

中老年补钙 食疗菜谱

吴杰 主编



金盾出版社

中老年补钙食疗菜谱

主 编 吴 杰

编 委	郭玉华	夏 玲	刘 捷	吴昊天
	李 松	李永江	李淑芬	韩锡艳
	韩玉星	韩 芳	张珠珍	施翠芳
	潘红艳	任弘捷	鲍越强	郑玉平
	王贵杰	王永立	王天池	方志平
	赵小爽	罗 林	肖 南	商雪晶
	郭富桂	宋美艳	张亚军	武淑芬

摄 影 吴昊天



这是一本专门介绍中老年人如何补钙的菜谱书。本书精选了具有补肾、益精、壮骨功效的营养美味菜肴 660 余款,以通俗易懂的语言对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示、营养功效等均作了具体的介绍。本书内容丰富,科学实用,易学易做,非常适合广大中老年朋友阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

中老年补钙食疗菜谱/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2009.1
ISBN 978-7-5082-5356-5

I. 中… II. 吴… III. ①中年人—钙—营养缺乏病—食物疗法—菜谱②老年人—钙—营养缺乏病—食物疗法—菜谱 IV.
R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 141955 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 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京金盾印刷厂印刷

永胜装订厂装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:18 彩页:8 字数:445 千字

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:34.00 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)



白莱烧肚片



蚝油木耳炒西芹



翠芹腰条



腐竹拌芹菜

鸡丝榨菜



青椒肚丝



蚝油腐竹烧紫茄



荷兰豆炒腰片



蛭肉烧豆腐



豆干蒜薹炒猪耳



蚝香什锦黄豆芽

素炒三彩





鸡丝豆苗



口蘑虾仁



蟹柳竹荪羹





鱿须炒黄花

西红柿炒鸡蛋



荷兰豆炒肉片



兔肉竹荪汤

珍珠鸡排



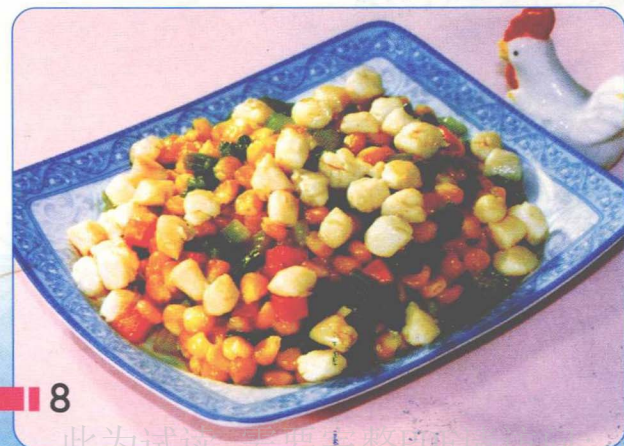
三彩鸡片



木耳鸡丝



白萝卜焖鸭块



玉米翠芹炒鲜贝

前 言

钙是一种维持人体结构和功能的主要元素,对人的健康长寿起着极为重要的作用。

然而,在我国缺钙人群普遍存在,尤其是中老年人,由于钙的摄入不足,加之机体日益衰老,对钙的吸收率降低,导致缺钙。由于肾功能的逐渐衰退,使骨形成的主要蛋白质的水平也同步下降,骨质日渐稀疏,脆性增强,易患骨质疏松而引起骨折,并可引发骨质增生、高血压、血管硬化、老年痴呆等与缺钙有关的疾病。

由于中老年人的缺钙是功能性缺钙,所以单纯进补高钙食品及补钙制剂,根本收不到补钙壮骨的效果。中医认为,肾主骨,藏精,生髓。只有通过调整中老年人的机体功能,辅以补充活性钙及有效促进食物中“自然钙”的吸收,遵循补肾、益精、壮骨的进补原则,坚其筋骨,祛病延年的目的自然能够达到。

本书精选了具有补肾、益精、壮骨功效的营养美味菜肴 660 余款,以通俗易懂的语言对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示、营养功效等均作了具体的介绍。本书所选原料广博易取,制作简便易学,组方科学合理,突出了实用性、知识性和科学性。通过合理的饮

食调养,使中老年人能够以后天之精气不断增补先天肾气和肾精,增强各器官的功能,保持和促进身体健康,延缓衰老,健康长寿!

编 者

目 录

一、蔬菜类

香菇炒油菜	(1)	小白菜炒鸡蛋	(17)
蚝香油菜心	(2)	咸蛋黄炒小白菜	(18)
蚝香金沙菜心	(2)	猪肝炒小白菜	(18)
鲍汁豆泡炒油菜	(3)	小白菜口蘑汤	(19)
翠油三鲜	(4)	小白菜青鱼丸汤	(20)
蛤蜊扒油菜	(5)	虾仁炒白菜	(21)
鲜贝香菇扒油菜	(6)	糖醋白菜拌蜇丝	(21)
翡翠蟹柳	(7)	虾皮炖白菜	(22)
干虾口蘑扒油菜	(7)	火腿烩白菜	(23)
虾仁炒什锦	(8)	白菜烧肚片	(24)
猪肚香菇烧菜心	(9)	酱肉甘蓝丝	(25)
油菜心炒羊肝	(10)	甘蓝炒番茄	(25)
翠油炆腰片	(10)	三色甘蓝	(26)
翠油紫菜蛋花汤	(11)	海红炒甘蓝	(27)
小白菜牡蛎汤	(12)	双蔬螺肉	(28)
小白菜羊脊骨汤	(13)	干虾烧甘蓝	(29)
奶油松仁小白菜	(13)	胡桃炒甘蓝	(29)
虾皮炒小白菜	(14)	熏醋芹菜甘蓝丝	(30)
蚝油口蘑小白菜	(15)	糖醋什锦甘蓝丝	(31)
小白菜炒鸡片	(15)	海米炒甘蓝	(32)
腐竹炒小白菜	(16)	榛仁炒甘蓝	(33)

中老年补钙食疗菜谱

海蜇皮炒圆白菜····· (33)	菟丝虾仁炒韭薹····· (56)
圆白菜烧板栗····· (34)	蛭肉炒韭薹····· (57)
菠菜炒鸡片····· (35)	蟹柳韭薹····· (57)
牛肉炒菠菜····· (36)	红杞黑鱼炒韭薹····· (58)
八宝菠菜····· (37)	枸杞羊肉炒韭薹····· (59)
虾仁扒菠菜····· (38)	韭薹牛肉羹····· (60)
碧菠鲤鱼片····· (39)	韭薹鸡丝汤····· (61)
翡翠黑鱼炒鸡蛋····· (39)	韭薹鹅肉汤····· (61)
糖醋双仁菠菜····· (40)	韭薹草鱼丝····· (62)
菠菜炆猪肝····· (41)	干豆腐炒韭薹····· (63)
西芹鲜贝····· (42)	蚝香韭薹炒香干····· (64)
海红炒芹菜····· (43)	韭薹炒猪耳····· (65)
蛤蜊炒西芹····· (43)	翠薹猪肉饼····· (65)
蚝油火腿炒芹菜····· (44)	羊肝炒韭薹····· (66)
蚝油木耳炒西芹····· (45)	火腿韭薹煎蛋····· (67)
西芹鸭片····· (46)	韭薹炒蛋糕丝····· (68)
翠芹腰条····· (46)	鹅蛋皮丝炒韭薹····· (68)
芹菜炒猪肝····· (47)	河虾炒韭薹····· (69)
腐竹拌芹菜····· (48)	鸡丝榨菜····· (70)
西芹炆羊肝····· (49)	芝麻蚝油拌丝瓜····· (71)
麻香西芹拌脆藕····· (50)	火腿炒丝瓜····· (72)
鱿须炒韭菜····· (51)	鲜贝炒丝瓜····· (72)
淡菜炒韭菜····· (51)	肉丝炒丝瓜····· (73)
银鱼干炒韭菜····· (52)	丝瓜兔柳····· (74)
鸭丝炒韭菜····· (53)	芦笋烧鸭条····· (75)
猪腰丝炒韭菜····· (53)	虾仁芦笋····· (76)
鸡丝韭菜····· (54)	蜆肉炒芦笋····· (76)
蛤蜊炒翠韭····· (55)	鲜贝芦笋····· (77)

目 录

芦笋青鱼片..... (78)	荷兰豆炒蚌肉 (100)
青椒炒青鱼丝..... (79)	荷兰豆拌蜆皮 (101)
干虾米炒青椒丁..... (80)	羊肉炒香菜 (102)
青椒木耳炒猪肝..... (80)	黑鱼丝炒香菜 (103)
青椒肚丝..... (81)	松香鸡蓉山药 (103)
双椒炒鸡肝..... (82)	浇汁山药泥 (104)
三丝豇豆..... (83)	洋葱炒蜆肉 (105)
番茄蚌肉汤..... (83)	洋葱银鱼炒鸡蛋 (106)
番茄牛肝汤..... (84)	蚝油葱菇血块 (107)
虾仁黄豆炒雪菜..... (85)	兔肉炒洋葱 (108)
雪菜拌豆干..... (86)	洋葱炒猪肚 (108)
蛭肉黄豆炖雪菜..... (86)	鸡肝炒荠菜 (109)
红杞雪菜炖豆腐..... (87)	鸡片炒荠菜 (110)
肉片烧茄子..... (88)	海红炒荠菜 (111)
淡菜烧茄块..... (89)	虾仁炒荠菜 (112)
牡蛎茄条..... (89)	蒜香银鱼拌荠菜 (112)
青鱼肉酿茄片..... (90)	蕨菜炆鸭丝 (113)
蚝油腐竹烧紫茄..... (91)	芝麻蕨菜拌海蜇 (114)
鹅肉末拌茄泥..... (92)	鸡丝蕨菜 (115)
双椒干贝茄泥..... (93)	马齿苋拌蜆丝 (115)
浇汁鱼丁茄泥..... (94)	红杞马齿炒羊腰 (116)
四季豆炒羊肝..... (95)	火腿炒苋菜 (117)
双椒土豆丝..... (96)	苋菜羊腰 (118)
蚝油土豆丝..... (96)	红杞兰花炖鹌蛋 (119)
花肉炒土豆片..... (97)	骨汤兰花煮平菇 (119)
荷兰豆炒兔肉..... (98)	兰花鲜贝 (120)
荷兰豆炒腰片..... (99)	虾仁蛭子炒菜花 (121)
虾仁荷兰豆..... (99)	红杞兰花猪腰 (122)

鹅肉烧双蔬	(123)	茼蒿炒肉丝	(135)
龙凤烧菜花	(123)	干贝南瓜汤	(136)
红杞莲藕菜心汤	(124)	河虾鞭笋	(137)
嫩藕脆耳炒肉片	(125)	胡萝卜烧海参	(138)
干虾炒空心菜	(126)	胡萝卜炒羊腰片	(139)
松仁拌空心菜	(127)	胡萝卜炒羊肝	(139)
鱿鱼炒蒜薹	(127)	干贝萝卜粉丝汤	(140)
鸡丝海带炒蒜薹	(128)	蛤蜊萝卜丝汤	(141)
鲍汁鸡腿菇炒莴笋	(129)	黄豆烧萝卜	(142)
火腿炒青笋	(130)	三彩萝卜丝汤	(143)
翡翠双鲜	(131)	鲜贝烧萝卜	(143)
虾仁炒青笋	(132)	萝卜炒猪肝	(144)
鸡丝莴笋	(132)	虾仁萝卜丝汤	(145)
莴笋拌羊肝	(133)	糖醋海带萝卜丝	(146)
翡翠虾皮豆腐丸	(134)	心里美拌海蜇	(147)
胡桃仁炒茼蒿	(135)		

二、豆制品类

鲜香烧汁豆腐	(148)	鲍汁猪肝豆腐汤	(155)
红参烩白玉	(149)	碧菠干贝豆腐丸	(156)
香菇烧豆腐	(150)	兔肉烩豆腐	(157)
蛤蜊烧豆腐	(150)	鸡肉豆腐丝	(158)
干贝烧豆腐	(151)	虾仁豆皮炒韭菜	(158)
蛭肉烧豆腐	(152)	腐竹木耳炒兔肉	(159)
蜆肉炖豆腐	(153)	芹柳香干	(160)
奶汤豆腐煲	(153)	豆干蒜薹炒猪耳	(161)
皮蛋豆腐	(154)	淡菜烧豆干	(162)