

中老年养生菜谱

ZHONGLAONIAN
YANGSHENG
CAIPU



张仁庆 主编



河南科学技术出版社

中老年养生菜谱

张仁庆 主编

河南科学技术出版社

内 容 提 要

为了使中老年人的常见病和多发病,如高血压、高血脂、高血糖、糖尿病、冠心病、头痛、失眠、神经衰弱等,能在早期给予预防并利用饮食对病情加以调节和控制,在日常生活中以五谷杂粮、山珍野菜等原料进行食疗和滋补,特编写了本书。书中共介绍菜谱 125 例,分 6 篇,即冷荤凉菜篇、海鲜水产篇、野味珍品篇、素菜山珍篇、肉类制品篇、汤羹面点篇。每例菜谱都对菜肴的原料、制作方法以及食疗功效与食补价值等作了详细说明,内容丰富,资料新颖,文字简练,通俗易懂。

本书适合中老年人、家庭主妇和烹饪爱好者阅读,也可供医疗单位、养老院、宾馆、饭店的餐饮工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

中老年养生菜谱/张仁庆主编. —郑州:河南科学技术出版社,2002. 12

ISBN 7-5349-2885-0

I. 中… II. 张… III. ①中年人-保健-菜谱②老年人-保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 050587 号

责任编辑 韩家显 责任校对 张小玲

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码:450002 电话:(0371)5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 6.125 字数: 69 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—4 000

ISBN 7-5349-2885-0/R·569 定价:20.00 元



著名电影表演艺术家袁霞女士(《永不消逝的电波》女主角)将她绘制的国画《献硕果》献给《中老年养生菜谱》主编张仁庆先生。图为袁霞夫妇与张仁庆先生合影留念



本书的部分编委在奇山杯全国迷宗菜交流比赛研讨会现场

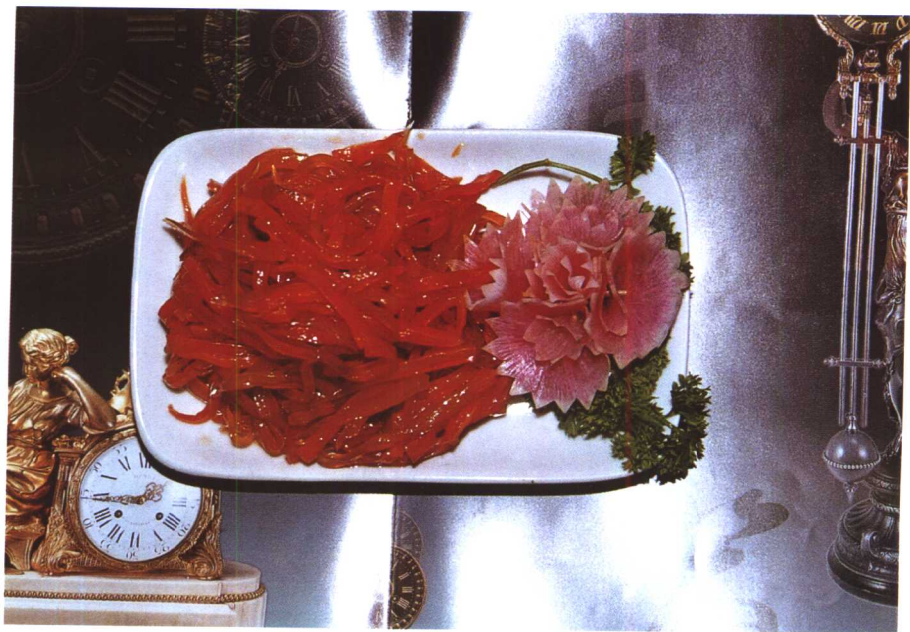


图1 养生萝卜

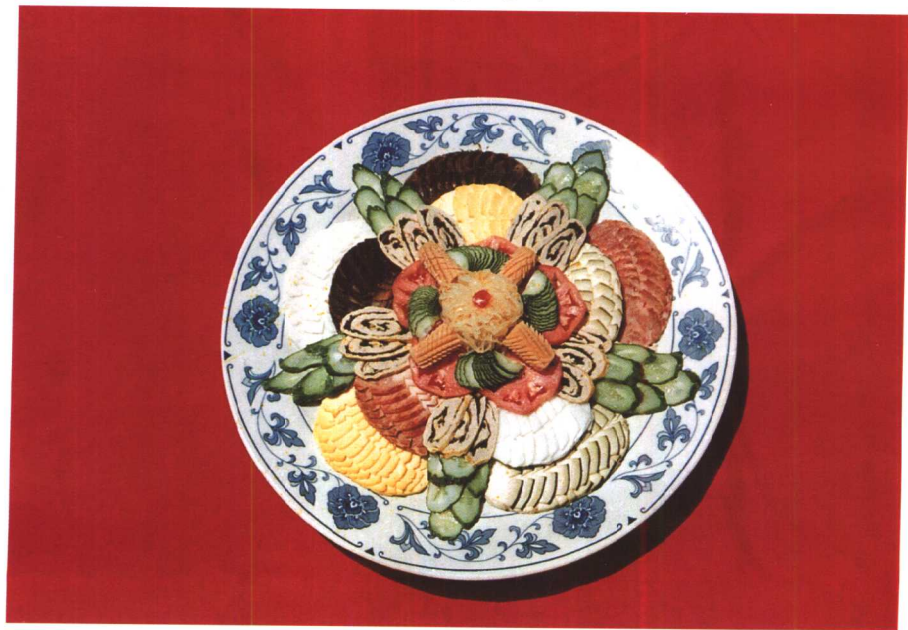


图2 什锦花拼



图3 酱驴肉



图4 蜜汁熏鱼



图5 酱鹿腱子



图6 八珍酱肘



图7 小葱拌豆腐



图8 老虎菜



图9 蒜泥滑子蘑



图10 芝麻拌菠菜



图 11 黄豆雪里红



图 12 葱拌海带丝



图 13 白菜虾卷



图 14 香芒海鲜球



图 15 生吃海胆



图 16 串烧海参



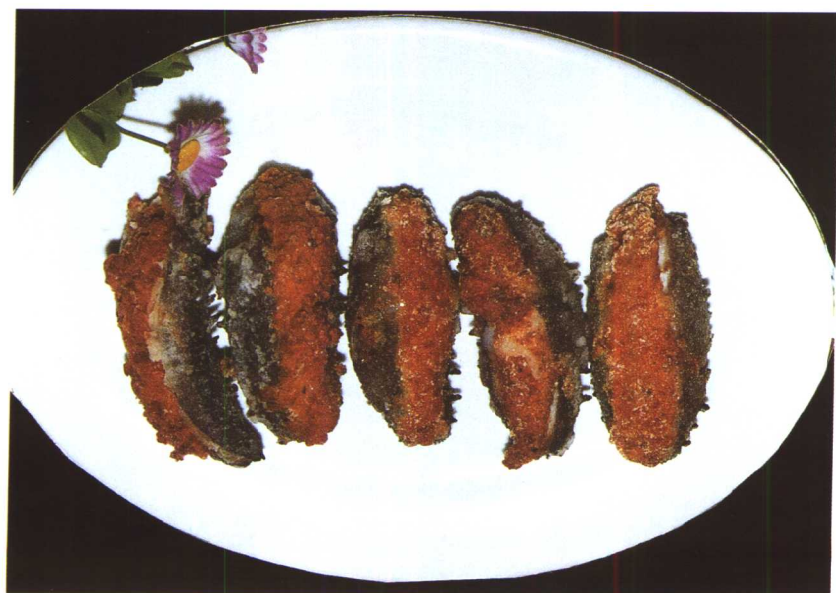
图 17 八宝鲍鱼饭



图 18 茅台扇贝球



(1)



(2)

图 19 脆皮酿刺参



图 20 桂花鱼卷



图 21 煎饼鱼子



图 22 翡翠贝脯

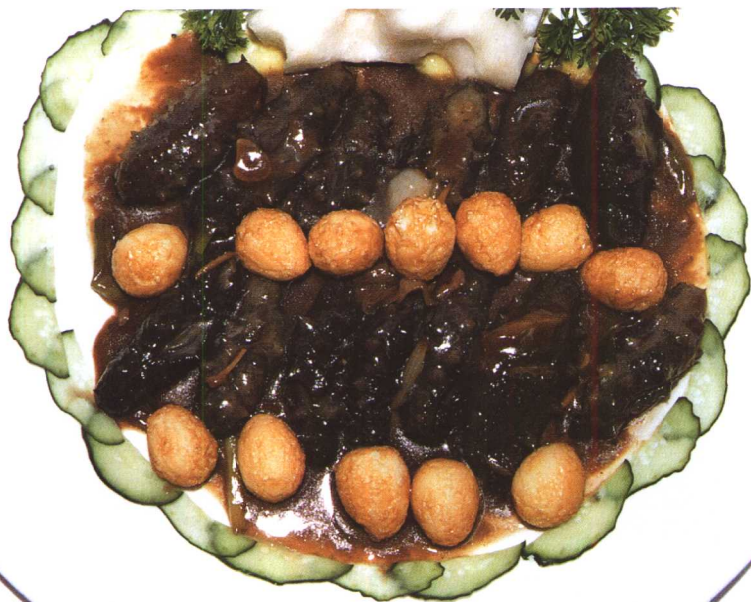


图 23 红烧鲜海参



图 24 珍珠双鲜



图 25 葱烧海参