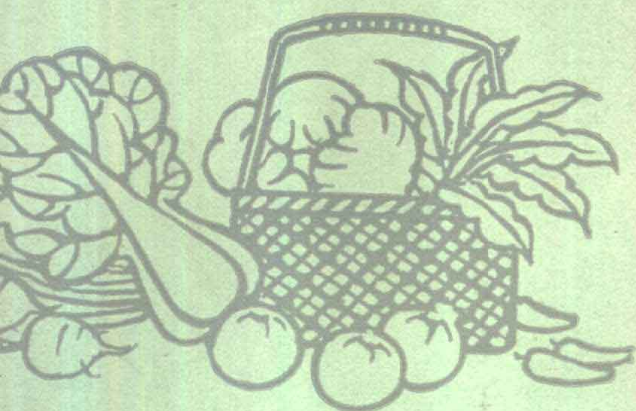
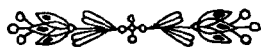


老年食譜



安徽科学技术出版社

老年保健丛书



老年人食谱

王芬芬

安徽科学技术出版社

责任编辑：王才强

封面设计：张一楫

老年保健丛书
老年人食谱
王芬芬

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：5.375 字数：116,000

1984年6月第1版 1984年6月第1次印刷

印数：1—22,000

统一书号：14200·66 定价：0.64元

前 言

本书为我社出版的《老年保健丛书》中的第三本。

《老年保健丛书》是一套科普知识丛书。它将为老年读者提供一些老年学的基本理论知识；同时，结合实际需要和可能，就体育锻炼、饮食营养、疾病防治等各个方面，介绍种种可行的、有效的方法和措施。本丛书注重实用性——读了可用，用之有效；同时也注意可接受性——读了能懂，懂了会用。本丛书尽量做到深入浅出，简明扼要，力求能充任老年读者的“保健顾问”。当然，主要还是指引入门；当读者对其中一点有特殊需要和兴趣、想深入钻研时，还应查阅有关的专著。

本书按照老年人的特点和需要，设计了一整套较为详尽的食谱，有单种荤素菜肴的具体介绍，有不同月份各顿用餐的组合食谱举例，老年读者根据各自口味及时令参考选择搭配，可获得较为合理的营养。所列菜点品种均是家常实用的、易学易做的，同时也是可口的、适合一般饮食习惯的。

作者根据长期实际工作中积累的经验资料，进行整理、筛选，删繁就简，使本书既能用作医院、休养院老年营养措施的参考，也宜当作一般家庭老年人饮食安排的指南。老年读者在退休生活中，有兴趣在阅读本书之后，亲自尝试调制，当给您的生活增添别致的情趣。

本书与本丛书的第二本《老年营养与饮食卫生》是姐妹篇，两者互为补充，将为老年读者提供饮食营养方面较为全面的知

识和资料。

本书由安徽医学院附属医院营养室主管营养师王芬芬撰写。在写作过程中，曾得到蔡传浩、鲍德文、吴文沫、马超云、束维泉、左家铭六位老师傅的不少帮助，作者为此表示衷心感谢。

目 录

第一章 老年人饮食与烹调	1
一、老年人饮食的基本要求	1
二、烹调方法介绍	2
三、调味品及其应用	7
第二章 老年人食谱调制	14
一、肉食类	14
徽州小肉丸	14
清蒸圆子	15
粉汤圆子	15
菜心毛丸汤	16
蟹黄狮子头	17
炕茄夹子	17
瓠子塞肉	18
豆腐卷肉	19
豆腐皮包肉	20
油面筋塞肉	20
嫩青椒塞肉	21
瓢松菇子	22
生蓉里脊球	23
芙蓉肉球	24
肉末土豆泥	24
樱桃肉	25
煮烂糊肉丝	26
凤尾菜心	26
鸳鸯蛋卷	27
菠菜猪肝汤	28
清炖大排	28
粉蒸排骨	29
黄焖大排	30
黄豆排骨汤	30
烧杂烩	31
里脊片余汤	32
暴腌蹄膀	32
肉松	33
红烧牛肉	34
咖喱牛肉	34
牛肉末焖粉皮	35
牛肉汤	36

茭瓜炒牛肉丝·····	36
羊糕·····	37
大葱烧羊肉·····	38

清汤羊肉·····	39
金钱腰·····	39

二、水产类·····40

葱烤鲫鱼·····	40
玻璃鱼·····	41
烧青鱼头尾·····	42
八宝鱼糕·····	42
三丝鱼卷·····	43
菜花烩鱼丸·····	44
菜心鱼丸汤·····	45
蕃茄炒鱼片·····	46
芙蓉鱼片·····	46
清蒸桂鱼·····	47
茄汁桂鱼·····	48
麒麟桂鱼·····	49
芝麻鱼·····	50
麦穗鱼·····	51
葡萄鱼·····	51
椒盐鱼·····	52
砂锅鱼头·····	53
清炖甲鱼·····	54
红烧甲鱼·····	55
炒鳝丝·····	55

烧黄鳝节·····	56
黄鳝糊·····	57
糖醋熘塘鲤鱼·····	58
银鱼煎蛋·····	58
鲢鱼羹·····	59
黄颡鱼蒸蛋·····	60
盐水虾·····	60
炒虾仁·····	61
桂花虾仁·····	61
高丽虾仁·····	62
蒸雪银蛋合·····	63
虾仁蛋烧麦·····	64
炕虾饼·····	65
炒虾松·····	65
蟹糊·····	66
芙蓉蟹盅·····	67
黄蚬羹·····	68
瓢田螺·····	69
虾米冬瓜汤·····	69

三、禽类·····70

清炖子鸡·····	70
板栗烧子鸡·····	70
千张烧鸡·····	71

生炒鸡丁·····	72
熟鸡丁炸酱·····	72
番茄鸡片·····	73

芙蓉鸡丸·····	74	鸡丝烩粉皮·····	78
鸡茸豆腐·····	75	鸡丝拌菠菜·····	79
炒鸡粥·····	75	鸡丝面筋拌黄瓜·····	79
面拖鸡里脊·····	76	葱烧鸭·····	80
玻璃鸡·····	77	蒜头烧鸭·····	80
鸡血豆腐汤·····	77	鸭血豆腐羹·····	81
四、蛋类 ·····		82	
蒸鸡蛋·····	82	荷包蛋菜苔·····	89
小肉丸蒸蛋·····	82	肉丝炒鸡蛋·····	90
咸肉片蒸蛋·····	83	韭菜末炒蛋·····	90
涨蛋·····	83	蟹味蛋·····	91
炒鸡蛋·····	84	蛋饺·····	91
虾仁炒蛋·····	85	卤鸡蛋·····	92
家常蛋汤·····	85	五香茶叶蛋·····	93
番茄炒鸡蛋·····	86	蛋松·····	93
洋葱烩鸡蛋·····	86	腌咸蛋·····	94
熘黄菜·····	87	咸鸭蛋拌豆腐·····	95
炒雪衣·····	88	松花豆腐·····	95
香椿头焖蛋·····	88	熘皮蛋·····	96
五、豆制品类 ·····		97	
家常豆腐·····	97	雪花豆腐·····	103
虾仁豆腐·····	98	麻婆豆腐·····	103
虾子烧豆腐·····	98	蘑菇豆腐·····	104
蟹粉豆腐·····	99	油面筋瓢豆腐·····	105
凤阳豆腐·····	100	菠菜烧豆腐·····	105
鸡窝豆腐·····	100	雪里红烧豆腐·····	106
蜂窝豆腐·····	101	冻豆腐烧胡葱·····	107
红松豆腐·····	102	香椿头拌豆腐·····	107

豆腐松.....	108	酸辣汤.....	111
煮干丝.....	109	菠菜拌豆腐皮.....	112
烧素鸡.....	109	粉皮拌千张.....	112
烤麸.....	110	拌凉粉.....	113

六、蔬菜类 114

煮发芽豆.....	114	炒青椒.....	121
咖喱土豆.....	114	色拉.....	122
菜心虾米汤.....	115	拌茄子.....	122
拌马兰头.....	115	油焖茄子.....	123
炒青蚕豆.....	116	糖醋青椒.....	123
拌茼蒿.....	116	黄豆肉骨头汤.....	124
油焖笋.....	117	冬瓜开洋汤.....	124
拌菠菜.....	118	拌芹菜.....	125
糖醋萝卜丝.....	118	炒空心菜.....	125
拌黄瓜.....	119	炒苋菜.....	126
拌茼蒿.....	119	烧扁豆.....	126
土豆泥.....	120	炒豌豆苗.....	127
番茄汤.....	120	酸辣菜花.....	127
糖醋包心菜.....	121		

七、点心类 128

韭菜鸡蛋合.....	128	蒸鸡蛋糕.....	134
皮儿汤.....	129	八宝饭.....	135
面鱼.....	129	发糕.....	136
菜肉馄饨.....	130	年糕汤.....	137
水饺.....	131	荞麦团.....	137
菜肉包子.....	132	桂花糖芋艿.....	138
豆沙包子.....	133	糯米莲藕.....	139
开花馒头.....	133	莲子羹.....	140

赤豆粽子.....	140	杏仁豆腐.....	144
枣泥羹.....	141	奶酪.....	144
芝麻炒米粉.....	142	油茶.....	145
芝麻糊.....	142	酸牛奶.....	145
面拖苹果.....	143	烫面饺子.....	146
核桃浆.....	143	烧麦.....	147
第三章 老年人全年食谱举例	149		
1 月份.....	150	7 月份.....	156
2 月份.....	151	8 月份.....	157
3 月份.....	152	9 月份.....	158
4 月份.....	153	10月份.....	159
5 月份.....	154	11月份.....	160
6 月份.....	155	12月份.....	161

第一章 老年人饮食与烹调

一、老年人饮食的基本要求

计划老年人的饮食，必须根据老年人的生理特点和实际营养需要，其基本要求有以下几点：

1. 营养适当，不过多也不过少：与一般成人相比较，除了每天的总热量减少以外，蛋白质相对的多些，脂肪要少些。应注意饮食中维生素和钙、磷、铁的补充，还要有适量的纤维素。

2. 吃得动、易消化、品种多样化：老年人牙齿不好，食物应切细、煮烂；因胃酸和消化酶分泌减少、消化能力差，所以应选用易消化的食物，如嫩绿叶蔬菜、鱼、蛋等；少吃油炸及过于油腻的食物，以免引起消化不良。老年人因种种原因常有厌食情况，因此饮食应力求多样化，做到主食有稀、有干，粗细粮搭配好。副食品种与烹调方法应不时更换，使色、香、味丰富多彩。

3. 少食多餐：老年人肝脏中合成糖原能力往往随着年龄增加而降低，糖原储备减少，对低血糖耐受力也比年轻人差，所以常常感到饥饿，而食量又没有年轻人多，因此需要少食多餐。可在两餐之间及临睡前一小时加些易消化的食物，以免发生低血糖症。

4. 注意饮食卫生：老年人体质弱，经不起腹泻、呕吐，所

以食品的选购、烹调加工以及熟食的存放都应注意卫生。

二、烹调方法介绍

我国的烹调技术历史悠久，同时由于幅员辽阔，又因地而异，各具特色。据有关资料记载，我国菜肴的烹调方法，种类多达五十余种，若将其较为接近和类似的方法大体上归并，可分为九类：

1. 炒、爆、熘。
2. 煎、煨、瓢。
3. 烩、焖、烧、扒。
4. 蒸。
5. 炖、煨、煮。
6. 卤、酱、熏、烤。
7. 拌、炆、腌。
8. 氽、涮、火锅、砂锅。
9. 拔丝、蜜炙。

下面就介绍一些常用的、尤其是适宜于老年人饮食的烹调方法，并且结合营养卫生的观点，谈谈注意事项。

先介绍一些烹制前的预备工作和初步加工：

1. 刀法加工 尽管家庭饮食不必过于追求外形的美观，但有些刀法加工与烹调有着密切的联系，也应适当注意。例如切肉丝，牛肉较老、筋多，应对着肌纤维横切。猪肉较嫩、筋少，应对着肌纤维斜切，这样就既能把筋切断，又能保持炒出的肉丝的嫩度；若是横切，则肉丝易断，顺切则炒熟时质地较老，不易嚼碎。主料和配料大小厚薄要匀称，适当，否则在同样火

候下将会出现生、熟、老、嫩不一致的情况。斩肉最好是先将肉切成细丁，然后再剁。若是用较大的肉块直接剁，往往不容易斩细，有不少筋仍然连着。排骨肉可先用刀背锤敲，使其肌纤维破碎、断裂，烹调后质地细腻酥烂。

对于质地脆嫩的白菜、黄瓜、鲜藕、笋子等可用直刀切，即垂直下刀。海带、千张、豆腐干等韧性较强的薄片或薄块，可采用拉刀切，即用刀的中部接触食品，在下切的同时右手由前向后拉，一直拉到刀尖，直到把它全部切断。若是松散易碎的食品可采用推刀切法，即用刀刃的中部或前部先接触，下切的同时，右手由后向前推，着力点在刀刃的后部。对于圆柱形或椭圆形的食品，例如萝卜、土豆、茭白等可采用滚刀切法，即在每次下切时，左手将食品转动一下。为了使牙齿不好或高龄老人食用方便，还可将蔬菜斩成菜泥然后烹调。

2. 食品的“出水” 牛肉、羊肉腥膻味重，应先经“出水”处理以除去腥膻味。将牛、羊肉放入锅里，加入冷水（以全部淹没为度），煮开后将肉捞出，水全部倒掉。注意不要用开水，否则表面受烫而凝结，其内部血污和异味反不容易清除。羊肉的膻气特别重，在“出水”时每斤羊肉加一个萝卜和醋半两同煮开，则清除膻味的效果更好。猪肉的腥膻味轻，为省时可加入开水再煮开。豆腐和豆腐干的出水（除去涩味），也用开水。

现在来分别概述各种具体方法：

1. 炒和爆 炒是先在锅内放入适量的油脂，旺火加热后把切成丁、丝、片、条的食品加入，不停地快速翻炒。以生的食品直接炒的为生炒，也叫生煸，特点是鲜嫩。若是采用经过出水的半熟或全熟的食品放入油锅内翻炒的则称为熟炒，例如炒回锅肉。先用淀粉挂糊后再炒的称为软炒，例如炒腰花。先用

调味品浸渍之后不挂糊炒的称为干炒，也就是干煸，例如干炒牛肉丝。

炒是广泛应用的基本烹调方法之一，无论是肉类还是蔬菜都适合。尤其是蔬菜，旺火快速煸炒可以减少维生素C的损失，也不会因煸炒而产生有害物质。

爆与炒有些相近，是先把原料切成细丁或薄片，旺火热油迅速翻炒出锅，例如油爆虾。若是加入甜面酱或黄酱炒的为酱爆，如酱爆肉丁。

2. 煎和瓢 煎是把锅烧热，用少许油涮一下锅底，再将食品放入，待一面煎黄后，再翻转煎另一面。简单的如煎荷包蛋，煎好后就可以吃。有的食品煎过之后还要结合其他烹调方法，例如煎蒸、煎烧、煎焖等。

瓢是把预先拌制好的肉末或糯米、咸肉丁等塞入中间空的食品里面去，再进行烧煮烹调，例如黄瓜塞肉，烧瓢豆腐盒。这种烹调方法荤素食品混合，滋味鲜美，质地细软，颇适合老年人食用。

3. 烧、焖、烩 这些都是经常采用的烹调方法。烧是先将食品煸、煎之后，加入调味品和汤，急火烧开，然后改用慢火烧到酥烂，汤汁收浓。加入酱油而使菜肴呈现深红色的称为红烧，例如家常食用的红烧肉、红烧鱼。老年人食用物烧的时间应长一些。

焖与烧比较类似，也是用微火慢慢地把食品焖烂并收汤。焖时锅盖要盖严，汤汁一次加足量，以后不再添加。例如黄焖鸡块，红焖肉。

烩是用多种食品（切成片、丝、条、丁）经油煸炒后，加入调味品和汤烩制，出锅时须勾芡。例如烩什锦。

4. 煨和炖 大型的、质地老、难烂的食品，多半是用煨的方法，加入大量的水，用小火慢慢地使其煮烂。例如老母鸡煨汤、煨猪脚爪等，通常多是白汤。也有加入酱油或豆瓣酱等调味品共煨的，例如红煨牛肉。传统习惯都认为鸡汤、肉汤是滋补食品，尤其是适合于年老体弱者。鸡汤、肉汤滋味虽十分鲜美，能够促进食欲，但是汤中所含蛋白质量很少，营养价值并不高，最好还是汤与肉同时食用。

炖是将食品放入砂锅内，加水和调味品，烧开后改为文火，直到食品酥烂。有的是炖好后再调味的称为清炖，例如清炖甲鱼。还有把食品放入钵内，封口后置于水锅内，隔水慢慢炖烂，这样可以保持原汁原味，例如清炖鸡。

5. 蒸 也是普遍采用的烹调方法之一，先将食品加好调味品和汤汁，然后置于蒸架上，盖紧锅盖加热，利用蒸气蒸熟，例如蒸鸡蛋、清蒸鱼、米粉肉。香肠、火腿蒸熟可保持其原有的风味。点心小吃也常用蒸的方法。

6. 氽、涮、火锅和砂锅 氽是旺火快速烹调。锅中放水煮开将食品加入，再煮开一氽即起锅，例如清氽肉丸、鲫鱼氽汤。著名的涮羊肉，是把切得极薄的羊肉片放入火锅内边涮边吃。还有种特制火锅，中心有锅膛可放炭火，四周盛放汤和菜。山区喜用小铁锅放在小炭炉上边煮边吃。砂锅菜是用配好的食品和调味放入砂锅内烹制，或者是经初步加工后放入砂锅内慢火炖到熟烂，直接在砂锅内食用。

火锅和砂锅的特点是汤菜合一，保温性好，在冬季食用能增添暖意。值得注意的是温度过高的食物，能使口腔粘膜充血甚至灼伤形成溃疡。对牙齿和牙龈也有不良影响，可引起牙龈溃烂和过敏性牙痛，有时还能烫伤食道粘膜，刺激其增生，甚

至发生恶变。

7. 熘和炸 熘是先将食物用油炸到酥脆，然后以调剂好的卤汁淋浇在其表面。炸是将食物放入烧热的大油锅中烹制（有时是先用蛋清淀粉挂糊后再炸）。

油炸的食物脂肪含量较高，难消化，对老年人尤其是高龄的不适合。还有致癌性也是人们最关心的问题。据研究，食物产生有害物质多是在高温摄氏三、四百度时；油的沸点为摄氏250度，通常烹调过程不会达到如此高温。火候掌握相当重要，时间短、炸得嫩问题尚不大。尽管如此，油炸食物还是以少吃为好。炸焦的食物不能吃。

8. 熏和烤 熏是将已经油炸过的或者烧熟的食物，放在木屑或花生壳等慢燃时所冒出的浓烟上加工，例如熏肉、熏鱼等（我国通常的熏鱼制法，是将鱼批成薄片，先用配制好的调味品腌渍之后，放入油锅内炸熟，并不一定要经过烟熏）。

烤是将食物用调味品腌渍之后，放在火上利用其辐射热直接烤熟，例如中外闻名的北京烤鸭。还有一种泥烤，如“叫化子鸡”。

烟熏和烘烤的食物的致癌问题已经有了较多的证据，在波罗的海沿岸和冰岛的人们经常吃大量熏烤的肉类，那里消化道癌症的发病率就特别高。据分析，天然气、煤、木炭、柴草不完全燃烧时可产生大量的多环芳烃，因此采用高温高浓度烟火长时间熏烤出来的食品就会受到污染，其所含苯并芘量大大增加。另外，食品的油脂在火上也能热聚为苯并芘，所以含油脂和胆固醇量多的食品在熏烤后苯并芘量也增加，并向食品的内部渗透。在山区爱把腌制好的生腊肉挂在灶头的墙壁上，长期受到锅洞口冒出的浓烟熏，煮熟后也特别香。在家庭中常有把包

子、馒头、山芋等放在火上烘烤，这些都会使食品受到一定程度的污染，值得注意。现在我国许多地方正在改进食品加工技术，采用远红外线烘制食品，使多环芳烃含量大为减少，对保障健康有利。

三、调味品及其应用

烹调出美味可口的菜肴往往需要各种调味品，当然必须掌握得当，滥用调味品未必就一定好吃。由于我国幅员辽阔，各地的饮食爱好存在着明显差别：江浙尚甜鲜，北方嗜葱蒜，川湘重酸辣，闽粤喜香糟。因此调味品的应用也不相同，但就基本原料说来，不外乎油、盐、酱、醋、糖、味精等，这些东西经过适当的配合，又可产生出多种不同的滋味。

1. 油脂

油脂是烹调中的重要佐料，它可以增加饭菜的滋味，并使品种多样化。通常食用的植物油有花生油、菜籽油、豆油、芝麻油和棉籽油。动物脂肪则以猪油为最普遍，此外还有奶油、牛油、羊油。植物油中含有人体所必需的脂肪酸如亚油酸、亚麻油烯酸和花生四烯酸，还有丰富的维生素E。动物脂肪中则含有较多的维生素A、D和胆固醇。胆固醇现已成为受人瞩目的东西，我们将在《老年营养与饮食卫生》一书中另作介绍。

无论是植物油还是动物脂肪，若贮放的时间过久或者保管不当，都会有一股哈喇味，这表明油脂已经酸败变质不能食用了。这种油味道差，营养低，还有一定的毒性，吃多了会引起中毒，轻则头昏、头痛、恶心、呕吐、腹泻；重的还可损害肝脏。因为油脂酸败也就是氧化分解，可以产生对人体有害的醛