

图说常见病食疗菜谱丛书

# 图说贫血症



## 食療菜谱



邢玉伟 编著

金盾出版社

## 内 容 提 要

本书为“图说常见病食疗菜谱丛书”之一,全书为贫血症患者精选了食疗菜肴 40 种。以简洁的文字与精美的彩图,对每种菜的营养成分、食疗功效、用料配比、操作步骤及操作关键均作了详细介绍,主要制作过程还配有示范图片。菜肴选料讲究,搭配科学,图文对照,易学易做。既可供贫血症患者食疗使用,又能让健康人预防贫血享用,是一本理想的家庭科学饮食指导用书。

### 图书在版编目(CIP)数据

图说贫血症食疗菜谱/邢玉伟编著. —北京:金盾出版社,  
2006.9

(图说常见病食疗菜谱丛书)

ISBN 7-5082-4202-5

I. 图… II. 邢… III. 贫血-食物疗法-菜谱 IV. ①  
R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 091947 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 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京精美彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:3.5 彩页:84

2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:16.00 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)

# 食料介绍



## 猪肝

**功效:** 味甘, 性温。猪肝有补肝明目, 益气养血的功能, 是补血中常见、效果很好的食物。经常适量食用猪肝, 可调节和改善贫血病人造血系统的生理功能。

**食用方法:** 炒食、熘食、蒸食、卤制。



## 大枣

**功效:** 味甘, 性温。大枣有补中益气, 养血安神的功能。大枣富含钙、铁、维生素C等, 对预防骨质疏松和贫血有重要作用, 特别是对青少年的生长发育和女性月经不调、更年期综合征更有益。

**食用方法:** 与原料同炖、煲汤、制粥、蒸食。



## 鸡蛋

**功效:** 味甘, 性温。鸡蛋有滋阴润燥, 补血养心, 定魄宁神的功能。鸡蛋含有蛋白质、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等, 食用鸡蛋能健脑益智, 并可使贫血得到有效的改善。鸡蛋是幼儿、孕妇、产妇、老人的理想食品。

**食用方法:** 炒食、蒸食、煮食、制汤。



## 牛肉

**功效:** 味甘, 性平。牛肉含有丰富的蛋白质、铁、磷、铜、锌和多种维生素等, 具有补血, 修复组织, 提高机体抗病能力的功能, 适宜生长发育及手术后病人食用。

**食用方法:** 炖食、炒食、卤制。



## 海参

**功效:** 味甘、咸, 性温。海参有助于人体生长发育, 增强机体的免疫力及造血功能。常食海参对再生障碍性贫血有较好疗效。

**食用方法:** 烧食、烩食。



## 木耳

**功效:** 味甘, 性平。木耳有滋补强身, 益气养血, 健脾开胃的功能。木耳是补血养颜佳品, 可使肌肤红润, 容光焕发, 并可防治缺铁性贫血。

**食用方法:** 炒食、炖食、凉拌、制汤。



## 猪蹄

**功效:** 味甘、咸, 性平。有补血、通乳等功能。猪蹄含有丰富的胶原蛋白、维生素C, 且不含胆固醇, 对经常性四肢疲乏、腿部抽筋、麻木、消化道出血、失血性休克及缺血性脑病患者, 有一定的辅助疗效, 对手术后病人的康复也有很好的作用。

**食用方法:** 炖食、烧食、卤制。



## 鸽子

**功效:** 味咸, 性平。鸽子含有丰富的钙、铁等无机盐及多种维生素, 鸽肉具有增强皮肤弹性, 改善血液循环等功能, 贫血患者常食有助于康复。

**食用方法:** 炖食、烧食、蒸食、扒食、卤制、炒食、制汤。



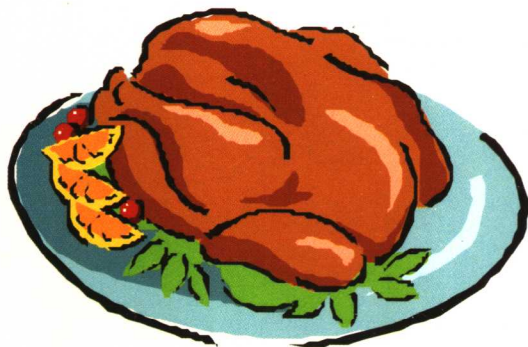
## 腐竹

**功效:** 味甘, 性平。含有丰富的蛋白质, 可增强人体的抗病能力, 还含有铁、钙等无机盐, 是防治高血脂等疾病的理想食物, 并对缺铁性贫血有很好的防治作用。

**食用方法:** 炒食、拌食、烧食。

## 贫血症饮食宜忌表

| 饮食原则                                                                                                                                                               | 宜食食物                                                                                                                                                                                                                                                             | 忌食食物                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <p>①营养要全面合理，克服长期偏食、素食等。</p> <p>②注意摄取含铁丰富的食物。</p> <p>③选用高蛋白饮食，可促进铁的吸收，并有利于合成血红蛋白。</p> <p>④选用含维生素C高的食物，使三价铁还原为易吸收的二价铁。</p> <p>⑤选用富含维生素A、维生素B<sub>12</sub>及叶酸的食物。</p> | <p>鸭肝、猪肝、鸡肝、猪肾、羊肾、瘦肉、猪蹄、猪大肠、鸡肉、兔肉、海参、鲜鱿鱼、鸽子、血豆腐、鲳鱼、鲫鱼、泥鳅、河蟹、田螺、蜂王浆、绿豆芽、茄子、苦瓜、大白菜、小白菜、白萝卜、胡萝卜、芹菜、油菜、韭菜、菜花、芥菜、扁豆、鲜蘑、西红柿、海带、黄花菜、柿子椒、藕、莴苣、玉米须、茼蒿、蚕豆、丝瓜、花生米、芝麻、木耳、银耳、咖喱粉、豆腐渣、豆干、莲子、小米、绿豆、黄豆、腐竹、紫菜、香菇、鸡蛋、鸽蛋、蛋黄、红枣、哈密瓜、西瓜、草莓、山楂、葡萄、龙眼肉、桑葚、牛奶、葡萄干、杏干、干枣、发酵馒头、发糕、面包等。</p> | <p>羊肉、狗肉、生蒜、生葱、生姜等。</p> <p>忌饮浓茶、酒，忌吸烟。</p> |



# 图说贫血症 食疗菜谱

编 邢玉伟  
著 邢玉伟  
影 程炳新



金盾出版社

贫血是人体单位容积血液内红细胞数、血红蛋白量及血细胞比容低于正常值的一种病理症状（成年男子血红蛋白低于120克/升，成年女子低于110克/升可认为是贫血）。贫血可以是一种独立的疾病，但更多见于一些疾病的一种临床症状。很多疾病会伴有贫血，若单纯治疗贫血，而不查明原因和消除病因，不但收不到理想的效果，还可能造成不可挽回的后果。贫血患者及亲属必须明确以下几点：①是否患有贫血。②是什么类型的贫血。③是什么原因引起的贫血。④需要做哪些必要的检查。⑤依据诊断采取哪些防治措施。据世界卫生组织统计，全球约有8亿人患有不同程度的贫血，中国患贫血的概率高于西方国家。在患有贫血的人群中，女性多于男性，老人、儿童多于中青年。由此可见，贫血的发生与体质因素有很大的关系，而最佳的预防、治疗措施就是通过饮食补充造血原料的不足，保证身体各项功能正常运行。

在贫血症的治疗过程中，饮食疗法尤为重要，只有补充足够的铁、维生素与蛋白质等营养素，机体才能利用这些原料制造红细胞、血红蛋白，才能更有效地改善贫血症状，使患者彻底摆脱贫血的困扰。

本书介绍的贫血症食疗菜肴搭配科学，图文并茂，原料易取，易学易做，是一本防治贫血的科学饮食指导用书。

中国人民解放军总医院营养科主任、  
北京营养学会常务理事

薛彤

# 目 录

红枣乌鸡汤 / 4  
蚕豆炒鸡丁 / 6  
咖喱鸡片 / 8  
银芽炒鸡丝 / 10  
腐竹焖鸡翅 / 12  
炒鸭肝 / 14  
芝麻鸭肝 / 16  
香煎鲳鱼 / 18  
韭菜炒鲜鱿 / 20  
油爆墨鱼花 / 22  
海米炒丝瓜 / 24  
鸽蛋烧海参 / 26  
过油肉 / 28  
鲜蘑肉片 / 30  
肉丝哈密瓜 / 32  
肉片炒海带 / 34  
红枣焖猪蹄 / 36  
猪肝炒菜心 / 38  
鱼香猪肝 / 40  
青椒肥肠 / 42

西湖莼菜汤 / 44  
胡萝卜炖牛腩 / 46  
蚝油牛肉 / 48  
苦瓜炒羊肝 / 50  
上汤焗乳鸽 / 52  
鸡蛋西红柿 / 54  
蛋黄焗豆腐渣 / 56  
上汤鸽蛋茼蒿 / 58  
木耳鸡蛋炒芹菜 / 60  
烧红白豆腐 / 62  
豆干胡萝卜 / 64  
枸杞拌菠菜 / 66  
牛奶枸杞菜花 / 68  
鲜蘑炒莴笋 / 70  
炒三丝 / 72  
双冬炒蚕豆 / 74  
香菇烧扁豆 / 76  
咖喱菜花 / 78  
糖醋白莲藕 / 80  
雪耳莲子羹 / 82

7512/01

# 红枣乌鸡汤

功效

大枣富含钙和铁。乌鸡含有丰富的蛋白质，还有较多的钙、磷、铁等无机盐。此菜对防治骨质疏松、佝偻病、妇女缺铁性贫血均有明显的食疗作用。



## 原料

乌鸡1只，  
红枣50克，姜10  
克，精盐5克，味  
精3克，胡椒粉  
2克，清汤2000  
克。



## 操作步骤



① 乌鸡宰杀，褪毛、去内脏，剁去爪尖，剁成块，洗净，用沸水氽透捞出。



② 红枣用温水泡洗干净。姜切成片。



③ 乌鸡块、姜片放入沙锅内，加入清汤，用大火烧开，撇去浮沫，改用中火炖至乌鸡肉八成熟，加入红枣、精盐、味精、胡椒粉，炖至乌鸡肉熟烂，收浓汤汁，拣去姜片即成。

## 操作提示

要注意火候的运用。



# 蚕豆炒鸡丁

## 功效

蚕豆有凉血止血，健脾去湿等功能。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等均有很好的食疗作用。此菜对贫血患者有较好的食疗作用。



## 原 料

鸡脯肉200克, 鲜蚕豆150克, 葱姜水10克, 精盐、料酒各3克, 味精、白糖各2克, 淀粉10克, 水淀粉15克, 香油2克, 花生油300克。



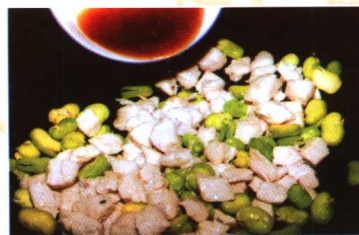
## 操作步骤



① 鸡脯肉洗净, 切成丁, 加精盐1克、淀粉抓匀。鲜蚕豆洗净, 用沸水焯一下捞出, 沥净水分。



② 锅内加花生油烧至六成热, 下入鸡肉丁滑开, 倒入漏勺, 沥净油。



③ 锅内放油30克烧热, 下入鸡肉丁、鲜蚕豆, 再放入用葱姜水、味精、白糖、料酒、水淀粉和余下的精盐对成的料汁, 翻炒均匀, 淋入香油即成。

## 操作提示

宜用旺火速成。



# 咖喱鸡片

## 功效

鸡肉含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸等。胡萝卜有降血压、降血糖、补血、止血等功能。咖喱含有钙、磷、铁等无机盐。此菜对缺铁性贫血有一定的食疗作用。



## 【原料】

鸡脯肉 300 克，胡萝卜 50 克，咖喱油（自制）、精盐、白糖各 3 克，味精 2 克，淀粉 10 克，水淀粉 20 克，花生油 500 克。



## 【操作步骤】



① 鸡脯肉片成片，加精盐 1 克、淀粉抓匀。胡萝卜切成片，用沸水焯透捞出，沥净水分。



② 锅内加油烧至六成热，下入鸡肉片、胡萝卜片滑开，倒入漏勺，沥净油。



③ 锅内加咖喱油烧热，放入鸡肉片、胡萝卜片翻炒，随即放入用余下的精盐和味精、白糖、水淀粉对成的料汁，炒匀即成。

## 【操作提示】

咖喱油制法：花生油 50 克，加入洋葱粒 30 克、咖喱粉 30 克，入锅炒制而成。



# 银芽炒鸡丝

## 功效

绿豆芽含有蛋白质、脂肪及多种维生素。鸡肉含有丰富的蛋白质和钙、铁等无机盐。此菜对营养不良、疲劳乏力、虚弱、贫血有很好的食疗作用。



## 原料

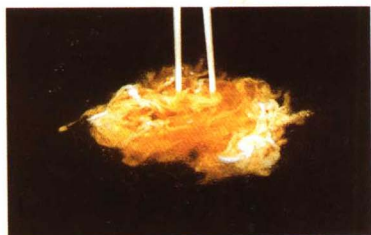
鸡脯肉 200克, 绿豆芽 300克, 精盐、料酒各3克, 味精、米醋各2克, 胡椒粉1克, 淀粉6克, 花椒油 10克, 花生油 300克。



## 操作步骤



① 鸡脯肉洗净, 切成5厘米长、0.3厘米粗的丝, 放精盐1克、淀粉抓匀。绿豆芽掐去两头, 洗净, 用沸水焯透, 捞出过凉。



② 锅内加花生油烧至四成热, 下入鸡肉丝滑开, 倒入漏勺, 沥净油。



③ 锅内加花椒油烧热, 放入鸡肉丝、绿豆芽、味精、胡椒粉、料酒和余下的精盐翻炒均匀, 烹入米醋即成。

## 操作提示

滑鸡肉丝  
要控制好油温。



# 腐竹焖鸡翅

功效

腐竹含有丰富的植物蛋白和磷脂，还含有维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>及铁、钙等无机盐，与鸡翅相配成菜，可防治缺铁性贫血。

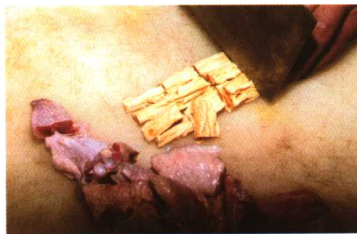


## 原料

鸡翅中500克，水发腐竹150克，葱段、姜片、酱油各10克，八角2个，料酒5克，精盐3克，味精2克，白糖15克，清汤1000克，花生油20克。



## 操作步骤



① 水发腐竹洗净，切成寸段，用沸水焯透捞出，沥净水分。



② 鸡翅中洗净，剁成两块，用沸水氽透捞出。



③ 锅内加油，放入白糖10克，用小火炒至糖溶化，上色，放入鸡翅中块迅速翻炒，随即放入酱油、料酒、清汤、葱段、姜片、八角、精盐、味精和余下的白糖烧开，撇去浮沫，放入腐竹段，用小火将鸡翅中焖至熟烂入味即成。

## 操作提示

用凉水发制腐竹，不易破碎。

