

# 老年养生食谱



[老年养生食谱\\_下载链接1](#)

著者:宁淑霞

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2002-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787533520496

均衡和充足的营养是保持老年健康的不二法门，倘若老年人及其护理者能对食物及烹调方法有较全面及明确的认识，确保老年人能有一个良好的饮食习惯，每餐定量摄取足够的纤维素，自然可以拥有强健的体魄，减少患病的机会，而最常困扰老人家的便秘问题亦可迎刃而解。如此则“健康老年”的愿望对大部分老年人来说将再不是空中楼阁。

本书收录有24款食谱，包括各种汤羹及家常菜，有关菜式均以高纤维之蔬果作主料，务求令老年人能得到所需之纤维素。书中烹调方法非常简单，以能配合护理者的工作时间为设计，希望烹调者能每日为老年人预备一至两款，令他们吃得健康，亦排得畅顺，“出入平安”而得享晚年。

作者介绍:

## 目录: 出版者的话

前言

### 一 汤类

- 1 香瓜螺肉乌鸡汤
- 2 白菜杏仁蚝豉猪月展汤
- 3 苹果马蹄生鱼汤
- 4 木瓜红枣鸡脚汤
- 5 银鱼苋菜汤
- 6 南瓜羹
- .....

### 二 美味小菜

- 1 三色萝卜
- 2 胡萝卜海带炒肉丝
- 3 西柚鸡
- 4 XO酱蒸丝瓜
- 5 芦笋百合
- 6 乳香节瓜
- .....

附录 老年人饮食护理诀窍

• • • • • (收起)

[老年养生食谱 下载链接1](#)

标签

评论

[老年养生食谱 下载链接1](#)

书评

[老年养生食谱](#) [下载链接1](#)