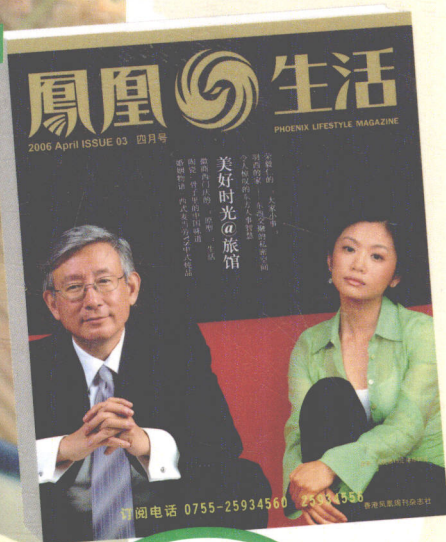


“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮意



8元

老人篇

老少私房菜

低脂美食

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

8元老少私房菜·老人篇·低脂美食/孙明杰, 袁许斌主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.8
(凤凰生活·全家总动员8元美食计划)
ISBN 978-7-5381-5178-7

I. 8… II. ①孙…②袁… III. 高脂血症-食物疗法-食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第111182号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元老少私房菜·老人篇·低脂美食

孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 171mm×240mm

印 张: 3

字 数: 60千字

出版时间: 2007年8月第1版

印刷时间: 2007年8月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 曹敏儿

封面设计: 刘 誉

版式设计: 陈 南

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5178-7

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzxb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com

关注全球华人上品生活



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视著名主持人李辉合影

—— 主 编 介 绍 ——

孙明杰，中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

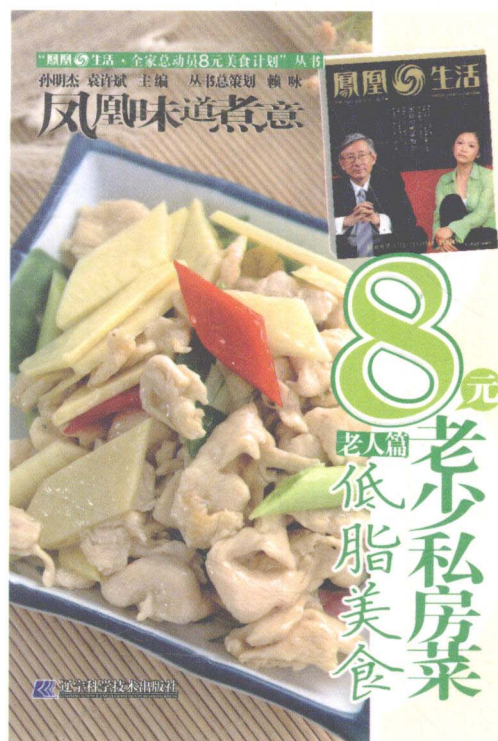
—— 主 编 介 绍 ——

资深传媒人 策划大师
香港《凤凰生活》杂志出品人



名师图书·幸福生活读本

8元钱享受合家欢
凤凰生活专家推荐的家庭私房菜



本书内容精华

凤凰健康专家：

全面介绍适合老人及高血脂患者食用的营养菜式

凤凰美食顾问：

25道美味营养的低脂美食

凤凰知食分子：

实用科学的食养知识、营养保健功效及饮食宜忌

菜品领衔制作：喻成清(广州花园酒店厨艺人)

菜品图片摄影：黎鹏飞(广州十佳摄影师)

菜品拍摄场地：阿清厨艺创作室



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS



凤凰生活 订阅 热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活

指定专用礼品

杂志订阅热线: 0755-25580151

亚太医学药学会监制

凤凰生活 美丽人生

天然本草系列面膜

正在热销中!

中国药科大学董事局副主席、中南大学教授孙明杰 发明
中南大学硕士点 联环药业博士后流动站 研制



面贴膜系列

- ★藏红花-红润高弹
- ★天山雪莲-嫩白活颜
- ★燕窝-润肤丰弹
- ★野生灵芝茶油-养颜抗衰
- ★人参蜂皇浆-丰润活颜
- ★冬虫夏草-保湿富弹
- ★金银花-润肤祛痘
- ★杭白菊-保湿活肤
- ★夏桑菊-清热祛痘

迅速恢复肌肤活力, 就在凤凰生活!

本品运用现代生物技术提取, 配以多种高级天然纯植物精华浓缩萃取而成, 专为亚洲人的面部皮肤状况而研制, 可溶解淡化及排除肌肤有毒毒素, 有效防止色素沉着, 防止皮肤损伤及水分过度蒸发。并为皮肤提供充足的水分和氨基酸, 达到良好的红润嫩白、细腻富有弹性的效果。从内到外双重滋润, 高效保湿, 有效预防及平复脸上的细纹, 经常使用能使皮肤细嫩光滑、白里透红、柔润而富有弹性。

深圳市凤凰生活科技有限公司出品
SHENZHEN PHOENIX LIFESTYLE TECH CO.LTD

地址: 深圳市罗湖区莲塘鹏基工业区703栋4层 邮编: 518004 电话: 0755-25735574
生产许可证: XK16-108 5083 卫生许可证: (2000)卫妆准字29-XX-1925 执行标准: Q/HSH005-2006

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮意



8元

老人篇

老私房菜

低脂美食



FOREWORD

前言



8元钱享受合家欢：凤凰生活专家推荐的家庭私房菜

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知，《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办，获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许，通过中国图书贸易进出口总公司，在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日，《凤凰周刊》精心打造，强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方，她旨在构建东方价值的美好生活愿景，倡导多元文化交融下，独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命，用凤凰的全球视野，传播优质生活观；以智慧生活家的角色，与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野，生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯，为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅，让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯，包括美容健身、膳补养生、健康指导等，是您随身的健康手册。

如今，《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版（香港）有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手，整合最新的生活资讯和丰富的出版资源，共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书，以智慧生活家的角色，积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常菜大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病丛书”以及“全家总动员8元美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本，努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书，由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事，并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔，为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野，使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书，追求品质、品位和品牌的理念，与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯，并为之搭建最便捷的生活互动平台，从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

赖咏

2007年7月于广州

本文作者系名师文化出版（香港）有限公司出品人、董事总编辑，凤凰生活大型系列图书总策划。



目录

· 低脂美食 ·

低脂竹笋鸡·····	4
红薯芥菜煲·····	6
春畦绿玉粥·····	8
西洋参桂圆羹·····	10
低脂益胃粥·····	11
酸甜木瓜·····	12
雪梨南杏盅·····	14
菊花枇杷养生粥·····	16
南瓜山药汤·····	18
甘草银杏汁·····	20
冬瓜炒海米·····	22
蜇皮萝卜丝·····	24
清新芦笋汤·····	26
松子仁粳米粥·····	28
西兰花香菇汤·····	30
洋参桂圆茶·····	32
杏仁雪耳炖木瓜·····	33
绿豆芽炒薯粉·····	34
蜂蜜土豆羹·····	36
理气健脾茶·····	38
泥鳅黄芪汤·····	40
糯米鱼粥·····	42
莲子薏仁汤·····	44
祛风牛膝芝麻丸·····	45
五色豆羹·····	46



低脂竹笋鸡

原 料

竹笋………100克 鸡胸肉………200克

调 料

红椒………1个	青椒………1个	生姜………10克	葱………10克
花生油………20克	食盐………5克	味精………2克	糖………2克
麻油………2克	水淀粉………适量	绍酒………适量	

做 法 ①②③



1. 先将竹笋、红椒、青椒洗净切片；鸡肉切片后用绍酒腌好；生姜去皮切片；葱切段。



2. 锅内放水烧开，把竹笋、红椒、青椒氽烫一下，捞起沥水备用。



3. 锅内下油，放入姜片、竹笋片、红椒片，用中火炒片刻，放入鸡肉，炒至发白。再加入葱段，调入食盐、味精、糖，炒透入味，用水淀粉勾芡，淋入麻油，出锅即可。

吃出健康

此菜脂肪低、热量低、纤维素多，经常食用不仅能为身体补充营养，还能降低胃肠黏膜对脂肪的吸收和蓄积，减肥轻身，更能改善黑眼圈。

竹笋一年四季皆有，但唯有春笋、冬笋味道最佳。竹笋在烹调时无论是凉拌、煎炒还是熬汤，均鲜嫩清香，是人们喜欢的佳肴之一。

竹笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，本身可吸附大量的油脂来增加味道，所以肥胖的人或高血脂的人可以选择吃竹笋。

温馨提示

竹笋食用前应该用开水焯过，以去除草酸。

美食红绿灯

- 竹笋含有大量的草酸，会影响对钙的吸收，所以长身体的儿童少吃为佳；尿路结石者也忌食。
- 肥胖的人或高血脂的人可以选择吃竹笋。



红薯芥菜煲

原 料

芥菜……………500克

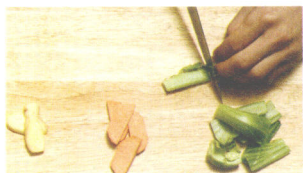
红薯……………250克

调 料

生姜……………适量

食盐……………适量

做 法 ①②③



1. 将芥菜洗净切段；红薯去皮切块；生姜洗净切片。



2. 将芥菜、红薯、生姜放入煲内，用大火煮开后改文火煮20分钟。



3. 放入食盐即可食用。

吃出健康

芥菜和红薯含丰富的蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、胡萝卜素等。此汤脂肪含量较低，是一道自然低脂的养生膳食。

温胃散寒、健胃生津、通畅胃肠、强身健体。对急慢性气管炎、咳嗽痰多、胸膈满闷有疗效。另外，芥菜不仅能开胃，还能治腹痛。

温馨提示

做汤之前，将大芥菜洗净，摘去老叶后，以滚水略煮以去掉苦味。

美食红绿灯

- 芥菜虽含有丰富的维生素，但过量食用往往会引起不良影响，如患热性咳嗽者多吃芥菜或吃腌渍的芥菜，会导致呛咳一夜不止。如果发疮疖痂者多吃了芥菜，患处便会扩大。
- 感冒风寒、恶寒、无汗、大便不畅、食欲不振者适用。

食用建议

用作煲汤的芥菜可以选择长得比较老的芥菜，这样功效更佳。血糖比较高的人可以选些不甜的红薯。芥菜属寒凉之物，一次不要吃太多，也不要吃得太频繁。



春畦绿玉粥

原 料

鲜韭菜 ……50克

粳米 ……100克

调 料

食盐 ……少许

做 法 ①②③



1. 将韭菜洗净切段；
粳米淘洗干净。



2. 粳米入锅内，用武火煮开，后改文火慢煲大概1小时，待粥快熟时加入韭菜。



3. 放入食盐后再稍煮片刻即成。

吃出健康

此粥有温中行气、散血解毒等功效。由于韭菜中含有大量维生素A，故多吃有美容护肤、益目和润肺之功效，并能减少感冒、寒喘等疾病。

韭菜里的粗纤维有滑肠通便之效，可以有效预防习惯性便秘和肠癌。韭菜具有抑菌作用，可防治痢疾，常吃可减少粪便中有害物质对肌体的毒害。

现代医学研究证明，韭菜含有的挥发性精油及含硫化合物的混合物，以及丰富的纤维素，对降低血脂和防治冠心病、贫血、动脉硬化都十分有益。

温馨提示

韭菜属于农药残留量比较大的叶类蔬菜。要除去附着在韭菜表面的残留农药，就要把它先进行2~3次的温水清洗，然后浸泡1~2小时，再清洗，最后烹调。这样，其表面80%~90%的残留农药都可以清除，还不会破坏其营养成分。

美食红绿灯

- 中医认为，阴虚火旺者以及患疮疡、目疾者忌食韭菜。
- 适宜寒性体质、阳气不足、习惯性便秘之人食用。

食用建议

韭菜有“春香、夏辣、秋苦、冬甜”之说，故春天食用最为适宜。韭菜不易消化，故一次不要吃太多，且隔夜的熟韭菜不宜再吃。

西洋参桂圆羹



原料

桂圆肉30克

西洋参6克

调料

冰糖适量

做法

1 2 3



1. 将桂圆肉洗净，备好西洋参。



2. 桂圆和西洋参放入锅内，加适量清水煮40~50分钟。



3. 加入冰糖煮至溶化后即成。

温馨提示

第一次煮完喝汤，还可以第二次加冰糖和开水，放瓷杯中，隔水蒸1小时。

吃出健康

此汤几乎不含脂肪，补气养阴、清热生津，具有抗癌、抗疲劳、抗缺氧、抗辐射、抗衰老等多种功能。西洋参含人体必需的16种微量元素、17种以上氨基酸、多糖、多肽及多种维生素等，对冠心病、高血压、贫血、神经官能症、糖尿病等具有很好疗效。经常服用西洋参，可帮助睡眠、强身健体、延年益寿。

美食红绿灯

- ⊙ 中阳衰微、胃有寒湿者忌食该汤。
- ⊙ 西洋参性寒，桂圆温补，老少皆宜，四季均可进补。

食用建议

年老或病后体虚者、身体素质较差者、脑力劳动者、内分泌失调者、性功能不佳者以及不适合用人参进补的年轻人，都适合进补西洋参。

低脂益胃粥

原 料

麦门冬15克

粳米100克

调 料

冰糖适量

做 法 ①②③



1. 麦门冬煎汁，去渣留汁。



2. 将粳米放入汁中，武火煲沸，文火慢熬煮成粥。



3. 加适量冰糖煮至溶化即可。



温馨提示

麦门冬煎后去渣要干净，熬粥要注意火候，如果用火过急，则会使粥沸腾外溢，造成浪费，且容易煮干；若用小火煎煮则费时。一般情况下用急火煎沸、慢火细熬的办法。

吃出健康

此粥含脂量低，有养阴润肺、益胃生津、清心除烦的功效。麦门冬又名麦冬，是常用中药，味甘、微苦，性微寒，入心、肺、脾经，有养阴润肺、益胃清心的功效，多用于阴虚肺燥、干咳痰稠、劳嗽咯血、津少口渴、心烦失眠、肠燥便秘等症。

美食红绿灯

- 寒痰咳嗽、脾胃虚寒、食少便溏者忌用。
- 适用于肺阴不足之干咳燥咳、劳嗽咯血，胃阴不足之口干、口渴，以及心烦失眠、阴虚有热者。

