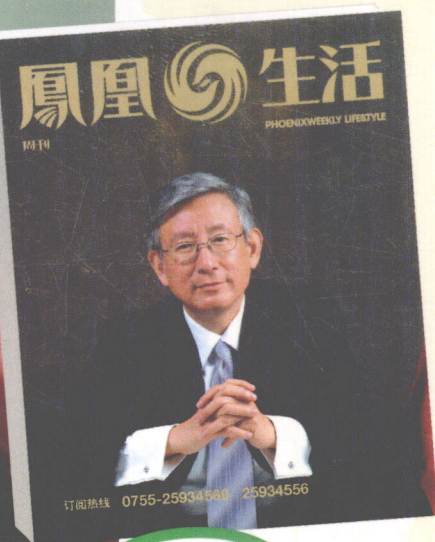


“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

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

长寿养生餐

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·长寿养生餐/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 978-7-5381-5176-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第111232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·长寿养生餐

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: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-5176-3

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.mswbbook.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

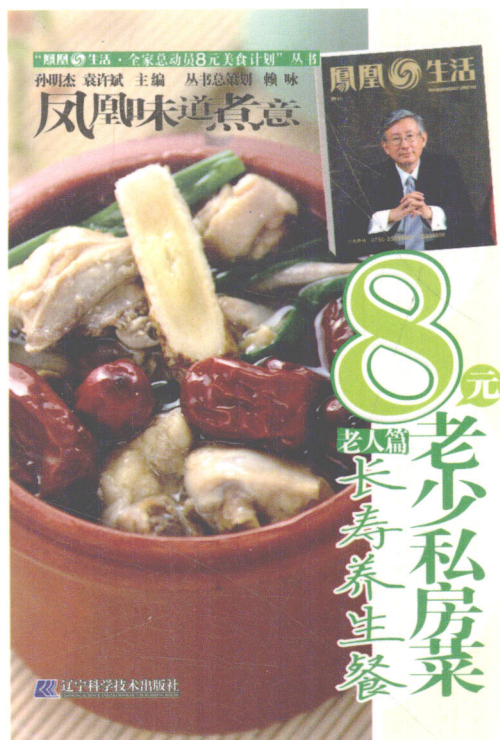
——主编介绍——

资深传媒人 策划大师
香港《凤凰生活》杂志出品人



名師圖書·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：

全面介绍适合老人食用的养生菜式

凤凰美食顾问：

26道长寿养生的美食

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

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 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: QJFHSH005-2006

“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

凤凰生活
PHOENIX WEEKLY LIFESTYLE

四刊



8元

老人篇

老少私房菜
长寿养生餐

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

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。

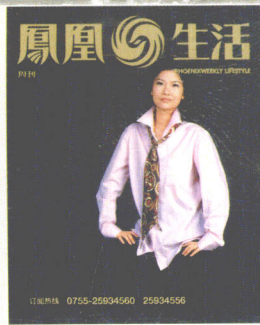
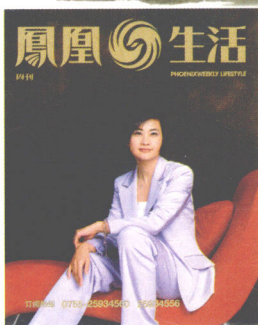
“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“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

· 长寿养生餐 ·

红枣花生炖猪蹄·····	4
陈皮木香炒鸡·····	6
虫草甲鱼汤·····	8
胡萝卜酱肉四季豆··	10
玉米粉养生粥·····	12
人参养生固本茶·····	13
当归猴头菇养生汤··	14
淮山虫草乌鸡汤····	16
银耳冬菇猪胰汤····	18
人参养荣汤·····	19
虫草石龟长寿汤····	20
椰汁木瓜奶·····	22
蜜枣川贝排骨煲····	24
大枣茯苓土鸡·····	26
百合瘦肉汤·····	27
首乌枸杞蒸猪肝····	28
豆瓣酱蒸芋头·····	30
红薯粳米粥·····	31
雪耳鸭肾瘦肉汤····	32
红薯鸡蛋饼·····	34
玉米松子鹌鹑汤····	36
百合枸杞莲子汤····	38
黑木耳红枣汤·····	40
木瓜猪肉汤·····	42
党参黄芪薏米茶····	44
党参炒米养生茶····	46



红枣花生炖猪蹄

原 料

猪蹄……………2只

花生……………150克

红枣……………10枚

调 料

葱段……………10克

姜片……………10克

料酒……………10克

食盐……………适量

做 法 1 2 3



1. 将花生、红枣洗净。



2. 猪蹄洗净，对半剖开，放入冷水锅中烧开约2分钟，捞起冲净。



3. 将猪蹄、花生、红枣一起放入锅中，加入料酒、葱段、姜片，以大火煮开，再转小火炖约2小时，加入适量食盐后再炖约20分钟至熟烂即可。

吃出健康

本菜补脾养血、滋补益气。

猪蹄含有大量的胶原蛋白，能有效改善皮肤组织细胞的储水功能，延缓皮肤衰老，并有助于减缓中老年妇女骨质疏松的速度。花生还有扶正补虚、润肺化痰、滋养调气、利水消肿的作用。而大枣有补血补气之效。

温馨提示

红枣最好去核，方法是用刀背将枣拍松，然后取出枣核。

美食红绿灯

- 晚餐吃得太晚或临睡前不宜吃猪蹄，以免增加血液黏稠度。
- 适合瘦弱、中气不足、缺钙的老人食用。



陈皮木香炒鸡

原 料

陈皮……………6克

木香……………6克

鸡肉……………100克

蘑菇……………30克

调 料

姜……………适量

葱……………适量

食盐……………适量

植物油……………适量

做 法 ①②③



1. 把木香、陈皮烘干，磨成细粉；鸡肉洗净，切成3厘米见方的块；蘑菇发透，切成两半；姜切片，葱切段。



2. 锅置武火上烧热，加入油，烧至六成热时，放入姜、葱爆香，随即倒入鸡肉、蘑菇、食盐、木香、陈皮粉，再加清水50毫升，用文火煲15分钟即成。

吃出健康

陈皮性温，味辛、苦。陈皮有三大类作用，一是导胸中寒邪，二是破滞气，三是益脾胃。这三大作用中，主要作用是行脾胃之气，故陈皮温能养脾，辛能醒脾，苦能健脾。陈皮的作用还可宽及所有脏腑，遍及全身之湿。总之，陈皮药性作用发挥余地比较大，一般理气健脾、燥湿化痰方中均可使用。用之入菜，有很好的养生功效。

温馨提示

把木香、陈皮磨成细粉更容易入味。因蘑菇有鲜味，所以不用放味精。

美食红绿灯

- 有阴虚内热、肿瘤、热症者忌食。
- 适合慢性肝炎患者、脾胃虚弱者食用。

食用建议

每日1次，每次吃鸡肉50克，可健脾胃。



虫草甲鱼汤

原 料

冬虫夏草10克

甲鱼1只

红枣20枚

调 料

料酒适量

食盐适量

葱适量

姜适量

蒜适量

鸡清汤适量

做 法

1 2 3



1. 将甲鱼宰杀，去内脏，洗净，剁成大块，放锅中煮沸捞出；冬虫夏草洗净；红枣用开水浸泡。



2. 甲鱼放汤碗中，加入冬虫夏草、红枣，加料酒、葱段、姜片、蒜瓣和鸡清汤，隔水炖2小时。



3. 加食盐调味即成。

吃出健康

此汤滋阴益气、补肾固精、抗疲劳。健康人常食，可增强体力、防病延年、消除疲劳。冬虫夏草味甘，性温，入肾、肺经。其成分含冬虫草酸、冬虫草菌素、蛋白质、脂肪油、维生素等。具有养肺阴、补肾阳等功效，为平补阴阳之品，用于肺癆咯血、阳痿遗精等症。

温馨提示

甲鱼煲烫前先放锅中煮沸片刻，以去除其腥味。

美食红绿灯

● 一般人都适用。腰膝酸软、乏力者尤宜。

食用建议

病后体虚不复、自汗畏寒等，可用冬虫夏草同鸭、鸡、猪肉等炖服，有补虚扶弱之效。



胡萝卜酱肉四季豆

原 料

四季豆 ……200克

牛肉丝 ……100克

胡萝卜 ……100克

调 料

黑胡椒牛排酱1包

米酒 ……1/2小匙

淀粉 ……1/4小匙

植物油 ……适量

食盐 ……适量

香油 ……少许

姜 ……适量

黑胡椒 ……适量

做 法 ①②③



1. 牛肉丝放入碗中加黑胡椒牛排酱、米酒、淀粉拌匀；四季豆洗净、切斜段；胡萝卜和姜去皮、切丝。



2. 锅中放油烧热，将四季豆入锅爆熟、装盘。



3. 锅中余油烧热，放黑胡椒、姜片爆香，倒入牛肉丝大火翻炒片刻，加入米酒、胡萝卜丝以中火炒匀至熟，加食盐调味后起锅将牛肉丝浇在四季豆上，淋上香油即可。

吃出健康

四季豆营养丰富，有调和脏腑、安养精神、益气健脾、消暑化湿和利水消肿的功效；牛肉能益气血、补脾胃、强筋骨，有助于孕期营养平衡，胡萝卜也极具营养和滋补之效。此菜能促进食欲，及时调节补充孕期营养所需。

温馨提示

炒牛肉丝时可多加油，并将肉丝炒散以防结块。

美食红绿灯

- 四季豆，特别是不经过霜打的鲜四季豆，含有大量皂苷和血球凝集素。食用时若没有熟透，会发生中毒。
- 皮肤瘙痒、急性肠炎等肠胃不适者更适合食用。

食用建议

烹调四季豆前应先将豆筋摘除，否则既影响口感，又不易消化。烹煮时间宜长不宜短，要保证四季豆熟透。

玉米粉养生粥

原 料

玉米粉50克

粳米100克

做 法

①②③



1. 将粳米淘洗干净，放入锅内；玉米粉放入大锅中，加冷水调稀，将调好的玉米粉倒入粳米锅内，再加适量水。



2. 将调好的玉米粉和粳米放在武火上熬煮，边煮边搅动。



3. 煮开后以文火煨之，至熟调味即成。

温馨提示

玉米粉易溶于水或汤中，使用粉时，因为有黏性，所以注意要调好水量。熬粥时搅粥要慢要匀。

吃出健康

此粥益肺宁心、调中和胃。玉米是粗糙中的保健佳品，食玉米对人体的健康颇为有利。玉米中的纤维素含量很高，具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等；研究人员指出，玉米含有的黄体素、玉米黄质可以对抗眼睛老化。此外，多吃玉米还能抑制抗癌药物对人体的副作用，刺激大脑细胞，增强人的记忆力。中医认为玉米性平，味甘淡，有益肺宁心、健脾开胃、防癌、降胆固醇、健脑之功效。

美食红绿灯

● 一般人皆可食用，尤适宜脾胃气虚、气血不足、营养不良之人食用。

食用建议

吃粗粮有益于健康，但应按人体所需的营养结构适量搭配食用。