

健康营养食谱系列



LAO REN CHANG SHOU ZI BU CAN

老人长寿 滋补餐

刘鸿锋 主编

TS972.16/

江苏科学技术出版社

前言

吃出健康

是我们每个人的心愿。但如何合理膳食,才能保证儿童正常发育、青少年精力旺盛、老年人健康长寿;如何通过饮食调整,有针对性地提高人体某些营养素摄入量,以预防婴幼儿营养不良,防止成年人、老年人慢性病的发生和发展,这并非易事。从食物中摄取多少营养素,如钙、铁、碘、维生素 A 等等才能满足人体的需要,缺乏时有什么表现,补充多少量是适宜的,而摄入多少就会导致中毒,其中包含着许多道理和学问。

随着人民生活水平的不断提高,人们的生活已由温饱型向小康型转化,对于饮食的营养、安全等问题也日益受到人们的关注。与这种形势形成鲜明对比的是,广大消费者在饮食健康方面的知识还比较缺乏。

一个人的一生,若以平均寿命 70 岁计算,要吃进 60~70 吨饮食,其中除大量饮水外,其余多为植物食品和动物食品。人们通过一日三餐将食物吃进去,经过口腔的咀嚼,胃肠的消化、吸收,摄入食物中的各种营养素来维持人体的生命活动。一个人的身体就是由他所摄入的营养素组成的,他所表现出来的身高、体重、健康与疾病都与他日常的饮食行为有密不可分的关系,这就是“你即你所食”,它概括了食物营养对于人体成长和健康的作用。一个营养不良、骨瘦如柴的人,其主要原因是吃得太少、太差。同样,一个大腹便便、为肥胖而发愁的人,这又是因为营养过剩、营养不均衡所致。当你预测自己将来会长成什么样子,是否会出现冠心病、高血脂、糖尿病、脂



肪肝等多种常见病时,营养学专家可以郑重地提醒各位,未来的你,就是从你现在所吃的食物开始形成的,也就是说通过一口一口的吃,你正在塑造着你自己的身体与健康。所以,请你认真学习营养知识,管好自己的嘴,养成科学的饮食习惯,合理地安排好自己的一日三餐。

我们组织有关营养专家编写了这套健康营养食谱系列丛书,包括《家庭全营养指南》、《宝宝聪明健康餐》、《少年成长营养餐》、《女性保健美容餐》、《男性强壮活力餐》、《老人长寿滋补餐》、《现代疾病康复餐》、《幸福家庭配套餐》。通过专家深入浅出的讲解,使读者了解什么是每日必需的营养摄入量,不同的人群、在不同的生理阶段所需要的营养素和营养量是什么,是多少。在书中,我们还通过向读者介绍各种营养食谱,使读者可以有的放矢地选择适合自己的营养餐,能够知道更丰富的食品知识,调整自己的膳食结构,做到:稳定粮食,保证蔬菜,增加奶类,调整肉类,即把粮食摆在养生之本的地位,保证各种维生素及多种矿物质的重要来源——蔬菜,增加优质蛋白质和钙的重要来源——奶类,调整以猪肉为主的肉食结构,从而使我们每个人都生活得健康、快乐。

参与本系列丛书编写的人员有:赵晴、何林玉、沈力匀、刘怡、王玉敏、孟朝阳、高敏、戴京、李森等。



目 录

录

第一篇 中老年人保健营养指南

一、中年人保健营养指南	2
(一) 中年人的生理特点	2
1. 中年人的年龄问题	2
2. 心血管系统的生理特点	3
3. 神经、精神活动的特点	3
4. 代谢方面的特点	4
5. 呼吸功能的特点	5
6. 消化系统的特点	5
7. 肌肉与骨骼方面的特点	6
8. 皮肤和毛发的特点	6
(二) 怎样评价中年人的营养状况	7
1. 各种营养摄入量比较	7
2. 生化指标评价	7
3. 老化指标比较	9
4. 中年人对各类营养素的需要	10
(三) 中年人的合理膳食	11
1. 中年人膳食的基本要求	11
2. 饮食中的酸碱平衡	14
3. 提倡吃植物油和低盐饮食,少吃高胆固醇食物	15
4. 合理安排一日三餐	17
5. 不饮酒或少饮酒	19
(四) 肥胖与营养	21
1. 正常体重	21
2. 发胖的原因	24
3. 肥胖对人体的危害	25



4. 如何预防肥胖	26
(五) 癌症与营养	27
1. 营养与癌	27
2. 营养过高与癌症的关系	28
3. 营养缺少与癌症的关系	29
4. 食品中的致癌物质	30
5. 预防癌症的饮食要点	32
(六) 冠心病与营养	33
1. 什么叫冠心病	33
2. 冠心病与营养	34
3. 防治冠心病的饮食要点	35
(七) 糖尿病与营养	36
1. 什么叫糖尿病	36
2. 糖尿病是怎样发生的	37
3. 防治糖尿病的饮食要点	38
(八) 高血压与营养	41
1. 什么叫高血压	41
2. 高血压是怎样引起的	42
3. 防治高血压病的饮食要点	43
(九) 胃肠道功能紊乱与营养	44
1. 胃肠道功能紊乱的概念与病因	44
2. 胃肠道功能紊乱的表现	44
3. 胃肠道功能紊乱的预防和保健	45
(十) 消化性溃疡与营养	45
1. 造成消化性溃疡的原因	45
2. 消化性溃疡的表现	45
3. 消化性溃疡的预防和保健	46
(十一) 疲劳综合征与营养	46
1. 什么是疲劳综合征	46
2. 引起疲劳综合征的原因	46
3. 疲劳综合征的表现	47



4. 疲劳综合征的预防和保健	47
5. 吃掉你的“火气”	48
(十二) 神经衰弱与营养	49
1. 什么是神经衰弱	49
2. 造成神经衰弱的常见原因	49
3. 神经衰弱的主要表现	49
4. 神经衰弱的预防和保健	49
(十三) 更年期综合征与营养	50
1. 更年期综合征的原因	50
2. 更年期综合征的表现	50
3. 更年期综合征的预防和保健	50
4. 预防贫血	50
5. 防治营养缺乏及身体发胖	51
6. 防治血压增高、头昏、失眠等症状	51

二、老年人保健营养指南

(一) 老年人的生理特点	53
1. 老年的划分	53
2. 老年人生理机能的变化	54
3. 衰老的机制	56
(二) 老年人群的膳食指南	58
1. 摄取适当的热能, 维持理想体重	58
2. 保证优质蛋白质, 常吃蛋、奶、豆制品	58
3. 控制动物性脂肪的摄入量, 饮食宜清淡	58
4. 保证各种无机盐和微量元素的摄入	58
5. 常吃蔬菜、水果, 保证摄入充足的维生素	59
6. 老年人需要合理平衡膳食	60
(三) 老年人群对营养的特殊需求	66
1. 老年人的热能消耗与来源	68
2. 老年人的蛋白质消耗与来源	73



(四) 老年人心脑血管疾病与营养	76
1. 高血压	76
2. 冠状动脉粥样硬化性心脏病	78
3. 冠心病及高脂血症老年人膳食	81
4. 脑血管意外	82
(五) 老年人肥胖病与营养	84
(六) 老年人癌症与营养	87
1. 脂肪	87
2. 胆固醇	88
3. 蛋白质和氨基酸	88
4. 热能	88
5. 碳水化合物	88
6. 维生素 C	89
7. 维生素 A	89
8. 其他营养素	89
9. 预防癌症的膳食	89
10. 癌症患者的膳食	90
(七) 老年人糖尿病与营养	90
1. 糖尿病的分型与原因	90
2. 糖尿病的表现	90
3. 糖尿病的防治	91
(八) 老年人骨质疏松与营养	91
1. 骨质变化与症状	92
2. 骨质疏松发生的原因	92
3. 骨质疏松的营养防治	92
(九) 老年人骨质软化症与营养	93
1. 发病原因	93
2. 营养防治	93
(十) 营养对防止早衰的影响	94
1. 衰老的原因及有关理论	94
2. 生物学年龄反映衰老程度	95



3. 延缓衰老应注意的问题	95
(十一) 高热量饮食易诱发前列腺癌	97
(十二) 老年人的失眠	98
1. 失眠的原因	98
2. 失眠的危害	99
3. 失眠的预防和保健	99
(十三) 老年人免疫功能低下与营养	99
1. 什么是免疫功能低下	99
2. 免疫功能低下的分类与原因	100
3. 免疫功能低下的危害	100
4. 免疫功能低下的防治	100
(十四) 老年性痴呆的预防	101
1. 老年性痴呆的表现	101
2. 老年性痴呆的诊断	102
3. 老年性痴呆的预防和保健	102

第二篇 中老年人保健营养食谱

一、防治糖尿病食谱	104
1. 茅根芦根茶	104
2. 天冬红糖水	104
3. 菠菜根内金饮	104
4. 生山药知母汁	104
5. 拌菠菜	105
6. 拌肚丝	105
7. 凉拌豇豆	105
8. 西红柿拌生菜	105
9. 炒豆芽	106
10. 肉丁炒豌豆	106
11. 肉片焖扁豆	106
12. 肉丝炒豆芽	107
13. 鲜蘑炒豌豆	107
14. 鸡片烩花菜	107
15. 虾仁炒油菜	108
16. 绿豆芽拌油菜	108
17. 香菜烧白萝卜	108
18. 香干素炒青菜	108
19. 西红柿炒扁豆	109
20. 肉片炒小水萝卜	109
21. 牛肉丝炒胡萝卜	109
22. 蒜苗炒豆腐	110
23. 笋尖焖豆腐	110
24. 豆腐烩丝瓜	110



25. 豆腐丝拌白菜丝	111	44. 豆浆炖羊肉	118
26. 鸡汤豆腐小白菜	111	45. 枸杞炖兔肉	118
27. 花椒鸡	111	46. 薏苡果炖猪肉	119
28. 炖鳝鱼	112	47. 芦根尖炒鳝丝	119
29. 鱼腩煲	112	48. 南瓜汤	119
30. 双皮刀鱼	113	49. 八卦汤	119
31. 白炒响螺	113	50. 淡兔汤	119
32. 炖山笋	114	51. 苦瓜蚌肉汤	120
33. 干烹虾仁	114	52. 玉须金龟汤	120
34. 麻仁酥鸭	114	53. 山药地黄猪胰汤	120
35. 黄芪炖鸭	115	54. 芹菜粥	120
36. 红烧乳鸽	115	55. 山药粥	121
37. 五味乳鸽	116	56. 葛根粉粥	121
38. 清蒸乳鸽	116	57. 猪肚羹	121
39. 三煲乳鸽	116	58. 猪肉白菜馅饺子	121
40. 鱼香荷包蛋	117	59. 羊肉白菜馅饼	122
41. 蜜饯姜枣龙眼	117	60. 荞麦鸡丝面汤	122
42. 肉末鸭蛋	118	61. 枸杞子米汤	123
43. 雪泡无花果	118	62. 人参枸杞子酒	123

二、防治高血压食谱

1. 莲子心茶	124	11. 糖醋蒜	126
2. 菊花山楂饮	124	12. 醋豆	126
3. 山楂荷叶饮	124	13. 醋泡花生米	127
4. 胡萝卜汁	124	14. 雪花梨片	127
5. 花生衣红枣汁	124	15. 拌黄瓜丝	127
6. 绿豆鸡蛋糖水	125	16. 拌西红柿	127
7. 玛瑙荸荠	125	17. 凉拌芹菜	128
8. 拌小萝卜	125	18. 鸡蛋拌芹菜	128
9. 拌鸭掌	126	19. 凉拌鸡片	128
10. 蛋菇	126	20. 炒素什锦	129



- | | | | |
|-------------------|-----|----------------------|-----|
| 21. 素煮千张 | 129 | 52. 柠檬乳鸽 | 140 |
| 22. 炒绿豆芽 | 129 | 53. 烩乌鱼蛋 | 140 |
| 23. 醋熘白菜 | 130 | 54. 乌龙吐珠 | 141 |
| 24. 麻辣粉丝 | 130 | 55. 锅熠鳊鱼 | 141 |
| 25. 糖醋藕丝 | 130 | 56. 如意蛋卷 | 142 |
| 26. 蜜汁山药 | 131 | 57. 鲜姜蒸蛋 | 143 |
| 27. 山芋纳豆 | 131 | 58. 乌贼骨炖猪皮 | 143 |
| 28. 虾子炒青菜 | 131 | 59. 归参山药猪腰 | 143 |
| 29. 虾皮炒青菜 | 132 | 60. 菊花粥 | 144 |
| 30. 鸡块冬瓜 | 132 | 61. 荷叶粥 | 144 |
| 31. 酱油冬瓜 | 132 | 62. 玉米楂粥 | 144 |
| 32. 鸡块白菜 | 132 | 63. 鹌鹑煲粥 | 144 |
| 33. 虾仁黄瓜丁 | 133 | 64. 乌鸡肝粥 | 145 |
| 34. 牛肉烧油菜 | 133 | 65. 玉米粉粥 | 145 |
| 35. 笋尖焖白菜 | 133 | 66. 山楂玉粉粥 | 145 |
| 36. 炒雪冬 | 134 | 67. 柠檬玉粉粥 | 145 |
| 37. 炒芹菜 | 134 | 68. 绿豆海带粥 | 145 |
| 38. 炒茄丝 | 135 | 69. 咸蛋蚝豉粥 | 146 |
| 39. 酱炒苦瓜 | 135 | 70. 牛膝生地黑豆粥 | 146 |
| 40. 炒萝卜丝 | 135 | 71. 皮蛋腐竹咸瘦肉粥 | 146 |
| 41. 金针炒肉丝 | 136 | 72. 蚝豉皮蛋盐渍瘦猪肉粥 | 146 |
| 42. 西红柿炒圆白菜 | 136 | | |
| 43. 柳根煲瘦肉 | 136 | 73. 虎骨火汤 | 146 |
| 44. 滑溜豆腐 | 137 | 74. 冬瓜汤 | 147 |
| 45. 清蒸豆腐 | 137 | 75. 鹿茸鸽汤 | 147 |
| 46. 三鲜豆腐盒 | 138 | 76. 人参蒸鸽 | 147 |
| 47. 油菜烩豆腐泡 | 138 | 77. 银杞明目汤 | 147 |
| 48. 红血肠 | 138 | 78. 猪眼桂圆汤 | 148 |
| 49. 椒麻鸡 | 139 | 79. 狗肝菜豆腐汤 | 148 |
| 50. 何首乌煨鸡 | 139 | 80. 鸡蓉葵花汤 | 148 |
| 51. 焗乳鸽 | 139 | 81. 雪菜豆腐汤 | 149 |



- | | | | |
|-------------------|-----|-----------------|-----|
| 82. 丝瓜香菇汤 | 149 | 84. 高粱米饭 | 150 |
| 83. 贻贝苡蓉黑豆汤 | 150 | 85. 标准米米饭 | 150 |

三、防治癌症、增强免疫力食谱

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 1. 人参核桃茶 | 151 | 28. 农家土肉 | 162 |
| 2. 琥珀冬瓜 | 151 | 29. 干切咸肉 | 162 |
| 3. 鲜蘑菜心 | 151 | 30. 酱爆肉丁 | 163 |
| 4. 鲜蘑蛋白 | 152 | 31. 干炸肉丸 | 163 |
| 5. 鲜蘑锅巴 | 152 | 32. 蜜汁一品肉 | 164 |
| 6. 鲜蘑炒马蹄 | 152 | 33. 黑豆焖猪蹄 | 164 |
| 7. 青椒炒干丝 | 153 | 34. 荠菜炒鸡片 | 165 |
| 8. 虾米炒芹菜 | 153 | 35. 爆人参鸡片 | 166 |
| 9. 奶油西兰花 | 153 | 36. 罐焖核桃鸡块 | 166 |
| 10. 蜜汁糯米藕 | 154 | 37. 脆皮乳鸽 | 167 |
| 11. 糟田螺 | 154 | 38. 贵妃乳鸽 | 167 |
| 12. 清蒸鲤鱼 | 154 | 39. 佛跳墙 | 167 |
| 13. 清炖鲫鱼 | 155 | 40. 组庵鱼翅 | 168 |
| 14. 芪烧活鱼 | 155 | 41. 凤尾群翅 | 169 |
| 15. 虫草甲鱼 | 156 | 42. 沙锅豆腐 | 169 |
| 16. 山药肉片 | 156 | 43. 肉末豆腐 | 170 |
| 17. 藕汁郁李仁蛋 | 156 | 44. 木樨豆腐 | 170 |
| 18. 葱烧海参 | 156 | 45. 鸡片炒油菜 | 171 |
| 19. 肉汤海参 | 157 | 46. 干煸四季豆 | 171 |
| 20. 清炒鳝糊 | 158 | 47. 牛肉炒黄瓜 | 171 |
| 21. 干烧大虾 | 158 | 48. 牛肉烧白萝卜 | 172 |
| 22. 爆炒墨鱼花 | 159 | 49. 肉炒黄瓜丁 | 172 |
| 23. 鸡汤鲤鱼卷 | 159 | 50. 肉片圆白菜 | 172 |
| 24. 虎皮肉 | 160 | 51. 金银丝牛肉 | 173 |
| 25. 回锅肉 | 161 | 52. 马鞭草蒸猪肝 | 173 |
| 26. 清蒸牛肉 | 161 | 53. 桃仁腰花 | 173 |
| 27. 爆糟排骨 | 162 | 54. 莲子猪肚 | 174 |



55. 桃仁鸡丁	174	66. 人参莲肉汤	178
56. 肉桂芝麻煲猪大肠	174	67. 桑葚猪肉汤	179
57. 花旗参冬虫草炖乳鸽	175	68. 黄鱼鱼肚汤	179
58. 骨枣汤	175	69. 木瓜炖大肠	179
59. 猪肝汤	175	70. 鱿鱼补益汤	179
60. 大虾汤	176	71. 当归羊肉羹	180
61. 肚块汤	176	72. 石斛生地绿豆汤	180
62. 鱼丸汤	176	73. 沙参天冬炖鸭汤	180
63. 清炖鸡参汤	177	74. 冬笋雪菜黄鱼汤	180
64. 乌鸡白凤汤	177	75. 二冬汤	181
65. 茺归炖鸡汤	178	76. 山药面	181
		77. 麻黄大米粥	182

四、防治高胆固醇食谱

1. 玛瑙玫瑰荸荠	182	17. 白菜烩豆腐	187
2. 翠皮香蕉	183	18. 酸菜鱼	188
3. 胡萝卜苹果蓉	183	19. 烟鲳鱼	188
4. 香菠水晶杏仁	183	20. 青鱼秃肺	189
5. 拌黄瓜	184	21. 盐擦鸡	189
6. 芹菜拌心里美	184	22. 炸牛蛙腿	190
7. 青酱茄	184	23. 荠菜山鸡片	190
8. 炆莴笋	184	24. 炸乳鸽	190
9. 鸭块白菜	185	25. 油焖乳鸽	191
10. 烩酸菠菜	185	26. 火夹糟青鱼	191
11. 奶油花菜	185	27. 葫芦虾蟹	192
12. 鸡片炒菠菜	186	28. 五丁鱼圆	193
13. 口蘑烧白菜	186	29. 荷花集锦炖	193
14. 椒油圆白菜	186	30. 枸杞蒸鸽	194
15. 雪菜炒冬笋	187	31. 鲫鱼汤	194
16. 番茄豆腐	187	32. 鲤鱼汤	195



33. 红枣汤	195	50. 猪肾粥	201
34. 黄豆皮汤	195	51. 猪脾粥	201
35. 清补凉汤	195	52. 羊肉粥	201
36. 鸡蛋黄花汤	196	53. 山药粥	201
37. 余生鸡片汤	196	54. 糯米莲子粥	202
38. 大排蘑菇汤	197	55. 黄羊大米粥	202
39. 清炖猪肚汤	197	56. 饴糖大米粥	202
40. 腰花木耳汤	198	57. 山药薏米粥	202
41. 赤豆鲤鱼汤	198	58. 补虚正气粥	202
42. 山参鹤鹑汤	198	59. 大枣百合粥	203
43. 山药鱼片汤	199	60. 银耳菊花糯米粥	203
44. 百合乌龟汤	199	61. 薏米莲子百合粥	203
45. 兔肝鸡蛋汤	199	62. 芸豆饭	204
46. 牡瓦鸡肝汤	199	63. 二米饭	204
47. 姜韭牛奶羹	200	64. 标准粉馒头	204
48. 姜橘椒鱼羹	200	65. 玉米粉窝头	204
49. 人参汤圆	200		

五、补钙食谱

1. 铁板牛肉	205	13. 茭白炒毛豆	209
2. 芥蓝牛肉	205	14. 猪肝炒菠菜	210
3. 干拌牛肉	206	15. 粉蒸鲫鱼	210
4. 凉拌牛肉	206	16. 清蒸刀鱼	210
5. 黄瓜拌白肉	207	17. 白汁银鱼	211
6. 蒜薹炒肉片	207	18. 黄鱼参羹	211
7. 红油拌肝花	207	19. 红烧甲鱼	212
8. 炒荤素	208	20. 芥菜黄鱼卷	213
9. 冬菇扁豆	208	21. 炒鱿鱼卷芹菜	213
10. 清炒虾仁黄瓜	208	22. 红枣黑豆炖鲤鱼	214
11. 碧绿青鱼片	208	23. 珍珠三鲜	214
12. 虾皮炒茭白	209	24. 炸芝麻虾	215



25. 清蒸大虾	215	56. 焦熘羊肉片	230
26. 黄焖鱼翅	216	57. 青椒里脊片	230
27. 沙锅鱼翅	217	58. 生爆盐煎肉	231
28. 鸡蓉鱼翅	217	59. 佛手排骨	231
29. 白拌黄螺	217	60. 椒盐排骨	232
30. 炒鸡杂	218	61. 京糕肉片	232
31. 熘鸭肝	218	62. 鲜姜蒸蛋	233
32. 烩鸡丝	219	63. 酸辣虾仁烘蛋	233
33. 爆牛肉	219	64. 烤蛋	233
34. 清炖鸡	220	65. 豆腐干拌芹菜	234
35. 炒鹌鹑	220	66. 五香烤麸	234
36. 酱鸽	221	67. 三鲜豆腐	235
37. 五香油鸽	221	68. 鸡蛋豆腐	235
38. 糯米扣鸽	221	69. 炒豆腐脑	236
39. 饴糖鸡	222	70. 葱花拌豆腐	236
40. 腰果鸡丁	222	71. 冬菇烧面筋	237
41. 西芹鸡柳	222	72. 枸杞鸽	237
42. 虫草乌鸡	223	73. 淮杞炖鸽	237
43. 糖醋鸡圆	223	74. 炖蚌鸽	237
44. 青豆炒牛蛙	224	75. 三丝汤	238
45. 清蒸冬瓜熟鸡	224	76. 三片汤	238
46. 生烤野兔	224	77. 龟羊汤	239
47. 松子鸭颈	225	78. 龟肉汤	240
48. 糟片鸭	226	79. 团鱼汤	240
49. 银耳川鸭	226	80. 红东南瓜汤	241
50. 清汤柴把鸭	227	81. 竹荪鱼圆汤	241
51. 番茄腰柳	227	82. 人参莲肉汤	241
52. 水晶肉条	228	83. 海参羊肉汤	241
53. 干煸牛肉丝	228	84. 糟鱼肉圆汤	242
54. 淡菜煨腰花	229	85. 鲫鱼豆腐汤	243
55. 带花羊头	229	86. 冬笋雪菜黄鱼汤	243



- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 87. 打卤面 | 244 | 89. 炒疙瘩 | 245 |
| 88. 牛肉面 | 244 | | |

六、更年期食谱

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 姜枣茶 | 246 | 28. 沙锅鸡 | 254 |
| 2. 当归茶 | 246 | 29. 炸鸽肉球 | 254 |
| 3. 姜茶饮 | 246 | 30. 滑嫩鸽肉 | 254 |
| 4. 红茶饮 | 246 | 31. 青椒炒鸽丝 | 255 |
| 5. 玫瑰花茶 | 246 | 32. 油酥鸽 | 255 |
| 6. 金樱子茶 | 247 | 33. 粉蒸鸽 | 255 |
| 7. 木耳芝麻茶 | 247 | 34. 红烧猪脚 | 256 |
| 8. 当归益母茶 | 247 | 35. 汤泡肚尖 | 256 |
| 9. 大黄山楂茶 | 247 | 36. 皮片乳猪 | 257 |
| 10. 扁豆山药茶 | 248 | 37. 熘腰花 | 259 |
| 11. 拔丝红薯 | 248 | 38. 软炸腰花 | 259 |
| 12. 拔丝山药 | 248 | 39. 归参山药猪腰 | 260 |
| 13. 拌茄泥 | 248 | 40. 炸佛手通脊 | 260 |
| 14. 素烧冬瓜 | 249 | 41. 玉兔五彩丝 | 261 |
| 15. 素炒小萝卜 | 249 | 42. 五香羊肉 | 261 |
| 16. 素炒青菜 | 249 | 43. 西红柿炒牛肉 | 261 |
| 17. 酿西红柿 | 250 | 44. 五香狗肉 | 262 |
| 18. 肉片炒豆角 | 250 | 45. 黑豆炖狗肉 | 262 |
| 19. 肉片烧茄子 | 250 | 46. 鸳鸯蛋 | 262 |
| 20. 虾片炒蒜苗 | 251 | 47. 熘黄菜 | 263 |
| 21. 柿椒炒圆白菜 | 251 | 48. 首乌鹌鹑蛋 | 263 |
| 22. 圆白菜肉卷 | 251 | 49. 白烧鱼翅 | 263 |
| 23. 肉丝拌黄瓜粉皮 | 252 | 50. 红炖鱼翅 | 264 |
| 24. 肉丝炒菠菜粉丝 | 252 | 51. 玫瑰花鱼翅炒蛋 | 265 |
| 25. 葱烧海参 | 252 | 52. 芙蓉鲫鱼 | 265 |
| 26. 珍珠三鲜 | 253 | 53. 醋熘鳊鱼 | 266 |
| 27. 米粉鸭子 | 253 | 54. 葱焖鲫鱼 | 266 |



55. 三鲜脱骨鱼	267	67. 狗脊狗肉汤	271
56. 虾子烧鲨鱼皮	268	68. 苁蓉羊肾汤	271
57. 鲈鱼烧豆腐	268	69. 壮阳狗肉汤	272
58. 泥鳅钻豆腐	268	70. 双鞭壮阳汤	272
59. 当归鸽	269	71. 三子泥鳅汤	273
60. 冬虫夏草炖鸽	269	72. 麻雀壮阳汤	273
61. 泥鳅虾汤	269	73. 冬令滋补三元汤	273
62. 东风螺汤	270	74. 夏草雌鸽补益汤	274
63. 陈皮乌鸡汤	270	75. 鸳鸯鸡粥	274
64. 十全大补汤	270	76. 枸杞百合糯米粥	275
65. 参芪雀卵汤	271	77. 蜂糕	275
66. 鳖肉银耳汤	271	78. 葱花饼	276

七、预防老年性痴呆食谱

1. 银耳鹌蛋	276	17. 珊瑚金钩	281
2. 鲜奶煮鸡蛋	277	18. 香麻炸鸡	282
3. 酸辣凤爪	277	19. 三色百叶	282
4. 黄瓜拌海蜇	277	20. 红烧甲鱼	282
5. 熏鸡拌白菜	277	21. 干煸鳝鱼	283
6. 奶油白菜	278	22. 糖醋黄鱼	284
7. 海米烩冬瓜	278	23. 拆烩鲢鱼头	284
8. 肉片炒花菜	278	24. 川芎白芷炖鱼头	285
9. 肉丝炒青菜	279	25. 油焖大虾	285
10. 丸子烧油菜	279	26. 爆两样	286
11. 冬菇烧白菜	279	27. 沙锅散丹	286
12. 牛肉丝炒芹菜	280	28. 肉烧海带	287
13. 牛肉丸子氽冬瓜	280	29. 原汁蹄髈	287
14. 海米拌芹菜胡萝卜	280	30. 腐乳鸡	287
15. 冬笋香菇烧白菜	281	31. 黄焖仔鹅	288
16. 吉祥干贝	281	32. 红烧兔肉	288
		33. 枸杞银芽鸡丝	289



- | | | | |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 34. 熟附煨姜焖狗肉 | 289 | 49. 雪耳鸭肾汤 | 294 |
| 35. 枸杞黄精炖白鸽 | 290 | 50. 黑木耳红枣汤 | 294 |
| 36. 淮山莲子煲乳鸽 | 290 | 51. 鲤鱼粥 | 295 |
| 37. 红果汤 | 290 | 52. 枣仁粥 | 295 |
| 38. 红颜汤 | 291 | 53. 大麦米粥 | 295 |
| 39. 清牛肉汤 | 291 | 54. 茯苓红枣粥 | 295 |
| 40. 百合鸡汤 | 291 | 55. 莲子百合粥 | 295 |
| 41. 丝瓜瘦肉汤 | 291 | 56. 大米白鸭粥 | 296 |
| 42. 紫菜瘦肉汤 | 292 | 57. 冬虫草米粥 | 296 |
| 43. 冰糖燕窝汤 | 292 | 58. 双凤壮阳粥 | 296 |
| 44. 燕窝蜜枣汤 | 292 | 59. 麻雀大米粥 | 297 |
| 45. 红枣香菇汤 | 292 | 60. 贴饼子 | 297 |
| 46. 葱白香菜汤 | 293 | 61. 猪肉韭菜包子 | 297 |
| 47. 白菜姜葱汤 | 293 | 62. 蜜烧红薯 | 297 |
| 48. 鲜莲银耳汤 | 294 | 63. 酱爆肉酥饼 | 298 |

