

中老年饮食调理



健康吃出来

膳 食

- 天天均衡营养
- 让年龄不再与疾病同步
- 吃出活力，吃出健康

◎梁锦民 编著 / 广东旅游出版社

惊爆价
10元



9

健康吃出来

中老年饮食调理

膳食

◎梁锦民 编著 / 广东旅游出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中老年饮食调理膳食/梁锦民编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006. 6

(健康吃出来. 第1辑)

ISBN 7-80653-687-6

I. 中… II. 梁… III. ①中年人—保健—食谱 ②老年人—保健—食谱
IV. TS 972. 163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111143 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编: 525000)

广东旅游出版社图书网

(www.tourpress.cn)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

880 毫米 × 1230 毫米 1/32 开

内文: 36 印张 彩插: 0.75 印张 字数: 380 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10000 册

总定价: 60.00 元 (全六册)

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书







72册广东旅游版最新食谱



【双色图文版】

惊爆价

每册

10元

米饭新煮意



面食新煮意



粥品新煮意



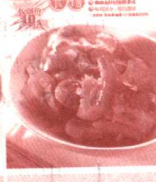
蛋类新煮意



豆腐新煮意



猪肉新煮意



牛肉新煮意



鸡肉新煮意



排骨新煮意



海鲜新煮意



素食新煮意



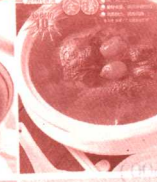
微波炉新煮意



怀孕前



孕育期



哺乳期



婴幼儿



学龄前



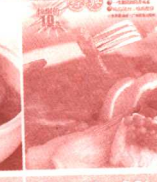
塑身美体



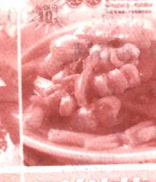
补血食谱



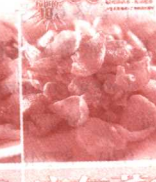
补铁食谱



补钙食谱



补肾食谱



补气食谱



补脑食谱



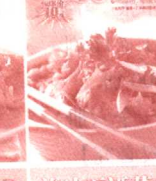
湖南菜



东北菜



四川菜



广东菜



上海菜



山东菜



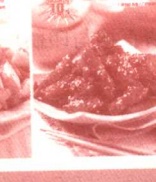
美味开胃菜



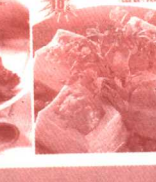
美味下饭菜



美味下酒菜



美味豆制品



美味肉禽蛋



美味杂粮饭



前言

在物质生活得到极大改善的今天，“药膳同食”提高饮食质量已被更多的现代人所接受，健康生活首先要从日常饮食做起。

本套丛书将6册合为一辑，分别为《皮肤病调理膳食》、《前列腺调理膳食》、《乙型肝炎调理膳食》、《消化道疾病调理膳食》、《心血管疾病调理膳食》、《中老年饮食调理膳食》。编者从主治、用料、制作、功效、小知识5个方面对菜式做了详尽介绍，旨在秉承中华医学的“药以祛之，食之随之”的理念，通过合理的膳食，从日常饮食中调理身体，祛病强身。

本书内容丰富翔实，图文并茂，版式新颖，不失为家居饮食的好助手。一册在手，常保安康。

编者

2006年5月



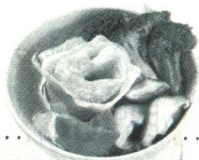
目录

- 1 前言
- 2 目录
- 6 三色番茄沙司
- 7 纸包南瓜
- 8 桃仁酿苹果
- 9 薄荷白菜沙拉
- 10 鸡丁菠菜沙拉
- 11 金黄山芋饼
- 12 奶油玉米饼
- 13 番茄菠菜咖喱
- 14 凉拌生菜丝
- 15 香菇烧油菜
- 16 番茄炒鸡蛋
- 17 鸡汤炖豆腐
- 18 家常香烤鱼
- 19 栗子扒白菜
- 20 冬笋炒香菇
- 21 黑豆雪梨盅
- 22 蘑菇炒肉片
- 23 蒜蓉炒苦瓜
- 24 豆豉豆腐汤
- 25 果汁蒸鲈鱼



- 26 鱼头豆腐汤
- 27 黄精猪胰汤
- 28 鸡糊炸虾仁
- 29 芹菜炖蘑菇
- 30 香滑木耳汤
- 31 黄芪猪胰汤
- 32 鸽肉玉竹汤
- 33 糯米桑皮汤
- 34 粳米竹笋粥
- 35 粳米花粉粥
- 36 绿茶蒸鲫鱼
- 37 夏枯草猪胰汤
- 38 白糖桑葚汤
- 39 远志枣仁粥
- 40 粳米茯苓粥
- 41 桑叶核桃粥
- 42 小米猪心粥
- 43 蜂蜜莲藕脯
- 44 蜂蜜白醋蛋
- 45 生叶赤豆汤
- 46 白糖红枣饮
- 47 甘草小麦饮

CONTENTS



48 糯米芡实粥

49 人参炖鹌鹑

50 枣仁茯苓人参汤

51 桂圆枸杞粥

52 粳米百合粥

53 酸枣芡实粥

54 三物阿胶汤

55 枸杞淮山煲甲鱼

56 淮山红枣瘦肉煲

57 桂圆莲子粥

58 芡实白术麻雀汤

59 养生六宝粥

60 小米虾米粥

61 地黄枣仁粥

62 白糖枸杞汁

63 白糖韭菜汁

64 红枣甘麦饮

65 莲子百合粥

66 桑葚杞枣汤

67 赤豆薏米红枣粥

68 冬笋炒肉丝

69 生地黄精粥

70 附片鲤鱼汤

71 粳米枣仁粥

72 粳米合欢粥

73 甘麦红枣粥

74 八味升阳粥

75 安神枣皮粥

76 番薯叶冬瓜汤

77 猪胰菠菜汤

78 淮山内金菠菜粥

79 瓜皮花粉汤

80 淮山桂圆粥

81 菠菜银耳汤

82 浓香五味蛋

83 海参猪胰汤

84 海参烩鸡片

85 芹菜蛋花汤

86 胡萝卜黄瓜熘肝尖

87 花椒盐卤虾

88 冬笋苋菜黄鱼羹

89 酸辣大白菜

90 枸杞炒肉丝

91 风味希腊鸡

92 腐竹滑肉片

93 黄豆肉丝汤

94 红枣核桃粥

95 粳米芝麻粥

96 小米瘦肉枸杞粥

97 芝麻牛髓粥

98 芝麻牛髓面

99 五味健脑糕

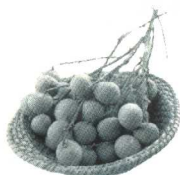


目录

- 100 核桃芝麻粥
- 101 小麦红枣粥
- 102 羊肉炖栗子
- 103 淮山枸杞炖猪脑
- 104 牛髓虫草炖淮山
- 105 黑豆红枣丸
- 106 木耳炖猪脑
- 107 薄荷粟米粥
- 108 玉竹炖猪心
- 109 桂圆墨鱼汤
- 110 豆腐海带汤
- 111 枸杞炖羊脑
- 112 粳米莲子粥
- 113 人参莲子汤
- 114 桂圆糯米粥
- 115 核桃芡实粥
- 116 枣莲木香猪脊羹
- 117 淮山芡实粥
- 118 天麻猪脑粥
- 119 苡蓉炖羊肾
- 120 桂圆芡实粥



- 121 鲶鱼豆腐汤
- 122 蜂蜜山楂饮
- 123 鹌鹑蘑菇汤
- 124 粳米扁豆粥
- 125 黄酒肥羊汤
- 126 泥鳅炖豆腐
- 127 银耳瘦肉粥
- 128 淮山炖乳鸽
- 129 粳米松仁粥
- 130 粳米花生粥
- 131 淮山羊肉羹
- 132 菠菜干贝羹
- 133 粳米杏仁粥
- 134 桂花银杏饮
- 135 人参炖全鸡
- 136 粳米苏子粥
- 137 韭菜蒜香鱼
- 138 藕粉桃仁豌豆泥
- 139 杏仁豆腐汤
- 140 冰糖炖麻雀
- 141 清甜丝瓜饮



CONTENTS



142 蒜泥红糖膏

143 补益虫草鸭

144 花生桑叶饮

145 蜂蜜南瓜盅

146 白芨燕窝汤

147 冰糖灵芝蚌

148 灵芝煮双参

149 灵芝茯苓饮

150 淮山甘蔗汁

151 补骨脂核桃蜜

152 杏仁猪肺汤

153 淮山炖甘蔗

154 绿茶鸡蛋汁

155 胡椒炖青蛙

156 半夏蒸雪梨

157 姜汁南瓜盅

158 冰糖炖木耳

159 核桃杏仁蜜

160 红枣银杏粥

161 生姜芝麻丸

162 燕窝虫草银耳汤

163 虫草百合鸭肉汤

164 薏米百合鹌鹑汤

165 当归炖乌鸡

166 红枣栗子鸡

167 香滑鲫鱼粥

168 天麻炖母鸡

169 川芎炖猪心

170 沙参炖红枣

171 当归红枣炖鸡蛋

172 栗子猪猪肉

173 壮阳鹿茸蛋

174 红枣桂圆蒸排骨

175 淮山枸杞炖乌鸡

176 鹿茸炖鸡肉

177 和味蒸麻雀

178 二白猪腰粥

179 肉桂炖鸡肝

180 陈皮淡菜饮

181 天麻炖母鸡

182 枸杞红枣煲鸡蛋

183 桂圆核桃饮

184 白糖小米粥

185 粳米牛乳粥

186 红枣桂圆粥

187 粳米红枣粥

188 宁神莲子汤

189 白糖百合饮



三色番茄沙司

主治：糖尿病

用料》

胡萝卜 1 个

芹菜 2 根

番茄 8 个

碎紫苏叶、

洋葱头、橄榄油、

胡椒粉、番茄酱、

青椒各适量

制作》

1. 将洋葱头、胡萝卜、芹菜、青椒、番茄洗净，切碎。

2. 热锅下橄榄油，放入洋葱头炒出香味，再加入胡萝卜、芹菜、青椒炒至洋葱半透明时，加碎紫苏叶、番茄酱炒匀。

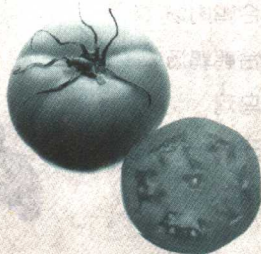
3. 锅内放入炒好的蔬菜、番茄和水适量，文火煮 30 分钟，加胡椒粉调味，即可食用。

功效》

番茄性平，味甘、酸，入胃经，生津止渴，健胃消食。胡萝卜性平，味甘，入肺、脾经，健脾，化滞，解毒，透疹。洋葱性温，味甘、微辛，入肝、肺经，平肝，润肠。芹菜性凉，味甘、苦，入胃、肝经，平肝清热，祛风利湿。

【小知识 Tips】

可以用番茄罐头代替鲜番茄，要切碎，汁液备用。



纸包南瓜

主治：糖尿病

用料》

南瓜 2 个
低热量植物黄油、
红砂糖各适量

制作》

1. 将南瓜去皮，洗净，切块。
2. 将红砂糖、黄油淋在南瓜块上，拌匀，分别放在 5 张油纸上，包好。
3. 将油纸包放入 180℃ 的烤箱中，烤 50 分钟，即可食用。

功效》

南瓜性温，味甘，入脾、胃经，补中益气，化痰排脓，消炎杀虫，止痛。

【小知识 Tips】

南瓜含有丰富的铬和镍，对于糖尿病患者是天赐良药，宜多食。



桃仁酿苹果

主治：糖尿病

用料》

苹果 4 个
无盐黄油、
白糖、桂皮粉、
油纸、核桃肉各适量

制作》

1. 将苹果洗净，顶削去，再挖去核、心，然后把苹果放在油纸上，包好。
2. 将白糖、桂皮粉、黄油、核桃肉拌匀，放入苹果中，盖上苹果顶，放入 190℃ 的烤箱中，烤 40 分钟，即可食用。

功效》

苹果性微温，无毒，味甘、酸、平，入脾、胃经，生津止渴，消烦解暑，解毒醒酒。

【小知识 Tips】

苹果不要削皮，而且在挖去心的时候，不能挖穿果肉和挖漏底部。



薄荷白菜沙拉

主治：糖尿病

用料》

鲜薄荷叶、
橘子汁、醋、
代用糖、白菜、
葡萄干各适量

制作》

1. 将橘子汁、醋、薄荷叶、葡萄干、代用糖放入搅肉机中，搅碎，使之成为沙拉调味酱。
2. 将白菜洗净，切丝，浇上沙拉调味酱，拌匀，即可食用。

功效》

圆白菜性平，味甘，宽胸除烦，解酒消食，益心肾，明耳目。

【小知识 Tips】

上桌时用葡萄干撒在表面，橘子圆片围在周围作为装饰。

