

中老年保健食品集锦

——蔬菜豆腐禽肉类——

主编：祁 澜

编委：叶青扬 张燕华 官能荣 张季华

经济日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年保健食品集锦: 蔬菜豆腐禽肉类/祁澜主编. —北京: 经济日报出版社, 1997. 9

ISBN 7-80127-358-3

I. 中… II. 祁… III. ①中年人-保健-食谱②老年人-保健-食谱
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 15182 号

中老年保健食品集锦——蔬菜豆腐禽肉类

主编:	祁澜
责任编辑:	初志英 于建东
装帧设计:	刘孝沅
责任校对:	于东
出版发行:	经济日报出版社
社址:	北京王府井大街 277 号
经销:	新华书店北京发行所
印刷:	廊坊市文化印刷厂印刷
开本:	787×1092 1/32
字数:	185 千字
印张:	9.5
印数:	10000
版次:	1997 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80127-358-3/G · 172

定价: 11.00 元

前 言

食物用于养生保健古来即有，通过摄取有营养的食物，人类能实现摄生自养，防病治病，延年益寿的目的。食物养生的保健价值，不仅在于增强人体的抗病能力，而且可以作为防治疾病的辅助措施。人们经过长期的反复实践，早就发现很多食物除有营养价值外，同样具有“温、凉、寒、热”四气和“甘、辛、酸、苦、咸”五味等基本药性，可用于防治疾病，故有医食同源之说。

随着社会的进步，生活水平的提高，人们的平均寿命延长，老年人口会不断地增加，随之而来的是老年性疾病的增多。老年人内脏器官功能减退，组织细胞减少，修复功能降低；神经系统与内分泌系统功能衰退，使各器官之间相互协调功能紊乱，致使机体内环境不稳定，机体不断老化，也增加对疾病的易感性。

药物治疗虽说对于疾病有一定作用，但对于老年人来讲，由于机体的老化，内脏器官萎缩及功能减退，药物经胃肠道吸收，经肝脏的分解和通过肝肾排泄的功能均较年轻人有明显降低。所以老年人服药容易造成药物积蓄中毒及浓度过高引起药物不良反映。

老年人对药物耐受性差，主要表现为剂量大则引起中毒，剂量小则影响效果。所以，老年人除了急性病需及时服药保

证充分治疗外，一般慢性病恢复期或某些对健康没有影响的自觉症状，尽量少用药或不用药，应该在日常的饮食中，通过某些食品的保健治疗作用，达到以食进补和调养的目的。

老年人通过饮食辅助治疗慢性疾病和调理体质虚弱，有利于老年人的胃肠吸收，又不会出现药物反应的副作用。

正常人身体内脏器官机能的退化，实际上是从中年就开始的，有些老年病也发生在中年，但因病程较长，发病较潜隐，症状又不明显，所以常常被人忽略。当进入老年，疾病症状明显时，病情已较严重，这就给治疗带来一定困难。例如老年病中常见的心脑血管疾病：高血压、冠心病、心绞痛、心肌梗塞、脑血栓等等，在中年时期大都有初期症状，如肥胖症、高血脂症、高血压等，有这些病症的人，如果不注意饮食调养，继续大量摄入高脂肪、高胆固醇、高盐食品，到老年时必然会引起各种心脑血管疾病，以致危及生命。如果人们在中青年时就能养成良好的饮食习惯，控制脂肪、胆固醇、盐的摄入量，多吃富含维生素及粗纤维的食品，日后对心脑血管疾病都会起到良好的预防作用，由此可见饮食习惯对人的身体健康有很大的影响。

为了适应广大中老年朋友的需要，我们编写了这套《中老年保健食疗集锦》丛书。这套书以“五谷杂粮类”、“蔬菜豆腐禽肉类”、“汤羹茶饮类”三本书组成，包括了日常生活中大部分食谱的制法，我们编写时还特别注意，原材料选用经济实惠、营养丰富而且日常生活中常用的食品，制作方式力求操作简单，适于家庭烹调。同时，我们还编写了每种食品的营养成分和其特性，以利于有慢性病和身体虚弱的中老年朋友“对症进食”。最后我们编写了辅助食疗检索，读者可

以根据自己的需求进行查找。

在“蔬菜禽蛋类”这本书里，分为“蔬菜类”、“豆腐类”、“禽蛋类”、“肉禽水产类”四部分。蔬菜是我国人民日常生活不可缺少的食品，随着生活水平的提高，城市居民的饮食向高、精、细发展，对蔬菜的摄入量日易减少，随之而来的是城市人口中心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症等疾病的急剧增加。

在我们日常食用的蔬菜中，不仅含有人体需要的各种营养成分，还含有大量的粗纤维。植物粗纤维不但能果腹以减轻饥饿感，还能使葡萄糖的吸收减慢，降低空腹血糖和餐后血糖的浓度，此外还能降低血脂，防治便秘，对心血管病和糖尿病都能起到食疗作用。有的蔬菜对某些疾病有特殊疗效，例如芹菜的降血压功效，菠菜适用于缺铁性贫血患者，苦瓜的降血糖功能尤适于糖尿病人，有些蔬菜含微量元素硒，有抗癌功效，如蘑菇、胡萝卜、芦笋等，所以有“医食同源”之说。

豆制品富含蛋白质，易为人体吸收，与动物肉相比，不含胆固醇，更有益于健康。大豆中含有豆甾醇，有降低血液中胆固醇作用，是冠心病、高血压、动脉硬化及肥胖症患者的理想食品，也是老年人的营养食品。

最后我们还有选择地编写了一部分蛋类菜和肉类菜的保健食疗菜谱，希望我们编写的这套丛书，能为促进中老年朋友的健康尽一点微薄之力。

编 者

1997年2月28日于北京

目 录

蔬菜类

酸甜白菜	(1)
香辣白菜	(1)
糖醋三丝	(2)
菜心腐干	(2)
芥末菜墩	(3)
素炒大白菜	(3)
醋溜白菜	(4)
油焖白菜	(4)
肉丝白菜	(5)
锅塌白菜	(5)
肉烧白菜	(6)
奶汤白菜	(6)
奶油白菜	(7)
蘑菇白菜	(7)
回锅肉炒白菜	(8)
白菜丸子	(8)
鸡汁菜卷	(9)

茄汁菜包	(9)
千层白菜	(10)
海米拌油菜	(11)
炆油菜	(11)
清汤油菜心	(12)
奶油蘑菇菜心	(12)
鸡油菜心	(13)
鱼香菜心	(14)
奶油扒菜心	(14)
炒双色素菜	(15)
芥末菠菜	(15)
蒜泥菠菜	(16)
麻酱菠菜	(16)
芝麻菠菜	(17)
姜汁菠菜	(17)
菠菜拌粉丝	(18)
蛋皮拌菠菜	(18)
猪肝拌菠菜	(19)
生煸菠菜	(19)
虾皮炒菠菜	(20)
肉丝炒菠菜粉	(20)
鸡蛋炒菠菜	(21)
锅塌菠菜	(21)
拌芹菜	(22)
腌芹菜	(22)
椒油炆芹菜	(22)
酸辣芹菜	(23)
芹菜拌干丝	(23)

芹菜拌腐竹	(24)
花生仁拌芹菜	(24)
拌三丝芹菜叶	(25)
肉丝拌芹菜	(25)
金钩拌芹菜	(26)
花椒油炒芹菜	(26)
香干炒芹菜	(27)
肉丝炒芹菜	(27)
牛肉丝炒芹菜	(28)
芹菜肉末	(28)
芹菜叶炒豆腐	(29)
拌卷心菜	(29)
酸甜泡菜	(30)
海米拌卷心菜	(30)
素炒圆白菜	(31)
醋溜卷心菜	(31)
糖醋卷心菜	(31)
珊瑚卷心菜	(32)
青椒炒卷心菜丝	(33)
肉片炒卷心菜	(33)
拌韭菜	(33)
韭菜拌豆芽	(34)
辣韭花	(34)
韭菜炒鸡蛋	(34)
韭根三丝	(35)
韭菜炒绿豆芽	(35)
炒韭菜虾皮	(36)
韭黄炒肉丝	(36)

韭黄银丝	(37)
麻酱水萝卜	(37)
麻辣萝卜丝	(38)
糖醋心里美	(38)
糖拌青萝卜丝	(39)
凉拌萝卜叶	(39)
素炒萝卜	(39)
红烧萝卜	(40)
猪肉炒白萝卜	(40)
红烧牛肉白萝卜	(41)
腌胡萝卜	(42)
糖醋胡萝卜	(42)
拌胡萝卜丝	(43)
炒胡萝卜酱	(43)
胡萝卜炒肉丝	(44)
溜胡萝卜丸子	(44)
糖拌西红柿	(45)
炆西红柿	(45)
蒜味西红柿	(46)
素炒西红柿	(46)
西红柿炒鸡蛋	(47)
肉末炒西红柿	(47)
西红柿烧豆腐	(48)
西红柿烧肉片	(48)
生拌茄丝	(49)
糖醋生茄片	(49)
拌茄泥	(49)
拌余茄丝	(50)

芝麻拌茄泥	(50)
蒜拌烤茄子	(51)
多味茄泥	(51)
炒茄丝	(52)
烧茄子	(52)
酱烧茄子	(53)
醋溜茄子	(53)
油焖茄子	(54)
肉片烧茄子	(54)
鱼香全茄	(55)
焖茄子条	(56)
炸茄子	(56)
炸茄盒	(57)
酿茄子	(57)
拌莴笋	(58)
糖醋莴笋	(59)
花椒油莴笋丝	(59)
姜汁莴笋	(59)
麻辣莴笋	(60)
笋叶拌豆腐	(60)
酸辣莴笋	(60)
炒鲜莴笋	(61)
油爆笋丁	(61)
滑肉莴笋	(62)
凉拌青椒丝	(63)
炅柿子椒	(63)
糖醋红椒	(63)
青椒炒肉丝	(64)

青椒炒鸡蛋	(64)
蒜泥拌豆角	(65)
芥末拌豆角	(65)
酸辣甜豆角	(66)
油焖豆角	(66)
干煸豆角	(67)
肉片焖豆角	(67)
扁豆炒木须肉	(68)
凉拌豇豆	(68)
糖醋豇豆	(69)
素炒豇豆	(69)
肉片焖豇豆	(69)
红油豇豆丁	(70)
酸辣菜花	(70)
炆菜花	(71)
珊瑚菜花	(71)
渍菜花	(71)
素扒菜花	(72)
醋溜菜花	(72)
红烧菜花	(73)
软炸菜花	(73)
麻辣蒜苔	(74)
拌五香二丁	(74)
糖蒜苔	(75)
蒜苔炒肉丝	(75)
蒜苔炒鸡蛋	(75)
蒜苔炒腐干	(76)
拌葱头	(77)

鲜辣脆元葱	(77)
酸辣洋葱	(77)
洋葱炒土豆片	(78)
奶汁葱头	(79)
炆土豆丝	(79)
土豆青椒丝	(80)
土豆泥	(80)
葱油土豆	(80)
番茄汁土豆	(81)
土豆沙拉	(81)
炒土豆丝	(82)
炒三丁	(83)
肉片烧土豆	(83)
土豆烧肉	(84)
樱桃土豆	(84)
蘑菇焖土豆	(85)
蒜泥拌黄瓜	(85)
姜末拌黄瓜	(86)
辣椒炆黄瓜	(86)
酸辣黄瓜	(87)
芥末拌黄瓜	(87)
黄瓜拌粉丝	(87)
肘子肉拌黄瓜	(88)
猪肝拌黄瓜	(88)
素炒黄瓜	(89)
黄瓜炒猪肝	(89)
黄瓜溜肉片	(90)
黄瓜炒鸡蛋	(90)

炒黄瓜条	(91)
凉拌冬瓜	(91)
蒜酱冬瓜	(92)
芝麻冬瓜	(92)
酸辣瓜片	(92)
肉末冬瓜	(93)
虾皮冬瓜	(93)
余丸子冬瓜	(94)
红烧冬瓜	(94)
香酥冬瓜	(95)
茄汁冬瓜	(95)
干贝冬瓜	(96)
嫩豆腐南瓜	(97)
糖醋南瓜丸	(97)
脆炒南瓜丝	(97)
南瓜豆腐卷	(98)
辣味南瓜饼	(98)
凉拌苦瓜	(99)
清拌苦瓜	(99)
五味苦瓜	(100)
葱油苦瓜	(100)
辣椒炒苦瓜	(101)
干煸苦瓜	(101)
肉丝炒苦瓜	(102)
扒苦瓜	(102)
干煸苦瓜鲜青椒	(103)
鲜香苦瓜	(103)
苦瓜炒猪肝	(104)

糖醋苦瓜	(104)
炒丝瓜	(105)
肉末炒丝瓜	(105)
木须丝瓜	(106)
丝瓜炖豆腐	(106)
香菇烧丝瓜	(107)
什锦瓜丝	(107)
素炒瓜片	(108)
桂花葫芦球	(108)
凉拌藕片	(109)
花椒油拌藕	(110)
甜酸辣泡藕	(110)
糖醋炒藕丝	(110)
荤素扣肉	(111)
粉蒸排骨藕	(111)
咖喱肉芋	(112)
香炸芋片	(112)
奶芋丸	(113)
香芋盒	(113)
炆荸荠	(114)
油吃荸荠片	(114)
酸甜荸荠	(115)
荸荠炒猪肝	(115)
荸荠肉丸子	(116)
炆茭白	(116)
油吃麻辣茭白	(117)
茭白炒肉丝	(117)
茭白炒鸡蛋	(118)

虾子炒茭白	(118)
麻辣茭白	(119)
红油茭白	(119)
三丝茭白	(120)
油浸鲜蘑	(120)
鲜蘑腐竹	(121)
鲜蘑炖豆腐	(121)
肉片鲜蘑	(122)
香油春笋	(122)
春笋炒香菇	(123)
红烧肉片笋	(123)
辣味笋	(124)
炒双冬	(124)
冬笋里脊丝	(125)
干烧冬笋	(125)
鲜蘑冬笋	(126)
清炒玉米笋	(126)
扒玉米笋条	(127)
糖醋芦笋片	(127)
芦笋溜肉片	(128)
芦笋煎鸡蛋	(128)
拌豌豆苗	(128)
青豌豆拌土豆泥	(129)
白油豌豆	(129)
肉末炒豌豆	(130)
豌豆白肉丁	(130)
肉末炒豌豆榨菜	(131)
炆绿豆芽	(131)

拌绿豆芽	(132)
绿豆芽拌干丝	(132)
绿豆芽拌皮蛋丝	(132)
青椒绿豆芽	(133)
烹掐菜粉	(133)
肉丝炒绿豆芽	(134)
炒绿豆芽粉	(134)
炆黄豆芽	(135)
素炒黄豆芽	(135)
肉丁炒黄豆芽	(136)
腌雪里蕻	(136)
雪里蕻炖豆腐	(137)
雪里蕻炒肉丝	(137)
肉末雪里蕻	(138)
雪里蕻汆肉丝	(138)
拌甜菜丝	(139)
拌甜菜泥	(139)
炒五彩头	(140)
甜菜豆腐	(140)
腌香椿	(141)
香椿豆	(141)
香椿拌豆腐	(142)
香椿炒鸡蛋	(142)
炸香椿鱼	(143)
拌茼蒿	(143)
葱油茼蒿丝	(143)
椒油茼蒿	(144)
蒜泥茼蒿	(144)

香干拌马兰	(145)
葱油马兰	(145)
冬笋炒马兰	(146)
马兰跑蛋	(147)
马兰烧面筋	(147)
马兰烩腰丁	(148)
凉拌苋菜	(148)
素炒苋菜	(149)
海米炒苋菜	(149)
肉茸油苋	(150)
生炒薤菜	(150)
凉拌薤菜	(151)
黄豆薤菜梗	(151)
鱼香薤菜	(151)
炒肉片薤菜	(152)
五彩蕨菜	(152)
麻辣肉丝蕨菜	(153)
凉拌苦菜	(153)
苦菜素什锦	(154)
苦菜炒里脊丝	(154)

豆腐类

凉拌豆腐	(156)
小葱拌豆腐	(156)
腰片拌豆腐	(157)
肚丝拌豆腐	(157)