

特殊职业

保健防病

TESHUZHUYE BAOJIAN FANGBING
SHIPU JINGXUAN

食谱精选

白冬 王丽茹 主编

《营养健身食谱丛书》



中国轻工业出版社

营养健康食谱丛书

特殊职业保健防病食谱精选

主编 白 冬 王丽茹

编写 白 冬 李铁民
吴 云 李雪梅
王丽茹 李效梅
李春梅 王尚文

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特殊职业保健防病食谱精选/白冬, 王丽茹主编.
北京: 中国轻工业出版社, 2000.6
(营养健身食谱丛书)
ISBN 7-5019-2855-X

I. 特… I. ①白…②王… II. 保健-食谱
N. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 20850 号

责任编辑: 彭倍勤

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 赵小云
版式设计: 赵益东 责任校对: 燕杰 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: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 中国人民警官大学印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 10.625

字 数: 244 千字 印数: 1—3000

书 号: ISBN 7-5019-2855-X/TS·1728 定价: 15.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

编者的话

人们的饮食习惯各种各样。有的吃饭不挑食，有什么吃什么，吃饱了不饿就行；有的挑好的吃，山珍海味，什么好吃什么；有的吃饭讲究科学，认识到科学饮食对人体健康有利，等等。随着科学知识的普及和人们生活水平不断提高，越来越多的人认识到科学饮食的重要性。但也有很多人对科学饮食不甚了解。因此，我们编写了“营养健身系列丛书”，为普及饮食科学，促进身体健康尽微薄之力。

人与人在年龄、性别、生理条件、身体健康状况等方面都不相同，每个人都要根据各自的具体情况进行科学饮食。因此，我们的“营养健身食谱丛书”包括《老年抗衰益寿食谱精选》、《儿童健康成长食谱精选》、《孕产妇保健优生食谱精选》、《患者康复调养食谱精选》、《男性保健强身食谱精选》、《女性特殊时期食谱精选》、《特殊职业保健防病食谱精选》7本书，为不同情况的人选编了不同的食谱，并增加了“保健功效”等内容。希望对老年人、儿童、孕产妇、患者、男性、女性及从事不同职业的人的健康有所帮助。这是编者的最大愿望。

食谱不是药方，想通过饮食完全治愈某些疾病不现实。然而在用药过程中，若能以饮食作为辅助治疗，其疗效会很显著；健康人也要使饮食符合自己身体的需要，才能作到保健

康、抗衰老、促长寿。

本书是为从事不同职业的人员编写的保健食谱。为高温作业者、低温作业者、高原作业者、运动员、脑力劳动者、电脑操作者以及接触铅、磷、苯、汞等有害物质作业人员精选食谱 340 例。从事不同职业人员都会或多或少受到不同环境的侵害，所以从饮食上加以调理，预防减轻对身体的不良影响是非常必要的。为了身体健康，请重视科学饮食保健。



一、高温作业人员的饮食要求与食谱..... (1)

(一) 饮食要求..... (1)

(二) 食谱选..... (3)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 酱包肉片..... (3) | 11. 爆炒羊肉丝..... (13) |
| 2. 芙蓉肉片..... (4) | 12. 凉冻绿豆肘..... (14) |
| 3. 肉炒三丁..... (5) | 13. 杏仁豆腐..... (15) |
| 4. 麻辣肉丁..... (6) | 14. 赤小豆粥..... (16) |
| 5. 炒猪肝..... (7) | 15. 麦皮牛奶粥..... (16) |
| 6. 炒猪心..... (7) | 16. 拌海蜇头..... (17) |
| 7. 炒腰花..... (8) | 17. 海米拌蜇丝..... (18) |
| 8. 桃仁肚花..... (9) | 18. 黄瓜拌蜇头..... (19) |
| 9. 碧绿蚝油牛肉..... (10) | 19. 拌海带豆腐干..... (19) |
| 10. 干煸牛肉丝..... (12) | 20. 紫菜墨鱼丸汤..... (20) |

二、低温作业人员的饮食要求与食谱..... (22)

(一) 饮食要求..... (22)

(二) 食谱选..... (23)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 滑熘肉片..... (23) | 5. 奶油扒白菜..... (26) |
| 2. 板栗烧猪肉..... (24) | 6. 清炖羊肉..... (27) |
| 3. 冬菇狮子头..... (24) | 7. 人参煮羊肉..... (28) |
| 4. 咖喱牛肉..... (25) | 8. 清炖牛肉汤..... (29) |

9. 干烧狗肉	(30)	15. 炒鹌鹑	(35)
10. 煮狗肉	(31)	16. 翡翠白玉羹	(36)
11. 枸杞炒腊狗肉	(32)	17. 清蒸甲鱼	(37)
12. 酒焖麻雀	(33)	18. 豆浆粥	(38)
13. 煎酿麻雀	(33)	19. 牛奶粥	(39)
14. 清炖鹌鹑	(34)	20. 海带粥	(40)

三、高原地区生活及作业者的饮食要求与食谱

(一) 饮食要求

(二) 食谱选

1. 抓炒肉丝	(43)	9. 沙锅狮子头	(51)
2. 鱼香肉丝	(44)	10. 鱼香肝片	(52)
3. 炸熘肉丸子	(45)	11. 黄焖鸭肝	(53)
4. 回锅肉	(46)	12. 肉片烧茄子	(54)
5. 香菇肉饼	(47)	13. 蘑菇素炒萝卜	(54)
6. 炒腰脑	(48)	14. 萝卜块炖牛肉	(55)
7. 蒜泥茄子	(50)	15. 肉丝炒冬菜黄	
8. 番茄炒蛋	(50)	豆芽	(56)

四、井下作业矿工的饮食要求与食谱

(一) 饮食要求

(二) 食谱选

1. 鸡杂炒油菜	(59)	7. 鸡蛋炒菠菜	(64)
2. 牛肉丝炒胡萝		8. 木樨肉菠菜	(64)
卜丝	(60)	9. 素炒香干菠菜	(65)
3. 红白萝卜炖牛肉 ..	(61)	10. 芝麻蛋肉条	(66)
4. 猪肝炒菠菜	(61)	11. 松花肉	(67)
5. 羊肝炒菠菜	(62)	12. 清炖羊肉	(68)
6. 鸡片炒菠菜	(63)	13. 汤肉丸	(68)

14. 软炸咕老肉	(69)	15. 蟹肉丸子	(70)
-----------------	------	----------------	------

五、飞行人员的饮食要求与食谱

(一) 饮食要求

(二) 食谱选

1. 凉拌双耳	(74)	11. 海带炒肉	(82)
2. 木耳黄瓜	(75)	12. 鸡扒炒猪肝	(83)
3. 芝麻菠菜	(76)	13. 番茄鲜蘑	(84)
4. 炸鹌鹑	(77)	14. 素焖扁豆	(85)
5. 芝麻牛排	(77)	15. 奶汁番茄	(85)
6. 三鲜素海参	(78)	16. 发菜球	(86)
7. 炒双菇	(79)	17. 蜜煮鹌鹑蛋	(87)
8. 炒莴苣	(80)	18. 银耳薏米羹	(87)
9. 平菇炒鸡蛋	(80)	19. 海带薏米蛋汤	(88)
10. 金针菇炒鸡肝	(81)	20. 紫菜猪肉汤	(89)

六、航海人员的饮食要求与食谱

(一) 饮食要求

(二) 食谱选

1. 黄焖栗子鸡块	(92)	8. 素烩小水萝卜	(97)
2. 京葱鸡翅	(93)	9. 番菜烧白萝卜	(98)
3. 金银鸭片	(94)	10. 拍小水萝卜	(99)
4. 豆腐丝拌白菜丝	(95)	11. 素炒菠菜	(99)
5. 番茄牛肉炖高丽菜	(95)	12. 烩酸菠菜	(100)
6. 拌番茄	(96)	13. 冬菇炒菠菜	(100)
7. 红烧牛肉马铃薯	(97)	14. 翡翠双菇	(101)
		15. 炒菜心	(102)

七、运动员的饮食要求与食谱

(一) 饮食要求

(二) 食谱选 (105)

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. 糟熘肉片 (105) | 16. 蒜泥茄块 (122) |
| 2. 茄汁肉片 (106) | 17. 人参鸡 (123) |
| 3. 人参鹌鹑蛋 (107) | 18. 炒鱼丝 (124) |
| 4. 二仙葱爆羊肉 (108) | 19. 糖醋带鱼 (125) |
| 5. 怀山黄精豆腐羹... (110) | 20. 地骨皮煮面 (126) |
| 6. 桑葚乌骨鸡 (111) | 21. 枸杞叶大豆汤 ... (127) |
| 7. 参麦甲鱼 (112) | 22. 参枣粥 (127) |
| 8. 虫草红枣炖甲鱼... (113) | 23. 鸡肉粥 (128) |
| 9. 枣圆蒸甲鱼 (114) | 24. 白茯苓粥 (129) |
| 10. 干煸平菇 (115) | 25. 芝麻馒头 (130) |
| 11. 冰糖炖圆杏
银耳 (117) | 26. 山药汤面 (131) |
| 12. 蜜枣扒山药 (118) | 27. 茯苓胡萝卜
肉饼 (132) |
| 13. 九仙山药煎 (119) | 28. 山药包子 (133) |
| 14. 八珍酥盒 (120) | 29. 核桃仁枣糕 (134) |
| 15. 蒜泥拌瓜丁 (121) | 30. 大枣糯米饭 (135) |
- 八、脑力劳动者的饮食要求与食谱 (136)

(一) 饮食要求 (136)

(二) 食谱选 (137)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 炒松仁酱 (137) | 8. 扶桑至宝膏 (143) |
| 2. 松子烧香菇 (138) | 9. 白汤鲫鱼 (144) |
| 3. 松子核桃膏 (139) | 10. 泥鳅豆腐 (145) |
| 4. 胡桃牛乳饮 (140) | 11. 红烧带鱼 (146) |
| 5. 煮花生米 (141) | 12. 黄焖海鳗 (146) |
| 6. 核桃仁豌豆泥 (141) | 13. 党参青鱼 (147) |
| 7. 芝麻核桃膏 (142) | 14. 五味子烧鲈鱼 ... (148) |

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 15. 炸芝麻板虾 (148) | 23. 银耳茯苓鸽蛋 ... (155) |
| 16. 炒蛎黄 (149) | 24. 五香黄豆 (156) |
| 17. 炆蛎黄 (150) | 25. 海带炖豆腐 (157) |
| 18. 清蒸人参野鸡 ... (151) | 26. 黄花菜炖鸡 (157) |
| 19. 杞精炖鹌鹑 (152) | 27. 蘑菇烩兔肉 (158) |
| 20. 首乌炖鸡 (153) | 28. 爆炒牛肉丝 (159) |
| 21. 龙眼百合煲
鸡蛋 (153) | 29. 红枣木耳汤 (160) |
| 22. 蘑菇鹌鹑蛋 (154) | 30. 什锦果羹 (160) |

九、电脑操作人员的饮食要求与食谱..... (162)

(一) 饮食要求 (162)

(二) 食谱选 (163)

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. 小米粥 (163) | 15. 豆干炒青蒜 (175) |
| 2. 糙米饭 (164) | 16. 清炒虾仁 (175) |
| 3. 红白萝卜球 (165) | 17. 余蛤蜊肉 (176) |
| 4. 炆菜花 (166) | 18. 蟹黄鱼翅 (177) |
| 5. 核桃仁拌芹菜 (167) | 19. 草鱼豆腐 (178) |
| 6. 拌西红柿 (168) | 20. 桃仁鸡肉 (178) |
| 7. 芝麻肝 (168) | 21. 牛奶焖嫩鸡 (179) |
| 8. 拌肝片 (169) | 22. 枸杞炖牛肉 (180) |
| 9. 芝麻小白菜 (170) | 23. 清蒸羊肉 (181) |
| 10. 炆心片 (170) | 24. 莲子百合炖
猪肉 (182) |
| 11. 干炸鸽块 (171) | 25. 天麻枸杞炖
猪脑 (183) |
| 12. 木耳黄花菜 (172) | |
| 13. 平菇炒核桃仁 ... (173) | |
| 14. 香菇黄花菜 (174) | |

十、接触放射线作业人员的饮食要求与食谱..... (185)

(一) 饮食要求	(185)
(二) 食谱选	(186)
1. 花椒鸡	(186)
2. 烘淡糟鸡	(187)
3. 烩生鸡丝	(188)
4. 荷叶鸭子	(189)
5. 银芽鸡丝	(190)
6. 清蒸鲤鱼	(191)
7. 黄鱼参羹	(192)
8. 干烧鲫鱼	(193)
9. 干炒鳝鱼	(194)
10. 西湖醋鱼	(194)
11. 红烧带鱼	(195)
12. 双色虾仁	(195)
13. 虾仁牛奶	(196)
14. 番茄肉片	(197)
15. 海带肉丝	(198)
16. 茶香牛肉	(199)
17. 炒猪肝	(200)
18. 炒猪心	(201)
19. 炒腰花	(202)
20. 紫菜汤	(202)
十一、经常看电视者的饮食要求与食谱	(203)
(一) 饮食要求	(203)
(二) 食谱选	(204)
1. 枸杞爆肝尖	(204)
2. 首乌肝片	(205)
3. 荠菜猪肝汤	(206)
4. 鸡肝明目汤	(207)
5. 香菇鸡肝汤	(208)
6. 雪花鸭肝	(208)
7. 菊花羊肝汤	(209)
8. 羊肝羹	(210)
9. 拔丝蛋块	(211)
10. 生炒茼蒿	(212)
11. 白菜胡萝卜汤	(212)
12. 宫爆白菜	(213)
13. 三丝白菜	(214)
14. 佛手白菜	(215)
15. 虾仁牛奶三丁	(216)
十二、接触铅作业人员的饮食要求与食谱	(218)
(一) 饮食要求	(218)
(二) 食谱选	(219)
1. 回酥狮子头	(219)
2. 米粉肉	(221)

3. 肉扣四丝	(221)	12. 干烧狗肉	(229)
4. 腌川汤	(223)	13. 炒草鱼丝	(229)
5. 鱼香猪肝	(223)	14. 奶汤鲫鱼	(230)
6. 煎猪心	(224)	15. 红烧鲤鱼	(231)
7. 腰花汤	(225)	16. 大汤黄鱼	(232)
8. 咖喱牛肉	(226)	17. 韭黄牛奶羹	(233)
9. 茶香牛肉	(226)	18. 山药肉羹	(234)
10. 锦绣牛肉丝	(227)	19. 水炒鸡蛋	(235)
11. 炸熘兔肉	(228)	20. 烩鸽蛋	(235)

十三、接触磷作业人员的饮食要求与食谱..... (237)

(一) 饮食要求

(二) 食谱选

1. 鲜蘑炒豌豆	(238)	9. 豆豉炒苦瓜	(243)
2. 椒麻蚕豆	(239)	10. 炒合菜	(244)
3. 肉末豌豆烧豆腐	(240)	11. 白汁素烩	(245)
4. 青豆虾仁	(240)	12. 烹青椒	(246)
5. 葱油萝卜	(241)	13. 五香牛肉	(247)
6. 红烧慈姑	(242)	14. 蚝油金钱牛肉	(248)
7. 慈姑炒肉片	(242)	15. 鲫鱼塞肉	(249)
8. 素焖扁豆	(243)		

十四、接触苯及苯类化合物作业人员的

饮食要求与食谱..... (250)

(一) 饮食要求

(二) 食谱选

1. 夹沙山药泥	(251)	4. 虾仁炒蚕豆	(254)
2. 苦瓜红烧鱼块	(252)	5. 鸡片烩蚕豆	(255)
3. 拔丝山药	(253)	6. 川冬菜炒鲜蚕豆	(256)

7. 鸡丝烩豌豆 (256) 12. 牛肉片炒油菜 ... (260)
 8. 拌肚丝白菜 (257) 13. 番茄烧牛肉 (261)
 9. 鸭块白菜 (258) 14. 熏鸡丝烩菠菜 ... (261)
 10. 猪肝炒白菜 (258) 15. 冰糖莲子 (262)
 11. 猪肝炒油菜 (259)

十五、接触汞作业人员的饮食要求与食谱..... (264)

(一) 饮食要求 (264)

(二) 食谱选 (265)

1. 鸡块白菜 (265) 9. 牛肉烧白萝卜 (270)
 2. 牛肉片炒白菜 (266) 10. 虾米烧萝卜 (271)
 3. 虾米炒白菜 (266) 11. 肉丝豆腐干
 蒜苗 (272)
 4. 虾仁炒油菜 (267) 12. 麻酱拌菠菜 (273)
 5. 烩鸡片菜花 (268) 13. 鸡块冬瓜 (274)
 6. 拌番茄 (269) 14. 鸭块冬瓜 (274)
 7. 素炒马铃薯柿子
 椒片 (269) 15. 猪肉韭菜馅
 8. 咖喱鸡块马铃薯... (270) 水饺 (275)

十六、接触粉尘作业人员的饮食要求与食谱..... (277)

(一) 饮食要求 (277)

(二) 食谱选 (278)

1. 琉璃肉 (278) 7. 肉片千张油菜 (283)
 2. 奶汤肚丝 (279) 8. 牛肉丝炒芹菜 (284)
 3. 油炸排骨 (280) 9. 虾米炒芹菜 (285)
 4. 炸牛里脊 (281) 10. 牛肝炒菠菜 (286)
 5. 三杯子鸡 (282) 11. 肉末番茄烧
 豆腐 (287)
 6. 肉片白菜油
 豆腐 (283) 12. 素烧马铃薯 (287)

13. 糖醋鲤鱼 (288) 15. 芙蓉蟹斗 (290)
 14. 芥菜黄鱼卷 (289)

十七、暗室工作者的饮食要求与食谱..... (292)

(一) 饮食要求 (292)

(二) 食谱选 (293)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 酱醋羊肝 (293) | 9. 炸春卷 (299) |
| 2. 杞子羊肝汤 (294) | 10. 两吃菠菜 (300) |
| 3. 猪肝枸杞汤 (294) | 11. 芹菜鸡肝 (301) |
| 4. 菠菜猪肝汤 (295) | 12. 二牛芹菜 (301) |
| 5. 韭菜炒鸡蛋 (296) | 13. 雪里蕻牛奶鸡 ... (302) |
| 6. 银耳莲子鸡蛋 (297) | 14. 油菜炒猪肝 (303) |
| 7. 牛奶粥 (297) | 15. 红叶翠片 (304) |
| 8. 胡萝卜圈 (297) | |

十八、轮班制及夜班工作人员的饮食要求与食谱..... (305)

(一) 饮食要求 (305)

(二) 食谱选 (306)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 肘子肉拌辣椒 (306) | 11. 韭根三丝 (315) |
| 2. 绿豆芽拌蛋皮丝... (307) | 12. 奶油扒油菜心 ... (316) |
| 3. 猪肝拌豆芽 (308) | 13. 鱼丝菠菜 (317) |
| 4. 绿豆芽拌干丝 (309) | 14. 黄豆肉丝汤 (318) |
| 5. 肉丝拌芹菜 (310) | 15. 焖山芋块 (318) |
| 6. 麻辣南瓜 (311) | 16. 乳香西红柿 (319) |
| 7. 酸辣鸡片 (311) | 17. 赛螃蟹 (320) |
| 8. 五香鹌鹑 (312) | 18. 炸凤尾虾 (321) |
| 9. 麻辣鸭块 (313) | 19. 牛油脆皮虾仁 ... (322) |
| 10. 胡萝卜烧牛肉 ... (314) | 20. 苋菜豆腐汤 (323) |

一、高温作业人员的饮食 要求与食谱

(一)饮食要求

人在 35℃ 以上环境工作,就属于高温作业,例如炼钢铁、造纸、陶瓷烧制、玻璃烧制、机械铸造,以及在炎夏露天作业、野外行军等。由于作业人员工作环境温度高,其生理机能必然会有一些异常变化。例如大量出汗,体内大量的钾、钠、铁、锌和维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 随汗液流失,从而导致人体消化功能失调、抵抗力下降;由于机体过热,加速了体内蛋白质的分解,进而影响胰脏和胃肠消化液的分泌,胃蠕动随之减弱,消化功能将明显下降,造成食欲减退;人体严重失水和钠,会引起循环衰竭和痉挛;严重缺钾,耐热力降低,极易发生中暑。

根据高温环境中生活及作业人员的生理机能发生的变化及机体代谢的特点,在营养素的供给上应注意以下原则。

提高钠、钾、镁、钙、铁等矿物质的供给量。建议高温作业人员在正常饮食基础上增加钾 5~10 毫克/日,铁 5 毫克/日,钙与磷各 200 毫克/日,钠日供给量提高到 15~20 克。

含钾丰富的食物有黄豆、红小豆、绿豆、豇豆、蚕豆及豆制品；含钙、磷、铁丰富的食物有动物肝脏、鸡蛋、牛奶及豆制品等。

增加维生素的供给量。随着汗液的大量蒸发，维生素丢失明显。首先是维生素C，建议高温作业人员维生素C的供给量为一般人的3~5倍，提高至100~150毫克/日为宜；维生素B₁、维生素B₂也要有充分补充；考虑高温作业对皮肤、眼睛均有刺激，因此要提高维生素A的供给量，这就要求高温环境作业人员多吃些新鲜蔬菜和水果，如油菜、芹菜等。

增加热能、蛋白质的供给量。高温作业往往影响人的食欲，而使碳水化合物的摄入量供不应求。此时机体代谢加强，消耗的能量增加，热能的需要量比一般人高10%~20%。蛋白质也因大量出汗而流失，由于失水使蛋白质进一步分解。特别值得注意的是，汗液中丢失掉1/3左右的必需氨基酸，其中赖氨酸损失最多，故必须及时补充足够的蛋白质（每人每日约100克），同时应注意调整蛋白质的来源，增加优质蛋白质，如动物蛋白质和豆类。

综上所述，高温作业人员应有选择地多吃动物性食物，如肉、鱼、动物内脏、奶及奶制品、豆及豆制品，并注意多吃绿色蔬菜和海产品，如菠菜、油菜、芹菜、柿子椒、海带、紫菜、虾皮、海蜇等。

(二)食谱选

1. 酱包肉片

【原料选配】

猪瘦肉 100 克，荸荠 25 克，鸡蛋清 25 克，葱花、姜末各 5 克，黄酱 35 克，黄酒、盐、白糖、花生油、香油、淀粉各适量。

【科学制作】

(1) 猪瘦肉洗净，切片，放在碗里，加上黄酒、盐腌渍一下，再倒入鸡蛋清拌和，撒上淀粉，用手抓匀，使粉浆包住肉片。肉片完全上浆后，放入烧热的油锅中滑油，捞出控油，备用。

(2) 荸荠去皮，洗净，切成薄片，放入沸水锅中氽熟，捞出沥干水，备用。

(3) 锅内留底油，置旺火上烧热，投入葱花、姜末，加入黄酱煸炒，待炒去生酱味、溢出酱香时，加上黄酒，将黄酱化开成酱汁，加入白糖，用锅铲搅拌成浆糊状，再放入肉片、荸荠颠翻炒拌，至酱汁裹住肉片、荸荠片，淋上香油拌匀，起锅装盘即成。

【成品特点】

酱汁紧裹肉片，咸香略甜，色泽枣红。

【保健功效】

猪瘦肉含有多多种氨基酸，包括缬氨酸、色氨酸、亮氨酸、