

<<60岁养生家常菜>>

图书基本信息

书名：<<60岁养生家常菜>>

13位ISBN编号：9787538435030

10位ISBN编号：7538435034

出版时间：2007-12

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张国玺，洪国玺，洪昭光 主编

页数：228

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>

## <<60岁养生家常菜>>

### 内容概要

400道首席健康专家为60岁人群量身定制的养生食谱，200种首席健康专家送给老年人的健康养生方案，400条关于60岁人群的养生宜忌及饮食原则，人生60才开始，食物才是最好的养生医药，送给父母、长辈最好的养生饮食书。

本书向读者介绍了我们日常生活中可以自己烹饪的家常菜，简单易学，一看就懂，菜谱的搭配又符合老年人的营养需求，是一本可使广大老年朋友受益的家庭学用养生菜谱。

## <<60岁养生家常菜>>

### 作者简介

洪昭光，现任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，全国心血管病防治科研领导小组副组长，首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师，中国老年保健协会副会长。

近年来，洪昭光曾荣获联合国国际科学与和平周“和平使者”称号，全国科普先进工作者，中国控烟贡献奖，

## &lt;&lt;60岁养生家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 滋阴润燥家常菜 菠萝拌二样 榨菜肉片酸菜汤 白菜心拌干丝 拌蜇皮 海鲜拌菜 桃子少拉 冬菇栗子鸡肉汤 黑白双会 陈皮猪肉汤 三鲜拌春笋 五彩拌鲜鱿 多味瓜皮 炆蒜薹猪舌 鸭蓉鱼肚 干煸豆豉鸭 甜酱拌豆腐 水晶桃 肉丝拌腐皮 豆瓣花鲢 莲藕炒肉片 素炒胡萝卜 熘胡萝卜丸子 香菇豆腐 淮几札子炖水鸭 冬瓜球柱炖鸭 黄瓜炒冬笋 双椒墨鱼仔 龙井鱼片 熘番茄 黄精瘦肉汤 茭白肉片 松仁炒鸭松 炆拌金针菇 红烧猪尾 榄菜仁蒸豆腐 蒜香肉片 雪利素鱼片 苹果炒牛肉片 银耳菠菜汤 滑溜里脊 蘑菇炖鸡 紫菜滑蛋汤 花生菇耳猪肚汤 白菜豆腐汤 酸辣球盖胗花汤 双耳爆海螺 参果炖瘦肉汤 天门冬玉竹鱼肚汤 豆角香芋煮海兔 莲藕章豆猪舌汤 咖啡鸡汤玉米笋 烧汁鸽蛋牛肉汤 甜酸丸子 椰汁螺头鸡汤 肉末拌豆腐 黄瓜炒冬笋 双椒墨鱼仔 龙井鱼片 熘番茄 黄精瘦肉汤 豆芽肉片汤 猪肘油豆腐蘑菇汤 水晶豆腐 黄芪瘦肉汤 油菜叶拌豆丝

第二章 京糕苹果 小辣椒拌南豆腐 八宝瓢苹果 凉拌西瓜皮 素炒三丁 香蕉拌桃片 水果沙拉 海参拌凤尾 木耳炒豆腐 三豆樱桃谷鸭汤 肉丝拌芹菜 菠菜番茄拌肉丝 双椒爆腰花 辣炒羊肉丝 鱼香鸡肝 韭黄鸡丝 葱油鸡肝 鸭蓉玉米 肉片炒蒜薹 糖水五珠 生烧鱼脸 鸳鸯肠 花旗参瘦肉汤 木耳香葱爆河虾 麦香鸡丁 酸菜粉丝炒肉 党参银耳牛蛙汤 鲫鱼伞豆腐 首乌鸡汤 爆炒鳝片 胡桃豆腐 猪蹄筋黄豆汤 纯菜鸽蛋汤 猪心炒豆腐 百合大枣乌龟汤 绍菜粉丝汤 小煎鸡 胡萝卜炒肉丝 番茄豆腐鱼丸汤 酱爆核桃鸡脯丁 美味牛肝三文鱼 化生鱼头汤 干煎黄花鱼 萝卜马铃薯猪骨汤 肉丝炒三丝 参归乌鸡汤 清炖水鱼汤 参芪肉刀 萝卜汤

第三章 瘦身降脂家常菜 珊瑚黄鱼 银丝三文鱼 鱼沙拉 绿豆芹菜汤 枸杞鲜藕 炆拌双花 蒜茸凤爪 黄瓜拌梨丝 泡蘑菇 香干拌野菜 柠檬拌白菜 姜末拌海螺 泡咖喱菜花 鸡丁拌青豌豆 煎糟青鲩 番茄玉米汤 虾子白菜汤 卤毛豆 排骨汤 虾米冬瓜汤 芥菜里脊肉片 清拌里脊丝 蒜汁拌白肉 拌三丝 凤爪排骨栗子汤 三丝鱼卷 泡酸黄瓜 酸菜墨鱼汤 黄芪鲫鱼汤 紫菜冬菇肉丝汤 炒三鲜肉 金针木耳瘦肉汤 香菇栗子 荸荠豆腐紫菜汤 豆腐笋丝蟹肉汤 海带丝炒肉 杞子牛肉汤 油菜玉米汤 炒干张丝 肉丝炒土豆 黄瓜钱豆板汤 芽姜炒鸡片 双冬武昌鱼 螃蟹瘦肉冬瓜汤 葱辣鱼脯 铁板豆腐 竹荪甜角乌鸡汤 紫苏咖喱荸荠汤 素爆鸡丁 海参菜豆腐丸子汤 水煮喇叭小龙虾 鲍鱼菇青焗双瓜 奶汁姬松茸卷

第四章 益气理血家常菜 肉末小土豆汤 桔梗牛杂汤 板栗花生汤 香泡蒜瓣 茄汁鱼块 葱辣大虾 鸽肉萝卜汤 酱猪肚 墨鱼油菜汤 川味卤金钱肚 南京盐水鸭 羊肉青豆汤 虫草人参甲鱼汤 酱鸡翅尖 上汤飞蟹 螃蟹鱼肚 冬瓜汤 椒麻鸡丁 素什锦泡菜 天麻川芎鱼头堡 葱烧鲫鱼 麻辣萝卜干汤 咖喱牛肉汤丸 百合鱼圆 红杞煨猪手 白菜香菇蹄花汤 香芹藕片八爪鱼汤 鱼肉胡萝卜汤 菱米鱼丁炸干子 鳕鱼薯块洋葱汤 南瓜牛肉汤 辣味牛肉马铃薯汤 素炒大肠 家常烤牛肉 三鲜拌牛腱 荷兰豆肉片汤 芦笋南瓜乌鸡汤 蝶瓜鸡肉汤 玫瑰炒三酥 茄汁素虾仁 炒蟹粉 五香熏兔 麻辣鸭块 墨鱼仔肉汤 红糟鱼块 韭菜炒毛豆 牛肉丁豆腐 青蒜炒肚片 冬菜肉丁 人参鳊鱼 虎头鸭丁 羊肉炒鱼丝 鱼香牛肉丝 鱼米映红椒 奶汤鲫鱼 珍珠羊肉丸子 花椒肉 酸姜炒鸡片

第五章 润肺清热家常菜 枸杞拌螺片 拌三皮丝 冬瓜海带排骨汤 美味西瓜皮 海带拌粉丝 川味卤鸡丝 鲤鱼苦瓜汤 菠萝拌鸭块 小葱拌蕨菜 白果拌红豆 香糟豆腐 糟香番茄 拌菠萝土豆丁 猪小肚白玉汤 香椿拌豆腐 三色蛋卷片 绿豆芽拌干丝 杏仁拌三丁 银耳杏仁苹果汤 鱼松 咖喱酱鸡块 银耳银杏乌鸡汤 银耳豆腐汤 西兰花瘦肉汤 白果腐竹猪肚汤 冬瓜芦笋鸽蛋汤 地瓜干荷兰豆汤 马铃薯三丝清汤 陈皮鸡丝 腐蔬菜汤 兔肉松 鲜冬菇豆腐水瓜汤 青椒炒茄丝 双豆海带猪腿肉汤 腐乳鱼条 泡苦瓜 兰花蛭肉汤 牛蛙山药汤 泡酸辣萝卜汤 密枣菜干乌鸡汤 三莲鸡肉泊 鸡丝蕨菜 蛋豆腐 清香小炒 桂花腐竹 凤爪枸杞鱼水汤 羊糕 糖醋豆腐干 雪菜炒豆腐 蒜香苋菜 郭汁牛蛙 奶油密瓜汤 芫爆鸡片 茉莉鸭片 全爆鸭 王彩鱼丝 羊肉雪耳藕片汤 沙参牛肉萝卜百合汤 鸭片鱿鱼卷 宫保肉丁 肉丁烩豆腐 桃梨焖牛肉

第六章 强身润脏家常菜 彩色海蜇丝 五香瓦块鱼 糖拌丝 青椒豆腐片 生熏白鱼 腌明太鱼丝 香菇木耳淡菜汤 粉皮拌白肉 怡红腰豆 海米拌豆腐 白磨时蔬沙拉 红椒西芹 凉拌三丝 奶油苹果 荷兰豆拌蟹柳 青瓜玉米笋 苦瓜泡海蜇 豆腐拌鸡胗肝片 椒油西瓜皮 水晶牛肉 卤鲜鱿鱼 叉烧肉 卤猪肘 咸鸭蛋拌南豆腐 卤鸡肝 苹果沙拉 凉拌牛肉 盐焗鸡手 蜗牛野菜汤 酥卤鲫鱼

## &lt;&lt;60岁养生家常菜&gt;&gt;

百合扇贝蘑菇汤 牛肉番茄汤 豆豉鱼冻 山药胡萝卜鸡汤 螃蟹瘦肉汤 山药百合烩 贡菜草菇  
 棒鱼汤 大豆芽沙丁鱼汤 海虹西葫芦汤 鲈鱼汤 蟹丝芥菜汤 粽叶梭鱼汤 牛筋花生汤 鱼汤汆  
 北极贝 牛肉萝卜豌豆汤 美味酱排骨 油菜香菇汤 牛肉口蘑雪豆汤 牛肉什蔬汤 砂仁猪肚莲藕  
 汤 羊肉大补汤 芥兰排骨汤 猪肉末茄条汤 鸡肉蘑菇毛豆汤 羊杂蘑菇汤 甘蓝猪肉苹果汤 桂  
 花肉 咖喱肚丝 童子甲鱼汤 凉瓜排骨老人头汤 油盐豆腐 干贝芥菜汤 香菜云丝 榆耳煲鹿鞭  
 韭菜拌腰丝 一品竹荪蛋 鲜汤烫干丝 煮鲜果酱 皮蛋拌白玉 泡玉米笋 腌山蕨菜 玛瑙豆腐  
 补肾蛤蚧汤 泡藕萝卜块 芹笋泡菜 肉末泡菜 京酱肉丝 油爆双花第七章 海参汤 肉丸白菜  
 粉丝汤 羊肉藉片汤 滋补灵芝壮阳汤 韭菜面汤 鲜带子蔬菜 猪腰菜花汤 鲜虾丝瓜鱼汤 海胆  
 蛋黄汤 参须天麻乳鸽汤 明虾白菜蘑菇汤 鱼肚鲜虾苦瓜汤 鲜虾卷心菜辣汤 田七杜仲猪腰汤  
 虾尾梅干菜鱼汤 开洋香菇汤 青苹果鲜虾汤 人参鹿茸杞鞭汤 淮山芡实海马鹿肉汤 北芪党参煲  
 鸡肾 奶汤鲜虾马铃薯汤 鸡丝拌干丝 辣泡三丝 炒鸭柳 红烧又冬鲈鱼 华都沙拉 香菇鱼翅羹  
 炸鸡翅 妙笔鸭舌 兰豆花椒鸡脆骨 糖醋柿子椒 珍珠蟹柳 京酱素肉丝 川味糊辣鹅头 鹿肉  
 什蔬汤 海参烧全茄 虾仁蛋韭黄 浮油豆腐 酱牛腱子 鱼肚鸡汤 老干妈一品香 番茄汤丸索  
 引目录 畜肉类 家禽类 水产类 蔬菜类 蛋类 豆制品类 菌类 水果类 五谷类

<<60岁养生家常菜>>

章节摘录

插图

## <<60岁养生家常菜>>

### 编辑推荐

《60岁养生家常菜》为400道首席健康专家为60岁人群量身定制的养生食谱，200种首席健康专家送给老年人的健康养生方案，400条关于60岁人群的养生宜忌及饮食原则，人生60才开始，食物才是最好的养生医药，送给父母、长辈最好的养生饮食书。

《内经》有云“五脏者，身之强也”。

意思是说，五脏是身体强健的根本所在。

这是由于人体的一切营养物质都来源于五脏六腑，肌肉、骨、关节、筋脉、经络等都是由五脏六腑在体内所主管的，所以想要强身健体就必须濡养脏腑。

哪些人需要补肾？如果你有以下表现就需要注意补益肾阳了：脸色发白、腰酸膝软、手脚发冷，男性阳痿、早泄等性功能障碍，女性性欲减退、小便清长等。

如何补益肾阳？

很多食物具有补肾益阳的功效，此外，在饮食当中添加一些补益肾阳中药是很有作用的。

<<60岁养生家常菜>>

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>