

老人健康

LAOREN
JIANKANG
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

家庭美食系列丛书

老人健康美味 30 种

主编 吴 杰

编著 吴 曼 宋协春 刘 捷 刘邦凯

王希有 王顺军 申 昊 李 婷

李 磊

摄影 吴 杰 吴学智

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做老人健康美味菜肴而编写。书中精选了能够满足家庭需要,且适合家庭制作的老人健康美味 30 种,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等均作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,易学易做,适宜于广大家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

老人健康美味 30 种/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2002. 6

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1859-0

I. 老… II. 吴… III. 老年人-保健-菜谱

IV. TS972. 163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 011551 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京印刷一厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2002 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

家庭美食系列丛书

老人健康美味 30 种

主编 吴 杰

编著 吴 曼 宋协春 刘 捷 刘邦凯

王希有 王顺军 申 昊 李 婷

李 磊

摄影 吴 杰 吴学智

金 盾 出 版 社

前 言

《老人健康美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

随着人们生活水平的不断提高,老年人的健康已成为社会及家庭广泛关注的一个问题。老年人要健康、幸福地度过晚年,除心情豁达、适当锻炼身体外,用科学、合理的膳食结构来调理、补充身体所需的各种营养成分,是老年人抵抗疾病、延年益寿的重要条件。

本书精选了全国各地不同风味、不同做法,适合老人食用的特色美味菜肴 30 种。其原料易取,烹制简便,按书习做,既能把日常饭菜做得有滋有味,还能促进老人的健康,给家庭生活带来欢乐与温馨。

本书不仅适合广大家庭学习制作,而且适合宾馆、酒店、餐馆使用,还可供餐饮服务学校教学参考。

编 者

目 录

小鸡炖山药 …… (4)	鹿肉四季豆 … (34)
鱼香凤爪 …… (6)	狗肉炖番茄 … (36)
笨鸡炖豆角 …… (8)	蚬子炒韭菜 … (38)
红烧凤爪 …… (10)	红烧元鱼 …… (40)
香菇鸡丁 …… (12)	黄鱼酿苦瓜 … (42)
香菇鸽子煲 … (14)	双色鱼丝 …… (44)
兔肉忘忧草 … (16)	三彩鳝鱼丝 … (46)
桃仁熘兔片 … (18)	川味鲈鱼片 … (48)
扒白菜卷 …… (20)	虾仁茄盒 …… (50)
香菇腰花 …… (22)	菜心子母虾 … (52)
猪腰炒韭薹 … (24)	三色龙虾 …… (54)
麻酱羊肉 …… (26)	双龙争霸 …… (56)
羊蛋芋球 …… (28)	扒乌龙鲍 …… (58)
豆豉嫩肉丁 … (30)	番茄芋饼 …… (60)
黄瓜余丸子 … (32)	瓜片紫菜汤 … (62)



原料 山药 400 克,净肉鸡腿 400 克,香菜叶 10 克,葱段 10 克,姜片 10 克,料酒 10 克,精盐 4 克,味精 3 克,猪油 30 克,花椒水 15 克,清汤 500 克。

制法 ①净肉鸡腿剁成块。山药去皮洗净,切成滚刀块。 ②锅内加水烧开,下入鸡块焯透捞出。 ③锅内加油烧热,放入葱段、姜片炆锅,烹入料酒,加清汤、花椒水,下入鸡块烧开。 ④炖至鸡块六成熟时,下入山药块,加精盐继续炖至熟透软烂时,加入味精,出锅盛入汤碗内,放上香菜叶即成。

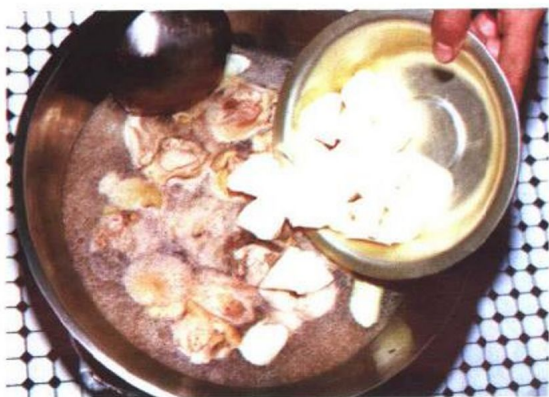
特点 色淡味鲜,山药绵软,鸡块软烂。此菜健胃滋补,是老年人理想的保健菜肴。



鸡块入沸水焯透



炆锅下鸡块



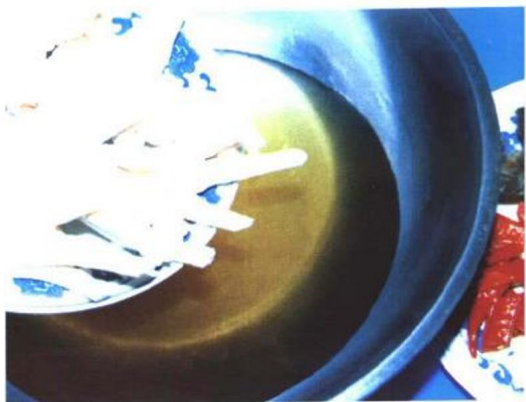
下入山药块



原料 肉鸡爪 500 克,水发木耳 40 克,泡辣椒 25 克,葱片、姜片各 10 克,白糖 20 克,醋 10 克,酱油 8 克,料酒 10 克,鲜汤 300 克,精盐 1 克,味精 2 克,淀粉 5 克,油 800 克。

制法 ①鸡爪剥去爪尖,剁成段。泡辣椒切成段。木耳撕成小片。 ②锅内加油烧至七成热,下入鸡爪略炸一下捞出。 ③锅内留油 30 克,下入葱片、姜片、泡辣椒段、木耳片炒匀。 ④下入鸡爪段,加鲜汤、料酒、精盐、酱油,用小火烧透入味,收浓汤汁。加入白糖、醋、味精烧开。用淀粉勾薄芡,出锅装碗即成。

特点 鸡爪软烂,甜酸咸香辣,五味俱全。含有丰富的胶质和营养成分,老年人食用可滋润肌肤、强筋壮骨。



鸡爪入油炸

辅料入锅炒



下入鸡爪



原料 散养净鸡 1 只(重约 800 克),豆角 200 克,料酒 15 克,精盐 5 克,味精 2 克,白糖 3 克,葱段 15 克,姜片 10 克,八角 5 克,香叶 2 克,清汤 800 克,油 40 克。

制法 ①豆角择洗干净。净鸡剁成 2.5 厘米见方的块。②锅内加水烧开,放入鸡块焯透捞出,沥净水。③锅内加油烧热,放入葱段、姜片炆锅,烹入料酒,加清汤,放入鸡块,加精盐、白糖、八角、香叶烧开。④待鸡肉五成熟时,下入豆角,加盖继续炖至肉烂、豆角熟时加味精,拣去葱段、姜片、八角、香叶,出锅盛入碗内即



鸡块入沸水焯透

成。

特点 鸡肉软烂,豆角翠绿,清鲜味美,营养丰富。具有补精添髓、解热消肿等功效。



烧开



下入豆角

红烧凤爪



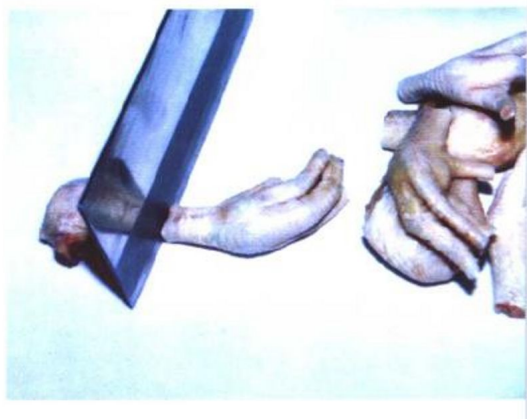
原料 肉鸡爪 600 克,白糖 15 克,酱油 10 克,精盐 3 克,味精 2 克,葱段 15 克,姜片 10 克,鲜汤 500 克,淀粉 5 克,油 800 克。

制法 ①肉鸡爪剥去爪尖,剁成两段。②锅内加油烧至七成热,下入鸡爪冲炸一下捞出。③锅内留油 30 克,放白糖炒化呈深红色,加入鲜汤、酱油,下入鸡爪,加精盐、葱段、姜片,用小火烧至鸡爪软烂、汤汁浓时,加入味精。④拣去葱段、姜片,用淀粉勾薄芡,淋入明油出锅装盘即成。

特点 色泽红亮,鸡爪软烂,咸香微甜。具

有养颜润肤、愈合伤口等功效。

鸡爪剁成两段



鸡爪入油冲炸一下捞出



下入鸡爪

香菇鸡丁



原料 鸡脯肉 300 克,水发香菇 50 克,熟豌豆粒 25 克,料酒 15 克,精盐 3 克,味精 2 克,鸡精 4 克,葱姜汁 20 克,鸡蛋 1 个,淀粉 18 克,鲜汤 75 克,油 400 克。

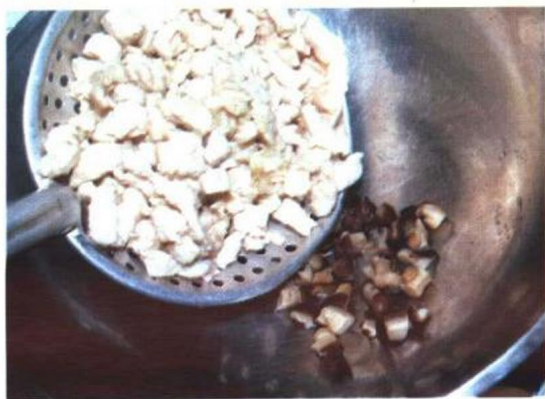
制法 ①鸡脯肉、香菇均切成丁。鸡肉丁用料酒 5 克、精盐 1 克、葱姜汁 10 克腌渍入味。再用鸡蛋清、淀粉 12 克拌匀上浆。 ②余下的料酒、精盐、淀粉、葱姜汁和鲜汤、味精、鸡精对成芡汁。 ③把鸡丁入四成热的油中滑透捞出。 ④锅内留油 20 克,下入香菇丁炒熟。再下入鸡丁和熟豌豆粒,烹入芡汁翻匀,出锅装盘即成。

特点 鸡丁滑嫩,咸香味美。此菜对老年人具有补精增髓、益智开心的作用。



香菇切成丁

鸡丁入油滑透



下入鸡丁



原料 净鸽 2 只,水发香菇 50 克,熟猪五花肉 25 克,料酒 20 克,酱油 15 克,精盐 3 克,味精 2 克,白糖 2 克,鲜汤 300 克,葱段 20 克,姜片 15 克,八角 4 克,桂皮 5 克,鸡精 4 克,油 40 克,鸡油 15 克。

制法 ①净鸽剁成块。洗净的香菇抹刀切成两半。熟五花肉切成片。②锅内加水烧开,放入鸽块焯透捞出,沥净水。③锅内加油烧热,放入葱段、姜片、八角、桂皮炸香,烹入料酒,加酱油、鲜汤,放入鸽块和熟五花肉片烧开。④倒入沙锅内,用小火炖开。放入香菇、精盐、