和近皮部分，所以应该把苹果洗干净食用，尽量不要削去表皮。