



菜谱

LAO NIAN REN YAN NIAN YI SHOU CAI PU

策划主审:王作生 / 主编:钟进义 张绪华

青島出版社



鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

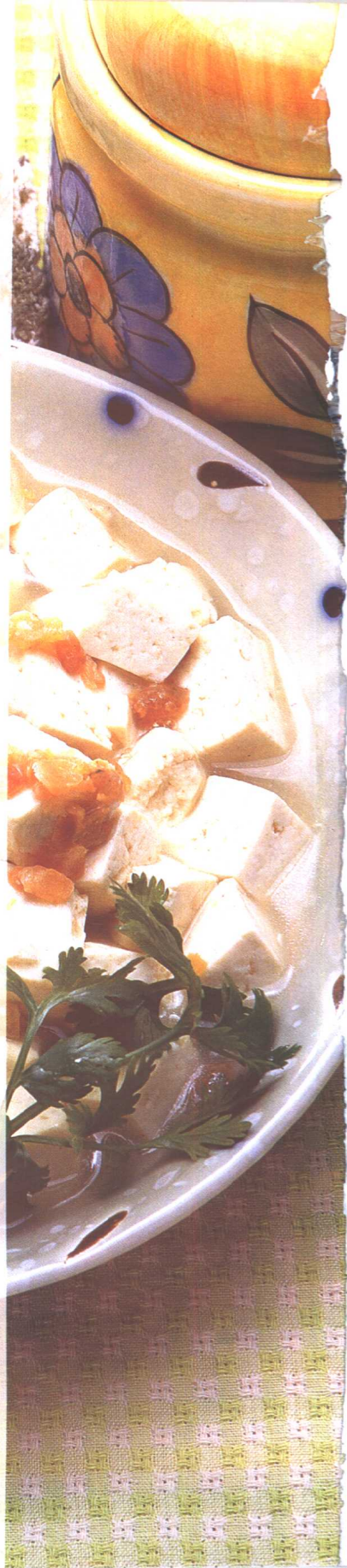
老年人延年益寿菜谱 / 钟进义, 张绪华主编. — 青岛: 青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-2776-0

I. 老… II. ①钟… ②张… III. 老年人—保健—菜谱
IV. TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第091933号

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 书 名 | 老年人延年益寿菜谱 |
| 策划主审 | 王作生 |
| 主 编 | 钟进义 张绪华 |
| 编 者 | 张丽华 |
| 菜品制作
摄 影 | 青岛双福摄影广告设计有限公司 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 责任编辑 | 张化新 |
| 装帧设计 | 范开玉 |
| 电脑制作 | 青岛深白广告公司 |
| 印 刷 | 深圳市国际彩印有限公司 |
| 出版日期 | 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开(787×1092毫米) |
| 印 张 | 7 |
| 印 数 | 1-10000 |
| 定 价 | 19.80元 (版权所有, 违者必究) |



爱心家肴



A I X I N J I A Y A O



老年人延年益寿菜谱

青岛出版社



目 录

4	薏米鸡汤	34	沙锅白菜
6	奶油鸡脯汤	36	炒荤素丝
8	肉丁黄豆汤	38	珍珠三鲜
10	胡萝卜鲑鱼汤	39	腐乳烧肉
12	豆腐鳝片羹	40	肉烩三丝
14	扁豆木耳炒肉	42	炒肉片
16	炒黑白菜	44	红烧猴头蘑
18	春韭炒豆腐	46	葱烧肥肠
20	扒黄花	48	扒肉条
22	冬笋豌豆苗	50	肉末煨青豆
24	双丝白菜	52	肉炒蒜苗
26	蚕豆烧樱桃肉	54	肉末西红柿
28	双丁豆腐	56	虎眼丸子
30	荤素双丝	58	煎烹猪肝



66 清炖狮子头

68 肉片冬瓜

69 爆羊肉

70 银粉牛肉丝

71 牛肉芹菜

72 西红柿牛肉

73 家常公鸡

74 雪花母鸡

75 三杯仔鸡

76 炖淡糟鸡

77 花椒嫩鸡

78 双耳炖老母鸡

79 虾片油菜

86 豆瓣海参

88 海米烧豆腐

90 虾皮菠菜

92 海米卷心菜

94 虾子海参

96 虾炒蒜苗

98 清炒虾仁

100 脆鳝

102 炒鳝丝

104 海米白菜

106 味鲜田螺

108 糖醋鲤鱼

110 糖醋带鱼



薏米鸡汤



● 用 料

鸡 1 只，
薏米 50 克，
生姜、葱、精盐、胡椒粉、料酒、
味精、党参各适量。



● 制 法

将鸡宰杀，去净毛，剖腹去内脏。



将鸡剁去脚爪，洗净，入沸水锅中焯去血水，洗净。



● 功 效

温补脾胃，化气行水。适用于脾肾虚寒、风湿痛、水肿等症。

党参、薏米洗净，生姜洗净拍松，葱洗净切长段。



沙锅加水，放入鸡、薏米、精盐、生姜、葱、胡椒、料酒，置大火上烧开，打去浮沫，改用小火慢炖 3 小时左右。从沙锅内拣出姜、葱不用，放入味精调味即成。



奶油鸡脯汤



● 用 料

母鸡脯肉 150 克，
肥猪肉 50 克，
水发玉兰片 50 克，
熟火腿、水发冬菇各 25 克，
去皮南荠 50 克，薹菜花 5 朵，
葱油、奶汤、料酒、葱花、精盐、姜汁、
湿淀粉、味精各适量。



● 制 法

将鸡脯肉用清水泡 20 分钟取出，用刀背捶成蓉，放入碗内，加清水搅匀。肥肉剁成泥。南荠煮沸，凉后剁成泥。鸡蛋清打成蛋白糊，加入精盐、湿淀粉搅匀，再放入肥肉泥、南荠泥、鸡脯泥搅匀。



将玉兰片、冬菇洗净，切片，连同薹菜花放入开水中氽过，控净水。火腿切片。



锅置火上，下葱油烧热，将鸡脯肉馅挤成核桃大的丸子，放锅内煎至两面皮硬、变白时，压成扁圆形，盛入碗内，加奶汤 300 克及料酒、精盐，上笼蒸 5 分钟，取出滤去奶汤，扣在汤碗中，把薹菜花摆在上面。

净锅置火上，加葱油，烧至五成热时，放入奶汤、精盐、冬菇、玉兰片烧开，去浮沫，再加入姜汁、味精，淋上料酒，浇在汤碗中，放入火腿片即成。

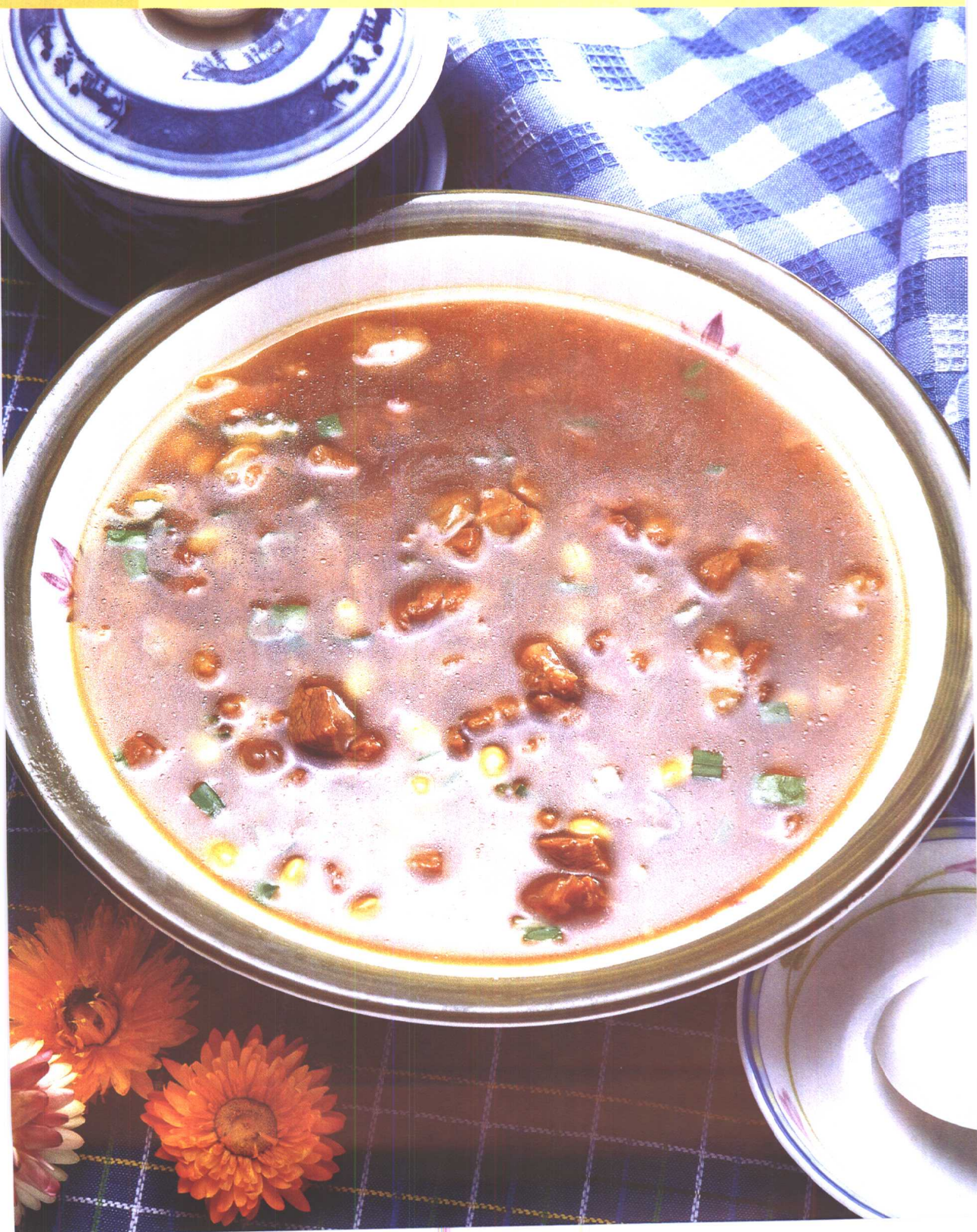


● 功 效

汤醇肉嫩，香味浓郁，益中补气，营养丰富。



肉丁黄豆汤



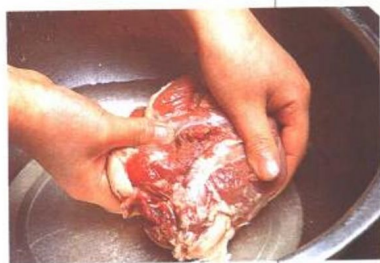
● 用 料

猪肉 250 克，
熟黄豆 200 克，
精盐、味精、葱末、姜末、
酱油、熟猪油、汤各适量。



● 制 法

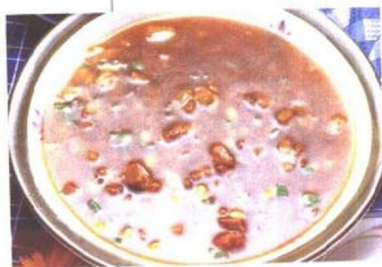
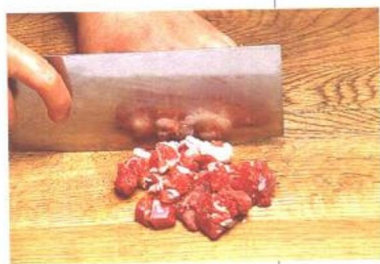
将猪肉洗净。



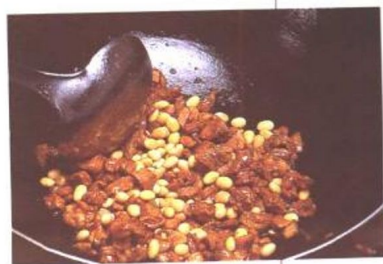
● 功 效

补充优质蛋白，强壮身体。

将洗净的猪肉切成小丁。



锅置火上，下猪油烧热，放葱末、姜末炆锅，放入肉丁炒，待肉丁变白时放酱油、熟黄豆、精盐，加汤烧开，撇净浮沫，放味精，盛汤碗内即可。



胡萝卜鲑鱼汤



● 用 料

胡萝卜 100 克、
鲛鱼 500 克、
胡椒粉、精盐、米醋、
味精、葱、姜片各适量。



● 制 法

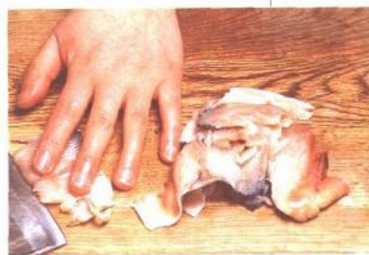
胡萝卜洗净切成片。



● 功 效

肉鲜菜软，营养丰富。暖胃
补气，宜中养心，预防冠心病。

鲛鱼洗净取肉 150 克，片
成片。



锅上火，放入胡萝卜片和
鲛鱼片，加入高汤、葱、姜
片、米醋、精盐，煮熟，将
胡椒粉、味精撒入锅中，
调匀，盛入汤碗即成。



豆腐鳝片羹



● 用 料

豆腐 50 克,
鳝鱼 250 克,
葱、姜片、料酒、米醋、
高汤、精盐、味精、水淀粉各适量。



● 制 法

豆腐洗净，切成片。



鳝鱼洗净，切成片。



● 功 效

细嫩，鲜香，营养丰富。宽
中下气，益气健脾。



沙锅置火上，放入豆腐片
和鳝鱼片，加入高汤、葱、
姜片、料酒、醋、精盐，煮
熟，撒入味精，下水淀粉
勾芡调成羹即成。



扁豆木耳炒肉



● 用 料

扁豆 350 克,
水发木耳 50 克,
五花肉丝 75 克, 鸡蛋 1 个,
猪油、酱油、料酒、
精盐、味精、水淀粉、
葱末、姜末、高汤、青菜心各适量。



● 制 法

将扁豆掐去两头, 撕掉两边筋。



● 功 效

富含蛋白质、维生素、矿物质等。健脾和胃, 利尿消肿, 清肝明目。

将择好的扁豆洗净切丝, 开水烫透, 捞出用凉水过凉, 控干水分。木耳择洗干净。鸡蛋打入碗内, 用热油炒熟。青菜心洗净, 切成末。



将油放入锅内, 下入肉丝煸炒变色, 加入葱、姜末、料酒、精盐, 再煸炒一下, 投入炒熟的鸡蛋, 再加木耳、扁豆丝, 加入高汤, 再用味精、精盐调味, 开锅后勾芡即成。

