



轻松学厨艺

银发老人篇

樊大江 范振宇 李玉葳 编著



浙江科学技术出版社

轻松厨艺

银发老人篇

江苏工业学院图书馆
藏书章



樊大江 范振宇 李玉葳 编著
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松学厨艺. 银发老人篇/樊大江, 范振宇, 李玉葳编著.
—杭州: 浙江科学技术出版社, 2004. 1
ISBN 7-5341-2216-3

I. 轻... II. ①樊... ②范... ③李... III. 烹饪-基本知识 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 085178 号

轻松学厨艺

银发老人篇

樊大江 范振宇 李玉葳 编 著

责任编辑 莫沈茗

封面设计 孙 菁

出 版 浙江科学技术出版社

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 880×1230 1/32

字 数 142 000

印 张 8.125

出版日期 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5341-2216-3/TS·363

定 价 14.00 元



近几年来，随着生活水平的不断提高，人们已经不满足于“吃饱”，还要求能“吃好”。“吃好”不仅要讲究色、香、味、形，还要讲科学用膳。一方面，通过合理的膳食达到营养保健的作用，从而提高人体的免疫能力，增强人体的抗病能力；另一方面，在日常的饮食生活中，人们对饮食卫生的要求也越来越重视，许多人逐渐改变了一些不良的饮食和就餐习惯，更多的人选择回家吃饭。而现代社会人们的生活节奏不断加快，许多家庭在八小时之外，总希望多些轻松休闲的时光，缓解工作带来的压力，因此既要减少下厨房的时间，又要讲究营养和口味，两者之间的矛盾不可避免。而大多数菜谱书介绍的菜肴制作复杂，用语专业，很难理解。结合现代家庭生活的这些实际情况，我们编撰了“轻松学厨艺”这套系列丛书。

该系列丛书主要由《未来妈咪篇》、《家庭主妇篇》、《银发老人篇》等组成。针对不同的饮食群体，丛书在编选方式和内容上都做了精心的安排和选择。为了帮助初学者轻松下厨，每一分册都提供了买菜、洗切、烧菜小窍门，而所选菜点多为家常菜点，选料简单、制作方便、简单易学，且注重营养的搭配。整套丛书语言通俗易懂，可操作性强，使读者能轻轻松松地学会做菜，学



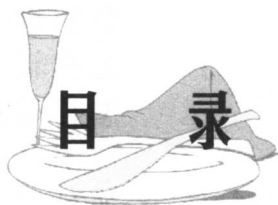
会做好菜。

《银发老人篇》是这套丛书中的一本，全书共分为买菜小窍门、洗切小窍门、烧菜小窍门、家庭风味菜、保健菜、药膳、家庭四季套餐、特色风味菜等八个部分。老年人的特殊的生理特点决定了老年人饮食有很多特点。首先，从营养学的角度来看，老年人食物中优质蛋白质的含量要比较高，饱和脂肪酸的含量要严格控制，无机盐和微量元素，特别是钙、磷等的供给要充足，各种维生素也应充足。其次，从食物制作的方法来说，因为老年人的消化机能相对较弱，所以要尽量避免高温油炸等烹调方法。还有，由于老年人的免疫能力较差，在食物的选择上还要考虑保健强身、辅助治疗疾病的因素，所以本书特别地为老年朋友提供了一些合适的保健菜和药膳。当然，基于老年朋友一般都具有较强的烹调基础，在本书的最后，也为广大老年朋友提供了一些比较有地方特色的名菜谱。

鉴于编者水平有限，望广大老年朋友在使用本书的时候对其中不妥之处提出批评、指正，共同进步！

樊大江 范振宇 李玉藏

2003年6月于杭州



1 买菜小窍门

怎样选购大米/2

怎样选购辣椒/2

怎样选购豆腐干/2

怎样选购豆芽/2

怎样选购粉皮/3

怎样选购银耳/3

怎样鉴别有毒蘑菇/3

怎样选购八角/4

怎样鉴别牛奶/4

怎样鉴别瘟猪肉/4

怎样识别注水猪肉/5

怎样选购猪腰/5

怎样选购猪肝/5

怎样选购蹄筋/5

怎样识别注水鸡、鸭/6

怎样识别无铅皮蛋/6

怎样识别鲜鱼/6

怎样鉴别鱿鱼和墨鱼/7

怎样鉴别大小黄鱼/7

怎样选购鱼肚/8



2 洗切小窍门

巧洗蔬菜/10

巧除菜叶上的小虫和
虫卵/10

怎样发粉丝/10

笋干的发制/10

玉兰片的发制/11



黑木耳的发制/11
香菇的发制/12
切肉的学问/12
剁肉丸的技巧/12
猪腰去异味/13
去牛肉膻气的办法/13
杀鸡的新方法/13
巧除鲜鱼鳞的方法/13

鱼胆破了怎样处理/13
怎样清洗带鱼/14
怎样洗鱿鱼干、墨鱼干/14
如何发涨鱿鱼和墨鱼/14
咸干鱼退盐返鲜方法/14
杀鳝鱼的妙法/15
取虾仁的妙法/15



3 烧菜小窍门

夹生饭的处理/17
怎样炸汤圆不崩裂/17
怎样蒸制表皮干硬的剩馒头/17
如何防止焯过水的蔬菜变色/17
巧除萝卜苦味/18
炒土豆丝的窍门/18
香椿宜先焯水后烹制/18
炒藕怎样不变黑/19
炒菜过程中忌加冷水/19
怎样炖肉味道更鲜/19

做咸肉的妙法/20
怎样油发肉皮/20
怎样使老鸡肉返嫩/20
板栗烧鸡(肉)不散的窍门/20
巧炖牛、羊肉/21
怎样炒牛肉丝才嫩/21
怎样蒸蛋羹/21
煮牛奶的窍门/22
如何去除狗肉的土腥味/22
怎样做文蛤菜/22
做汤时何时撇沫为宜/22



怎样做汤才鲜/23
花椒油的制作/23

糖醋汁的制作/24
怎样拔丝/24



4 家庭日常菜谱

西餐泡菜/26
糖醋双丝/28
炆咖喱菜花/28
海米芹黄/29
姜汁黄瓜/30
酒醉冬笋/31
凤眼猪肝/32
盐水牛腱/33
盐水白鸡/34
红油鸡/35
怪味鸡丝/36
糟蒸鸭膀/37
葱辣鸭肝/38
拌鲜鱼片/39
盐水虾片/40
蟹肉卷/40
拌海蜇丝/41
奶油扒白菜/42
雪菜冬笋/43
海米炒苋菜/44

炒双素菜/45
醋烹土豆丝/46
清烧丝瓜/47
糟煨茭白/48
干煸黄豆芽/48
水煮豆腐/49
金银豆腐/50
炒豆腐脑/51
家常豆腐/52
雪里蕻炖豆腐/53
烧面筋泡/54
红烧平菇/55
炒素山鸡片/56
鲜菇烧菜心/57
米粉肉/58
盐煎肉/59
鱼香肉丝/60
滑溜里脊/61
叉烧炒蛋/62
葱爆肉片/63



- 腐乳爆肉/64
芫爆里脊片/65
软溜肉片/66
炒木樨肉/67
炒冬笋里脊丝/68
钱江肉丝/69
酱爆肉丁/70
红烧肉/72
桂花肉/73
香芋扣肉/74
椒盐排骨/75
酱蒸排骨/76
南煎丸子/77
干煸牛肉丝/78
蚝油牛肉/80
子姜炒羊肉丝/81
红煨狗肉/82
炸熘肝尖/83
鸭梨炒腰花/84
芫爆鸡条/85
酱爆鸡丁/86
香麻手撕鸡/87
炒蟹黄/88
香糟鸡丁/89
咖喱柠汁鸡/90
炒烤鸭丝掐菜/91
油爆鸭丁/92
清蒸鸭子/93
汤爆双脆/94
馅蛋/95
抓炒鱼片/97
蒸鲥鱼/98
豆瓣鲫鱼/99
五香带鱼/100
赛螃蟹/101
炒青椒墨鱼条/103
红烧鳊鱼段/104
番茄虾仁/105
豌豆烩虾仁/106
蚕豆炒虾仁/107
咖喱虾球/109
软炸大虾/110
茄汁香菇焖大虾/111
芙蓉青蟹/112
金丝银丝炒青口/113
红烧甲鱼/114
胡辣海参/115
苦瓜焖田鸡/116
香酸茄子/117
双菇豆腐/118
腰果鸡丁/119
冬菜鸭/120



银鱼芥菜/121
三鲜冬瓜汤/121
罗汉豆腐汤/122
沙锅豆腐汤/123
猪肝汤/124
酸辣汤/125
鲫鱼豆腐汤/126
酸菜鲫鱼汤/127
三鲜汤/128
虾仁蛋羹/129
酸辣鱿鱼羹/130
肉末粉丝煲/131
猴头骨头汤煲/132
笋菇牛肉煲/133
鲜香羊肉煲/134
栗子嫩鸡煲/135
黑鱼火腿煲/136

对虾白玉煲/137
嫩藕丝糕/138
西施蒸蛋糕/139
年糕/140
桂花糖芋艿/140
麻茸包/141
韭菜饼/142
鲜虾云吞/143
椰茸糯米糍/144
羊肉抓饭/145
小绍兴鸡粥/146
泰安豆腐面/147
沙茶猪肉面/148
虾爆鳝面/149
咖喱鸡饭/150
虾仁面包/152



5 保 健 菜

栗子烧白菜/154
干煸青椒苦瓜/155
大蒜烧茄/156
芹菜炒香菇/157
蒜泥马齿苋/158

核桃仁炒韭菜/159
九月肉片/160
枸杞肉丝/161
砂仁肚条/162
麻酱腰片/163



桂花排骨/164
 陈皮牛肉/165
 莲子炒鸡丁/166
 姜芽炒鸡片/168
 茉莉鸡片/169

银杏鸡丁/170
 枸杞桃仁鸡丁/171
 炒菊花虾仁/172
 虾仁韭菜/173
 葱姜炒河蟹/174



6 药膳

甘蔗粥/177
 生煸枸杞叶/178
 银耳蛋羹/178
 木耳芝麻茶/179
 莲子锅蒸/180
 食栗补肾方/181
 益寿鸽蛋汤/182
 银杞明目汤/183
 南瓜牛肉汤/184
 雪凤鹿筋汤/185

羊肉羹/186
 黄精煨肘/187
 杜仲腰花/188
 田七蒸鸡/189
 黄芪蒸鸡/190
 红杞蒸鸡/191
 枣杏焖鸡/192
 虫草全鸭/194
 赤豆鲤鱼/195
 姜附烧狗肉/196



7 家庭四季套餐

春季

套餐(一) 香椿豆腐、炒鳝片、家常蛋汤/198

套餐(二) 笋焖豆腐、油菜蘑菇、干烧带鱼、粉蒸排骨、
 翡翠白玉汤/199



夏 季

套餐(三) 草菇烧菱角、爆炒墨鱼片、海米萝卜丝汤/201

套餐(四) 香干炒芹菜、干煸苦瓜、糟溜黑鱼片、肉末胡萝卜炖豆腐、茉莉银耳汤/203

秋 季

套餐(五) 素炒菠菜、红烧鳊段、三丝汤/205

套餐(六) 鲜菇烧菜心、番茄炒蛋、芫爆鸭肫花、糖醋咕咾肉、肉片豆腐汤/207

冬 季

套餐(七) 红黄两件、糖醋排骨、肉丝鸡蛋汤/209

套餐(八) 烧二冬、蒸什锦蛋羹、葱爆羊肉、油焖大对虾、沙锅丸子/211

节假日

套餐(九) 蚝油生菜、鱼香茄子、糖醋莴笋、雪里蕻豆腐、胡萝卜炒肉丝、水煮牛肉、粉蒸鸡块、沙锅大鱼头/213

年夜饭

套餐(十) 母子相会、金碧辉煌、丝丝相扣、白玉金钩、宝贵石榴球、春色满园、黄金鱼、富足肉、春雷滚滚/217



8 特色风味菜

麻婆豆腐/222

鱼香肉丝/223

荷叶米粉肉/224

花菇田鸡/225



黑椒牛柳 / 226
清炖蟹粉狮子头 / 227
九转大肠 / 229
炒沙茶牛肉 / 230
咖喱牛肉 / 232
椒盐八宝鸡 / 233
宫保鸡丁 / 234
西湖醋鱼 / 235

芙蓉鱼片 / 237
酸辣狗肉 / 239
将军过桥 / 240
赛螃蟹 / 242
炒鳝糊 / 243
龙井虾仁 / 244
胡辣海参 / 246
沙律海鲜卷 / 247



1



买菜

小

窍门

门



怎样选购大米

大米是人们的主要粮食之一，而且需求量大，因此学会识别大米的优劣很有必要。优质的大米呈油润的半透明色，其颗粒饱满，无腹白或较少腹白，无碎米现象；用牙咬米粒能发出清脆的响声，将几粒米放在嘴里咀嚼，有大米特有的香味。



怎样选购辣椒

在同一品种的同一种成色辣椒中，颜色为深绿色的辣椒辣味强，浅绿色的辣味淡，用手捏辣椒，硬度大的辣椒辣味强，椒体发软的则辣味差。购买时可将上述两条办法结合起来，根据自己的需要挑选辣椒。



怎样选购豆腐干

用纯黄豆制成的豆腐干弹性好，用手撕开时感到有韧性，而且断面不整齐，用醋浸泡不会发酥，豆香味浓。掺有豆饼制做的豆腐干韧性差，易折断，断面整齐，弹性差，稍用醋泡一会儿就发酥，吃起来口感不好。



怎样选购豆芽

市场上有些个体户出售用尿素等化肥催发的豆芽，它残留的有害物质会引发食用后中毒，如出现恶心、腹痛、口唇发紫等症状。故在选购豆芽时应



仔细鉴别。用尿素催发的豆芽外观显得肥嫩、水灵，芽尖发黄，无根须，用手指掐较脆，闻之则有氨等异味。



怎样选购粉皮

用纯绿豆粉制作的粉皮，用手摸起来有一定的弹性和硬度，用手拉感到有韧性；而掺入土豆粉、淀粉制作的粉皮弹性、韧性都较差。用纯绿豆粉制作的粉皮，其颜色为乳白色或略带一点蛋青色，而且有光泽；而掺了其他淀粉制作的粉皮色泽晦暗。如果粉皮呈绿色，可能加了色素。用纯绿豆粉制作的粉皮口感好，吃在嘴里耐嚼；而掺了其他淀粉的粉皮吃起来发软，没弹性。



怎样选购银耳

外观其色，上等银耳色白，若微黄、发黄则次之，色越深，质越差、越陈旧。蒂头应干净，无杂质、黑斑，手感应干燥。市场上还有一种表面看上去色泽好的银耳，实际上是将劣质银耳用硫磺熏制加工而成的，对身体有害，存放不久会恢复原状。鉴别这种冒牌货的方法是将其放入口中咀嚼一下，如果感觉有明显的刺激性辣味，就是冒牌货。



怎样鉴别有毒蘑菇

有毒蘑菇的伞柄上有菌轮，根部生有囊胞，伞柄很难用手撕开；有毒蘑菇的颜色鲜艳，菌伞常带



绿色、紫色等杂色斑点。而且有毒蘑菇受伤部位流出的乳汁会变色，并带有辛辣味。



怎样选购八角

真八角颗粒整齐，色棕红并有光泽，朵大饱满，荚边开裂缝较大，能看到荚内明亮的子粒。荚角一般为 8 只，也有 7~9 只的，荚角肥大，角尖平直，子粒饱满，光色明亮，具有特殊芳香味。假八角是一种有毒植物，不能食用。荚角为 11~12 只，角形细长，角尖上翘呈弯钩状，瘦小无光，气味似花露水或樟脑味，且口服味苦，嚼感麻木。



怎样鉴别牛奶

一、识别牛奶新鲜与否的方法是将一滴牛奶滴在手指甲上，若成球状就是新鲜牛奶，若在指甲上流走，则说明牛奶已不新鲜。

二、将一根毛衣针插入牛奶中，然后迅速提起，若是针尖上悬着一滴奶液，说明牛奶是纯的，若针尖上没有奶滴，说明牛奶已掺水。



怎样鉴别瘟猪肉

识别瘟猪肉，首先看猪皮。如果猪皮上有大小不等的出血点，或有出血性斑块，即为病猪肉。从脂肪和肌肉看，健康猪肉的脂肪呈白色，肌肉呈红色和深红色，而病死猪肉的脂肪呈浅玫瑰色或红色，其肌肉为红色转深红或黑红色。从淋巴结来看，