

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

老年人营养小菜



夕阳红工程图书

XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

中国食文化研究会组织编写

张仁庆

编著



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

老年人营养小菜

张仁庆 编著

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人营养小菜/张仁庆编著. —北京: 中国社会出版社, 2008. 10

(中国食文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2287 - 0

I. 老… II. 张… III. 老年人—保健—菜谱
IV. TS972. 163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147436 号

书 名: 老年人营养小菜

编 著 者: 张仁庆

责任编辑: 冯义龙 侯继刚

出版发行: 中国社会出版社 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: 7.75

字 数: 93 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 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，为颡项帝之玄孙，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

中国传统的饮食内容丰富多样，老年人对饮食的追求更是有怀古、怀旧、品鲜的嗜好。老年人退休以后时间充裕，制作各种小菜美味有时间，有原料。我们根据中国传统饮食文化的特点，整理编写了此书，其内容包括酱卤小菜、蜜汁小菜、泡腌小菜以及有地方特色的南方小菜和西北风味的小菜，共计 238 例，以满足不同口味爱好的老年人饮食的需求。

此书既是老年人健康饮食的生活宝典，也是家庭及专业厨师制作小菜、凉菜的必备读物。是健康饮食的良师益友。适合各阶层饮食爱好者阅读和使用。

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。



《中国食文化丛书——老年人营养菜谱》

编委名单

(名次排列不分前后)

王子辉	王冬鸣	王 莉	王秀玲
张仁庆	张多武	张韶云	陈桂琴
周桂禄	梁连起	李长茂	程伟华
曹位钧	肖亚成	杨景云	姜 平
张文华	李维达	李西虹	穆 亮
赵庆华	闫修芬	陈永龙	贺庆伟

《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	王荔枚	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	宫明杰
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 概 述

- 一 酱的起源 2
- 二 食醋的起源 4
- 三 关于酱醋起源的传说 7
- 四 干货制品的选择、贮存与涨发实例 9
- 五 泡菜制作的基本知识 18

第二章 酱卤小菜

- 一 酱鸭膀 33
- 二 香糟鸭膀 34
- 三 卤鸭胗 35
- 四 盐水鸭肝 35
- 五 水晶鸭舌 36
- 六 酱酿猪蹄 37
- 七 网油羊肉串 38

八	油茶鸡·····	39
九	茶熏鸡·····	40
十	糖酱鸡块·····	40
十一	申记酱肘子·····	41
十二	酱方·····	42
十三	长春酱肉·····	43
十四	苏州陆稿荐酱肉·····	44
十五	酱口条·····	45
十六	河北酱排骨·····	46
十七	无锡酱骨头·····	46
十八	酱猪手·····	47
十九	酱猪肚·····	48
二十	酱肉皮·····	49
二十一	月盛斋酱牛肉·····	50
二十二	甘肃酱牛筋·····	50
二十三	河北酱驴肉·····	51
二十四	宁夏酱花腱·····	52
二十五	手把酱羊肉·····	53
二十六	新疆酱羊蹄·····	54
二十七	延边酱狗腿·····	55

二十八	苏州酱鸭·····	55
二十九	酱兔·····	56
三十	哈尔滨酱鸡·····	57
三十一	酱鸡腿·····	58
三十二	酱凤翅·····	59
三十三	酱凤爪·····	59
三十四	酱鸡胗·····	60
三十五	酱鸡蛋·····	61
三十六	酱荷叶鱼·····	62
三十七	酱酥鲫鱼·····	63
三十八	酱豆皮肉卷·····	64
三十九	酱干豆腐条·····	65
四十	吉利堂酱豆腐·····	66

第三章 南味小菜

一	腌笋·····	67
二	酱笋·····	67
三	泡笋·····	68
四	笋芥菜·····	68
五	笋豆·····	69

六	玉兰片·····	69
七	天目笋干·····	70
八	笋衣和笋片·····	70
九	鲜肉笋卷·····	71
十	冬笋肉丝·····	72
十一	冬笋里脊片·····	73
十二	春笋烧肉·····	73
十三	咸肉炖笋·····	74
十四	冬笋猪舌·····	75
十五	冬笋腰花·····	75
十六	文武冬笋·····	76
十七	糖醋笋饼·····	77
十八	金钱笋夹·····	78
十九	三丝笋卷·····	79
二十	葱油笋圆·····	80
二十一	金火银丝·····	80
二十二	扇面笋斗·····	81
二十三	炒三丁·····	82
二十四	宫爆笋丁·····	83
二十五	清蒸早笋咸肉·····	84

二十六	火蒙冬笋·····	84
二十七	笋夹金火·····	85
二十八	八宝全笋·····	86
二十九	如意笋卷·····	87
三十	笋酿三鲜·····	88
三十一	笋衣肉丝·····	89
三十二	笋衣肉节·····	89
三十三	葱油笋衣核桃球·····	90
三十四	红笋干焖肉·····	91
三十五	宫爆笋豆·····	92
三十六	白玉冬笋·····	93
三十七	冬笋牛肉丝·····	93
三十八	兰花春笋·····	94
三十九	象牙冬笋·····	95
四十	鱼米之乡·····	96
四十一	佛手圆鱼·····	97
四十二	乌龙戏佛手·····	98
四十三	冬笋甲鱼·····	99
四十四	金钩银片·····	99
四十五	冬笋鱼丁·····	100

四十六	冬笋鱼片	101
四十七	春笋虾仁	102
四十八	鲜贝冬笋羹	103
四十九	笋酿虾仁	103
五十	竹筒石鸡	104
五十一	双冬鳊鱼	105
五十二	鲜笋鲫鱼汤	106
五十三	冬笋雪菜黄鱼	107
五十四	鲜笋镶虾球	108
五十五	鲜笋烩海参	109
五十六	凤卧佛手	109
五十七	鲜笋烩鸡丝	110

第四章 蜜汁小菜

一	奶油扒白菜	112
二	蜜汁鲜桃	113
三	清素瓜条	113
四	盐渍五丝	114
五	番茄萝卜丁	115
六	石斛花生	116

七	山楂肉丁	116
八	速腌白菜帮	117
九	珊瑚白菜	118
十	三丝洋白菜卷	119
十一	菜卷	120
十二	糖醋拌芹菜	121
十三	蜜汁笋片	122
十四	赛香瓜	122
十五	酸黄瓜	123
十六	蜜汁莲花苹果	123
十七	雪花云包日	125
十八	蜜汁鸭梨	125
十九	蜜汁香蕉	126
二十	贵妃荔枝	127
二十一	蜜汁珍珠	128
二十二	芙蓉豆腐	128
二十三	知白守黑	129

第五章 西北小菜

一	肉饊	131
---	----------	-----

二	馕包肉	132
三	烤羊肉串	132
四	烤羊肉丸子	133
五	盖饼羊肉	134
六	那仁	134
七	肉火烧	135
八	巴哈力	136
九	糖皮果子	137
十	蜜饯果子	138
十一	塔里木烤鱼	138
十二	葡萄羊腿	139
十三	炒烤肉	140
十四	挂卤面	141
十五	霍尔达克	142
十六	焖羊肉	142
十七	颠豆腐	143
十八	白扒羊肋	144
十九	红梅丸子	145
二十	酿辣管	145
二十一	焖茄夹	146