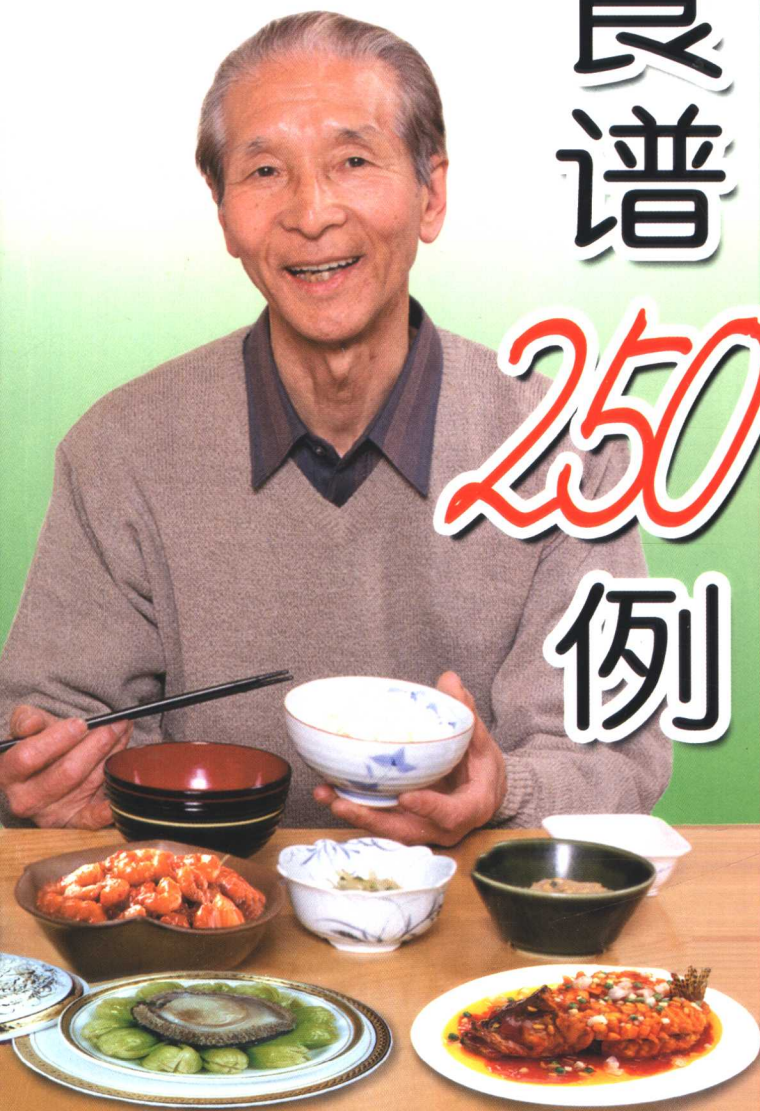


老年人防病益寿的好食谱
老年人日常饮食的好顾问
老年人养生保健的好方法

老年养生

食谱

250
例



Laonian Yangsheng Shipu 250 Li

巫德华

主编



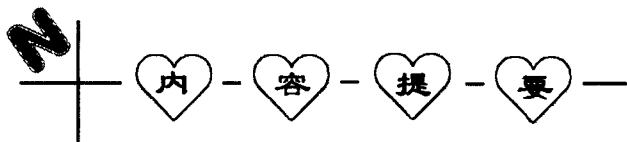
金盾出版社

老年养生食谱 250 例

巫德华 主编



金盾出版社



这是一本专门献给千千万万老年朋友的大众食谱书。书中针对老年人的生理特点和营养需求,详细讲述了192种防病益寿食疗菜和59种营养保健家常食品的用料、做法、特点与功效,同时简要介绍了有关老年人防病益寿的一些基本知识。本书内容丰富,科学实用,集知识性、实用性于一体,非常适合广大家庭阅读使用,是老年人日常饮食的好顾问。

图书在版编目(CIP)数据

老年养生食谱 250 例/巫德华主编. —北京:金盾出版社, 2006. 3

ISBN 7-5082-3931-8

I. 老… II. 巫… III. 老年人-保健-食谱 IV. TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 012186 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

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 彩页:8 字数:192千字

2006年3月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:15.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页,本社发行部负责调换)



鱿鱼卷



滑溜肉片



肉末粥



伊府面



余鱼丸子



炒虾仁

养生菜

炒海蛎



栗子烧鸡





生煸豆苗



防病菜

红烧元鱼

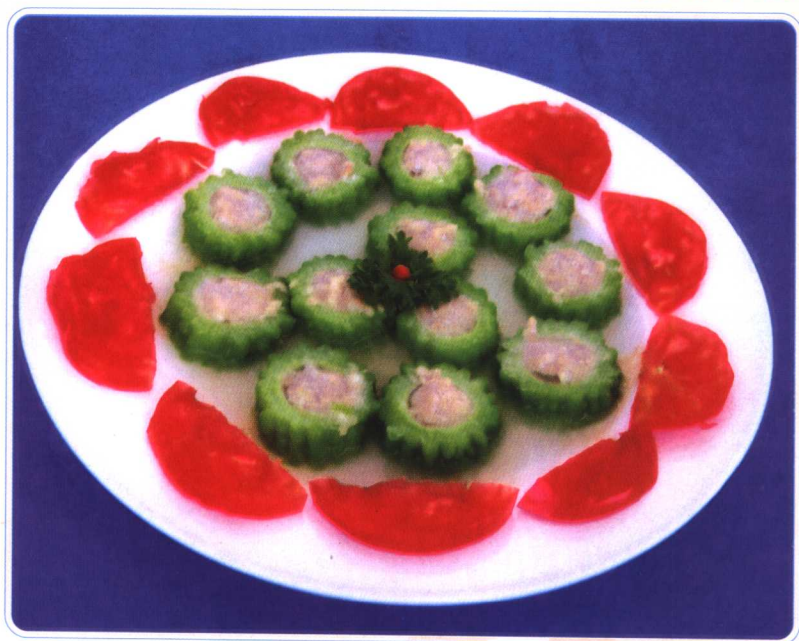
防病菜



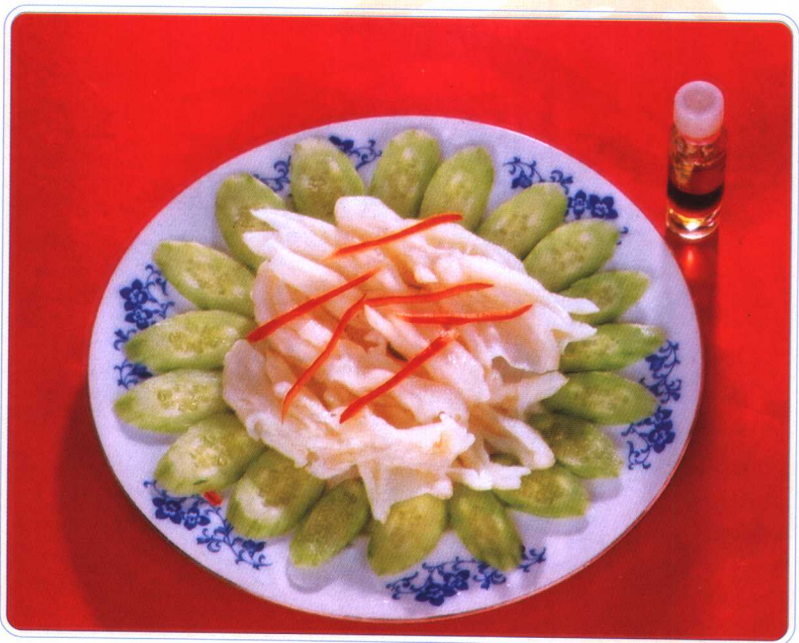
奶汤鲫鱼



葱烧海参



苦瓜酿肉



芥末鸭掌



防病菜

银耳鸽蛋

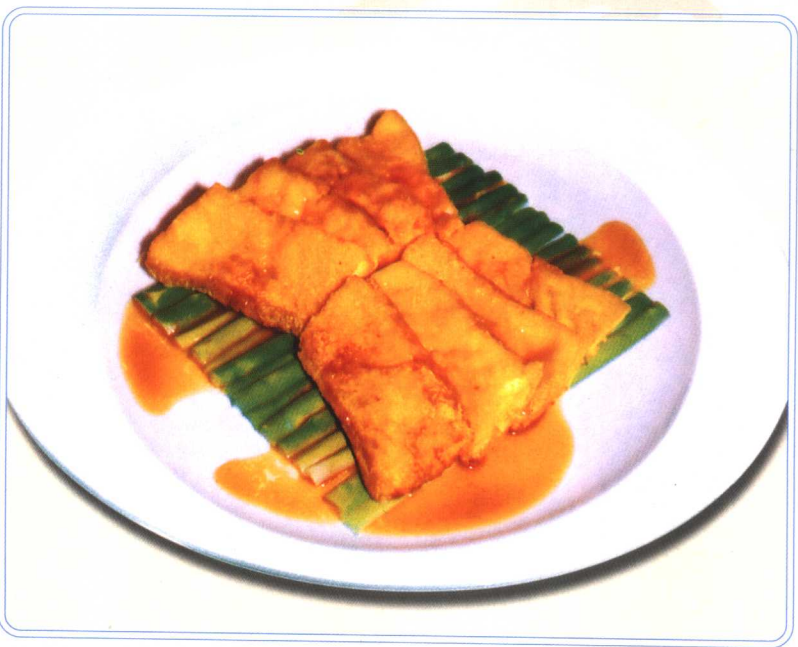


拌海带丝





烩豌豆



酿豆腐



补疗菜

白果鸡



虫草鸭





前言

随着国民经济的快速发展与人民生活水平的不断提高,我国的人均寿命大大延长,正在逐步步入老龄化社会。因此,老年人的健康问题已经引起社会各方面的关注。健康与长寿是人类永恒的话题,也是人们长期追求的目标。食物影响健康和寿命的问题一直是中外学者探究的中心议题之一。

食物是人赖以生存的物质基础,与生老病死休戚相关。人体的生理机能活动和新陈代谢得以进行,生命得以维持和继续,必须从饮食中不断摄取热能和各种营养素。生老病死是人生的自然规律,任何人也不能改变。但是人的衰老进程与抗病能力,却与合理的饮食有着非常密切的关系。中国自古就有“虚以补之,药以祛之,食以随之”的学说。饮食营养可提高机体抗病、抗衰老的能力,是养生保健的重要内容。

选择适当的饮食,做到合理的营养,对于预防疾病,推迟衰老,增强身体抵抗力,保持健康的身体状态,提高自身生命质量起着不可替代的作用。这个问题,已经引起人们的广泛关注,许多烹饪工作者和营养学专家都为此做出了很大努力,进行了一系列的研究,并经过反复实践和改进,取得可喜的成果,研制出不少能够增强体质、抗衰防老的养生保健菜肴和食品。

本书搜集了大量的研究成果资料,加以整理归纳,精选出 250 多种选料容易,适合家庭制作的菜例,分为益寿菜、防病菜、补疗菜

和营养保健主食点心、流质软食和营养丰富的饮料饮品等几个部分,分别做了介绍,以供广大读者根据自身的实际情况和不同需要参考选用。同时,也用一定篇幅简单介绍了一些营养知识,特别是老年人的膳食营养特点,预防老化和抗病的饮食方法,以及在烹制菜肴时的加工、烹调的要点等基本知识,以帮助人们在合理安排营养膳食上取得更好的效果。

参加本书编写工作的人员有巫德华主编,高原副主编,还有李胜华、江明、王蕊萍、李丹丹、高玲玲、王鹤鹏等。由于编者水平有限,书中会有不少缺点,恳请广大读者,特别是老年朋友们给予批评指正。

编 者

2006 年 1 月



目 录

第一篇 饮食养生的基本知识

一、人体需要的营养素、热能和摄取来源/(1)

(一)人体需要的营养素/(2)

(二)热能/(14)

(三)摄取来源/(15)

二、老年人膳食营养的主要特点/(28)

(一)正常老人的膳食营养/(28)

(二)正常老人每日膳食营养素的供给量/(30)

三、老年人生理、健康变化和常见疾病/(31)

(一)老化是生理机能不断下降的自然规律/(31)

(二)疾病加速老化的过程/(32)

(三)与饮食营养有关的常见老年性疾病/(34)

四、预防老化和抗病的饮食方法/(42)

(一)老人日常饮食的守则/(42)

(二)防老抗病的有效饮食/(46)

(三)不同疾病的营养配餐/(57)

(四)掌握合理的加工、烹调方法/(60)



第二篇 防病养生菜谱

养 生 菜

- | | |
|------------|--------------|
| 红烧青花鱼/(65) | 炸蛎黄/(81) |
| 清蒸青花鱼/(66) | 蚝奶汤(西式)/(81) |
| 糖醋青花鱼/(67) | 炒蛤蜊/(82) |
| 软溜青花鱼/(68) | 余蛤蜊/(83) |
| 鱿鱼卷/(68) | 烧海参/(83) |
| 炒鲜鱿/(69) | 炒蜆头/(84) |
| 酿墨斗鱼/(70) | 牡蛎烧肉/(85) |
| 烧墨斗鱼/(70) | 香菇肉丝/(85) |
| 墨斗鱼汤/(71) | 蘑菇肉饼/(86) |
| 煎沙丁鱼/(72) | 炒香肠/(87) |
| 生菜沙丁鱼/(72) | 脆皮香肠/(87) |
| 滑溜鱼片/(73) | 锅贴火腿/(88) |
| 樱桃鱼丁/(73) | 炒猪肝/(89) |
| 芝麻鱼/(74) | 软炸猪肝/(90) |
| 余鱼丸子/(75) | 炖猪肝/(90) |
| 蒸小鱼干/(76) | 香菇猪肝/(91) |
| 油焖虾/(76) | 蚝油牛肉/(92) |
| 雪丽虾/(77) | 炒牛肉丝/(92) |
| 两吃虾/(78) | 栗子烧鸡/(93) |
| 炒虾仁/(79) | 蚝油鸡片/(94) |
| 烩虾仁/(79) | 软炸鸡腿/(95) |
| 炒海蛎/(80) | 南瓜酿鸡/(95) |