

ZHONGHUA
SHILIAO
MIAOFANG
JIAYAO

骨质疏松症 家常食谱

中华食疗妙方佳肴

【丛书主编 谭兴贵】

吃出健康

关爱家人

天津科学技术出版社

本书主编

谭兴贵
廖泉清
于雅婷

产 妇 乳 母 家 常 食 谱
糖 尿 病 家 常 食 谱
肝 胆 病 家 常 食 谱
高 血 压 家 常 食 谱
肥 胖 症 家 常 食 谱
孕 妇 家 常 食 谱
女 性 养 颜 健 美 家 常 食 谱
男 性 强 身 健 体 家 常 食 谱
肾 病 家 常 食 谱
胃 肠 病 家 常 食 谱
骨 质 疏 松 症 家 常 食 谱
妇 科 病 家 常 食 谱
更 年 期 综 合 征 家 常 食 谱
前 列 腺 疾 病 家 常 食 谱



中华食疗妙方佳肴

骨质疏松症家常食谱

丛书主编 谭兴贵

本书主编 谭兴贵 廖泉清 于雅婷



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松症家常食谱/谭兴贵,廖泉清,于雅婷主编.-天津:天津科学技术出版社,2005

(中华食疗妙方佳肴/丛书主编 谭兴贵)

ISBN 7-5308-3762-1

I. 骨... II. ①谭...②廖...③于... III. 骨质疏松-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 078810 号

责任编辑:赵玲玲

版式设计:王 冬

责任印制:兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

唐山市润丰印务有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9 字数 250 000

2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:12.00 元

《中华食疗妙方佳肴》丛书

丛书主编 谭兴贵

丛书副主编 廖泉清 欧林德

编委 叶锦先 周光优 顾良伯
朱传湘 黎敬波 胡献国
马 力 胡方林 邹万成
陈兰玲 谭兴贵 廖泉清
欧林德 施恭炳 高益槐

《骨质疏松症家常食谱》

本书主编 谭兴贵 廖泉清 于雅婷

编 者 谭兴贵 廖泉清
谭 璇 于雅婷
张小英 谭 楣
侯丽梅 谷建云



延续生命的旋律

[代序]

如果说人的生命历程是一首歌,那么喜怒哀乐、生老病死就是她离不了的旋律。这个旋律的丰富多彩和隽永绵长,是人类永恒追求的主题。

随着人类文明的发展和社会的进步,人们对自身的健康状况给予了越来越多的关注。然而,尽管医药科学的发展日新月异,但对许多慢性疾病的治疗仍然没有找到特效的药物和方法。因此,寻找药物之外的治疗良方,就显得格外重要。可以认为,延缓或阻断慢性病的发展进程,就是最好的治疗,而饮食治疗、生活调理则是其中最简便、最有效、最需要的方法之一。

自神农尝百草开始,我们的祖先就开始了健康和延寿良方的苦苦追寻。“民以食为天”“身以健得寿”“物可益人,亦可损人”等就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配,不仅以食养生,还用食物治疗疾病,认为“药食同源,药食同理,药食同用”,更有“药疗不如食疗”之说。数千年来,中国历代医家对防病治病、益寿延年、强身健体、养颜健美等方面食物

的开发、研究、运用都非常重视,并积累了丰富的内容和经验,形成了一个巨大的宝库。

为了深入发掘祖国这一丰富宝藏,并使之与现代医学的优秀成果相得益彰,造福人民,造福全人类,满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求,回答病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物,怎样利用食物才能既满足身体健康的需要,同时又能享受美味大饱口福,天津科学技术出版社策划了《中华食疗妙方佳肴》丛书的选题,建议由我担任主编,并邀请国内一些有影响的专家参与内容的设计和承担编写工作。目前已完成了《高血压家常食谱》《高血脂家常食谱》《肥胖症家常食谱》《肾病家常食谱》《糖尿病家常食谱》《胃肠病家常食谱》《肝胆病家常食谱》《孕妇家常食谱》《产妇乳母家常食谱》《女性养颜健美家常食谱》《男性强身健体家常食谱》《骨质疏松症家常食谱》《更年期综合征家常食谱》《妇科病家常食谱》《前列腺疾病家常食谱》的编写。

本丛书师法古人,汲取了祖国医学的经典遗产;立足现代,利用了现代科学的杰出成果;古今结合,甄别了各类膳食的特点功效。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释;按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥和药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等,为读者提供了大量操作简易、营养美味的候选食谱;遵循辨证选膳的原则,对各类疾病的病因及病征进行细分,并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

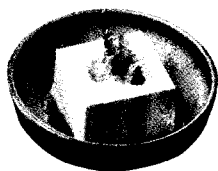
我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍

爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免。诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和读者的反馈,以求来日的丰富与完善。

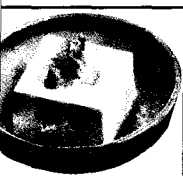
此书的编写过程,得到了天津科学技术出版社的高度重视和关注。在编写中,我们参考了大量文献资料,请教了许多有丰富经验的专家教授,汲取了他们的宝贵经验,在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵



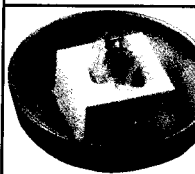
目 录

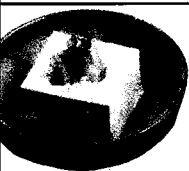
一、概述.....	1
二、骨质疏松症饮食调理原则.....	2
三、骨质疏松症的饮食宜忌.....	2
○ 主 食	
香菇海参包	5
归苓包子	5
虾皮萝卜包子	6
茯苓羊肉包子	6
虾仁鲜奶馄饨	7
平菇烧卖	7
豆面窝头	8
蘑菇蒸饺	8
金银虾饺	8
韭菜虾皮饺	9
枸杞菠菜饺	9



山药汤圆	10	牛奶茄子	24
参附鸡糕	10	酸奶芝麻茄泥	25
桑葚芝麻糕	11	牛奶葱头	25
桑葚蛋糕	11	牛奶菜花	26
芝麻九层糕	11	牛奶白菜	26
重阳栗糕	12	奶汁冬瓜	27
紫菜猪肉鸡蛋糕	13	奶汤雪菜	28
三合面蒸糕	13	奶汤茭白	28
虾蟹蓉糕	14	奶汤鸡肉	29
桑葚杞子米饭	14	奶汤八宝布袋鸡	30
猪肉蚕豆饭	15	奶油鳗鱼	31
豆芽炒米粉	15	奶汤海参	31
拌蛋皮海带粉丝	15	奶汤鱼翅	32
白菜绿豆粉条	16	奶汤鱼肚	33
粉条烧肉	16	奶汤鱼唇沙锅	33
黄瓜拌粉皮	17	虾皮拌香菜	34
黄豆面饼	17	虾皮炒韭菜	35
茯苓牡蛎饼	17	炒菠菜虾仁	35
炸葡萄干蛋奶饼	18	两吃大虾	36
核桃仁饼	18	肉泥蛋虾盒	36
豆腐沙拉	19	虾仁鱼皮火腿丝	37
奶油生菜沙拉	19	河虾冬笋黄瓜	38
枣泥桃酥	20	黄豆炒鲜蟹	39
牛奶蚕豆泥	20	鸡蛋炒蟹肉	39
核桃仁豌豆泥	21	蟹肉鸽蛋	40
核桃雪泥	21	芙蓉鲟蟹虾仁	41
○ 菜 肴		龙虾蟹肉蛋	41
牛奶蘑菇菜心	23	蟹肉烧油菜心	42
牛奶菠菜	24	蟹肉烩腐竹	42

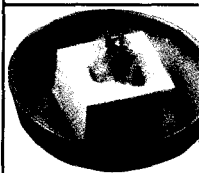
蟹肉炒鸡蛋	43	干贝萝卜球	59
香菇蟹虾球	43	炸芝麻干贝排	59
梭子蟹抱蛎肉	44	爆干贝奶油	60
海蟹香菜蛋	44	熘干贝豌豆肉	60
黄瓜拌蟹肉	45	奶油扒干贝生菜	61
海红猪肉豆腐干	45	干贝奶蛋豌豆苗	61
青椒炒海红	46	干贝烩蛋	62
海红油菜	46	醋熘海米白菜	63
海红煨猪肉	47	清炒黄瓜虾仁	63
拌青椒海带	47	拌青菜虾仁	64
糖醋海带丝	48	牛奶虾仁油菜	64
芝麻海带	48	滑蛋虾仁	65
糖醋海带	48	番茄熘虾仁	65
海带猪肉油菜心	49	虾仁蛋丝松	66
扒紫菜肉鱼球	49	虾仁煨豆腐	66
紫菜肉蓉蛋卷	50	奶香大虾	67
麻酱海参玉兰片	51	鱼泥大虾	67
烩海参蘑菇笋	51	白菜扣虾	68
鸡肉海参	52	凉拌海蜇	68
肉拌海参豆腐干	52	白木耳拌海蜇	69
海参干贝鲜蘑菇	53	炒黄螺片	69
淡菜烧海参	54	韭菜炒田螺肉	70
海参鹌鹑蛋	55	芹菜炒鱿鱼卷	70
海参鳝鱼肉笋	55	白菜鲨鱼	71
海参牛奶豆腐	56	干炸刀鱼	71
烧海参鸽蛋	57	红烧海鳗	72
椒油炆银耳干贝	57	炸松子仁鳊鱼	72
牛奶干贝烧豆腐	58	蛋黄炒鲜奶	73
鱼蓉干贝	58	乳香蛋丁	74

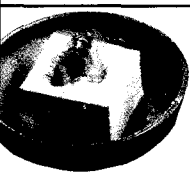




面包盒奶蛋	74	芝麻酱豆腐脑	88
牛奶葡萄炒鸡蛋	74	鸡丝豆腐脑	89
奶流糊蛋	75	老豆腐	89
奶酪蛋卷	75	雪菜老豆腐	90
乳酪番茄蛋卷	75	口袋豆腐	90
小萝卜拌鸡蛋	76	葱油豆腐	91
松花蛋拌豆腐	76	笋叶拌豆腐	91
烧青椒拌蛋	77	黄瓜拌豆腐	92
咸鸭蛋拌豆腐	77	榨菜拌豆腐	92
胡萝卜炒蛋	78	柿椒拌豆腐	93
香椿炒鸡蛋	78	荠菜拌豆腐	93
香菜炒鸡蛋	78	麻酱拌豆腐	94
蛋丝拌油菜叶	79	海带冷豆腐	94
蛋丝拌卷心菜	79	豆腐酱拌青豌豆	95
板栗炒鸡蛋	80	炆青椒豆腐	95
番茄青豆炒蛋	81	炆芹菜豆腐	96
干贝炒滑蛋	81	炆果仁豆腐	96
白菜牛奶窝蛋	81	五香辣味黄豆	97
雪里蕻煎蛋	82	糖醋酥黄豆	97
锅贴鹌鹑蛋	82	腊八黄豆	98
虾仁茶叶蛋蓉	83	豆腐油菜心	98
菜炆鹌鹑蛋	84	豆腐皮拌菠菜	99
叉烧鹌鹑蛋	84	沙锅冻豆腐	99
核桃鹌鹑蛋肉	85	莴菜炒豆腐干丝	100
芝麻鹌鹑蛋	86	椒油拌腐竹	100
珊瑚鹌鹑蛋	86	虾子烧腐竹	101
玛瑙蛋	87	蛋黄糕拌腐竹	101
牛奶鸭蛋	87	炆腐竹菜花	102
香菜拌豆腐	88	炆腐竹莴苣	103

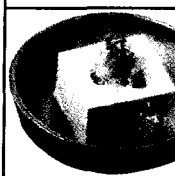
炆腐竹冬笋	104	生拌芹菜	119
银耳炒豆腐皮	104	芹菜叶炒豆腐	119
炒芝麻百叶丝	105	杏仁豆腐芹菜	120
炒百叶肉丝	105	虾米芹菜	121
豆腐烧豌豆	106	凉拌芹菜叶	121
扒猪肉白菜卷	106	二牛芹菜	121
板栗烧菜心	107	花生米拌芹菜	122
辣椒炒白菜	107	红椒拌芹菜	122
鸡丝麻酱白菜	108	麻辣萝卜丝	123
豆腐白菜蘑菇	109	萝卜蛋黄	123
烧虾皮白菜帮	109	白萝卜豆腐蛋	124
酸辣白菜	110	雪菜豆腐	124
猪肉栗子烧白菜	110	雪菜氽猪肉	124
蒸口蘑白菜笋	111	鱼焖豆腐雪菜	125
宫爆白菜	111	芝麻雪菜	126
番茄葱头焖酸菜	112	虾皮茼蒿	126
大白菜炒虾仁	112	茼蒿炒豆腐	127
虾米拌洋白菜	113	香酥茼蒿	127
洋白菜炒青椒	113	葱爆牛肉	127
瘦肉炒卷心菜	114	大葱爆羊肉	128
甘蓝虾仁	114	麻酱拌豆角	128
醋熘卷心菜	115	菜豆烧肉	129
海米油菜卷	115	麻酱拌扁豆	129
腐竹烧油菜	116	酱煨牛肉扁豆	130
奶油扒油菜心	116	扁豆炒木须肉	130
油菜蘑菇	116	番茄烤扁豆	131
明虾油菜	117	扁豆烧豆腐	131
肉末油菜	118	鸡蛋煨泥鳅	132
烧油菜豆腐	118	煨龟肉	132





沙锅鱼肚	132	芝麻鱼条	147
罗汉大虾	133	蛋黄鱼球	148
奶油蘑菇虾仁	133	茄汁鱼块	148
奶油萝卜球	134	糖醋脆皮鱼	149
奶味菜花球	134	橘汁鱼卷	150
奶油土豆	135	醋烧活鱼块	150
奶汤鸡脯	135	草鱼豆腐	151
白菜奶窝蛋	136	干煎酿馅鱼	151
牛奶蒸蛋	137	泡菜鲢鱼	152
乳炒蛋	137	番茄鲢鱼	152
豆乳布丁	137	醋椒鱼	153
笋黄豆	138	沙锅鱼头豆腐	153
盐水黄豆	138	泡菜鲫鱼	154
糖酥黄豆	139	青椒鲫鱼	155
咸酥黄豆	139	糖醋酥鱼	155
虾米蘑菇豆腐	140	茄汁鲫鱼	156
鲜菇豆苗烩豆腐	140	鱼豆腐	156
芦笋豆腐干	141	豆腐鲫鱼	157
锅塌豆腐	141	鲤鱼豆皮	158
肉丝拌腐皮	142	辣酱烧鲤鱼	158
火腿炒蛋	143	柠檬汁干炸鱼	159
虾仁炒蛋	143	果汁鱼球	159
蟹肉煎蛋	143	糖醋鲤鱼	160
虾仁跑蛋	144	煮番茄鱼	160
家常熬鲤鱼	144	鲜奶炖鲤鱼	161
浇汁黄花鱼	145	青椒拌虾皮	161
油菜熘鱼片	146	生拌海参	161
木耳烩鱼片	146	温拌海参	162
青豆鱼末	147	酥海带	162

凉拌海带丝	163	归地羊肉	176
扒紫菜球	163	怀牛膝蹄筋	177
佛手白菜	164	核桃仁鸡丁	177
清炖萝卜	164	沙锅大参鸡	178
素蟹黄	165	石斛烧羊肉	178
拌发菜	165	杜仲腰花	179
发菜竹笋	166	花生红枣烧猪蹄 ---	179
萝卜丝绿豆丸子	166	海马童子鸡	179
烧豆腐丸子	167	首乌蒸鸡	180
虾皮炖豆腐	167	山楂肉片	180
海带炖豆腐	168	软炸鸡肝	181
海带炖猪肉	168	炸补骨腰子	181
萝卜丝炖鲈鱼	169	枸杞溜里脊	181
平菇炖豆腐	169	巴戟炖猪大肠	182
蚕豆炖牛肉	169	参蒸鳝段	182
白菜炖排骨	170	枸杞麦冬蛋丁	183
木耳炖豆腐	170	红枣炖肘	183
虾仁炖豆腐	171	核桃仁拌芹菜	184
炖海红菜	171	枣栗焖鸡	184
○ 药膳菜		归参鳝鱼	185
猪骨炖海带	173	枸杞汁大排	185
黄豆核桃鸡	173	海红扒鱼翅	186
归芪蒸鸡	173	芝麻核桃仁粉	186
生地黄鸡	173	杜仲爆羊腰	187
杞参鸽蛋	174	二仙烧羊肉	187
双参枸杞	174	枸杞翡翠豆腐	187
龙眼纸包鸡	175	银耳豆腐	188
山药枸杞蒸鸡	175	白木耳炒豆腐皮	189
枸杞鹌蛋	176	虹桥赠珠	189



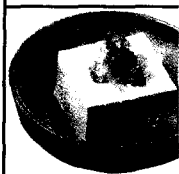


参芪炖鸡	190	牛奶白菜虾皮汤	201
海狗肾炖鸡	190	猪血豆腐汤	202
三七炖排骨	191	猪血瘦肉豆腐汤	202
当归炖猪排	191	豆腐鸡蛋虾皮汤	202
田七炖乌鸡	191	黄豆芽炖排骨	203
归参炖鸡	192	鱼鳔五子汤	203
天麻枸杞子炖脑	192	猪排萝卜汤	203

○ 药汤 (羹)

虾皮菜心汤	193	甲鱼补肾汤	203
淡菜青菜汤	193	参枣骨脂汤	203
海带排骨汤	194	当归生姜羊肉汤	204
海带肉丝萝卜汤	194	接骨木猪骨汤	204
紫菜咸味汤	194	淫羊藿羊肉汤	204
紫菜虾皮蛋汤	195	三七杜仲乌鸡羹	204
紫菜兔肉豆腐汤 ...	195	虾仁豆腐羹	205
紫菜黄瓜汤	196	羊肉奶药羹	205
紫菜萝卜肉片汤 ...	196	苡蓉枸杞羊肾羹 ...	205
海参香菇笋羹	197	猪肉鳝鱼羹	206
虾仁蛋羹	197	鹿茸羹	206
河虾骨头汤	197	紫菜羹	206
海带蚝豉汤	198	猪肾羹	207
牡蛎豆腐汤	198	银耳杜仲羹	207
香菇鱿鱼汤	199	苡蓉羹	207
蛋奶红果汤	199	桃酥豆泥羹	208
蟹肉蛋羹	200	参芪羊肉羹	208
奶味豆浆羹	200	芝麻栗子羹	208
白菜冻豆腐汤	200	栗子羹	209
红糖赤豆汤	201	杜仲龟肉汤	209
红枣绿豆汤	201	熟地蚌肉汤	209
		桑葚子乌骨鸡汤	209

巴戟天蚌肉汤	210	河车鸡脚汤	219
辣椒猪肉汤	210	鲜奶冬瓜汤	220
菠菜羊肝汤	210	鲑鱼奶汤	220
海米豆腐汤	211	荠菜豆腐羹	221
当归猪骨汤	211	菠菜豆腐汤	221
四仙羊肉汤	211	豆芽豆腐汤	222
参归鳝鱼汤	212	鲫鱼蒸蛋羹	222
乌鸡壮骨汤	212	氽小鲫鱼汤	223
紫菜竹荪汤	212	鲤鱼汤	223
泥鳅虾肉汤	213	冬瓜鲤鱼汤	224
猪肾牡蛎汤	213	鲑鱼肉丸汤	224
黄花豆腐汤	213	鲜鱼蛋羹	225
羊肾黑豆杜仲汤	214	桂花黄鱼参羹	225
鹌鹑扁豆汤	214	鳝鱼汤	226
枸杞雏鸽汤	214	淡菜汤	226
牡蛎海带汤	215	海带肉丝汤	227
八宝鸡汤	215	兔肉紫菜豆腐汤	227
牛筋当归汤	215	补髓汤	228
骨碎补猪骨汤	216	杜仲猪腰汤	228
鹌鹑杞仲汤	216	海参桂皮汤	228
甲鱼枸杞补肾汤	216	乌豆猪骨汤	228
土茯苓猪骨汤	216	桑葚牛骨汤	228
消肿汤	217	淮杞甲鱼汤	229
羊脊羹	217	黄豆猪皮汤	229
补骨脂猪骨汤	217	寄生猪肉汤	230
山药羊肉汤	218	千金拔金狗脊煲	230
壮阳狗肉汤	218	黑豆炖狗肉	230
羊脏羹	219	狗肉煲	230
鹿肾羹	219	黄豆羹	231





发菜莲子羹	231	归地鲫鱼粥	240
○ 药 粥		虾仁雀儿粥	241
淡菜粳米粥	232	枸杞羊肾粥	241
赤豆大枣粥	232	狗肉粥	241
海带绿豆粥	232	肉苁蓉羊肉粥	241
多宝绿豆粥	233	核桃仁粥	242
何首乌粥	233	虾米粥	242
羊脊骨粥	234	鹿胶粥	242
枸杞子羊肾粥	234	补肾骨质疏松粥	243
雀儿粥	234	骨碎补粥	243
狗骨健髓粥	234	核桃补肾粥	243
红枣黑豆粥	235	麻雀小米粥	243
枸杞龟甲粥	235	寄生苘肉粥	244
栗子猪肾粥	235	虾米羊肉粥	244
蟹肉莲藕粥	236	栗豆粥	244
鲤鱼黑豆粥	236	○ 药 茶(饮、汁)	
鱿鱼粥	236	沙苑子茶	245
糯米红枣羊骨粥	237	何首乌茶	245
山药羊肉粥	237	核桃奶茶	245
复元粥	237	淫羊藿茶	245
虾皮菠菜粥	238	牛奶红茶	246
菟丝子粥	238	菟丝子茶	246
肉苁蓉羊肉粥	238	当归地黄红枣茶	246
桂圆栗子粥	239	红枣花生茶	246
猪骨鱼粥	239	虾米茶	246
薏米鳝鱼粥	239	桑葚枸杞茶	247
海参粥	240	红枣养血茶	247
芝麻桃仁粥	240	醋茶	247
山药苘肉粥	240	芝麻养血茶	247