

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

老年人营养菜谱



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

中国食文化研究会组织编写

孙汉文

张仁庆

编著



中国社会科学出版社

中国食文化研究会组织编写
中 国 食 文 化 丛 书

老年人营养菜谱

孙汉文 张仁庆 编著

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人营养菜谱 / 孙汉文, 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 - 2290 - 0

I. 老… II. ①孙…②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 147433 号

书 名: 老年人营养菜谱

编 著 者: 孙汉文 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: 6

字 数: 72 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 14.00 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

人们从 60 岁开始步入老年阶段，随着年龄的增长，人体各个系统的功能会有所下降。事实证明，科学合理饮食是老年人延缓衰老、健康长寿的重要因素，而饮食得当、营养搭配合理是健康饮食的关键。

笔者根据老年人的饮食特点，并结合多年烹饪经验，选取多道适合老年人食用的菜品以及冷拼和面点，以此作为老年人健康饮食参考。

鲁菜作为我国四大菜系之一，在国内外均有较高声誉，历史悠久、影响广泛。齐鲁之邦，文化底蕴深厚，同时，也是名厨辈出的美食宝地，具有影响力的美味佳肴不胜枚举。本书在鲁菜的基础上，精选北方经典菜例和面点 100 道，以做菜流程图方式说明，并将与菜品有关的基本情况、典故、渊源作了简要的介绍，是一本融知识性、实用性于一体的科普读物，适合烹饪工作者及家庭美食爱好者阅读。

孙汉文简介

1945年9月生，山东省广饶县人，特一级厨师，高级烹调技师，中国烹饪协会会员，《中国食文化》丛书编委。

1964年从事餐饮工作，现广饶宾馆工作。

近年来认真研究烹饪理论，取得可喜的成绩，先后在《中国食品》《东方美食》《鲁菜研究》等杂志上发表过多篇文章及相应菜肴制作，与张仁庆先生一起整理出版了《中国典故名菜百例》（一至四卷）和《百花大虾》，近期又出版了《美味大虾》和《名菜传奇》等图书。

辛勤的耕耘获得了丰硕的成果，2004年1月被山东省烹饪协会授予“中国鲁菜烹饪大师”的光荣称号。2004年4月在全国第三届“奇山杯”全国名厨交流比赛研讨会活动中被评为“最佳金厨奖”。



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)

主 编：孙汉文 张仁庆

编 委：孙汉文 张仁庆 李长茂 赵庆华

王秀玲 李乃超 张韶云 韩 娥

张 彬 郝玲玲 李 全 王月华

任荫文 王士泉 王士兵 段 飞

《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

第二章 燕 翅 类

一	一品燕菜	7
二	金钱大吉翅	9
三	兰花鱼翅	11
四	桂花翅丝	12
五	红扒鱼翅	14
六	葫芦鱼翅	15
七	葱烧海参	17
八	芙蓉海参	19
九	蟹黄扒海参	21
十	胶东老汤海参	22
十一	海参捞饭	24
十二	蚝蝗南非鲍	26
十三	双龙相会	27
十四	灌汤麻仁龙虾球	29

十五	群龙争霸·····	30
十六	碧绿明虾球·····	32
十七	火腿烧鱼骨·····	33
十八	鲍汁鲜鱼唇·····	35

第三章 禽 杂 类

一	麻仁野鸭脯·····	37
二	掌上明珠·····	38
三	金瓜乳鸽·····	40
四	蟹黄鱼蓉蛋·····	42
五	玉兰鹅肝·····	44
六	八宝鸭子·····	46

第四章 水 产 类

一	萝卜鱼·····	48
二	金钱鱼线·····	49
三	糖醋黄河鲤鱼·····	51
四	秘制风干鳗·····	53
五	金钱鱼·····	55
六	家常酥鱼·····	57
七	双色鱼丸·····	58

八	烤鳊鱼·····	60
九	金锤芙蓉蟹·····	62
十	蟹黄蜇头·····	63
十一	酱炒活蟹·····	65
十二	麦香焗牛蛙·····	66
十三	蟹肉芙蓉·····	68
十四	大虾焖白玉·····	70
十五	吉利虾饼·····	71
十六	五彩虾贝盏·····	72
十七	白玉虾仁·····	74
十八	虾仁捞饭·····	76
十九	海鲜三味丸·····	77

第五章 肉 品 类

一	菊花牛鞭·····	79
二	蒲棒里脊·····	80
三	家常丸子·····	82
四	小楼腰花·····	84
五	干炸五香肉·····	85
六	壮阳驴四宝·····	86
七	炸象形小梨·····	88

八	千层葫芦肉	89
九	稻香排骨	91
十	油浸兔块	93
十一	扒驴两头	94

第六章 家常类

一	竹报平安	96
二	三鲜萝卜丸	97
三	薯蓉果	99
四	萝卜烧鲤鱼	101
五	清蒸鳊鱼	102
六	红焖鲇鱼	104
七	椿芽拌黄花	105
八	老厨烧茄子	107
九	米香巴蛸	108
十	小炒蛤肉	110
十一	炆 蟹	111
十二	风味冻鸡	112
十三	沙滩凤腿	114
十四	糖丝草莓	115
十五	煎萝卜角	117

十六	海珍锅仔鸡	119
十七	清炖灵芝甲鱼	120
十八	奶汤鲫鱼	122
十九	竹荪八宝葫芦汤	124
二十	清汤灌汤鱼丸	125
二十一	余捶虾片	127
二十二	烩乌鱼蛋	128
二十三	小磨海鲜豆腐	130
二十四	豌豆鱼丁	131
二十五	竹筒豆腐脑	133
二十六	十全大补汤	134
二十七	烩驴四宝	135

第七章 冷 拼 类

一	花篮素什锦	138
二	吉祥映如意	139
三	大展宏图	141
四	马到成功	142

第八章 面点类

一	荷花酥	144
---	-----------	-----

二	双味菊花饼	146
三	盘丝饼	148
四	龙须面	149
五	像生南瓜	151
六	蛋黄千层酥	153
七	海鲜面	155
八	牛肉拉面	157
九	鱼饺	159
十	银丝卷	160
十一	双色巴鱼包	162
十二	咸鱼饼子	164
十三	萝卜丝饼	165
十四	海棠酥	167
十五	果酱千层酥	169

第九章 吊汤技术等

一	清汤与奶汤的制作	171
二	广饶全驴宴宴席菜单	173
后	记	176

第一章 概述

齐鲁之邦，文化流长，山珍海馐，五谷飘香。鲁菜就是山东菜，是著名的四大菜系之一，其历史悠久，影响广泛，是中国饮食文化的重要组成部分，鲁菜以其口味鲜咸脆嫩、风味独特、制作精细而享誉海内外。古人云：“东方之域，天地之所始生也。鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸。皆安其处，美其食。”（《黄帝内经·素问·异法方宜论》）

齐鲁大地，是山东的美称，是依山傍海、物产丰富、经济发达的美好地域，为饮食文化的发展、烹饪技术的推广、山东菜系的形成提供了良好的条件。早在春秋战国时期，齐桓公的宠臣易牙就曾是以“善和五味”而著称的一代名厨；南北朝时，贾思勰在其著作《齐民要术》中，对黄河中下游地区的烹饪术作了较系统的总结，记载了众多名菜的烹调方法，反映了当时鲁菜发展的高超技艺；唐代段文昌（山东临淄人），穆宗时任宰相，精于饮食，并亲自编写了《食经》