

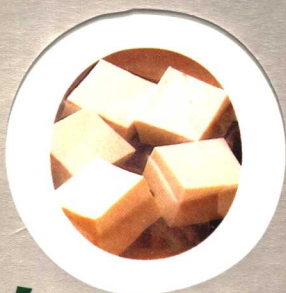
◆ 食疗保健菜 500 款系列丛书

中老年补钙 食疗菜点

中国饮食文化丛书编委会

精选 500 款专为中老年具有
补钙功效的食疗保健菜点

5



款

集国内著名医药师、营养学家、
烹饪师一道，以严谨的科学态度，
精确的理论依据介绍色、香、味俱
全的保健菜。

上海科学技术文献出版社

◆ 食疗保健菜 500款系列丛书



中老年补钙

食疗菜点

500款

中国饮食文化丛书编委会

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年补钙食疗菜点500款 / 《中国饮食文化丛书》编委会编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 4

(中国饮食文化丛书)

ISBN 978-7-5439-3138-1

I. 中… II. 中… III. ①中年人-钙-营养缺乏病-食物疗法-菜谱 ②老年人-钙-营养缺乏病-食物疗法-菜谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第030929号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

中老年补钙食疗菜点500款

中国饮食文化丛书编委会 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本890X1240 1/32 印张8.5 字数369 000

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978-7-5439-3138-1/T · 876

定价: 16.00元

<http://www.sstlp.com>

《中老年补钙食疗菜点500款》

中国饮食文化丛书编委会

主 编	吴 杰	刘 捷	
编 委	郭玉华	夏 玲	韩锡艳
	韩玉星	任鸿捷	刘 捷
	刘洪涛	才紫阳	李永江
	李淑芬	李 松	尹卫佳
	吴昊天	申东涛	郑玉平
	袁长帅	马桂华	赵小爽
	别 洋	包跃强	连 霞
	王桂杰	王 茹	张朱珍
	陆春江	雷 春	宋美艳
	吴克香		

前言

人体的新陈代谢，每天都有一定数量的无机盐通过各种途径排出体外。无机盐在食物中分布很广，一般通过膳食都能满足机体需要。而中老年人随着年龄的增长，身体抵抗力逐渐下降，生理功能逐渐减退，体内缺钙现象普遍存在。

钙是维持人体结构和功能的一种主要元素，不仅是构成骨骼和牙齿的主要成分，也是维持机体细胞正常生理功能所必需的，还是机体中许多酶系统的激活剂，对人的健康长寿起着极为重要的作用。

中老年人钙缺乏的临床表现为骨质软化症及骨质疏松症。尤其是绝经后的妇女，由于体内激素水平发生变化，导致钙的吸收和利用率下降，骨质疏松症发病率更高。缺钙还可诱发高血压等病。

膳食中只要注意补充含钙丰富的食物，进补具有补肾益精壮骨功效的食疗菜肴，单纯性缺乏钙的现象是可以通过合理的膳食调养来改善的。

俗话说：药补不如食补。为了能让广大的中老年人在一日三餐中轻松愉

快地汲取到钙，达到强身壮骨的目的，我们会同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度，精确的理论依据，针对中老年人群的身体特质、生理特点和各种食物、药物的营养成分、药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学组方，搭配组合成各式药膳菜肴，编写了这本《中老年补钙食疗菜点500款》。

本书详细介绍了500款富含蛋白质、钙、维生素，且具有补肾、益精、壮骨功效的补钙壮骨药膳食疗菜肴和米面食点，并对每款菜肴和米面食点的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示等均作了详细的介绍。通俗易懂，步骤清晰，搭配科学，原料易取，易学易做。食用后可大大改善中老年人的身体营养状况，增强机体的抗病能力。故而它是集食疗与食补于一体的菜谱、食谱书，也是一本家庭及美食爱好者理想的科学饮食指导用书。

吴杰

目 录

1. 杞子熟地甲鱼煲	1	33. 芝麻银鱼羹	17
2. 冰糖元甲	1	34. 白汤鲫鱼	18
3. 汽锅元甲	2	35. 酥鲫鱼	18
4. 沙锅甲鱼炖羊肉	2	36. 芙蓉鲫鱼	19
5. 沙锅枸杞炖龟	3	37. 豆瓣鲫鱼	19
6. 枣香乌龟煲	3	38. 酥熘鲫鱼	20
7. 芫荽炒鳝丝	4	39. 荷包鲫鱼	20
8. 红煨鳝段	4	40. 扒鱼羊	21
9. 杞精炖黄鳝	5	41. 吉利堂鲫鱼油菜汤	21
10. 鳝鱼焖鹌鹑蛋	5	42. 山药鱼头	22
11. 三菇焖鳝段	6	43. 红烧鱼头	22
12. 青蒜炒鳝片	6	44. 蒜烧鱼方	23
13. 清炒鳝糊	7	45. 豆腐烧鳝鱼	23
14. 鳝丝炒韭菜	7	46. 三素鱼片	24
15. 火腿黄鳝羹	8	47. 鳝鱼肉炒芥蓝	25
16. 参归鳝丝汤	8	48. 番茄鱼片	25
17. 参归蹄鳝煲	9	49. 松鼠鳜鱼	26
18. 糖醋鲤鱼	10	50. 五柳鳜鱼	26
19. 潘鱼	10	51. 桃花鳜	27
20. 酱汁活鱼	11	52. 醋椒鳜鱼	27
21. 香菇鲤鱼	11	53. 茯苓补骨烧鳜鱼	28
22. 毛豆烧鲤鱼	11	54. 吉利堂炖鳜鱼	28
23. 双冬鲤鱼	12	55. 韭苔鳜鱼丝	29
24. 苋菜烧鲤鱼	13	56. 珍珠鳜鱼丸	30
25. 苁蓉酱香鲤鱼	13	57. 奶香鳜鱼	30
26. 芹菜鱼丝	14	58. 松子鱼米	31
27. 粉皮辣鱼	14	59. 醋熘鳜鱼	31
28. 翡翠全鱼丸	15	60. 红烧鳜鱼	32
29. 银鱼炒韭菜	15	61. 菠菜炒鳜鱼	32
30. 银鱼煎蛋	16	62. 干煎黄鱼	33
31. 银鱼焖薯条	16	63. 煎黄花鱼	33
32. 银鱼带丝	17	64. 沙锅黄鱼炖豆腐	33

健康

益智

营养

美食

65. 黄鱼烧黄豆芽	34	104. 桃花泛	54
66. 芝麻鱼条	35	105. 汤大玉	54
67. 黄花鱼烧玉米	35	106. 虾仁炒菠菜	55
68. 煎蒸带鱼	36	107. 虾仁炒元葱	56
69. 多彩带鱼花	36	108. 碧菠虾仁	56
70. 奶香带鱼丸	37	109. 仙人掌爆双鲜	57
71. 吉利堂烧带鱼	37	110. 三鲜芦笋	57
72. 碧菠木耳鲚丸汤	38	111. 双鲜菜心	58
73. 刀鲚鱼丝	38	112. 木耳炒白菜	58
74. 青椒鲚片	39	113. 干虾仁炒芹菜	58
75. 洋葱烧鲚块	39	114. 虾仁油菜	59
76. 翠油鱼片	40	115. 枸杞虾仁扒油菜	59
77. 菠萝鲚鱼块	41	116. 莴笋烧豆腐丸	60
78. 莼菜鲚鱼片	41	117. 吉利堂素菜小炒	60
79. 焖河鳗	42	118. 虾米炒素宝	61
80. 红烧鳗鲡	42	119. 虾米百页炒韭菜	61
81. 烧河鳗	43	120. 虾米鲳糕	62
82. 鸡骨架炖盘龙	43	121. 小白菜炖豆腐	63
83. 酱香白鳢	44	122. 虾皮肉末烧甘蓝	63
84. 白鳢烧红椒	44	123. 珍珠鲍	64
85. 豉油活鱼	45	124. 鸡汁鱼翅	64
86. 西湖醋鱼	45	125. 白汁鱼翅	65
87. 老烧鱼块	46	126. 红烧鱼翅	65
88. 香酥鱼球	46	127. 焖鱼翅	66
89. 菊花青鱼	47	128. 虾籽大乌参	66
90. 清汤鱼圆	47	129. 麻酱海参	67
91. 鸡汤鱼卷	48	130. 奶汤海参	67
92. 红烧划水	48	131. 葱烧海参	68
93. 吉利堂鱼丸汤	49	132. 海参炒鸡片	68
94. 吉利堂烧泥鳅	49	133. 芙蓉蜆皮	69
95. 烤炖目鱼	50	134. 酱焖鱼籽	69
96. 沙锅豆腐炖嘎鱼	50	135. 炸蛎黄	70
97. 酱汁大虾	51	136. 生蚝拌油菜	70
98. 油爆大虾	51	137. 三蔬炒牡蛎	71
99. 翡翠大虾	52	138. 牡蛎白菜汤	71
100. 盐水虾	52	139. 吉利堂蛎黄汤	72
101. 糖醋虾	53	140. 石锅白菜炖豆腐	72
102. 大虾焖芹菜	53	141. 清余蛎子	73
103. 清炒虾仁	54	142. 火腿蚌肉汤	73

143. 灵芝蚌肉煲	74	182. 菇枣炖仔鸡	93
144. 西芹炒蚌肉	74	183. 八宝鸡	93
145. 吉利堂蚌肉茄片	75	184. 蛤蟆鸡	94
146. 菠菜蚌肉汤	75	185. 松子全鸡	94
147. 蚌肉豆腐汤	76	186. 酒香鸡	95
148. 骨汤香菇烩冬瓜	76	187. 香酥油鸡	95
149. 吉利堂炒蚬子	77	188. 冻鸡	96
150. 蚬肉毛豆	77	189. 陈皮鸡	96
151. 麻香蜆皮	78	190. 茄汁鸡	97
152. 拌海蜆皮	78	191. 酱油嫩鸡	97
153. 海带蜆皮汤	78	192. 吉利堂杜仲酱鸡	98
154. 蛭子炒双花	79	193. 红烧仔鸡	98
155. 油菜炒蛭子	79	194. 吉利堂烤鸡	99
156. 煮蛭子	80	195. 霸王别姬	99
157. 酱爆蛭肉	80	196. 彩豆炖凤翅	100
158. 韭青炒蛭子	81	197. 红白乌翅	100
159. 油爆海螺	81	198. 凤翅冬菇	101
160. 胶东三鲜	82	199. 贵妃鸡	101
161. 芹菜鲜贝	82	200. 陈皮烧鸡块	102
162. 吉利堂烧双花	83	201. 花生海带焖鸡块	102
163. 油菜炒三鲜	83	202. 红焖鸡块	103
164. 鲜贝油菜	84	203. 翠芹烧野鸡	103
165. 炒干贝芹菜	84	204. 杞地沙锅鸡	104
166. 爆鲜贝肉	85	205. 京葱鸡块	104
167. 腐竹鲜贝炒芹菜	85	206. 黄焖鸡块	105
168. 兰花豆腐烧鱿鱼	86	207. 鸡里蹦	105
169. 青翠鱿鱼	86	208. 双味猴菇	106
170. 鲜鱿芹菜	87	209. 葱黄鸡	107
171. 香菇鱿鱼扒芥蓝	87	210. 芝麻丸子	107
172. 炒翡翠鱿鱼	88	211. 梅花菇托	108
173. 油爆鱿鱼卷	88	212. 鸡茸蛋	108
174. 毛豆鱿鱼汤	88	213. 紫菜鸡肉汤	109
175. 青蟹烧毛豆	89	214. 紫菜鸡茸蛋卷汤	109
176. 油酱毛蟹	89	215. 翡翠羹	110
177. 蒸青蟹	90	216. 醋熘鸡丁	110
178. 红袍登殿	90	217. 酱爆鸡丁	111
179. 蟹柳炒鲜蘑	91	218. 炒鸡片	111
180. 吉利堂杞枣炸鸡	91	219. 茉莉鸡片	112
181. 葡汁鸡	92	220. 芙蓉鸡片	112

健康

益智

营养

美食

健康

益智

营养

美食

221. 芦姜鸡片	113	260. 沛县狗肉	133
222. 炖菜核	113	261. 狗肉烧豆干	134
223. 木耳马齿苋	114	262. 豆豉烧狗排	134
224. 吉利堂三丝芹菜	114	263. 吴记羊肉藏鱼	135
225. 芹菜豆干	115	264. 酸菜扒羊尾	135
226. 银芽炒鸡丝	115	265. 扒羊脸	136
227. 大煮干丝	116	266. 烧羊肉	136
228. 荤素双丝	117	267. 香酥羊腿	137
229. 莼菜鸡丝汤	117	268. 蒸绣球	137
230. 珍珠圆子	118	269. 沙锅羊头炖菜心	138
231. 冬菇笋炖老豆腐	118	270. 羊肉炖花果	138
232. 黑豆芽炖老鸭	118	271. 羊排骨炖海带	139
233. 啤酒鸭块汤	119	272. 翡翠炒黑菜	139
234. 鹿茸炖鸭	120	273. 吉利堂壮骨小炒	140
235. 青椒鸭丁	120	274. 吉利堂炒三丝	140
236. 八宝鸭	121	275. 香姜肉丝	141
237. 沙锅烧鸭	121	276. 羊肉蒸土豆	141
238. 兰花萝卜丁	122	277. 吉利堂羊肉菜心	142
239. 香扒肉鸽	122	278. 山药炖鹿肉	142
240. 口蘑烧鹌鹑	123	279. 沙茶焖排骨	143
241. 煨鹌鹑	123	280. 吉利堂熏排骨	143
242. 什锦炒蛋	124	281. 葱头排骨	144
243. 木须豆苗	124	282. 无锡肉骨头	144
244. 煎虾皮韭菜蛋饼	125	283. 香酥排骨	145
245. 鸳鸯蛋	125	284. 糖醋排骨	145
246. 熘蛋盒	126	285. 茄汁排骨	146
247. 炸熘松花蛋	126	286. 沙锅排骨炖白菜	146
248. 红绿珍珠	127	287. 排骨炖北菇	147
249. 吉利堂滋补汤	127	288. 吉利堂沙锅排骨	147
250. 葱爆兔肉	128	289. 排骨大枣炖海带	148
251. 酱爆肉条	128	290. 三彩脊骨汤	148
252. 双脆兔片	129	291. 油菜炖脊骨	149
253. 吉利堂黑白马齿苋	129	292. 黄花绿叶汤	149
254. 兔肉猴头菇	130	293. 酸萝卜丝肉片汤	150
255. 兔肉木耳炒葱头	130	294. 三蔬肉片汤	150
256. 清汤牛尾	131	295. 炸茄盒	151
257. 水煮肉片	131	296. 锅塌豆腐	151
258. 凉拌牛肉芥菜丝	132	297. 博山豆腐箱	152
259. 双蔬炖狗肉	132	298. 冬菇盒子	152

299. 金陵丸子	153	338. 酸辣腰卷	172
300. 蟹粉狮子头	153	339. 麻酱腰片	173
301. 香菇肉饼	154	340. 熘肝尖	173
302. 珍珠丸子	154	341. 炒肝丁	174
303. 腐乳汁肉	155	342. 葱爆肝片	174
304. 竹笋腌鲜	155	343. 菠菜藕汤	175
305. 干扣肉	156	344. 红椒猪肚烧云豆	175
306. 冰糖肉	156	345. 双色肚丝	176
307. 酱方	157	346. 葱椒猪肚	176
308. 樱桃肉	157	347. 汤爆双脆	177
309. 山东酥肉	158	348. 油爆双脆	177
310. 烩肘	158	349. 红烧圈子	178
311. 水晶肴蹄	159	350. 肥肠炒肝	178
312. 红扒肘子	159	351. 脆熘大肠	179
313. 香酥肘子	160	352. 九转大肠	179
314. 肉末扒白菜	160	353. 爆腰肚	179
315. 香干双菇炒白菜	161	354. 爆三样	180
316. 肉烧豆干白菜	161	355. 虾籽蹄筋	180
317. 白肉片	162	356. 翡翠蹄筋	181
318. 滑炒里脊丝	162	357. 补骨脂烧猪蹄	181
319. 鱼香肉丝	163	358. 黑玉米烧猪蹄	182
320. 香辣肉丝	163	359. 豌豆烧蹄块	183
321. 芜爆里脊	164	360. 沙锅炖猪蹄	183
322. 五花肉炒萝卜丝	164	361. 红烧羊蹄	184
323. 沙茶炒翠芹	165	362. 羊腰炒韭菜	184
324. 双冬炒芹菜	165	363. 里脊爆羊肝	185
325. 粟米芹菜	166	364. 芜爆散丹	185
326. 肉片菜心	166	365. 板筋炖海带	186
327. 奶香油菜	167	366. 菇托鞭花	186
328. 木耳炒南瓜	167	367. 鸡米鹿筋	187
329. 三彩肉丝	168	368. 芥末鸭掌	187
330. 什锦豇豆	168	369. 西兰花鸡肘	188
331. 芸豆烧腐竹	169	370. 鸡肘炖花菇	188
332. 木耳炒蕨菜	169	371. 鸡肘烧双珠	188
333. 干豆腐炒菠菜	170	372. 凤爪油菜汤	189
334. 翡翠双鲜	170	373. 沙锅鸡胗	189
335. 炒腰花	171	374. 玉米炖鸡胗	190
336. 干虾仁炒猪腰	171	375. 菊花鸡胗	190
337. 爆炒腰花	172	376. 豆干炒菠菜根	191

健康

益智

营养

美食

377. 芝麻拌菠菜	191	416. 大骨汤羊肉馄饨	212
378. 素炒豆干芹菜	192	417. 鸡丝苦瓜炒饼	213
379. 炆拌芹菜	192	418. 猪血兔肉炒饼	213
380. 麻油香芹叶	193	419. 翡翠腰花烩饼	214
381. 芝麻炒萝卜丝	193	420. 茄子鸭肉馅饼	214
382. 炒素蟹粉	194	421. 鲮鱼韭菜馅饼	215
383. 麻酱平菇拌瓜丝	194	422. 吉利堂麻香馅饼	215
384. 麻油三丝	195	423. 鲜香鸡蛋合子	216
385. 千张海带丝	195	424. 蜜汁松仁饼	216
386. 腐竹木耳汤	196	425. 香甜五仁饼	217
387. 琥珀莲子	196	426. 芝麻蛋饼	217
388. 双蔬竹荪汤	197	427. 芝麻酱饼	218
389. 蜂蜜杞子双仁	197	428. 菇香翡翠锅烙	218
390. 萝卜豆香炒面	198	429. 羊肉烧卖	219
391. 海鲜炒面	198	430. 蟹黄烧卖	219
392. 吉利堂什锦炒面	199	431. 吉利堂什锦片汤	220
393. 鱼肉芹菜炒米面条	199	432. 枸杞子猪肝面片	220
394. 蚝油豆芽炒面	200	433. 海带花肉炒面片	221
395. 吉利堂虾葱炒面	201	434. 猪肝油菜炒面旗	221
396. 鸡丝卤面	201	435. 瓜豆鸡肉煮面片	222
397. 韭菜蛤蜊面	202	436. 吉利堂鲜香面片	222
398. 猪肉什锦拌面	202	437. 三合面片炒双蔬	223
399. 平菇鸡肉卤面	203	438. 首乌面丁汤	223
400. 红烧鸡块海带面	203	439. 洋葱瘦肉荷包饺	224
401. 金针免丝刀切面	204	440. 三鲜汤饺	224
402. 刀切面焖双鲜	204	441. 大马哈汤饺	225
403. 什锦玉米面条	205	442. 干鲜鸭肉汤饺	225
404. 苋菜猪肉面	205	443. 鸡蛋面芥蓝汤饺	226
405. 吉利堂巴戟煮面	206	444. 蛋香牛肉汤饺	227
406. 双耳熟地甲鱼面	207	445. 鸡蛋紫菜饺	227
407. 参杞牛肚煮面	207	446. 莴笋桃仁合面饺	228
408. 干虾仁韭菜煮面	208	447. 鸡虾鱼肉饺	228
409. 什锦菠菜汤面	208	448. 菇香水饺	229
410. 排骨土豆面	209	449. 吴记熏肉饺子	229
411. 大虾肉末面	209	450. 吉利堂补钙饺	230
412. 虾皮肉末白菜面	210	451. 鲜鱿水饺	230
413. 葱香羊肉馄饨	210	452. 吉利堂鲜香饺	231
414. 羊肉馄饨	211	453. 合面豆腐蒸饺	231
415. 虾皮猪肉馄饨	211	454. 荞麦面蒸饺	232

455. 玉米蒸饺	233	478. 青豆鱼丁炒饭	245
456. 黑米面三鲜蒸饺	233	479. 肉末虾仁饭	245
457. 合面肉鱼茄子蒸饺	234	480. 虾仁鸡丁盖浇饭	246
458. 香甜黑枣包	234	481. 虾米苋菜粥	246
459. 三仁枣香包	235	482. 翡翠田螺粥	246
460. 杜仲猪肉芹菜包	235	483. 三蔬猪蹄粥	247
461. 吉利堂蚝香煎包	236	484. 牛奶双仁粥	247
462. 合面参肉包	236	485. 补骨脂参枣耳粥	248
463. 黑面鱼肉包	237	486. 小米什锦菜肉粥	248
464. 混汤包子	237	487. 兔肉二米粥	249
465. 蜜桃仁花卷	238	488. 海带鱼肉粥	249
466. 麻仁玉兔糕	239	489. 鲜贝菜粥	250
467. 鱼肉二米饭	239	490. 茯苓补骨粥	250
468. 骨汤焖豆饭	240	491. 桑椹玉米粥	251
469. 蛭肉豆香饭	240	492. 牛肉黑豆糙子粥	251
470. 香菇猪排焖饭	241	493. 海带瘦肉糙子粥	252
471. 核桃仁鹿肉焖饭	241	494. 什锦糙子粥	252
472. 香菇排骨焖饭	242	495. 八珍黑米粥	253
473. 莲枣焖五谷	242	496. 水果二米粥	253
474. 香菇牛肉焖饭	243	497. 什锦薏米粥	254
475. 西红柿蛋炒饭	243	498. 青菜麦仁粥	254
476. 牛肉大豆炒饭	243	499. 枸杞荸荠薏米粥	255
477. 萝卜羊肉炒饭	244	500. 红枣糯米脊骨粥	256

健康

益智

营养

美食

杞子熟地甲鱼煲

原料

甲鱼 1 只约 500 克, 胡萝卜 100 克, 木耳 40 克, 枸杞子 25 克, 熟地黄 12 克, 葱段、姜片各 15 克, 料酒 20 克, 醋 1 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 清汤 1000 克。

制作步骤

(1) 甲鱼宰杀, 剔下甲鱼壳, 去净内脏, 用冷水冲去血水, 剁成块。木耳放入容器内, 加入温水浸泡至回软后拣去老根, 洗净, 撕成小片。胡萝卜削去外皮, 洗净, 切成滚刀块。枸杞子、熟地黄均洗净。

(2) 锅内放入清水烧开, 下入甲鱼肉块、甲鱼壳烧开, 焯去血污捞出, 沥去水。沙锅内放入葱段、姜片、熟地黄, 下入甲鱼肉块, 盖上甲鱼壳呈甲鱼原型。

(3) 加入醋、料酒、清汤烧开, 煲约 1 小时。下入木耳、精盐烧开, 煲约 30 分钟。下入胡萝卜块烧开, 撒入枸杞子煲至

胡萝卜块熟烂, 加味精、胡椒粉即成。

特点

色泽美观, 形态逼真, 鱼肉酥烂, 汤汁鲜醇。

功效

枸杞子味甘、性平, 有补肝肾、强筋骨的功能。熟地黄味甘、性温, 有养血滋阴、补肾益精的功能。甲鱼含有丰富的蛋白质、优质不饱和脂肪酸及亚油酸, 并富含钙质, 其味甘、性平, 有滋阴凉血、益肾健骨的功效。木耳是一种高蛋白、低脂肪、多纤维素和无机盐的食品, 含有较丰富的钙质, 是补钙佳品。它们组合同烹, 使此款菜肴具有补肾益精、强筋健骨的功效, 是中老年人的一款美味补钙壮骨菜肴。

操作提示

木耳、胡萝卜入锅时, 要围放在甲鱼壳的边缘。甲鱼肉要用大火焯制, 小火加盖煲制。

冰糖元甲

原料

活甲鱼 1 只约 750 克, 猪五花肉 125 克, 冰糖 40 克, 葱、姜各 15 克, 黄酒 60 克, 酱油 50 克, 糖色 10 克, 精盐 1 克, 味精 1 克, 汤 750 克, 猪油 30 克, 芝麻油 10 克。

制作步骤

(1) 将活甲鱼剥下头, 滴净血水, 放入冷水锅内煮开捞出。刮净黑膜洗净, 在腹部切开十字刀口, 去除内脏、背壳, 剁成块, 用冷水洗净。猪五花肉切片。葱切段、姜切片。

(2) 将甲鱼块下入沸水锅内焯透捞出, 洗净。

(3) 炒锅内加入猪油、葱、姜炝香, 下入猪五花肉片炒熟, 加入冰糖、黄酒。

(4) 下入甲鱼块、酱油、高汤、盐烧

开, 撇去浮沫, 用小火焖烧至软烂, 加味精, 收浓汤汁, 淋上芝麻油, 装盘即成。

特点

油润光亮, 软烂香醇, 甜咸味美。

功效

甲鱼中含有较多的钙、磷、铁质, 还富含蛋白质、优质不饱和脂肪酸及亚油酸、多种维生素、糖类、胆碱、磷脂酰胆碱等, 其味甘, 性平, 有滋阴凉血、清热散结、益肾健骨的功能。猪五花肉中含有较丰富的钙质。二物在此同烹成菜, 可为中老年人补充丰富的钙质, 防治骨质疏松, 增强体质, 延年益寿。

操作提示

一定要选用活甲鱼并且要焯洗干净, 去除腥味。

汽锅元甲

原料

活甲鱼 1 只约 750 克,熟火腿、冬笋、京葱、姜各 40 克,料酒 50 克,精盐 3 克,味精 1 克,清汤 750 克,鸡油 15 克。

制作步骤

(1) 将甲鱼剥下头,沥净血水,从腹部开十字刀口去除内脏,放入沸水锅内略烫捞出,刮净黑膜,再洗净。

(2) 将甲鱼剥成块,再下入沸水锅内焯透,捞出洗净血沫。火腿、冬笋、葱、姜切片。

(3) 将甲鱼块下入汽锅内,放入火腿、冬笋、葱、姜,加料酒、精盐、清汤。

(4) 将汽锅放入蒸锅内,盖严,蒸约两小时,至甲鱼软烂,去掉葱、姜,加味精、鸡油即成。

特点

汤清味鲜,原汁原味。

功效

甲鱼中含有较多的钙、磷、铁,还富含蛋白质、优质不饱和脂肪酸及亚油酸、多种维生素、糖类、胆碱、磷脂酰胆碱等,其味甘、性平,有滋阴凉血、清热散结、益肾健骨的功能。火腿中含有人体必需的 8 种氨基酸、钙、磷、铁、锌及维生素 D,可健脾开胃,滋肾填精。它们在此同烹成菜,可为中老年人补充丰富的钙质,防治骨质疏松,可达到补充营养和壮骨强身的目的。

操作提示

甲鱼一定要反复洗净,去除腥味。旺火蒸制的时间可视甲鱼老嫩程度而定。

砂锅甲鱼炖羊肉

原料

甲鱼 1 只约 600 克,羊肉 300 克,菜心 150 克,葱段、姜片各 15 克,八角、桂皮、陈皮各 5 克,黄酒 20 克,精盐 3 克,味精、胡椒粉各 1 克,汤 850 克,植物油 20 克,花椒油 10 克。

制作步骤

(1) 将菜心修剪整齐洗净。羊肉切成约 3 厘米见方的块。甲鱼宰杀洗净后剥成与羊肉大小相同的块。锅内加水烧开,将羊肉、甲鱼块分别下入沸水锅中焯透捞出。

(2) 沙锅内加入植物油烧热,下入葱、姜、八角、桂皮、陈皮炆香,烹入黄酒,加入汤,下入甲鱼块烧开。

(3) 下入焯过的羊肉块,加入精盐炖至九成熟。

(4) 下入菜心,加入胡椒粉炖至熟烂,加入味精,淋入花椒油,出锅即成。

特点

鱼肉鲜嫩肥美,羊肉鲜香软烂,汤汁咸香鲜美。

功效

甲鱼肉含蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、烟酸等,其中钙、磷、铁、动物胶、蛋白质等物质的含量非常丰富,滋补价值很高。羊肉中富含维生素 A 和微量元素,可帮助钙质吸收,促进骨质代谢。油菜营养丰富、富含钙质,是低钙者的补钙佳蔬。三者在此组合同烹,是中老年补钙的理想菜肴,同时可健体强身,益寿延年。

操作提示

焯制时用火,炖制时要用小火慢炖。

沙锅枸杞炖龟

原料

乌龟 500 克,净鸡腿 150 克,药包 1 个(内装枸杞子 25 克,熟地 15 克),葱段 15 克,姜片 20 克,料酒 15 克,精盐 3 克,胡椒粉 0.5 克,清汤 800 克,植物油 15 克。

制作步骤

(1) 乌龟宰杀,剔下龟壳,去除内脏洗净,剁成块。鸡腿洗净,剁成块,与龟壳、龟肉块分别下入沸水锅中焯去血污捞出。

(2) 锅内放油烧热,下入葱段、姜片炆香,烹入料酒,加入清汤,下入药包烧开,下入龟壳、龟肉块烧开。

(3) 下入鸡肉块烧开后,拣出葱、姜不用。将龟肉块、龟壳、鸡肉块、药包及汤汁均倒入沙锅内,烧开,煲至熟烂。拣出药包不用。加入精盐、胡椒粉略炖即成。

特点

龟肉酥烂,汤汁醇厚,咸香鲜美,营养丰富。

功效

枸杞子味甘,性平,入肝、肾经,有补肝肾、益精血、强筋骨的功能。熟地味甘,性微温,入肝、肾经,能养血滋阴,补肾益精。《本草纲目》称其“填骨髓,长肌肉,生精血,补肝肾”。龟肉含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 等,可滋阴补血,益肾健骨。鸡肉营养丰富,可温中、益气、补精、添髓。四味在此同烹成菜,可补肾益精、益气养血、强筋健骨。对肝肾阴虚型骨质疏松症有较好的预防和辅助疗效。

操作提示

龟肉块、鸡肉炖制时间要长,使其营养素充分溶于汤中。

枣香乌龟煲

原料

乌龟 1 只,鸡腿肉 200 克,大枣 75 克,水发木耳 30 克,料包 1 个(内装八角、桂皮各 5 克,陈皮 8 克,花椒 2 克,葱段、姜片各 15 克),料酒 15 克,醋 2 克,精盐 3 克,清汤 1250 克。

制作步骤

(1) 将乌龟宰杀,剔下龟壳,去净内脏洗净。龟肉、龟板均剁成块。鸡腿剁成块。龟壳、龟肉和龟板块下入沸水锅中焯去血污捞出。鸡腿块下入沸水锅中焯透捞出。

(2) 沙锅内放清汤、药包烧开,下入龟肉块、龟板块、龟壳烧开,加入料酒、醋煲约 1 小时。

(3) 下入鸡肉块烧开,煲至五成熟。

特点

龟肉酥烂鲜美,汤汁咸鲜醇香。

功效

龟肉含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 等,其味甘、酸,性温,有滋阴补血、益肾健骨的功能。鸡肉是一种高蛋白、低脂肪的食物,并富含磷、铁、铜、钙、锌、维生素 B、维生素 A 等,其味甘,性温。有温中补脾、益气养血、补肾养精的功能。大枣味甘、性温,有补中益气、养血安神的功能。三物在此共用,适宜于中老年人骨质疏松、贫血患者食用。

操作提示

要用小火慢煲。

茺荳炒鳝丝

原料

茺荳 200 克,净鳝鱼肉 150 克,蒜丝 10 克,姜丝、葱丝各 5 克,料酒 20 克,醋 1 克,精盐、鸡精各 3 克,味精 1 克,胡椒粉 0.5 克,湿淀粉 10 克,植物油 500 克,熟猪油 20 克。

制作步骤

(1) 将鳝鱼肉洗净,掬干水分,切成均匀的丝。茺荳拣去老根、黄叶,洗净,沥去水,切成约 3 厘米长的段。

(2) 将鳝鱼丝放入容器内,加入料酒 10 克、醋、精盐 1 克拌匀腌渍入味,再加入湿淀粉 3 克拌匀上浆。

(3) 锅内放入植物油烧至四成热,下入鳝鱼丝滑熟,倒入漏勺。锅内放入熟猪油烧热,下入姜丝、蒜丝、葱丝炝香,下入

茺荳段煸炒至微熟,下入鳝鱼丝炒匀,烹入用余下的调料(不含植物油)兑成的芡汁翻匀,出锅装盘即成。

特点

色彩分明,鱼丝滑嫩,香气袭人。

功效

鳝鱼富含钙、磷、铁,是高蛋白、低脂肪的食物,且富含维生素 A、维生素 B₁、维生素 C、维生素 D、维生素 E、烟酸、糖类等,可补虚损,除风湿,强筋骨。香菜中富含钙质、维生素 A 等,具有壮骨作用。此菜是中老年人补钙菜肴,也适合风湿性关节炎患者食用。

操作提示

鳝鱼丝入油锅后要快速拨散,以免粘连。香菜段要用旺火炒制。

红煨鳝段

原料

鳝鱼 500 克,猪五花肉 200 克,葱、姜、蒜各 25 克,料酒、酱油各 35 克,糖色 10 克,醋 10 克,精盐 2 克,白糖 15 克,味精 1 克,胡椒粉 0.5 克,香油 20 克,汤 800 克。

制作步骤

(1) 将鳝鱼取出装入盘内,去掉葱、姜蒜不用。取出笼屉。锅内汤汁用大火收浓,加味精、香油炒匀,出锅浇在盘内鳝鱼段上即成。

(2) 将鳝鱼取出装入盘内,去掉葱、姜蒜不用。取出笼屉。锅内汤汁用大火收浓,加味精、香油炒匀,出锅浇在盘内鳝鱼段上即成。

(3) 将鳝鱼取出装入盘内,去掉葱、姜蒜不用。取出笼屉。锅内汤汁用大火收浓,加味精、香油炒匀,出锅浇在盘内鳝鱼段上即成。

特点

色泽红亮,滑嫩香醇,咸鲜甜酸。

功效

鳝鱼是一种高蛋白、低脂肪的食物,含有较丰富的钙、磷、铁、锌、糖类及维生素 A、维生素 B₁、维生素 C、维生素 E、烟酸等,其味甘、性温,有补虚损、除风湿、强筋骨的功能。猪五花肉中含有较丰富的钙质,可滋润润燥、补血。二物在此同烹成菜,可为中老年人补充丰富的钙质,并可以增进视力,促进皮肤的新陈代谢,增强记忆力。

操作提示

鳝鱼剖刀刀距约 0.5 厘米,深至鱼骨,但不要将鱼骨切断。

杞精炖黄鳝

原料

黄精 20 克, 枸杞子 15 克, 黄鳝 500 克, 白萝卜 200 克, 嫩蚕豆仁 100 克, 葱段、姜片各 10 克, 大蒜瓣 20 克, 料酒 20 克, 精盐、鸡精各 3 克, 汤 800 克, 植物油 500 克, 熟猪油 300 克, 醋 2 克。

制作步骤

(1) 将黄精、枸杞子分别洗净, 沥去水。黄鳝宰杀, 去头、尾、内脏放入容器内, 加入沸水烫去黏液, 再用冷水冲洗干净, 搦干水分, 在脊背每间隔约 0.5 厘米横剖一刀, 深至鱼骨, 再切成约 3 厘米长的段。白萝卜洗净, 切成约 3 厘米长、1 厘米见方的条块。蚕豆仁洗净。

(2) 沙锅内放入汤, 下入黄精用大火烧沸, 煎煮 40 分钟。另将锅内放入植物油、熟猪油烧至七成热, 下入黄鳝段炸至外表略硬捞出, 沥去油, 下入盛有黄精的沙锅内, 下入葱段、蒜瓣、姜片, 加入醋、料

酒烧沸, 炖约 20 分钟。拣出葱、蒜、姜不用。

(3) 下入萝卜块、蚕豆仁, 加入精盐、鸡精烧沸, 炖至熟透。下入枸杞子继续炖至萝卜块、蚕豆熟烂即成。

特点

鱼肉细嫩鲜美, 汤咸鲜香醇。

功效

黄精味甘, 性平。入脾、肺、肾经。有润肺滋阴, 补脾益气的功能。具《本草纲目》载黄精“补五劳七伤, 助筋骨, 止饥, 耐寒暑, 益脾胃, 润心肺”。黄精是一味很好的滋补强壮药。黄鳝是一种高蛋白、低脂肪的食物, 并富含钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁、维生素 C、维生素 D、维生素 E、烟酸、糖类等, 可补虚损、除风湿、强筋骨。此菜为中老人补钙佳肴; 对贫血、营养不良、神经衰弱者也有食疗效用。

操作提示

黄鳝段要用大火炸制、小火炖制。

鳝鱼焖鹌鹑蛋

原料

黄鳝 350 克, 鹌鹑蛋 150 克, 葱段、姜片、蒜瓣各 10 克, 料酒、酱油各 15 克, 醋 1 克, 精盐、鸡精各 3 克, 湿淀粉 10 克, 胡椒粉 0.5 克, 汤 500 克, 植物油 650 克, 熟鸡油 10 克。

制作步骤

(1) 锅内放入清水, 下入鹌鹑蛋烧沸, 煮至熟透捞出, 放入冷水中投凉捞出, 剥去外壳备用。黄鳝宰杀, 去头、尾、内脏, 用沸水烫去黏液, 再用冷水洗净, 搦干水分, 在脊背剖上一字刀, 再切成约 3 厘米长的段。

(2) 将鳝鱼段放入容器内, 加入料

酒 5 克、醋、精盐 0.5 克拌匀腌渍入味, 再下入烧至七成热的植物油中冲炸至外表略硬捞出, 沥去油。锅内留油 25 克烧热, 下入葱段、姜片和拍松的蒜瓣炝香。

(3) 下入鹌鹑蛋略炒, 下入鳝段炒匀, 加汤、酱油、鸡精、余下的料酒和精盐炒开, 焖至熟烂、汤汁浓稠, 撒入胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 淋入熟鸡油翻匀, 出锅装入汤盘即成。

特点

黄鳝细嫩, 鹌鹑蛋柔嫩, 咸香鲜美。

功效

黄鳝富含钙、磷、铁, 是高蛋白、低脂肪的食物, 并富含维生素 A、维生素 B₁、维生素 C、维生素 D、维生素 E、烟酸、糖类等, 可补虚损, 除风湿, 强筋骨。鹌鹑蛋富