

## <<老年人保健食谱>>

### 图书基本信息

书名：<<老年人保健食谱>>

13位ISBN编号：9787543669222

10位ISBN编号：7543669226

出版时间：2011-1

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2011-01出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;老年人保健食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

01 老年人日常养生菜 老年人膳食金字塔 饮食调理与老年人保健 猪肉 增强食欲, 滋补强身 清补肉汤 茭白炒肉丝 莲子龙须猪肉汤 牛肉 补脾养胃, 益气强筋 花菜拌牛腩 菠萝牛肉 港式小炒牛肉 鸡蛋 健脑益智, 延缓衰老 菠菜拌蛋皮 毛豆蛋饼 苋菜芙蓉蛋汤 黄鱼 健脾开胃, 益气填精 家炖小黄鱼 桔梗豆腐煲 黄鱼 金银蛋炒黄鱼松 鲫鱼 和中补虚, 除湿利水 香酥鲫鱼 薏米莲子鲫鱼汤 醋烹鲫鱼 鲫鱼萝卜丝汤 鳗鱼 补虚养血, 祛湿抗痨 百合鳗鱼 鳗鱼饭 河鳗炖豆腐 蒜子河鳗 虾 利水消肿, 养血补虚 虾米粥 虾仁菜花 白菜软炒虾 银耳三鲜 番茄炖虾 水晶虾仁 白菜虾仁汤 冬瓜虾米汤 冬瓜 清热解毒, 除烦止渴 冬瓜银耳羹 海米冬瓜汤 肉丸焖冬瓜 鲜虾烩冬蓉 茄子 清热解暑, 防癌抗衰 猪肉末茄条汤 茄泥拌土豆 茄子卤面 笋 清热化痰, 帮助消化 炒笋片 炒素三丝 油麦炒冬笋 茼蒿竹笋 冬笋肉丝 雪菜冬笋 竹笋豆腐汤 胡萝卜 健脾和胃, 补肝明目 胡萝卜汁 胡萝卜拌茭白 胡萝卜炒肉丝 菜花 抗癌防癌, 清理血管 辣椒油拌双花 蒜蓉菜花 奶香口蘑烧花菜 莲子 养心安神, 健脑益智 白果莲子汤 口蘑烧莲子 冰糖莲子 莲子圆肉红枣粥 莲子桂圆汤 百合莲肉炖蛋 莲子煲猪肚片 莲子乌豆煲羊肉 蜂蜜 润肺止咳, 润肠通便 蜂蜜红茶饮 蜂蜜鲜藕汁 蜜汁香蕉 蜂蜜煮百合 柑橘类 增强食欲, 调和肠胃 姜橘土豆汤 柚橘橙三果汁, 草莓 巩固齿龈, 生津止渴 草莓冻 顶霜草莓 金针菇 健脑益智, 抗菌消炎 素炒金针菇 金针菇炒鸡丝 金针扒芥蓝 香菇 防癌抗癌, 延缓衰老 香菇粥 香菇油菜 香菇烧二冬 红枣 补中益气, 养血安神 大枣山莲葡萄粥 开口笑 红枣黑豆猪皮汤 大枣豆浆 栗子大枣炖母鸡

02 老年人常见病保健菜 高血压患者的饮食调理 高血压患者日常护理措施 糖尿病患者的饮食调理 骨质疏松患者的饮食调理 (高血压保健菜) 芹菜 利水消肿, 平肝降压 山楂芹菜米粥 芹菜拌腐竹 芹菜拌香干 百合西芹炒草莓 海带 祛脂降压, 散结抗癌 海带香鸡粥 粳米绿豆海带粥 海带拌白菜 清炒海带 海蜇 降压消肿, 清热解毒 麻香海蜇 糖醋海蜇头 双耳拌海蜇 海蜇皮拌芹菜 香蕉 润肠通便, 降压滋补 香蕉香瓜鲜汁 香蕉苹果蜜汁 烩香蕉汤 豆沙香蕉 山楂 扩张血管, 降压降脂 丹参山楂粥 黑米党参山楂粥 山楂决明红枣汤 山楂玉米须汤 大蒜 降胆固醇, 调节血压 大蒜大米粥 蒜炒空心菜 四川泡大蒜 金蒜鸡翅 洋葱 降压降脂, 健胃润肠 豆芽拌洋葱 炒洋葱丝 长寿菜 洋葱汤 洋葱拌花生 胡萝卜 抗氧化, 预防高血压 胡萝卜炒芹菜 胡萝卜虾皮汤 山楂甘笋汤 (糖尿病保健菜) 鳝鱼 富含“鳝鱼素”, 可降糖 清汤鳝背 淮山黄鳝汤 清炖白鳝 苦瓜 清热解毒, 降糖降压 海米 苦瓜粥 苦瓜黄菊茶 凉拌苦瓜丝 清炒苦瓜 豉椒凉瓜炒鸡球 苦瓜焖鸡翅 苦瓜炖蛤蚧 南瓜 延迟餐后血糖高峰 南瓜苡仁米饭 五仁蒸南瓜 南瓜蒜蓉汤 南瓜蔬菜汤 菠菜 止渴, 维持血糖稳定 菠菜拌扇贝 菠菜麻油拌粉丝 菠菜双柳 菠菜烩豆腐 山药 滋肾益精, 降低血糖 山药莲子苡仁粥 山药小米粥 扁豆炒山药 山药胡萝卜鸡汤 芋头 可增加饱腹感 芋头大米粥 香菇芋头肉丝粥 蒜子煲芋头 豆沙香芋丸 玉米 营养丰富, 止渴降糖 玉米蔬菜汤 玉米杏仁粥 玉米苡仁粥 燕麦 降糖、降脂、降压、减肥 燕麦南瓜粥 燕麦五香饼 燕麦银鳕鱼排 燕麦面条 荞麦 降脂降糖, 补肾强筋 荞麦菜卷 荞麦黑鱼饺 薏米 利水消肿, 降压降糖 莲藕嫩姜薏米粥 冬瓜薏米龙骨汤 排骨薏米黄瓜汤 芝麻桃仁薏米汤 (骨质疏松病保健菜) 猪骨 养血健骨, 延缓衰老 脊骨炖芸豆 莲藕排骨煲 南瓜黄鱼龙骨汤 大豆排骨汤 凉瓜排骨汤 黑豆排骨汤 烧汁手抓骨 虾皮 补钙壮骨, 理气开胃 虾皮菠菜 虾皮炒黄瓜片 青椒拌虾皮 虾皮手擀面 银鱼 补钙壮骨, 强身健体 花生银鱼 香脆银鱼 银鱼炒蛋, 西湖银鱼羹 牡蛎 补充钙质, 调节平衡 麦冬牡蛎烩饭 牡蛎紫菜汤 鲜百合炒牡蛎 牛奶 补钙壮骨, 镇静安神 奶汤素烩 鲜奶玉液 鲜奶银杏炖生鱼 黄豆 促进骨骼生长 五合面 八仙米 黄豆榨菜排骨汤 甘薯芥菜黄豆汤 豆腐 补充类黄酮和钙质 干白菜豆腐酱汤 虾仁炒豆腐 香椿木耳豆腐汤 油菜 补充钙质, 强身健体 海米拌油菜 炒平菇油菜 干贝油菜心

## <<老年人保健食谱>>

### 章节摘录

版权页：插图： 要领一：保证充足的水分 老年人膳食金字塔的基底部以8份水、果汁和汤组成，谷6份。

因为老年人的生理特点是即使口渴对水的要求也不如年轻人那样明显，常有体内缺水的危险。

老年人膳食金字塔强调老年人需多饮水，以防止大便秘结和机体缺水。

要领二：保证充足的特需营养物质 老年人活动量与进食量日渐减少，为了保证老年人的身体健康，每日必须摄入充足的特需营养物质。

例如，提供抗氧化物质，以防止伴随年老产生的自由基损害；提供足够的维生素D和钙质以保持骨骼的健壮；提供丰富的叶酸以维护充沛的脑力，并减少脑卒中和心脏病的发生；补充B族维生素，帮助机体维持正常的神经功能并减少老年性痴呆的发生。

要领三：保证高纤维素的摄入 老年人膳食金字塔中，几乎每层都尽可能加入富含纤维素的食物类别。

多吃全谷类粗粮，选择糙米而不是粳米；多吃胡萝卜、橘子；每周至少吃两次豆类食物，用大豆、扁豆代替肉类食品等。

这些高纤维食物同时含有较低的胆固醇，可减少老年人患心血管疾病和癌症的危险性。

要领四：限制油脂和甜食的摄入 老年人膳食金字塔顶尖部分是份额最小并提倡限制的脂肪和甜食，如油炸类、蛋糕、饼干、快餐和各种小吃。

这些食品热量高但营养素不均衡，老年人不宜多吃。

此外，摄入蛋白质要注意相互搭配，如谷类、豆类、瘦肉、蛋禽的相互搭配可以减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入，从而做到平衡膳食。

## <<老年人保健食谱>>

### 编辑推荐

《老年人保健食谱》由青岛出版社出版。

<<老年人保健食谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>