

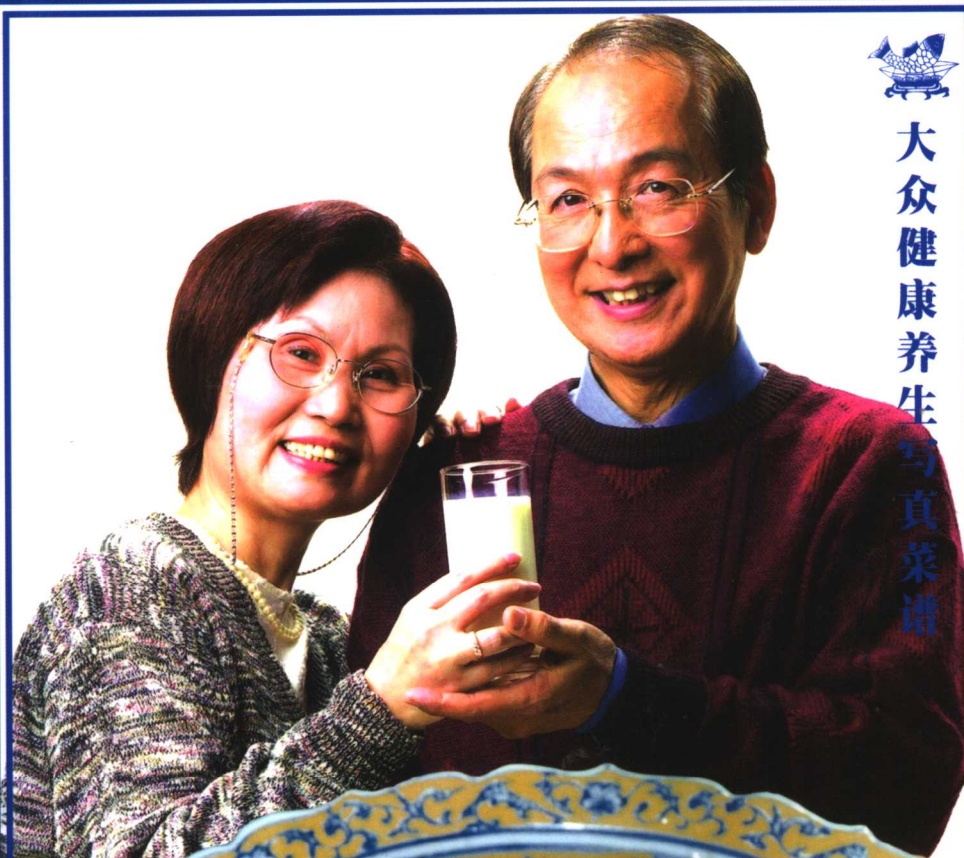
中老年保健

根据中医养生理论
营养膳食
再铸健康防线

食疗食补处方

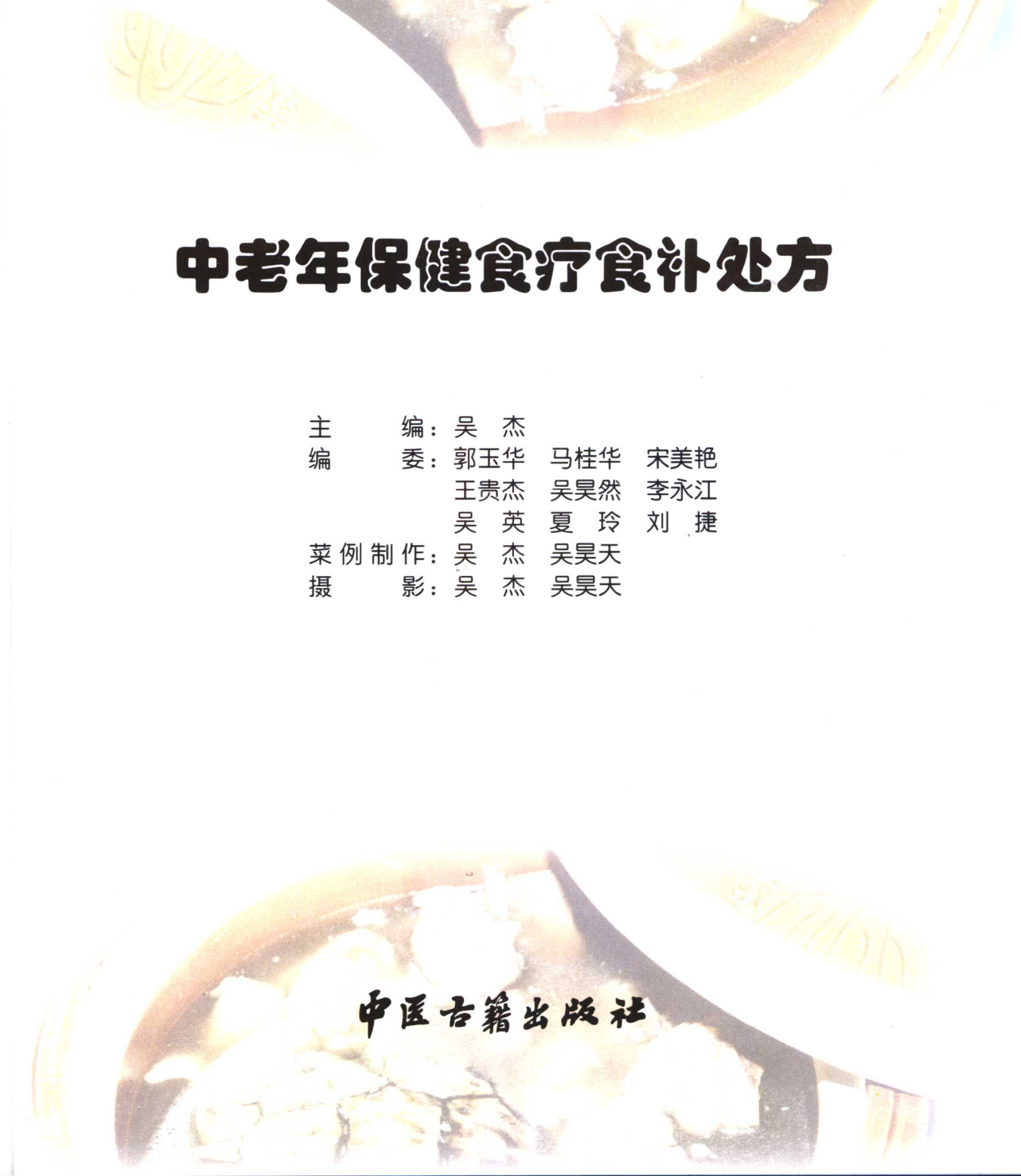


大众健康养生写真菜谱



中医古籍出版社



The background of the entire page features a decorative image of a bowl filled with a light-colored, chunky food item, possibly a soup or stew, garnished with green herbs. The bowl is dark-colored, and the food is bright white or light yellow. The image is slightly blurred and has a warm, golden-yellow tint.

中老年保健食疗食补处方

主 编：吴 杰
委：郭玉华 马桂华 宋美艳
王贵杰 吴昊然 李永江
吴 英 夏 玲 刘 捷
菜例制作：吴 杰 吴昊天
摄 影：吴 杰 吴昊天

中医古籍出版社

责任编辑：高福庆 许 丽
封面设计：张贵涛
版式设计：北京大燃图艺

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年保健食疗食补处方/吴杰主编. —北京:
中医古籍出版社, 2006.1

(大众健康养生写真菜谱)

ISBN 7-80174-408-X

I. 中… II. 吴… III. ①中年人—保健—菜谱

②老年人—保健—菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第139928号

中医古籍出版社出版

(北京东直门内南小街16号 100700)

全国新华书店发行

北京前景文化印刷有限公司印刷

889×1194 毫米 24开 3.5印张

2006年1月第一版 2006年1月第一次印刷

印数0001—8000册

ISBN 7-80174-408-X/R · 407

定价：16.00元 (全套96.00元)

目 录

吉利堂壮骨金龟煲	3
吉利堂红烧鲤鱼	5
腐竹烧泥鳅	7
吉利堂红烧鱼方	9
豆腐扣烧带鱼	11
什锦烩鱼片	13
玉翠虾仁	15
兰花豆芽	17
烧什锦	19
鲜贝炒玉米	21
奶香白菜	23
肉片扁豆	25
翡翠豆皮	27
肉丝山珍	29
翡翠肉丝	31
吉利堂三彩肉片	33
三色牛肉丁	35
黄豆芽炖羊排	37
吉利堂京酱肉丝	39
金针菇炒韭苔	41

海带炖鸭块	43
吉利堂当归补血鸡	45
鸡丝炒芹菜	47
吉利堂猪血鸡丁	49
青椒猪心	51
吉利堂胗烧山药	53
芥末腰花	55
吉利堂三彩肚片	57
参枣烧猪肚	59
兔肉马齿苋	61
兔肉莴苣	63
吉利堂三珍兔肉	65
吉利堂蚕蛹蛋糕	67
吉利堂双蔬鹌蛋	69
苋菜牡蛎汤	71
鱿鱼海带汤	73
杞子公英兔肉汤	75
苋菜猪血汤	77
猪肝藕片汤	79
菊花鲫鱼汤	81

前言

无机盐中的营养素是人体所必需的。无机盐在食物中分布很广，一般通过膳食吸收都能满足机体需要。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，体内缺乏锌、钙、铁的现象普遍存在。

锌是人体必需的微量元素之一，是多种酶的组成成分，参与机体多种代谢，可促进食欲，主宰味觉，有提高性功能及保护皮肤健康的作用。中老年人锌缺乏的临床表现是免疫功能下降，味觉减退，创伤愈合不良，生殖机能低下，肠道吸收不良等。

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矿物质，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疏松症及骨质软化症。尤其是绝经后的妇女，由于体内激素水平发生变化，导致钙吸收和利用下降，骨质疏松症发病率更高。

铁是人体必需的物质，是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素和其他酶系统的主要成分。主要参与人体的氧的转运、交换与组织呼吸过程。中老年人铁缺乏的直接后果就是出现缺铁性贫血。其临床表现为早期出现食欲降低，部分人可有舌炎或口角炎。免疫功能因缺铁而降低，身体抗感染能力降低，容易患感冒及感染性疾病。由于贫血，患者面色苍白，甲床发白。

膳食中只要注意补充含锌、钙、铁丰富的食物，并合理搭配膳食，单纯性缺乏锌、钙、铁的现象，是可以通过合理的膳食调养治愈的。

俗话说：“药补不如食补”。中国的食疗、食补文化，是世界文化中辉煌的一页。为了让广大的中老年人在一日三餐中轻松地汲取到锌、钙、铁等营养素，我们汇同国内著名医药师、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，根据中老年人的身体特征、生理特点和各种食物的营养成分、药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学合理地搭配组合成各式菜谱，编写了这本《中老年保健食疗食补处方》。

本书详细介绍了40款补锌、钙、铁的营养菜肴。以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点均做了详细介绍，对主要制作过程还配有示范图片。搭配科学，设计精细。食用后，可大大改善中老年人的营养状况，增强机体的抗病能力，是集食疗、食补于一体，适合家庭及美食爱好者使用的理想饮食指导用书。

愿本书的出版能给广大的中老年人带来健康和长寿！给每一个家庭带来欢乐与温馨！

吴杰



原料：

金龟1只，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)金龟宰杀，剔下龟板，去除内脏治净，剁成块。鸡腿治净，剁成块，与龟板、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，下入龟板、龟肉块烧开。

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



操作提示：

龟肉块、鸡肉块均用大火焯制。入砂锅后，要盖上锅盖用小火长时间煲制。



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，强筋骨的功效。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”。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，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。



原料：

活鲤鱼1条(约750克)，苋菜100克，姜、葱各15克，蒜20克，料酒20克，酱油15克，醋2克，精盐、白糖各3克，姜粉、胡椒粉各1克，湿淀粉20克，鸡汤600克，花生油20克，鸡油5克。

制作步骤：

(1)葱斜切成小段。姜、蒜均切成片。苋菜切成段，用沸水烫透捞出，投凉捞出，挤去水分。鲤鱼宰杀治净，擦干水分，在鱼身两面均剞上坡刀，再在鱼腹侧剖开成脊背相连的两片，头部用刀轻轻拍扁，放入容器内，用料酒10克，精盐1克，姜粉、胡椒粉抹匀鱼身腌渍入味，再用湿淀粉10克抹匀上浆。

(2)锅内放花生油烧热，下入葱段、姜片、蒜片炝香，烹入余下的料酒，加鸡汤，下入鲤鱼、醋、余下的精盐、白糖烧开，烧至熟透。

(3)下入苋菜段略烧，将鱼取出放入盘内，苋菜段围摆在鱼的周围，锅内汤汁中的料渣捞出不用。用大火将汤汁收浓，用余下的湿淀粉勾芡，淋入鸡油炒开，出锅浇在盘内烧好的鲤鱼上即成。



操作提示：

鲤鱼要用小火慢慢烧透。芡汁要稠稀适中。





特点：色泽红润，鱼型完整，鱼肉滑嫩，咸鲜醇美。

功效：

鲤鱼肉含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、维生素B族等，其脂肪中含有多种不饱和脂肪酸，具有降胆固醇的作用。所含丰富的钙、磷，可补充中老年人身体中钙、磷的不足，对防治骨质疏松症有良好的效果。苋菜中含有较多的氨基酸、蛋白质、脂肪，所含丰富的铁、钙没有草酸的干扰，人体利用率较高，无副作用，有利于血液的合成与再生。二物同烹，是中老年人补充钙、铁的一款美味菜肴。



原料：

活泥鳅鱼400克，水发腐竹100克，青椒25克，葱花、蒜片各15克，料酒、酱油各15克，醋2克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，清汤500克，植物油20克，芝麻油5克。

制作步骤：

(1)腐竹切成段。青椒切成条片。泥鳅鱼宰杀治净，下入加有醋的沸水锅中氽透捞出。

(2)锅内放植物油烧热，下入葱片，蒜片炝香，烹入料酒，加入清汤、精盐，下入泥鳅鱼、腐竹段烧开，烧至熟透，收浓汤汁。

(3)下入青椒片翻匀，加鸡精、胡椒粉、酱油，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，出锅装盘即成。



操作提示：

泥鳅鱼要提前24小时放入清水中，使其吐净泥沙，每2小时换一次水。泥鳅鱼要用大火氽制、小火烧制，中大火收汁。



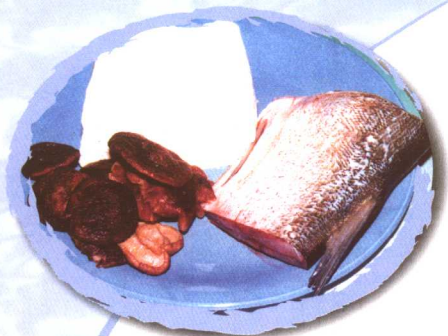
腐竹烧泥鳅



特点：色泽红润，泥鳅细嫩，咸香鲜美，营养丰富。

功效：

泥鳅鱼是高蛋白、低脂肪的食品，胆固醇含量很少，并富含不饱和脂肪酸，铁的含量非常丰富，还含有丰富的钙、磷、维生素B族、胡萝卜素等，是缺铁性贫血患者的食疗佳品，也是补钙的好食品之一。腐竹中含有丰富的钙、铁。青椒中钙的含量十分丰富，所富含的维生素C可促进人体对铁的吸收和利用。三物共用，可为中老年人补充丰富的钙、铁等营养素，经常食用可增进健康，延年益寿。



原料：

鳙鱼中段450克，豆腐200克，水发香菇100克，葱花、姜末、蒜末各10克，料酒、酱油各15克，醋2克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，汤500克，花生油850克。

制作步骤：

(1)香菇切成块，豆腐切成方块，鱼段治净，在鱼身两面均剞上斜十字花刀，下入烧至七成热的油中炸呈金黄色，外皮脆硬捞出。待油温升至八成热时，下入豆腐块炸呈金黄色、略硬倒入漏勺。锅内放油20克烧热，下入葱花、姜末、蒜末炝香，加汤，下入鱼方烧开。加入醋。

(2)加入料酒、酱油、精盐，下入香菇块烧开。

(3)下入豆腐块烧开，烧至熟透，收浓汤汁，加鸡精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。



操作提示：

鱼肉剞刀要深至鱼骨。炸鱼片时要用大火，烧鱼片时要用小火。收汁时要用中大火。

吉利堂红烧鱼方



特点：色泽红润，鱼肉细嫩，咸香鲜美，营养丰富。

功效：

鲮鱼肉富含蛋白质、钙、磷、铁等，所含不饱和脂肪酸有降胆固醇作用。香菇中富含钙、铁，并含有30多种酶和18种氨基酸，有明显的降低血压，降低血脂作用。豆腐中富含蛋白质、钙、铁及多种维生素，所含大量的柔嫩纤维有显著的降低血脂作用。它们在此同烹，可为中老年人补充丰富的钙、铁等营养素，经常食用可健脾暖胃，益气养血，强身壮骨，对提高食欲和增强体质均有显著作用。



原料：

带鱼400克，干豆腐100克，青椒50克，葱末、姜末、蒜末各5克，料酒25克，酱油5克，醋2克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，湿淀粉10克，面粉20克，汤150克，植物油800克。

制作步骤：

(1)青椒切成块。干豆腐切成5厘米宽，15厘米长的条片，顺长卷起成豆腐卷，再系成扣。带鱼治净。斜切成段，用料酒15克，精盐1克，胡椒粉拌匀腌渍入味，沾匀面粉，下入烧至七成热的油中炸呈金黄色捞出。锅内留油20克烧热，下入葱末、姜末、蒜末炝香，烹入余下的料酒、酱油，加汤，下入干豆腐扣炖开。

(2)下入带鱼段、余下的精盐、醋炖开，烧至熟透，收浓汤汁。

(3)下入青椒块炒匀至熟。加鸡精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。



操作提示：

带鱼身上的银白色油脂，含有一种抗癌成分，洗鱼时，不要刮去。带鱼段要用大火炸制、小火烧制。



豆腐扣烧带鱼



特点：色泽美观，鱼肉细嫩，豆扣软嫩，咸鲜清香。

功效：

带鱼富含优质蛋白质，不饱和脂肪酸，多种维生素和丰富的钙、磷、铁、碘等营养素，有益脾补虚，养肝止血的功效。并有降胆固醇、抗癌等作用。豆腐中富含钙、磷、铁等营养素，有益气和中，生津润燥，宽肠降浊，清热解毒的功效。并有降低血脂等作用。青椒中含有丰富的钙、铁，所富含的维生素C可促进人体对铁的吸收和利用。三物同烹，可为中老年人补充丰富的钙、铁等营养素，经常食用能强身健体，防癌抗癌，延年益寿。



原料：

净鳊鱼肉200克，洋葱、水发木耳各75克，豆泡50克，料酒、葱姜汁各18克，醋2克，精盐、鸡精等3克，胡椒粉0.5克，湿淀粉5克，鸡蛋清半个，清汤500克，芝麻油5克。

制作步骤：

(1)豆泡切成方块。洋葱切成滚刀块。木耳切成小片。鱼肉抹刀切成片，用料酒、葱姜汁各8克和精盐1克、鸡蛋清、湿淀粉拌匀入味上浆，下入清汤锅内。

(2)加入醋、余下的料酒和葱姜汁，下入木耳烧开。

(3)下入豆泡块、余下的精盐烧开，烩至熟透，加入鸡精、胡椒粉，淋入芝麻油，出锅盛入汤碗即成。



操作提示：

鱼肉要顺着肉丝的走向抹刀切成片。入味上浆时要轻轻拌匀，以免弄碎。用小火烩制。

什锦烩鱼片



特点：鱼片滑嫩，木耳脆嫩，汤宽味鲜，营养丰富。

功效：

鲮鱼肉富含蛋白质、钙、磷等物质，所含不饱和脂肪酸具有降胆固醇的作用。木耳是一种高蛋白、低脂肪、多纤维素和无机盐的食品，含有丰富的钙、铁，有防治心脑血管疾病的作用。洋葱含有丰富的钙，所含维生素C可促进人体对铁的吸收和利用。洋葱还有降低血压、降低血脂、降低血糖、抗血栓等作用。它们在此组合同烹，可为中老年人提供丰富的钙质，对防治中老年人易患的骨质疏松症或软化症有良好效果，并可防治心脑血管疾病。