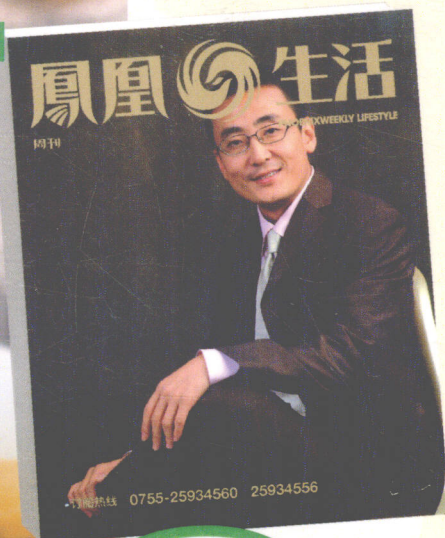


“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

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 低糖美食

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·低糖美食/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 978-7-5381-5177-0

I. 8… II. ①孙…②袁… III. 老年人-保健-食谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第111210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·低糖美食 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 馨

版式设计: 陈 南

责任校对: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-5177-0

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@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糖患者食用的营养菜式

凤凰美食顾问：

26道美味营养的低糖美食

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(广州花园酒店厨艺师)

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

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

正在热销中!



面贴膜系列

- ★藏红花-红润高弹
- ★天山雪莲-嫩白活颜
- ★燕窝-润颜丰弹
- ★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害毒素, 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。

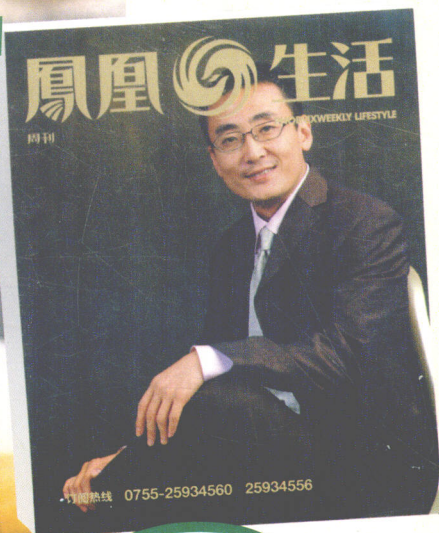
深圳市凤凰生活科技有限公司出品
SHENZHEN PHOENIX LIFESTYLE TECH CO.LTD

地址: 深圳市罗湖区莲塘鹏基工业区703栋4层东 邮编: 518004 电话: 0755-25735574
生产许可证: XK16-106 5083 卫生许可证: (2000)卫妆准字29-XK-1925 执行标准: QB/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

老少私房菜 低糖美食

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。

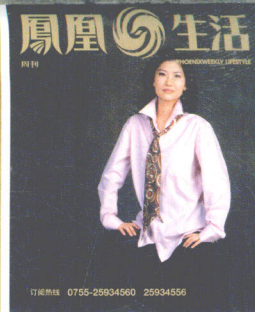
“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“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

· 低糖美食 ·

鲤鱼大豆汤·····	4
淡菜猪胰汤·····	6
水蛇炖土茯苓·····	8
七鲜烩海参·····	9
排骨萝卜煮墨鱼丸·····	10
鱿鱼酿苦瓜·····	12
鸡肉青椒·····	14
人参炖海参·····	15
鹿茸海马煲龟汤·····	16
桂圆水鱼煲淮山·····	18
海蜇拌黄瓜·····	20
清润苹果汤·····	22
青菜猪肝面·····	24
萝卜海带排骨煲·····	26
排骨山药汤·····	28
排骨海带绿豆汤·····	30
田间野趣·····	31
人参茯苓茶·····	32
红花茶饮·····	33
天麻川芎蒸鲤鱼·····	34
黄豆排骨苦瓜煲·····	36
淡菜煮腰花·····	38
绿豆海带汤·····	40
红萝卜瘦肉汤·····	42
竹笋海米·····	44
章鱼瘦肉汤·····	46



鲤鱼大豆汤

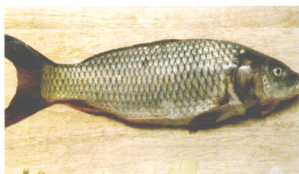
原 料

大豆……………100克

白术……………20克

鲤鱼……………500克

做 法 1 2 3



1. 鲤鱼去鳞，剖腹去肠，洗净。



2. 大豆、白术洗净，放入锅内，将鲤鱼放入同煮（加水约1500克），先用大火烧开，再改小火慢煮。



3. 煮1.5小时左右，调味即可。

吃出健康

鲤鱼汤有滋补健胃、利水消肿的功效，白术可治疗水肿，配以营养丰富的黄豆，能益气健脾、利水消肿、益养脏腑。由于其含糖量比较低，且营养丰富，很适合高血糖的老人家食用。

温馨提示

鱼类性质温和，不用担心体内上火，一年四季均可饮用。

美食红绿灯

- 不宜与狗肉、小豆蔻、赤小豆、咸菜、麦冬、紫苏、龙骨、朱砂同时食用。
- 适用于脾虚湿盛之高脂血症以及食少纳呆、面身浮肿者尤为适宜。

食用建议

此汤味道鲜美，过齿难忘，效果绝妙，且与鸡汤等其他肉汤相比，花费较少，且不用担心禽流感等杂病，可谓一道质优价廉的佳品。



淡菜猪胰汤

原 料

猪胰……………1条

淡菜……………100克

调 料

食盐……………适量

做 法 ①②③④



1. 将淡菜用清水浸泡20分钟，洗净；猪胰洗净、切好。



2. 把猪胰放到开水中泡一泡，把腥味泡掉。



3. 把猪胰放入锅中，再加入淡菜，文火煎煮。



4. 文火煨熟，加食盐即可食用。

吃出健康

本汤滋养阴液、益肺、补脾、润燥，治疗肺虚咳嗽、咯血、消渴、脾胃虚弱、消化不良、手足皲裂、下痢等症。猪胰味甘，性平，无毒，入脾、肺经。其主要成分含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、多种维生素、胰岛素等，且含脂量和含糖量比较低，糖尿病患者适合用猪胰做汤。

温馨提示

将淡菜用温水浸泡后，最好能放入沸水锅内烫一下，以去除腥味。

美食红绿灯

- 猪胰味甘性平，益肺补脾，诸无所忌。适合肺结核、肺不张等肺气虚弱致咳嗽者食用。
- 糖尿病人、甲状腺肿大、毛发枯少者适用。

食用建议

此汤可益肺补脾、润燥止渴，并有消瘤之功效。

水蛇炖土茯苓

原 料

土茯苓10克 水蛇50克
 红枣 2枚

调 料

姜适量 食盐适量

做 法

①②③

1. 水蛇剁好切段，洗干净，用热水稍微煮一下捞起待用。
2. 然后把土茯苓刮皮、切片。再把红枣、姜片、水蛇段和土茯苓片全部放入炖盅。
3. 猛火炖3小时，加入食盐调味即可。

吃出健康

此汤清热止渴、汤水滋补、蛇肉鲜甜，对烦热、痢疾等症有帮助。水蛇味甘、咸，性寒，无毒，入肝、胃、心经。其主要成分为碳水化合物、视黄醇、蛋白质、维生素A、磷、硒、钾等。高血糖者可以把原料中的红枣去掉。

温馨提示

购买水蛇时要区分“水蛇”和“泥蛇”，泥蛇皮色较黑。它们虽然外貌非常相似，但炖汤效果有很大区别，水蛇汤色清澈鲜甜。

美食红绿灯

- 喝此汤时忌同时喝茶。
- 湿热疮毒、梅毒、筋骨拘挛疼痛及瘰疬疮肿者适用。

食用建议

此汤除湿、解毒、通利关节、滋补。炖汤的水蛇最好选几两重的小蛇，更易出味。

七鲜烩海参

原料

海参（已发好）150克，虾仁50克，肥膘肉50克，金华火腿50克，鸡胸脯肉50克，青豆25克，口蘑25克，猪里脊肉50克。

调料

食盐3克，黄酒10克，酱油3克。

做法 123

1. 先将海参洗净切成丁，肥膘肉、火腿、鸡脯煮熟后均切成丁；里脊肉剁成肉末备用。
2. 锅内注入清汤，加热，将沸时投入肉末，稍煮片刻即捞出，加入适量食盐、料酒和酱油。
3. 再将汤煮沸，撇去浮沫，投入海参、虾仁、鸡脯、肥膘肉、火腿、青豆、口蘑，煮沸即成。



吃出健康

此菜能补肾益精、养血润燥，可用作肾精亏损、阴血不足、阳痿、遗精、小便频数、大便燥结等症的食疗。健康人经常适量食用也有很好的祛病强身的功效。海参的蛋白质含量很高，胆固醇含量几乎为零，对于高血压、冠心病、动脉硬化都有很好的预防作用。

温馨提示

泡海参须知：

1. 热泡法：先用热水将海参泡24小时（可直接随冷水装入锅内煮开，再加盖闷泡4~5小时），再从腹下开口取出内脏，然后换上新水，上火煮50分钟左右，用原汤泡，过24小时后即可。
2. 冷水发泡法：将海参浸入清水内，浸泡约3天；取出剖腹去肠杂、腹膜，然后再换清水浸泡，待泡软后即可加工食用。此法在热天要多换几次水，并经常注意是否已变软。

美食红绿灯

- 不适合需要补肾者食用。
- 适合高血糖者食用，有抗衰老、抗辐射、抗肿瘤、提高免疫力的作用。

食用建议

泡发海参时，切莫沾染油脂、碱、盐，否则会妨碍海参吸水膨胀，降低出品率，甚至会使海参溶化，腐烂变质。发好的海参不能再冷冻，否则会影响海参的质量，故一次不宜发得太多。



排骨萝卜煮墨鱼丸

原 料

白萝卜……200克

排骨……150克

墨鱼丸……80克

红枣……2枚

调 料

生姜……10克

葱……10克

食盐……8克

料酒……3克

做 法 ①②③



1. 将白萝卜去皮后切成小块；排骨斩成块；红枣用水泡透；生姜切片、葱切段。



2. 锅内油烧热，放入姜片、排骨、白萝卜、料酒，炒香后注入适量清汤，烧开后，煮10分钟。



3. 然后加入墨鱼丸子、红枣、葱段，调入食盐煮透即可。

吃出健康

萝卜含糖量低，是高血糖患者的营养佳品，具有促进消化、增强食欲、补脾养胃、止咳化痰的作用；排骨可滋补强身，配以红枣和墨鱼丸，具有补益营养、降低胆固醇，清热化痰的作用。

温馨提示

1. 排骨炒制前可先用开水烫一下。
2. 食盐可待汤快煮好时再放。

美食红绿灯

- 如果是在服药请不要吃白萝卜，白萝卜对药效会有影响。
- 适用于老年性糖尿病以及老年慢性气管炎

食用建议

糖尿病患者可以把原料中的红枣去掉。

