



贫血病食疗菜谱

PIN XUE BING SHI LIAO CAI PU

策划主审:王作生 / 主编:马义杰 张绪华

青岛出版社



鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

贫血病食疗菜谱 / 马义杰, 张绪华主编. — 2版.
青岛: 青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-1260-7

I. 贫… II. ①马… ②张… III. ①贫血病—食物
疗法—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 083261 号

- 书 名 贫血病食疗菜谱
策划主审 王作生
主 编 马义杰 张绪华
菜品制作
摄影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
责任编辑 张化新 尹红侠
装帧设计 范开玉
电脑制作 青岛深白广告公司
印 刷 深圳市国际彩印有限公司
出版日期 2003 年 1 月第 2 版 2003 年 1 月第 2 次印刷
开 本 16 开(787 × 1092 毫米)
印 张 7
印 数 1-10000
定 价 19.80 元 (版权所有, 违者必究)



爱心家肴



A I X I N J I A Y A O

贫血病食疗菜谱

青岛出版社



目 录

- | | | | |
|----|---------|----|---------|
| 4 | 豆腐猪蹄汤 | 34 | 参归鸽肉汤 |
| 6 | 黄芪枸杞驴肉汤 | 36 | 鸭地清热汤 |
| 8 | 鲤鱼汤 | 38 | 黑鱼汤 |
| 10 | 洋参甲鱼汤 | 40 | 黑木耳鲳鱼汤 |
| 12 | 乌豆龙眼大枣汤 | 42 | 参芪鲤鱼汤 |
| 14 | 猪蹄花生大枣汤 | 44 | 胡萝卜蛋羹 |
| 16 | 木耳肉片汤 | 46 | 栗子猪肉羹 |
| 18 | 猪肝枸杞汤 | 48 | 当归羊肉羹 |
| 20 | 枸杞羊骨黑豆汤 | 50 | 银耳鸡蛋羹 |
| 22 | 滋阴鳖甲汤 | 52 | 芙蓉藕丝羹 |
| 24 | 黄鱼鱼肚汤 | 54 | 莲枣藕粉羹 |
| 26 | 菠菜猪肝汤 | 56 | 茅根猪肉羹 |
| 28 | 猪骨杞豆汤 | 58 | 当归黄芪鳝鱼羹 |
| 30 | 鸽子鳖甲汤 | 60 | 山药内金山楂粥 |



山药蛋黄粥



淮膝蒸鸭



金橘山药粟米粥



鸡丝鱼翅



薏米粥



三七玄香鸡



沙参枸杞粥



人参肚



黑豆红枣粥



首乌炖海参



桂圆肉粥



山药炖羊排



龙眼粟米粥



葱炖猪蹄



参芪虾仁粥



红枣炖兔肉



四味粥



阿胶炖肉



鲤鱼胡萝卜粥



胡萝卜炖猪肉



百合山药花生粥



芪精桃仁煨乳鸽



猪肉藕合



枣柿饼



红枣煨肘



蜜饯山楂糕



豆腐猪蹄汤



● 用 料

豆腐 500 克,
香菇 50 克,
胡萝卜 100 克,
猪蹄 2 只,
姜丝、精盐、味精适量。



● 制 法

胡萝卜洗净切片, 豆腐切块, 香菇泡发后洗净。



● 功 效

补血, 益气, 通乳。适用于治疗妇女产后流血过多、乳汁不下。

猪蹄洗净剁开。



先将猪蹄入锅中, 加水适量, 煮30分钟, 再加入豆腐块、香菇、胡萝卜、姜丝、精盐, 炖至熟烂离火, 调入味精即成。



黄芪枸杞驴肉汤



● 用 料

黄芪 50 克,
枸杞 30 克,
驴肉 100 克,
调味料适量。



● 制 法

将黄芪、枸杞挑去杂质，洗净。



● 功 效

补气升阳，利尿消肿，滋补肝肾，养肝明目。适用于治疗劳损、风眩、心烦等。

驴肉洗净切块。



将肉块开水中煮沸 2 分钟，除去浮沫，加入黄芪、枸杞，煮至肉烂，随口味加入调料，空腹饮汤吃肉。



鲤鱼汤



● 用 料

鲤鱼 1 条，
黑木耳 10 克，
葱、姜、食油、盐、料酒、味精各适量。



● 制 法

鲤鱼去鳞。



鲤鱼去内脏洗净。



黑木耳水发洗净。



● 功 效

利尿消肿，清热解毒。益
胃滋养，清血润燥。适用
于治疗气血两虚。



炒锅入少许油，火上烧
热，入鱼煎至皮色略黄
后，加木耳、料酒、生姜、
盐、水适量，中火煮10～
15分钟，入味精、葱花略
煮即成。



洋参甲鱼汤



● 用 料

甲鱼1只，
西洋参10克，
调味料适量。



● 制 法

甲鱼去肠杂，洗净。



● 功 效

益气滋阴，补肾健胃。适
用于治疗气阴两虚性贫
血。

西洋参洗净，切片。



将甲鱼与西洋参片同入
锅中，加水共煮，至肉烂
汤浓即可。吃肉喝汤，连
服数剂。



乌豆龙眼大枣汤



● 用 料

乌豆 50 克，
龙眼 25 克，
大枣 50 枚。



● 制 法

乌豆洗净后水浸泡 2 小时。龙眼去壳取肉，洗净。



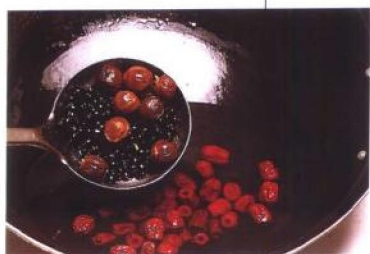
● 功 效

养血安神，补脾和胃。适用于治疗血虚心悸、脾虚足肿。

大枣洗净。



将乌豆、龙眼肉与大枣共入锅中，加水 3 碗，煎煮至 2 碗，分早晚两次服。



猪蹄花生大枣汤



● 用 料

猪蹄 2 只，
花生 50 克（连衣），
大枣 10 枚，
调味品适量。



● 制 法

花生、大枣洗净。



● 功 效

健脾养血。适用于治疗贫血，尤其适用于治疗血小板减少、白细胞减少症。

猪蹄洗净。



将猪蹄、花生、大枣同入锅中，加水共煮至熟烂，加入调料即可。

