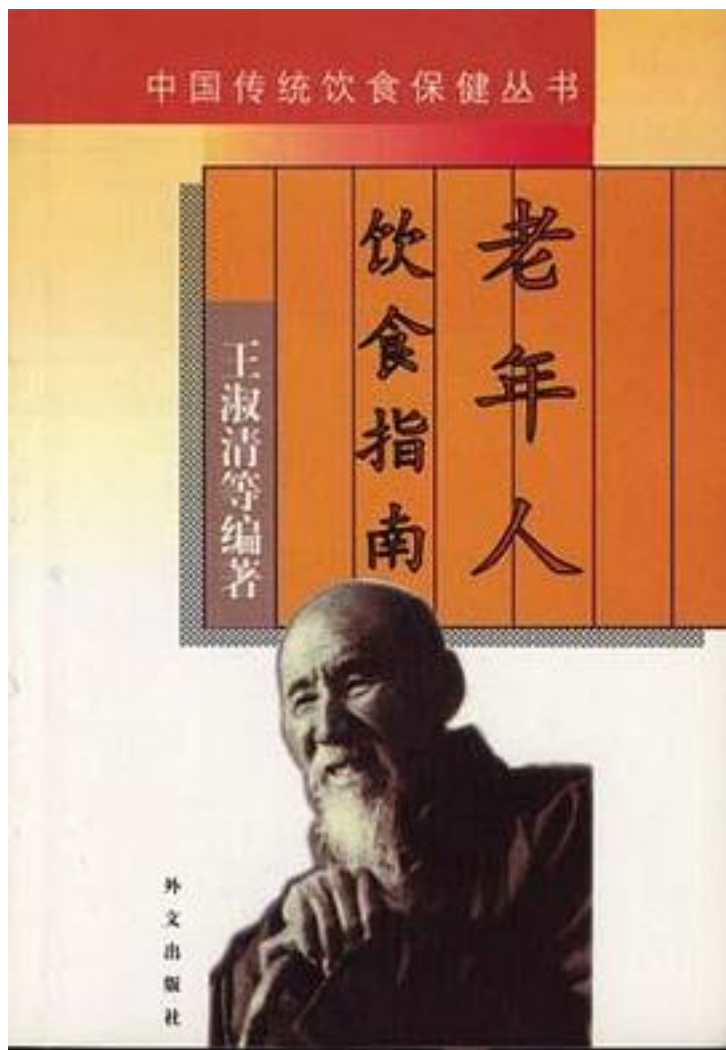


老年人饮食指南



[老年人饮食指南_下载链接1](#)

著者:王淑清

出版者:外文出版社

出版时间:1998-01

装帧:平装

isbn:9787119021355

作者介绍:

目录: 目录

一、饮食保健指南

- 1.饮食保健对老年人的特殊意义
- 2.老年人的生理特点
- 3.饮食保健原则
- 4.营养需求
- 5.合理膳食
- 6.营养过剩与不足的矫正
- 7.滋补原则
- 8.常用滋补食品

二、养生保健食谱

- 1.山楂云卷糕 2.莲子羹 3.美味双耳
- 4.凉拌菇丝 5.腐竹鲜蘑 6.核桃仁拌芹菜 7.拌三片 8.青椒海带丝
- 9.炆拌西瓜皮 10.三鲜素海参
- 11.卤煮花生米 12.炒芹菜豆腐干 13.珍珠菜花 14.豆腐烧豌豆 15.栗子烧白菜 16.栗子烧香菇 17.西红柿鲜蘑
- 18.蚝油扒三菇 19.豆腐烧扁豆 20.蘑菇炖土豆 21.海带炖豆腐 22.银耳豆腐羹 23.茉莉银耳汤 24.莲子银耳汤 25.口蘑锅巴汤 26.紫菜瓜片汤 27.酸辣汤 28.黄豆芽汤 29.菠菜豆腐汤 30.冰糖银耳 31.红枣木耳汤 32.八宝莲子羹 33.琥珀莲子
- 34.桂圆花生汤 35.桂圆百合羹 36.藕粉莲子羹 37.桔子羹 38.冰糖蒸梨 39.红枣花生衣 40.黄豆芽排骨汤 41.十全大补汤 42.枸杞肉丝 43.红枣煨猪肘 44.蒸猪肚片 45.炒兔丁 46.生焖狗肉 47.淮杞炖狗肉 48.卤牛肉杂 49.核桃仁炸猪腰 50.枣菇蒸鸡 51.桂圆炖子鸡 52.核桃仁纸包鸡 53.杏仁蒸鸡 54.五元全鸡 55.八宝糯米鸡 56.莲子鸡丁 57.鸡泥银耳 58.八宝全鸭 59.柠檬汁煎鸭脯 60.虾仁海参 61.葱烧海参 62.红烧甲鱼 63.清蒸甲鱼 64.虫草红枣炖甲鱼 65.扒燕窝 66.冰糖燕窝 67.月宫银耳 68.滑溜鹌片 69.银耳鹌蛋 70.冬笋炒鹌片 71.赤小豆粥 72.红枣粥 73.荔枝粥 74.桂圆粥 75.枸杞粥 76.山药蛋黄粥 77.猪肚粥 78.猪肾粥 79.油焖竹笋 80.凉拌菠菜 81.凉拌芹菜豆腐丝 82.油炸茄盒 83.肉末土豆泥 84.葱烤鲫鱼 85.菜花煨鱼丸 86.油菜烧豆腐 87.红烧鳝鱼 88.西红柿鸡片 89.素烧什锦 90.三丝黄花菜 91.三鲜豆腐 92.麻

婆豆腐 93.雪花豆腐 94.菠菜烧豆腐
95.沙锅人参鸡 96.清蒸人参甲鱼
97.参杞烧海参 98.红枣炖猪蹄

三、常见病、多发病的饮食防治

1.骨质疏松症 2.便秘 3.冠心病
4.高血压 5.高脂血症 6.脑血管疾病
7.心血管疾病 8.痴呆症与健忘症
9.白内障 10.青光眼 11.
老花眼（目昏） 12.糖尿病 13.慢性
支气管炎 14.慢性腹泻 15.慢性肾
炎和肾虚遗尿 16.慢性前列腺炎
17.慢性胃炎 18.慢性胆囊炎与胆石症
19.哮喘症 20.肺气肿 21
神经衰弱与失眠症 22.耳鸣与耳聋
23.牙齿松动 24.脱发与白发

四、饮食宜忌

1.养生十四字撷英 2.宜合理安排进餐时间
及食量 3.宜经常摄取护生抗衰的食物
4.宜适当补锌 5.宜注意补硒
6.宜适当补钙 7.宜素少荤 8.宜
粗少精 9.宜少忌多 10.宜广忌偏
11.宜软忌硬 12.宜淡忌咸
13.宜热忌寒 14.宜鲜忌陈 15.宜
茶忌烟 16.宜经常食粥 17.宜常用
带馅食品 18.宜多食黑色食品 19.
宜常吃深色蔬菜和谷类 20.宜控制甜食
21.宜控制高胆固醇食物 22.宜常
饮牛奶、酸奶 23.宜适当进食米醋
24.宜常饮凉开水 25.宜常饮红茶和绿茶
26.宜合理选用鸡鸭 27.宜控制鸡
蛋食用量 28.宜合理选用人参类滋补品
29.不宜过食瘦肉 30.不宜长期素
食 31.不宜过食水果 32.不宜过食
豆制品 33.不宜多食无鳞鱼 34.不
宜多吃葵花籽 35.饭后不宜立即午睡
36.不宜饭后“百步走” 37.练功前后不宜
摄取的食物 38.不宜盲目减肥

• • • • • [\(收起\)](#)

[老年人饮食指南_下载链接1](#)

标签

评论

[老年人饮食指南_下载链接1_](#)

书评

[老年人饮食指南_下载链接1_](#)