

时尚美食馆

杨红双福 编著

# 给老爸老妈的健康食谱



最高性价比  
绝对超值

# 8000例

09  
最新彩色  
超强版



营养专家精心挑选

小食材大健康

制作简单 美味享受

蔬果、海鲜、畜肉、禽蛋、主食全方位配餐

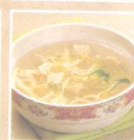
道道美味 略表孝心

送给老爸老妈的最好礼物



化学工业出版社

时尚美食馆



# 给老爸老妈

## 的健康食谱 800 例

杨红 双福◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·



营养专家精心为中老年人群量身定制的养生食谱，分为健康蔬果、营养海鲜、壮骨畜肉、滋补禽蛋、养生主食五大类美食，涵盖日常饮食方方面面，为中老年朋友提供全方位的营养配餐。

书中介绍了日常生活中中老年读者可以自己烹饪的家常菜，简单易学，一看就懂，更有生活、饮食、心理养生保健窍门知识，帮助中老年人树立正确的健康观念，是一本可以使广大中老年朋友受益的家庭实用养生菜谱，是送给父母、长辈最好的饮食养生书！

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

给老爸老妈的健康食谱800例/杨红，双福编著. —北京：化学工业出版社，2009.1

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-03949-1

I. 给… II. ①杨…②双… III. ①中年人-食物养生-食谱②老年人-食物养生-食谱 IV. TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第165712号

责任编辑：李娜

责任校对：战河红

出版发行：化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装：北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张 11 字数350千字

2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.80元

版权所有 违者必究



# 目录

## contents



## 合理膳食，50岁登上健康快车

- ✧ 老爸老妈健康膳食原则
- ✧ 不同身体状况饮食各有侧重
- ✧ 关爱老爸老妈的11种养生食物
- ✧ 老爸老妈四季养生精要

1  
2  
2  
4



## 精美彩图谱

### 健康蔬果类

- ✧ 南瓜莲子汤 6
- ✧ 腐乳南瓜 7
- ✧ 青椒南瓜丝 7
- ✧ 清蒸蜜汁南瓜 7
- ✧ 鲜蘑冬瓜球 8
- ✧ 海米冬瓜汤 9
- ✧ 冬瓜瘦肉汤 9
- ✧ 冬瓜枸杞汤 9
- ✧ 柳橙冬瓜汤 10
- ✧ 三冬养生汤 11
- ✧ 蒜泥海米黄瓜 11
- ✧ 酸辣黄瓜 11
- ✧ 豉椒苦瓜 12
- ✧ 消暑苦瓜汤 13
- ✧ 香拌瓜皮丝 13
- ✧ 豆苗冬菇 13
- ✧ 番茄炒蘑菇 14
- ✧ 香菇油菜 15
- ✧ 香菇西兰花 15
- ✧ 蘑菇炖豆腐 15
- ✧ 金针菇鸡丝汤 16
- ✧ 平菇蛋汤 17
- ✧ 金针羹 17

- ✧ 冬菇韭菜 17
- ✧ 鲜菇炒笋片 18
- ✧ 蚝油双菇 19
- ✧ 鲜菇总汇 19
- ✧ 胡萝卜煮蘑菇 19
- ✧ 核桃仁烩香菇 20
- ✧ 松仁香菇 21
- ✧ 樱桃香菇 21
- ✧ 冻豆腐金针汤 21
- ✧ 甜酸山药条 22
- ✧ 清炒山药丝 23
- ✧ 青椒烧腐竹 23
- ✧ 山药莲子羹 23
- ✧ 芝麻拌嫩茄 24
- ✧ 炆炒卷心菜 25
- ✧ 酸辣白菜 25
- ✧ 凉拌生菜 25
- ✧ 蚝油生菜 26
- ✧ 蒜泥油麦菜 27
- ✧ 姜汁菠菜 27
- ✧ 菠菜拌虾皮 27
- ✧ 素炒菠菜 28
- ✧ 蒜泥菠菜 29

- ✧ 豆干炒韭菜 29
- ✧ 韭菜拌银芽 29
- ✧ 什锦西芹 30
- ✧ 芹菜炒香干 31
- ✧ 尖椒土豆丝 31
- ✧ 紫菜豆腐羹 31
- ✧ 萝卜缨炒豆腐 32
- ✧ 蚝油豆腐 33
- ✧ 尖椒豆腐皮 33
- ✧ 蒜末荷兰豆 33
- ✧ 珊瑚藕片 34
- ✧ 香辣三丝藕片 35
- ✧ 爽口小炒 35





# contents

## 营养海鲜类

|         |    |
|---------|----|
| ★炒合菜    | 35 |
| ★香菜萝卜丝  | 36 |
| ★萝卜粉丝汤  | 37 |
| ★什锦鲜蔬   | 37 |
| ★香辣绿豆芽  | 37 |
| ★三丝绿豆芽  | 38 |
| ★青椒炒银芽  | 39 |
| ★橘香青笋   | 39 |
| ★枸杞龙眼汤  | 39 |
| ★莲子安神汤  | 40 |
| ★糯米银耳汤  | 41 |
| ★益寿银耳汤  | 41 |
| ★清汤银耳   | 41 |
| ★银耳红枣汤  | 42 |
| ★樱桃橘子银耳 | 43 |
| ★雪耳降压汤  | 43 |
| ★葱爆木耳   | 43 |
| ★爽口花生仁  | 44 |
| ★松仁玉米   | 45 |
| ★什锦水果羹  | 45 |
| ★水梨百合羹  | 45 |



|          |    |
|----------|----|
| ★香菜梗炒鳝丝  | 46 |
| ★番茄鳝鱼羹   | 47 |
| ★海带炖豆腐   | 47 |
| ★滑炒鱼片    | 47 |
| ★锅烧小海鱼   | 48 |
| ★鲫鱼炖豆腐   | 49 |
| ★苦瓜鲫鱼汤   | 49 |
| ★枸杞炖鲫鱼   | 49 |
| ★蛤蜊鲫鱼汤   | 50 |
| ★银鱼炒蛋    | 51 |
| ★草鱼苹果瘦肉汤 | 51 |
| ★鱿鱼须冬瓜汤  | 51 |
| ★椒油鱿鱼卷   | 52 |
| ★韭菜墨鱼丝   | 53 |
| ★青椒墨鱼丝   | 53 |
| ★西芹虾球    | 53 |
| ★韭菜炒青虾   | 54 |
| ★白灼虾     | 55 |
| ★清炒虾仁    | 55 |
| ★马蹄炒虾仁   | 55 |
| ★虾仁三鲜汤   | 56 |
| ★虾仁雪花豆腐羹 | 57 |
| ★海米萝卜汤   | 57 |
| ★醋熘海米白菜  | 57 |
| ★油菜拌海米   | 58 |
| ★金钩西芹    | 59 |
| ★豉汁扇贝    | 59 |
| ★蘑菇拌贝肉   | 59 |
| ★冬瓜蛤蜊汤   | 60 |
| ★蛤蜊炖豆腐   | 61 |
| ★白菜拌蜇皮   | 61 |
| ★葱油海带丝   | 61 |

## 壮骨畜肉类

|          |    |
|----------|----|
| ★肉末海带烧白菜 | 62 |
| ★肉末烧蘑菇   | 63 |
| ★肉丸冬瓜汤   | 63 |
| ★肉末豆腐    | 63 |
| ★韭香银芽里脊丝 | 64 |
| ★青椒肉丝    | 65 |
| ★鱼香肉丝    | 65 |
| ★肉丝豆苗汤   | 65 |
| ★肉片烧菜花   | 66 |
| ★黄瓜熘肉片   | 67 |
| ★木樨肉     | 67 |
| ★瘦肉冬瓜汤   | 67 |
| ★银耳炖肉    | 68 |
| ★瘦肉苹果润肤汤 | 69 |
| ★肉丝韭菜    | 69 |
| ★蒜泥三丝    | 69 |
| ★番茄肉丝汤   | 70 |
| ★西芹茄子瘦肉汤 | 71 |
| ★紫菜瘦肉羹   | 71 |
| ★排骨南瓜汤   | 71 |
| ★排骨冬瓜汤   | 72 |
| ★金针菇火腿丝  | 73 |
| ★洋葱蚝油牛肉  | 73 |
| ★冬瓜羊肉汤   | 73 |
| ★熘腰花     | 74 |
| ★腰花核桃仁汤  | 75 |
| ★花生煨猪手   | 75 |
| ★凉瓜猪肝    | 75 |



# contents

## 滋补禽蛋类

|          |    |
|----------|----|
| ★小鸡炖蘑菇   | 76 |
| ★冬瓜炖仔鸡   | 77 |
| ★菠萝炒鸡球   | 77 |
| ★香菇焖鸡片   | 77 |
| ★香椿炒鸡丝   | 78 |
| ★香糟鸡条    | 79 |
| ★鸡丝豆芽    | 79 |
| ★香菇凤爪汤   | 79 |
| ★栗香鸡煲    | 80 |
| ★芹菜炒鸭丝   | 81 |
| ★菠萝鸭片    | 81 |
| ★西芹拌鸭丝   | 81 |
| ★葱姜鸭     | 82 |
| ★栗子冬瓜煲老鸭 | 83 |
| ★萝卜鸭胗汤   | 83 |
| ★香菇蒸乳鸽   | 83 |
| ★花旗瘦肉炖老鸽 | 84 |
| ★莲藕乳鸽汤   | 85 |
| ★党参枸杞炖乳鸽 | 85 |
| ★枸杞炖乳鸽   | 85 |
| ★番茄炒鸡蛋   | 86 |
| ★韭菜炒鸡蛋   | 87 |
| ★尖椒炒鸡蛋   | 87 |
| ★香椿芽炒鸡蛋  | 87 |
| ★蒜薹炒鸡蛋   | 88 |
| ★海带蛎黄蛋   | 89 |
| ★萝卜蛋花汤   | 89 |
| ★番茄蛋花汤   | 89 |

## 养生主食类

|         |     |
|---------|-----|
| ★蛋炒饭    | 90  |
| ★虾仁炒饭   | 91  |
| ★玉米甜羹   | 91  |
| ★苹果粥    | 91  |
| ★松子粥    | 92  |
| ★芹香荸荠粥  | 93  |
| ★五宝粥    | 93  |
| ★大枣银耳粥  | 93  |
| ★木耳粥    | 94  |
| ★木瓜粥    | 95  |
| ★莲子山药粥  | 95  |
| ★冰糖莲子粥  | 95  |
| ★牛奶麦片粥  | 96  |
| ★南瓜牛奶粥  | 97  |
| ★白果冬瓜粥  | 97  |
| ★香菇牛肉粥  | 97  |
| ★鸡丝粥    | 98  |
| ★皮蛋瘦肉粥  | 99  |
| ★南瓜蛤蜊粥  | 99  |
| ★虾球粥    | 99  |
| ★家常肉末卤面 | 100 |
| ★炸酱面    | 101 |
| ★三鲜面    | 101 |
| ★香菇打卤面  | 101 |
| ★芸豆打卤面  | 102 |
| ★香菇炒面   | 103 |
| ★什锦拌面   | 103 |
| ★香菇油菜包  | 103 |
| ★白菜蒸饺   | 104 |
| ★三鲜蒸饺   | 104 |
| ★冬菜鸡蛋包  | 104 |

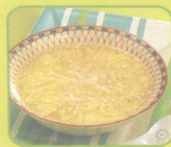
## 更多美食谱

### 健康蔬果类

|         |     |
|---------|-----|
| ★冰糖炖冬瓜  | 105 |
| ★冬瓜银耳汤  | 105 |
| ★冬菇炒茼蒿  | 105 |
| ★酱爆黄瓜丁  | 105 |
| ★干煸苦瓜   | 105 |
| ★鱼香苦瓜丝  | 106 |
| ★豆豉苦瓜   | 106 |
| ★炆拌苦瓜   | 106 |
| ★鲜菇丝瓜汤  | 106 |
| ★丝瓜烩香菇  | 106 |
| ★甜酸脆瓜皮  | 106 |
| ★干煸四季豆  | 107 |
| ★糖醋拌三丝  | 107 |
| ★珊瑚白菜   | 107 |
| ★葱姜炆菜心  | 107 |
| ★糖醋辣白菜  | 107 |
| ★果酱拌白菜心 | 108 |
| ★翡翠菠菜   | 108 |
| ★香焗菠菜   | 108 |
| ★菠菜粉丝汤  | 108 |
| ★香拌菠菜   | 108 |
| ★五彩菠菜   | 108 |
| ★糖醋心里美  | 109 |
| ★豆腐萝卜汤  | 109 |
| ★蒜薹炒土豆丝 | 109 |
| ★炆拌土豆丝  | 109 |
| ★麻婆豆腐   | 109 |



|          |     |           |     |          |     |
|----------|-----|-----------|-----|----------|-----|
| ✿ 香椿拌豆腐  | 110 | ✿ 桂圆莲子汤   | 115 | ✿ 酸菜鱼    | 120 |
| ✿ 红油豆腐   | 110 | ✿ 银耳拌山楂   | 115 | ✿ 熘带鱼    | 120 |
| ✿ 时蔬豆腐汤  | 110 | ✿ 樱桃银耳汤   | 116 | ✿ 清蒸带鱼   | 120 |
| ✿ 菠菜拌豆腐皮 | 110 | ✿ 莲子银耳润肺汤 | 116 | ✿ 花旗参生鱼汤 | 121 |
| ✿ 素鸡炒蒜薹  | 110 | ✿ 什锦湘莲羹   | 116 | ✿ 鱼松炒豆芽  | 121 |
| ✿ 炆拌腐竹   | 110 | ✿ 冰糖银耳汤   | 116 | ✿ 韭菜墨鱼子  | 121 |
| ✿ 酱汁腐竹   | 111 | ✿ 木耳炒黄花菜  | 116 | ✿ 西兰花炒鱿鱼 | 121 |
| ✿ 三丝炆腐竹  | 111 | ✿ 酸梅汤     | 117 | ✿ 芥蓝鱿鱼   | 121 |
| ✿ 蘑菇豆苗汤  | 111 | ✿ 人参燕窝汤   | 117 | ✿ 冰糖甲鱼   | 122 |
| ✿ 清炒豌豆苗  | 111 | ✿ 杏仁燕窝汤   | 117 | ✿ 枸杞甲鱼煲  | 122 |
| ✿ 鸡油豌豆   | 111 | ✿ 芦荟燕窝汤   | 117 | ✿ 当归炖甲鱼  | 122 |
| ✿ 菇笋汤    | 112 | ✿ 绿豆消暑汤   | 117 | ✿ 蚕豆炒虾仁  | 122 |
| ✿ 清拌金针菇  | 112 |           |     | ✿ 芦荟炒虾仁  | 122 |
| ✿ 花菇炖菜心  | 112 |           |     | ✿ 虾米西葫芦  | 123 |
| ✿ 蒜香鲜草菇  | 112 |           |     | ✿ 玫瑰里脊虾  | 123 |
| ✿ 蘑菇炒莴笋  | 112 |           |     | ✿ 鲜菇虾丸汤  | 123 |
| ✿ 糖醋莴笋   | 113 |           |     | ✿ 虾皮拌菠菜  | 123 |
| ✿ 炆拌莴笋   | 113 |           |     | ✿ 盐水虾    | 123 |
| ✿ 莴笋裙带菜汤 | 113 |           |     | ✿ 海米拌三脆  | 123 |
| ✿ 葱油茭白   | 113 |           |     | ✿ 仙人掌炒虾仁 | 124 |
| ✿ 松仁拌茭白  | 113 |           |     | ✿ 虾仁豆腐   | 124 |
| ✿ 蒜泥木耳菜  | 114 |           |     | ✿ 茼蒿烧蛤蜊  | 124 |
| ✿ 蒜末茼蒿   | 114 |           |     | ✿ 温拌银耳干贝 | 124 |
| ✿ 西芹百合   | 114 |           |     | ✿ 辣炒蛤蜊   | 124 |
| ✿ 西芹炒腰果  | 114 |           |     | ✿ 银芽海参   | 125 |
| ✿ 熘藕片    | 114 |           |     | ✿ 肉末海参羹  | 125 |
| ✿ 蔬菜浓汤   | 115 |           |     | ✿ 凉拌海蜇头  | 125 |
| ✿ 消暑龟苓膏  | 115 |           |     | ✿ 清汤刺参   | 125 |
| ✿ 莲子八宝汤  | 115 |           |     | ✿ 姜醋螺片   | 125 |



# contents

## 滋补禽蛋类

|          |     |
|----------|-----|
| ★萝卜缨炒红螺  | 126 |
| ★凉拌鱼腥草   | 126 |
| ★豆腐皮炒青蟹肉 | 126 |
| ★酥肉煨海带   | 126 |
| ★海带莲花汤   | 126 |

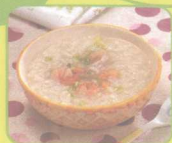
## 壮骨畜肉类

|          |     |
|----------|-----|
| ★肉丝炒笋笋   | 127 |
| ★沙锅狮子头   | 127 |
| ★板栗红烧肉   | 127 |
| ★丝瓜嫩肉丸   | 127 |
| ★酸豆角炒肉末  | 127 |
| ★梅菜扣肉    | 128 |
| ★酸菜粉丝肉   | 128 |
| ★蘑菇瘦肉汤   | 128 |
| ★雪菜冬菇肉丝汤 | 128 |
| ★什锦拉皮    | 128 |
| ★肉末雪菜    | 129 |
| ★肉丝白菜    | 129 |
| ★南肉春笋    | 129 |
| ★肉片烧菜花   | 129 |
| ★红油三丝    | 129 |
| ★肉酱拌蒸茄   | 130 |
| ★肉末干烧黄豆芽 | 130 |
| ★清蒸肉饼    | 130 |
| ★糖醋小排    | 130 |
| ★萝卜排骨汤   | 130 |
| ★白菜炖排骨   | 131 |
| ★排骨炖黄豆   | 131 |

|        |     |
|--------|-----|
| ★火腿冬瓜汤 | 131 |
| ★火腿炒韭薹 | 131 |
| ★甜椒炒牛肉 | 131 |
| ★萝卜炖羊肉 | 132 |
| ★菠萝羊肉  | 132 |
| ★葱爆羊肉  | 132 |
| ★核桃炒腰花 | 132 |
| ★熘肝尖   | 132 |
| ★香辣蹄花  | 133 |
| ★水晶肘片  | 133 |
| ★青椒肚片  | 133 |
| ★姜汁肚片  | 133 |
| ★芹菜拌肚丝 | 133 |
| ★凉瓜牛肚  | 133 |
| ★肉粒豆角  | 134 |
| ★肉末南瓜  | 134 |
| ★肉末南瓜夹 | 134 |
| ★肉末烧冬瓜 | 134 |
| ★肉丸油菜  | 134 |



|          |     |
|----------|-----|
| ★香菇炖鸡    | 135 |
| ★板栗烧鸡翅   | 135 |
| ★芙蓉鸡片    | 135 |
| ★凤爪螺肉    | 135 |
| ★红枣香菇鸡汤  | 135 |
| ★鸡豆花     | 136 |
| ★雪花鸡淖    | 136 |
| ★白斩鸡     | 136 |
| ★香椿拌鸡丝   | 136 |
| ★鸡丝拉皮    | 136 |
| ★鸡烧地三鲜   | 137 |
| ★荔枝鸡丝    | 137 |
| ★当归乌鸡汤   | 137 |
| ★桂圆母鸡汤   | 137 |
| ★鸡肉椰子盅   | 137 |
| ★田七炖鸡汤   | 138 |
| ★枸杞乌鸡汤   | 138 |
| ★龟苓莲子鸡汤  | 138 |
| ★菊花鸡片汤   | 138 |
| ★香辣鸡片    | 138 |
| ★西芹鸡胗    | 138 |
| ★银杏蒸鸭    | 139 |
| ★鸭腰烧口蘑   | 139 |
| ★魔芋烧鸭    | 139 |
| ★八宝鸭     | 139 |
| ★子姜爆鸭丝   | 139 |
| ★芦笋野鸭汤   | 140 |
| ★灵芝蜜枣老鸭汤 | 140 |
| ★参鸭汤     | 140 |
| ★风味老鸭煲   | 140 |
| ★雪梨煲鸭肾   | 140 |



# contents

|           |     |           |     |         |     |
|-----------|-----|-----------|-----|---------|-----|
| ★ 陈皮红枣煲鹌鹑 | 141 | ★ 蜜枣甘草汤   | 145 | ★ 家常炒米粉 | 149 |
| ★ 柠檬鹌鹑煲   | 141 | ★ 芝麻核桃粥   | 145 | ★ 全素烧麦  | 149 |
| ★ 银耳杏仁鹌鹑汤 | 141 | ★ 银杏香芋粥   | 145 | ★ 三鲜烧麦  | 149 |
| ★ 番茄乳鸽汤   | 141 | ★ 黑米八宝粥   | 145 | ★ 猪肉烧麦  | 150 |
| ★ 桂圆鸽子煲   | 141 | ★ 小米红薯粥   | 145 | ★ 牛肉烧麦  | 150 |
| ★ 板栗烧鸡    | 142 | ★ 龙眼红枣粥   | 145 | ★ 水晶饼   | 150 |
| ★ 芋头烧鸡    | 142 | ★ 沙参银耳粥   | 146 | ★ 南瓜黄金饼 | 150 |
| ★ 蕨菜鸡丝    | 142 | ★ 枇杷银耳粥   | 146 | ★ 芹菜叶饼  | 150 |
| ★ 莲子鸡丁    | 142 | ★ 莲子山药粥   | 146 | ★ 茭瓜虾仁饼 | 151 |
| ★ 腰果鸡丁    | 142 | ★ 山楂大枣莲子粥 | 146 | ★ 萝卜丝煎饼 | 151 |
|           |     | ★ 山楂粥     | 146 | ★ 椒盐饼   | 151 |
|           |     | ★ 大麦花生粥   | 146 | ★ 千丝饼   | 151 |
|           |     | ★ 糯米九味粥   | 147 | ★ 家常饼   | 151 |
|           |     | ★ 香蕉菠萝粥   | 147 | ★ 扬州炒饭  | 152 |
|           |     | ★ 高粱米粥    | 147 | ★ 焖南瓜饭  | 152 |
|           |     | ★ 紫米粥     | 147 | ★ 参枣豆饭  | 152 |
|           |     | ★ 百合西米羹   | 147 | ★ 海鲜炒饭  | 152 |
|           |     | ★ 大麦南瓜粥   | 147 | ★ 酸甜栗子羹 | 152 |
|           |     | ★ 南瓜小米粥   | 148 |         |     |
|           |     | ★ 冬瓜粥     | 148 |         |     |
|           |     | ★ 猪肝瘦肉粥   | 148 |         |     |
|           |     | ★ 冬瓜鸭粥    | 148 |         |     |
|           |     | ★ 盖浇荞麦面   | 148 |         |     |
|           |     | ★ 番茄揪面片   | 149 |         |     |
|           |     | ★ 番茄牛腩面   | 149 |         |     |

## 养生主食类

|           |     |
|-----------|-----|
| ★ 枇杷龙眼羹   | 143 |
| ★ 牛奶葡萄羹   | 143 |
| ★ 牛奶玉米羹   | 143 |
| ★ 牛奶红薯羹   | 143 |
| ★ 莲蓉奶羹    | 143 |
| ★ 百合银耳红枣羹 | 144 |
| ★ 芙蓉银耳羹   | 144 |
| ★ 鲜果八宝羹   | 144 |
| ★ 粟米菜花羹   | 144 |
| ★ 苹果菠萝粥   | 144 |
| ★ 橘香绿豆粥   | 144 |

健康烹饪妙招300例 153



# 合理膳食，50岁登上健康快车

## 老爸老妈健康膳食原则

良好的饮食可以帮助我们保持生命的活力。老年朋友的膳食要求应适合其生理特点，满足健康需求。从膳食中获得足够的营养素，食物不宜过精，做到粗细搭配，植物性食物和动物性食物混吃，保证膳食纤维和各种微量元素的需要。同时还要注意饮食要清淡，忌过多油脂，少吃甜食，参加适度体育活动，保持能量平衡。

### ◎品种宜素少荤

老年朋友活动量减少，基础代谢率降低，热能消耗少，长期荤食过多或摄入超量，不但加重胃肠负担，又易使血脂增高，还可导致肥胖，以致诱发某些疾病；但也不能完全戒荤。

### ◎数量宜八分饱

保证一日三餐，定时定量，餐间相隔5~6小时，食物可少而精，切忌吃得过饱，以八分饱为宜。有的老年朋友胃口不好，吃不下饭，可以少量多餐，并注意色、香、味，改善口味，以增加食欲。

### ◎口味宜清淡

过咸、过甜、过油的刺激性食品，对老人身体都不利，尤其是患有心脏病、肾脏病和高血压病的老人，口味更宜清淡。少吃咸菜、咸鱼、辣椒、烈酒、浓茶等盐分过高和刺激性强的食品，还可预防癌症的发生。

### ◎食物宜鲜忌陈

食用新鲜、干净、易于消化的食物。最好不吃隔夜食物。



### ◎食物宜软忌硬

许多老年朋友的牙齿已松动、脱落，咀嚼功能不如从前，胃肠蠕动及消化液分泌也大大减少。所以烹调应以烧蒸酥软为主，尽量将食物切成碎末、小块、细丝、薄片，以利于咀嚼和消化吸收，少食油炸、坚硬的食物。

### ◎温度宜温忌冷

老年人多体质虚寒，宜进食热饭菜，可暖胃养身。平时应吃热饭热菜，少吃冷粥冷饭，更忌生冷食品（水果除外）。夏天冷饮也应适当控制摄入量。

## 不同身体状况饮食各有侧重

许多老年性多发病，如高血压、动脉硬化、糖尿病、痛风等，均与贪食荤腻、饮食不合理有关，如果平时注意根据身体状况调整饮食，保持健康愉悦的精神状态、适当运动，都会帮助控制病情或延缓病情发展。

### ◎肥胖

饮食调养：保证能量满足需要即可。但人体必需的蛋白质、维生素、矿物质必须得到充足的供给；少吃多动，鱼、乳、乳制品、蛋、禽、豆制品类食品的比例可适当提高，蔬菜、水果数量要增加，粮食畜肉要减少，少吃或不吃食糖和糖类制品，如糕点、糖果、果汁等；烹调时少用煎炸法，多用凉拌、炖、煮等方法，限制饮酒。

### ◎胃炎、消化道溃疡

饮食调养：少量多餐，选取软、烂易消化的食物，减少刺激性和粗糙食物的摄入。

### ◎高血压

饮食调养：低盐饮食，少吃油腻，多吃蔬菜，体重适宜，特别注意少吃咸菜、猪肝、牛油、猪油、羊油、奶油、蛋黄、鱼子等高胆固醇食物。

### ◎糖尿病

饮食调养：控制能量，限制简单的糖类食物，减少饱和脂肪酸摄入，增加膳食纤维；多选择如粗粮、蔬菜等食物，利于血糖和血脂的下降及大便的通畅；清淡饮食，每日吃盐少于6克；坚持少量多餐，定时定量定餐。

### ◎痛风

饮食调养：限制嘌呤含量高的食物，控制总能量，不喝浓汤。海鲜、动物内脏、蘑菇等富含嘌呤的食物会加剧痛风患者的症状。

### ◎高血脂

饮食调养：限制富含饱和脂肪酸、胆固醇和高能量的食物。

### ◎肾功能衰竭

饮食调养：限制蛋白质总量，并要保证动物性蛋白质占一半以上。

### ◎骨质疏松症

饮食调养：摄入适量蛋白质，保证食物中的钙充足，经常到户外活动晒太阳。

## 关爱老爸老妈的11种养生食物

### ◎洋葱

洋葱含有前列腺素A。这种物质是一种较强的血管扩张剂，能舒张血管，降低血液黏稠度，增加冠状动脉血流量，还有降低和预防血栓形成的作用，并含有二烯丙基二硫化合物和部分氨基酸，具有降脂、降压、抗动脉粥样硬化和防心肌梗塞的奇异功能。此外，生洋葱还有广谱杀菌作用。洋葱最适合中老年人食用，可每天吃100克左右。

### ◎大蒜

大蒜有特殊的降血脂和抗血小板聚集的作用，可提升对健康有益的高密度脂蛋白的含量，使冠心病发作的危险大为减少，因此，经常食用大蒜，对高脂血症和冠心病有良好的辅助防治效果，并可预防中风的发作。当然大蒜也有不利的一面，眼睛和胃有炎症者特别是溃疡病患者，不宜食用。

### ◎豆类

种类较多，如黄豆、黑豆、青豆、绿豆、豌豆、扁豆、蚕豆等，它们是人体蛋白质的良好来源，大豆中的豆固醇有明显降血脂的作用。豆制品是辅助防治高脂血症和冠心病的健康食品。

### ◎海带

海带也是治病良药。它含有海带多糖，可降低血清胆固醇和甘油三酯的含量。海带还富含多种必需氨基酸、维生素A、维生素B<sub>2</sub>、钙和大量的铁质，经常食用可预防夜盲症、干眼症，减少口腔溃疡的发作并可预防骨质疏松症和贫血。

### ◎蕈类食物

主要包括蘑菇、香菇、草菇、平菇等高等菌类食物，是一种高蛋白质、低脂肪、富含天然维生素的健康食品，具有独特的保健作用。特别是香菇，具有降胆固醇的作用，可防止脂质在动脉壁沉积；香菇素还有降压作用，高血压患者可将香菇煎水代茶喝。

### ◎玉米

玉米含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷特醇、维生素E等，常吃玉米羹可降低高血压和动脉硬化发病率。

### ◎山楂

山楂的许多成分具有强心、扩张血管、增强冠脉流量及持久的降压作用，有改善循环和促进胆固醇排泄而降低血脂的作用，其所含脂肪酶亦能促进脂肪的消化。但由于山楂味酸，胃酸过多的人不宜多吃；胃和十二指肠溃疡患者不要空腹吃，也不要长期吃。

### ◎苹果

研究表明，老年冠心病患者每天吃100克以上的苹果，患冠心病死亡的危险性可降低一半。这主要是苹果中含有的类黄酮类物质在起作用。类黄酮是一种天然抗氧化剂，通过抑制高密度脂蛋白氧化，从而发挥抗动脉粥样硬化的作用。此外，类黄酮还能抑制血小板聚集、降低血黏稠度、减少血栓形成，可以降低血压、防止心脑血管疾病的发生。

### ◎韭菜

韭菜除含有钙、磷、铁、糖和蛋白质、维生素A、维生素C外，还含有胡萝卜素和大量纤维素，能增强胃肠蠕动，有很好的通便作用，能帮助排除肠道中多余的脂肪。

### ◎胡萝卜

胡萝卜含果胶酸钙，它能与胆汁酸结合从大便中排出。身体要产生胆汁酸势必会动用血液中的胆固醇，从而促使血液中胆固醇的水平降低。

### ◎茶叶

茶叶可清热解毒、利水消肿、清心明目、提神益智、强心抗癌、消脂减肥，对发热口渴、食滞胃肠、过食油腻、小便不利、肾炎、肝炎、高脂血症、动脉硬化、高血压、冠心病、肥胖症、各种癌症、烟酒过度等病症有显著的防治作用。



# 老爸老妈四季养生精要



## ◎春季

春季的三个月，是万物生发的季节。自然界里充满了一片新生的景象，天地之气开滞，万物复苏，阳气升发，蛰虫活动，一片生机。此时，气温转暖，空气湿润，人们的身体也逐渐舒展，脏腑、气血功能也逐渐增强。这时正是人们进行调养的大好时机。

春季养生应注意什么？

一是要“春捂”：不急于脱去冬衣，防止着凉。古人曰：“春季天气寒暄不一，不可顿去棉衣，老人气弱体怯，风冷易伤，时备夹衣，迂暖易之，一重渐减一重，不可暴去”，做到春捂秋冻。

二是饮食上少酸多甜、不要过饱。中医学认为“当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。饭酒不可过多，米面团饼不可多食，致伤脾胃，难以消化”。

三是防止宿病复发。古人曰：“正二月间，乍寒乍热。高年之人，多有宿疾。春气所致，则精神昏倦，宿病发动，又兼去冬以来护炉熏衣……”此时如少善调养，往往容易引起旧病复发。

四是起居上，在庭院中缓缓散步，披开束发，舒松衣带让形体舒展，使自己精神状态处于自然界的生机中，多到户外活动，看柳丝吐绿、春花争艳，听鸟语禽鸣，也可使身心愉快、体质增强，预防疾病的发生。这就是适应春季的生发之养生方法。

## ◎夏季

夏季的三个月，是万物茂盛秀丽的季节，岁气阴阳盛衰交换，万物开发结实，特别在暑热天里，酷暑外蒸，人体的气血趋向体表，形成了阳气在外、阴气内伏的生理状态。

夏季养生应注意什么？

此时气血虚弱，最难调养，当“安其神”，保持心态平和，乐观通达，《摄生消息论》曰：“夏三月欲安其神者……安息火炽，澄和心肺，外绝声色，内薄滋味，可以居高处，远眺望。”即要在防暑、起居、饮食上多加注意。

一是要注意防暑。夏季暑热湿胜，宜防晒晒、降室温，以避免烈日蒸腾过厉和影响睡眠。明代汪绮石在《理虚无鉴》中曰：“夏防暑热，又防因暑取凉，长夏防湿。”此时节因汗多，衣服宜勤洗勤换，湿衣和汗衣皆不可久着，令人发疮。

二是起居上，宜晚睡早起，夏季“老人当慎护，平居檐下、过廊、弄堂、破窗皆不可纳凉。此等所以虽凉，贼风中人最暴，惟宜虚堂静室、水亭木阴，洁静空敞之处，自然清凉，更宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热更生热矣……不得星月下露卧，兼便睡着使人扇风取凉，一时虽快，风入腠理其患最深。贪凉兼汗身当风而卧，多为风痹”。

三是在饮食上，夏季最宜食清淡易消化食物，特别是胃肠功能弱，在夏季应多吃些富于营养的果品、蔬菜。张仲景曰：“夏不食心”，认为夏季心气旺盛，不宜再补。元代忽思慧在《饮膳正要》中曰：“夏气热、易食菽（豆类）以寒之。”《论语》中也有载：“色恶不食，息恶不食，失饪不食，不时不食”，如果夏季吃了过多生冷油腻的食物，易引起上吐下泻，患中湿、泄泻等肠胃病症。

四是多喝水。夏季天气炎热、出汗多，易出现体内缺水、血液黏稠度升高、血小板凝聚现象，使粥样硬化的血管产生栓塞，因而，老年人在夏天要注意多补充水分，养成主动喝水的习惯，因为水除能解渴、散热外，还有润滑利尿、稀释血液、运送营养等功效。

此外，保持心情愉快，不厌恶炎夏之日，使心理无怒气郁结，也是适应夏季气象、护养人体机能生长的方法。

## ◎秋季

秋季的三个月，通常天高气爽，天地间阳气日退，阴寒日生，气候逐渐转凉，秋风急劲，草木凋零，大地气象肃肃因而明朗。

秋季养生应注意什么？

此时，应收敛神气，不让意志外驰，使身体与秋气相平和，使肺气少受秋燥的损害。要注意增添衣服，克服垂暮之感，同时还要注意：

一是秋季燥气当令，易伤津液，故饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。”更有主张入秋宜食生地粥，以滋阴润燥者。秋季时节，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。《素问·脏气法时论》说：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”可见酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品。

二是起居宜早睡早起，早睡以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展，且防收敛之太过。

三是保持乐观情绪很重要，《寿亲养老新书》曰：“秋时凄风惨雨，草木黄落，高年之人，身虽年弱，心亦如壮，秋时思念往时亲朋，动多伤感。”因此使精神安定宁静，防止秋季肃杀之气侵犯，使神气收敛，保持与秋季的气候协调，不使情志外驰，以使肺气清净，是适应秋季气象的保养“收气”的养生之道！



## ◎冬季

冬季的三个月，是万物闭藏的季节，阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃勃发做准备。

冬季养生应注意什么？

一是起居宜早睡晚起，“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳汗出，发泄阳气”。因此，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。而衣着、室温都应该适度。《寿亲养老新书》曰：“老人骨肉疏冷，风寒易中，若窄衣贴身，暖气着体，自然气血流通，四肢和畅。”

二是饮食调养要注意冬月进补。冬季食补，对人体最为有益，所补宜慎，注意保阴潜阳。《饮膳正要》曰：“冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”少食生冷，但也不宜躁热，有的放矢地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏，多吃牛羊肉、鸡肉、鲫鱼，多饮豆浆、牛奶，多吃豆腐、木耳等皆利于滋补。

三是要注意锻炼身体。冬季寒冷，老年人往往活动减少，缺少户外活动，肢体发僵，这时应根据身体素质情况，采用适宜方法加强自我锻炼，如进行导引调气、打太极拳、练八段锦、慢速跑等等。《琐碎录》曰：“早起以左右手摩肾，次摩脚心，则无脚气诸疾成；以热手摩面上，则令人悦色；以手背揉眼，则明目。”



## 南瓜莲子汤

### 原料

小南瓜1个，莲子50克，巴戟天25克，老姜3片，冰糖、盐各适量。

### 做法

- ① 将南瓜洗净，去皮、瓤，切成块；莲子洗净泡软。
- ② 全部原料放入开水锅中，小火煮约2小时后，加入冰糖，大火煮10分钟，加盐调味即可。

### 特点

益气生津，健脾补肾，健脑益智。





## 腐乳南瓜

### 原料

南瓜500克，腐乳2块，蒜泥、腐乳汁、盐、味精、香油、花生油各适量。

### 做法

- ① 将南瓜洗净去瓤，切成块；腐乳放碗中压成泥，加入腐乳汁拌匀。
- ② 炒锅注油烧热，下蒜泥炒香，倒入拌好的腐乳煸炒。
- ③ 放入南瓜块炒匀，加入盐和适量开水，用小火焖烧至汤干，撒味精调味，淋入香油，出锅即成。

### 特点

南瓜糯嫩，乳香味美，增进食欲。

## 青椒南瓜丝

### 原料

南瓜500克，青椒100克，盐、味精、色拉油各适量。

### 做法

- ① 将南瓜去皮、瓤洗净，切成丝，加少许盐拌匀腌片刻，用清水洗一下，捞出控水。
- ② 青椒去蒂、籽洗净，切成丝。
- ③ 炒锅注油烧热，放入青椒丝、盐略炒，加入南瓜丝翻炒至南瓜熟透，撒味精调味即可。

### 特点

颜色美观，降血糖。



## 清蒸蜜汁南瓜

### 原料

南瓜350克，蜂蜜少许。

### 做法

- ① 南瓜去皮洗净，切小块，上笼蒸熟。
- ② 待冷却后出锅装盘，淋上少许蜂蜜即成。

### 特点

香糯甘甜，促进消化，营养丰富。



## 鲜蘑冬瓜球

### ● 原料

冬瓜300克，鲜蘑150克，葱花、姜末、盐、味精、白胡椒粉、湿淀粉、料酒、清汤、植物油各适量。

### ● 做法

- ① 将冬瓜去皮、瓤洗净，用勺挖成小球形，浸入水中；鲜蘑洗净，切成四瓣备用。
- ② 炒锅注油烧热，下入葱花、姜末爆锅，加入料酒、鲜蘑、冬瓜球和适量清汤烧开，加入盐、味精、白胡椒粉调味，用湿淀粉勾芡出锅即成。

### ● 特点

滋润皮肤，美容养颜。

