

DIYOU QINGDAN CAIPU 350 ZHONG

低油清淡 菜谱 350 种

叶连海 郝淑秀 编著



金盾出版社

低油清淡菜谱 350 种

叶连海 郝淑秀 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书是一本专门为广大中老年人及中老年常见病患者而编写的大众菜谱书。全书菜谱分为植物菜类、水产品类、禽蛋类、肉菜类、甜菜类等五大类,共有 350 个品种。书中对每种菜肴的用料配比和制作方法都作了具体介绍,并附有相关图表。本书内容丰富,科学实用,不仅适合现代家庭阅读使用,也可供饭店、食堂参考。

图书在版编目(CIP)数据

低油清淡菜谱 350 种/叶连海,郝淑秀编著. —北京:金盾出版社,2002. 3

ISBN 7-5082-1833-7

I. 低… II. ①叶…②郝… III. ①中年人-菜谱②老年人-菜谱 IV. TS972. 163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 005479 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.875 彩页:12 字数:124 千字

2002 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:9.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



琵琶豆腐

煮素菜串

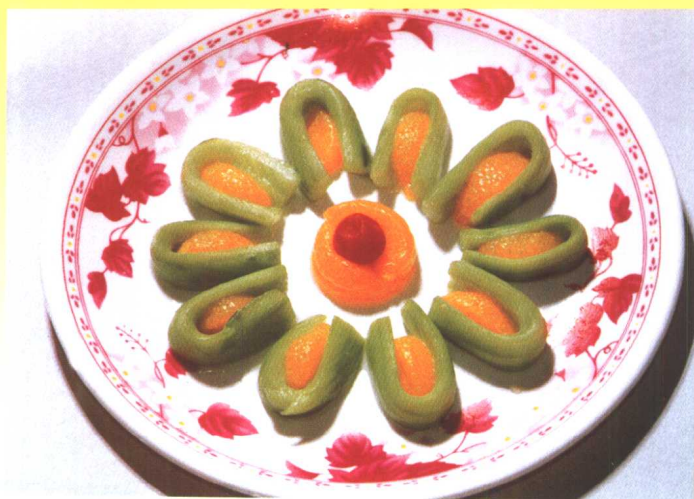




炖什锦豆腐

芹菜拌干丝





炆糖辣金钱黄瓜

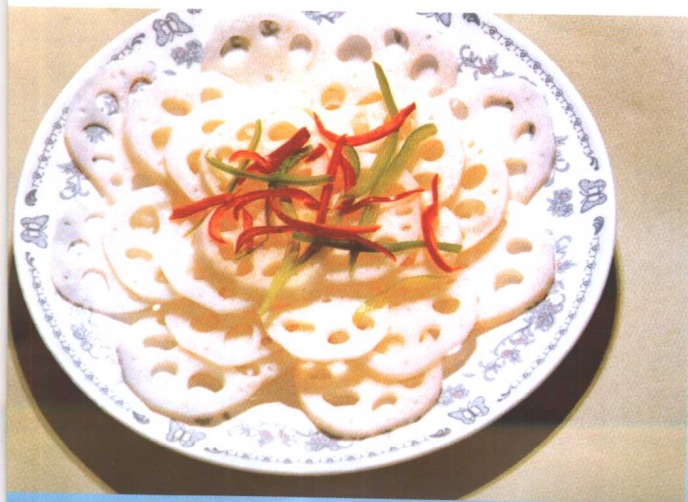
炆洋白菜卷





炆 苦 瓜

椒油炆莲菜





辣油瓜皮

豆豉辣椒蒸活鱼

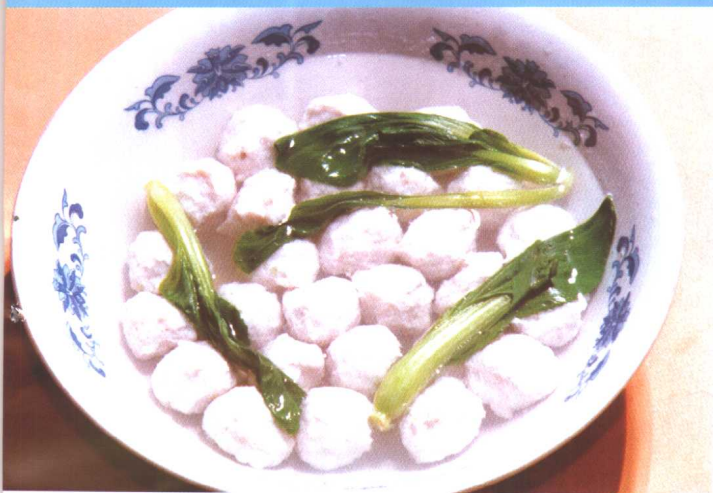




蒜茸蒸鲜虾



酸菜鱼



清汤鱼圆



五彩鱿鱼丝



炆 虾 环

口 蘑 蒸 鸡





蒸鸡蛋布丁

龙眼蛋卷





鹤鹑玉兔

三丝荷包蛋

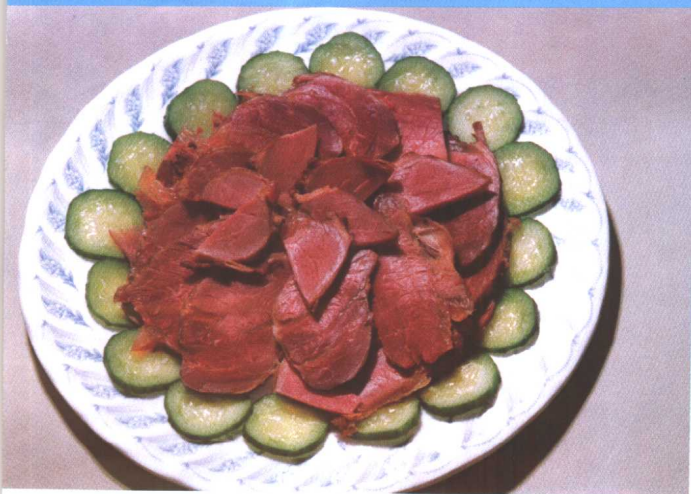




菠萝拌鸡片

咸蛋肉饼





酱牛腱子

炖咖喱牛肉



前 言

本书是一本专门献给广大中老年人及中老年常见病患者的
的大众菜谱书。

众所周知,人到中年以后,随着年龄的增长,身体各器官的功能逐渐衰退,新陈代谢减慢,抗病能力下降,高血压、冠心病、糖尿病及高血脂、脂肪肝、腰腿痛、便秘等各种常见病和不良症状也随之而来。尤其是,随着人们生活水平的不断提高,由于饮食不当而引起的各种疾病有明显上升的趋势。这一切,除了其他各种因素外,都跟饮食不科学、不合理有很大关系。面对这种状况,如何从食物选择、烹调方法乃至饮食习惯上来调整日常饮食结构,做到营养合理均衡,满足人体最佳需求,从而达到科学用餐,防病治病,延年益寿之目的,这已经成为千百万幸福美满家庭及广大中老年朋友当今最为关注的一个问题。

这本书正是为此而编写的。本书根据中老年人的生理特点和营养需求,精心设计了一整套非常适合中老年人食用的菜谱。在原料选择上,主要选用了瘦肉、禽蛋、水产、蔬菜、豆制品等高蛋白、低脂肪、高纤维,以及富含钾、钙和各种维生素的食物;在烹调方法上,主要采用了以蒸、煮、氽、炖、拌、炆、腌为主的低油清淡制法,并注意在烹调中少放油、少放盐、少放糖。选用这些原料、采用这些方法烹制而成的菜肴,低油少盐,清淡适口,利于健康,易于吸收,可谓中老年人日常菜谱的最佳选择。

本书菜谱按植物菜、水产品、禽蛋、肉菜、甜菜分为五大

类,共有 350 个品种,可供读者选用。书中所推出的各款菜肴,原料普通,操作简便,照书习作,一学就会。书中附有 30 幅精美彩图,并附录本书所用各种原料的主要营养成分表和中老年常见病患者的食物选择参考表。本书内容丰富,科学实用,不仅适合广大家庭阅读使用,也可供饭店、食堂参考。本书带给您和您家人的不仅是美食与营养,还有健康与长寿!

编 者