

大众饮食疗法



贫血症的 饮食疗法

〔日〕山口 潜 間野実花 编 郑昭辉 译 徐建华 南林 译校



中国轻工业出版社

大众饮食疗法

贫血症 的 饮食疗法

[日]山口 潜 間野実花 编

郑昭辉 译

徐建华 南 林 译校

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众饮食疗法/[日]金井美津等编:徐建华等译.

—北京:中国轻工业出版社,2000.1

ISBN 7-5019-2739-1

I. 大… II. ①金… ②徐… III. 食物疗法
IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55148 号

版权声明:貧血の食事と食べ方

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

责任编辑:李炳华 林文军 责任终审:唐是雯 封面设计:崔云
版式设计:王培燕 责任校对:郎静瀛 责任监印:胡兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址://www.chlip.com.cn

制 作:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京百花彩印有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:4

字 数:95千字 印数:1—10000

书 号:ISBN 7-5019-2739-1/TS·1662 定价:16.00元

著作权合同登记 图字:01-1999-3510号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前言

· 贫血症的饮食疗法 ·

造成贫血的原因多种多样,而女性所患的多为缺铁性贫血。患者一方面应根据医嘱,按贫血程度的不同服用铁剂,更重要的是科学地调理好自己的一日三餐。在此,我们特别为应该引起注意的女性编写了这本如何预防贫血及有关贫血知识的小书。书中介绍的菜谱,不仅适合年轻人,也适合我们所有的人。

书中作为主要用料的蔬菜和水果,不是以个为单位,而是以重量(克)为单位,比如说土豆,有大有小,显然以个为标准不够准确。

然而,我们在买东西时,基本上还是论个买的,因此,书中列出了经常出现的蔬菜和水果单位表,主要调味料的用量也列出了表,供大家参考。

本书使用热量单位 1 千卡 = 4.186 千焦,编者注。

调味料份量一览表

	小匙	大匙
砂糖	3 克	9 克
盐	5 克	15 克
酱油	6 克	18 克
豆酱	6 克	18 克
酒	5 克	15 克
料酒	6 克	18 克
色拉油	4 克	13 克
黄油,人造黄油	4 克	13 克
蛋黄酱	5 克	14 克
番茄酱	6 克	18 克

蔬菜、水果的单位标准表

龙须菜	1 大根	30 克
朴树蘑菇	1 袋	100 克
秋葵	1 根	10 克
子叶	1 袋	60 克
南瓜	1 个	1000 克
洋白菜	1 片	50 克
黄瓜	1 根	100 克
牛蒡	1 根	200 克
小油菜	1 捆	400 克
芋头	1 个	50 克
青豆角	1 根	5 克
青豌豆	1 根	3 克
金针菇	1 袋	100 克
土豆	1 个	150 克
小西红柿	1 个	15 克
西兰花	1 串	10 克
生菜	1 片	15 克
蘑菇	1 个	15 克
山药	1 根	500 克
红萝卜	1 个	10 克

蔬菜、水果的单位标准表

橙子	1 个	200 克
猕猴桃	1 个	120 克
香蕉	1 大根	150 克
葡萄	1 串	100 克
白兰瓜	1 个	650 克
橘子	1 个	70 克
苹果	1 大个	250 克
茼蒿菜	1 捆	250 克
姜	1 块	15 克
芹菜	1 根	150 克
洋葱	1 个	200 克
油菜	1 棵	100 克
西红柿	1 个	150 克
香菇	1 个	10 克
韭菜	1 把	100 克
胡萝卜	1 根	150 克
葱	1 根	70 克
白菜	1 片	100 克
菠菜	1 棵	40 克
柿子椒	1 个	35 克

目 录

· 贫血症的饮食疗法 ·



保持营养平衡的食谱1

初中、高中女生的食谱2

成年女性的食谱12

孕妇的食谱22



富含蛋白质和铁质的

主菜及简单配菜制作29

肉菜的制作30

肝菜的制作34

鱼菜的制作37

蛋菜的制作40

大豆菜的制作43

沙拉46

煮菜49

凉拌菜52

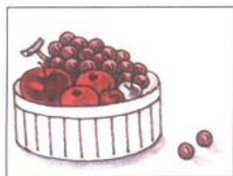


盒饭、快餐、点心53

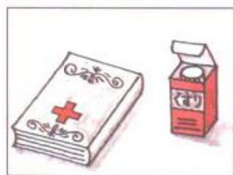
盒饭54

快餐56

点心57



烹饪与健康	59
重视铁质的摄取和营养平衡	60
选择与年龄及身体状况相符的饮食	62
高效率摄取铁质和蛋白质	63
精心选择食品	66
肝的烹饪技巧	68
外出就餐时的注意事项	69
关于饮食的问答	70



有关贫血的知识	73
红细胞和血红蛋白不足会导致贫血	74
女性多为缺铁性贫血	76
容易患贫血的人及其原因	77
贫血症状	80
贫血病诊断需要血液检查	82
服用含铁补血药的注意事项	84
关于贫血的问答	84



.....	87
-------	----



保持营养平衡的食谱

一说到对治疗贫血有益的食品，人们就会马上联想到动物肝脏。动物肝脏确实含有丰富的铁和维生素，但它并不是唯一能预防贫血的食品。营养平衡的饮食才是预防贫血的根本。在此章中，我们特别为初中、高中女生，成年女性和孕妇介绍一些常用食谱。其中包括正规的一日三餐食谱，休息日的早中餐和晚餐，还有一日两餐时补充营养的饭间食品等。

(食谱的制作方法请参见第 87 ~ 119 页)

初中、高中女生 的食谱

内容丰富的日餐

● 制作方法第88页

早餐

烤面包(肝酱)

蛋卷蔬菜

木瓜奶

热量 738 千卡

蛋白质 32.5 克

铁质 5.2 毫克



午餐

饭卷、炒鸡肉

芥末拌菠菜

煮甘薯

热量 598 千卡

蛋白质 23.9 克

铁质 4.7 毫克





晚餐

米饭

炸青花鱼

肉炒蔬菜

醋拌海藻

勾芡的菜汤

热量	751 千卡
蛋白质	32.4 克
铁质	7.4 毫克

易消化的早餐

● 制作方法第80页



早餐

米饭
烤豆腐块
煮金针菇和小油菜
大酱汤(裙带菜和土豆)

热量	380 千卡
蛋白质	15.1 克
铁质	4.4 毫克

午餐

三明治
炸猪肝
土豆和蔬菜
牛奶
橘子

热量	982 千卡
蛋白质	44.9 克
铁质	12.3 毫克



晚餐

米饭
炸猪排
通心粉沙拉
韭菜鸡蛋汤
橘子

热量	792 千卡
蛋白质	37.5 克
铁质	2.9 毫克



每日保证食用足够的绿色蔬菜

● 制作方法第 93 页

早餐

玉米粥
菠菜炒蛋
西红柿汁
苹果

热量	605 千卡
蛋白质	24.1 克
铁质	6.3 毫克



午餐

紫菜盒饭
炒猪肉
芝麻拌豆角
素炸南瓜
炖藕

热量	552 千卡
蛋白质	23.8 克
铁质	2.2 毫克





晚餐

米饭
 烤旗鱼
 芥末拌油菜
 浇汁萝卜
 大酱汤(文蛤)

热量	838 千卡
蛋白质	53.1 克
铁质	6.2 毫克

不爱吃肝可将肝加入肉馅中

● 制作方法第55页



早餐

米饭
烤鱼(竹筴鱼)
土豆烧牛肉
凉拌洋白菜和胡萝卜
大酱汤(茄子和炸豆腐)

热量	557 千卡
蛋白质	25.6 克
铁质	3.5 毫克

午餐

三明治
蔬菜沙拉
橘子



热量	648 千卡
蛋白质	23.2 克
铁质	3.3 毫克

晚餐

米饭
猪肝肉饼
炒菠菜
煮胡萝卜
玉米羹

热量	1007 千卡
蛋白质	42.4 克
铁质	11.3 毫克



晚餐

咖喱海鲜
裙带菜土豆沙拉
酸奶

热量	1069 千卡
蛋白质	25.0 克
铁质	3.6 毫克

早中餐

比萨面包块(猪肝酱)
酸乳酪水果沙拉
蔬菜汤(西红柿)

热量	1118 千卡
蛋白质	43.4 克
铁质	6.3 毫克

