

合家欢爱心套餐

Heghuanxin's Dinner

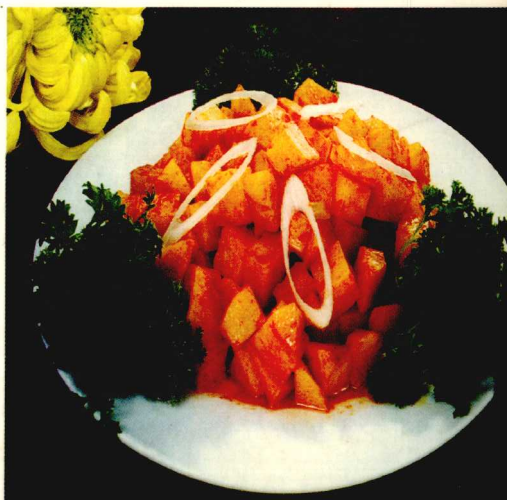
老年健康长寿食谱

■ 高溥超 主编



普及食疗 祛病强身

老人长寿 合家欢乐



安徽人民出版社

合家欢爱心套餐

Shiyan Huajuan Xinxin Taokan

老年

健康长寿食谱



■ 高溥超 主编

安徽人民出版社

责任编辑 李稚戎
装帧设计 孟献辉
版式设计 王光生
图片摄影 高 侃

图书在版编目(CIP)数据

老年健康长寿食谱/高溥超主编. —合肥:安徽人民出版社,
2000.3

(合家欢爱心套餐/高溥超主编)

ISBN 7-212-01678-0

I. 老… II. 高… III. 老年人—保健—食谱
IV. TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 00148 号

老年健康长寿食谱

高溥超 主编

出版发行:安徽人民出版社

地址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

经销:新华书店

印刷:中国科技大学印刷厂

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:216 千 插页:2

版次:2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-01678-0/G·269

定价:13.80 元

印数:00001—05000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

前 言

中国是一个具有几千年文明史的国家,尊敬爱护老人是中华民族的传统美德,也是促进社会发展和人民安定团结的重要因素。为使老年人在进入桑榆之年后,还能保持身体健康,老而不衰,老有所乐,并能尽快掌握保健食品的烹饪方法,笔者根据多年的实践经验,编著了《老年健康长寿食谱》一书。

本书共分两大部分:第一部分为“老年食养”,包括热菜、凉菜、羹汤粥、主食;第二部分为“老年食疗”,包括高血压病、心脏病、脑血管病、胃肠病、气管炎、关节炎等食谱。书中介绍了几百种对老年人有食养、食疗作用的菜肴、主食的烹饪方法。

在原料的选择方面,首先选了含维生素 E 有抗衰老作用的食物,如绿叶蔬菜、豆类、小米、蛋、鱼、虾等;其次又选了高蛋白、低脂肪适合老年人食用的豆制品、鸡肉、乳鸽等;另外还选入了含多种营养素的水果、燕麦、玉米面、长生果、核桃、蜂蜜等食品原料。为方便老年读者查阅食物的营养成分及功用,食谱中还加了按语。

在烹饪技法方面,我们选用了适合老年人家庭操作的焖、烩、蒸、炒、煨、烧、扒、炖等多种烹饪方法。总之,本书是一部既简单易

学,又经济实用,适宜老年人学习掌握家庭烹饪技法的大众类食谱。

由于作者水平所限,故书中肯定存在一些不足之处,恳请广大老年读者和同行指正。

作 者

1999年12月8日



香菇焖鸡



皮蛋豆腐



蒜香波菜



砂锅鲫鱼



三鲜海参



银耳枸杞羹

番茄土豆



葱爆苦瓜



核桃栗子粥



腐竹笋片



洋参芝麻粥



茭白炒牛肉

目 录

老年食养

热 菜 类

清蒸鲢鱼	[3]	虾仁扒油菜	[15]
糖醋鲈鱼	[3]	虾仁豆腐煲	[15]
豆豉鲤鱼块	[4]	虾仁炒血豆腐	[16]
葱姜煲鱼头	[5]	鸡汁海参	[17]
砂锅鲫鱼	[5]	三鲜海参	[17]
椰汁鲫鱼	[6]	焖笋鸡	[18]
清炖鲳鱼	[7]	罐笋鸡	[19]
冬菇鱼片	[7]	栗子烩鸡脯	[19]
番茄鱼块	[8]	水萝卜煨鸡	[20]
菊花鱼	[8]	芦笋烧鸡片	[21]
春笋鱼丝	[9]	香菇焖鸡	[21]
石首鱼煲	[10]	咖喱鹅块	[22]
辣味鱼煲	[10]	清炖白鹅	[23]
翡翠虾仁	[11]	生菜鹅肉煲	[23]
葱烧虾仁	[11]	奶汤白鹅	[24]
鸭汁虾仁	[12]	黄瓜鹅丁	[24]
醋烹虾球	[13]	番茄鹅片	[25]
龙井虾仁	[13]	松仁鸽块煲	[26]
虾仁烩豌豆	[14]	土豆焖雏鸽	[26]

- | | | | |
|--------|------|--------|------|
| 葱头烩雏鸽 | [27] | 青笋鸽蛋 | [41] |
| 蒜苗鸽脯 | [27] | 肉丝青笋 | [42] |
| 西兰花鸽片 | [28] | 葱爆苦瓜 | [42] |
| 清炖雏鸽 | [29] | 醋溜空心菜 | [43] |
| 清蒸雏鸽 | [29] | 虾皮空心菜 | [44] |
| 奶汤乳鸽煲 | [30] | 肚丝空心菜 | [44] |
| 椰汁鸽肉煲 | [30] | 肉末雪菜 | [45] |
| 柿子椒炒鸽丁 | [31] | 雪菜炖豆腐 | [45] |
| 鸽脯炒三丝 | [32] | 鸡心炒雪菜 | [46] |
| 西兰花鹌脯 | [32] | 葱烧茄子 | [47] |
| 荷兰豆炒鹌片 | [33] | 油焖茄块 | [47] |
| 青蒜炒鹌片 | [33] | 肉丝刀豆 | [48] |
| 鹌肉胡萝卜丁 | [34] | 豆腐干炒甘蓝 | [49] |
| 丝瓜鹌脯 | [35] | 甘蓝鸭肝 | [49] |
| 砂锅口蘑鹌鹑 | [35] | 鸡蛋炒甘蓝 | [50] |
| 豆腐鹌鹑煲 | [36] | 葱油洋芋 | [50] |
| 栗子鹌鹑煲 | [36] | 洋芋萝卜煲 | [51] |
| 茭白炒牛肉 | [37] | 牛柳菜花 | [52] |
| 番茄土豆 | [37] | 春笋牛柳 | [52] |
| 椒盐洋芋 | [38] | 牛柳萝卜丝 | [53] |
| 红烧洋芋 | [39] | 奶汤烩西葫芦 | [53] |
| 芹菜溜肝尖 | [39] | 鸡蛋西葫芦 | [54] |
| 双丝香芹 | [40] | 肉末西葫芦 | [55] |
| 葱油香芹 | [41] | 白菜溜丸子 | [55] |

凉 菜 类

- | | | | |
|--------|------|-------|------|
| 葱丝拌空心菜 | [57] | 蒜味薤菜 | [58] |
| 麻酱空心菜 | [57] | 黄瓜海蜇丝 | [59] |

姜汁海蜇丝	[59]	蜜汁莲藕丁	[76]
皮蛋豆腐	[60]	糖水芙蓉	[76]
姜汁皮蛋	[60]	椒油青笋	[77]
腐竹笋片	[61]	葱丝青笋	[78]
姜汁鹦鹉菜	[62]	春笋鹌脯	[78]
粉丝鹦鹉菜	[62]	炆青笋丝	[79]
蒜香菠菜	[63]	凉拌双丝	[79]
凉拌甘蓝	[63]	凉拌洋芋丝	[80]
辣味甘蓝	[64]	辣椒油洋芋片	[81]
熏干拌生菜	[64]	金笋洋芋丝	[81]
酱汁生菜	[65]	糖拌洋芋泥	[82]
生菜粉丝	[66]	蜜汁洋芋	[82]
鸡丝拌粉皮	[66]	金笋鸡丝	[83]
牛百叶拌粉皮	[67]	金笋鸭片	[84]
蔬菜沙拉子	[67]	凉拌三丝	[84]
鸡丁沙拉子	[68]	炆金笋丁	[85]
红油牛百叶	[69]	椒油金笋	[86]
黄瓜拌牛肉片	[69]	柿子椒金笋丝	[86]
生菜牛肉片	[70]	鲜藕金笋	[87]
盐水鸭块	[70]	金笋拌粉丝	[87]
长生果拌胡萝卜	[71]	金笋拌香干	[88]
香干水萝卜丝	[72]	葱丝拌海带	[88]
青萝卜肚丝	[72]	姜汁海带	[89]
粉丝青萝卜	[73]	海带拌菜心	[90]
蒜香蒲菜	[73]	凉拌京白菜丝	[90]
炆蒲菜	[74]	辣味菜心	[91]
辣味香蒲	[75]	熏干拌菜心	[91]
凉拌莲藕	[75]	胡萝卜拌菜心	[92]

芝麻白菜丝	[92]	柿子椒鸭丝	[100]
双丝白菜	[93]	银芽青椒丝	[101]
粉丝拌菜心	[94]	熏干黄豆芽	[102]
香芹豆腐丝	[94]	豆腐丝黄豆芽	[102]
香芹土豆丝	[95]	双丝拌银芽	[103]
椒油香芹	[95]	豆芽菜拌粉丝	[103]
三丝香芹	[96]	黄瓜拌银芽	[104]
蒜香熏干	[97]	炆菜花	[105]
辣豆腐丝	[97]	海米拌菜花	[105]
长生果黄瓜丁	[98]	辣椒油拌菜花	[106]
青椒白萝卜丝	[98]	果茶马蹄	[106]
青椒豆腐干	[99]	果茶菠萝蜜	[107]
粉丝青椒	[99]	甜瓜果盘	[107]
柿子椒鸡脯	[100]	银耳雪梨	[108]

主 食 类

长生果糯米饭	[109]	芝麻糖花卷	[116]
长生果红小豆饭	[110]	海鲜小笼包	[117]
蒸三米饭	[110]	梅干菜小笼包	[117]
黄白二米饭	[111]	胡萝卜小笼包	[118]
香肠炒饭	[111]	圆白菜小笼包	[119]
鹌鹑蛋炒饭	[112]	素菜小笼包	[119]
炒菜饭	[112]	干冬菜小笼包	[120]
紫米面馒头	[113]	家常肉饼	[121]
小枣粟米面糕	[113]	葱油饼	[121]
大米面发糕	[114]	春 饼	[122]
玉米面糖窝头	[115]	肉丝炒饼	[123]
桂花豆沙包	[115]	素炒饼	[123]

芝麻酱糖饼	[124]	打卤面	[128]
红萝卜水饺	[124]	羊肉余面	[129]
胡萝卜水饺	[125]	牛腩龙须面	[130]
鲜藕水饺	[126]	豆腐泡余面	[130]
牛肉炸酱面	[126]	鸽蛋汤面	[131]
香椿面	[127]	韭菜锅贴	[131]
鸡肉煨面	[128]		

羹汤粥类

肉末豆腐羹	[133]	海参鲜蘑汤	[145]
白汤豆腐	[133]	鸭汁菠菜汤	[146]
香菜豆腐汤	[134]	羊羯菜心汤	[146]
蒲菜蛋汤	[135]	牛骨生菜汤	[147]
鲫鱼汤	[135]	牛骨菠菜汤	[147]
菜胆鲈鱼汤	[136]	羊骨萝卜汤	[148]
清汤虾仁	[137]	牛骨银耳羹	[149]
鸡血豆腐汤	[137]	牛骨羹	[149]
三鲜油菜汤	[138]	燕菜汤	[150]
鸭血豆腐汤	[139]	羊肉萝卜汤	[151]
虾仁口蘑汤	[139]	羊肉丝瓜汤	[151]
海参胡桃羹	[140]	香菜冬瓜余丸子	[152]
长生果鱼片羹	[141]	牛肉丸番茄汤	[152]
长生果鸡汁羹	[141]	鸡片丝瓜汤	[153]
鸡片豆苗汤	[142]	鸭架黄瓜汤	[154]
清汤鱿鱼	[142]	海米白菜叶汤	[154]
清汤草鱼片	[143]	肉丝笋菜汤	[155]
银耳鸭丝汤	[144]	韭菜豆腐汤	[155]
木耳鸡丝汤	[144]	空心菜蛋汤	[156]

- | | |
|---------------|--------------|
| 菜叶豆腐汤 [157] | 花生栗子羹 [174] |
| 雪菜豆腐汤 [157] | 长生果山楂羹 [174] |
| 酸辣香菜汤 [158] | 长生果大枣羹 [175] |
| 鸡汁鲜藕羹 [158] | 二米粥 [175] |
| 长生果鲜藕羹 [159] | 皮蛋瘦肉粥 [176] |
| 鸡汁蒲菜 [160] | 青小豆粥 [176] |
| 鸡丝芦笋汤 [160] | 豌豆粥 [177] |
| 鱼头芦笋汤 [161] | 赤小豆花生粥 [177] |
| 羊骨芦笋汤 [162] | 绿小豆二米粥 [178] |
| 芦笋牛丸汤 [162] | 芸豆大米粥 [178] |
| 豆腐芦笋汤 [163] | 长生果芸豆粥 [179] |
| 芦笋海带汤 [164] | 大枣芸豆粥 [180] |
| 葱油笋汤 [164] | 芸豆葡萄干粥 [180] |
| 葱头香菜汤 [165] | 胡桃二豆粥 [181] |
| 鸡丝黄瓜汤 [165] | 芸豆栗子粥 [181] |
| 葱姜羊肉丸子汤 [166] | 芋头芸豆粥 [182] |
| 虾仁瓜片汤 [167] | 紫米黑芝麻粥 [183] |
| 海参海米汤 [167] | 紫米红小豆粥 [183] |
| 黄瓜鸡蛋羹 [168] | 紫米莲子粥 [184] |
| 黄瓜菜豆汤 [168] | 长生果紫米粥 [184] |
| 蘑菇菜瓜汤 [169] | 玉米面白薯粥 [185] |
| 清汤丝瓜豆腐 [170] | 玉米面松仁粥 [185] |
| 丝瓜蛋汤 [170] | 玉米百合粥 [186] |
| 清汤鸡片丝瓜 [171] | 玉米楂芸豆粥 [186] |
| 虾仁丝瓜汤 [171] | 茯苓玉米粥 [187] |
| 葱花冬瓜汤 [172] | 薏仁玉米粥 [187] |
| 苋菜汤 [173] | 胡萝卜玉米粥 [188] |
| 肉丝苋菜汤 [173] | 羊骨玉米粥 [188] |

燕麦牛骨粥	[189]	小麦山药粥	[194]
燕麦栗子粥	[190]	菱角小麦粥	[195]
百合燕麦粥	[190]	小麦核桃粥	[195]
燕麦杏仁粥	[191]	小麦粟米粥	[196]
莲子燕麦粥	[191]	长生果小麦粥	[196]
高粱大米粥	[192]	桂圆红枣羹	[197]
高粱大枣粥	[192]	银耳枸杞羹	[197]
薏米高粱粥	[193]	洋参芝麻粥	[198]
小麦莲子粥	[194]	核桃栗子粥	[199]

老年食疗

高血压病

凉拌香芹	[203]	炒胡萝卜丁	[211]
葱油香芹	[204]	海带香芹汤	[212]
鸭片炒芹菜	[204]	鸭丁羹	[213]
熏干炒茭白	[205]	拔丝香蕉	[213]
豆芽茭白丝	[205]	香蕉鲜果拼盘	[214]
干烧茭白	[206]	菊花饮	[214]
白汁海参	[207]	桑椹饮	[215]
蒜味海带	[207]	枸杞桑椹汤	[215]
炒豆芽胡萝卜丝	[208]	荸荠饮	[216]
胡萝卜鸭块煲	[209]	杞菊羹	[216]
白糖炒元葱	[209]	茯苓饮	[217]
豆腐干炒元葱	[210]	丹皮山药粥	[217]
炒胡萝卜元葱	[210]	菊花白蜜粥	[218]
马蹄胡萝卜	[211]	龙胆菊花粥	[218]

枸杞白糖粥 [219]

山药地黄粥 [219]

黑木耳粥 [220]

心 脏 病

素炒芦笋 [221]

干煸芦笋 [222]

蒜香炒芦笋 [222]

椒油藕片 [223]

姜汁炒黄豆芽 [223]

豆芽炒鸡丝 [224]

熏干炒胡萝卜 [224]

煮鲜茄 [225]

茄块炖鸡脯 [226]

青豆茄丁 [226]

西红柿茄丁 [227]

油焖口蘑 [228]

草菇炒韭菜 [228]

黄豆炒韭菜 [229]

素蟹炒韭菜 [229]

虾皮炒韭菜 [230]

姜汁鱼片笋 [231]

山楂鲤鱼块 [231]

姜汁鲤鱼 [232]

紫菜鲫鱼 [233]

长生果银耳羹 [233]

什锦羹 [234]

百果羹 [235]

红果豆腐羹 [235]

甜橙奶汁 [236]

当归山楂羹 [236]

瓜蒌生姜粥 [237]

桂枝粥 [237]

当归红花粥 [238]

橘红粥 [238]

五味麦冬粥 [239]

双仁粥 [239]

柏子仁粥 [240]

脑 血 管 病

当归萝卜煲 [241]

黄芪炖笋鸡 [241]

橘皮丝瓜汤 [242]

桃仁蜂蜜粥 [243]

桃仁当归羹 [243]

当归地龙汤 [244]

茯苓菖蒲饮 [244]

橘红菖蒲汤 [245]

竹茹粥 [245]

防风黄芪饮 [246]