



美食与保健

中老年保健菜谱

严 锴◎编著

ZHONGLAONIANBAOJIANCAIPU



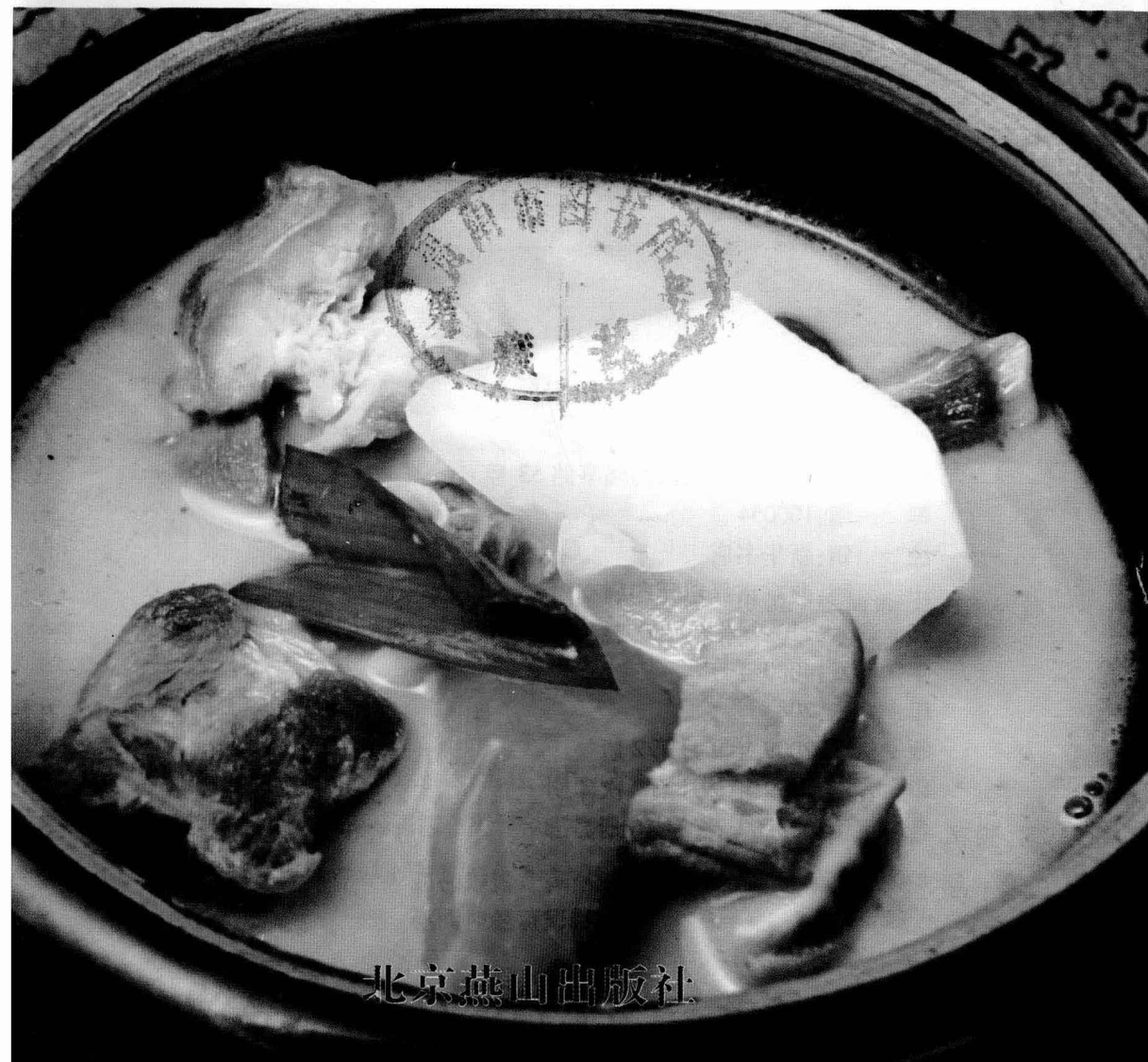
北京燕山出版社

美食与保健

保健菜谱

严 锴◎编著

ZHONGLAONIANBAOJIANCAIPU



北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食与保健/严锴 编. - 北京:北京燕山出版社,2007.12
(2009.9 重印)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 1941 - 3

I. 美… II. 严… III. 食品营养;合理营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185113 号

书 名:美食与保健

中老年保健菜谱

作 者:严 锴

责任编辑:里 功

出版发行:北京燕山出版社

地 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京京晟纪元印刷有限公司

开 本:710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数:4000 千字

印 张:208

版 次:2009 年 9 月第 2 版

印 次:2009 年 9 月第 2 次印刷

全套定价:400.00 元(全 16 册)

版权所有 侵权必究

印装错误可随时调换



脆藕鲜黄喉

● 原料

鸡冠 400 克。泡椒 150 克，青蒜 50 克。植物油 20 克，香油 5 克，红油 15 克，精盐 2 克，味精 2 克，蚝油 5 克，姜 10 克，水淀粉 5 克。

● 做法

- 1、鸡冠从中间剖开，卤制入味；泡椒切段，青蒜切成斜段，姜切片。
- 2、净锅置旺火上，放入底油，烧至五成热，下入姜片、鸡冠略煸，再加入泡椒、精盐、味精、蚝油、青蒜，翻炒均匀，用水淀粉勾芡，淋上香油、红油，盛入盘中即成。



卤水九转肥肠

● 原料

八角 25 克、桂皮 15 克、小茴 15~25 克、甘草 10 克、三奈 10 克、甘菰 3~5 克、花椒 20 克、砂仁 10 克、草豆蔻 5 克、草果 15 克、丁香 5~15 克、生姜 100 克、大葱 150 克、绍酒 100 克、冰糖 350~500 克、味精 15 克、精盐 350~500 克、鲜汤 5000 克、精炼油 50 克、纱布袋 2 个。

● 做法

- 1 将八角、桂皮、小茴、甘草、三奈、甘菰、花椒、砂仁、草豆蔻、草果、丁香等分成两份，分别装入宽松的纱布袋中并用细绳扎紧袋口；姜洗净拍破；葱连根须洗净挽结。
- 2 将大块的冰糖先在火上炙烤一下，然后放在菜板上轻轻敲碎，再与精炼油一同入锅，用小火炒至呈深红色时，掺入 500 克沸水搅匀，即成糖色。
- 3 锅置火上，掺入鲜汤 5000 克，放入姜葱，调入精盐、味精和糖色，再放入香料包，烧沸后改用小火慢慢地熬至香味四溢时，即成新鲜卤水。



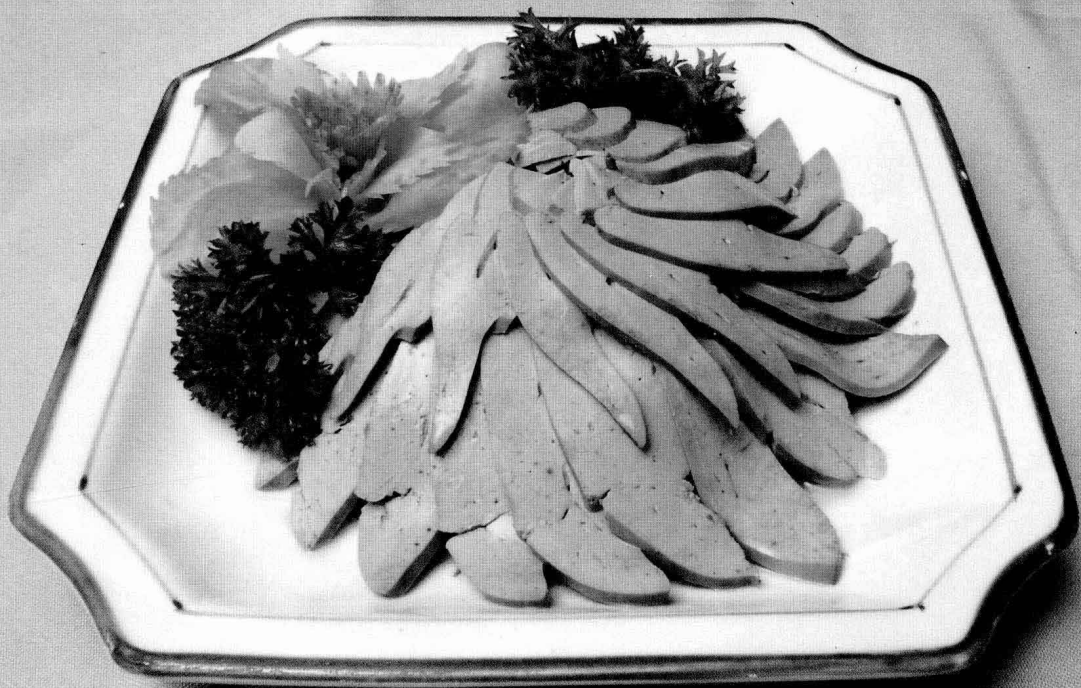
卤水鹅头

● 原料

鹅头 500 克。鱼露, 香辛料, 生抽, 味精, 粗盐, 冰糖, 玫瑰露酒。

● 做法

先将鹅头洗净, 然后放入沸水烧至八成熟, 再放入卤水中煮一小时左右, 上盆时将鹅头一切二, 淋上卤汁即可。



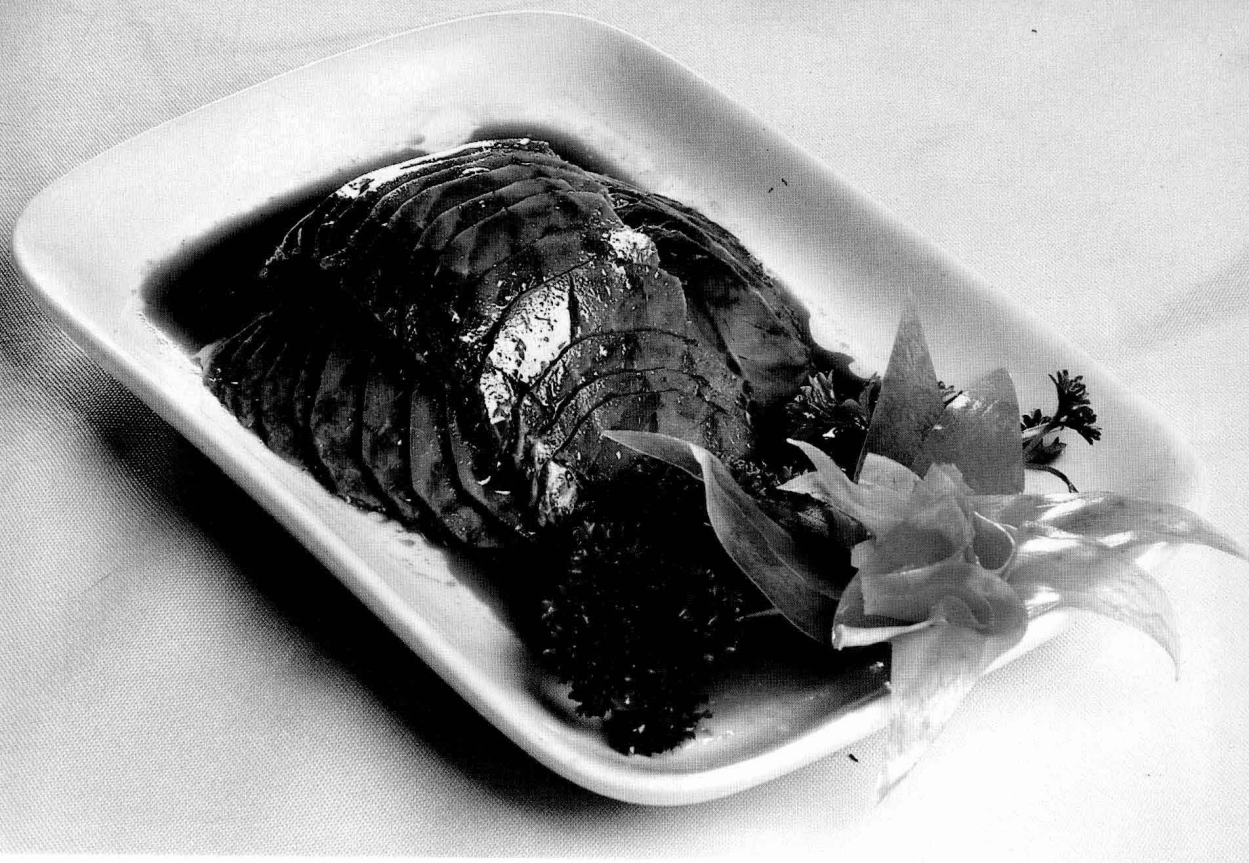
盐水鸭肝

● 原料

鸭肝 800 克, 酱料包, 花椒 25 克, 香叶 10 克, 葱 100 克, 姜 60 克。精盐 80 克, 白糖 10 克, 味精 50 克, 鸡粉 10 克, 料酒 20 克。

● 做法

1. 将鸭肝洗净, 用剪刀剪去鸭油及碎肉, 整理好备用。
2. 坐锅点火加入清水, 烧至水温 30 摄氏度左右时放入鸭肝(水量以淹没鸭肝为准), 再以中火煮至开锅后关火, 撇净水中浮沫。
3. 另取一个盆子, 放入酱料包, 先用少许原汤将精盐、白糖、味精、鸡粉、料酒调匀, 再把鸭肝和原汤倒入盆中, 将鸭肝浸泡至熟。
4. 将鸭肝捞出后晾凉, 改刀装盘即可。



卤水牛肉

● 原料

牛腱肉,红卤水,葱,姜。

● 做法

- 1、牛肉洗干净,吸干水分。
- 2、红卤水放锅内,放入整块牛肉,烧开后把葱、姜加入,转小火卤一个半小时。
- 3、取出牛肉摊凉,切片即可。



梅菜扣肉

● 原料

猪五花肉 1000 克,梅菜 150 克,豆豉 15 克,红腐乳 10 克,姜 5 片,蒜头 5 粒,白糖 1.5 汤匙,川椒酒 1 茶匙,深色酱油 1 汤匙,浅色酱油 1 茶匙,生粉适量。

● 做法

1、将花肉刮洗干净,用清水煮至刚熟,取出,以深色酱油 1/3 汤匙涂匀肉皮。烧热炒锅,下油,烧至七成熟,将肉放入油中,加盖炸至无响声,捞起,晾凉后改切成长 8 厘米、宽 4 厘米、厚 0.5 厘米的块状,排放在扣碗内,成风车形。

2、将豆豉、蒜头、红腐乳压烂成茸,放入碗内,加入川椒酒、盐、白糖 1 汤匙、深色酱油、姜片,调成味汁,倒入肉内,然后整碗放锅中蒸约 40 分钟取出。

3、将梅菜心洗净,切成长 3 厘米、宽 1 厘米的片,用白糖、浅色酱油拌匀,放在肉上,再蒸 5 分钟取出,滤出原汁,然后将肉复扣在深碟中,将原汁烧滚,加生粉水勾稀芡淋入深碟中即可。



芝心薯碗

● 原料

土豆、芝士、培根、虾仁、干贝。

● 做法

- 1、把土豆切大块煮熟后，捣成泥，加盐、胡椒粉拌均；
- 2、取烤碗，把土豆泥盛入器皿，放入干贝、虾仁，最后洒上培根碎、芝士条；
- 3、烤箱预热，200 度上层，10-15 分钟；
- 4、出炉后洒上柴鱼片即可。



椰汁西米露

● 原料

椰汁(椰树牌椰汁)、西米。

● 做法

- 1.取较大分量的水煮开后加入西米(不用凉水洗),煮 10 分钟后(最好一边煮一边搅拌)盖上盖闷 20-30 分钟;
- 2.倒掉热水,用凉水冲洗西米,把稠的东西洗掉,再加入凉水重新煮开,煮到西米中间没有白心可以收火;
- 3.再用凉水过一下西米,放入椰汁



鲜莲子银耳绿豆粥

● 原料

新鲜的莲子数十颗,银耳适量,绿豆适量,大米适量,冰糖少许。

● 做法

- 1.将鲜莲子从莲蓬中取出。
- 2.银耳泡发、洗净、用手掰成小朵。
- 3.将大米和绿豆洗干净放入砂锅中倒入足量的水用大火煮沸,煮 10 分钟后将处理好的银耳放入锅中,小火煮 40 分钟。
- 4.40 分钟后绿豆已经“开花了,放入新鲜的莲子煮 5 分钟。



老醋蜇头

● 原料

海蜇头 400 克 大蒜 3 瓣 香油 2 小匙 料酒 1 大匙 香醋 1 小匙 精盐 1 小匙 白糖 1 小匙 味精 0.5 小匙。

● 做法

1. 将海蜇头洗净切片,放入沸水中稍烫,沥干水、晾凉;蒜切末;
2. 往海蜇头里加入蒜末和所有调料后拌匀,放在盘内即可。



萝卜丝煮腊肉

● 原料

白萝卜 750 克, 腊肉 100 克, 香菇丝 10 克, 红椒丝 1 克、猪油、盐、味精、白糖、胡椒粉、葱段、姜丝、鲜汤。

● 做法

1. 将萝卜去皮, 切成细丝; 腊肉洗净, 同样切成细丝。

2. 锅内放油, 下姜丝煸香, 下腊肉丝略炒即放鲜汤, 煮开后下入萝卜丝、香菇丝, 煮至汤汁呈白色, 放盐、味精、白糖调好味, 出锅装入汤碗中, 撒上红椒丝、葱段、胡椒粉即成。



酸菜鱼

● 原料

草鱼 600 克, 泡酸菜 100 克, 泡红辣椒 25 克, 泡仔姜、葱花各 15 克, 花椒 3 克, 蒜 5 克, 精盐 4 克, 料酒 10 克, 肉汤 500 克, 熟菜油 500 克。

● 做法

将鱼两面各切 3 分, 酸菜挤干水分, 切成细丝, 泡红辣椒剁碎, 泡姜切成粒; 炒锅置中火上, 下熟菜油烧至六成热, 放入鱼炸呈黄色时捞出; 锅内留油, 放入泡红辣椒、姜、葱花, 再掺入肉汤, 将鱼放入汤内。汤沸后移至小火上, 放入泡酸菜, 烧约 10 分钟, 盛入盘。锅内加入醋。



蒜香羊肉

● 原料

羊肉、花椒、小茴香、盐、鸡蛋、大蒜。

● 做法

1. 羊肉洗净分四块放入沸水氽透。
2. 炒黄酱，加酱油、花椒、小茴香、盐制成酱汁，放入羊肉，小火酱熟。
3. 鸡蛋打破，把酱熟的羊肉切片，蘸鸡蛋液放入热油中分片炸至金黄色。
4. 大蒜剁成茸，用炒锅放入油炒成蒜茸，加入调味，撒在炸好的羊肉片上。软烂鲜香，味醇浓郁。别致型菜肴。



双椒酱爆牛肉

● 原料

牛里脊肉 500 克,蒜苗 50 克,葱、姜、花生油、红辣椒、精盐、酱油、胡椒粉、湿淀粉、味精、香油、豆瓣酱各适量。

● 做法

1.将牛里脊肉切成 3 厘米长、15 厘米宽的长方形薄片,放入碗内,加湿淀粉拌匀待用;葱、姜、红辣椒切成小象眼片;蒜苗切成 3 厘米长的段;精盐、酱油、味精、湿淀粉、胡椒粉加适量水,对成芡汁待用。

2.锅内放油烧至七成热,把挂好糊的肉片炸成浅红色捞出,控净余油。

3.锅内留少量油烧热,放入豆瓣酱炒香,再放入葱、姜、红辣椒、牛肉片翻炒几下,随即将芡汁倒入,再放蒜苗,炒匀后淋上香油,出锅即可。