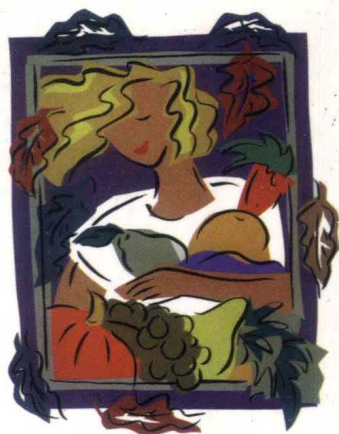


ZHONGLAONIAN JI BINGREN SHIP

祝天顺 主编



中老年及病人

食谱



中国工人出版社

ZHONGLAONIAN JI BINGREN SHI

中老年及病人食谱

祝天顺 主编

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年及病人食谱/祝天顺主编. —北京: 中国工人出版社, 1999

ISBN 7-5008-2361-4

I. 中… II. 祝… III. ①老年人-保健-食谱 ②中年人-保健-食谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 74051 号

出版发行: 中国工人出版社
(北京鼓楼外大街)

印刷: 北京宏文印刷厂

经销: 新华书店北京发行所

版次: 2000 年 1 月第 1 版
2000 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32

字数: 330 千字

印张: 14.625

印数: 1~5000 册

定价: 22.00 元

前 言

《内经》认为，人在 25 岁左右身体开始进入鼎盛时期。此时，体格强壮、肌肉发达，身体各器官功能强劲。在 40 岁左右，开始进入不可逆转的退行性机能减退阶段。48 岁左右，须发开始变白，56 岁左右进入老年期。

随着中老年人身体机能的变化，适当调整饮食结构，对减缓衰老、保持健康，无疑是十分必要的。

以下几个原则，提醒中老年朋友注意：

食物应易于咀嚼，易于消化。较硬的食物如芹菜等应剁碎食用；难于消化的油炸食品，粘性较大食品如年糕、烧烤食品等应少食用。

高蛋白、低脂肪、富含维生素及钙的食品，应为中老年人首选。要低盐，以免引起高血压。

本食谱即按上述原则编排，介绍的冷、热菜中以清淡、富有营养为主，适合中老年人食用；没有大油、大肉、过于油腻的菜。旨在既吃好，又健康防病。

对于已患有某些疾病的中老年朋友，本书提供了一些有针对性的食谱及有医疗功能的食品，作为药物治疗的辅助。

参加本书撰稿的有：胡平，李铭伟，高桂广，夏芃芃，刘桂华，许新民，马卫东，顾凡，赵凤莲，魏东明，贺建一，卫达，何天保，孙世伟，江宝利。

作 者

2000年1月

目 录

第一章 正餐菜

一、豆类制品	(1)
麻婆豆腐	(1)
蚝油豆腐	(2)
豉油豆腐	(3)
水煮豆腐	(3)
金银豆腐	(4)
锅塌豆腐盒	(5)
炒豆腐脑	(6)
锅塌豆腐	(6)
香椿豆腐	(7)
松子烧豆腐	(8)
家常豆腐	(9)
五香兰花干	(9)
绍子豆腐	(10)
虎皮豆腐	(11)
烧面筋泡	(11)
什锦面筋丁	(12)
蚂蚁上树	(13)
二、青菜类	(15)

口蘑烧扁豆·····	(15)
烧香菇荸荠·····	(16)
糟煨茭白·····	(17)
奶油菜花·····	(17)
红烧平菇·····	(18)
红烧猴头蘑·····	(19)
鲜菇烧菜心·····	(20)
素烧茄子·····	(20)
鱼香茄子·····	(21)
蒜泥茄子·····	(22)
奶油萝卜球·····	(23)
栗子烧白菜·····	(23)
蒸瓢冬瓜·····	(24)
干烧冬笋·····	(25)
扒双菜·····	(26)
烧二冬·····	(27)
烧四色素·····	(28)
奶油扒白菜·····	(29)
软炸素菜·····	(30)
干煸黄豆芽·····	(30)
干煸扁豆·····	(31)
干煸青椒苦瓜·····	(32)
瓢菜花·····	(32)
醋溜金边白菜·····	(34)

醋烹土豆丝·····	(34)
香干炒芹菜·····	(35)
三、水产类·····	(37)
红烧元鱼·····	(37)
酒焖元鱼·····	(38)
清蒸元鱼·····	(39)
糖醋鲤鱼·····	(40)
金钱鱼·····	(41)
糟溜黑鱼片·····	(42)
松鼠鳊鱼·····	(43)
抓炒鱼片·····	(44)
桂花鱼条·····	(45)
白爆鱼丁·····	(46)
酱汁活鱼·····	(47)
赛银鱼·····	(48)
煎蒸比目鱼段·····	(49)
红烧划水·····	(50)
蒜油青鱼·····	(50)
芙蓉鱼片·····	(52)
扒鱼糕片·····	(53)
家常烧象皮鱼·····	(54)
果汁鱼块·····	(55)
清蒸鲥鱼·····	(56)
侬炖明太鱼·····	(57)
五香带鱼·····	(58)

干烧带鱼.....	(59)
烧糖醋带鱼.....	(60)
锅塌带鱼.....	(61)
清炸带鱼段.....	(62)
醋椒活鱼.....	(63)
干烧鲤鱼.....	(64)
松子烧平鱼.....	(65)
干煎黄鱼.....	(66)
红烧黄鱼.....	(67)
咖喱黄鱼.....	(68)
红烧鱼块.....	(69)
葱椒烧黄鱼.....	(70)
五柳鱼.....	(71)
煎蒸黄花鱼.....	(72)
西湖醋鱼.....	(73)
油爆墨斗鱼.....	(74)
椒盐墨鱼卷.....	(75)
炒青椒墨鱼条.....	(77)
辣鱼粉皮.....	(78)
熏溜鱼片.....	(79)
沙锅大鱼头.....	(80)
爆炒鱿鱼卷.....	(82)
芹爆鱿鱼卷.....	(83)
酸辣鱿鱼丝.....	(84)

锅巴鱿鱼·····	(85)
炒鳝鱼糊·····	(86)
炆虎尾·····	(87)
炒鳝鱼丝·····	(88)
干烧鳝段·····	(89)
芝麻鳝鱼·····	(90)
红烧鳝鱼段·····	(91)
糖醋鳝鱼条·····	(92)
干煸鳝鱼片·····	(93)
雪花鱼片·····	(94)
生熏草鱼块·····	(95)
豆豉辣鱼·····	(96)
醋汁鱼扇·····	(97)
煎焖刀鱼·····	(98)
赛螃蟹·····	(99)
锅塌银鱼·····	(100)
香脆银鱼·····	(101)
白汁银鱼·····	(102)
烹汁银鱼·····	(103)
赛银鱼·····	(104)
柿酱鱼条·····	(105)
糖醋鱼卷·····	(106)
炸枣泥鱼卷·····	(107)
干蒸风鱼·····	(108)

锅烧网油鱼	(109)
炒八带鱼	(110)
油焖大对虾	(111)
烧芙蓉虾片	(112)
油爆青虾	(113)
纸包虾仁	(114)
西法炸大虾	(115)
炸烹对虾段	(116)
番茄虾仁	(117)
五彩捶虾片	(118)
糖醋虾段	(119)
黄油煎大虾	(120)
咖喱虾球	(121)
两吃愧虾	(122)
咕噜大虾	(123)
清蒸虾干	(124)
炸烹虾干	(124)
豌豆烩虾仁	(125)
蚕豆炒虾仁	(126)
翡翠虾仁	(127)
番茄虾仁锅巴	(128)
炒菊花虾仁	(129)
炒面包虾仁	(130)
抓炒虾仁	(131)

炒虾仁鲜奶	(132)
虾仁蛋羹	(133)
炸凤尾虾	(134)
鲜桃大虾	(135)
干烧去皮虾	(136)
水晶虾饼	(137)
葱辣大虾	(138)
软炸大虾	(139)
炸虾托	(139)
炒凤尾虾	(140)
瓢百花虾	(141)
煎虾饼	(142)
炒龙井虾仁	(143)
清炸虾球	(144)
炸青虾	(145)
酒炆活虾	(146)
芙蓉虾仁	(147)
鱼香大虾	(148)
蒸瓢蟹斗	(149)
芙蓉青蟹	(150)
葱姜炒河蟹	(151)
炸蟹黄	(151)
清蒸海蟹	(152)
炒木樨全蟹	(153)

芙蓉蟹黄	(154)
葱烧海参	(155)
红扒大乌参	(155)
海参扒蹄筋	(156)
山东海参	(157)
葱扒海参	(159)
乌龙吐珠	(160)
胡椒海参	(161)
红烧海参	(161)
四、肉类.....	(163)
涮羊肉	(163)
干煸牛肉丝	(164)
焖羊肉片	(165)
扒羊肉条	(166)
煎溜羊肉片	(167)
沙锅散丹	(168)
蚝油牛肉	(169)
咖喱牛肉	(170)
豆豉牛肉	(170)
葱爆羊肉	(171)
红烧牛肉	(172)
锅烧羊肉	(173)
水煮牛肉	(174)
红烧猪蹄	(175)
松肉	(176)

米粉肉	(177)
果汁肉脯	(177)
腐乳扣肉	(178)
糖醋咕嚕肉	(179)
盐煎肉	(181)
鱼香肉丝	(181)
肉丝炒拍菜	(182)
荷叶粉蒸肉	(183)
炸茄夹	(184)
虎皮肘子	(185)
冰糖肉方	(185)
黄酒焖肉	(186)
绣球丸子	(187)
芝麻丸子	(188)
吉利丸子	(189)
脆炸肉丸	(190)
珍珠丸子	(191)
南煎丸子	(191)
山东丸子	(192)
沙锅四喜丸子	(193)
桃仁里脊	(194)
鸡茸蹄筋	(195)
扣酥肉	(196)
红烧肉	(197)

普爆肉丁	(198)
青椒肉丁	(199)
肉片烧茄子	(200)
葱爆肉片	(201)
糖醋肉块	(202)
普蒸排骨	(203)
粉蒸排骨	(203)
芡爆里脊片	(204)
荤素扣肉	(205)
炒木樨肉	(206)
糖醋排骨	(207)
软溜肉片	(208)
滑溜里脊	(209)
肉片烧菜花	(210)
桂花肉	(211)
五、禽蛋类	(212)
冬菜扒鸭	(212)
干煸鸭子	(213)
红扒鸭子	(214)
香酥鸭子	(215)
果仁锅烧鸭	(216)
汽锅香糟鸭	(217)
黄酒焖鸭	(218)
清蒸鸭子	(219)
炒烤鸭丝掐菜	(220)

酱爆鸭片	(220)
汽锅炉鸭	(221)
樟茶鸭子	(222)
油爆鸭丁	(223)
酱爆鸭丁	(224)
芝麻鸭肝	(225)
芡爆鸭胗花	(226)
葱爆鸭心	(226)
炒鸭肠	(227)
生菜鸡腿	(228)
清蒸雏鸡	(229)
荷花莲蓬鸡	(230)
纸包鸡	(231)
沙锅炖鸡	(232)
双冬鸡条	(233)
莲子炒鸡丁	(234)
姜芽炒鸡片	(235)
炒番茄鸡片	(236)
炒生鸡丝	(236)
酱爆鸡丁	(237)
青椒鸡丁	(238)
芡爆鸡条	(239)
茉莉鸡芽	(240)
芙蓉鸡片	(241)

翡翠鸡片	(242)
宫保鸡丁	(243)
溜雀脯	(244)
油焖鹌鹑	(245)
蚝油乳鸽	(246)
滑炒山鸡片	(246)
溜黄菜	(247)
水炒鸡蛋	(248)
熏鸡蛋	(249)
椿芽烘蛋	(249)
炸荷包蛋	(250)
鸡蛋炒西红柿	(251)

第二章 凉菜

一、蔬菜类	(252)
四川泡菜	(252)
朝鲜泡菜	(253)
西餐泡菜	(254)
腌酸黄瓜	(255)
红果拌梨丝	(256)
拌海蜇丝	(256)
糖酸双丝	(257)
拌海蜇卷	(258)
油焖竹笋	(259)