

【食疗菜精华系列丛书】
SHILIAOCAI JINGHUA XILIE CONGSHU

中老年补钙 食疗菜

ZHONGLAONIAN
BUGAI
SHILIAOCAI

主编 吴杰



中国医药科技出版社

食疗菜精华系列丛书

中老年补钙食疗菜

主编 吴 杰

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年补钙食疗菜 / 吴杰主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2007.1

(食疗菜精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-3271-0

I. 中... II. 吴... III. ①中年人-钙-营养缺乏病-食物疗法-菜谱 ②老年人-钙-营养缺乏病-食物疗法-菜谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 124857 号

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 010-62244206
网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn
规格 889 × 1194mm 1/24
印张 2.75
印数 1~5000
版次 2007 年 1 月第 1 版
印次 2007 年 1 月第 1 次印刷
印刷 北京市凯鑫彩色印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-3271-0/R · 2718
定价 16.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

为了让中老年人科学合理地从膳食中获得丰富的钙质, 作者根据中老年人的生理特点和身体特质, 依据各种食物的不同药理和疗效, 搭配组合成 60 款精美菜肴。并以简洁的文字与精美的彩图, 对每款菜肴的营养成分、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍。按书习作, 您一定能烹制出集色、香、味, 食养、食补、食疗于一身的美味佳肴, 让您的亲人在享受美味的同时, 拥有健康和快乐!

中老年补钙食疗菜



主 编 吴 杰

编 委 夏 玲 夏丙和 宋钦玲 宋美艳 宋宝柱 雷立春

马桂华 王彦武 李 晶 李 松 李永江 李淑英

郭玉华 连彩霞 赵 霞 陆春江 吴 英 吴昊然

吴昊天 石国旗 庄培州 刘 捷

摄 影 吴 杰 吴昊天

ZHONGLAONIANBUGAI
SHILIAOCAI

前言

《中老年补钙食疗菜》是中国医药科技出版社《食疗菜精华系列丛书》之一。

钙，是维持人体结构和功能的一种主要元素，约占人体重量的2%。人体的钙有99%以上沉积在骨组织中，其余的1%钙分布在体液和软组织中。钙不仅是构成骨骼和牙齿的主要成分，也是维持机体细胞正常生理功能所必需，还是机体中许多酶系统的激活剂，对人的健康长寿起着极为重要的作用。

中老年人由于生理功能减退，肠道黏膜细胞主动转运钙的能力大大下降，加之老年人由于牙齿脱落，食物得不到充分咀嚼，胃液和消化液分泌减少，食物中的钙未能得到充分溶解，也是吸收率降低的重要原因之一。膳食钙摄入不足直接导致骨骼中钙沉积减少，缺乏钙的骨骼重量轻而且脆弱，容易骨折。大量研究表明，中老年人骨质疏松症发生率高与钙缺乏有直接关系，而且钙缺乏还可诱发高血压病。补充钙的方法有很多，膳食补钙是一种既安全又有效的方法。

中国的食补、食疗文化，是世界食文化中最辉煌的一页。中医讲究药、食同源，这是一种回归自然的自然疗法，将治病寓于日常的饮食之中，在科学合理的膳食结构中“吃掉”疾病、“吃出”健康、“吃出”长寿！

为了让中老年人从膳食中获得丰富的钙质，并使身体充分吸收和利用，我们汇同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道以严谨的科学态度、精确的理论依据，根据中老年人的生理特点和身体特质，依据各种食物的不同药理和疗效，科学合理的搭配组合成各式菜肴，编写了这本《中老年补钙食疗菜》。

本书精选菜肴60款，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂，步骤清晰。原料易取，易学易做。按书习做，您一定能烹制出集色、香、味、食养、食补、食疗于一身的美味菜肴。让您的亲人在享受美味的同时，拥有健康和快乐！

本书在编写过程中，先后得到了四平芳虹影楼，百草堂大药房及刘娟、孙亚新、孙黎丽、曹洪波等同志的大力支持与帮助，在此深表感谢。

吴 杰

2006年10月于北京

目 录

1. 羊肉炖甲鱼	1	16. 双花炒双鲜	16
2. 酱汁大虾	2	17. 虾仁白菜	17
3. 煎烧青蟹	3	18. 虾仁口蘑扒油菜	18
4. 猪骨炖鳊鱼	4	19. 葱苗炒海螺	19
5. 蚝油烧鳗鱼	5	20. 毛豆炒蚬尖	20
6. 酱焖鳗鲡	6	21. 蒜香蚬肉木耳	21
7. 豉油鲤鱼	7	22. 葱菇炒虾仁	22
8. 黄焖鲤鱼	8	23. 青翠牡蛎汤	23
9. 豆芽烧黄鱼	9	24. 如意紫菜汤	24
10. 什锦炖黄鱼	10	25. 翠意蚌肉汤	25
11. 嘎鱼炖豆腐	11	26. 海带扣烧鸡块	26
12. 香酥鱼肉丸	12	27. 吉利堂兰花扣鸭	27
13. 黑芝麻鱼肉条	13	28. 花菇炖鸡肘	28
14. 翡翠鱼片	14	29. 莲子凤翅	29
15. 鱿鱼扒芥蓝	15	30. 香菇烧鸡翅	30

31. 海带炖排骨	31	46. 蒸酿土豆夹	46
32. 香菇炖排骨	32	47. 吉利堂补钙小炒	47
33. 小白菜炖排骨	33	48. 洋葱炒木耳	48
34. 吉利堂葱香猪排	34	49. 凉拌海带豆腐丝	49
35. 菠萝排骨	35	50. 芝麻拌菠菜	50
36. 什锦白菜	36	51. 麻油双色蜇皮丝	51
37. 什锦炒肉丝	37	52. 麻香萝卜丝	52
38. 黑珍珠肉丸	38	53. 白菜烧豆腐干	53
39. 海带豆芽炖猪蹄	39	54. 菠菜根炒豆腐干	54
40. 芹菜肚丝	40	55. 芹菜炒豆腐干	55
41. 猪肚烧扁豆	41	56. 扒娃娃菜	56
42. 无花果炖羊肉	42	57. 韭香蛋饼	57
43. 吉利堂五彩绣球	43	58. 枸杞豆苗炒鸡蛋	58
44. 羊肉炒木耳	44	59. 吉利堂五彩蛋片	59
45. 茼爆肉丝	45	60. 木耳炖豆腐	60

1. 羊肉炖甲鱼



原料:

甲鱼1只, 羊肉200克, 菜心150克, 葱段、姜片各15克, 八角、桂皮、陈皮各5克, 黄酒20克, 精盐3克, 味精、胡椒粉各1克, 汤850克, 植物油20克, 芝麻油5克。



【制作步骤】 (1) 将羊肉切成块。甲鱼宰杀治净剥成块。羊肉、甲鱼块分别下入沸水锅中焯透捞出。炒锅内加植物油烧热, 下入葱、姜、八角、桂皮、陈皮炆香, 烹入黄酒, 加汤, 下入甲鱼烧开。

(2) 下入焯过的羊肉块, 加入精盐炖至九成熟。

(3) 下入菜心, 加入胡椒粉炖至熟烂, 加入味精, 淋入芝麻油, 出锅即成。

【特点】 鱼肉鲜嫩肥美, 羊肉鲜香软烂, 汤汁咸香鲜美。

【功效】 甲鱼肉含蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、尼克酸等, 其中钙、磷、铁、动物胶、蛋白质等物质的含量非常丰富, 滋补价值很高; 羊肉中富含维生素A和微量元素, 可帮助钙质吸收, 促进骨质代谢; 油菜营养丰富, 富含钙质, 是低钙者的补钙佳蔬。三者组合同烹, 是中老年补钙的理想菜肴, 同时可强身健体, 益寿延年。

【操作提示】 炖制时要用小火慢炖。

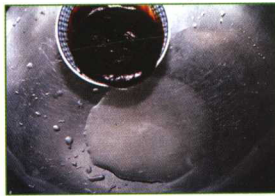


2. 酱汁大虾



原 料:

大虾 400 克, 姜片、葱段各 15 克, 甜面酱 20 克, 料酒 15 克, 酱油 10 克, 精盐 2 克, 味精 1 克, 红糖 8 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 骨头汤 200 克, 植物油 50 克。



①

制作步骤 (1) 大虾剪去虾须、虾枪、虾足, 挑去沙包沙线, 洗净。

②

(2) 锅内放油 40 克烧热, 下入葱段、姜片炆香, 捞出葱、姜不用。下入甜面酱炒香, 烹入料酒、酱油, 加入骨头汤。

③

(3) 下入大虾、红糖、精盐烧至熟透、汤汁浓稠, 加胡椒粉、味精、余下的油, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

特 点 色泽酱红, 鲜香肥腴, 咸甜适口, 酱香浓郁。

功 效 大虾含有丰富的蛋白质, 还含有少量脂肪、糖类, 多种维生素, 以及丰富的钙、磷、铁、硒等成分, 尤其虾皮中含钙量居各种食品之首。大虾味甘, 性温, 入肝肾经, 能补肾壮阳; 红糖含糖类、钙、铁、锰、锌、维生素 B₂、烟酸等; 有益气、缓中、助脾化食、补血破瘀、散寒止痛等功, 而且糖分可以提高人体对钙的吸收利用率。二者组合同烹, 是中老年补钙、壮骨的佳肴。

操作提示 大虾要用小火慢烧。勾芡要略浓稠些。

3. 煎烧青蟹



原料:

青蟹 500 克, 毛豆 50 克, 葱 20 克, 料酒 20 克, 白糖 10 克, 精盐 3 克, 醋 5 克, 酱油 5 克, 汤 200 克, 植物油 100 克, 面粉 20 克, 湿淀粉 10 克。



制作步骤

- (1) 将青蟹洗净, 切成两半, 去掉内脏, 刀口处沾匀面粉。葱切成丁。
- (2) 锅内加植物油烧热, 下入青蟹煎透, 沥去多余的油, 加白糖、料酒、精盐、酱油、汤烧开。
- (3) 下入毛豆、葱丁烧至入透味, 汤汁将尽时, 烹入醋, 用湿淀粉勾芡, 装盘即成。

特点

色泽美观, 鲜嫩肥美, 甜咸润口。

功效

螃蟹含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 (B₁、B₂、A)、烟酸、胆甾醇等, 能清热散血, 养筋益气, 滋阴补髓。青蟹中含有丰富的钙质, 是低钙者补钙较理想的食物之一; 毛豆中含有丰富的蛋白质、脂肪、卵磷脂、维生素、生物素、烟酸、大豆黄酮苷等, 钙、铁的含量也非常丰富。二者组合同煮食用, 可为中老年人补充丰富的钙质, 达到壮骨的目的。同时, 对体质虚弱、食欲不振者也会有很好的效果。

操作提示

青蟹要用小火煎制、中火烧制。

4. 猪骨炖鳊鱼



原 料:

鳊鱼1条, 猪脊骨300克, 葱丝10克, 香菜叶5克, 料酒10克, 精盐3克, 味精2克, 胡椒粉0.5克, 芝麻油5克, 醋2克。



①

②

③

制作步骤

- (1) 鳊鱼宰杀治净, 在鱼身两面均横剖(J I 积)坡刀, 下入沸水锅中氽烫捞出。
- (2) 锅内放入清水1000克, 下入猪脊骨用小火烧开, 熬煮1小时左右, 捞出脊骨不用。加入料酒、醋、精盐。
- (3) 下入鳊鱼用中火烧开, 炖至熟透、汤汁呈奶白色时, 加入葱丝、味精、胡椒粉, 淋入芝麻油, 撒入香菜叶, 出锅盛入汤碗即成。

特 点 鱼肉鲜嫩, 汤汁乳白, 咸鲜醇美, 营养滋补。

功 效 鳊鱼肉含蛋白质、脂肪、维生素(B₁、B₂)、尼克酸和丰富的钙、磷、铁等营养素, 可为人体提供大量的钙质; 猪脊骨中含有丰富的钙、磷、卵磷脂、类黏蛋白、骨胶原, 能刺激骨基质和骨细胞生长, 使钙盐在骨组织中沉积。二者组合同烹, 是中老年补钙的美味佳肴。

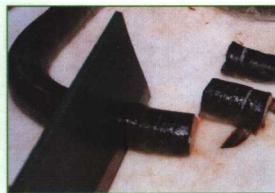
操作提示 鳊鱼剖刀要深至鱼骨。要用大火氽烫。

5. 蚝油烧鳗鱼



原料:

白鳗1条约650克, 红椒40克, 蚝油25克, 料酒、酱油、蒜各15克, 葱段、姜片各10克, 鸡精、白糖各2克, 胡椒粉1克, 汤350克, 植物油800克, 湿淀粉10克, 面粉25克。



①

②

③

制作步骤

- (1) 将蒜瓣拍松, 红椒切片, 白鳗宰杀治净, 在背部横剖上直刀, 改切成段, 沾匀干面粉。
- (2) 炒锅内加植物油烧七成热, 下入鳗鱼段炸至略硬捞出。
- (3) 炒锅内留油20克, 下入葱、姜、蒜炝香, 烹入料酒、酱油, 加入蚝油、汤, 下入鱼块、白糖烧至入入味, 下入红椒、鸡精、胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

特点

色泽红润, 鲜嫩肥美, 营养丰富, 诱人食欲。

功效

鳗鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂、A)、烟酸等, 能补虚益血, 祛风湿。所含丰富的钙、磷, 可补充人体钙、磷的不足, 对防治佝偻病、骨质疏松或脆弱性有良好的效果。鳗鱼配以红椒同烹食用, 是中老年补钙的美味佳肴。

操作提示

鳗鱼段要用大火炸制, 掌握好油温, 烧制时, 要用小火。

6. 酱 焖 鳗 鲡



原 料:

鳗鲡1条, 蒜30克, 葱15克, 黄豆酱20克, 料酒15克, 白糖、鸡精各2克, 味精1克, 胡椒粉0.5克, 汤500克, 植物油1000克, 醋2克。



①

②

③

- 制作步骤**
- (1) 蒜切成末。葱切成段。鳗鲡从头腹处宰杀, 用筷子搅出内脏, 治净, 放入沸水中烫去黏液, 取出, 在脊背每间隔1厘米横剖一刀。
 - (2) 鳗鱼盘成圆盘状, 下入烧至七成热的油中炸至定型捞出。
 - (3) 锅内留油20克烧热, 下入蒜末炒香, 下入黄豆酱, 料酒炒匀, 加入汤烧开, 下入鳗鲡、白糖、鸡精用大火烧开, 改用小火加盖焖至熟透、汤汁浓稠, 加味精、胡椒粉。出锅拖入盘内。锅内放油25克烧热, 下入葱段炸香, 捞出葱段不用, 将葱油浇在盘内鳗鲡上即成。

特点 鲜嫩肥糯, 酱香浓郁。

功效 鳗鱼营养丰富, 营养价值极高, 含蛋白质、脂肪、肉豆蔻酸、鳗鱼酸、多种维生素、矿物质, 所含丰富的钙、磷。可补充身体钙、磷的不足, 对防治骨质疏松或脆弱性有良好的效果。鳗鲡与富含钙质的黄豆酱同煮成菜, 是中老年人补钙的美味佳肴。

操作提示 鳗鱼剖刀要切断鱼骨, 但不要将鱼身切断。

7. 豉油鲤鱼



原料:

净鲤鱼1条, 豆豉25克, 毛豆50克, 红椒20克, 料酒10克, 葱片、姜片各5克, 蒜片10克, 醋2克, 精盐1克, 鸡精3克, 味精2克, 胡椒粉0.5克, 湿淀粉10克, 骨头汤300克, 芝麻油10克, 植物油1000克。



①

②

③

制作步骤

- (1) 红椒切成小丁。鲤鱼洗净, 在鱼身两面均剞上斜十字花刀, 下入烧至七成热的植物油中炸至略硬捞出。
- (2) 锅内留油20克烧热, 下入姜片、葱片、蒜片炝香, 捞出葱、姜、蒜不用。下入豆豉炒香。下入毛豆炒匀。烹入料酒、醋、加汤。
- (3) 下入鲤鱼、精盐、鸡精烧开, 烧至熟透。鲤鱼取出, 放入盘内。锅内下入红椒丁烧开, 加味精、胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 淋入芝麻油, 出锅浇在盘内鲤鱼上即成。

特点

色彩艳丽, 鱼肉细嫩, 咸鲜醇美, 豉香浓郁。

功效

鲤鱼含蛋白质、脂肪、多种氨基酸、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂、A)、烟酸等, 能补益脾胃, 利水除湿。鲤鱼所含丰富的钙、磷、有助于骨骼和大脑发育, 可补充钙、磷不足, 对防治佝偻病、骨质疏松或脆弱性有良好的效果; 毛豆、豆豉中均含有丰富的钙质。三者组合同烹, 是中老年人补钙的理想菜肴。

操作提示

鲤鱼剞刀要深至鱼骨。炸制时, 要用大火。烧制时, 要用小火。

8. 黄焖鲤鱼



原料:

活鲤鱼1条, 水发香菇、冬笋各50克, 红辣椒15克, 葱、姜各15克, 料酒20克, 酱油(老抽)15克, 醋、精盐、鸡精各3克, 味精1克, 鲜苏叶末1克, 湿淀粉10克, 汤600克, 植物油1000克。



①

②

③

制作步骤

- (1) 鲤鱼宰杀治净, 在鱼身两面均制上坡刀。冬笋、红椒均切成片。葱、姜切片。
- (2) 锅内放油烧至七成热, 下入鲤鱼炸至略硬捞出。锅内留油20克烧热, 下入葱片、姜片炝香。下入香菇煸炒。
- (3) 下入红椒、冬笋片炒匀, 烹入料酒、酱油, 加汤、醋, 下入鲤鱼、精盐、鸡精盖上锅盖, 用小火焖至熟透, 汤汁浓稠, 加味精、苏叶末, 用湿淀粉勾芡, 淋入植物油10克, 出锅装盘即成。

特点

色泽酱红, 鱼肉细嫩, 汁浓味鲜, 营养丰富。

功效

鲤鱼含蛋白质、脂肪、多种氨基酸、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂、A)、烟酸等, 能补益脾胃, 利水除湿, 所含丰富的钙、磷、可补充机体钙、磷的不足, 对防治佝偻病、骨质疏松或脆弱性有良好的效果; 香菇中含有大量的钙、磷、可作为天然抗佝偻病的食物。二者组合, 配以红椒等同烹, 是中老年补钙的佳肴。

操作提示

鲤鱼要用大火炸制。掌握好油温。

9. 豆芽烧黄鱼



原料:

净黄鱼1条, 黄豆芽100克, 红枣50克, 葱段、姜片各10克, 料酒15克, 精盐、鸡精各2克, 味精1克, 胡椒粉0.5克, 湿淀粉10克, 汤400克, 玉米油800克, 醋2克。



①

②

③

- 制作步骤**
- (1) 黄鱼治净, 在鱼身两面斜制一字刀, 下入烧至七成热的油中炸至外皮脆硬捞出, 沥去油。
 - (2) 锅内留油15克烧热, 下入葱段、姜片炝香, 烹入料酒、醋、加汤。下入黄鱼、精盐用小火烧开, 炖至九成熟。
 - (3) 下入黄豆芽、大枣, 继续用小火炖至黄鱼熟透。将黄鱼取出, 放入盘内。锅内汤汁用大火收浓, 加鸡精、味精、胡椒粉、用湿淀粉勾芡, 出锅将黄豆芽盛放在鱼身两边, 汤汁浇在黄鱼上, 大枣围摆在边缘即成。

特点 鱼肉鲜嫩, 豆芽香嫩, 咸鲜适口, 营养丰富。

功效 黄花鱼营养丰富, 含有17种氨基酸, 还含有脂肪、钙、铁、磷、维生素(B₁、B₂)和烟酸等, 可补脾益气, 开胃, 填精、安神, 明目, 是中老年的补钙佳品; 黄豆芽富含油酸及亚油酸, 可降低胆固醇, 而且钙、磷、铁的含量都非常丰富, 经常吃黄豆芽, 有利于补钙。大枣营养丰富, 可补脾和胃, 益气生津, 养血安神, 是滋补佳品。三者组合同烹食用。可为中老年人补充丰富的钙质, 增进老人健康。

操作提示 黄鱼剖刀要深至鱼骨。黄花鱼要用大火炸制, 入油时, 油温必须在七成热以上。



10. 什锦炖黄鱼



原 料:

净黄鱼1条, 豆腐100克, 水发黄花菜、白菜各50克, 粉皮30克, 葱段15克, 料酒、酱油各10克, 醋2克, 精盐、鸡精各3克, 味精1克, 胡椒粉0.5克, 骨头汤800克, 芝麻油5克, 植物油200克。



①

②

③

制作步骤 (1) 豆腐切成条块。粉皮用温水泡至回软。白菜切成条。黄鱼洗净, 在鱼身两面均剞上斜一字刀。锅内放植物油烧热, 下入黄鱼煎至两面均呈金黄色捞出。

(2) 锅内留油20克烧热, 下入葱段炆香, 烹入料酒、酱油、醋, 加骨头汤, 下入黄鱼、精盐、鸡精烧开, 炖至七成熟。

(3) 下入黄花菜、白菜条略炖。下入豆腐条、粉皮炖至熟透, 加味精、胡椒粉, 出锅盛入汤碗内, 淋入芝麻油即成。

特 点 鱼肉鲜嫩, 豆腐软嫩, 汤汁鲜香, 营养丰富。

功 效 黄鱼含蛋白质、脂肪、维生素(B₁、B₂)、烟酸和多种矿物质, 能补虚益气, 开胃, 填精、安神, 明目, 止痢。所含丰富的钙、磷、有助于骨骼和大脑的发育, 可补充人体钙、磷的不足; 豆腐、白菜中均含有丰富的钙, 但豆腐中钙与磷的比值低, 而白菜中的比值较高, 二者正好互补。此款菜肴可为中老年人提供丰富的钙质, 同时又具降胆固醇、降血脂作用, 是中老年人的日常保健菜肴。

操作提示 黄鱼要用小火煎制、小火炖制。