

营养保健食谱



# 老人益寿菜

黄春生 编著



广东经济出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

老人益寿菜/黄春生编著. —广州: 广东经济出版社, 2003.8

(营养保健食谱)

ISBN 7-80677-493-9

I. 老… II. 黄… III. 老年人 — 保健 — 菜谱  
IV. TS 972.163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第052555号

|                      |                                                                           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 出版<br>发行<br>经销<br>印刷 | 广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)<br>广东新华发行集团<br>广州丰彩彩印有限公司<br>(广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦) |
| 开本                   | 889毫米×1194毫米 1/24                                                         |
| 印张                   | 3                                                                         |
| 版次                   | 2003年8月第1版                                                                |
| 印次                   | 2003年8月第1次                                                                |
| 印数                   | 1-10 000册                                                                 |
| 书号                   | ISBN 7-80677-493-9/TS·52                                                  |
| 定价                   | 全套(1-10册) 定价158.00元                                                       |

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: [www.sun-book.com](http://www.sun-book.com)

• 版权所有 翻印必究 •

营 养 保 健 食 谱

# 老人益寿菜

黄春生 著



广东经济出版社

## 前 言

怎样用食物抵抗衰老，让老年人青春永葆、风华依旧。近代医学对食物的营养进行了客观准确的分析。“药补不如食补”，如今，很多的保健品中不外乎氨基酸、蛋白质、微量元素、生物激素和酶，而这所有的一切，都能通过饮食途径得到补充和供应。只要合理调剂、科学安排、粗细搭配、荤素兼顾，就可以得到充足的营养供给。如海产品中  
含有碘，鱼类中含有“脑黄金”和维生素A、D等，不但具有保健强身的效用，且对延缓衰老有独特的疗效。

现在，老年人要长寿的潮流已成不可逆转之势，都知道吃药不是好方法，因为药物存在毒副作用的问题。老年人想通过食物来达到保健的目的，但又缺乏对天然食物与人体保健的知识，花钱买健康，又不清楚该怎样去买，存在很大的盲目性。

我们编辑的这本《老人益寿菜》，所列菜肴中的食物，不仅能提供机体组织细胞生长、发育、修补和维持各器官功能需要的原材料，还能提供人体代谢所需的能量和调节生理活动的物质。不但可以抗衰老，而且还能治疗一些常见的疾病，有利于机体产生抗体。本书所列菜肴具有取材方便、价格适宜、制作简单等特点，希望能为老年人的健康长寿、青春再现提供一条捷径。

# 目 录



|         |    |        |    |
|---------|----|--------|----|
| 人参爆炒凤片  | 5  | 银耳鸡茸托  | 39 |
| 何首乌煮鸡蛋  | 7  | 糯米人参肚  | 41 |
| 黄精嫩豆腐   | 9  | 双仁肉麻圆  | 43 |
| 三色炒百合   | 11 | 竹苑炖甲鱼  | 45 |
| 人参蒸鳊鱼   | 13 | 麻辣洋葱丝  | 47 |
| 香菇青菜汤   | 15 | 银鱼蒸藕片  | 49 |
| 芙蓉玉米粒   | 17 | 芝麻酥鱼脯  | 51 |
| 什锦酿苹果   | 19 | 拔丝大红枣  | 53 |
| 清蒸鳊鱼    | 21 | 韭黄炒鱼籽  | 55 |
| 乳香烧排骨   | 23 | 三宝鸭脯   | 57 |
| 香蘑骨髓汤   | 25 | 三彩核桃仁  | 59 |
| 鸡蛋煎猪肚   | 27 | 鱼丸烩苦菜  | 61 |
| 五彩炒甘薯   | 29 | 米糟炒海虾仁 | 63 |
| 栗子烧白菜   | 31 | 陈皮炒肉丝  | 65 |
| 五香狗肉    | 33 | 时果樱桃花  | 67 |
| 黄芽白拌海蜇皮 | 35 | 三宝蒸花肉  | 69 |
| 油菜扒冬菇   | 37 | 枸杞叶炒猪心 | 71 |



# 人参爆炒凤片

## 原材料



鲜人参 100 克、鸡胸肉 150 克、青瓜 20 克、红萝卜 10 克、生姜 5 克。

## 调味料



花生油 500 克（实耗油 12 克）、盐 6 克、味精 2 克、湿生粉适量、麻油 1 克。

## 操作要点



鲜人参炒的时间不宜久，口味要清淡。

## 制作过程



① 鲜人参改切成片，鸡胸肉切片、青瓜去籽切片、红萝卜去皮切片、生姜去皮切片。



② 鸡肉片加少许盐、味精、湿生粉腌好，烧锅下油，待油温 90 度时，下入鸡片泡至八成熟倒出。



③ 锅内留油，放入姜片、青瓜片、红萝卜片、鲜人参片，加盐，用中火炒至快熟，合入鸡片，调入味精炒至入味，然后用湿生粉勾芡，淋入麻油，出锅即成。

## 营养 & 功效

人参有兴奋中枢神经、抗疲劳，抗病毒的能力，与鸡肉相配，能起到滋补和健脑益智的作用。



# 何首乌煮鸡蛋

## 原材料



鸡蛋5个、何首乌50克、黄豆100克、生姜10克。

## 制作过程



① 锅内加水、加盐、下鸡蛋、用小火把鸡蛋煮熟去壳、黄豆泡透、生姜去皮切片。

## 调味料



盐8克、红砂糖20克。



② 另烧锅下清水，用中火烧开，投入鸡蛋、何首乌、黄豆、生姜丝，用中火煮。

## 操作要点



煮蛋时水不宜太沸，同时要在水中加盐，否则蛋会煮破。



③ 待煮至何首乌出味，再调入盐、红砂糖，煮约5分钟，即可食用。

## 营养&功效

何首乌可益血气、促进血细胞的生长和发育，并且能延缓细胞衰老，具有加强机体新陈代谢的作用，是老年人的保健佳肴。



# 黄精嫩豆腐

## 原材料



嫩豆腐200克、鸡蛋2个、黄精10克、生姜3克、葱5克。

## 制作过程



① 嫩豆腐切成小块，生姜去皮切成粒，葱切花，鸡蛋打散。

## 调味料



花生油5克、盐4克、味精2克、白糖1克、湿生粉适量、熟鸡油1克。



② 烧锅下油，放入姜米，注入清汤，下嫩豆腐块，调入盐、味精、白糖、黄精，用中火煮至入味。

## 操作要点



煮豆腐时火不宜太大，以免把豆腐煮散，芡汁不能太浓。



③ 然后烩入鸡蛋，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油推匀，撒上葱花即可。

## 营养与功效

豆腐含丰富的植物蛋白，黄精能增强心肌收缩力，增加冠状动脉血流量，改善心肌营养，有明显的延年益寿的滋补作用。



# 三色炒百合

## 原材料



鲜百合 100 克、红椒 20 克、西芹 20 克、鲜木耳 20 克、生姜 5 克。

## 制作过程



① 鲜百合切好洗净，红椒切小片，西芹去筋切片，鲜木耳洗净切小片，生姜去皮切小片。

## 调味料



花生油 5 克、盐 5 克、味精 2 克、白糖 1 克、湿生粉适量。

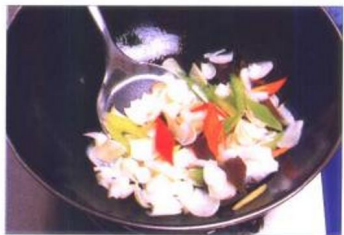


② 烧锅加水，待水开时，先后投入百合、西芹片、鲜木耳片，用中火煮片刻倒出。

## 操作要点



煮百合、西芹、木耳的时间要短，否则不爽脆。



③ 另烧锅下油，待油热时，放入生姜片、红椒片，翻炒几次，加入百合、西芹片、木耳片，调入盐、味精、白糖，用中火炒透入味，然后用湿生粉勾芡即可。

## 营养 & 功效

红椒含丰富的维生素B、胡萝卜素，具有抗氧化功能，香菇含抗癌成分，木耳的胶质可降低胆固醇含量，此菜是一道可抗衰老且营养丰富的菜肴。



# 人参蒸鳊鱼

## 原材料



活鲫鱼1条、鲜人参20克、火腿10克、生姜5克、葱10克。

## 制作过程



① 活鲫鱼杀洗干净，火腿切成片、生姜去皮切丝、葱洗净切丝。

## 调味料



花生油10克、盐5克、味精2克、胡椒粉少许、绍酒2克。



② 鲫鱼摆入碟内，码上鲜人参、火腿片，调入盐、味精、绍酒，入蒸笼用旺火蒸8分钟。

## 操作要点



杀鱼时不能划破鱼胆，蒸鱼时中途不能停火，以免影响色泽。



③ 拿出撒上胡椒粉、姜丝、葱丝，淋入热油即可食用。

## 营养·功效

鲫鱼对调理脾胃有特殊功效，人参能大补元气，对老年人有增强机体抗病能力、增加营养及延缓衰老的作用。



# 香菇青菜汤

## 原材料



鲜香菇120克、上海青150克、瘦肉20克、  
生姜10克。

## 制作过程



① 鲜香菇洗净切片，上海青去老叶洗净，瘦肉切片，生姜去皮切小片。

## 调味料



花生油5克、盐6克、味精2克、鸡精粉1克、熟鸡油1克。

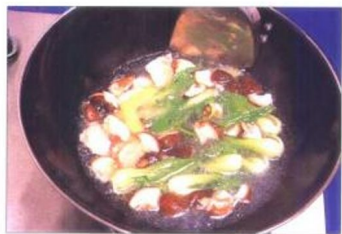


② 烧锅下油，放入姜片炆香锅，注入清汤，用中火烧开，下入鲜香菇、瘦肉片。

## 操作要点



此汤在出锅前一定要用大火，汤才会鲜。



③ 待汤出味时，加入上海青、调入盐、味精、鸡精粉，用大火滚透，淋入熟鸡油即可。

## 营养·功效

此菜含较多的核酸、维生素B、B2、C以及钙、磷、铁等营养成分，具有减少胆固醇、降低高血压、防止疾病、延缓衰老的作用。此菜是使人延年益寿的理想汤肴。