

贫血症患者

益血食谱

梁淑敏
李白东

主编



学苑出版社

贫血症患者益血食谱

主编
编写

梁淑敏
吴云
李铁民
董娟
李雪梅

李白冬
李效梅
梁淑敏
董燕
王奎

图书在版编目 (CIP) 数据

贫血症患者益血食谱/梁淑敏, 李白冬主编. - 北京:
学苑出版社, 2000.6

ISBN 7-5077-1699-6

I. 贫… II. ①梁… ②李… III. ①贫血-食谱
②贫血-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 06604 号

内 容 提 要

由于人的饮食不当或某些疾病的原因, 会引起人体发生贫血。因此防治贫血的饮食对人十分需要。本书分蔬菜、畜肉、禽蛋、水产、果品、谷豆六类食品, 选择了 325 个食谱, 可供各类贫血患者和健康人防治贫血提供营养饮食参考。

此书所列菜谱用料方便, 制作科学, 并较详细地介绍了“益血功能”, 是一本很有保健价值的家庭日常饮食参考用书, 也是辅助治疗贫血症的食物兼用保健食谱书。

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京广内印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 32 开本 9.75 印张 210 千字

2000 年 6 月北京第 1 版 2000 年 6 月北京第 1 次印刷

印数: 0001-3000 册 定价: 12.00 元

目 录

一、贫血症的特征及饮食要求

二、贫血症患者食谱选

(一)蔬菜

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 芝麻菠菜 \ 6 | 18. 苋菜芙蓉蛋汤 \ 22 |
| 2. 菠菜拌豆腐皮 \ 7 | 19. 苋菜炒豆腐 \ 23 |
| 3. 姜丝菠菜 \ 8 | 20. 烧苋菜 \ 24 |
| 4. 菠菜豆腐汤 \ 9 | 21. 拌茼蒿 \ 25 |
| 5. 两吃菠菜 \ 10 | 22. 鱼香茼蒿 \ 26 |
| 6. 椒盐菠菜 \ 11 | 23. 香酥茼蒿 \ 26 |
| 7. 炆腐竹菠菜 \ 12 | 24. 茼蒿炒豆腐 \ 27 |
| 8. 牛奶菠菜泥汤 \ 13 | 25. 炒蒿苔 \ 28 |
| 9. 双菇菠菜 \ 14 | 26. 豆腐烧油菜 \ 29 |
| 10. 生煸菠菜 \ 15 | 27. 二冬油菜 \ 30 |
| 11. 拌芥菜花生 \ 16 | 28. 鸡油烩油菜 \ 31 |
| 12. 芥菜干丝 \ 17 | 29. 海米炒油菜平菇 \ 31 |
| 13. 芥菜羹 \ 18 | 30. 多味油菜心 \ 32 |
| 14. 芥菜炒双丁 \ 19 | 31. 沙锅油菜 \ 33 |
| 15. 拌芥菜松 \ 20 | 32. 蘑菇油菜心 \ 34 |
| 16. 凉拌苋菜 \ 20 | 33. 炒双色素菜 \ 35 |
| 17. 素炒苋菜 \ 21 | 34. 桃仁拌芹菜 \ 36 |

◇ 贫血症患者益血食谱 ◇

- | | |
|------------------|------------------|
| 35. 花生平菇炒芹菜 \ 37 | 61. 香菇发菜 \ 63 |
| 36. 炒芹菜 \ 38 | 62. 清炖木耳香菇 \ 64 |
| 37. 素丝芹菜 \ 39 | 63. 海带焖木耳 \ 65 |
| 38. 芹菜汤 \ 40 | 64. 木耳黄瓜 \ 66 |
| 39. 杏仁豆腐芹菜 \ 41 | 65. 美味双耳 \ 66 |
| 40. 人参地芹茎 \ 42 | 66. 茉莉银耳 \ 67 |
| 41. 拌芹菜叶 \ 43 | 67. 银耳枸杞龙眼汤 \ 68 |
| 42. 蜜汁番茄 \ 43 | 68. 冰糖银耳 \ 69 |
| 43. 西红柿苋菜盅 \ 45 | 69. 黑木耳黄花菜 \ 70 |
| 44. 乳香西红柿 \ 46 | 70. 马蹄木耳 \ 71 |
| 45. 水晶西红柿 \ 47 | 71. 炒黑白菜 \ 71 |
| 46. 拌西红柿 \ 48 | 72. 凉拌马齿苋 \ 72 |
| 47. 八宝西红柿 \ 49 | 73. 火腿丝拌马齿苋 \ 73 |
| 48. 拌三片 \ 50 | 74. 蒜泥马齿苋 \ 73 |
| 49. 胡萝卜圈 \ 51 | 75. 马齿苋蛋白羹 \ 74 |
| 50. 拌胡萝卜丝 \ 52 | 76. 椒泥茄子 \ 75 |
| 51. 煮胡萝卜条 \ 53 | 77. 玻璃茄子 \ 76 |
| 52. 素炒金牌藕 \ 54 | 78. 肉末鱼香茄 \ 77 |
| 53. 凉拌藕片 \ 55 | 79. 扒茄子 \ 78 |
| 54. 糖醋藕片 \ 56 | 80. 油焖茄子 \ 79 |
| 55. 蜜汁甜藕 \ 56 | 81. 多味茄子 \ 80 |
| 56. 珊瑚辣藕 \ 58 | 82. 决明烧茄子 \ 81 |
| 57. 糖醋排骨藕 \ 59 | 83. 麻酱拌茄子 \ 82 |
| 58. 炒香菇荸荠 \ 59 | 84. 素焖扁豆 \ 83 |
| 59. 冬菇菜心 \ 61 | 85. 凉拌扁豆 \ 83 |
| 60. 香菇马铃薯鸽蛋 \ 61 | 86. 干煸扁豆 \ 84 |

- | | |
|------------------|-------------------|
| 87. 二冬烧扁豆 \ 85 | 113. 清炖萝卜 \ 107 |
| 88. 扁豆炒木樨肉 \ 86 | 114. 素蟹黄 \ 107 |
| 89. 番茄烤扁豆 \ 87 | 115. 豆芽黄花菜 \ 108 |
| 90. 豆腐烧扁豆 \ 88 | 116. 三丝黄花菜 \ 110 |
| 91. 翠玉扁豆 \ 89 | 117. 金针菜炖猪蹄 \ 111 |
| 92. 牛奶菜花 \ 90 | 118. 黄豆薤菜梗 \ 111 |
| 93. 茄汁拌菜花 \ 91 | 119. 蘸汁薤菜 \ 113 |
| 94. 糖醋菜花 \ 91 | 120. 鱼香薤菜 \ 113 |
| 95. 香菇烧菜花 \ 92 | 121. 鸡蛋薤菜汤 \ 114 |
| 96. 糖醋莴苣丝 \ 93 | 122. 肉片薤菜汤 \ 115 |
| 97. 银耳拌莴苣 \ 94 | 123. 芝麻酱凉拌空心菜 |
| 98. 凉拌萝卜莴笋 \ 95 | \ 116 |
| 99. 熘莴笋丁 \ 95 | 124. 腐乳蒜泥炒薤菜 |
| 100. 生炒莴笋肉丝 \ 96 | \ 116 |
| 101. 牛奶莴笋 \ 97 | 125. 马蹄薤菜汤 \ 117 |
| 102. 鲜蘑莴笋尖 \ 98 | 126. 姜拌苦瓜 \ 118 |
| 103. 椿芽蚕豆 \ 99 | 127. 干煸苦瓜 \ 119 |
| 104. 素烧蚕豆 \ 100 | 128. 清拌苦瓜 \ 119 |
| 105. 拌蚕豆 \ 100 | 129. 五味苦瓜 \ 120 |
| 106. 醋渍蚕豆 \ 101 | 130. 葱油苦瓜 \ 121 |
| 107. 炒火腿蚕豆 \ 102 | 131. 蘑菇丝瓜 \ 122 |
| 108. 炒鲜蘑豆瓣 \ 103 | 132. 生煸丝瓜 \ 123 |
| 109. 慈姑蚕豆泥 \ 103 | 133. 丝瓜炖豆腐 \ 124 |
| 110. 糖醋萝卜丝 \ 104 | 134. 菱肉丝瓜 \ 125 |
| 111. 萝卜汤 \ 105 | 135. 木樨丝瓜 \ 125 |
| 112. 萝卜缨汤 \ 106 | |

136. 丝瓜海米鸡蛋汤

\ 126

(二) 畜肉

1. 炸熘猪肝尖 \ 127

2. 苦瓜炸肝片 \ 129

3. 西红柿炒猪肝 \ 129

4. 酥肝排 \ 130

5. 豌豆肝米 \ 131

6. 酸甜猪肝 \ 1326

7. 黄豆肝米 \ 133

8. 首乌肝片 \ 134

9. 黄豆炖猪肝 \ 135

10. 五香酱肝 \ 136

11. 猪肝拌黄瓜 \ 136

12. 猪肝拌菠菜 \ 137

13. 猪肝拌冬笋 \ 138

14. 黄花菜蒸猪肝 \ 139

15. 枸杞猪肝蛋花汤 \ 140

16. 猪肝番茄汤 \ 141

17. 炒牛肝 \ 142

18. 鱼香牛肝 \ 143

19. 洋葱炒牛肝 \ 144

20. 熘羊肝 \ 144

21. 云彩羊肝 \ 145

22. 芹菜拌羊肝 \ 146

23. 羊肝炒荸荠 \ 147

24. 红烧猪蹄筋 \ 148

25. 花生米炖猪蹄 \ 149

26. 猪皮大枣烩蹄筋 \ 150

27. 荠菜烧猪肉 \ 151

28. 宫爆肉丁 \ 152

29. 杞烹猪肉丝 \ 153

30. 紫菜猪肉汤 \ 154

31. 海带肉丝汤 \ 154

32. 灵芝兔 \ 155

33. 五彩野兔丝 \ 156

34. 五香兔肉 \ 157

35. 山楂炖兔肉 \ 158

36. 口蘑野兔 \ 158

37. 兔肉苦瓜 \ 159

38. 兔肉健脾汤 \ 160

39. 鹿肉芹菜汤 \ 161

(三)禽蛋

1. 香菇鸡肝汤 \ 162
2. 清炸鸡肝 \ 163
3. 杞菊鸡肝 \ 164
4. 鱼香鸡肝 \ 165
5. 蛋包鸡肝 \ 166
6. 荠菜肝米 \ 167
7. 鲜奶鸡肝米 \ 168
8. 熘鸭肝 \ 169
9. 芙蓉鸭肝 \ 170
10. 芝麻鸭肝 \ 171
11. 虾茸鸭肝 \ 172
12. 软炸鸡肝 \ 173
13. 鸭肝鲍鱼 \ 174
14. 番茄熘鸭肝 \ 175
15. 奶油鸡丝鹅肝汤 \ 176
16. 人参爆鸡片 \ 176
17. 沙锅人参鸡 \ 178
18. 黄芪汽锅鸡 \ 179
19. 归参炖母鸡 \ 179
20. 冬菇全鸡 \ 180
21. 枸杞三七鸡 \ 181
22. 阿胶大枣蒸鸡 \ 183
23. 枸杞银芽鸡丝 \ 184
24. 枸杞松子爆鸡丁 \ 185
25. 鸡翅烧猴头蘑 \ 185
26. 芙蓉鸡片 \ 187
27. 茉莉花氽鸡片 \ 188
28. 虫草炖乌鸡 \ 189
29. 炒鸡茸银耳 \ 190
30. 人参炖乌骨鸡 \ 191
31. 山药枸杞蒸鸡 \ 192
32. 珍珠野鸡丸子 \ 193
33. 糖醋山鸡丸子 \ 194
34. 人参山鸡丸子 \ 195
35. 野禽火锅 \ 195
36. 鸽蛋焖野鸡 \ 196
37. 乌鸡补血汤 \ 197
38. 鸭掌冬菇 \ 198
39. 鸭包口蘑 \ 199
40. 熟鸭肉拌双丝 \ 200
41. 凉拌熟鸭肉 \ 201
42. 凉拌生鸭脯肉 \ 202
43. 番茄鸭片 \ 203
44. 泥鳅鸡蛋 \ 204
45. 益母草煮鸡蛋 \ 205
46. 蛋片炒莲藕 \ 206
47. 蛤蜊蛋汤 \ 206
48. 黄瓜蛋汤 \ 207
49. 荠菜鸡蛋汤 \ 208
50. 鸽蛋烩银耳 \ 209

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 51. 菊花鸳鸯蛋汤 \ 210 | 55. 银耳桃仁鸽蛋汤 \ 214 |
| 52. 群鸽戏蛋 \ 211 | 56. 鸽蛋益智汤 \ 215 |
| 53. 鸽蛋杞子桂圆汤 \ 212 | 57. 五元鹌蛋 \ 215 |
| 54. 茯苓银耳鸽蛋汤 \ 213 | 58. 木耳笋片鹌鹑蛋 \ 216 |

(四)水产

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 鸡酥海参 \ 217 | 22. 香菜拌海螺 \ 237 |
| 2. 肝胰扒海参 \ 219 | 23. 双耳炒海螺 \ 238 |
| 3. 麻酱海参 \ 220 | 24. 芙蓉海螺 \ 239 |
| 4. 淡菜烧海参 \ 221 | 25. 紫菜蚶肉 \ 239 |
| 5. 甲鱼海参 \ 222 | 26. 烩蚶肉 \ 240 |
| 6. 鸽脯海参 \ 224 | 27. 蚶子蒸野鸭 \ 241 |
| 7. 海参吐珠 \ 225 | 28. 炒蚶片 \ 242 |
| 8. 虫草红枣炖甲鱼 \ 226 | 29. 肉片炒蚶肉 \ 243 |
| 9. 淮山圆肉炖甲鱼 \ 226 | 30. 氽蚶子 \ 244 |
| 10. 淮杞鳖肉汤 \ 227 | 31. 青椒蚶子 \ 245 |
| 11. 清汤香菇甲鱼 \ 228 | 32. 香菇炒淡菜 \ 246 |
| 12. 当归焖甲鱼 \ 229 | 33. 氽海红 \ 247 |
| 13. 参芪炖龟肉 \ 230 | 34. 炖海红 \ 248 |
| 14. 灵芝煲乌龟 \ 231 | 35. 沙锅海红蹄膀 \ 248 |
| 15. 海参蚝豉汤 \ 232 | 36. 淡菜荠菜汤 \ 249 |
| 16. 炆蛎黄 \ 233 | 37. 炒鲜海红 \ 250 |
| 17. 干煎蛎子 \ 233 | 38. 炒墨鱼花 \ 251 |
| 18. 发菜扣牡蛎 \ 235 | 39. 香菜爆墨鱼条 \ 252 |
| 19. 火腿炖牡蛎 \ 236 | 40. 青椒墨鱼丝 \ 253 |
| 21. 灵芝河蚌 \ 236 | 41. 墨鱼烤腿肉 \ 254 |

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 42. 香肥带鱼 \ 255 | 52. 注油海鳗 \ 264 |
| 43. 萝卜烧带鱼 \ 256 | 53. 芝麻鳗鱼条 \ 265 |
| 44. 糖醋带鱼 \ 257 | 54. 花生米炖章鱼 \ 266 |
| 45. 煎蒸带鱼 \ 258 | 55. 韭菜炒章鱼 \ 267 |
| 46. 糖醋鲳鱼 \ 258 | 56. 叉烧洞庭桂 \ 268 |
| 47. 浇汁鲳鱼 \ 259 | 57. 红豆瓣鳊鱼 \ 269 |
| 48. 煎转鲳鱼 \ 260 | 58. 醋熘鳊鱼 \ 269 |
| 49. 烤银鲳鱼 \ 261 | 59. 茄汁鳊鱼 \ 270 |
| 50. 蛋黄煎鲳鱼 \ 262 | 60. 炸枣泥鳊鱼 \ 271 |
| 51. 软熘鲳鱼 \ 263 | 61. 炸山楂糕鳊鱼卷 \ 272 |

(五) 果品

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 玫瑰樱桃 \ 273 | 12. 红枣煮鸡肝 \ 283 |
| 2. 雪耳樱桃 \ 274 | 13. 红枣香菇汤 \ 284 |
| 3. 樱桃香菇 \ 275 | 14. 拔丝葡萄 \ 284 |
| 4. 樱桃酱 \ 276 | 15. 腌葡萄 \ 285 |
| 5. 樱桃鲜奶冻 \ 277 | 16. 桑椹芝麻面 \ 286 |
| 6. 樱桃白雪鸡 \ 277 | 17. 龙眼鲜莲羹 \ 287 |
| 7. 雪花樱桃 \ 278 | 18. 樱桃龙眼 \ 288 |
| 8. 红枣豆腐 \ 279 | 19. 珍果荔枝 \ 289 |
| 9. 枣泥桂圆羹 \ 280 | 20. 蜜枣核桃羹 \ 290 |
| 10. 枣圆蒸甲鱼 \ 281 | 21. 栗子烧野鸡 \ 291 |
| 11. 红枣炖兔肉 \ 282 | |

(六) 谷豆

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 豆面窝头 \ 293 | 2. 二合面馒头 \ 294 |
|---------------|----------------|

◆贫血患者益血食谱◆

- | | |
|----------------|-----------------|
| 3. 乌豆腐皮汤 \ 295 | 7. 小米面窝头 \ 299 |
| 4. 青豆米稀粥 \ 295 | 8. 小米面蜂糕 \ 299 |
| 5. 翡翠豆泥 \ 297 | 9. 二米饭 \ 300 |
| 6. 枣糕馍 \ 298 | 10. 红枣小米粥 \ 301 |

一、贫血症的特征及饮食要求

人体血液中红细胞数或血红蛋白低于正常时,称之为贫血。(成年男子血红蛋白低于 12.5 克/100 毫升,成年女子低于 11.0/100 毫升可以认为是贫血。)贫血通常只是一种症状,有很多疾病都伴有贫血存在。贫血常见的原因有缺铁性贫血、再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜、巨幼细胞性贫血等,也可因疟疾反复发作引起细胞大量破坏、钩虫感染、溃疡病出血、痔疮出血、月经过多等原因引起贫血。儿童由于偏食,青年女性节食减肥不当,也易发生贫血。

1. 缺铁性贫血

缺铁性贫血是因体内贮存铁的缺乏影响血红蛋白的合成引起的贫血。如婴儿哺乳期、儿童生长期、妇女妊娠期、产后哺乳期等,需要铁量增加,但饮食中铁少或因胃肠道疾病铁吸收能力减退,从而使铁不能得到充足的补充而引起贫血。因为铁是构成血红细胞的原料。也有的人因为反复慢性失血,如痔疮、月经过多、妊娠分娩、寄生虫感染、溃疡出血、牙龈出血以及偏食和节食减肥不当等,使体内贮铁耗尽而发生缺铁性贫血。某些疾病如感染、肝病、肾病,可造成抑制机体内利

◆ 贫血患者益血食谱 ◆

用贮铁能力,也可引起缺铁性贫血。

缺铁性贫血患者症状为面色苍白、饮食不振或伴有腹胀、嗝气、腹泻等消化道症状以及精神不振、疲乏无力、指甲扁平不完整、反甲、皮肤干燥发皱或萎缩,甚至毛发干燥脱落等现象。

缺铁性贫血患者饮食应注意以下几点:

①注意摄取含铁丰富的食物,如黑木耳、红枣、蛋黄、瘦肉、动物肝脏、黑芝麻、黄豆、腐竹、绿豆、豆沙、干豆腐、慈姑、香菇、桂花、藕粉、茼蒿、苋菜、紫菜、发菜、干香菇、海带、鸡血、淡菜、咖喱粉、葡萄干、樱桃、荠菜、菠菜、芹菜、油菜等。

②注意选食富含维生素 A、维生素 C 的蔬菜、水果和其他食品,如胡萝卜、西瓜、草莓、鲜枣、牛奶、蛋黄、鸡肝、猪肝、橘子等。

③注意选用优质蛋白食物,如牛奶、鱼类、豆类及其制品、瘦肉等。

④注意选用富含叶酸及维生素 B₁₂ 的食物,如瘦肉、动物肝脏、肾脏、蛋类以及大白菜、菠菜、菜花、芹菜、莴苣、甜菜、蚕豆、大豆、梨、硬壳果类等。

⑤不宜饮茶。茶特别是浓茶中含有鞣酸会与食物中的铁质合成鞣酸铁盐类,属于不溶性物质,不易吸收,易加重缺铁性贫血的病情。

2. 再生障碍性贫血

再生障碍性贫血(简称再障),是指多种病因引起的骨髓造血干细胞衰竭及造血循环的损伤导致全血细胞减少为特征

的一种疾病。常见病因有药物、化学毒物、电离辐射、感染、妊娠、体质因素及骨髓增生异常等。其具有贫血的共同症状体征，如头晕、乏力、纳差、心悸、失眠、面色皮肤苍白等，晚期还会出现贫血性心脏病表现。出血倾向如鼻出血、牙龈出血、皮肤淤斑、妇女月经量增多等，还易发生呼吸道、泌尿道、皮肤感染。

再障贫血饮食宜忌如下：

①宜注意摄取含维生素 C 的新鲜蔬菜、水果。出血严重的患者宜常摄取有凉血止血作用的食物，如阿胶、旱莲草、菠菜、兔肉、鸡蛋壳、黄鱼鳔、荠菜、马齿苋、木耳、五倍子、肉苁蓉、杜仲、三七、乌贼骨、西瓜子、黄花菜、金桔、山楂、绿豆芽、豆腐渣、黑芝麻、薤菜、白萝卜、蛤蜊肉、枸杞根（地骨皮）、玉米须、藕、鲜蚕豆荚、糯米、花生米、荸荠、丝瓜、西红柿、莲子、银耳、黑鱼、米醋、石榴、猪大肠、田螺等。

②急性发病感染者，宜食易消化和清热解毒之品，如韭菜、桑叶、甘草、菊花、薄荷、西瓜、苦瓜、绿豆、马齿苋、黄瓜、冬瓜、茄子、橄榄、猪胆、鲫鱼、泥鳅、田螺、河蚌、银耳等。

③忌多食辛辣香燥之物，如羊肉、狗肉以及油腻等。生蒜、生葱、生姜也不可多食。

3. 血小板减少性紫癜

这是一种与自身免疫有关的疾病，多见于儿童及青壮年。其症状表现以四肢及躯干皮肤淤点和淤斑为主。常有牙龈出血、鼻出血、月经过多等现象。急性型有畏寒、发热、皮肤粘膜出血、口腔粘膜有血疱。

血小板减少性紫癜饮食调理应注意以下几点：

①宜注意摄取富含维生素 C 的新鲜绿叶蔬菜、水果。饮食应清淡，尤应取食具清淡解毒功能的各类食物，与再生障碍性贫血食物相同。

②急性出血者除应摄取凉血功能的食物外，还应摄取有养阴补血功效的食物，如胡萝卜、桂圆肉、葡萄、梨、桑椹、椰子汁、甘蔗、松子、饴糖、猪内脏、羊肝、羊奶、牛筋、牛奶、鸡肝、鸡蛋、乌骨鸡、白鸭肉、鸭蛋、鹅肉、兔肉、龟肉、甲鱼肉、鹿肉、燕窝、蛤蜊肉、蜂蜜、芝麻、黑豆、豆浆、豆腐、银耳、菠菜、小麦等。

③慢性出血者可进食有补血止血作用的食物，如花生、红枣、桂圆、扁豆、桑椹、荠菜、胡萝卜、葡萄、动物血、黄花菜、木耳、石榴、田螺等。

④应忌食辛辣、干硬以及助火生热、迫血妄行的食物，如煎炸品，羊肉、狗肉等，并要忌饮浓茶、喝酒，也不宜吸烟。

4. 巨幼细胞性贫血

此症一般属于营养不良性贫血范畴，因而应在日常饮食中加强营养，摄取易消化吸收的食物，忌食生、冷、干硬食物。

轻度贫血一般症状不明显，较重的贫血，皮肤和粘膜表现苍白，活动时容易发生心慌、气急，还有头昏、眼花、耳鸣、记忆力减退、软弱无力、恶心、呕吐、气胀、胸闷、食欲减退及腹泻等症。

对贫血症饮食治疗原则：主要是供给足够的造血原料，使血液内红细胞和血红蛋白含量恢复正常。因此，宜供给高蛋

◇贫血症的特征及饮食要求◇

白、高热能饮食,并注意多供给含铁和铜丰富的食物。含铁丰富的食物已介绍过,含铜丰富的食物有花生、核桃、干豆(黄豆、赤豆)、谷类、干果、禽类等。维生素宜供给充足。因为维生素 C 不仅能促进代谢,还能帮助铁的吸收和利用,故宜多食新鲜蔬菜和水果。动物肝、肾、粗粮、蔬菜、水果等食品富含叶酸及 B 族维生素,亦应多食。

贫血患者应适当控制脂肪的摄入,一般每日供给脂肪 50~60 克即可,因为脂肪过多,对贫血人可引起消化和吸收不良,甚至腹泻。如有水肿时,还应吃低糖饮食。

二、贫血症患者食谱选

(一)蔬菜

1. 芝麻菠菜

【原料选配】

小菠菜 200 克, 芝麻 20 克, 精盐、味精、芝麻油各适量。

【科学制作】

(1) 将芝麻用清水淘洗干净, 捞出沥干水, 放入洗净锅中, 用文火炒至起香, 用勺背碾成屑(或不碾)。

(2) 将小菠菜择洗干净, 放入沸水锅中焯透, 捞出沥干水, 晾凉后放入盘中, 加入适量精盐、味精, 放上芝麻屑(或熟芝麻), 淋上芝麻油即成芝麻拌菠菜。

【成品特点】

此菜菠菜翠绿加黑色芝麻, 色泽美丽, 味道醇香略咸, 爽口开胃。