

<<老年人食谱王>>

图书基本信息

书名：<<老年人食谱王>>

13位ISBN编号：9787538871425

10位ISBN编号：753887142X

出版时间：2012-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》委会

页数：383

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<老年人食谱王>>

### 内容概要

针对老年人的生理特点和营养需求，本书介绍了600道适合于老年人的食谱，涵盖老年人宜吃的蔬菜、菌豆类、禽蛋类、水产海鲜类、汤煲、五谷杂粮、豆浆，道道佳肴都详细介绍其原料、制作方法、功效，每道膳食既有较高营养价值、又可作为日常防病治病、强身健体的膳食，本书为中老年人提供全方位的营养配餐，旨在全面提高中老年的生活质量。

## <<老年人食谱王>>

### 作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

<<老年人食谱王>>

书籍目录

老年人饮食养生  
老年人健康长寿遵循八大  
饮食原则  
014  
老年人饮食养生  
“八不贪”  
老年人不宜常吃的  
十类食品  
十种食物能有效预防  
老年痴呆症  
顺应节气饮食养生  
蔬菜类  
奶油白菜  
陈醋白菜  
香炒白菜  
白菜虾仁  
草菇大白菜  
虾米蒸娃娃菜  
粉丝蒸娃娃菜  
清蒸娃娃菜  
芋儿娃娃菜  
芝麻包菜  
爆炒包菜  
芝麻菜心  
盐水菜心  
白灼广东菜心  
宝塔菜心  
蒜蓉广东菜心  
罗汉斋  
虾米上海青  
草菇爆虾球  
口蘑扒油菜  
香菇扒油菜  
白果烩三珍  
芝麻炒小白菜  
豆腐皮炒油菜  
滑子菇小白菜炒丸子  
芥蓝拌核桃仁  
香菇扒西蓝花  
草菇扒芥蓝  
清炒芥蓝  
素炒西蓝花  
西蓝花炒油菜  
咖喱炒双花  
萝卜炒花菜

<<老年人食谱王>>

花生拌菠菜  
宝塔菠菜  
菠菜拌核桃仁  
菠菜炒鸡蛋  
龙须炒虾仁  
清炒泥蒿  
素炒茼蒿  
杏仁拌苦瓜  
苦瓜虾仁  
苦瓜酿白玉  
龙眼苦瓜  
蒜蓉粉丝蒸丝瓜  
松仁炒丝瓜  
墨鱼蒸丝瓜  
丝瓜炖油豆腐  
粉烩丝瓜  
黄瓜素小炒  
黄瓜炒山药  
冬瓜双豆  
虾球炒冬瓜  
麻酱冬瓜  
红枣蒸南瓜  
蜂蜜蒸南瓜  
蜜汁蒸南瓜  
银杏百合炒南瓜  
樱花虾上汤芦笋  
葱油三鲜  
清炒芦笋  
洋葱炒芦笋  
莴笋烩蚕豆  
莴笋炒木耳  
冬笋烩豌豆  
香菇炒冬笋  
鱼香笋丝  
胡萝卜炒豆芽  
芹菜炒木耳  
芹香黑木耳  
板栗炒西芹  
西芹炒胡萝卜  
肉丝山芹菜  
茄子炒豆角  
蒜香炒茄子  
花菜炒西红柿  
姜汁西红柿  
西红柿炒鸡蛋  
黄花菜炒瘦肉  
蒜蓉马齿苋

<<老年人食谱王>>

蒜蓉天绿香  
韭菜炒豆腐干  
韭菜腰花  
莲藕炒西芹  
荷兰豆炒莲藕  
松仁豌豆玉米  
松仁鸡肉炒玉米  
玉米炒葡萄干  
香油玉米  
扁豆炒黄瓜  
玉米炒蛋  
阿凡提小炒  
香油玉米笋  
地三鲜  
蘑菇焖土豆  
葡萄干土豆泥  
煮土豆球  
香菇烧土豆  
葱花芹菜炒土豆  
山药红枣  
菌豆蛋类  
草菇炒笋  
草菇虾仁  
鲍汁草菇  
肉末滑子菇  
鲍汁扣三菇  
百灵菇  
清炒百灵菇  
双菇扒菜胆  
玉米烧香菇  
煎酿香菇  
香菇肉丸  
香菇拌豆角  
干焖冬菇  
牛肝菌扒菜心  
双椒牛肝菌  
野山菌炒鲜贝  
素烧野山菌  
素拌荷兰豆  
湘间小炒  
清淡小炒皇  
芋头烧荷兰豆  
荷兰豆炒肉片  
豌豆炒肉丁  
豌豆炒香菇  
翡翠牛肉粒  
鸡丁豌豆

<<老年人食谱王>>

红椒刀豆  
清炒刀豆  
橄榄菜肉末四季豆  
四季豆炒蛋  
豆角炒肉末  
豉香青豆  
菜心青豆  
青豆炒河虾  
滑子菇青豆  
五彩腰豆  
腰豆百合  
芥蓝腰豆  
香椿苗拌黄豆  
红椒黄豆  
红豆鳕鱼  
回味豆  
鲜蚕豆炒虾球  
清炒蚕豆  
红椒绿豆芽  
豆芽拌荷兰豆  
上汤豆苗  
清远煎酿豆腐  
功德豆腐  
炆炒神仙豆腐  
旭日映西施  
肥牛豆腐  
草菇虾米豆腐  
泰式炖豆腐  
农家滋豆腐  
百花蛋香豆腐  
客家酿豆腐  
酱汁豆腐  
红烧豆腐  
黄焖煎豆腐  
乡下豆腐  
汉堡豆腐  
菠菜芝麻卷  
豆皮千层卷  
青豆蒸香干  
青豆蒸豆干  
富贵金条  
蒜薹炒豆腐干  
尖椒炒豆皮  
干豆腐皮炒肉  
肉沫韭菜炒腐竹  
干烧腐竹  
土豆嫩煎蛋

<<老年人食谱王>>

干贝蒸水蛋  
双色蒸水蛋  
鸡蛋盒  
蛋里藏珍  
蛋白炒海鲜  
苦瓜炒蛋  
虾仁炒蛋  
蛋丝银芽  
蛋白炒苦瓜皮  
银芽炒鸡蛋  
茄汁鹌鹑蛋  
鱼香鹌鹑蛋  
鸽蛋扒海参  
禽畜类  
大白菜包肉  
家常小炒肉  
韭黄肉丝  
包菜炒肉片  
酱肉菠菜  
随缘小炒  
糖醋里脊  
芹菜肉丝  
毛家红烧肉  
卤蛋烧肉  
虎皮蛋烧肉  
家常红烧肉  
鸡腿菇烧肉丸  
回锅肉  
竹笋炒肉丝  
酱香白肉卷  
京酱肉丝  
茄汁柳肉  
鱼香肉丝  
梅干菜烧肉  
黄焖丸子  
南瓜粉蒸肉  
冰梅酱蒸排骨  
乳香排骨  
蛋黄肉  
花开富贵  
珍珠米圆  
菠菜炒猪肝  
椒麻猪肝  
胡萝卜炒猪肝  
双笋肚丝  
塔香肚丝  
韭黄肚丝



<<老年人食谱王>>

金针肚丝  
小瓜炒猪心  
栗米炒猪心  
银牙炒心丝  
嫩姜爆腰花  
杜仲腰花  
炒腰片  
仔姜牛肉  
土豆烧肥牛  
蜜瓜炒牛肉  
红焖牛肉  
松子牛肉  
黑椒牛柳  
蛋黄牛肉菜心  
蚝油牛肉  
莴笋牛肉丝  
黄花菜炒牛肉  
洋葱牛肉丝  
火爆牛肉丝  
南瓜牛柳  
青豆烧牛肉  
蒜片肥牛  
百叶炒白芍  
西蓝花炒肚  
萝卜烧羊肉  
烩羊肉  
白切大靛鸡  
茶樟鸡  
栗子仔鸡  
鲜果炒鸡丁  
冬笋鸡丁  
芹蜃炒鸡丝  
小黄瓜炒鸡  
咖喱鸡  
金菇鸡丝  
港式油鸡  
龙凤串翅  
香菇蒸鸡腿  
蒜薹炒鸭片  
香汤软烧鸭  
油鸭扣冬瓜  
水产海鲜  
孔雀开屏武昌鱼  
清蒸武昌鱼  
白马江全鱼  
农家窝头煮鲫鱼  
鲫鱼蒸水蛋

## &lt;&lt;老年人食谱王&gt;&gt;

茶树菇蒸鳕鱼  
鱼丸蒸鲈鱼  
丝瓜清蒸鲈鱼  
雪菜蒸鳕鱼  
香菜咖喱鲳鱼  
荷兰豆炒墨鱼  
一品小炒皇  
爆海鲜  
豉油皇鲜鱿筒  
香芹炒鱿鱼  
腌黄鱼煮芋头  
芹王熘青鱼  
豆腐蒸黄鱼  
家常黄鱼  
清蒸罗非鱼  
豉汁蒸黄颡鱼  
特色蒸鳊鱼  
麒麟鳊鱼  
豆腐烧罗非鱼  
清蒸金鼓鱼  
芹菜炒鳝鱼  
迷路鳝丝  
白灵菇炒鱼丝  
虾煮萝卜丝  
隔水蒸九节虾  
荷兰豆虾仁  
鲜人参宝果炒虾仁  
鲜马蹄炒虾仁  
蒜酥虾球  
油爆虾  
蚕豆炒野生河虾仁  
百合银杏炒虾仁  
香酥溪虾  
腰果丝瓜虾仁  
水果虾仁  
菠萝炒虾球  
飘香虾仁  
虾仁粒粒香  
玉米炒虾仁  
南瓜煮青蟹  
吉祥红扒蟹  
清蒸花蟹  
蟹柳白菜卷  
蟹柳豆腐卷  
八卦鲜贝  
碧绿翡翠扒鲜鲍  
碧绿蚝皇珍珠鲍

## &lt;&lt;老年人食谱王&gt;&gt;

鲍汁扣海螺  
白灵菇扒鲍脯  
海参烧鞭花  
汤煲类  
火腿煲娃娃菜  
豆芽韭菜汤  
豆芽莲子汤  
黄豆芽汤  
豆苗豆腐煲  
豆腐鲜汤  
腐竹黄瓜汤  
万年青虾米汤  
白萝卜粉丝汤  
蜀庭养生汤  
西红柿豆腐汤  
银耳西红柿汤  
炖南瓜  
荔芋南瓜煲  
西湖莼菜汤  
冬瓜桂笋素肉汤  
蛋丝冬笋汤  
什锦汤  
双耳桂圆蘑菇甜汤  
玉米蔬菜汤  
土豆玉米棒汤  
党参煮土豆  
清汤狮子头  
爽口狮子头  
海底椰瘦肉汤  
金针菇瘦肉汤  
山药肉片汤  
杏仁汤  
山楂猪排汤  
多菌菇排骨汤  
党参排骨汤  
萝卜排骨汤  
胡萝卜排骨汤  
西洋菜排骨汤  
猪骨菠菜汤  
猪骨煲奶白菜  
胡萝卜大骨汤  
马蹄煲龙骨  
玉米棒脊骨汤  
筒骨娃娃菜  
花生猪蹄汤  
鲜藕豆苗猪蹄汤  
海带煲猪手

## &lt;&lt;老年人食谱王&gt;&gt;

萝卜玉米猪尾汤  
莲子茯神猪心汤  
养心汤  
菖蒲猪心汤  
当归炖猪心  
顺气猪肝汤  
菊花猪肝汤  
胡椒煲猪肚  
韭菜子猪腰汤  
黄芪牛肉蔬菜汤  
金针菇牛肉丸汤  
羊肉萝卜煲  
红白萝卜羊骨汤  
天麻炖羊脑  
国药炖乌鸡汤  
清肺甘蔗鸡骨汤  
清炖鸡汤  
板栗土鸡瓦罐汤  
小鸡炖蘑菇  
玉米煲土鸡  
人参滋补汤  
清炖草鸡汤  
小白菜火腿鸡汤  
苦瓜蜜橘鸡汤  
虫草炖雄鸭  
御府鸭块  
土茯苓煲乳鸽  
灵芝核桃乳鸽汤  
健脾三圆汤  
人参鹌鹑蛋  
黄瓜鸽蛋汤  
枸杞蛋包汤  
玉米煲鲫鱼汤  
胡萝卜山药鲫鱼汤  
冬瓜鲫鱼汤  
玉米须鲫鱼汤  
枸杞菜鲫鱼汤  
萝卜丝鲫鱼汤  
双鱼汤  
鲫鱼西红柿柠檬汤  
黄花鱼豆腐汤  
南北杏苹果生鱼汤  
党参生鱼汤  
木瓜鲈鱼汤  
健仔鲈鱼  
柠檬红枣炖鲈鱼  
金针菇金枪鱼汤

<<老年人食谱王>>

白术黄芪煮鱼  
山药鳝鱼汤  
莴笋鳝鱼汤  
香菇甲鱼汤  
老龟汤  
蔬菜海鲜汤  
鲜虾青萝卜汤  
五谷杂粮类  
蟹黄包  
鲜虾菜肉包  
香菇菜包  
白菜包  
素斋包  
胡萝卜馒头  
金银馒头  
燕麦馒头  
圆花卷  
葱花火腿卷  
葱花卷  
花生卷  
香芋火腩卷  
番茄酱肉末面  
冬菇炒蛋面  
补气人参面  
蔬菜面  
鸡肉西蓝花面线  
炸酱刀削面  
家常杂酱面  
红烧肉拉面  
海鲜炒乌冬面  
三丝炒米粉  
南瓜炒米粉  
玉米水饺  
羊肉玉米饺  
家乡蒸饺  
包菜饺  
金针菇饺  
薄皮鲜虾饺  
牛肉大葱饺  
猪肉韭菜饺  
鸡肉馄饨  
上海小馄饨  
菜肉馄饨汤  
双色馄饨  
玫瑰八宝饭  
八宝饭  
青菜蛋炒饭

## &lt;&lt;老年人食谱王&gt;&gt;

香芹炒饭  
印尼炒饭  
鳕鱼蛋炒饭  
炼奶香菇饭  
五彩饭  
胡萝卜肉末粥  
萝卜香菇肉粥  
肉末青菜粥  
皮蛋瘦肉粥  
瘦肉生姜粥  
猪肝瘦肉粥  
枸杞猪肝粥  
玉米蛋花粥  
墨鱼粥  
冬瓜蟹肉粥  
芋头香菇粥  
豆腐香菇粥  
白菜薏米粥  
蔬菜蛋白粥  
红枣桂圆粥  
花生银耳粥  
木瓜芝麻羹  
红薯蛋奶羹  
山楂冰糖羹  
芝麻牛奶羹  
红枣大米羹  
桂圆大米羹  
山药莲子羹  
莲子红米羹  
西瓜玉米羹  
蛋黄糯米羹  
糯米莲子羹  
玉米党参羹  
茉莉玉米羹  
玉米大米羹  
玉米山药羹  
蛋黄米糊  
玉米米糊  
红薯米糊  
花生米糊  
红豆莲子糊  
山药芝麻糊  
红枣核桃米糊  
核桃花生麦片米糊  
养生十谷米浆  
迷情紫米浆  
黑米核桃浆

## &lt;&lt;老年人食谱王&gt;&gt;

枸杞核桃米浆  
养心桂圆米浆  
杏仁米浆  
山药莲子米浆  
四神米浆  
牛奶黑米汁  
红豆小米汁  
小米汁  
玉米汁  
薏米汁  
薏米百合汁  
大米南瓜花生仁汁  
玉米扁豆木瓜汁  
豆浆  
黄豆豆浆  
黄豆黄芪大米豆浆  
大米百合荸荠豆浆  
补肺大米豆浆  
大米莲藕豆浆  
薄荷大米二豆浆  
荞麦大米豆浆  
核桃大米豆浆  
山药米豆浆  
杏仁大米豆浆  
腰果小米豆浆  
小米红豆浆  
小米豆浆  
荞麦豆浆  
黄豆红枣糯米豆浆  
糯米百合藕豆浆  
助消化高粱豆浆  
糙米花生浆  
山药薏米豆浆  
荞麦薏米豆浆  
清口龙井豆浆  
高粱红枣豆浆  
桂圆糯米豆浆  
健脑豆浆  
荞麦山楂豆浆  
荞麦枸杞豆浆  
小麦核桃红枣豆浆  
核桃燕麦豆浆  
养颜燕麦核桃豆浆  
燕麦芝麻豆浆  
燕麦苹果豆浆  
栗子燕麦豆浆  
杏仁豆浆

## &lt;&lt;老年人食谱王&gt;&gt;

温补杏仁豆浆  
燕麦枸杞山药豆浆  
牛奶开心果豆浆  
甘润莲香豆浆  
榛子豆浆  
核桃黑芝麻豆浆  
核桃豆浆  
黑芝麻花生豆浆  
养生干果豆浆  
薏米百合豆浆  
干果豆浆  
解毒胡萝卜豆浆  
红薯豆浆  
绿桑百合浆  
绿红豆百合豆浆  
红枣豆浆  
桂圆红枣豆浆  
红枣养颜豆浆  
芹枣豆浆  
五色滋补豆浆  
八宝豆浆  
五谷豆浆  
红薯芝麻豆浆  
土豆豆浆  
红薯山药豆浆  
芋艿豆浆  
紫薯南瓜豆浆  
莲藕豆浆  
橘柚豆浆  
香桃豆浆  
香蕉豆浆  
葡萄豆浆  
木耳黑豆浆  
茉莉绿茶豆浆  
茉莉花豆浆  
黑豆银耳浆  
黑豆青豆薏米豆浆  
黑豆玉米须燕麦豆浆  
补肾黑芝麻豆浆  
芝麻花生黑豆浆  
草莓豆浆  
红豆豆浆  
山楂红豆浆  
莲枣红豆浆  
百合莲子二豆饮  
薏米荞麦红豆浆  
红豆红枣豆浆



<<老年人食谱王>>

红豆桂圆豆浆

绿豆豆浆

黑红绿豆浆

小米绿豆浆

黄绿豆茶豆浆

花粉木瓜薏米绿豆浆

清香莴苣绿豆浆

豌豆绿豆大米豆浆

<<老年人食谱王>>

编辑推荐

《老年人食谱王》吸取最流行的膳食营养理念，打造中国最健康、最绿色、最权威的生活书第一品牌。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>