

中国食文化丛书

zhongguo shiwenhua congshu



★ 为老年人提供全方位的营养配餐
★ 提高老年人的生活质量

杂粮谱

老年人营养



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

张仁庆
高小锋

编著

中国食文化研究会组织编写



中国社会出版社

中国食文化研究会组织编写
中国食文化丛书

老年人营养杂粮谱

张仁庆 高小锋 编著

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人营养杂粮谱 / 张仁庆, 高小锋编著. —北京:
中国出版, 2008. 10
(中国食文化丛书)
ISBN 978-7-5087-2285-6

I. 老… II. 张… III. 老年人—保健—杂粮—食谱
IV. TS972. 13

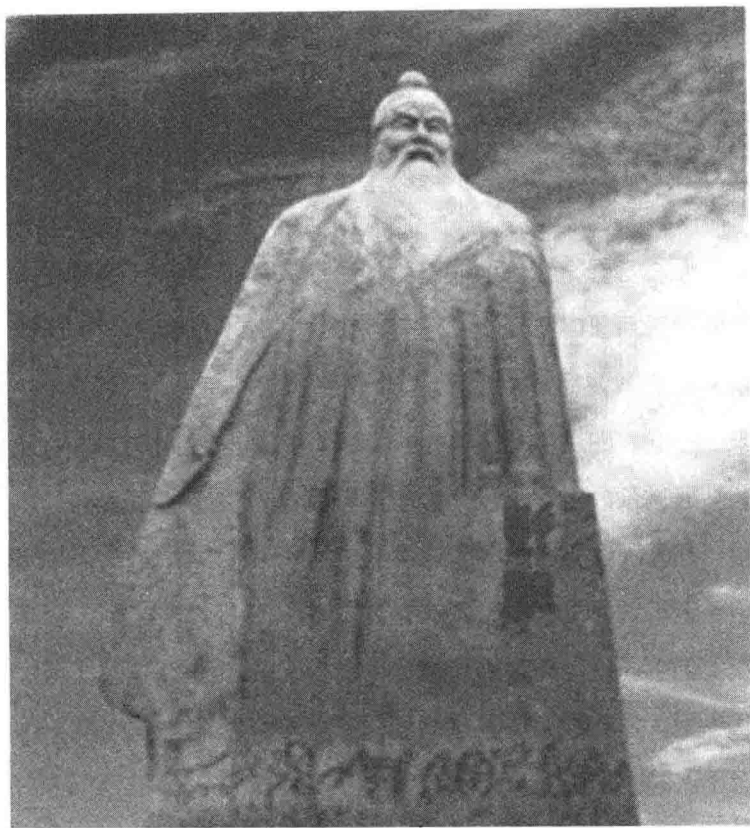
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147438 号

书 名: 老年人营养杂粮谱
编 著 者: 张仁庆 高小锋
责任编辑: 冯义龙 侯继刚

出版发行: 中国出版 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电 话: (010) 66080300 (010) 66083600
(010) 66085300 (010) 66063678
邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn
经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京天顺鸿彩印有限公司
开 本: 140mm × 203mm 1/32
印 张: 9.25
字 数: 110 千字
版 次: 2009 年 2 月第 1 版
印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷
定 价: 20.00 元



张仁庆 摄于 江苏省徐州市彭园

中国厨圣——彭祖

彭祖，相传生于夏代，为颡顼帝之玄孙，姓钱名铿，善于养生，倡导美食、健康、中医中药、养生等观念，被誉为中国烹饪界的始祖。

内 容 简 介

五谷为养，五谷杂粮是我国劳动人民最早培育的粮食作物。它养育了中华儿女，培养了炎黄子孙，是中国五千年饮食文化的重要标志。现代科学饮食认为“三白”食品（白米、白面、白糖）含糖量大、热量高，是造成慢性病的元凶。五谷杂粮既解决了吃饭的饱腹问题，又增加了适当的热量，均衡而低糖，是健康的食品。

老年人是慢性病患者群体，改变膳食结构，科学饮食防百病是当务之急，此书向您介绍了以五谷杂粮、低糖、低热量、多营养的食品原料制作的各种杂粮面食 300 例，是老年人健康饮食的新选择。

张仁庆简历

张仁庆，汉族，1955年3月出生
于山东烟台。经济法学硕士。现任北
京中国食文化中心主任、国家级中式
烹调评委、中国食文化丛书主编。

多年致力于中国食文化的研究和
烹饪教学工作。先后编辑出版了《实
用科技信息汇编》《中国名菜30例续
编》《家庭烹饪》《调味与拌馅》《中
国迷宗菜》《调味宝典》《中国名菜
荟萃》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》等食文化的图书
100余种，并策划录制了《中国冷拼》《西点精粹》《鲁菜精
选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教
学片。



高小锋简历

高小锋，女，出生于广西桂林，大学学历，汉族，现任广西桂林商贸旅游技工学校面点专业教师，学生科科长。中国食文化丛书编委会高级编委。



她长期效力于烹饪理论研究和烹饪教学工作，积累了丰富的教学经验，她在平日工作中严格要求自己，爱岗敬业，积极向上，通过自己学习编著的论文荣获桂林市劳动局专业论文二等奖，在第二届全国创新大赛中荣获面点金奖，在第三届中国美食节上荣获面点类比赛特金奖。在迎奥运全国比赛中荣获面点金奖。

她勤奋好学、不断进取将自己的教学经验和成果编写成图书和论文，多次在国内专业报刊上发表。她先后与中国食文化丛书编委会主任张仁庆先生合作，编写《中国面点 700 例》《厨师培训教材》等图书。为推广烹调技术、弘扬祖国的食文化做出了积极的贡献！

《中国食文化丛书——老年人营养杂粮谱》

编 委 名 单

王子辉	王秀玲	王慕同	王一丹	王锦和
尤四珍	陈 强	秦志明	张仁庆	张文华
张多武	张韶云	张平真	董胜利	高关岐
高小锋	黄新光	刘恩海	陈桂琴	周桂禄
梁连起	李长茂	李朝霞	李乐清	李维达
李西虹	李青芬	程伟华	曹位钧	肖亚成
杨景云	姜 平	秦志明	穆 亮	赵庆华
闫修芬	陈永龙	陈 强	贺庆伟	叶再府
叶再镏	俞学锋	宫学斌		

《中国食文化丛书》

编撰者名单

(以姓氏笔画为序)

卜福生	于 壮	马乃臣	马凤岐	马健鹰	王 莉
王冬鸣	王书发	王友来	王荔枝	王文桥	王 丰
王耀辉	王树亭	王成珍	王子辉	王 美	王美萍
王献立	王 伟	王建斌	王景涛	王桂明	王洪海
方玉东	方松来	区成忠	牛铁柱	车延贵	叶海彦
叶再府	叶连方	印 川	白小明	白建华	史瑞彩
申能娟	孙孟全	孙汉文	孙孟德	孙宝宗	冯 军
江照富	李世清	李恩波	李世君	李志仁	李 想
李建民	李广龙	李 刚	李长茂	李河山	李悦忠
李茸玉	李志顺	李平甲	李里特	刘敬贤	刘耀辉
刘卫民	刘维山	刘 燕	刘利军	刘志明	刘 明
任原生	毕国才	朱宝鼎	朱瑞明	朱培寿	朱诚心
吕良福	许堂仁	许振克	邢振龄	初立健	吴朝珠
苏耀荣	杜 莉	邱 顺	邱庞同	何吉成	沈映洲

肖永利	张文彦	张仁庆	张帅林	张志广	张铁元
张 钧	张真超	张多武	张金涛	张旭辉	张 慧
张庆嘉	孟祥萍	邵万宽	陈功年		
陈志云	陈金山	陈苏华	陈沧海	陈光新	陈桂琴
陈 宁	陈彦明	杨科庭	杨益华	杨光顺	宋国学
邹德昌	罗时龙	周三金	周 雄	周兴志	周桂禄
林俊春	林承步	林建璋	林文杰	林立广	郑佐波
郑秀生	郑维新	庞风雷	胡建生	赵留安	赵西颖
赵惠源	赵 新	贺 林	侯玉瑞	侯根宝	郭方斌
郭恩亮	郭亚东	郭本良	俞学锋	祝阿毛	官明杰
郝文明	郝 海	姚荣生	骆炳福	海 兰	夏德润
唐代英	唐永娥	贾富源	陶 震	高关岐	高 山
高小锋	栾宝谦	顾明钟	徐宝林	徐 权	徐建伟
钱文亮	康 辉	黄振华	黄建兵	粘书健	曹宝龙
常维臣	谢小明	韩文明	韩正泽	程伟华	彭训功
童辉星	董国龙	鲍晓峰	鲍力军	简振兴	褚立群
裴春歌	熊永丰	熊四智	蔡育发	黎永泰	樊胜武
潘宏亮	潘镇平	潘森扬	戴桂宝		

目 录

第一章 蒸制面食类

一	金银馒头	1
二	三面馒头	2
三	高粱馒头	3
四	墨金馒头	4
五	千层卷	5
六	金花馒头	5
七	饅面双馍	6
八	杂面馍馍	7
九	金银花馍	8
十	美味枣馍	9
十一	鸡蛋蒸馍	10
十二	香丝盘卷	10
十三	小枣二面花卷	11
十四	二面荷叶卷	12

十五	二面蝴蝶卷·····	13
十六	佛手卷·····	14
十七	脂油葱花二面卷·····	15
十八	葱花咸卷·····	16
十九	金银花卷·····	17
二十	二面千层卷·····	18
二十一	双色花卷·····	19
二十二	鸡蛋金丝卷·····	20
二十三	米面牛蹄卷·····	21
二十四	糖三角·····	22
二十五	梅干菜肉包·····	23
二十六	二面茴香包·····	24
二十七	韭菜二面肉包·····	25
二十八	白菜二面肉包·····	26
二十九	素菜包子·····	26
三十	羊肉包子·····	27
三十一	三鲜二面小笼包·····	28
三十二	牛肉包子·····	29
三十三	二面叉烧包子·····	30
三十四	二面灌汤包·····	31

三十五	猪肉小包子·····	32
三十六	蒸三合面千层饼·····	33
三十七	蒸玉米面枣饼·····	34
三十八	莜面瓜丝蒸饺·····	34
三十九	烫面牛肉蒸饺·····	35
四十	二面三鲜蒸饺·····	36
四十一	二面猪肉蒸饺·····	37
四十二	莜面素馅蒸饺·····	38
四十三	二面羊肉水饺·····	39
四十四	荞面牛肉饺子·····	40
四十五	荞面猪肉水饺·····	41
四十六	荞面素馅饺子·····	42
四十七	黏黄米豆包·····	43
四十八	荞面灌汤包·····	44
四十九	羊肉烧卖·····	45
五十	豆面小窝头·····	46
五十一	黍子面窝头·····	46
五十二	玉米面发酵小窝头·····	47
五十三	红豆玉米面窝头·····	48
五十四	玉米面小窝头·····	48

五十五	秫米面小窝头·····	49
五十六	白芸豆窝头·····	50
五十七	黑香米窝头·····	50
五十八	黄米团子·····	51
五十九	仓囟囟·····	52
六十	柿子添仓馍·····	53
六十一	黄米蒸黄·····	54
六十二	金粟供佛·····	55
六十三	糍粑·····	56

第二章 五谷米饭类

一	二米蒸炒饭·····	57
二	鸡蛋炒饭·····	58
三	小米炒饭·····	58
四	什锦二米饭·····	59
五	葱香二米饭·····	60
六	高粱红枣饭·····	61
七	三毛焖米饭·····	62
八	豌豆焖饭·····	63
九	黑米鸡肉饭·····	63

十	嫩荷叶包饭·····	64
十一	传统八宝饭·····	65
十二	蒸黏米饭·····	66
十三	炒黄黏米八宝饭·····	66
十四	羊肉抓饭·····	67
十五	酸菜饭·····	68
十六	萝卜丝丝饭·····	69
十七	杂面和子饭·····	70

第三章 创新面点类

一	羊肉杂面·····	71
二	杂粮刀切面·····	72
三	三豆粉面条·····	73
四	杂粮拨鱼·····	74
五	清汤银丝面·····	75
六	豆面溜尖·····	76
七	豆面揪片·····	77
八	油丝掐疙瘩·····	77
九	豆面抿蚰·····	78
十	浇卤河漏·····	79

十一	对汤河漏·····	80
十二	蘸面片·····	81
十三	蘸面疙瘩·····	81
十四	漏面·····	82
十五	绿豆面抿蚰·····	83
十六	酸菜长豆面·····	84
十七	三合面条·····	85
十八	鸳鸯面条·····	86
十九	豌豆扯面·····	87
二十	肉丝面片汤·····	88
二十一	曲周杂面·····	88
二十二	饶阳细杂面·····	89
二十三	蛤蟆骨朵·····	90
二十四	银丝杂面·····	91
二十五	荞面刀削面·····	91
二十六	苦荞面挂面·····	92
二十七	苦荞面切条·····	93
二十八	荞面冷面·····	94
二十九	荞面猫耳朵·····	95
三十	牛肉荞面·····	96

三十一	荞面刀拨面·····	97
三十二	红面剔尖·····	98
三十三	红面擦蝌蚪·····	99
三十四	包皮面·····	99
三十五	三合面圪条·····	100
三十六	炒莜面搓鱼·····	101
三十七	炒莜面片子·····	102
三十八	玉米面丝条·····	103
三十九	糖醋玉米面条·····	103
四十	炒米面条·····	104
四十一	鱼丝面·····	105
四十二	宋嫂面·····	106
四十三	烩玉米饼·····	107
四十四	炒玉米饼·····	108
四十五	虾仁炒饼·····	109
四十六	肉丝炒饼·····	110
四十七	精制小煎饼·····	111
四十八	小米面煎饼·····	111
四十九	玉米面煎饼·····	112
五十	黄米面煎饼·····	113