

食疗菜精华系列丛书

health

food

book

畅销书

享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康

缺铁性贫血 食疗菜

主编 吴杰



 中国医药科技出版社

health

food

book

缺铁性贫血食疗菜



享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康

畅销书

食疗菜精华系列丛书

缺铁性贫血食疗菜
风湿类风湿症食疗菜
术后病人食疗菜
儿童补锌钙铁食疗菜
心脏病食疗菜
防癌抗癌食疗菜
便秘食疗菜
更年期综合征食疗菜
中老年补钙食疗菜
肺结核病食疗菜
气管炎止咳平喘食疗菜
心脑血管疾病食疗菜



上架建议 生活·大众健康

ISBN 978-7-5067-4001-2



9 787506 740012 >

策划编辑 刘建青\责任编辑 吕文红\封面设计 无限设计

定价: 16.00元

食疗菜精华系列丛书

缺铁性贫血食疗菜

主编 吴杰

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

缺铁性贫血食疗菜/吴杰主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009.1

(食疗菜精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-4001-2

I. 缺… II. 吴… III. 缺铁性贫血-食物疗法-菜谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第182138号

美术编辑 陈君杞

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 889×1194mm¹/₃₂

印张 2.75

印数 1-5000

版次 2009年1月第1版

印次 2009年1月第1次印刷

印刷 北京友谊印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4001-2

定价 16.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

本书介绍了 60 款缺铁性贫血食疗菜。作者以简洁的文字对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍。按书习做, 您一定能烹制出集色、香、味、食疗、食养、食疗于一体的美味佳肴。让您的亲人在享受美味的同时, 拥有健康和快乐。

缺铁性 贫血食疗菜



主 编 吴 杰

编 委 夏 玲 刘 捷 李 松 李 晶 李永江

李淑英 吴昊然 郑玉平 郭玉华 连彩霞

赵 霞 申东涛 宋宝柱 宋美艳 王 茹

王贵杰 韩锡艳

摄 影 吴 杰

QUETIEXING
PINXUESHILIAOCAI

前言

《缺铁性贫血食疗菜》是“食疗菜精华系列丛书”之一。

缺铁性贫血是贫血的一种，是由于体内缺少铁质而影响血红蛋白结合所引起的一种常见的贫血。引起机体缺铁性贫血的原因是铁供应不足。据我国对一些中老年人群营养调查的结果表明：北京贫血率达 50%。贫血会使人面色苍白、乏力、虚弱、心慌，严重的还可出现口炎、舌炎、萎缩性胃炎、指甲扁平、反甲，甚至吞咽困难、异食癖等。

铁是人体必需的物质。人体内的铁有三分之二用来组成血红蛋白，而铁的主要来源是食物。治疗缺铁性贫血的方法很多，而比较安全可靠又为人们所接受的就是食疗。中医讲究药食同源，这是一种回归自然的自然疗法，将治病寓于日常的饮食之中，在科学合理的膳食结构中吃出健康、吃掉疾病、吃出长寿。

为了使缺铁性贫血患者尽早摆脱疾病困扰，我们会同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道以严谨的科学态度、精确的理论依据，根据各种食物的不同药理和疗效，编写了这本《缺铁性贫血食疗菜》。

本书精选菜肴 60 款，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂，步骤清晰。原料易取，易学易做。按书习做，您一定能烹制出集色、香、味、食养、食补、食疗于一体的美味佳肴。让您的亲人在享受美味的同时，拥有健康和快乐！

本书在编写、制作过程中，承蒙四平孚泰医药有限公司、四平百草堂大药房及申东涛先生、郑玉平先生的大力支持，在此表示感谢！

吴 杰

2008 年 8 月于北京

目 录

1. 枸杞木耳炖鲤鱼	1	16. 吉利堂莲枣蒸鸡	16
2. 参芪烧鲈鱼	2	17. 当归酒香鸡	17
3. 豆豉蒸鲫鱼	3	18. 归芪补血鸡	18
4. 海带扣炖泥鳅	4	19. 参归蒸仔鸡	19
5. 椒盐泥鳅	5	20. 乌鸡烧菜花	20
6. 三色鱼丸	6	21. 人参木耳煲凤翅	21
7. 木耳炒鱼片	7	22. 当归鸡翅煲	22
8. 枸杞菠菜鱼片汤	8	23. 炸烹仔鸡	23
9. 海参炒菜花	9	24. 枸杞芹菜炒鸡丝	24
10. 淡菜炒芹菜	10	25. 木耳煲鸭块	25
11. 毛豆炒淡菜	11	26. 当归金针扣老鸭	26
12. 蚬肉炒木耳	12	27. 参枣酱牛肉	27
13. 枸杞蛭子炒韭菜	13	28. 黄芪党参酱牛肉	28
14. 枸杞蛤蜊炖莴苣	14	29. 海带焖牛肉	29
15. 山楂蛤蜊炖苋菜	15	30. 腐竹烧海带扣	30

31.牛肉烧双笋	31	46.枸杞莲子炖猪手	46
32.蒜香肉片炒木耳	32	47.芦笋炖猪手	47
33.红椒双丁	33	48.黄豆芽烧猪心	48
34.参芪牛肉烧菜花	34	49.毛豆烧猪心	49
35.翡翠肉丝	35	50.菠菜炆猪肝	50
36.鲜香黑芝麻肉丸	36	51.菠菜炒猪肝	51
37.麻香羊肉	37	52.菠菜炒腰条	52
38.什锦烧毛豆	38	53.韭菜炒羊腰	53
39.吉利堂兰花猪排	39	54.芹菜腰条	54
40.胡萝卜炖猪排	40	55.枸杞双耳炖羊腰	55
41.大枣花生脊骨汤	41	56.鸭血炖海蜇	56
42.果仁里脊丁	42	57.鸭血炖藕片	57
43.枸杞干丝炒韭菜	43	58.参枣炖猪血	58
44.吉利堂什锦猪蹄	44	59.枸杞双耳鸭血汤	59
45.香菇炖猪手	45	60.芝麻拌菠菜	60

1. 枸杞木耳炖鲤鱼



原料:

枸杞子 20 克, 净鲤鱼 1 条, 水发木耳 100 克, 芹菜叶 30 克, 葱片、姜片各 10 克, 料酒 15 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 清汤 800 克, 芝麻油 10 克, 醋 2 克。



1

2

3

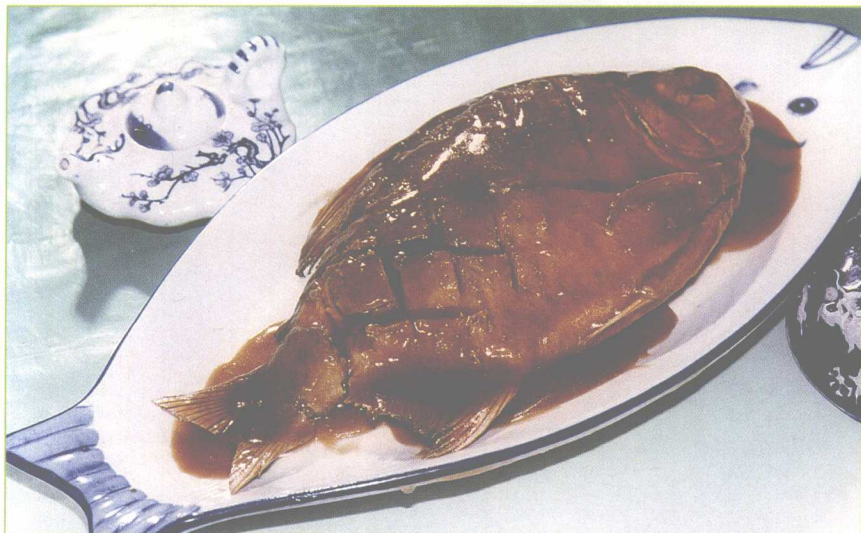
- 【制作步骤】(1) 木耳撕成小片。鲤鱼治净, 在鱼身两面均割上斜十字花刀。锅内放入清汤、料酒、醋、葱片、姜片烧开, 下入鲤鱼用小火烧开, 炖至六成熟。
(2) 下入木耳、精盐、鸡精烧开, 改用中火炖至熟烂。
(3) 下入枸杞子、芹菜叶炖至汤汁呈奶白色, 加味精、胡椒粉, 出锅盛入汤碗, 淋入芝麻油即成。

【特点】色泽美观, 鱼肉鲜嫩, 汤汁洁白, 咸鲜醇美。

【功效】鲤鱼含蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷、铁及多种维生素, 蛋白质中数种人体必需氨基酸的含量都比较高。可补益脾胃, 利水除湿; 木耳是一种高蛋白、低脂肪、多纤维、多矿物质的食品, 铁的含量非常丰富, 是贫血者的补血佳品; 枸杞子可补肝肾、益精血; 芹菜叶中含有较丰富的铁质。四者组合食用, 对缺铁性贫血患者有很好的补益作用。

【操作提示】鲤鱼剖刀要深至鱼骨, 但不要将鱼骨切断。

2. 参芪烧鲈鱼



原料:

鲈鱼 1 条约 800 克, 蒜 50 克, 药包 1 个 (内装党参、黄芪各 12 克), 料酒、酱油各 10 克, 醋 3 克, 精盐 3 克, 鸡精 4 克, 味精 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 姜片 10 克, 清汤 600 克, 湿淀粉 10 克, 植物油 800 克。



1

2

3

- 制作步骤**
- (1) 鲈鱼治净, 在鱼身两面均剞上斜十字花刀。
 - (2) 鲈鱼下入烧至七成热的植物油中炸至外皮脆硬、呈灰黄色捞出。另将锅内放入清汤, 下入药包小火煎煮 30 分钟左右, 捞出药包不用。
 - (3) 加入料酒、酱油、醋、鸡精、下入大蒜、姜片、鲈鱼、精盐用大火烧开, 改用小火烧至熟透。将鲈鱼取出。放入盘内。锅内汤汁用大火收浓, 拣出姜、蒜不用。加味精、胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 出锅浇在盘内鲈鱼上即成。
- 特点** 色泽美观, 鱼型完整, 鱼肉鲜嫩, 蒜香浓郁。
- 功效** 鲈鱼味甘, 性平。归脾胃经。具有补脾胃, 益气养血的功能。主治脾胃虚弱, 气血不足, 血虚心悸等症; 党参味甘, 性平。入脾、肺经。具有补中益气, 生津的功能。党参含有皂苷、糖等, 能促进血红细胞增生; 黄芪味甘, 性微温, 入肺、脾经。具有补气固表, 利尿托疮的功能。三者同烹, 适宜于脾胃气虚型缺铁性贫血患者食用, 有良好的补气养血作用。

操作提示 炸鲈鱼时要用大火, 掌握好油温。

3. 豆豉蒸鲫鱼



原料:

鲫鱼两条，豆豉 20 克，枸杞子 10 克，姜、青椒各 15 克，料酒、葱汁各 10 克，五香粉、胡椒粉各 0.5 克，花生油 20 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 鲫鱼治净，在鱼身两面剞上斜十字花刀。青椒、姜均切成丝。豆豉剁碎。
 (2) 锅内放入清水 800 克烧开，下入鲫鱼氽透捞出，放入盘内，撒上精盐、五香粉、胡椒粉、料酒、葱汁腌渍入味。
 (3) 撒上姜丝、豆豉、枸杞子，放入蒸锅蒸熟取出，撒上青椒丝。花生油放入锅内烧热，出锅浇在盘内鲫鱼上即成。
- 【特点】 形态美观，鱼肉鲜嫩，咸鲜味醇，豉香浓郁。
- 【功效】 鲫鱼含水溶性蛋白质、蛋白酶、脂肪、糖类、维生素 (A、B₁、B₂)、尼克酸，以及较丰富的钙、磷、铁；豆豉中含有丰富的铁，且易被人体吸收和利用；青椒中富含维生素 C，可促进人体对铁的吸收和利用。三者在此与可补肝肾，益精血的枸杞子同烹，适宜于缺铁性贫血患者食用。
- 【操作提示】 鲫鱼要用大火氽制、大火蒸制。

4. 海带扣炖泥鳅



原料:

泥鳅 400 克, 水发海带扣、水发黄豆各 100 克, 葱丝 10 克, 料酒、葱姜汁各 15 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 牛奶 100 克, 清汤 400 克, 芝麻油 10 克。



1

2

3

制作步骤

(1) 泥鳅洗净, 从中间拦腰切成两段。

(2) 泥鳅下入沸水锅中焯去血污捞出。另将沙锅内放入清汤、牛奶、料酒、葱姜汁, 下入泥鳅、精盐用大火烧开, 改用小火炖至七成熟。

(3) 下入海带扣、黄豆、鸡精改用中火炖至熟烂。加味精、胡椒粉, 淋入芝麻油放上葱丝即成。

特点

鱼肉鲜香, 海带鲜嫩, 汤汁乳白, 咸鲜醇美。

功效

泥鳅含蛋白质、脂肪、磷、铁、维生素 (A、B₁、B₂) 和烟酸等, 可增强体力, 治疗贫血; 海带中的叶绿素和微量的铁、钴等元素有补血功能, 可以防止贫血。因为叶绿素和血红蛋白在化学结构上均为卟啉化合物, 钴为维生素 B₁₂ 的核心元素, 铁为补血剂; 黄豆中铁的含量不但量多, 而且易被人体吸收, 对缺铁性贫血患者非常有益。三者组合同烹, 是缺铁性贫血患者较理想的补铁补血菜肴。

操作提示

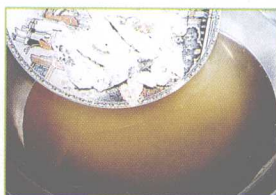
泥鳅段要用大火焯制。

5. 椒盐泥鳅



原料:

泥鳅 400 克, 面粉 20 克, 花椒盐 10 克, 料酒、葱姜汁各 10 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 植物油 1000 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 泥鳅宰杀治净, 切成段。
(2) 泥鳅段下入沸水锅中焯透捞出, 放入容器内, 加入花椒盐、料酒、葱姜汁、味精、胡椒粉拌匀腌渍入味。
(3) 泥鳅段逐段沾匀面粉, 下入烧至五成热的油中炸至熟透、外皮酥脆捞出, 装盘即成。

【特点】 外酥内嫩, 咸鲜酥香, 椒香浓郁, 营养滋补。

【功效】 泥鳅中蛋白质、糖类、矿物质和维生素的含量均比一般鱼虾高, 脂肪成分较低, 胆固醇含量少, 并含有不饱和脂肪酸, 有利于人体抵抗血管衰老。泥鳅中富含磷、钙、铁, 其铁的含量比菠菜高, 是治疗贫血的佳品, 也是补钙的好食物。此款菜肴可暖中益气, 除湿、兴阳, 更是缺铁性贫血患者的食疗补铁佳肴。

【操作提示】 炸泥鳅时, 火不要过大, 以免炸糊。

6. 三色鱼丸



原料:

净黑鱼肉 200 克, 冬笋、菠菜、水发木耳各 50 克, 料酒、葱姜汁各 15 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉、十三香粉各 0.5 克, 清汤 500 克, 芝麻油 10 克, 蛋清半个。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 木耳、冬笋均切成片。菠菜切成段。黑鱼肉剁成茸, 加入料酒、葱姜汁各 5 克和精盐 1 克、鸡精 1.5 克、胡椒粉、十三香粉、蛋清搅匀, 制成均匀的丸子, 下水锅煮熟捞出。
(2) 锅内放入清汤和余下的料酒、葱姜汁, 下入冬笋片、木耳片烧开。
(3) 下入菠菜段、鱼丸、余下的精盐、鸡精和味精烧开, 出锅盛入汤锅内, 淋入芝麻油即成。

【特点】 色泽淡雅, 鱼丸鲜嫩, 菜质脆嫩, 汤汁鲜美。

【功效】 黑鱼肉富含蛋白质, 并含有少量的脂肪, 还含有维生素 (B₁、B₂)、尼克酸及较丰富的钙、磷、铁等营养素, 具有益气补血、健脾利水的功能; 菠菜、木耳均含丰富铁质, 具有补血作用; 冬笋富含蛋白质、钙、磷、铁, 还有多种维生素, 尤以维生素 C 的含量较多, 可促进人体对铁的吸收和利用。四者组合同烹, 对缺铁性贫血患者有很好的食疗作用。

【操作提示】 鱼茸内加入调味料后, 要顺一个方向充分搅匀上劲。煮鱼丸时, 要用小火, 大火易将鱼丸煮碎。

7. 木耳炒鱼片



原料:

水发木耳 200 克, 净鳙鱼肉 150 克, 胡萝卜 75 克, 蒜片 10 克, 料酒、葱姜汁各 15 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 2 克、胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 干淀粉 5 克, 鸡蛋清 1 个, 汤 25 克, 植物油 500 克。



【制作步骤】(1) 胡萝卜切成花刀片, 木耳切成小片。鳙鱼肉抹刀切成片, 用料酒、葱姜汁各 5 克和精盐 1 克拌匀腌渍入味, 再用干淀粉、鸡蛋清拌匀上浆, 下入烧至四成热的油中滑熟倒入漏勺。锅内放油 20 克烧热, 下入蒜片炝香, 下入胡萝卜片煸炒。

(2) 下入木耳片炒匀至熟。

(3) 下入鱼片, 烹入用余下的调料 (不含植物油) 兑成的芡汁翻匀, 出锅装盘即成。

【特点】色彩分明, 鱼片鲜嫩, 木耳爽脆, 咸鲜爽利。

【功效】鳙鱼肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 (B₁、B₂)、烟酸等, 可补气血, 益脾胃; 木耳是一种高蛋白、低脂肪、多纤维、多矿物质的食品, 含有非常丰富的铁质, 是防治贫血的优良食品; 胡萝卜除含有丰富的维生素 A 外, 钙、磷、铁的含量也相对较多。三者组合同烹, 对缺铁性贫血脾胃两虚患者有较好的食疗效果。

【操作提示】鱼肉片上浆要匀。滑油时要用小火, 掌握好油温。



8. 枸杞菠菜鱼片汤



原料:

枸杞子 20 克, 菠菜 200 克, 黑鱼肉 150 克, 葱段、姜片各 10 克, 料酒 15 克, 醋 1 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 芝麻油 5 克, 花生油 15 克, 湿淀粉 3 克。



1

2

3

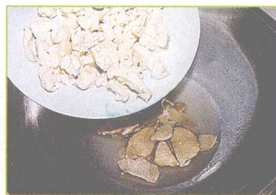
- 【制作步骤】 (1) 菠菜切成段。鱼肉切成片, 用料酒 5 克、精盐 0.5 克、湿淀粉拌匀上浆, 下入沸水锅中氽熟捞出。
(2) 锅内放花生油烧热, 下入葱片、姜片炆香, 烹入余下的料酒, 加清水 500 克烧开, 捞出葱段、姜片不用。下入菠菜段、醋、鸡精和余下的精盐烧开。
(3) 下入鱼片、枸杞子、味精、胡椒粉烧开, 出锅盛入汤碗内, 淋入芝麻油即成。
- 【特点】 鱼肉鲜嫩肥美, 菠菜鲜嫩滑软, 汤汁清纯咸鲜。
- 【功效】 黑鱼肉的蛋白质含量很高, 并含有少量脂肪, 维生素 (B₁、B₂)、尼克酸、钙、磷、铁的含量较多, 可健脾利水, 益气补血; 菠菜中富含蛋白质、钙、磷、铁和胡萝卜素等, 能促进红细胞和血红蛋白增生, 有补血作用。二者与具有补肝肾、益精血、明目作用的枸杞子同烹, 对缺铁性贫血肝肾不足、眩晕耳鸣、腰膝酸软患者有较好的食疗效果。
- 【操作提示】 鱼片要用小火氽熟。枸杞子一定要最后下入锅中, 煮制时间不宜过长。

9. 海参炒菜花



原料:

菜花 200 克, 水发海参 100 克, 猪瘦肉 100 克, 料酒、葱姜汁各 15 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 12 克, 汤 30 克, 植物油 25 克。



1

2

3

- 【制作步骤】(1) 菜花切成小块。海参治净, 切成条片。猪瘦肉抹刀切成片, 用料酒、葱姜汁各 5 克和精盐 1 克、湿淀粉 2 克拌匀上浆。海参片下入沸水锅中焯透捞出。锅内放油烧热, 下入肉片用小火炒至变色。
(2) 烹入余下的料酒、葱姜汁、加汤炒至微熟。下入菜花块炒匀至熟。
(3) 下入海参片、鸡精和余下的精盐炒匀, 加味精、胡椒粉, 用余下的湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

【特点】海参滑嫩, 肉片香嫩, 菜花鲜嫩, 咸香鲜美。

【功效】海参是一种高蛋白质食品, 还含有脂肪、糖类、维生素 (B_1 、 B_2) 和丰富的钙、磷、铁, 可益精血, 补肾气, 润肠燥, 对贫血等症有食疗作用; 猪瘦肉营养丰富, 含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌、维生素 (A 、 B_1 、 B_6 、 B_{12}) 等, 可补血润燥; 菜花中富含维生素 C 和较丰富的钙、磷、铁, 是缺铁性贫血患者的理想佳蔬。三者组合同烹, 对缺铁性贫血患者有很好的食疗补铁功效。

【操作提示】菜花入锅后, 要改用中火炒。