

祛病功能食谱丛书

维生素缺乏症功能食谱

主 编 方 佳

*Wei sheng su que fa zheng
gong neng shi pu*



中国出版集团
东方出版中心

便秘症功能食谱

肥胖病功能食谱

胃肠病功能食谱

糖尿病功能食谱

失眠症功能食谱

肝脏疾病功能食谱

男性疾病功能食谱

高脂血症功能食谱

高血压病功能食谱

肾脏疾病功能食谱

心脑血管疾病功能食谱

维生素缺乏症功能食谱



责任编辑 郭益宏
封面设计 企鵝美編室

GONG NENG SHI PU

祛病功能食谱丛书



ISBN 7-80186-182-5



9 787801 861825 >

ISBN7-80186-182-5

定价: 9.00元

全套定价: 108.00元(共12册)

维生素缺乏症 功能食谱

祛病功能食谱丛书

主 编：方 佳



中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

维生素缺乏症功能食谱/方佳主编. —上海: 东方出版中心, 2004. 5

(祛病功能食谱丛书)

ISBN 7-80186-182-5

I. 维... II. 方... III. 维生素缺乏病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038000 号

维生素缺乏症功能食谱

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/24

字 数: 52 千

印 张: 4

印 数: 1—6000

版 次: 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-182-5

定 价: 9.00 元

全套定价: 108.00 元 (共 12 册)

版权所有, 侵权必究。

前言



美食帮你祛病健身

美食可以帮人们祛病健身，这一话题恰好与新兴的医学理论——第四医学不谋而合。正在兴起并越来越引起世人关注的第四医学，即自我保健医学，它倡导以科学的自我保护方法、简便易行的治疗和康复手段，达到身心健康、益寿延年的目的，尤其适于“第三状态”（即“亚健康”状态）的人群。第三状态是介于健康与疾病两者之间的一种状态，如不及时摆脱，随时可向疾病转化；若能及时得到调理，则可转向健康。

“药补不如食补”的古说是具有科学依据的。我国汉代“医圣”张仲景早有论述：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”唐代药王孙思邈也告诫人们：“不知食宜者，不足以生存也。”经过世代筛选留传至今的谷肉果菜，水陆珍肴，不仅口味好，营养高，而且也最易为机体接纳，消化和吸收，同时对防病祛病、养生保健也有一定的辅助功效。

科学膳食调养的要义就是要根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地制宜地选择和摄取食物。同样的疾病发生在不同体质或不同环境的人身上，往往差异较大，所以饮食调养也需要“具体情况，具体处理”。

编写本书就是为了向读者介绍饮食调养的有关知识和资料，使读者了解食物功效，根据自身情况科学、合理地选用功能食物，顺利地进行疗疾治病和健身养生。读者可在阅读本丛书时，从各册中寻找与自己身体状况相符的有用的内容，参照行事，若自行处理没有把握，最好在医生指导下进行，定可从中获得收益。

方佳

2004年3月



目 录

前 篇

维生素缺乏症患者膳食调养须知

- ▲ 维生素缺乏症是一种什么样的病症? / 1
- ▲ 何谓膳食调养? 维生素缺乏症膳食调养有何原则? / 2
- ▲ 维生素缺乏症患者的饮食安排应注意些什么? / 2
- ▲ 维生素缺乏症患者的饮食有何禁忌? / 3

正 篇

维生素缺乏症患者膳食调养功能食谱

炸芝麻里脊·····4	干煸牛肉丝·····9	炸响铃·····14
炒三丝·····5	韭黄炒肉丝·····9	红烧西排·····15
腊味荷兰豆·····6	熘肝尖·····10	油焗肉片·····16
牛肉番茄烧鲜蘑·····7	猪肝油菜·····10	牛柳炒苦瓜·····17
香菇鸡块·····7	白条海米菠菜·····11	肉豉青椒丝·····18
烩奶油火腿菜花·····8	油爆肉丁·····12	鸡丝烩豌豆·····19
肉片烧菜花·····8	蟹肉狮子头·····13	核桃仁鸡丁·····20

炒银针鸡丝·	· 21
火腿炒油菜·	· 21
豌豆鸡片·	· 22
鸡块冬瓜·	· 22
茼爆鸡丝·	· 23
鸡肉丝炒蒜苗·	· 23
小鸡炖蘑菇·	· 24
荔枝鸡块·	· 25
西湖醋鱼·	· 26
溜鱼片·	· 27
虾仁香菇烧豆腐·	· 28
爆鱿鱼卷·	· 29
软溜鱼扇·	· 30
脆溜小鲫鱼·	· 31
扒海参·	· 32
金钱虾饼·	· 33
面包虾仁·	· 34
翡翠虾仁·	· 35
蛤肉杂烩·	· 36
玉带乌龙·	· 37
三鲜豆腐·	· 38
青椒炒土豆丝·	· 38
奶扒栗子白菜·	· 39

烧二冬·	· 40
樱桃香菇·	· 41
丝瓜豆腐·	· 41
红烧腐竹·	· 42
奶油番茄·	· 43
西芹百合·	· 44
海米烧芹菜·	· 44
三宝煲·	· 45
香椿烘蛋·	· 46
炸茄夹·	· 47
鲜莲西瓜盅·	· 48
西瓜羹·	· 49
赛香瓜·	· 50
五色凉菜·	· 51
三丝莴笋·	· 52
海米拌蜆丝·	· 53
豆腐干拌小白菜·	· 53
葱油拌海带·	· 54
青椒拌木耳·	· 54
可可橘子沙拉·	· 55
蜜汁三果·	· 55
苹果沙拉·	· 56
铁板苹果·	· 56

三鲜青豆汤·	· 57
三鲜苦瓜汤·	· 58
荠菜蛋汤·	· 58
冬瓜盅·	· 59
奶油鸡蘑菇汤·	· 60
紫菜蛋汤·	· 60
奶油鸡茸汤·	· 61
三丁豆腐汤·	· 61
红枣银耳汤·	· 62
酸菜豌豆汤·	· 62
鸡蛋三鲜汤·	· 63
海螺冬笋汤·	· 63
奶油红菜汤·	· 64
八宝饭·	· 65
香椿蛋炒饭·	· 66
猪肉打卤面·	· 67
三鲜炒面·	· 68
什锦炒饭·	· 69
阳春面·	· 70
开花馒头·	· 71
栗子糕·	· 72
叉烧包·	· 73
小米面蜂糕·	· 74

苦瓜丝蒸肉饼	· · · · ·	· 75
鱼生粥	· · · · ·	· 76
百合绿豆粥	· · · · ·	· 77
鸡茸粥	· · · · ·	· 77
皮蛋瘦肉粥	· · · · ·	· 78
菠菜粥	· · · · ·	· 78

腊八粥	· · · · ·	· 79
芥菜粥	· · · · ·	· 79
荷叶粥	· · · · ·	· 80
竹笋米粥	· · · · ·	· 81
南瓜粥	· · · · ·	· 82
白菜大米粥	· · · · ·	· 82

虾仁鸡蛋粥	· · · · ·	· 83
三豆饮	· · · · ·	· 84
芝麻番茄汁	· · · · ·	· 84
梨汁	· · · · ·	· 85
冰糖山楂汁	· · · · ·	· 85

后 篇

附 录

- ▲ I 富含维生素 A 的食物（国际单位 / 100 克食物） 86
- ▲ II 富含胡萝卜素的食物（毫克 / 100 克食物） 86

- ▲ III 补充各种维生素时常使用的中草药 87
- ▲ IV 食用绿橙色蔬菜水果补充维生素 A 最妙 88



前篇

维生素缺乏症患者膳食调养须知



维生素缺乏症是一种什么样的病症？

维生素是维护人体健康，促进生长发育和调节生理功能所必需的一类有机化合物。各种维生素由于其化学结构不同，生理功能也各异。维生素能帮助机体吸收能源并构成基本物质，并能起到像酶和激素一样的作用。如果缺乏这种物质，其体内的代谢就会失去平衡，从而引发各种疾病。维生素的生理需要量极微，但大多都不能在体内合成和贮存，必须由食物供给。

维生素缺乏症若是由于膳食供给不足或摄入量低而引起，称为原发性维生素缺乏症；由于生理或病理原因妨碍了维生素的消化、吸收和利用称为继发性维生素缺乏症，如急性感染、食欲不振、咀嚼不力、妊娠反应、厌食等等。

维生素A缺乏可出现夜盲症、角膜炎、皮肤及粘膜干燥等；维生素D缺乏可影响钙、磷的代谢，特别是儿童可患佝偻病，表现为夜啼、多汗、出牙迟、下肢呈“O”形或“X”形；维生素B₁缺乏的典型疾病是脚气病，一般可有肌肉挛缩和周围神经炎的症状，如下肢沉重、麻木、蚁行感等；维生素B₂缺乏可引起口角炎、舌炎、羞明、眼睑炎等；维生素B₆缺乏可引起贫血、婴儿惊厥等；维生素B₃（也称菸酸）缺乏可出现皮肤粗糙、色素沉着、腹泻、抑郁、失眠等；泛酸是由肠道细菌合成，一般不缺乏，但缺乏时可出现头痛、疲劳、感觉异常等；维生素C缺乏可产生坏血病，如牙龈出血、肿胀及牙齿松动等等。



何谓膳食调养？维生素缺乏症膳食调养有何原则？

膳食调养就是根据病情需要和食物的特性功能，合理调配其营养素，并经过科学的烹调，使膳食在祛病健身的过程中起到辅助作用。人们常说的“三分治，七分养”中的“养”字，就包括食物调整和治疗。

维生素缺乏症膳食调养应掌握如下原则：

- 根据不同生理时期的需要，适当供给。如婴幼儿、孕妇、乳母需要量较高，就应多供给一些。
- 普通成人维生素的供给量要根据需要量及热能摄入的高低，而有所增减。如在高温或寒冷环境工作下的体力劳动者、夜间工作者、有毒作业者等应适当多供给。
- “维生素依存疾病”就应按需、及时、合理补充。有些疾病和药物可使机体对维生素的需要量提高十倍甚至数十倍，则应酌情多供给一些。
- 要注意食物的选择和烹调加工方法，使每日进食内的维生素损失减少到最低限度。
- 消除妨碍维生素消化、吸收、利用的各种不利因素，避免维生素摄入过量和不足。



维生素缺乏症患者的饮食安排应注意些什么？

安排患者的饮食时应注意：

- 应多吃新鲜蔬菜及新鲜瓜果。
- 烹调最好用快火急炒，避免维生素的损失。



- 在烹调脂溶性维生素含量高的菜肴时，应多放些油，使脂溶性维生素溶在油中，从而减少损失。
- 夜间视力减退、发烧、腹泻及一些肝、胆疾病患者，精密仪器工作、夜间工作者应多吃些含维生素 A 高的食品，如动物肝脏、鸡蛋黄、鱼肝油、胡萝卜等等。
- 儿童、孕妇、乳母可多吃含钙高的食品，如虾皮、牛奶、牡蛎、素菜等，与维生素 D 协调，及时进行补钙。
- “粗米、杂粮保健康”是民间常说的一句话，因为其含有大量的维生素 B₁、B₂ 及多种维生素、纤维素和矿物质等，应常吃、多吃。
- 适当吃些野菜及野果。因为这些果蔬中含有的维生素一般高于普通果蔬。



维生素缺乏症患者的饮食有何禁忌？

- 警惕补充维生素过量。如维生素 A 长期或一次过多摄入会产生急性或慢性中毒，严重者可造成肝损害。
- 补充维生素 D 时，要注意避免膳食中植酸和食物纤维含量过高而影响钙的吸收。
- 服用广谱抗菌素和磺胺药时，要慎用维生素 K。
- 食物补充维生素 B₁ 时，要慎用含有硫胺素酶的生冷鱼类及软体动物。
- 补充维生素 B₁、B₂ 时，食物烹调不可加碱。
- 烹调菜肴时，蔬菜不要先切后洗，更不能先切后焯。
- 预防感冒，不宜大量进补维生素 C。

维生素缺乏症患者膳食调养功能食谱

【原料】

猪里脊肉 100 克，芝麻 30 克，蛋清 1 个，菜花 50 克，食油、香油、水淀粉、盐、料酒、酱油、味精各适量。

炸芝麻里脊

【做法】

1. 将猪里脊肉切成 1 厘米厚的片，放盆中加入盐、味精、料酒、酱油腌渍入味，另一碗放水淀粉、蛋清搅匀成糊，备用。

2. 菜花洗净，掰成小朵，在沸水锅中煮熟捞出，沥干水晾凉后，放入味精、盐、香油入盘。

3. 炒锅内放食油，中火烧至五成熟，将肉片逐片沾上蛋糊，再蘸一层芝麻，放锅内炸透捞出，控净油，装在盛菜花的盘子上即成。

【功能与特点】

本菜含有丰富的铁、钙及维生素 C。





炒三丝

【原料】

猪肝30克, 虾仁、鱼片各50克, 黄瓜100克, 南芥100克, 葱、姜、蒜各适量, 食油、盐、味精、水淀粉、料酒、醋各适量。

【做法】

1. 猪肝和虾仁洗净; 黄瓜、南芥去皮切片; 南芥入开水焯一下, 捞出控净备用。

2. 将虾仁、猪肝、鱼片分别加水淀粉、盐, 调成糊煨好。

3. 锅内放油, 五六成热时, 将肝片、虾仁划开, 随即将鱼片下锅, 煸炒至八成熟时捞出控干。

4. 原锅留油, 加葱、姜、蒜炆锅, 加入虾仁、鱼片、猪肝、黄瓜、南芥, 下料酒、醋、味精、盐, 用水淀粉勾芡, 炒匀, 淋香油, 出锅。

【功能与特点】

本菜鲜嫩可口, 富含蛋白质、维生素A、维生素B₃和钙、铁、锌等多种营养成分。





【原料】

荷兰豆250克，腊肉或腊肠150克，姜末、盐、料酒、味精、水淀粉、白糖、胡椒粉、清汤各少许。

腊味荷兰豆

【做法】

1. 将荷兰豆摘洗干净，用开水焯过，捞出备用；将腊肠（或腊肉）切片，用油煸一下，备用。

2. 锅内打底油，用姜末炆锅，下入煸好的腊肠、荷兰豆，加入盐、味精、料酒、白糖、胡椒粉、清汤各少许，翻炒均匀，加少许水淀粉，滴上几滴明油，出锅装盘即可。

【功能与特点】

本菜红绿相间，豆味清香，诱人食欲。荷兰豆含多种维生素，如维生素C、维生素B₁、维生素B₂等和钙、磷、铁等多种微量元素，有助于预防心脏病及多种癌症。





【原料】

牛肉番茄烧鲜蘑

瘦牛肉100克、番茄200克、鲜蘑200克、蛋清1个、味精、料酒、食油、盐、水淀粉、葱、姜、蒜各适量。

【做法】

1. 牛肉洗净切片，加水淀粉、盐、蛋清，抓匀；鲜蘑用热水焯一下备用。
2. 炒锅放油，油热后将牛肉片放入锅内，翻炒由红变白，沥去油。
3. 锅内放油，加入葱、姜、蒜，再加入番茄、肉片、鲜蘑、料酒、精盐、味精，勾芡即成。

【功能与特点】

本菜含有动物蛋白、锌、铁等营养素。特别是番茄富含维生素C、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素P、维生素B₃、胡萝卜素等多种维生素。

【原料】

鸡块150克、水发香菇50克、白萝卜100克、葱、姜、酱油、精盐各少许。

香菇鸡块

【做法】

1. 白萝卜切块；葱切段；姜切片。
2. 锅置火上加水，下葱、姜、鸡块、香菇、酱油、精盐，烧沸后转小火，快熟时加入白萝卜，焖至酥烂即成。

【功能与特点】

本菜富含蛋白质及钙、磷、铁、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素D等多种营养成分。



【原料】

火腿肠 50 克、菜花 200 克、牛奶
100 克、葱花、食油、盐、味精、胡椒粉、
淀粉各适量。

烩奶油火腿菜花

【做法】

1. 将火腿肠切丁；菜花掰小朵，洗净。
2. 坐油锅，用葱花炆锅，倒入菜花煸炒片刻，加高汤煮至菜花熟软；放入火腿肠丁，倒入牛奶，加盐、味精、胡椒粉，用水淀粉勾芡，出锅装盘即可。

【功能与特点】

菜花含有多种维生素，如维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等。其中维生素 C 含量较高，常吃菜花可增强肝脏解毒能力，提高身体免疫力。菜花含热量低，特别适合肥胖者食用。

【原料】

肉片烧菜花

菜花 300 克、肉片 80 克、油 40 克、
酱油 30 克、水淀粉 30 克、葱末、味精、
料酒、白糖、面酱、高汤各少许。

【做法】

1. 菜花去柄，掰成小朵，洗净用开水略烫。
2. 锅置火上，放油烧热后，放入肉片、葱末、面酱煸炒；下菜花，烹料酒、酱油，加糖、味精，加高汤翻炒至菜花入味，用水淀粉勾芡即成。

【功能与特点】

本菜软烂鲜香，富含维生素 C 及磷等营养素。



【原料】

嫩牛肉100克，芹菜200克，青苗蒜30克，食油15克，香油2克，葱、姜、盐、味精、糖、酱油、料酒各适量。

干煸牛肉丝

【做法】

1. 牛肉洗净切条；芹菜摘洗净切段；青苗蒜洗净切丝。
2. 炒锅加油烧热，放入牛肉条急速煸炒，快煸干时加盐、葱、姜、酱油、料酒、糖、味精、芹菜、青苗蒜继续煸炒，至肉熟入味。
3. 淋入香油，出锅装盘即成。

【功能与特点】

本菜肉酥，味道香鲜可口，富含高蛋白、维生素C、锌、铁等营养素。

【原料】

去皮肥瘦猪肉125克，韭黄100克，植物油40克，花椒油10克，酱油15克，料酒10克，姜末、盐、味精、水淀粉各适量。

韭黄炒肉丝

【做法】

1. 将猪肉洗净切成丝；韭黄洗净切成寸段。
2. 炒锅置火上，入油烧热，下入肉丝翻炒变色，加入酱油、料酒、盐、味精煸炒，倒入韭黄，水淀粉勾芡，淋入花椒油即成。

【功能与特点】

本菜鲜嫩可口，韭菜含维生素C、维生素B、胡萝卜素及纤维素等。另外，由于菜中含钾丰富，常食用对高血压、动脉硬化患者有利。