

“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

周刊

订报热线 0755-25934560 13834656

# 8元

老人篇  
滋补养胃餐

# 老少私房菜



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·滋补养胃餐/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 978-7-5381-5175-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第111187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·滋补养胃餐

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 978-7-5381-5175-6

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

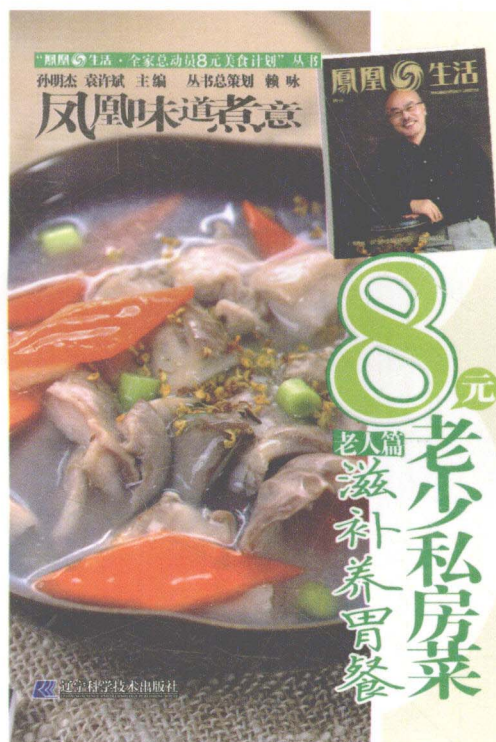
### ——◆主 编 介 绍◆——

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：

全面介绍适合老人食用的营养菜式

#### 凤凰美食顾问：

23道滋补养胃的美食

#### 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-KK-1925 执行标准: Q/HSH006-2006

“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  
滋补养胃餐

# 老私房菜

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。

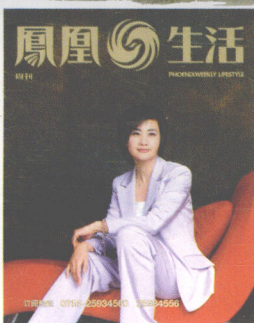
“凤凰生活”大型系列图书，由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事，并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔，为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野，使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“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

## · 滋补养胃餐 ·

|              |    |
|--------------|----|
| 虫草煲龟·····    | 4  |
| 薏米鹌鹑煲·····   | 6  |
| 黄豆排骨汤·····   | 8  |
| 老龟煲土茯苓·····  | 9  |
| 莲子百合银耳羹····· | 10 |
| 党参黄芪煲鸽·····  | 12 |
| 桂花炒猪肚·····   | 14 |
| 健胃玉米须龟汤····· | 16 |
| 当归羊肉煲·····   | 18 |
| 田七瘦肉红枣汤····· | 20 |
| 养胃肉桂猪肚煲····· | 22 |
| 薏米山药养生粥····· | 24 |
| 枸杞红参猪心汤····· | 26 |
| 砂仁黄芪炖猪肚····· | 28 |
| 高丽参鸡汤·····   | 30 |
| 健胃牛肚煲·····   | 32 |
| 党参白鸽益寿汤····· | 34 |
| 萝卜羊肉煲·····   | 36 |
| 土鸡炖蘑菇·····   | 38 |
| 砂仁猪肚汤·····   | 40 |
| 山楂蜂蜜茶·····   | 42 |
| 南杏雪梨汤·····   | 44 |
| 红枣鸡蛋汤·····   | 46 |



# 虫草煲龟

## 原 料

老龟……………1只

冬虫夏草………5克

## 调 料

葱……………适量

姜……………适量

食盐……………适量

## 做 法 1 2 3



1. 将老龟用沸水烫死处理干净；洗净葱、姜；备好冬虫夏草。



2. 在炖盅里加入适量清水，把老龟和冬虫夏草一起放入盅内，炖3小时。



3. 调味即可食用。

## 吃出健康

健脾、安神、美白肌肤。乌龟味甘、酸，性温，无毒，入肝、肺、脾经。其主要成分含丰富的蛋白质、脂肪、维生素以及矿物质等多种营养成分，是强身健体的高档滋补珍品。老龟具有较高的药用价值，不仅具有滋阴壮阳、祛湿解毒、消肿抗癌、益肝润肺等功效，而且对奇难杂症也有一定疗效。

## 温馨提示

为使龟尿排净，将龟放于盆内，冲入滚水，然后洗净，去内脏，去头，去爪尖。

## 美食红绿灯

- 此汤不宜和酒、果、瓜、猪肉、苋菜同食。
- 脾胃不强，火气大，睡眠不好，皮肤灰暗者适用。

## 食用建议

龟肉、龟卵营养丰富，味道鲜美，自古以来就将龟作为高级滋补品和防止疾病的食疗佳品。



# 薏米鹌鹑煲

## 原 料

鹌鹑……………4只

薏米……………20克

黄芪……………10克

## 调 料

生姜……………10克

酱油……………10克

胡椒粉……………3克

猪油……………50克

肉汤……1000毫升

## 做 法 ①②③



1. 将薏米洗净；黄芪洗净切片；鹌鹑宰杀后去毛、内脏及脚爪，洗净，入沸水锅中焯去血水，对剖成两半；姜洗净切片；葱洗净切长段。



2. 锅置火上，加猪油烧至六成热，下姜片、葱煸出香味，放肉汤、鹌鹑、黄芪、薏米及调味料，大火烧开后，打去浮沫，改用文火煨至肉烂，调味即成。

## 吃出健康

此菜益气健脾、行水祛湿。鹌鹑肉质鲜美，含脂肪少，食而不腻，素有“动物人参”之称。鹌鹑肉主要成分为蛋白质、脂肪、无机盐类，且具有多种氨基酸，胆固醇含量较低的特点。鹌鹑所含丰富的卵磷脂，可生成溶血磷脂，抑制血小板凝聚的作用，可阻止血栓形成，保护血管壁，阻止动脉硬化。中医认为鹌鹑性味甘、平，无毒，入肺、脾经。有补中益气、清利湿热、补益五脏、实筋骨、耐寒暑、消结热之功效，主治营养不良，体弱恶寒怕热等症。

## 温馨提示

鹌鹑不剥皮可保持嫩滑的口感。

## 美食红绿灯

- 鹌鹑不宜与猪肉、猪肝、菌类食物同食，否则令人面生黑子或发生痔疮。
- 适用于脾胃气虚、筋骨软弱、小便不利及水肿、腹泻、暑湿者。

# 黄豆排骨汤

## 原 料

软骨排 ..... 250克  
黄豆 ..... 50克  
蜜枣 ..... 10克

苦瓜 ..... 300克  
干蚝 ..... 40克  
姜片 ..... 5克

## 调 料

食盐 ..... 少量

## 做 法 ①②③



1. 苦瓜切小块；  
黄豆浸泡2小时，洗净  
备用。



2. 排骨汆水去血  
腥味。



3. 把苦瓜、排  
骨、黄豆、干蚝、蜜  
枣、姜片一起放进瓦  
罐，大火煮开后转小  
火慢慢炖，大概1小时  
熄火，放食盐调味。

## 温馨提示

在挑选苦瓜时，以色青没黄熟时才好吃，更取其清热消暑之功效。

## 吃出健康

汤色素雅，味道苦中带甘。苦瓜清暑祛热、明目解毒，《滇南本草》谓其“泻六经实火、清暑、益气、止渴”；黄豆宽中健脾；猪排骨滋阴润燥；生姜驱寒去腥。此几种合而为汤，更具清暑祛热、益气止渴、滋补养胃之功。

## 美食红绿灯

- 此汤寒凉，体质虚寒者少食。
- 用于烦热口渴、中暑、消化不良、食欲不振等。

# 老龟煲土茯苓

## 原料

土茯苓 .....50克

乌龟 .....1只

## 调料

葱 .....适量

姜 .....适量

食盐 .....适量

## 做法 1 2 3



1. 土茯苓洗净，切成片状；乌龟处理干净；葱、姜洗净切好。



2. 把全部材料放进煲里用大火煮沸，再转小火炖3小时。



3. 然后取出，调味即可食用。



## 温馨提示

土茯苓的味道比较重，所以在烹调时应通过调味来遮盖。

## 吃出健康

此汤清热解毒、健脾胃。茯苓味甘、淡，性平，入心、肺、脾、肾经。其主要成分含 $\beta$ -茯苓多糖、三萜类化合物、乙酰茯苓酸、钾盐、甾醇、卵磷脂、胆碱、组氨酸等。能利水渗湿、健脾宁心、解毒清热、利关节。治疗水肿尿少、脾虚食少、便溏泄泻、心神不安、惊悸失眠、筋骨拘挛疼痛、疮疡等症。

## 美食红绿灯

- 此汤不宜和酒、果、瓜、猪肉、苋菜同食。
- 适用于小便赤黄、脾胃不强。



# 莲子百合银耳羹

## 原料

干百合 ……100克

莲子 ……75克

水发银耳 ……100克

## 调料

冰糖 ……100克

## 做法

1 2 3



1. 将干百合用清水浸泡一夜，冲洗干净；莲子浸泡约4小时，洗净去心；水发银耳洗净去除有杂质部分。



2. 将百合、莲子、银耳放入锅内，加入适量清水。



3. 大火煮沸后加入冰糖，改小火继续熬煮至材料熟烂即可。

## 吃出健康

此汤羹颜色分明、甜香软糯、回味清新。百合是秋季首选的生津润燥的食补佳品，具有清心润肺、安神养心、健脾和胃的作用；莲子能养心益肾、健脾止泻、固精安神；银耳能滋阴清热、益气和血、补肾强心、健脑提神、消除疲劳。三者搭配是秋季老人补益的经典配菜，极具滋润功能。

## 温馨提示

莲心苦寒清心火、止烦渴。莲心中含生物碱，可以降血压。所以说，如果不怕苦的人可以选择不去莲心，不去莲心的莲子药用价值更高，只是吃起来有点苦味。

## 美食红绿灯

- 清润可口，而且其中的银耳能抑制脂肪的过量吸收，很适合营养过剩且常处于亚健康状态的现代人。
- 此汤羹有养胃健脾的作用，最适合胃弱的人食用。

