

Z L N B J C P

ZHONG LAO NIAN BAO JIAN CAI PU

中老年 保健菜谱

李洪奎 单兴英 编著



吉林科学技术出版社

目 录

一、补钙菜谱	1	1.24 雪里蕻肉丝	18
1.1 鱼焖豆腐	1	1.25 油菜熘鱼片	19
1.2 煨金果豆腐	2	1.26 炆油菜	20
1.3 焖肉煎豆腐	3	1.27 紫菜汤	20
1.4 虾皮炖豆腐	4	1.28 咸蛋蒸肉	21
1.5 白菜炒豆腐	5	1.29 拍黄瓜	22
1.6 雪里蕻烧豆腐	5	1.30 芹菜拌肚丝	22
1.7 牡蛎豆腐汤	6	二、健脑菜谱	24
1.8 白菜冻豆腐汤	7	2.31 清蒸猪脑	24
1.9 干豆腐拌白菜心	7	2.32 鸡蛋蒸猪脑	25
1.10 海米醋熘白菜	8	2.33 红烧猪脑	26
1.11 扒菜卷	8	2.34 余脊髓脑汤	26
1.12 板栗烧菜心	9	2.35 扒猪脑	27
1.13 排骨炖白菜	10	2.36 烩猪脑	28
1.14 奶油白菜汤	11	2.37 烩羊脑	28
1.15 橘味海带丝	11	2.38 烩脊髓脑	29
1.16 海带炖肉	12	2.39 鱼头汤	30
1.17 酥海带	13	2.40 鱼头羹	30
1.18 鲫鱼蒸蛋羹	14	2.41 大鱼头	31
1.19 家常熬鲤鱼	14	2.42 红烧托卷	32
1.20 浇汁黄花鱼	15	2.43 花生酪	33
1.21 余小鲫鱼汤	16	2.44 炆花生米	33
1.22 菠菜虾仁	17	2.45 炒花生米	34
1.23 烹肉虾	18	2.46 红烧猪肉	35

2.47	芝麻羊肉	36	3.76	炸山药饼	61
2.48	芝麻鸡片	37	3.77	软熘鱼	62
2.49	芝麻肝	38	3.78	酱鲫鱼	63
2.50	芝麻菠菜泥	38	3.79	糖醋鱼卷	64
2.51	酱汁核桃仁	39	3.80	烧冬瓜	65
2.52	肉丁炒黄豆芽	40	3.81	酿冬瓜	66
2.53	干煸黄豆芽	41	3.82	西瓜酪	67
2.54	针锦五香黄豆	42	3.83	西瓜皮红烧肉	67
2.55	焖茄豆	43	3.84	蜜汁土豆	68
2.56	烧香菇豆腐托	44	3.85	烩素三白	69
2.57	炒金针	45	3.86	四样汤	70
2.58	黄花菜粉丝汤	45	3.87	盖葱肉	71
2.59	黄花木耳肉丝汤	46	3.88	清炖牛肉汤	72
2.60	芭蕉鱼翅	47	3.89	羊肉胡萝卜酱	73
三、养肾菜谱	48	3.90	肉片海参	74	
3.61	椒麻核桃仁	48	四、保养心血管菜谱	76	
3.62	炆双仁	49	4.91	酱爆茄子	76
3.63	栗子白菜	50	4.92	油焖茄条	77
3.64	板栗糕	51	4.93	熘茄盒	78
3.65	桂花鲜栗羹	52	4.94	海米烧茄子	79
3.66	酱鸡蛋	53	4.95	苹果酱	80
3.67	熏鸡蛋	53	4.96	拔丝苹果	81
3.68	糖醋荷包蛋	54	4.97	油炸苹果片	82
3.69	炸春卷段	55	4.98	山楂糕	83
3.70	西红柿荷包	56	4.99	油炸山楂糕	84
3.71	奶汁扒鸡蛋	57	4.100	燻红果	85
3.72	烧熘白果	57	4.101	水晶番茄	85
3.73	摊鸡蛋	58	4.102	奶油番茄	86
3.74	燻素排骨	59	4.103	肉丝拌黄瓜	87
3.75	蜜汁素鱼	60	4.104	酸辣黄瓜	88

4.105	拌黄瓜	89	5.134	糖醋海带	113
4.106	姜汁黄瓜	90	5.135	拌彩丝	114
4.107	葱爆肉	90	5.136	海带松	115
4.108	葱油薯块	91	5.137	冬瓜草鱼汤	116
4.109	葱烧豆腐	92	5.138	素烧冬瓜	117
4.110	虾皮紫菜汤	93	5.139	口蘑烧冬瓜	118
4.111	肉丝炒洋葱	94	5.140	熏兔肉	118
4.112	青椒烧豆腐	95	5.141	卤兔肉	119
4.113	卤猪心	96	5.142	拌兔丝	120
4.114	炆茼蒿	96	5.143	五香兔肉	121
4.115	醋熘豆芽	97	5.144	炖元蘑鸡块	122
4.116	油泼豆芽	98	5.145	姜丝肉	123
4.117	干煸泥鳅鱼	99	5.146	姜汁菠菜	124
4.118	姜汁鱼	100	5.147	西瓜鸡冻	124
3.119	炒肉木耳	101	5.148	清蒸茄子	125
3.120	炆双耳	101	5.149	生拌茄丝	126
五、防治高血压菜谱			5.150	红果酱拌白菜心	127
5.121	素炒芹菜	103	5.151	拌西红柿	127
5.122	拌芹菜	104	5.152	煎烹柿盒	128
5.123	芹菜炒干豆腐	105	六、防便秘菜谱		
5.124	干豆腐拌芹菜	106	6.153	椒盐土豆丝	130
5.125	海米烧芹菜	106	6.154	葱油土豆泥	131
5.126	柴把芹菜	107	6.155	拌双泥	132
5.127	洋葱炒干豆腐	108	6.156	熘夹馅土豆	133
5.128	洋葱拌豆腐	109	6.157	土豆丝炒芹菜	133
5.129	小葱拌豆腐	109	6.158	烧土豆	134
5.130	葱白拌双耳	110	6.159	灯影苕片	135
5.131	烤羊肉串	111	6.160	蜜汁薯块	136
5.132	葱拌羊肉	112	6.161	烧萝卜条	137
5.133	海带炖鸡	113	6.162	清蒸萝卜球	138

6.163	炸萝卜丸子	138	7.192	油酥羊肝卷	163
6.164	海带萝卜汤	140	7.193	象眼羊肝	164
6.165	炸熘海带	140	7.194	羊肝排叉	165
6.166	醋熘白菜帮	141	7.195	番茄鸡肝汤	166
6.167	虾米熬白菜	142	7.196	鸡肝炒花生米	166
6.168	拌白菜心	143	7.197	黄焖牛肉	167
6.169	金边白菜	143	7.198	扣烧牛肉	168
6.170	金边白菜丝	144	7.199	南煎丸子	169
6.171	爽口白菜	145	7.200	牛肉片苦瓜	170
6.172	蜜汁鲜桃	146	7.201	蛋滑苦瓜片	171
6.173	蜜汁凉桃	146	7.202	苦瓜鸡蛋汤	172
6.174	薄荷鲜桃	147	7.203	西红柿滑蛋	172
6.175	炸香蕉	148	7.204	西红柿拌菠菜	173
6.176	冰霜香蕉	149	7.205	西红柿炖牛肉	174
6.177	面包苹果布丁	150	7.206	麻酱拌西红柿	175
6.178	什锦果羹	151	7.207	蜜汁苹果	176
6.179	酱烧莴笋	151	7.208	糖渍杏	177
6.180	凉拌西瓜皮	152	7.209	炸红枣	177
6.181	玉米珍珠丁	153	7.210	拔丝桂圆	178
6.182	三豆排骨汤	154	八、防秃发菜谱	180	
七、预防视力下降菜谱	155		8.211	甜黄豆	180
7.183	卤泡猪肝	155	8.212	黄豆沙拉	181
7.184	腌浸猪肝	156	8.213	黄豆杂拌	182
7.185	软炸猪肝	157	8.214	拌五香黄豆	183
7.186	瓜片拌猪肝	158	8.215	炒黄豆芽	184
7.187	咸菜猪肝	159	8.216	干煸黄豆芽	185
7.188	菠菜猪肝汤	160	8.217	黄豆芽豆泡汤	186
7.189	清炸牛肝	160	8.218	芝麻土司	186
7.190	炒羊肝	161	8.219	芝麻牛肉干	187
7.191	栗子肝	162	8.220	糖拌黑芝麻	188

8.221	黑芝麻栗子羹	189	9.249	红烧丸子	213
8.222	盐拌黑豆	189	9.250	锅烧菠菜	213
8.223	木耳炒猪肝	190	9.251	烩菠菜	214
8.224	黑木耳瘦肉香菇汤	191	9.252	菠菜松	215
8.225	麻酱莴笋尖	191	9.253	芝麻菠菜	216
8.226	麻油莴笋	192	9.254	果仁菠菜	217
8.227	拌莴笋	193	9.255	芥末菠菜	218
8.228	拌莴笋片	194	9.256	海米芹菜	218
8.229	糖醋拌莴笋	195	9.257	金钩炆芹菜	219
8.230	香辣莴笋	195	9.258	肉饼豆芽	220
8.231	辣拌莴笋	196	9.259	拌绿豆芽	221
8.232	皮冻	197	9.260	熘绿豆芽	222
8.233	酱猪肉皮	198	9.261	凉拌三鲜	223
8.234	血肠	199	9.262	肉丝拌银芽	224
8.235	猪血紫菜汤	200	9.263	绿豆芽拌粉皮	224
8.236	美式烩牛肉	201	9.264	熘发菜	225
8.237	法式牛肉汤	202	9.265	发菜豆腐	226
8.238	土豆炖牛肉	203	9.266	炆干豆腐花生米	227
8.239	清炖鸡	203	9.267	虾皮拌豆腐	228
8.240	软炸脊髓	204	9.268	贵州凉拌豆腐	229
8.241	玉米鸡蛋汤	205	9.269	日式凉拌豆腐	230
九、春季菜谱		206	9.270	鸡丝拌豆腐	230
9.242	炒韭菜	206	9.271	花生米鸡丁	231
9.243	韭菜炒鸡蛋	207	十、夏季菜谱		233
9.244	韭菜炒干豆腐	208	10.272	瓜姜鱼片	233
9.245	韭菜炒虾皮	209	10.273	姜芽鸭片	235
9.246	炸春卷	210	10.274	瓜姜肉丝	236
9.247	韭头爆里脊丝	211	10.275	姜爆鸭丝	237
9.248	焦炸菠菜	212	10.276	姜丝炒豆腐	237

10.277	老姜肉片汤·····	238	11.306	蜜焖三鲜·····	265
10.278	番茄烧豆腐·····	239	11.307	三色肉皮冻·····	266
10.279	青椒酿豆腐·····	240	11.308	猪肉皮番茄汤·····	267
10.280	鲫鱼炖豆腐·····	241	11.309	糖醋梨丝·····	268
10.281	鲫鱼豆腐汤·····	242	11.310	冰糖雪花梨珠·····	268
10.282	豆腐烧鲤鱼·····	243	11.311	蜜汁梨球·····	269
10.283	泥鳅豆腐·····	244	11.312	沙锅红枣炖肘·····	270
10.284	花椒泥鳅·····	245	11.313	沙锅清炖鸡·····	271
10.285	滑炒鸭丝·····	246	11.314	生熟鸡丝汤·····	272
10.286	番茄汁鸭脯·····	247	11.315	余鸡丸子汤·····	272
10.287	余鸭丝酸辣汤·····	248	11.316	嫩姜炒鸡脯·····	273
10.288	余鱼片豆豉汤·····	248	11.317	山楂排骨汤·····	274
10.289	余肉片油菜汤·····	249	11.318	红果拌菜花·····	275
10.290	肉丝炒鸡蛋·····	250	11.319	鳝鱼汤·····	276
10.291	葱花鸡蛋·····	251	11.320	香菇蒸带鱼·····	276
10.292	油吃黄瓜·····	252	11.321	曝腌鲤鱼·····	277
10.293	醋熘黄瓜条·····	253	11.322	百合冬瓜汤·····	278
10.294	炆青椒·····	253	11.323	鸭泥腐皮·····	278
10.295	青椒拌干丝·····	254	11.324	豆沙香蕉·····	279
10.296	炒脆丝·····	255	11.325	香酥芹菜叶·····	280
10.297	酱味西瓜皮·····	256	11.326	香菇银耳汤·····	280
10.298	糖渍西瓜皮·····	257	11.327	焖芸豆·····	281
10.299	拌苦瓜·····	258	11.328	干烧芸豆·····	282
10.300	干煸苦瓜·····	258	11.329	拌茄泥·····	283
十一、秋季菜谱·····		260	11.330	椒泥茄子·····	283
11.301	玻璃山药·····	260	十二、冬季菜谱·····		285
11.302	蜜汁山药段·····	261	12.331	红烧羊肉·····	285
11.303	芝麻山药·····	262	12.332	清蒸羊肉·····	286
11.304	山药汤·····	263	12.333	萝卜炖羊肉·····	287
11.305	蜜汁金枣莲子·····	264	12.334	萝卜羊肉汤·····	288

12.335	余银耳羊肉丸子汤	289	13.362	红焖肘子	313
12.336	杏仁羊肉	290	13.363	叉烧猪肉	314
12.337	嫩姜羊肉丝	291	13.364	蒜泥白肉	315
12.338	红焖牛肉	291	13.365	海带炖猪肉	316
12.339	清炖牛肉	292	13.366	姜葱焖鲤鱼	317
12.340	焖牛肉丸子	293	13.367	姜汁扁豆	318
12.341	熘牛肉丸子	294	13.368	姜汁虾仁	319
12.342	葱爆羊肉	295	13.369	老姜炖仔鸡汤	320
12.343	葱扒鸡	295	13.370	姜爆鸡	321
12.344	姜汁鸡	296	13.371	小葱蘸大酱	321
12.345	姜汁鸡块	297	13.372	桂圆枣汤	322
12.346	吉林沙锅狗肉	298	13.373	骨头汤	323
12.347	湖南沙锅狗肉	299	13.374	水晶肘子	324
12.348	南京沙锅狗肉	299	13.375	压肉	324
12.349	沙锅黄焖狗肉	300	13.376	炖金银蹄	326
12.350	姜附烧狗肉	301	13.377	鸡冻	327
12.351	余白肉酸菜	302	13.378	炸芝麻里脊	327
12.352	猪肉炖粉条	303	13.379	芝麻茄条	328
12.353	白肉血肠	304	13.380	芝麻土豆	329
12.354	萝卜片蘸蒜泥	305	13.381	芝麻三鲜卷	330
12.355	樱桃萝卜	306	13.382	花生米炖枣	331
12.356	酸辣萝卜	307	13.383	宫保素鸡丁	332
12.357	金壳红玉	308	13.384	花生仁汤	333
12.358	胡萝卜炒雪里蕻	309	13.385	果仁里脊	333
12.359	胡萝卜炖羊肉	310	13.386	拔丝多味花生米	334
十三、抗衰老菜谱			十四、药膳菜谱		
13.360	扣肉	311	14.387	益寿长春蛋	336
13.361	罐焖肉	312	14.388	养心鸭子	338
			14.389	乌龟百合汤	339

14.390	党参黄芪炖鸡	339
14.391	杏仁青菊煲猪肺	340
14.392	首乌鲤鱼汤	341
14.393	何首乌煮鸡蛋	341
14.394	何首乌骨头汤	342
14.395	干贝蒸蛋	342
14.396	黄芪鲤鱼汤	343
14.397	黄芪羊肉汤	344
14.398	黄芪炸里脊	344
14.399	枸杞炖兔肉	345
14.400	枸杞羊肉汤	346
14.401	羊肚汤	346
14.402	茴香腰子	347
14.403	苦瓜肉丸	347
14.404	黄酒核桃泥	348
14.405	山药桂圆炖甲鱼	349
14.406	炆木耳	350
14.407	胡椒炖猪肚	350
14.408	粉蒸陈皮牛肉	351
14.409	栗子白术鸡	352
14.410	羊肉干姜汤	352
14.411	健脾牛肉片	353
14.412	肉桂炖牛肉	354
14.413	海带紫菜鸡蛋汤	354
14.414	大枣莲子桂圆肉汤	355

14.415	狗肉生力汤	356
14.416	赤豆鲤鱼汤	356
14.417	绿豆排骨汤	357
十五、长寿老人的菜谱例选		358
15.418	最长寿的夫妻	358
15.419	北京老寿星—— 廖文英	360
15.420	上海老寿星—— 张王氏	361
15.421	上海老寿星—— 吴凤世	363
15.422	河北保定老寿星—— 孙萍	363
15.423	新疆老寿星—— 阿吾拉	364
15.424	意大利老寿星—— 罗沙·法朗	364
15.425	巴西老寿星—— 马加里达·多斯桑 托斯	366
15.426	百岁书法家—— 苏局仙	366
15.427	健美运动元老—— 曾维祺	368
15.428	画家——张大千	368
15.429	豫剧表演艺术家—— 常香玉	369

一、补钙菜谱

缺钙——是老年人健康的隐患。

人的骨骼，男性 60 岁、女性闭经以后骨质逐渐减少，骨骼变薄，松脆易折，即易发生“骨质疏松症”。据统计，在 55~64 岁的年龄组，男性骨质疏松症发病率为 62%，女性为 78%。骨质减少的早期表现为身高缩短，牙齿松动脱落，中晚期表现为全身骨痛，脊椎骨变形而驼背。

骨质减少主要是缺钙，也关系到缺磷。引起缺钙的原因是多方面的，主要是饮食中缺钙和体内维生素 D 含量不足。可见，补钙的措施之一就是增加饮食中钙的含量，并促使体内维生素 D 充足。

体内维生素 D 的含量是决定钙吸收量的一个重要因素；食物中钙与磷的合理比例是决定钙吸收量的又一个重要因素。

1.1 鱼焖豆腐

主料 鱼（草鱼、鲤鱼、鲫鱼）500 克，豆腐 2 块。

配料 咸雪里蕻、青蒜、猪化油各少许，酱油、料酒、高汤、白糖各适量。

做法

1. 将鱼去鳞、鳃、内脏后洗净，切成三段。雪里蕻洗净切成小块。将鱼段和雪里蕻一起放入碗中。

2. 豆腐切成小方块放入另一碗中。

3. 把青蒜洗净，切成寸段。

4. 勺内加猪化油，烧热，待油冒烟时，把鱼段和雪里蕻放入勺中，再加料酒、酱油、白糖和高汤烧煮。

5. 汤烧滚后放入豆腐，把汤再烧滚，改文火焖烧 5~6 分钟，待豆腐浮起，放入青蒜和猪化油即成。

【营养保健评介】

豆腐中钙、磷含量丰富，且钙与磷含量比例合理。每 100 克豆腐含钙 227~277 毫克，磷 57 毫克。鱼中钙含量较为丰富，按 100 克计，草鱼含钙 36 毫克，磷 173 毫克；鲤鱼含钙 95 毫克，磷 242 毫克；鲫鱼含钙 54 毫克，磷 203 毫克。雪里蕻含钙丰富，每 100 克含钙 250 毫克。

猪化油和鱼中的脂肪能够携带维生素 D，也能够协助人体吸收维生素 D。

1.2 煨金果豆腐

主料 五花猪肉 100 克，豆腐 2 块。

配料 海米、火腿、冬笋片各 15 克，鸡蛋 2 个，面粉 25 克，淀粉 15 克，鸡汤 200 克，豆油 750 克（耗油 100 克），香油、精盐、味精、胡椒面、料酒、香菜、葱、姜、蒜各适量。

做法

1. 把猪肉剁成泥，香菜、葱、姜、蒜切末。

2. 把豆腐压成泥，加鸡蛋（1 个）、葱末、姜末、精盐、味精、香油、淀粉，和肉泥一起拌匀，做成金果形（长 4 厘米，直径 1.7 厘米，一头粗一头细），蘸上用鸡蛋（1

个)和面粉调成的糊。

3. 勺内放油,烧八成熟时逐个下入“金果豆腐”,炸至黄色时捞出。

4. 勺内留底油,烧五成熟,用葱、姜、蒜炆锅,下海米、冬笋片、火腿片,炒几下添鸡汤,下“金果豆腐”,加精盐、味精、料酒、胡椒面,煨至汁浓熟透时,放香菜末,出勺即成。

【营养保健评介】

豆腐富含钙和磷,且比例合理,有利于人体对钙和磷的吸收。

海米含钙和磷极丰富,每100克含钙832毫克,磷695毫克。

猪肉中的脂肪能够携带维生素D,也能够协助人体吸收维生素D。又由于猪肉已剁泥,很适合老年人食用。

1.3 焖肉煎豆腐

主料 豆腐7块,焖肉*200克。

配料 猪化油90克,淀粉少许,白糖、料酒、精盐、味精、酱油、葱花、鸡汤各适量。

做法

1. 将豆腐切成方块,焖肉切成长方块。

2. 将勺放在旺火上烧热,放入猪化油45克,将豆腐一块块地平摆在锅中煎,煎黄一面,再煎另一面,煎好后盛出。

3. 勺中留下少许油,烧热,用葱花炆锅,下入豆腐、鸡汤、酱油、白糖、精盐和味精。烧沸后移到微火上煨5分

钟，放入焖肉，再端到旺火上烧到半干时，加入水淀粉和猪化油 25 克，拌匀出勺。

* 焖肉指经过烹制的熟猪肉。

【营养保健评介】

豆腐富含钙和磷，且含量比例趋于合理，十分利于人体吸收钙。

猪肉脂肪能够携带脂溶性维生素 D，还能够协助人体吸收维生素 D。也就是说，钙、磷、维生素 D 同在，有助于人体补钙。

经过长时间烹制的焖肉，可提供丰富的不饱和脂肪酸，而且胆固醇含量较少。

这道菜肴，烂、香、嫩，适合老年人食用。

1.4 虾皮炖豆腐

主料 嫩豆腐 4 块。

配料 虾皮 50 克，笋片 25 克，酱油、精盐、味精、料酒、清汤、香油各适量。

做法

1. 把豆腐切成小块，放入冷水锅内，加少许料酒，用旺火煮至豆腐周围有小洞时，把煮豆腐的水去掉。

2. 在豆腐锅内加入笋片、虾皮、酱油、精盐和清汤（以没过豆腐为度），用小火炖 20 分钟左右，撒入味精，淋入香油，即可出锅。

【营养保健评介】

虾皮中钙和磷的含量极丰富，每 100 克含钙 1000～2000 毫克，磷 1005 毫克。豆腐也富含钙和磷。

这是一道家常菜，操作简便，经济实惠，是补钙的最佳菜肴之一。

1.5 白菜炒豆腐

主料 白菜 100 克，豆腐 2 块。

配料 淀粉 5 克，豆油 50 克，葱、蒜各适量，酱油、盐、味精各少许。

做法

1. 把豆腐切成稍厚一点的片，葱切马蹄片，蒜切片；白菜切成和豆腐片相似的片。

2. 把勺放旺火上，添油，油热放入豆腐煎制，待两面煎黄，放入葱、蒜、白菜、酱油和盐略炒，添一勺汤收汁，加入味精，勾流水芡即成。

【营养保健评介】

豆腐富含钙和磷，且含量比例趋于合理。白菜也富含钙，每 100 克含钙 45~140 毫克，磷 28 毫克。

豆油能够携带脂溶性维生素 D，也能够协助人体吸收维生素 D。钙、磷、维生素 D 同在，有助于补钙。

这道家常菜，经济实惠。

1.6 雪里蕻烧豆腐

主料 豆腐 2 块，咸雪里蕻 100 克。

配料 淀粉、豆油、葱、姜、肉汤各适量，酱油、胡椒面、味精各少许。

做法

1. 把豆腐切成小方丁，用开水烫一下。

2. 将雪里蕻用水洗净，切成碎末；葱切成葱花，姜切成末。

3. 勺内放少量油，油烧热时用葱花、姜末和花椒面炸锅，随后放入雪里蕻煸炒，添汤，放入豆腐，加酱油，移到小火上煨4~5分钟，用水淀粉勾芡，加点明油，出勺即可。

【营养保健评介】

雪里蕻同豆腐一样含有丰富的钙，每100克含钙250毫克，磷31毫克，铁3.1毫克，钾290毫克。

雪里蕻同豆腐配菜，含钙极丰富，做法简单、原料便宜，是补钙的家常菜。

1.7 牡蛎豆腐汤

主料 牡蛎200克，嫩豆腐2块。

配料 薯粉、蒜瓣、芹菜末、葱花、虾油各适量，精盐、味精各少许。

做法

1. 将蒜入沸油锅爆香，倒入虾油，随即加水做汤，待煮沸后，将切成小块的豆腐、盐入锅再煮沸。

2. 加入牡蛎、芹菜末、葱花及调匀的薯粉，待汁浓稠，即可起锅取食。

【营养保健评介】

牡蛎富含钙、铜、锌、锰、维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、维生素E，具有补钙、补肾、安神、健身等作用。豆腐富含钙、磷，且含量比例趋于合理，有利于消化吸收。

1.8 白菜冻豆腐汤

主料 冻豆腐 100 克，白菜 150 克。

配料 熟火腿 50 克，猪化油 10 克，鲜汤适量，精盐、味精各少许。

做法

1. 将冻豆腐切成方块，白菜切斜刀片，放入鲜汤内煮沸，然后改用文火煮 10 分钟，煮到汤汁呈乳白色为止。

2. 汤中加精盐、味精、火腿片，开锅后即可。

【营养保健评介】

冻豆腐和白菜均含有丰富的钙，猪化油、猪肉中的脂肪能够携带维生素 D，并能协助人体吸收维生素 D。钙与维生素 D 并存有助于补钙。

这道菜制作简便，经济实惠，是冬季补钙的佳肴。

1.9 干豆腐拌白菜心

主料 干豆腐 200 克，白菜心 200 克。

配料 胡萝卜 200 克，碱* 少许，大葱、香菜、大酱、甜面酱、辣椒油、味精各适量。

* 煮干豆腐加碱是为了使干豆腐柔软。

做法

1. 白菜心洗净切成细丝；干豆腐放清水锅中，加碱，烧开后煮 3~5 分钟，取出投凉，切成细丝；胡萝卜亦切成细丝。

2. 将白菜丝、干豆腐丝、胡萝卜丝加调料拌匀即可。

【营养保健评介】

干豆腐含有丰富的钙和磷，白菜也含有丰富的钙，每100克含钙45~140毫克，磷28毫克，钾346毫克，碘57微克，维生素C16~22毫克，胡萝卜含有丰富的维生素。

1.10 海米醋熘白菜

主料 白菜心 500 克。

配料 水发海米 25 克，豆油 75 克，水淀粉 15 克，酱油、醋、精盐、料酒、白糖、味精、清汤、花椒油各适量。

做法

1. 把白菜心切成象眼片，放入开水中焯一下，捞出，控净水分。

2. 勺内加油，烧热，下入海米和酱油、精盐、醋、料酒、白糖、清汤，加入白菜心翻炒，待汤沸时，用水淀粉勾芡，撒入味精，淋入花椒油，即可出勺。

【营养保健评介】

海米含钙量丰富，每100克含钙832毫克，磷695毫克，白菜也富含钙和磷，每100克含钙45~140毫克，磷28毫克，维生素C16~22毫克。在烹调中加醋，具有促使食物中的钙、磷、铁容易被消化吸收的作用，还具有保持维生素C不遭破坏的作用。

1.11 扒菜卷

主料 猪肉 150 克，大白菜叶 100 克。

配料 豆油 60 克，鸡蛋 1 个，水淀粉少许，酱油、味