



中老年幸福餐桌

ZHONG LAONIAN XINGFU CANZHUO



主编 陈绪荣

活
七大大类，400款适合中老年人食用的滋补菜式、汤饮，
为中老年人提供全方面的营养配餐，提高生活质量，
健康饮食，尽享美味。

美味餐桌系列

中老年 幸福餐桌

主编 陈绪荣



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年幸福餐桌 / 陈绪荣主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2012.3

(美味餐桌系列)

ISBN 978-7-5484-0837-6

I. ①中… II. ①陈… III. ①中年人—保健—食谱
②老年人—保健—食谱 IV. ①TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 251707 号

中老年幸福餐桌

书名: 中老年幸福餐桌

策划: 钟 雷

主 编: 陈绪荣

副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男

责任编辑: 李英文 韩伟锋

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室



出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨报达人印务有限公司印刷

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 6 字数: 100 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0837-6

定 价: 26.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



随着人们收入的不断增多和生活水平的不断提高,人们对生活品质的要求也越来越高。特别是在饮食方面,已经不再仅仅讲究吃饱、吃好,而是讲究饮食的科学营养及合理搭配。特别是中老年人更要注意饮食的健康、科学。中老年人由于本身机能的下降,使得他们不宜大补。所以,食疗是中老年人最好的选择。

为了给中老年朋友们提供一个科学和健康的饮食帮助,我们特意编写了《中老年幸福餐桌》。本书共分补阴益阳食谱,养心安神食谱,健脑益智食谱,降脂、降压、降糖食谱,通肠润便食谱,强筋健骨食谱,延年益寿食谱等几部分,全面系统地分析了中老年人的生理状况、营养需求,为中老年人健康保健提供了丰富多样的营养配餐食谱,以及一些中老年时期常见的健康问题和病症的食疗食谱。中老年朋友们可以根据《中老年幸福餐桌》中的滋补食谱做法,针对本身的状况做出最适合自己的滋补菜肴,通过科学的食疗方法让中老年朋友们不用花大量的钱财去购买滋补品也可以获得健康的身体。

希望《中老年幸福餐桌》可以帮助广大的中老年朋友通过食补获得健康的身体,和家人、朋友们度过愉快的晚年生活,让奋斗了一生的中老年朋友们能够更好地享受生活,可以健健康康、长命百岁!





冬瓜煲排骨 12



百合乌鸡参汤 12



三色炒腊肉 13



黄豆牛肉汤 13



虾仁山药丁 14



红枣莲子汤 15



养生瘦肉汤 15



山药瘦肉粥 16



山药炖羊肉 16



葱爆羊肉 17



焖烧羊肉 17



红烧甲鱼 18



椒香甲鱼 19



红烧猪蹄 19



干锅牛肉 20



豆豉羊肉末 20



红烧羊肉 21



蚝油牛肉 21



茶香牛肉 22



玉竹甲鱼汤 23



干煸牛肉丝 23



白切羊肉 24



红松羊肉 24



当归生姜羊肉汤 25



姜芽炒鸭片 25



陈皮炖全鸭 26



炒花生兔肉丁 26



白果鸭煲 27



栗子炒鸡 27



牛肉炒韭菜花 28



白菜扣虾 28



鹅掌扣海参 29



当归蒸鹌鹑 29



淡菜茼蒿汤 29



红豆烧猪手 30



海参黄花鱼 30

养心安神食谱



芝麻海带 32



芝麻鸡 32



芝麻菠菜 33



椰汁烧鲤鱼 33



温补鹌鹑汤 34



浮小麦猪心汤 34



菠菜海蜇丝 34



香辣土豆丝 35



虾仁烘蛋 35



胡萝卜烧羊肉 36



清蒸鲈鱼 37



虾皮炒菠菜 37

养心安神食谱



黄瓜虾仁 38



豆瓣青鱼 38



松鼠鳜鱼 39



银针鳜鱼片 39



焖泥鳅 40



芙蓉青口贝 40



鸡蛋炒蛎子 40



鹅肉核桃汤 41



豆腐干拌核桃 41



枸杞花生枣汤 41



芦笋烧干贝 42



酱烧冬笋 42

养心安神食谱



芦笋海鲜 43



冬笋鸡丁 43



百合雪梨汤 44



川百合鸽蛋汤 45



木瓜银耳汤 45



雪梨银耳百合汤 46



莲子荷叶粥 46



龙眼莲子粥 46



百合丝瓜炒鸡 47



三色炒百合 47



蒜辣牡蛎 48



奶汁番茄 48



椒盐沙丁鱼 50



剁椒鱼头 50



三文鱼生鱼片 51



银丝三文鱼 51



首乌核桃粥 51



番茄炒鸡蛋 52



蛋黄鸭 52



鸡蛋炒菠菜 53



紫菜蛋花汤 53



酸椒南瓜丝 53



冬瓜芦笋汤 54



糟香小黄花鱼 55



鸡蛋猪肝汤 55



煎蛋焖豆腐 56



鸡刨豆腐 56



荷包蛋扒茄子 57



炸芝麻里脊 57



猪皮芝麻冻 58



南瓜蒸肉 58



芝麻乌鸡汤 59



芝麻肉片 59



芝麻卷心菜 60



培根南瓜汤 61



芝麻芹菜段 61



海带炖豆腐 62



黄豆猪手汤 62



赤小豆鲫鱼汤 63



木耳海螺肉 63



木耳海参汤 63



走油豇豆扣肉 64



枸杞翡翠豆腐 64



豆豉鱼 65



木耳鸭肝烩 65



麻辣猪肝 66



洋葱炒猪肝 66



肉片烧油菜 67

健脑益智食谱



红焖牛腩

67



白菜猪肝汤

68



番茄肝扒

68



银耳鸡肝汤

68



东坡肘子

69



虾皮炒茭白

69



二冬烧扁豆

70



可乐鸡翅

70



冬瓜煲老鸭

71



葱爆牛肉

71



瓜姜鳕鱼丝

72



豆豉鲛鱼

72

降脂、降压、降糖食谱



酸菜鲫鱼汤

74



竹荪银耳汤

74



豆腐鸡丝汤

75



紫菜排骨汤

75



紫菜笋片汤

76



豆浆小米粥

77



花生粳米粥

77



燕麦南瓜粥

78



芦笋小米粥

78



番茄鸭血汤

78



洋葱炒豆腐干

79



竹笋烧虾仁

79

降脂、降压、降糖食谱



冬菇炒虾仁

80



蘑菇炖豆腐

80



苦瓜炒鸡蛋

81



苦瓜拌腐竹

81



魔芋炖鸭块

81



胡萝卜烧牛腩

82



百合拌山药

83



番茄炒山药

83



虾子烧茭白

84



洋葱炒西兰花

84



莲子糯米粥

85



海带炒木耳

85

目录

MULU

降脂、降压、
降糖食谱

降脂、降压、
降糖食谱

降脂、降压、
降糖食谱



荞麦小米粥

85



胡萝卜海蜇粥

86



菠菜粳米粥

86



冬瓜海带汤

86



芹菜瘦肉汤

87



胡萝卜炒芦笋

87



芦笋炒鸡丝

88



清炒双笋丝

88



芹菜豆腐汤

89



香菇炒芹菜

89



豆干拌海带丝

89



芝麻带鱼

90



腐竹拌花生米

91



皮蛋拌芥菜

91



芹菜拌墨鱼

92



芝麻拌茼蒿

92



八宝玉米粥

93



番茄炒扁豆

93



冬瓜粳米粥

94



燕麦小米粥

94



黑豆薏米粥

94



绿豆大米粥

95



酸菜粉丝汤

95



洋葱肉片汤

95



蹄筋花生汤

96



胡萝卜蘑菇汤

96



豆腐蘑菇汤

97



醋烧黄鱼

97



竹笋炒肉丝

98



口蘑炖豆腐

98



番茄烧肉丝

99



清蒸茄子

99



香菇炖冬瓜

99



蒜泥茄子

100



姜汁皮蛋

100



菠菜腐竹

100

通肠润便食谱



虾皮炒韭菜

102



油辣茭白

102



咖喱菜花

103



海米烧茄子

103



珍珠菜花

104



韭菜银芽

104



海米烧芹菜

104



奶油蘑菇菜心

105



白灵菇扒油菜

105



海米油菜

106



芥菜炒腐竹

106



干豆豉炒蕨菜

107

通肠润便食谱



韭菜炒豆芽

107



五彩腐竹

108



五味苦瓜

109



炆油菜

109



糖浸小萝卜

110



柴把芹菜

110



椒油炆芹菜

111



香肠拌菠菜

111



白菜心拌海蜇

111



海米拌菠菜

112



炆拌生菜

112



油菜豆腐丝

113

通肠润便食谱



番茄拌肉丝

113



油麦菜拌腐竹

113



枸杞肉丝

114



青椒里脊丝

114



刀豆炒腰片

115



猪肉炖茄子

115



白萝卜炖羊肉

116



香椿拌鸡丝

117



菠菜炒鸡蛋

117



银芽牛肉丝

118



青椒鸭丁

118



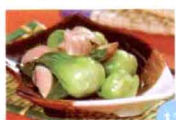
麻辣茼蒿

118



椒盐蹄筋

120



口蘑烧菜心

120



扒冬瓜球

121



菠萝杏仁豆腐

121



珊瑚菜花

122



芥蓝炒腰果

122



爆炒腰花

123



麻酱拌豆角

123



口蘑鲜豌豆

124



冬菇烧菜花

125



萝卜拌莲藕

125



蒜泥凤爪

126



韭菜拌腰丝

126



香椿芽拌虾

126



红油肝花

127



酸辣肚丝

127



川味牛肉

128



卤猪蹄

128



红焖羊肉

128



铁板洋葱猪肝

129



萝卜炖牛肉

129



鸡片炒西兰花

130



银鱼炒空心菜

130



六味蒸虾

130



冬瓜干贝煲老鸭

132



陈皮乌鸡汤

132



猪蹄筋黄豆汤

133



党参老鸽汤

133



当归甲鱼汤

133



花旗参丝竹鸡汤

134



芪归鸡汤

134



参茸鸡肉汤

135



长寿益元汤

135



薏米骨头汤

135



黑木耳炒白菜

136



软烧豆腐

136



红烧菜花

137



黄豆炖白菜

137



海米拌卷心菜

138



冬瓜夹火腿

138



松茸鹅肉块

139



和味沙姜鸡

139



毛血旺

140



虫草鲍鱼盅

141



梅汁蒸白鲳

141



菊花鲈鱼

142



麻香芦笋

143



阿胶牛肉汤

143

美味餐桌系列

中老年 幸福餐桌

主编 陈绪荣



哈尔滨出版社

随着人们收入的不断增多和生活水平的不断提高,人们对生活品质的要求也越来越高。特别是在饮食方面,已经不再仅仅讲究吃饱、吃好,而是讲究饮食的科学营养及合理搭配。特别是中老年人更要注意饮食的健康、科学。中老年人由于本身机能的下降,使得他们不宜大补。所以,食疗是中老年人最好的选择。

为了给中老年朋友们提供一个科学和健康的饮食帮助,我们特意编写了《中老年幸福餐桌》。本书共分补阴益阳食谱,养心安神食谱,健脑益智食谱,降脂、降压、降糖食谱,通肠润便食谱,强筋健骨食谱,延年益寿食谱等几部分,全面系统地分析了中老年人的生理状况、营养需求,为中老年人健康保健提供了丰富多样的营养配餐食谱,以及一些中老年时期常见的健康问题和病症的食疗食谱。中老年朋友们可以根据《中老年幸福餐桌》中的滋补食谱做法,针对本身的状况做出最适合自己的滋补菜肴,通过科学的食疗方法让中老年朋友们不用花大量的钱财去购买滋补品也可以获得健康的身体。

希望《中老年幸福餐桌》可以帮助广大的中老年朋友通过食补获得健康的身体,和家人、朋友们度过愉快的晚年生活,让奋斗了一生的中老年朋友们能够更好地享受生活,可以健健康康、长命百岁!





冬瓜煲排骨 12



百合乌鸡参汤 12



三色炒腊肉 13



黄豆牛肉汤 13



虾仁山药丁 14



红枣莲子汤 15



养生瘦肉汤 15



山药瘦肉粥 16



山药炖羊肉 16



葱爆羊肉 17



焖烧羊肉 17



红烧甲鱼 18



椒香甲鱼 19



红烧猪蹄 19



干锅牛肉 20



豆豉羊肉末 20



红烧羊肉 21



蚝油牛肉 21



茶香牛肉 22



玉竹甲鱼汤 23



干煸牛肉丝 23



白切羊肉 24



红松羊肉 24



当归生姜羊肉汤 25



姜芽炒鸭片 25



陈皮炖全鸭 26



炒花生兔肉丁 26



白果鸭煲 27



栗子炒鸡 27



牛肉炒韭菜花 28



白菜扣虾 28



鹅掌扣海参 29



当归蒸鹌鹑 29



淡菜茼蒿汤 29



红豆烧猪手 30



海参黄花鱼 30

养心安神食谱



芝麻海带 32



芝麻鸡 32



芝麻菠菜 33



椰汁烧鲤鱼 33



温补鹌鹑汤 34



浮小麦猪心汤 34



菠菜海蜇丝 34



香辣土豆丝 35



虾仁烘蛋 35



胡萝卜烧羊肉 36



清蒸鲈鱼 37



虾皮炒菠菜 37

养心安神食谱



黄瓜虾仁 38



豆瓣青鱼 38



松鼠鳜鱼 39



银针鳜鱼片 39



焖泥鳅 40



芙蓉青口贝 40



鸡蛋炒蛎子 40



鹅肉核桃汤 41



豆腐干拌核桃 41



枸杞花生枣汤 41



芦笋烧干贝 42



酱烧冬笋 42

养心安神食谱



芦笋海鲜 43



冬笋鸡丁 43



百合雪梨汤 44



川百合鸽蛋汤 45



木瓜银耳汤 45



雪梨银耳百合汤 46



莲子荷叶粥 46



龙眼莲子粥 46



百合丝瓜炒鸡 47



三色炒百合 47



蒜辣牡蛎 48



奶汁番茄 48



椒盐沙丁鱼 50



剁椒鱼头 50



三文鱼生鱼片 51



银丝三文鱼 51



首乌核桃粥 51



番茄炒鸡蛋 52



蛋黄鸭 52



鸡蛋炒菠菜 53



紫菜蛋花汤 53



酸辣南瓜丝 53



冬瓜芦笋汤 54



糟香小黄花鱼 55



鸡蛋猪肝汤 55



煎蛋焖豆腐 56



鸡刨豆腐 56



荷包蛋扒茄子 57



炸芝麻里脊 57



猪皮芝麻冻 58



南瓜蒸肉 58



芝麻乌鸡汤 59



芝麻肉片 59



芝麻卷心菜 60



培根南瓜汤 61



芝麻芹菜段 61



海带炖豆腐 62



黄豆猪手汤 62



赤小豆鲫鱼汤 63



木耳海螺肉 63



木耳海参汤 63



走油豆豉扣肉 64



枸杞翡翠豆腐 64



豆豉鱼 65



木耳鸭肝烩 65



麻辣猪肝 66



洋葱炒猪肝 66



肉片烧油菜 67