

ANGJIAN ZHIYEBING SHILIAO CAIPU

常见职业病 食疗菜谱

吴 杰 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

常见职业病食疗菜谱

主 编	吴 杰		
编 委	夏 玲	刘 捷	吴昊天
	胡立春	李 松	李 晶
	李永江	李淑芬	韩锡艳
	韩玉星	马艳华	宋美艳
	王桂杰	邓天原	陆春江
	任弘捷	郭玉华	施淑华
摄 影	吴 杰	吴昊天	

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门针对各种常见职业病的食疗菜谱书。本书介绍了十类从业人员的食疗保健菜肴 200 例,以简洁的文字对每例菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作要领及营养功效均作了具体的讲解。本书内容丰富,科学实用,易学易做,有助于改善特殊劳动环境下从业人员的营养状况,增进身体健康,提高工作效率。

图书在版编目(CIP)数据

常见职业病食疗菜谱/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2008.4
ISBN 978-7-5082-4900-1

I. 常… II. 吴… III. 职业病-食物疗法-菜谱 IV. R247.1
TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 001682 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

黑白印刷:北京四环科技印刷厂

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.625 彩页:8 字数:130 千字

2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—8000 册 定价:11.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



牛肉炖番茄

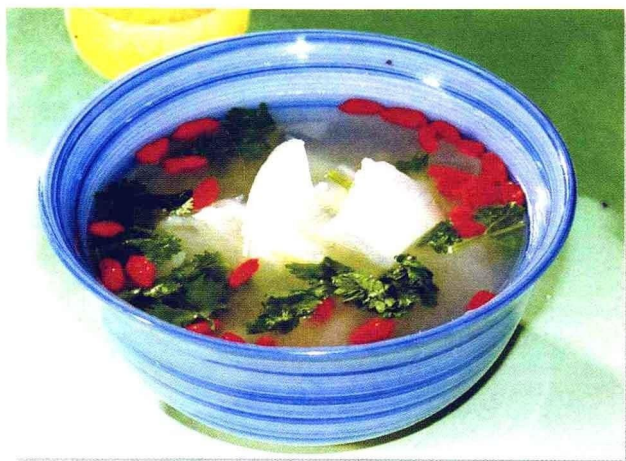


姜炖猪肚



口蘑炒羊心

翠杞鱼肚汤



兔肉炒金针

青椒羊肉丝





双蔬猪肝丝



蛋芹炒羊肝

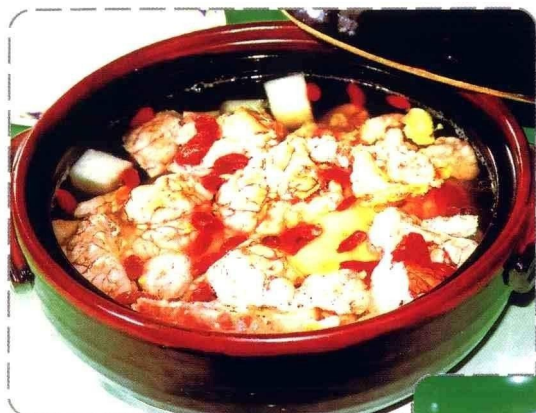


肉片菜心炖玉米





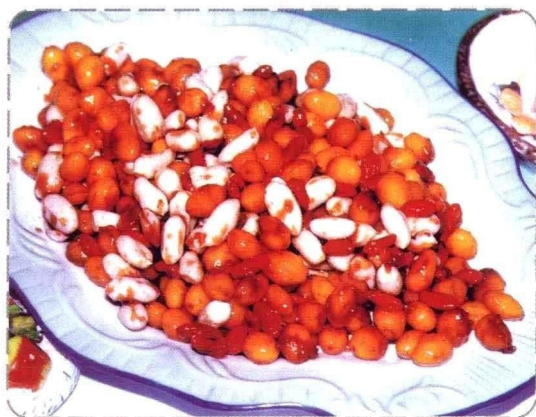
常见职业病食疗菜谱



枸杞山药煲猪脑



首乌桃仁炖羊肉



蛭香枸杞双仁

常见职业病食疗菜谱



枣焖羊肉



红杞兰花烧鹌鹑蛋



蛋炒苘蒿





常见职业病食疗菜谱



杞子山药煲甲鱼



枣圆炖猪心

当归汁鲜姜肉片





常见职业病食疗菜谱

参枣煲鹌鹑



枸杞炖银耳



双椒蒸武昌鱼





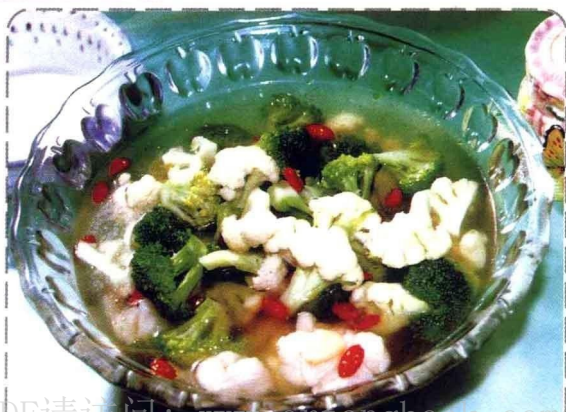
常见职业病食疗菜谱



红黑炖兔肉



双椒拌松花



枸杞烩双花



京膳拌梨橙



豉汁焖鲤鱼



红烧武昌鱼





常见职业病食疗菜谱



美味补铁小炒



麻香海带扣



蚝香鞭笋

前 言

随着现代化的社会生产向广度和深度发展,不同类别的职业剧增。职业的不同,劳动环境的各异,尤其是许多特殊的劳动环境,对体会造成较严重的伤害。如高温环境作业易发生中暑,低温环境作业易发生冻伤,放射性工作可能受到射线的内、外照射,雷达站人员会受到微波损害等,这些都构成了对人体的职业性危害。

预防各种职业性损害,保障从业人员健康,已成为当前人们十分关注的问题。在改善劳动条件,完善工作环境防护措施的同时,进行科学合理的饮食调养也是重要的防护方法之一。

为了提高人体对有害因素的耐受力,我们会同医学专家、营养学家、烹饪名师,将传统的中医药理论和现代营养学相结合,针对特殊的环境因素对人体所产生的影响和危害,根据各种食物、药物的营养成分、药理和疗效,进行科学组方,合理搭配,编写了这本《常见职业病食疗菜谱》。

书中针对矽尘作业者、汞作业者、铅作业者、苯作业者、放射性作业者、高频微波作业者、飞行人员、高原作业者、高温作业者和低温作业者介绍了有食疗作用的美味营养菜肴200例,以简洁的文字对每例菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作要求、营养功效均

做了具体的讲解。本书内容丰富，选料考究，搭配合理，易学易做，有助于改善在特殊劳动环境下人体的营养状况，增进从业人员的身体健康，提高工作效率。

本书的图片和文字处理等工作得到了李晶同志的大力支持，在此表示感谢。

作 者

目 录

一、矽尘作业者食疗菜

参芪杏仁烧鲤鱼	(1)	沙锅虫草炖乌鸡	(11)
姜枣黑鱼丸汤	(2)	党参百部炖母鸡	(11)
蛤蚧炒韭菜	(3)	沙锅萝卜炖鹌鹑	(12)
归参黄鳝煲	(3)	蚕蛹胡桃	(13)
当归党参烧鳝鱼	(4)	茅根生地雪梨羹	(14)
三丁蒸白鳗	(5)	荷塘小炒	(15)
红糖三丝	(6)	番茄糯米藕片	(15)
百合猪肺	(7)	蚝油木耳炒西芹	(16)
沙参玉竹煲心肺	(8)	冰糖橘饼银耳羹	(17)
薏米猪胰羹	(8)	冰糖双色萝卜羹	(17)
牛肉炖番茄	(9)	蜜汁白萝卜球	(18)
口蘑炒羊心	(10)		

二、汞作业者食疗菜

盐水大虾	(20)	双椒炒鳝片	(24)
茯苓汁蒸虾爬子	(20)	翠杞鱼肚汤	(24)
麻香海参	(21)	豆干烧黄鱼	(25)
蛋清炒牡蛎	(22)	鸡汤黄鱼羹	(26)
兰花牡蛎	(23)	珍珠鲤鱼汤	(27)

红油双笋拌鱼皮	(28)	奶汤鸡片	(32)
三蔬烧牛蛙	(28)	鸡肉赤豆羹	(33)
双蔬猪肝丝	(29)	翡翠酱鸡	(34)
栗子焖羊肉	(30)	黄精淮山药扒鸡	(35)
蛋芹炒羊肝	(31)	白茅根炖鸭块	(36)
茯苓甘草煨兔肉	(32)		

三、铅作业者食疗菜

参归熟地烧鲳鱼	(37)	什锦芥菜丝	(47)
海带炖鲫鱼	(38)	首乌桃仁炖羊肉	(48)
海蜇荸荠汤	(38)	草菇蒸仔鸡	(49)
蜜拌三丝	(39)	豆苗鸡丝	(49)
豆豉泥鳅炖豆腐	(40)	绿豆鸭肉羹	(50)
翡翠双片	(41)	桂圆大枣山药羹	(51)
鲜香黑芝麻丸	(42)	杞枣蛋花汤	(52)
肉片菜心炖玉米	(43)	杞子蛋丁枣羹	(52)
青翠白蘑肉丸	(43)	佛手桃仁丹参羹	(53)
百合猪心	(44)	蚝香枸杞双仁	(54)
枸杞山药煲猪脑	(45)	香油黄豆拌海带	(54)
黄芪双蔬炖牛肉	(46)	果味荸荠羹	(55)
肉片荸荠	(46)	蒜拌甘蓝	(56)

四、苯作业者食疗菜

双草鱼丸汤	(57)	芪汁鲑鱼汤	(58)
-------------	------	-------------	------