

老两口怎么吃

张厚



福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老两口怎么吃/张厚编著. —福州:福建科学技术出版社, 2003. 11

(都市人食谱)

ISBN 7-5335-2233-8

I. 老… II. 张… III. 老年人—菜谱

IV. TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 072404 号

书 名	老两口怎么吃 都市人食谱
编 著	张厚
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编: 350001)
经 销	各地新华书店
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/24
印 张	3
字 数	80 千字
版 次	2003 年 11 月第 1 版
印 次	2003 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 7-5335-2233-8/TS·213
定 价	16.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

都市人食谱

老两口怎么吃

张 厚

福建科学技术出版社

目 录

烧炒菜

- 4 / 核桃熘虾仁
- 6 / 蘑菇炒鸡蛋
- 6 / 洋葱烧牛肉丝
- 8 / 冬笋滑肉片
- 10 / 蛭干煨酥腰
- 10 / 鸡丝烩青豆
- 12 / 酱爆田鸡
- 12 / 白扒鲑鱼



- 14 / 芹菜炒猪肝
- 14 / 红烧鸭翅根
- 16 / 三鲜烩素鸡
- 16 / 香糟鸡片
- 18 / 豉汁鲷鱼
- 20 / 鱼香茄子
- 22 / 香烧红白豆腐
- 24 / 鸡汁酱鳕鱼
- 26 / 葱爆羊肉丝
- 26 / 翡翠虾仁
- 28 / 清蒸鲍鱼脯

特级厨师刘北、王建富、卓明华亲自为本书制作菜肴，福州大饭店提供许多帮助，特此致谢。

Contents

汤煲菜

- 30 / 苦瓜炖排骨
- 32 / 筒骨南瓜汤
- 34 / 首乌羊肉汤
- 36 / 猪肚黄豆沙锅煲
- 38 / 乌鸡天麻沙锅煲
- 40 / 茶菇炖水鸭
- 42 / 银耳炖仔鸡
- 44 / 冬笋氽鹌鹑
- 46 / 黄芪炖乳鸽
- 48 / 鲫鱼豆腐汤
- 50 / 翡翠鱼肚汤
- 52 / 银耳鸭肝汤
- 54 / 黄鱼芙蓉羹
- 56 / 海鲜沙锅
- 58 / 四生火锅
- 60 / 汽锅人参鳖裙

凉拌菜

- 62 / 松花拌豆腐
- 62 / 芹菜拌肚丝
- 64 / 佛手拌里脊
- 64 / 香干拌海带
- 66 / 腐竹拌菜心
- 66 / 韭黄拌豆芽
- 68 / 葱油拌双耳
- 68 / 青椒拌干丝
- 70 / 芝麻拌藕片
- 70 / 冬笋黄瓜拌腰花



烧炒菜 ——> 核桃熘虾仁



核桃熘虾仁

原料

虾仁 200 克, 核桃仁 50 克, 鲜蘑菇 50 克, 蛋清 1 个, 葱、姜、番茄沙司、精盐、味精、胡椒粉、白糖、绍酒、麻油、干淀粉、湿淀粉、花生油适量。



制法

1. 核桃仁去膜, 炸酥, 捞出待用; 鲜蘑菇去茎洗净, 切片; 葱、姜切成小片; 虾仁洗净, 控干水分, 用蛋清、精盐、味精、胡椒粉、干淀粉抓匀上浆。
2. 番茄沙司、精盐、味精、白糖、胡椒粉、湿淀粉、麻油、绍酒, 加水对成味汁待用。
3. 油烧至六成热, 放入虾仁滑熟, 倒入漏勺控油; 锅留余油, 置旺火上, 下葱片、姜片稍煸, 倒入蘑菇片炒几下, 倒入对好的味汁, 烧开后加入虾仁和核桃仁, 翻炒均匀装盘即成; 黄瓜、香菜、鲜花盘饰。



虾仁富含钙和蛋白质, 可预防老年骨质疏松; 核桃可预防冠心病, 延缓大脑衰老; 蘑菇有明显的降低血压作用。

烧炒菜 ——> 蘑菇炒鸡蛋 洋葱烧牛肉丝



蘑菇炒鸡蛋

原料

鸡蛋2个,鲜蘑菇100克,香葱2根,精盐、味精、色拉油适量。

制法

1. 鲜蘑菇洗净,切片,焯水;香葱洗净,切葱花;鸡蛋磕入碗中,加入蘑菇片、精盐、味精,打散搅匀成鸡蛋浆。
2. 油烧至五成热,投入葱花煸香,倒入鸡蛋浆,炒至结成块状,即可起锅装盘;鲜花、香菜、黄瓜盘饰。



饮食顾问

洋葱烧牛肉丝

原料

嫩牛肉200克,洋葱100克,蛋清1个,蒜米、精盐、味精、绍酒、胡椒粉、麻油、干淀粉适量。

制法

1. 牛肉切丝,蛋清、干淀粉抓匀;洋葱洗净切丝。
2. 油烧至六成熟,投入蒜米煸香,放入牛肉丝,拨散,倒入洋葱丝煸炒片刻,加入精盐、味精、绍酒,撒入胡椒粉,淋上麻油装盘即可;香菜、鲜花、黄瓜盘饰。

1. 鸡蛋营养价值高,老年高血压、高血脂或冠心病患者,以每天不超过一个鸡蛋为宜,既可补充优质蛋白,又不至于增加血脂水平,有助于延缓衰老;蘑菇有抗癌、消炎、降压、降血糖等功效,但过敏体质者慎食。
2. 牛肉蛋白质含量高而脂肪含量低,味道鲜美,受人喜爱;但不同部位的牛肉肉质略有差异,老人吃炒牛肉时宜选购上脑、外脊和里脊部位的嫩牛肉;洋葱开胃化湿,还可降脂降糖。

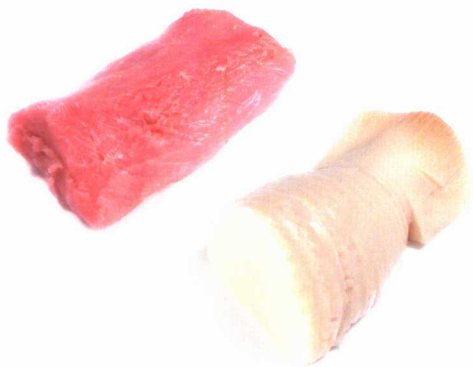
烧炒菜 ——> 冬笋滑肉片



冬笋滑肉片

原 料

猪瘦肉 200 克，冬笋 150 克，酱油、味精、绍酒、胡椒粉、骨汤、麻油、干淀粉、湿淀粉、色拉油适量。



制 法

1. 猪瘦肉切成片，加绍酒腌 1 分钟，干淀粉抓匀；冬笋切片，焯熟。
2. 油烧至四成热，下肉片，拨散，待肉色发白时，倒入漏勺沥去油；锅留余油烧热，倒入笋片略煸炒，加入肉片、骨汤、酱油、绍酒、味精，烧沸，湿淀粉勾薄芡，撒上胡椒粉，淋上麻油装盘即成；香菜、鲜花、黄瓜盘饰。



冬笋质细嫩、味清鲜、多纤维，可防便秘、去积食、助消化，且低脂、低糖，是减肥的好食品。

饮 食 顾 问

烧炒菜 ——> 蛭干煨酥腰 鸡丝烩青豆



蛭干煨酥腰

原 料

猪腰子2个，蛭干6粒，葱白1根，姜片2片，花椒、精盐、味精、绍酒、湿淀粉、奶汤适量。

制 法

1. 腰子切半，去腰臊，放清水中浸30分钟，洗净，每半切4片，同葱白、姜片、花椒、绍酒一起入开水锅略氽，捞起沥干水分；蛭干洗净放碗中，加开水少许，进笼屉旺火蒸30分钟后取出。
2. 蛭干（带汁）、猪腰片和奶汤一起下锅，加入精盐、味精，中火煮至收汁，用湿淀粉勾芡，起锅装盘即成；香菜、鲜花盘饰。



1. 猪腰补肾，蛭干滋阴，合而同食，可以补肝肾、益精血、消癭瘤、降血压，尤其适合中老年人食用。
2. 鸡肉、青豆均富含人体必需的各种氨基酸，营养丰富，特别适宜中老年人和体弱多病者食用。

鸡丝烩青豆

原 料

鸡脯肉100克，青豆150克，葱白、姜片、绍酒、精盐、味精、色拉油、湿淀粉适量。

制 法

1. 鸡脯肉切成细丝，绍酒、精盐腌渍10分钟，湿淀粉抓匀；青豆洗净；葱白、姜片切末。
2. 油烧至六成热，投入鸡丝拨散，待肉色发白，倒入漏勺沥去油；原锅留余油回火上，投入葱白末、姜末煸香，倒入青豆和鸡丝略炒，加少许水烩熟，调入精盐、味精，炒匀装盘即成。

烧炒菜 ——> 酱爆田鸡 白扒鱿鱼



酱爆田鸡

原料

田鸡 250 克，姜、蒜、甜面酱、酱油、精盐、味精、绍酒、麻油、玉米粉、花生油适量。

制法

1. 田鸡宰杀剥皮，洗净切块，用绍酒、酱油、玉米粉拌匀上浆；姜切米；蒜拍碎剁成蓉。
2. 油烧至六成热，投入田鸡滑透，倒入漏勺沥去油；原锅留少许油回火上，下甜面酱炒熟，投入姜米、蒜蓉，烹入绍酒，加酱油、精盐、味精炒匀，倒入滑好的田鸡块，翻炒几下，淋入麻油即可装盘；香菜、鲜花盘饰。



饮食顾问

白扒鱿鱼

原料

水发鱿鱼 500 克，熟火腿 50 克，葱、姜、精盐、味精、胡椒粉、绍酒、鸡汤、色拉油适量。

制法

1. 水发鱿鱼切块；葱切段；姜切片；火腿切末。
2. 油烧热，下葱、姜炒香，倒入鸡汤烧沸，加精盐、味精、绍酒、胡椒粉，调好味，湿淀粉勾芡，放入鱿鱼块推匀，再沸，装入盘内，撒上火腿末即成；鲜花、香菜、黄瓜盘饰。

1. 田鸡清热解毒、利水消肿，是大补元气、健脾补虚的营养食品，尤宜精力不足和神经衰弱者食用；但田鸡体内易寄生绦虫等寄生虫卵，应煮熟食用。
2. 鱿鱼滋阴养胃、补虚润肤；水发鱿鱼遇热易收缩，肉质发老，因此制作时要先调好味，勾芡后再下鱿鱼。

烧炒菜 ——> 芹菜炒猪肝 红烧鸭翅根



芹菜炒猪肝

原 料

猪肝 200 克，芹菜 300 克，精盐、酱油、绍酒、香醋、湿淀粉、色拉油适量。

制 法

1. 猪肝去筋膜，洗净，切成薄片，精盐、湿淀粉抓匀上浆；芹菜摘叶洗净，切成段。
2. 油烧至六成热，投入猪肝拨散，倒入漏勺沥油；锅中留余油，投入芹菜段煸炒，加入酱油、精盐、绍酒，调好味，湿淀粉勾薄芡，倒入猪肝，翻炒均匀，淋上香醋，装盘即可；香菜、鲜花、黄瓜盘饰。



1. 猪肝含铁量高，可以补血，还可抑制部分癌症，并有抗疲劳作用；芹菜清热利湿、平肝凉血，常吃可防治高血压，降低胆固醇，对预防冠状动脉硬化有益处。
2. 鸭翅不含胆固醇，对老年人和患有心血管病的人来说是一道美食。

饮 食 顾 问

红烧鸭翅根

原 料

鸭翅根 2 只，葱白 1 根，姜米、酱油、白糖、绍酒、麻油、湿淀粉、色拉油适量。

制 法

1. 鸭翅根斩去小尖，汆水；葱白洗净切末。
2. 油烧至六成热，投入鸭翅根炸至肉色变白捞起；锅留余油回中火上，下葱末、姜米煸香后，拣出葱、姜，倒入鸭翅根，加酱油、白糖、绍酒略炒，注入少量清水，烧 5 分钟后改小火煨至色酱红，汤收汁，湿淀粉勾薄芡，淋上麻油，起锅装盘即成；香菜、鲜花盘饰。