

食疗主食精华系列丛书

Shiliao Zhushi Jinghua
Xilie Congshu

主编

吴杰 吴昊然

health

food

book

缺铁性贫血食疗主食

Quetiexing Pinxue Shiliao Zhushi

畅销书

享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康



中国医药科技出版社

食疗主食精华系列丛书

Shiliao Zhushu Jinghua
Xilie Congshu

health

food

book

腹泻食疗主食

儿童补锌钙铁食疗主食

美容养颜食疗主食

肝病食疗主食

肾病食疗主食

便秘食疗主食

减肥瘦身食疗主食

高脂血症食疗主食

糖尿病食疗主食

中老年人补钙食疗主食

防癌抗癌食疗主食

缺铁性贫血食疗主食

高血压病食疗主食

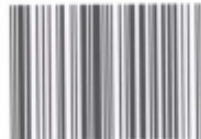
享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康

畅销书



上架建议 生活·大众健康

ISBN 978-7-5067-4012-8



9 787506 740128 >

策划编辑 刘建青\责任编辑 赵燕宜\封面设计 无限设计

定价: 16.00元

食疗主食精华系列丛书

缺铁性贫血食疗主食

主编 吴 杰 吴昊然

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

缺铁性贫血食疗主食/吴杰, 吴昊然主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009.1

(食疗主食精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-4012-8

I. 缺… II. ①吴…②吴… III. 缺铁性贫血-食物疗法-主食-食谱 IV. R247.1 TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第182159号

美术编辑 陈君纪

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 889×1194mm $\frac{1}{32}$

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 廊坊市海翔印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4012-8

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 款缺铁性贫血食疗主食。作者以简洁的语言对每款主食的用料配比、制作方法、功效、特点、操作提示等均做了详细说明, 并配有精美的彩图。按书习作, 您一定会烹制出色、香、味俱佳的美味主食, 使您和您的家人在享受美味的同时, 拥有健康的身体!

缺铁性贫血

食疗主食



主 编 吴 杰 吴昊然

编 委 夏 玲 夏丙和 吴昊然 刘 捷 李 松

李永江 张亚军 宋美艳 宋宝柱 郭玉华

马艳华 陆春江 潘红艳 王 茹 王贵杰

申东涛 郑玉平 韩锡艳 施淑华 武淑芬

摄 影 吴 杰 吴昊天

QUETIEXINGPINXUE
SHILIAOZHUSHI

前言

贫血是由于血液中红细胞数量的不足造成身体组织中供氧不足而引起的。而缺铁性贫血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。

贫血的临床表现为皮肤和黏膜苍白，经常会感到无力、倦怠、眩晕、畏寒，活动后呼吸短促，食欲不振、消化不良等症状。引起机体缺铁性贫血的原因是铁供不应求或铁吸收障碍、铁消耗过多，加之食物营养中又缺铁，往往会造成缺铁性贫血的发生。缺铁性贫血患者除了靠增补铁剂外，科学合理的饮食调养，对缺铁性贫血患者的治疗和康复也起着不可低估的作用。

中国的食补、食疗文化，是世界食文化中辉煌的一页。中医讲究药、食同源，这是种回归自然的疗法。将治病寓于日常的饮食之中，在科学合理的膳食调养中吃出健康，以达到“不治而愈”的目的，是现代人防病、调养身体的首选。

为了让缺铁性贫血患者通过科学膳食早日康复，我们会同国内著名的医师、药师、营养学家、烹饪名师，以科学严谨的态度，精确的理论依据，针对缺铁性贫血患者的不同病因，根据各种食物、药物的不同性、味，药理和疗效，将祖国传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学组方搭配，组合成各式营养主食，其中既保留了食物的营养作用，又具有药物的防病治病功效。

该书详细介绍了60款具有补铁补血作用的营养主食。以简洁的文字与精美的彩色图谱，对每款主食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均做了详细的介绍，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，搭配科学，通俗易懂，易学易做。食用后，可大大改善机体的营养状况，促进康复。本书是集食补、食疗于一体的食谱书，也是一本家庭及美食爱好者的理想饮食指导用书。

吴昊然

2008年8月于北京

目 录

- | | | | |
|--------------------|----|-------------------|----|
| 1. 黑米蛋黄粥 | 1 | 16. 翡翠虾仁肉末面 | 16 |
| 2. 吉利堂五丁粥 | 2 | 17. 吉利堂三宝汤面 | 17 |
| 3. 鹌鹑蛋番茄粥 | 3 | 18. 菠萝猪肝汤面 | 18 |
| 4. 杞枣蛋黄粥 | 4 | 19. 碧菠鱼丸汤面 | 19 |
| 5. 吉利堂补血粥 | 5 | 20. 吉利堂八珍汤面 | 20 |
| 6. 桑椹杞子大枣粥 | 6 | 21. 青翠肉丝玉米条 | 21 |
| 7. 海参鸽肉粥 | 7 | 22. 吉利堂砂锅汤面 | 22 |
| 8. 吉利堂果味粥 | 8 | 23. 芦笋肉丁卤面 | 23 |
| 9. 猪心赤豆莲子粥 | 9 | 24. 双鲜卤面 | 24 |
| 10. 吉利堂双色豆腐粥 | 10 | 25. 海带鸡丝卤面 | 25 |
| 11. 香菇兔肉粥 | 11 | 26. 红烧鸡肉卤面 | 26 |
| 12. 吉利堂银莲枣粥 | 12 | 27. 菠菜羊腰卤面 | 27 |
| 13. 牛肉彩豆焖饭 | 13 | 28. 枣香牛肉海带面 | 28 |
| 14. 鱼丁炒饭 | 14 | 29. 鱼香肉丝炒面 | 29 |
| 15. 鲜香藕片玉米糝饭 | 15 | 30. 吉利堂猪心炒面 | 30 |

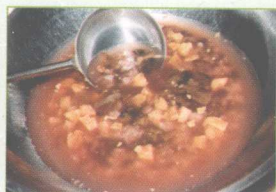
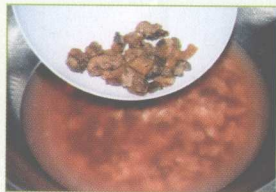
31.吉利堂菊花炒饼	31	46.葱香猪肝水饺	46
32.鸡肉双色炒饼	32	47.苋菜猪肉水饺	47
33.番茄牡蛎烩饼	33	48.瓜香黄金饺	48
34.枸杞子双丝烩饼	34	49.首乌汁猪肉蒸饺	49
35.吉利堂多彩面片	35	50.清香鸡肉蒸饺	50
36.青翠淡菜炒面片	36	51.芪汁什锦猪肉包	51
37.归芪黑色面片汤	37	52.吉利堂双鲜黑包	52
38.蛤蜊玉米面片汤	38	53.肉苁蓉羊肉包子	53
39.吉利堂多彩面丁	39	54.吉利堂鸡蛋花卷	54
40.兰花茎炒玉米面丁	40	55.吉利堂松粉枣泥包	55
41.吉利堂三鲜馄饨	41	56.果仁玉米面蒸糕	56
42.吉利堂鸡肉荷包	42	57.枣泥烧饼	57
43.红杞海参肉汤饺	43	58.吉利堂红杞饼	58
44.熟地猪骨汤饺	44	59.参枣牛肉盒子	59
45.吉利堂补血汤饺	45	60.吉利堂合面馅饼	60

1. 黑米蛋黄粥



原料:

黑米150克, 糯米50克, 咸鸭蛋黄75克, 番茄50克, 水发海参25克, 冰糖20克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 黑米、糯米淘洗干净, 用清水泡透。海参治净, 与鸭蛋黄、番茄均切成丁。锅内放入清水, 下入黑米、糯米烧开。
 (2) 下入海参丁搅匀、烧开, 煮至微熟。
 (3) 下入鸭蛋黄丁、番茄丁搅匀烧开, 煮至熟烂, 加入冰糖煮至溶化, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽美观, 软烂稠滑, 香甜鲜美, 营养滋补。

【功效】 黑米中含有较多的蛋白质、锌、铁、铜、硒及多种维生素, 有滋阴补肾, 健脾养血的功能。鸭蛋黄中含有丰富的铁质。番茄中富含铁质, 所含丰富的维生素C在枸橼酸的保护下, 加热后也不会遭到破坏, 可促进人体对鸭蛋黄中铁的吸收和利用。海参是一种高蛋白、低脂肪的食物, 铁的含量丰富, 有补肾益精, 养血润燥的功能。它们在此同组, 使此款主食富含铁质, 是缺铁性贫血患者的一款美味补血主食。

【操作提示】 原料丁一定要切得大小均匀。用小火烧煮。

2. 吉利堂五丁粥



原料:

大米150克, 细玉米糝50克, 鱿鱼、水发香菇、油菜、胡萝卜、莲藕各50克, 葱花、姜末各10克, 料酒10克, 醋2克, 精盐2克, 鸡精3克, 味精1克, 花生油20克。



1

2

3

- 【制作步骤】** (1) 大米、细玉米糝放在一起淘洗干净。鱿鱼、香菇、油菜、胡萝卜、莲藕均切成小丁。锅内放油烧热, 下入葱花、姜末炝香, 下入鱿鱼丁、香菇丁煸炒, 烹入醋、料酒, 加入清水。
- (2) 下入大米、玉米糝用手勺搅匀、烧开, 煮至微熟。
- (3) 下入胡萝卜丁、莲藕丁搅匀、烧开, 煮至熟烂。下入油菜丁、精盐、鸡精搅匀、烧开, 煮至油菜丁微熟。加味精搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽美观, 口感软烂, 口味咸鲜, 营养滋补。

【功效】 鱿鱼是一种高蛋白、低脂肪的食物, 有养血滋阴, 补益肝肾的功能。香菇中富含蛋白质、铁、钙、磷等, 对贫血有一定疗效。莲藕中富含铁和维生素C, 有补血作用。油菜、胡萝卜中均富含铁质, 是补铁补血的佳品。它们在此与大米、玉米糝同组共用, 可为缺铁性贫血患者补充丰富的铁质, 促进身体康复。

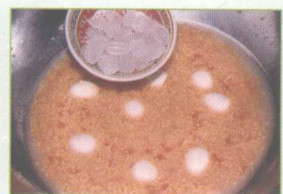
【操作提示】 原料丁一定要切得大小均匀。用小火熟煮。

3. 鹌鹑蛋番茄粥



原料:

小米200克, 熟鹌鹑蛋8枚, 番茄75克, 冰糖20克。



1

2

3

- 【制作步骤】(1)小米淘洗干净。鹌鹑蛋剥去外皮。番茄放入容器内,加入沸水略烫取出,剥去外皮,切碎。锅内放入清水,下入小米烧开。
(2)下入鹌鹑蛋烧开,煮至小米熟烂。
(3)下入碎番茄用手勺搅散、烧开,煮至粥汁稠浓,加入冰糖煮至溶化,出锅装碗即成。

特 功

点 效

色泽鲜亮,口感稠滑,甜酸适口,营养滋补。

小米中铁的含量比其他谷物高,经常食用有利于补铁。鹌鹑蛋中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、无机盐等,其中铁含量十分丰富,有补气益血,强筋壮骨的功能。番茄中富含铁、钙、磷、胡萝卜素及多种维生素,所含丰富的维生素C在枸橼酸的保护下,即使加热后也不会遭到破坏,是缺铁性贫血患者的补铁佳品。三物在此共用,对贫血患者有很好的补益作用。

- 【操作提示】要用小火熬煮。冰糖入锅不要过早。

4. 杞枣蛋黄粥



原料:

小米150克, 大枣50克, 枸杞子10克, 鸡蛋黄2个, 蜂蜜15克。



1

2

3

【制作步骤】(1) 小米淘洗干净。大枣去核, 切成小丁。鸡蛋黄磕入容器内搅散。锅内放入清水, 下入小米烧开, 煮至六成熟。

(2) 下入大枣丁用手勺搅匀、烧开, 煮至熟透。

(3) 下入枸杞子搅匀, 煮至熟烂, 粥稠, 淋入鸡蛋黄、蜂蜜搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】色泽金黄, 软烂稠滑, 香甜润口, 营养滋补。

【功效】大枣中含有丰富的铁质, 有健脾和胃, 益气生津, 养血安神的功能。枸杞子味甘, 性平。有益精血, 补肝肾的功能。对肝肾不足, 眼目昏糊, 血虚眩晕等均有一定疗效。鸡蛋黄中含有丰富的铁质, 有滋阴润燥, 养血熄风, 益气补中的功能。它们在此与含铁较丰富的小米共用, 是缺铁性贫血患者的一款美味粥品。

【操作提示】大枣要切成大约1厘米见方的小丁。用小火慢慢熬煮。

5. 吉利堂补血粥



原料:

党参、黄芪各10克，大枣、水发木耳各30克，红糖20克，小米150克。



①

②

③

制作步骤 (1) 小米淘洗干净。木耳切成小片。大枣洗净挖去籽，切成小丁。锅内放入清水，下入洗净的党参、黄芪烧开，煮约30分钟。下入小米烧开。

(2) 待小米煮至微熟时，下入红糖用手勺搅匀。

(3) 下入大枣丁、木耳片搅匀，煮至小米熟烂，粥汁浓稠，出锅装碗即成。

特点 色彩多样，软烂稠滑，香甜润口，营养滋补。

功效 党参味甘，性平。入脾、胃经；有补中益气，健脾养血，生津和胃的功能。黄芪味甘，性微温；入脾、肺经；有补气固表，升阳举陷的功能。大枣味甘，性温；入脾、胃经；有补中益气，养血安神的功能。木耳中含有丰富的铁质，是补血佳品。红糖中富含钙、铁，可补中缓气，和血化瘀。它们与含铁较多的小米共用，可益气健脾，养血宁心，适宜于脾胃气虚型缺铁性贫血患者食用。

操作提示 要用小火慢慢熬煮。

6. 桑椹杞子大枣粥



原料:

桑椹、枸杞子、大枣各20克，玉米糗、大米各100克，红糖20克。



1

2

3

【制作步骤】 (1) 玉米糗、大米分别淘洗干净。玉米糗用温水泡透。桑椹、枸杞子、大枣均洗净。大枣去核，切成丁。锅内放入清水，下入玉米糗烧开，煮至微熟。

(2) 下入大米搅匀、烧开，下入桑椹搅匀、烧开，煮至熟透。

(3) 下入大枣、枸杞搅匀、烧开，煮至粥汁浓稠，加入红糖搅匀，出锅装碗即成。

【特点】 色泽暗红，口感软烂，粥汁稠滑，甜酸适口。

【功效】 桑椹中含有丰富的铁和维生素C，是补血的佳品；中医认为，桑椹味甘，性寒；有补益肝肾，滋阴补血的功能。枸杞味甘，性平；有补肝肾，益精血，明目的功能；大枣中富含铁、糖类及多种维生素等，有益气养血的功能。它们在此与营养可以互补的大米、玉米糗共用，使此款主食具有补益肝肾，滋阴补血的功能。适宜于肝肾两虚的缺铁性贫血患者食用。

【操作提示】 要用小火慢慢熬煮。准确掌握原料入锅顺序和火候。

7. 海参鸽肉粥



原料:

大米、小米各100克，水发海参50克，净鸽子1只，葱段、姜片各10克，料酒10克，精盐2克，味精1克，胡椒粉0.5克。



1

2

3

制作步骤 (1) 大米、小米分别淘洗干净。海参洗净，切成小丁。鸽子剥去脚爪，剔去外皮，剔下净肉切成小丁。鸽骨架下入清水锅内，加入料酒、葱段、姜片烧开，煮约1小时，捞出鸽骨架、葱、姜不用。

(2) 下入大米烧开，下入小米用手勺搅匀、烧开。下入鸽肉丁搅匀、烧开，煮至熟烂。

(3) 下入沸水锅中焯过的海参丁，加入精盐烧开，煮至粥稠，加味精、胡椒粉，出锅装碗即成。

特点 色泽素雅，软烂稠滑，咸香鲜美，营养丰富。

功效 鸽肉是一种高蛋白、低脂肪的食物，并富含钙、磷、铁、锌等，有补肝肾，益气血的功能。海参是一种高蛋白、低脂肪的食物，铁、钙、磷、锌、碘的含量都较丰富，有补肾益精，养血润燥的功能。小米中铁的含量高于其他谷物，经常食用小米，对缺铁性贫血患者有益。它们在此组合共用，对肝肾两虚型缺铁性贫血患者有很好的补益作用。

操作提示 鸽骨架要用小火慢慢熬煮。

8. 吉利堂果味粥



原料:

大米、小米各100克，葡萄干、杏干、桂圆肉、大枣、无花果、桑椹各30克，蜂蜜25克，枸杞子15克。



1

2

3

- 【制作步骤】** (1) 大米、小米分别淘洗干净。杏干切成葡萄干大小的丁。锅内放入清水，下入无花果烧开，煮约5分钟。
(2) 下入大米、小米烧开，煮至六成熟。下入大枣、桂圆肉、桑椹烧开。下入葡萄干、杏干丁、桑椹搅匀、烧开，煮至熟烂。
(3) 下入枸杞子搅匀，煮至粥稠，加入蜂蜜搅匀，出锅装碗即成。

【特点】 色泽美观，口感软烂，粥汁稠浓，香甜润口。
【功效】 葡萄干中富含糖分和铁，对贫血者有很好的补益作用。杏干、无花果中均含有丰富的钙、磷、铁，对缺铁性贫血者十分有益。桑椹中富含铁质，所含丰富的维生素C有利于人体对铁的吸收和利用，是补血佳品。蜂蜜中含有较多的铁，对贫血有治疗作用。它们在此与补肝肾、益精血的枸杞子共用，适宜于缺铁性贫血中症状表现为眩晕耳鸣、健忘多梦、腰膝酸软、心悸神疲的患者食用。

【操作提示】 要用小火慢慢熬煮。

9. 猪心赤豆莲子粥



原料:

大米、小米各100克, 赤小豆、莲子、大枣各30克, 猪心100克, 冰糖20克, 精盐1克, 醋2克。



1

2

3

- 制作步骤**
- (1) 赤小豆、莲子均择去杂质, 用温水泡透。大枣洗净。大米、小米分别淘洗干净。猪心治净, 切成丁, 用精盐1克、醋拌匀腌渍入味。锅内放入清水, 下入莲子、赤豆烧开, 煮至六成熟。
 - (2) 下入大米、小米用手勺搅匀、烧开。下入猪心丁搅匀、烧开。
 - (3) 下入大枣搅匀、烧开, 煮至熟烂。下入冰糖煮至溶化, 出锅装碗即成。

特点 色泽美观, 口感软烂, 香甜润口, 营养滋补。

功效 小米中铁的含量比一般谷物高, 经常食用对缺铁性贫血患者十分有益。莲子中富含铁、钙、磷, 有补脾强胃, 涩肠益肾, 养心安神的功效。赤小豆中含有丰富的铁质。猪心中富含蛋白质、铁及多种维生素, 有补血养心, 安神定惊的功效。大枣富含铁、糖类及多种维生素, 有补中益气, 养血安神的功能。此款主食具有养心安神, 益气补血的功能。适宜于缺铁性贫血, 症状表现为心慌心悸、失眠健忘、面色无华、神疲乏力、食欲不振的患者食用。

操作提示 要用小火慢慢熬煮。准确掌握入锅顺序。