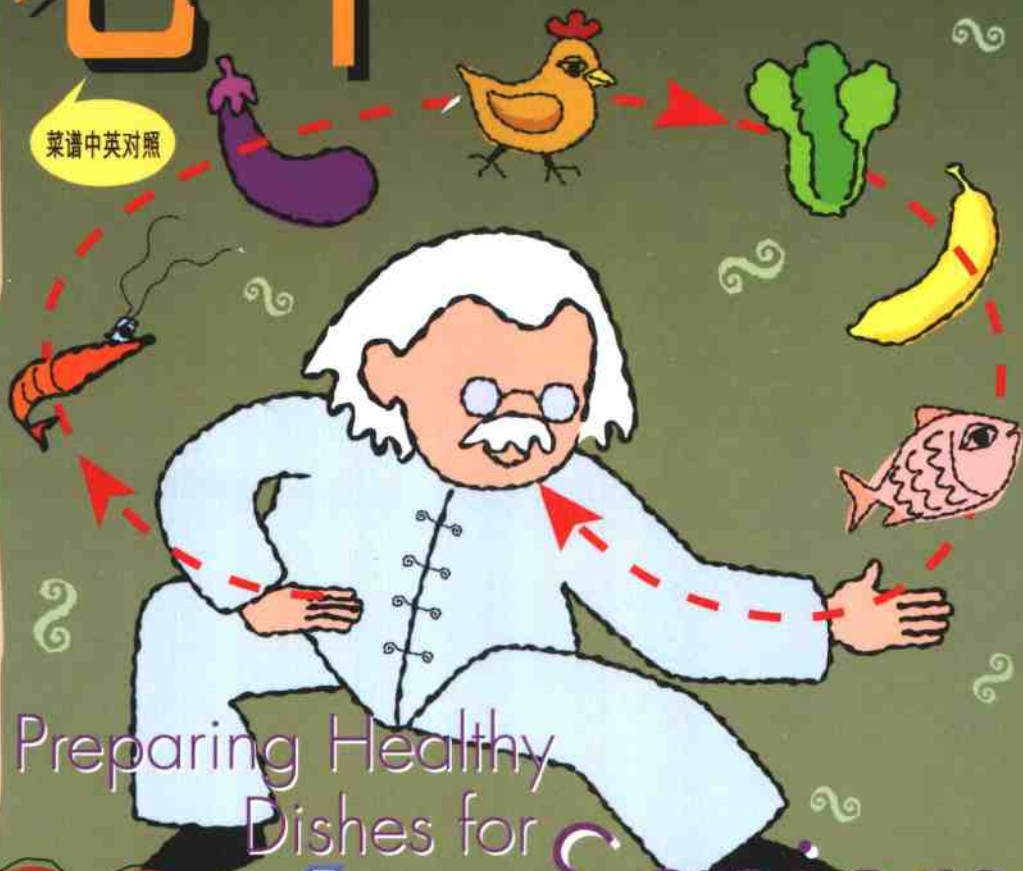


老年养生食谱

菜谱中英对照



Preparing Healthy
Dishes for

Seniors

入厨乐系列 6

宁淑霞编著 福建科学技术出版社

入厨系列 6

老年养生食谱

Preparing Healthy Dishes for Seniors

宁淑霞编著 福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2002-23

原书名：长者健康食谱

本书中文简体字版由香港万里机构出版有限公司授权福建科学技术出版社在中國大陸地区出版、发行

图书在版编目(CIP)数据

老年养生食谱 / 干淑亭编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2002.10

(六福乐系列)

ISBN 7-5335-2049-1

Ⅰ. 老… Ⅱ. 干… Ⅲ. 老年人—保健—食谱 Ⅳ. TS9/2.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002 第064042号)

书 名 老年养生食谱

入厨房系列

编 著 干淑亭

出版发行 福建科学技术出版社

福州经济技术开发区 350001

www.fjstc.com

经 销 各地新华书店

印 刷 美雅印刷制本有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/24

印 张 2.5

字 数 48千字

版 次 2002年10月第1版

印 次 2002年10月第1次印刷

印 数 1 8 000

书 号 ISBN 7-5335-2049-1/TS·193

定 价 8.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

出版者的话

厨房是一个奇妙的世界，烹饪过程中既充满乐趣，亦蕴藏不少学问。

古人说“治大国若烹小鲜”，意谓可从烹饪中领悟出许多治理国家、总理政务的大道理。据说昔日伊尹本是厨帅，可是商汤听说他贤能，能够把各种物料调理得妥妥当当，使五味和顺而成为佳肴，于是邀请他出任宰相，执掌国家大事云云。当然一般人的胸襟志向不及于为相治国，但在日常煮食过程中，若有心去探讨一下个中的微妙变化，却也可认识到许多科学道理哩！

中国人对饮食一向看重，历代有关饮食的著作很多。《吕氏春秋》的本味篇，保存了古代烹饪学的精髓；北魏贾思勰的《齐民要术》，介绍了许多烹饪业、食品业的基本成果；明代高濂的《遵生八笺》，是中国养生学的集大成。此外，尚有《山家清供》、《饮膳正要》、《随园食单》等反映出不同时期饮食文化的发展。历代的学问家，有不少是烹饪高手，像苏东坡，他制作红烧肉的“慢着火，少着水，火候足时它自美”的烹饪诀窍至今仍被传诵，而画家张大千，既是大艺术家，对烹饪亦在行，他自己甚至说：“以艺术而论我善烹饪，更在画艺之上”。

要吃尽东西南北美食，出外就餐自然是一个办法，但在家中自制，不但可以省下一大笔钱，那种心灵上的满足感觉比到餐馆去更有过之而无不及。从厨房中端出香喷喷的菜肴来，与亲人朋友共享、品味其中，成功的陶醉感便油然而生，更带来家庭温馨的氛围。

要做出好菜式，首先得学一点烹饪技巧，要用点心思研究原料、配料、搭配及分量、火候等及其相关过程的先后，琢磨出有关道理，再参考有关菜谱，技术自会不断提高。

为了帮助读者更快地提高厨艺，我们特别出版了“入厨乐系列”，希冀让大家更快地掌握入厨的技巧和学会烹制各种菜式，以尽享入厨的乐趣。

前言 FOREWORD

老年人与其他年龄的人一样，均需要各类营养才可以保持身体健康。一个均衡的饮食习惯，是所有老年人都不能忽视的。他们的日常饮食中，必须包括以下四大类食物，即谷类食物、蔬菜水果、奶类食物和各种肉类。这四种食物必须每天进食才可以确保身体吸收到所需的营养。除了这些营养外，老年人还应多选食高纤维素的食品，才有助预防便秘。

般老年人都有一个错误的观念，认为自己年纪大了，某些蔬菜水果对他们来说是较寒凉及生冷，因而不适合食用，所以较少吃。然而依据世界卫生组织的标准，每人每日需要摄取30~40克的纤维素，而蔬菜水果是纤维素的主要来源。营养学家指出，每人每日若能吃一碗半至两碗半已煮熟的蔬菜或瓜类（约240~320克），以及进食2~3个水果和饮用6~8杯饮品（如开水、淡茶、果汁或清汤等），就可以吸收到标准的纤维量。倘若老年人能配合适量的运动，更可以减少一般便秘症状对老年人所带来的困扰。

均衡和充足的营养是保持老年健康的不二法门。倘若老年人及其护理者能对食物及烹调方法有较全面及明确的认识，确保老年人能有一个良好的饮食习惯，每餐定量摄取足够的纤维素，自然可以拥有强健的体魄，减少患病的机会。而最常困扰老人家的便秘问题亦可迎刃而解。如此则“健康老年”的愿望对大部分老年人来说将不再是空中楼阁。

本书收录有24款食谱，包括各种汤羹及家常菜。有关菜式均以高纤维之蔬果作主料，务求令老年人能得到所需之纤维素。书中烹调方法十分简单，以能配合护理者（家人、家务助理及佣工等）的工作时间而设计，希望照顾者能每日为老年人预备一至两款，令他们吃得健康，亦排得畅顺，“出入平安”而得享晚年。

在此，我还要衷心多谢伊曼·家政中心校长蔡洁仪女士给予的鼓励和支持，令我顺利完成我的第一本烹饪食谱。

宁淑霞

CONTENTS

汤类

香瓜螺肉马鸡汤 Melon Conch Chicken Soup	8
白菜杏仁蚝豉猪腰汤 Chinese White Cabbage and Shank Soup	10
苹果马蹄牛鱼汤 Snake-head Mullet with Apple and Water Chestnut Soup	12
木瓜红枣鸡脚汤 Soup of Papaya and Chicken Feet	14
银鱼莼菜汤 Silverfish and Chinese Spinach Soup	16
南瓜羹 Seafood Pumpkin in Thick Soup	18
佛手瓜龙眼甜汤 Palm Gourd and Longan Sweet Soup	20
西瓜薏米甜汤 Sweet Soup of Water Melon	22
蕉甜汤 Banana Sweet Soup	24

美味小菜

三色萝卜 Stir-fried Assorted Roots with Dried Scallops	26
胡萝卜海带炒肉丝 Stir-fried Carrot, Kelp and Pork Shreds	28
西柚鸡 Steamed Chicken with Grapefruit	30
XO酱蒸丝瓜 Steamed Sponge Gourd with XO Sauce	32
芦笋百合 Stir-fried Asparagus with Fresh Lily	34

乳香节瓜 Stewed Hairy Gourd	36
哈密瓜虾仁 Stir-fried Shrimps with Hami Melon	38
奇异鸡肉 Stir-fried Chicken with Kiwifruit	40
干贝芥菜 Stir-fried Mustard Leaves with Dried Scallops	42
花生红烧茄子 Stewed Eggplant with Peanuts	44
椰菜蛋 Scrambled Eggs with Cabbage	46
西梅炒肉片 Stir-fried Pork with Prunes	48
雪梨炒鱼松 Stir-fried Fillets with Pear	50
冬瓜炆火腩 Stewed Roast Pork with Wax Gourd	52
甜豆牛柳丝 Beef Fillets with Honey Peas	54

附录

老年人饮食护理诀窍	56
-----------	----

香瓜螺肉乌鸡汤



3小时



4~6人

Melon Conch Chicken Soup

材料

香瓜半个、螺肉(干货)80克、乌鸡
半只、猪前腿肉(猪展)150克、陈
皮1片(1/4个)、水适量

调味料

盐适量

做法

1. 香瓜去皮去籽，切丁。螺肉用温水浸软，洗净。乌鸡去
皮，洗净，猪前腿肉洗净，与乌鸡一同焯水后过冷水。
陈皮浸软。
2. 煲滚适量水，将所有材料放入。待滚后，煲约3小时，调
味，即可食用。

注：香瓜果肉多为淡绿色或翠绿色，它含丰富维生素和纤维
素等，可治便秘。

Ingredients

1/2 honey-den melon
80g conch (dried)
1/2 black skin chicken
160g pork shank
1/4 dried tangerine peel
Water

Seasoning

Salt

Method

1. Peel and remove seeds of melon, cut into small pieces. Soak conch
till soft and rinse. Remove skin of the chicken and rinse. Rinse the
pork shank, blanch both and rinse under cool water. Soak dried
tangerine peel till soft and rinse.
2. Boil enough water, put in all ingredients. Bring to the boil, cook
for about 3 hours. Season to taste. Serve.



白菜杏仁蚝豉猪腩汤



2小时



4~6人

Chinese White Cabbage and Shank Soup

材料

白菜640克，南杏40克，蚝豉80克，猪前腿肉（猪腩）320克，姜2片，水适量

调味料

盐适量

做法

1. 白菜洗净，切块。南杏洗净，蚝豉用温水浸软，洗净。猪前腿肉洗净，氽水后过冷水。
2. 煲滚适量水，将所有材料放入。待滚后，煲约2小时，调味，即可食用。

注：白菜有多个品种，常吃白菜不但帮助消化，又可以加强肠胃管道的蠕动，令体内的废物物质尽快排出体外。

Ingredients

640g chinese white cabbage
40g sweet almonds
80g dried oysters
320g pork shank
2 slices ginger
Water

Seasoning

Salt

Method

1. Rinse chinese white cabbage and cut into sections. Rinse sweet almonds. Soak dried oysters in warm water till soft and rinse. Blanch pork shank and rinse under cool water.
2. Boil enough water, put in all ingredients. Bring to the boil, cook for about 2 hours. Season to taste. Serve.



苹果马蹄生鱼汤



2小时



4~6人

Snake-head Mullet with Apple and Water Chestnut Soup

材料

苹果2个、马蹄320克、生鱼1条、猪前腿肉160克、陈皮1片(半个)、水适量

调味料

盐适量

做法

1. 苹果去皮去籽，切丁。马蹄去皮，洗净。生鱼洗净，用白胡椒粉两面，猪前腿肉洗净，余水，过冷水。陈皮浸软。
2. 煲滚适量水，将所有材料放入，待滚后，煲约2小时，调味，即可饮用。

注：苹果主要分为西洋苹果和中国苹果两大类，颜色则有青、黄、橙红和大红色等。它能畅通大便，有避免便秘的食疗作用。

Ingredients

2 apples
320g water chestnuts
1 snake-head mullet
160g pork shank
1/4 dried tangerine peel
Water

Seasoning

Salt

Method

1. Peel and remove seeds of apples, cut into small pieces, peel water chestnuts and rinse. Rinse snake-head mullet and fry both sides to slightly brown with dried wok. Blanch pork shank and rinse under cool water. Soak dried tangerine peel till soft and rinse.
2. Boil enough water, put in all ingredients. Bring to the boil, cook for about 2 hours. Season to taste. Serve.



木瓜红枣鸡脚汤



2小时



4~6人

Soup of Papaya and Chicken Feet

材料

木瓜½个、红枣(去核)10粒、鸡脚
6只、猪前腿肉160克、水适量

调味料

盐适量

做法

- 1 木瓜去皮去籽，切丁。红枣用温水浸软，洗净。鸡脚与猪前腿肉洗净，汆水，过冷水。
- 2 煲滚适量水，将所有材料放入。待滚后，煲约2小时，调味，即可饮用。

注：木瓜之营养价值极高，为水果中之上品。其乳状汁液进入人体的胃部后，能加强消化及分解蛋白质，使肠胃无障碍之弊。

Ingredients

½ papaya
10 red dates (cored)
6 chicken feet
160g pork shank
Water

Seasoning

Salt

Method

1. Peel and remove seeds of papaya, cut into small pieces. Soak red dates till soft and rinse. Blanch chicken feet and pork shank, rinse under cool water.
2. Boil enough water, put in all ingredients. Bring to the boil, cook for about 2 hours. Season to taste. Serve.



银鱼苋菜汤



20分钟



4 ~ 6人

Silverfish and Chinese Spinach Soup

材料

银鱼(白饭鱼)160克、苋菜640克、
姜汁酒1茶匙、蒜头1粒、水适量

调味料

盐适量

做法

1. 银鱼洗净，沥干水分，用姜酒汁拌匀。苋菜去头，洗净切段。
2. 热锅下油，爆香蒜头，加入适量水，待滚后，放入银鱼及苋菜，盖锅盖待熟，调味，即可饮用。

注：苋菜分为青、紫及青紫相间等品种，为家常青菜，苋菜用于夏天时煮汤，有清热的好处，而紫和青紫相间苋菜，含铁质量比较高，中伙认为其味甘性凉，有清热和通二便的功效。

Ingredients

160g silverfish
640g chinese spinach
1 tsp ginger wine
1 garlic
Water

Seasoning

Salt

Method

1. Rinse silverfish and drain dry, mix with ginger wine. Cut the head of chinese spinach, rinse and cut into sections.
2. Heat wok with oil. Sauté garlic until fragrant. Pour in enough water. Bring to the boil, put in chinese spinach and silverfish. Cover and cook until soft. Season to taste. Serve.