

老年四季

LAONIAN
SIJI YINGYANG SHIPU

薛慧林 主编

营养食谱



山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

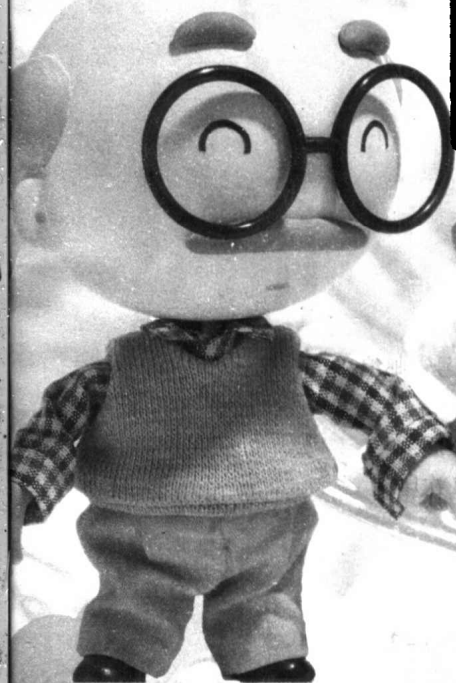
老年四季

营养食谱

主编 薛慧林

编者 李汇清 李伟 杨琳

江苏工业学院图书馆
藏书章



山西科学技术出版社

SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

老年四季营养食谱/薛慧林主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2004. 1

ISBN 7 - 5377 - 2280 - 3

I. 老... II. 薛... III. 老年人--食谱
IV. TS972. 163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105306 号

老年四季营养食谱

(家庭四季营养食谱系列)

主 编 薛慧林

责任编辑 杜湘萍

助理编辑 武 菱

装帧设计 杨宇光

版式设计 杨宇光

出版发行 山西科学技术出版社

(太原市建设南路 15 号 邮编 030012)

印 刷 太原新华印刷厂印刷

版 次 2004 年 1 月太原第 1 版

2004 年 1 月太原第 1 次印刷

开 本 850 × 1168

印 张 8.25

字 数 200 千字

书 号 ISBN 7 - 5377 - 2280 - 3/Z · 444

定 价 14.00 元



目 录

春季营养食谱

黄瓜肉片·····(2)	五香鸽子·····(19)
五香白菜扣肉·····(2)	鲜茄焗鹌鹑·····(20)
三鲜拆骨肉汤·····(3)	汽锅鲫鱼·····(21)
肉丝鸡蛋·····(4)	碧绿鲈鱼片·····(22)
香菜炒肉丝·····(5)	红烧糟青鱼·····(23)
春笋炒肉丝·····(5)	芹黄鱼丝·····(24)
葱爆猪肉·····(6)	清蒸鲥鱼·····(25)
回锅狮子头·····(7)	银鱼炒蛋·····(25)
杏仁肉·····(8)	银杏鱼卷·····(26)
竹荪银肺汤·····(9)	菊花鱼卷·····(27)
蜜饯兔丁·····(10)	鱼茸白奶羹·····(28)
怪味鸡丝·····(10)	姜丝炸脆鳝·····(29)
清蒸枣菇鸡·····(11)	清炖甲鱼·····(30)
枸杞蒸鸡·····(12)	蟹肉冬瓜茸·····(31)
龙枣蒸鸡·····(13)	蚌肉烧豆腐·····(31)
冬笋烩鸡丝·····(14)	大葱牛蛙腿·····(32)
珊瑚炒鸡丁·····(14)	乌龙绣球汤·····(33)
银杏氽鸡丸·····(15)	三丝燕窝汤·····(34)
香菇凤爪汤·····(16)	蛤蟆银耳羹·····(35)
陈皮鸭子·····(17)	香菇蛤土蟆汤·····(35)
魔芋烧鸭·····(18)	虾皮菠菜粉丝汤·····(36)
清蒸乳鸽·····(19)	酱香豆腐干·····(37)

五香豆筋·····	(37)	素馅包子·····	(45)
板栗白菜·····	(38)	鸡丝馄饨·····	(46)
鱼香青元·····	(39)	玉米面发糕·····	(47)
玫瑰土豆泥·····	(40)	栗子糕·····	(47)
银耳素烩汤·····	(40)	山药汤圆·····	(48)
怪味花生·····	(41)	麻糖锅炸·····	(49)
胡萝卜松·····	(42)	薄荷藕梨·····	(49)
炸苹果圈·····	(42)	面拖南瓜·····	(50)
橘红糕·····	(43)	网油枣卷·····	(51)
黄花馒头·····	(44)	炸麻酥鸡糕·····	(52)
豆沙包子·····	(45)	雪花桃泥·····	(52)

夏季营养食谱

番茄肉片·····	(56)	丁香卤鸭·····	(68)
平菇肉片·····	(56)	带丝鸭肉·····	(68)
肉酿青椒·····	(57)	发菜鸭血汤·····	(69)
豆苗肉丝汤·····	(58)	蚝油炒鸭掌·····	(70)
鱼香炒猪肝·····	(59)	芡实老鸭·····	(71)
网油腰卷·····	(59)	碧绿芙蓉蛋·····	(71)
柏仁猪心·····	(60)	银耳鹌蛋·····	(72)
粉蒸牛肉·····	(61)	开胃鲫鱼汤·····	(73)
陈皮牛肉·····	(62)	豆腐鱼头汤·····	(74)
羊肉木瓜汤·····	(63)	抓炒草鱼块·····	(75)
青笋烧兔·····	(64)	红烧带鱼·····	(76)
碎米鸡丁·····	(65)	酸辣海参汤·····	(76)
椒麻拌鸡杂·····	(65)	海参烧青鱼·····	(77)
清汤鸡丸·····	(66)	麻辣酥虾·····	(78)
红烧鸡翅·····	(67)	虾仁锅巴·····	(79)



淡菜冬瓜汤·····(80)	椒油豆芽菜·····(93)
苡蓉牡蛎汤·····(81)	火腿四季豆·····(94)
田螺嵌猪肉·····(81)	炆黄瓜·····(94)
甜椒煲牛蛙·····(82)	炸香酥茄夹·····(95)
清汤田鸡腿·····(83)	翡翠芋丝·····(96)
彩果西瓜盅·····(84)	炸番茄卷·····(97)
三丝发菜·····(85)	高丽桑果·····(98)
冬瓜燕·····(85)	拔丝香蕉·····(99)
葡萄苕元·····(86)	薄荷饼·····(99)
红薯元宝·····(87)	莲茸奶羹·····(100)
夏果佳饮·····(88)	三肝酥丸·····(101)
蚕豆泥·····(89)	川东豌豆汤·····(102)
炆莲花白·····(89)	火腿蚕豆瓣·····(103)
八宝南瓜泥·····(90)	番茄豆溶冻·····(103)
枸杞醉豆腐·····(91)	鱼香苦瓜丝·····(104)
白菜炖豆腐·····(92)	鱼香蛋饺·····(105)
芹菜炒豆干·····(92)	苹果甜黄菜·····(106)

秋季营养食谱

笋杞肉丝·····(108)	酱包兔丁·····(115)
酥肉豆沙汤·····(108)	醋熘仔鸡·····(116)
绿豆猪蹄冻·····(109)	板栗焖鸡块·····(116)
香油拌猪肺·····(110)	人参炖鸡·····(117)
熏血肠·····(111)	鸡血豆腐汤·····(118)
茄酱炸猪肝·····(112)	贝母杏仁鸭·····(119)
白灼牛毛肚·····(113)	仔姜炒鸭脯·····(119)
壮阳狗肉汤·····(113)	白汁熘鸭肝·····(120)
鱼香牛肝·····(114)	芹菜鸭肠·····(121)

菊花鸭肫·····(122)	凉拌嫩藕·····(136)
米酒卤乳鸽·····(122)	冰汁鲜番茄·····(137)
清炖酿麻雀·····(123)	什锦泡酸果·····(137)
糊辣姜汁鱼·····(124)	草莓甜黄菜·····(138)
杞菊草鱼头·····(125)	酥脆香菇·····(139)
干烧参苓鱼·····(125)	芥片三鲜汤·····(140)
沙锅蒜香鳝·····(126)	萝卜煎饼·····(140)
芝黑泥鳅粥·····(127)	猪肉虫草小米粥·····(141)
山药烧甲鱼·····(128)	百合花生粥·····(142)
荷叶白鳝·····(129)	枣莲蛋糕·····(143)
椒盐斑节虾·····(130)	鸭肉粥·····(144)
天麻烧鱼肚·····(131)	刀豆腰菇粥·····(144)
紫菜拌豆腐·····(132)	锅炸魔芋·····(145)
炸酥豆腐丸·····(132)	蜜渍白豆·····(146)
咖喱茄子·····(133)	龙眼果冻·····(147)
开洋刀豆·····(134)	凉拌清色拉·····(147)
葱油芋头·····(135)	琥珀桃仁·····(148)
姜汁菠菜·····(135)	卤黄豆·····(149)

冬季营养食谱

蕨菜肉丝·····(152)	石楠焖狗肉·····(158)
芝麻肉丝·····(152)	雪花鸡淖·····(159)
花菜鱼香肉片·····(153)	三七炖鸡·····(159)
糖醋排骨·····(154)	蛋皮拌韭菜·····(160)
软煎猪肝·····(155)	清汤芙蓉鸭·····(161)
天麻蒸猪脑·····(155)	虫草鸭子·····(162)
清炖牛肉汤·····(156)	香酥嫩鸭腿·····(163)
桃酥兔糕·····(157)	软烧鲮鱼·····(163)



茄汁鱼花·····(164)	茄汁芦笋·····(180)
蒜苗青鱼片·····(165)	蒜泥马齿苋·····(181)
碧螺鱼米·····(166)	蒜烧平菇·····(181)
豆瓣鲤鱼·····(167)	家常豆腐·····(182)
芎白鲢鱼·····(168)	鸽肉粥·····(183)
豌豆蒸鱼丁·····(168)	金樱子膏·····(184)
熘鱼片·····(169)	牛骨核桃膏·····(184)
天麻鱼头汤·····(170)	山药羊肉粥·····(185)
墨鱼烩肉丝·····(171)	羊骨姜丝粥·····(186)
牛芍炖甲鱼·····(171)	苡蓉羊肉粥·····(186)
独蒜炖龟肉·····(172)	桂浆粥·····(187)
炸熘鹌鹑·····(173)	杞叶羊肾粥·····(188)
人参燕窝汤·····(174)	鸡肝粥·····(189)
炸猴排·····(174)	撒糖红薯丝·····(189)
法式洋葱汤·····(175)	芝麻红薯糕·····(190)
酸辣大白菜·····(176)	什锦卷菜包·····(191)
姜汁豇豆·····(177)	三合泥·····(192)
拔丝冬瓜·····(177)	葱辣面条·····(192)
酱烧冬笋·····(178)	麻酱粉皮·····(193)
醋熘莲花白·····(179)	

四季常见病的食疗

一、慢性支气管炎·····(196)	七、失眠·····(217)
二、高血压病·····(199)	八、高脂血症·····(221)
三、冠心病·····(203)	九、帕金森氏病·····(224)
四、糖尿病·····(207)	十、骨质疏松症·····(225)
五、前列腺肥大·····(210)	十一、骨质增生症·····(231)
六、便秘·····(213)	十二、老年痴呆症·····(234)



营养特点、需求及膳食原则

一、老年人消化功能特点	三、老年人的膳食原则
..... (239)	 (245)
二、老年人饮食营养特点	
..... (239)	
参考文献	 (255)



春季营养食谱

春天,万物复苏,气候由寒转暖,老年人的身体状况也随着春季的来临而发生了一系列变化,这种变化对老年人的饮食有较大影响。传统医学认为,“春三月,天地俱生,万物以荣”。即老年人身体中的阳气也得到升发,由于肝气得到疏泻,气血趋向于表面,冬天的内热也渐渐散发出来,加上病菌同时滋生,各种病源开始活跃,对老年人的健康有一定影响。特别是气候变化莫测,老年人容易患病。如老年人的肠胃经过冬季的进补和冬季的美味佳肴,积食较重,容易生痰热,发生呼吸道疾病;加上人体风热影响,具有向上、向外、升发的特点,容易诱发感冒等疾病,特别是有高血压、眩晕等症的老年人,容易引起旧病复发,如肝炎病史者,会感到肝区疼痛等。

因此,从春天气候特点看,由于老年人肠胃积厚较重,诱发病因较多,在饮食上要注意加以调理;正如传统医学所说的:“春气温……禁温食及热衣服”之原则,结合春季出产原料,从老年人生理特点出发,防治流行病为重点,要改变冬季温补和肥甘厚味的食物,以清补养肝、通利肠胃食物为主。

适宜老年人的食物一是清补养肝食物，如春笋、芹菜、荠菜、菠菜、枸杞叶、马蹄、海带、鸡蛋、瘦猪肉、鲤鱼、山药等；二是通利肠胃食物，如萝卜、海蜇、黄瓜、马齿苋等；烹调方法以炒、烩、蒸、煮粥、拌、渍为好。如芹菜炒肉丝、拌海带丝、萝卜粥等。

对于老年人春季饮食,要坚持清淡为主,以保护肠胃;不要吃肥厚甘浓的食物,如肥肉、炖菜、卤菜等,以免损害肠胃,生火生痰;在烹调中不要过多使用辛辣调料,如辣椒、花椒、山椒等,以免燥火,以免引发各种老年疾病。

黄瓜肉片

原料

猪肉片 150 克 黄瓜 100 克 姜、葱各 30 克 白糖 25 克
醋 20 克 酱油 15 克 料酒 15 克 精盐 2 克 味精 1 克 水淀粉
25 克 精炼油 50 克

制法

1. 将猪肉片入碗，用少许精盐、水淀粉将肉片拌匀，上浆，黄瓜与姜葱蒜分别洗净，切片，另将白糖、醋、酱油、料酒、精盐、味精、淀粉对成汁待用。
2. 锅放火上，下油烧五成热，将肉片下锅炒散，再下黄瓜片、姜、葱、蒜等一同炒香，烹入对好的汁，炒熟即可。

特点

色泽红绿，味道酸甜。富含蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等，特别是维生素 C 较多。黄瓜含有钾盐、纤维素、挥发油等，对老年人十分有利，据研究，黄瓜头中的胡芦素 C 有抗癌作用。

烹调关键

黄瓜用中段制作，效果较好。

五香白菜扣肉

原料

五花肉 600 克 大白菜 250 克 大葱 100 克 五香粉 5 克
精盐 2 克 甜面酱 15 克 料酒 10 克 酱油 15 克 香油 5 克
味精 2 克 水淀粉 15 克 菜油 500 克（耗 75 克） 猪油 35 克



花椒 2 克 蒜米 3 克

制法

1. 将猪五花肉刮洗干净,煮熟后,捞出沥水,在其上均匀地抹上酱油,入七成热的油锅中炸成色红皮硬时,捞入清水中泡软,捞出切成长方形片块;大白菜洗净,切块,大葱切丝,放入清水中泡软待用。

2. 取一蒸碗,将五花肉片皮朝下码入碗中,加入五香粉、精盐、甜面酱、料酒、酱油、香油、味精,上笼蒸 2 小时取出,原汁滗出待用。

3. 炒锅放火上,下猪油烧热,下花椒、蒜米炸香,放入大白菜,加入精盐、味精炒熟出锅,放在五花肉上,反扣盘内,原汁放入锅中,用水淀粉勾芡,出锅淋于五花肉上,大葱丝放在四周,淋香油即可。

特点

色泽酱红,软烂适口,五香味浓。富含蛋白质、脂肪、无机盐、微量元素等,尤其是纤维素等较为丰富。本品营养丰富,搭配合理,尤其是大白菜含有不少的营养元素铜,有抗癌防癌作用。

烹调关键

五花肉要拌匀调料,勾芡不要太浓。

三鲜拆骨肉汤

原料

熟拆骨肉 250 克 白菜 50 克 菠菜 50 克 木耳 50 克 精盐 2 克 味精 1 克 料酒 25 克 葱花 10 克 鲜汤适量 菜油 50 克

制法

1. 将拆骨肉切片,白菜、菠菜洗净沥水,切节,木耳泡发好,去蒂洗净待用。

2. 锅放火上,下油烧至五成热时,下葱花炝香味,加入鲜汤,烧开,加入白菜、菠菜节、拆骨肉片,烧炖5分钟入味,再加入精盐、料酒、味精、木耳等,烧开,打去浮沫,再烧开即可上桌。

特点

味鲜肉香,营养丰富。富含蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等,尤其是必需氨基酸、钙、磷、铁较多,对老年人保持骨、齿健康和大脑的活力有重要作用。

烹调关键

鲜汤要过滤一下,烧的时间不要过长。

肉丝鸡蛋

原料

鸡蛋4个 猪瘦肉50克 酱油10克 精盐2克 味精1克
料酒15克 高汤适量 菜油40克

制法

1. 将鸡蛋打入碗中,用筷子搅拌均匀,加入精盐、味精调匀待用。

2. 锅放火上,下油烧至六成热时,下入肉丝炒断生,再下入鸡蛋液炒匀,待蛋结成块后,加入料酒、酱油和高汤,烧3分钟后,即可起锅。

特点

蛋肉融合,味道鲜美。富含蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等,特别是维生素A含量高,对老年人视力有保健作用。



烹调关键

火不要过大,以免将蛋炒干炒糊。

香菜炒肉丝

原料

鲜嫩香菜 100 克 猪瘦肉 150 克 精盐 2 克 味精 1 克 水淀粉少许 菜油 50 克

制法

1. 将鲜嫩香菜洗净,沥干水,切成 3 厘米长的节,猪肉切成丝,用精盐、水淀粉拌匀上浆待用。
2. 锅放火上,下油烧至五成热,下肉丝炒散,随即将香菜节、精盐、味精放入锅中,炒熟即可。

特点

肉丝香嫩,香菜味浓。富含蛋白质、脂肪、无机盐、微量元素、植物蛋白、多种维生素、尤以维生素 C 含量高,其挥发油可以增加食欲,帮助消化。

烹调关键

肉丝浆要码匀,炒时速度要快。

春笋炒肉丝

原料

肥瘦猪肉 400 克 熟春笋 50 克 葱、姜各 10 克 料酒 10 克 酱油 15 克 白糖 5 克 乳腐汁 5 克 味精 2 克 水淀粉 50 克 肉汤 25 克 精盐 5 克 菜油 500 克(耗 60 克)

制法

1. 将猪肉片去筋络,切成块,用淀粉、精盐上浆入味,熟春笋洗净,沥水切成丝,葱、姜洗净分别切段、片待用。

2. 锅放旺火上烧热,下熟菜油烧至三成热时,下猪肉丝划散,再下春笋丝同炒一下,待肉丝变色即可倒出沥油;锅中留油少许,下葱段、姜片炒香,在加入料酒、酱油、乳腐汁、白糖、味精、肉汤、水淀粉推匀后,将肉丝、笋丝回锅裹上汁,盛盘即可。

特点

鲜嫩可口,肉香笋美,时令佳肴。富含蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等,尤其是必需氨基酸。营养丰富而全面,如笋含有丰富的纤维素,可以促进肠管蠕动,防止肠道肿瘤;笋对脂肪有吸附作用,可以加速脂肪的排泄等。

烹调关键

炒时油温不要过高,炒的时间要短。

葱爆猪肉

原料

猪瘦肉 200 克 葱 10 克 酱油 10 克 白糖 5 克 料酒 15 克 味精 1 克 香菜 15 克 花椒油 5 克 色拉油 50 克

制法

1. 将猪瘦肉洗净,沥干水,切成 4 厘米长、2 厘米宽见方的薄片,香菜洗净切节,葱洗净沥干水,切节。

2. 将锅放火上,下油烧至五成热,下入肉片炒匀,待肉片发白时,加入料酒、葱节、白糖、酱油,炒匀,待肉熟时加入味精、香菜节炒几下,加入花椒油即可。



特点

葱香浓郁,肉嫩香醇,荤而不腻,富含蛋白质、脂肪、无机盐、维生素,尤其是纤维素等较为丰富。以香葱、猪肉、花椒油配合,营养合理,有利健康。

烹调关键

葱以葱白为主,效果好;炒的时间不要太久,以免肉老。

回锅狮子头

原料

猪瘦肉 250 克 鸡蛋 2 个 西红柿 50 克 白糖 30 克 酱油 10 克 料酒 25 克 精盐 2 克 干淀粉 25 克 姜末 5 克 姜块 10 克 葱段 5 克 醋 5 克 香油 6 克 肉汤 200 克 色拉油 250 克(耗 20 克)

制法

1. 将猪肉洗净,沥水,放在案板上,剁成肉茸,加入鸡蛋、姜末、干淀粉、料酒、精盐及少许肉汤,用力向一个方向搅拌均匀,成肉馅。将全部肉馅均匀地分成五等份,做成大小均匀的肉丸待用。

2. 锅放火上加油烧至五成热时,将肉丸逐一放入炸成黄色,捞起沥油;在沙锅中加入剩余的肉汤,再放入肉丸与葱节、姜块、白糖、醋等,加盖用文火烧开,用小火煨 1 小时,去姜葱,加入少许油再煨约半小时,等汤汁浓后,将肉丸入盘。

3. 将西红柿洗净切片,围在肉丸四周,浇上锅中的汁即可。

特点

肉丸醇香,番茄爽口,色味均美,酸甜适度。富含蛋白质、脂肪、无机盐、微量元素等,尤其是纤维素等较为丰富。本菜所含的维生素 PP、A、苹果酸、番茄素等对老年人牙出血、鼻出血、防治高

血压和夜盲症、保持皮肤健康等有重要作用,对老年人十分有益。

烹调关键

煎炸肉丸时不要炸焦糊,煨时的火力不要过大。

杏仁肉

原料

带皮半肥猪肉 250 克 大扁杏仁 15 克 碎冰糖 15 克 料酒 15 克 姜、葱各 5 克 干淀粉 10 克 猪油 35 克

制法

1. 将猪肉洗净,切成 1.5 厘米见方的方块,葱、姜洗净,切成节与丝待用,干淀粉加清水调匀成水淀粉,杏仁用开水泡一下,去掉外皮,用纱布包好待用。

2. 锅放火上加油,加入碎冰糖一半,当冰糖呈深红色的糖色时,再加入切好的肉块炒匀,当肉呈红色时,下入葱、姜、酱油、料酒及包好的杏仁,炒均匀后改用小火煨半熟时,加入另一半冰糖,再用小火煨至肉熟,将锅端离火口。

3. 取一蒸碗,将杏仁包解开,将杏仁铺入碗底,将肉块皮朝下,排在杏仁上面,加入少许汤汁,入笼用中火蒸酥烂,出笼翻扣盘中;另用肉汁、水淀粉勾芡,浇在肉上即可。

特点

猪肉酥烂,杏仁脆香,甜而不腻,色泽美观。富含蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等,尤其是必需氨基酸较多。杏仁中含有杏仁甙、脂肪油等,有止咳与润肠等作用。

烹调关键

整个过程保持锅的清洁,特别是火力要严格控制,不要太大,以免发糊,影响风味。