

●●●

食疗智慧养生堂丛书

●●●

不贫血 就这样简单

主编◎付瑞燕 李瑜

不做冰美人，
升血就这样简单，

权威营养专家带领您科学防治贫血，
让您轻松吃出好血色！

中国医药科技出版社

中国扶贫知识问答

不贫血 就这样简单

中国扶贫知识问答

中国扶贫知识问答
中国扶贫知识问答

中国扶贫知识问答

中国扶贫知识问答

食疗智慧养生堂丛书

不贫血就这样简单

主编 付瑞燕 李 瑜

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书详细介绍了食疗对贫血患者的作用,以富含铁的日常食物为主线,从养生角度适当搭配其他食材,烹饪出色、香、味、形俱佳且营养健康的家常补血菜肴,以达到通过合理的膳食预防并改善贫血的目的。本书是贫血患者的良师益友,也是养生保健爱好者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

不贫血就这样简单/付瑞燕,李瑜主编.—北京:中国医药科技出版社,2012.10

(食疗智慧养生堂丛书)

ISBN 978-7-5067-5356-2

I. ①贫… II. ①付… ②李… III. ①贫血-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第013550号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm $\frac{1}{16}$

印张 18

字数 276 千字

版次 2012 年 10 月第 1 版

印次 2012 年 10 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-5356-2

定价 35.00 元

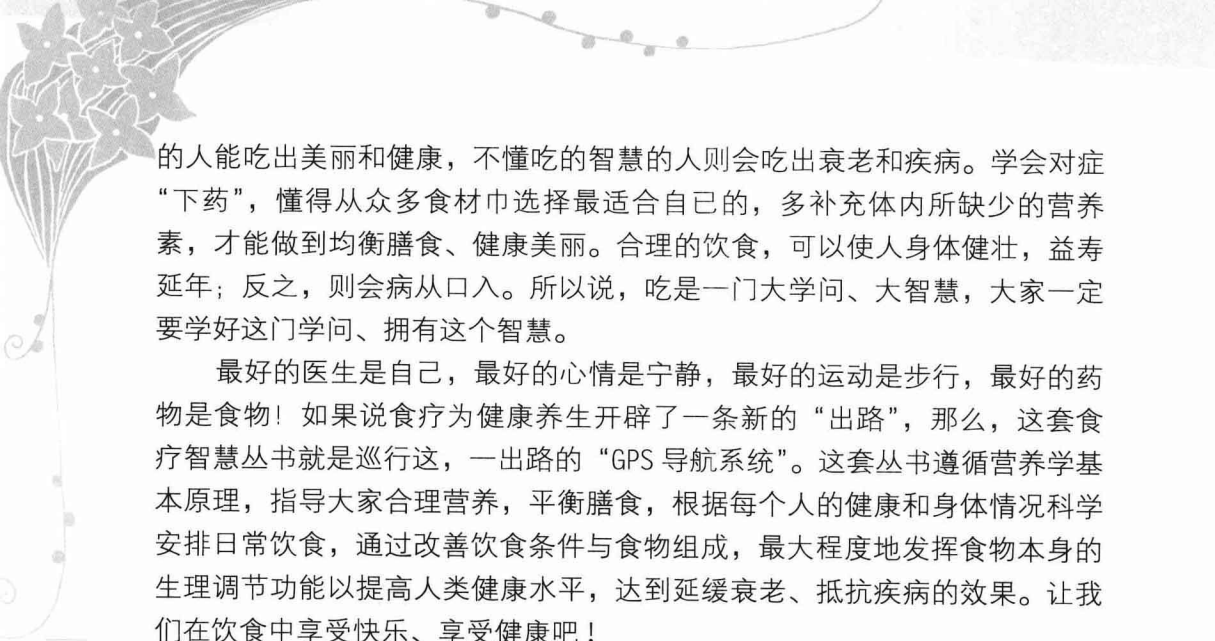
本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

序

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能够吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。“养生之道，莫先于食。”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。人类80%以上的疾病都与吃有关。以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的5倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。懂得吃的智慧



的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧丛书就是巡行这，一出路的“GPS 导航系统”。这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

予不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就让我们从此书出发。

余增丽
2012 年 8 月

前言

Preface

贫血，在很多人的印象中，应该是由“吃得差导致营养不良”而引起的。现在生活条件好了，想吃什么就能吃什么，贫血还会找上我们吗？答案是肯定的，营养性贫血仍是我国乃至全世界范围内常见的营养缺乏症。其中，缺铁性贫血是营养性贫血中最常见的一种，已成为仅次于结核病的全 球患病率最高、耗资最大的公共卫生问题。第四次中国居民营养与健康状况调查报告显示，全国有 4 亿多人患有不同程度的缺铁性贫血，其中，婴幼儿、孕产妇、老年人等更是高危人群。

由于人的饮食不当或某些疾病的原因，会引起人体发生贫血。人体因贫血引发的健康问题非常多，如头昏眼花、记忆力减退等，有的还会过早出现皱纹、脱发等症状。如果长期不治，就会形成恶性循环，引起免疫力下降，许多疾病便能乘虚而入，威胁您的健康。因此，得了贫血症就应该积极地纠正和逆转贫血状态。中医历来强调“药疗不如食疗”，对于营养性贫血而言，最好的药物是食物，如果营养性贫血不十分严重，就不必去吃各种补品，只要调整饮食，甚至美味可口的家常菜肴也可以帮您恢复健康。

为了让读者更好地理解并正确运用食疗对贫血进行干预，本书首先让读者了解什么是贫血，贫血的常见症状，贫血为何会“偏爱”婴幼儿、孕产妇、老年人等人群。贫血是与饮食关系极为密切的疾病之一，本书介绍了贫血中医食疗的理论基础、药膳方面的基本知识，以及贫血患者在日常饮食方面的一些禁忌。如何通过合理膳食纠正缺铁性贫血和巨幼红细胞性贫血这两类营养性贫血，分别简要介绍了这两类营养性贫血的形成原因，提出了相应的营养原则。特别是

对于缺铁性贫血，本书详细介绍了 48 种富含铁的家常食材，以及 57 种有助提高补铁效果的食材。本书以富含铁的日常食材为主线，适当搭配其他食材，精选了 200 余例补铁美食，药肴制作过程简单易行，可使您快速烹饪出色、香、味、形俱佳，且营养健康的家常补血菜肴。每类食材以铁含量高低为序，读者可根据喜好的补铁食材，直接找到该食材的各种烹制方法，查阅非常方便。并且，对于同一食材，本书提供了各种类型、多种口味的菜肴，给了读者更多的选择。最后，还介绍了适宜缺铁性贫血患者的几种常用中药材，并精选了近百种药膳。营养价值的高低，不仅取决于食物中所含营养素的种类、数量及其相互比例，而且在很大程度上受到加工和烹调方法的影响。与铁元素不同，维生素 B₁₂ 和叶酸这些不耐热营养素易被高温破坏，因此对于巨幼红细胞性贫血患者而言，更要重视在烹饪中尽可能地减少营养素的损失。为此本书简要介绍了合理加工食材、科学烹饪美食方面的知识，并提供了数款适于巨幼红细胞性贫血患者的食疗菜谱。

对于非营养性贫血患者而言，良好的营养和饮食也能够起到配合药物进行治疗的作用，以改善患者因疾病引起的营养不良。本书还针对临床上多见的再生障碍性贫血和溶血性贫血，分别提供了饮食调养原则和数十种简单而有效的食疗方。

只要日常生活和饮食注意调整，营养性贫血是可以预防的。那么，平常人怎样吃才能保持健康？本书最后介绍了正确的营养知识，以及哪些不良的饮食习惯容易导致营养性贫血，让您对原来不良的饮食习惯有彻底的认识，帮助您坚定纠正的决心。不同类型的人群应选择合适的饮食方案，避免饮食偏颇，与身体状况相适应，才是科学补益。本书针对贫血高危人群——儿童、孕产妇和老年人，分别提供了预防营养性贫血的营养指南。

本书在编写中参考了大量文献资料，旨在较为全面地让读者了解营养性贫血的诱因以及贫血与饮食的关系，并为繁忙的现代人精挑细选了多种类型的家庭补血菜谱，科学实用、简单易学，可为各类贫血症患者和健康人群防治贫血提供营养饮食参考。

由于编者水平有限，书中难免存在疏漏和错误，望广大读者多加批评指正。

付瑞燕
2012 年 8 月

Y 目录

第一章 解读贫血

- | | |
|---------------|------------------|
| 一、什么是贫血？ 002 | 四、贫血对身体有什么危害 010 |
| 二、贫血的明显症状 002 | 五、贫血的常见类型 012 |
| 三、贫血离我们远吗 004 | |

第二章 贫血与饮食的关系

- | | |
|--------------|-----------------|
| 一、中医改善贫血 018 | 鸭血白酒 023 |
| 二、药膳改善贫血 020 | 黄精枸杞酒 024 |
| 人参枸杞子酒 022 | 淡菜酒 024 |
| 阿胶酒 023 | 核桃酒 024 |
| 首乌桂圆酒 023 | 三、贫血患者的饮食禁忌 025 |

第三章 合理膳食改善缺铁性贫血

- | | |
|-------------|--------|
| 一、缺铁性贫血 028 | 荞麦 038 |
| ◎ 五谷杂粮类 038 | 小米 038 |
| 小麦 038 | 黑米 038 |
| | 紫米 039 |

芝麻 039

花生 039

核桃 040

◎ 豆类 040

黄豆 040

黑豆 041

蚕豆 041

◎ 植物类 041

海带 042

发菜 042

紫菜 042

韭菜 043

芹菜 043

油菜 043

雪里蕻 044

苋菜 044

菠菜 044

茼蒿 045

甘蓝 045

空心菜 045

胡萝卜 046

落葵 046

香椿 046

菜花 047

苦瓜 047

百合 047

山药 047

莲藕 048

番茄 048

辣椒 048

洋葱 049

黄豆芽 049

绿豆芽 049

黄瓜 049

荸荠 050

马铃薯 050

青豆 050

茼蒿 050

大白菜 051

慈姑 051

萝卜 051

青椒 051

南瓜 051

◎ 水果干果类 052

山楂 052

桑椹 052

猕猴桃 052

荔枝 052

杏 053

樱桃 053

甘蔗 053

葡萄 053

桃 054

桂圆 054

红枣 054

◎ 动物类 054

猪肝 055

羊肝 055

牛肝 055

鸡肝 055

鸭肝 056

海参 056

牡蛎 056

螺 056

淡菜 057

泥鳅 057

墨鱼 057

带鱼 057

鲳鱼 057

鳗鱼 058

鲑鱼 058

桂鱼 058

鱿鱼 058

黑鱼 058

鳝鱼 059

蛤蜊 059

蚬 059

甲鱼 059

猪肉 059

猪肾 060

猪心 060
猪蹄 060
鸡肉 060
鸭肉 060
牛肉 061
羊肉 061
乌鸡 061
鹌鹑蛋 061
鸽蛋 062
鸡蛋 062
◎ 动物血液 062
猪血 062
鸭血 062
牛血 063
羊血 063
鸡血 063
◎ 菇蕈类 063
木耳 063
香菇 064
口蘑 064
螺旋藻 064
◎ 其他食材 065
藏红花 065
枸杞 065
蜂蜜 065
红糖 066
◎ 五谷杂粮类 067
枣糕馍 067
小米面窝头 067
小米豆蓉粥 068
小米芸豆糕 068
黑米鸡肉汤 068
紫米发糕 069
芝麻牛肉 069
芝麻酱凉拌空心菜 070
桑椹芝麻面 070
麻香羊肉 071
芝麻鳗鱼条 071
香肥带鱼 072
芝麻红糖饮 072

花生炖猪脚 073
花生米炖章鱼 073
花生山药粥 073
猪骨粥 074
果仁里脊丁 074
核桃仁豌豆泥 074
蜜枣核桃羹 075
核桃冬瓜薏米汤 075
核桃肉鸡丁 076
酥炸桃仁 076
◎ 豆类 077
黄豆雍菜梗 077
黄豆墨鱼汤 077
豆面窝头 078
豆豉酥鲫鱼 078
毛豆炒淡菜 079
黄豆排骨煨汤 079
乌豆腐皮汤 079
黑豆凤爪汤 080
青豆米稀粥 080
椿芽蚕豆 080
拌蚕豆 081
醋渍蚕豆 081
◎ 蔬菜类 082
海带肉丝 082
海带牡蛎汤 082
腐竹烧海带扣 082
发菜扣牡蛎 083
豆芽黄花菜 084
三丝黄花菜 084
金针菜炖猪蹄 085
紫菜猪肉汤 085
紫菜鱼片汤 085
蛋丝炒韭菜 086
煎韭菜盒 086
锅摊韭菜 086
炒芹菜 087
拌芹菜叶 087
杏仁豆腐芹菜 088
人参地芹菜 088

淡菜炒芹菜 089
红椒双丁 089
豆腐烧油菜 089
鸡油烩油菜 090
海米炒油菜平菇 090
多味油菜心 090
蘑菇油菜心 091
翡翠蚬尖 091
雪菜笋丝汤 092
香辣土豆 092
雪菜鲢鱼 093
山楂蛤蜊炖苋菜 093
苹果菠菜牛奶 093
菠菜粥 094
菠菜拌豆腐皮 094
姜丝菠菜 094
菠菜豆腐汤 095
椒盐菠菜 095
炆腐竹菠菜 096
牛奶菠菜泥汤 096
生煎菠菜 096
生煸菠菜 097
菠菜鸡内金粥 097
菠菜汁 097
翡翠肉丝 098
两吃菠菜 098
糖醋茼蒿丝 099
凉拌萝卜茼蒿 099
熘茼蒿丁 100
生炒茼蒿肉丝 100
牛奶茼蒿 101
鲜蘑茼蒿尖 101
玫瑰樱桃 101
慈姑蚕豆泥 102
樱桃酱 102
樱桃鲜奶冻 103
樱桃白雪鸡 103
腌葡萄 103
桂圆红枣鸡 104
三圆炖鸭 104

桂圆莲子粥 105
桂圆童子鸡 105
龙眼鸡蛋汤 105
八宝饭 106
鹌鹑桂圆羹 106
红枣豆腐 107
荠菜枣肉包 107
枣泥鲑鱼 107
鸡汤大米粥 108
羊肉饺子 108
萝卜大枣粥 109
胡萝卜红枣茶 109
蛋黄山药梗米粥 109
桑椹大枣粥 110
红枣羊骨粥 110
炸枣泥鳊鱼 110
八宝红鱼 111
煮南瓜 112
红枣山药炖南瓜 112
枣莲蒸鸡 112
◎ 动物肝脏 113
猪肝绿豆粥 113
炒猪肝 113
猪肝瘦肉粥 113
韭菜炒猪肝 114
胡萝卜炒猪肝 114
苦瓜炸肝片 114
西红柿炒猪肝 115
豌豆肝米 115
菜心猪肝蘑菇汤 115
南煎猪肝 116
菊花猪肝汤 116
羊肝粥 117
羊肝炒荸荠 117
鱼香牛肝 117
洋葱炒牛肝 118
鸡肝馄饨 118
软炸鸡肝 118
鲜奶鸡肝米 119
熘鸭肝 119

虾茸鸭肝 120
黄豆芽猪血汤 120
猪血粥 121
酒蒸鸭血 121
三鲜鸡血汤 121
豆腐鸡血汤 122
椒盐泥鳅 122
泥鳅牡蛎汤 122
木耳粥 123
炒墨鱼花 123
木耳黄瓜 124
马蹄木耳 124
炒黑白菜 124
炆蛎黄 125
黑木耳鲳鱼汤 125
木耳炒鱼片 125
蜆肉炒木耳 126
蒜香肉片炒木耳 126
鸽蛋烩银耳 127
银耳鸡蛋羹 127
茉莉银耳 128
爆鱿鱼卷 128
炒香菇荸荠 129
香菇马铃薯鸽蛋 129
冬菇鸡蓉粟米粥 130
香菇烧淡菜 130
生煸丝瓜 130
芡实蒸蛋 131
香菇炖猪手 131
八宝西红柿 132
软熘鲳鱼片 132
口蘑锅巴汤 133
口蘑汤 133
口蘑烧扁豆 134
枸杞炖牛肉 134
枸杞番茄鱼片 135
枸杞油焖大虾 135
枸杞汁大排汤 136
枸杞肉丝 136
枸杞鱼片 136

枸杞滑溜里脊片 137
枸杞蛤蜊炖茼蒿 137
枸杞莲子炖猪手 138
蜜汁番茄 138
豆汁粥 138
小米花生粥 139
红枣小米粥 139
小米面蜂糕 139
血糯山药 140
黑芝麻核桃肉汤 140
芝麻鸭肝 140
芝麻菠菜 141
拔丝葡萄 141
葱炖猪蹄 142
赤枣莲米粥 142
花生衣红枣汁 142
花生枣泥粥 143
糖饊红枣 143
花生平菇炒芹菜 143
枸杞核桃炖羊肉 144
银耳桃仁鸽蛋汤 144
桃仁拌芹菜 145
玫瑰枣糕 145
什锦猪蹄 145
黄豆炖猪肝 146
海带黄豆汤 146
雪菜豆瓣汤 147
翡翠豆泥 147
海带焖木耳 147
龙眼发菜 148
枸杞干丝炒韭菜 148
芹菜汤 149
芹菜炒羊肝 149
芹菜牛肝汤 149
西芹炒鸭血 150
素丝芹菜 150
菠菜麻油拌芹菜 150
油菜炒猪肝 151
沙锅油菜 151
软炸鸭肝 152

冬菇菜心 152
 二冬油菜 153
 炒双色素菜 153
 口蘑蒸鸡 154
 羊肝菠菜汤 154
 三色鱼丸 154
 菠菜猪肝汤 155
 猪肝粉丝粥 155
 双菇菠菜 155
 枸杞菠菜鱼片汤 156
 樱桃香菇 156
 雪耳樱桃 157
 雪花樱桃 157
 龙眼红枣莲子鸡蛋汤 157
 生炒糯米饭 158
 小麦米饭 158
 龙眼枣肉粥 159
 龙眼红枣莲子粥 159
 龙眼大枣生姜汤 159
 枣圆蒸甲鱼 160
 圆肉枸杞蒸鸽蛋 160
 龙眼猪脑 160
 红杞桂圆鸡 161
 龙眼鲜链羹 161
 红枣煮鸡肝 162
 豆腐猪血汤 162
 红枣木耳汤 162
 枣菇蒸鸡 163
 红枣香菇汤 163
 红枣枸杞蛋汤 163
 枸杞大枣茶 164
 枣杞鲫鱼汤 164
 金银炒肝片 164
 酸甜猪肝 165
 炸熘猪肝尖 165
 枸杞肝羹汤 166
 枸杞爆肝尖 166
 猪肝枸杞鸡蛋汤 167
 枸杞牛肝汤 167
 香菇鸡肝汤 167

鱼香鸡肝 168
 水耳笋片鹌鹑蛋 168
 银耳鹌鹑蛋 169
 清炖木耳香菇 169
 煎转鲳鱼 169
 双耳炒海螺 170
 金华炖乳鸽 170
 桂圆枸杞粥 170
 紫米粥 171
 核桃黑豆芝麻粥 171
 芝麻杞子乌鸡汤 172
 花生大枣银耳汤 172
 花生红枣肚片汤 172
 黄豆花生红枣羹 173
 海带扣泥鳅 173
 枸杞蛭子炒韭菜 173
 金针甲鱼汤 174
 黄花菜蒸猪肝 174
 枸杞木耳炖鲤鱼 175
 枣圆蒸鸭 175
 红花香菇鲜蔬 176
 五元鹌蛋 176
 银杞鸡肝汤 176
 银耳枸杞龙眼汤 177
 银耳益寿鸽蛋汤 177
 五圆鸽子 178

二、宝宝的补血美食 178

肝泥粥 178
 肉菜卷 179
 四彩珍珠汤 179
 鸡汁粥 179
 脊肉粥 180
 蒸西红柿油菜 180

三、适宜缺铁性贫血患者的药膳 180

阿胶大枣蒸鸡 182
 阿胶大枣茶 183
 黄芪鸡汁粥 183

- 乌鱼鸡米粥 183
- 黄芪红枣羊肉汤 184
- 黄芪猴枣汤 184
- 黄芪鲫鱼汤 184
- 鹿肉黄芪汤 185
- 黄芪鸡汁粥 185
- 黄芪软炸里脊 185
- 黄芪鱗鱼汤 186
- 乳鸽汤 186
- 泥鳅黄芪汤 186
- 猪蹄当归粳米粥 187
- 当归火锅 187
- 当归羊肉汤 187
- 当归酒香鸡 188
- 当归金针扣老鸭 188
- 兰花猪排 189
- 花生牛筋汤 189
- 人参菠菜饺 189
- 人参蒸鸡 190
- 人参炖乌鸡 190
- 参枣米饭 191
- 参杞烧肚片 191
- 人参爆鸡片 192
- 沙锅人参鸡 192
- 野参群鲜汤 193
- 参枣百合泥蛙汤 193
- 党参红枣汁 194
- 党参生鱼 194
- 人参桂圆炖猪心 194
- 人参木耳煲凤翅 195
- 参枣酱牛肉 195
- 参苓山药汤圆 195
- 熟地粥 196
- 熟地牛骨汤 196
- 三妙汤 196
- 地黄乌鸡火锅 197
- 首乌枸杞肝片 197
- 龙眼首乌花生茶 198
- 何首乌煨鸡 198
- 首乌红枣蛋 198
- 莫香肝片 199
- 何首乌粥 199
- 花生叶茶 199
- 黑芝麻山药何首乌粉 200
- 虫草炖海螺 200
- 虫草炖乌鸡 200
- 虫草鸡丝汤 201
- 归芪蒸鸡 201
- 乌骨鸡归黄汤 201
- 四仙羊肉汤 202
- 党参黄芪菠菜饺 202
- 兔肉健脾汤 203
- 参芪鸭条 203
- 参芪牛肉烧花菜 203
- 参芪烧鲈鱼 204
- 黄芪党参酱牛肉 204
- 参归炖猪心 205
- 归参山药猪腰 205
- 归参木耳炖母鸡 205
- 鳊鱼参归汤 206
- 归参山药猪肾 206
- 归参鱗鱼羹 207
- 补益鸡 207
- 参归蒸仔鸡 207
- 海带焖牛肉 208
- 归地烧羊肉 208
- 当归羊肉 208
- 益气鱗鱼羹 209
- 归芪熟地蒸鸡 209
- 归芪补血鸡 210
- 归参熟地鱗鱼汤 210
- 八珍炖肉 211
- 叉烧参归全鸡 211
- 熟地黄芪羊肉汤 212
- 芪归鸡汤 212
- 八宝鸡汤 212
- 乌鸡补血汤 213
- 十全大补汤 213
- 归脾桃仁脆饼 214

第四章 合理膳食改善巨幼红细胞性贫血

一、维生素B₁₂缺乏所致的巨幼红细胞性贫血 216

二、叶酸缺乏所致的巨幼红细胞性贫血 218

三、哪些人容易发生巨幼红细胞性贫血 219

四、巨幼红细胞性贫血的预防原则 220

五、合理加工食材，科学烹饪方法 221

六、营养康复食谱 228

水果沙拉 226

猕猴桃果羹 226

芹菜沙拉 227

猪肉炒芥蓝 227

番茄熘猪肝 227

炒鲜茼蒿 228

芦笋沙拉 228

清炒荷兰豆 229

黑椒芦笋青椒炒鱿鱼 229

青椒炒卷心菜 230

干煸牛肉丝 230

咸鸭蛋蒸肉 231

豆豉豆腐 231

豆豉牛肉 231

油爆猪肝 232

熘墨鱼卷 232

爆蛤仁 232

软熘里脊 233

芹菜炒牛肉 233

牛肉炒菠菜 234

第五章 膳食辅助治疗维生素B₁₂贫血

一、再生障碍性贫血 236

◎ 饮食 237

紫米饭 237

芝麻山药饭 237

血糯八宝饭 238

紫米饭 238

藕节大枣茶 238

藕节花生茶 239

◎ 药膳 239

羊胫骨大枣汤 239

鲢鱼豆腐汤 239

山药桂圆甲鱼汤 240

牛尾汤 240

猪脊髓炖莲藕汤 240

猪蹄汤 241

猪蹄花生大枣汤 241

淮杞鳖肉汤 241

鱼鳔胶汤 242

圆肉花生汤 242

荔枝干红枣汤 242

淡菜荠菜汤 242

苋菜芙蓉蛋汤 243

◎ 粥 243

羊骨粥 243

肉糜荠菜粥 244

荠枣粥 244

菟丝子粥 244

小米红枣粥 245

芍药花粥 245

红枣羊骨粥 245

糯米小麦粥 246
◎ 菜肴类 246
清汤香菇甲鱼 246
拌荠菜花生 247
荠菜干丝 247
香蕈炖豆腐 247
茅根鸡 248
石耳炖凤翅 248
乌贼骨炖猪皮 248
荠菜羹 249
荠菜炒双丁 249
凉拌苋菜 249
素炒苋菜 250
苋菜炒豆腐 250
烧苋菜 251
西红柿苋菜盅 251
黑木耳黄花菜 251
凉拌马齿苋 252
火腿丝拌马齿苋 252
蒜泥马齿苋 252
马齿苋蛋白羹 253
椒泥茄子 253
玻璃茄子 254
肉末鱼香茄 254
扒茄子 255
油焖茄子 255
凉拌扁豆 256
二冬烧扁豆 256
凉拌萝卜茼蒿 256
蜜汁甜藕 257
拌荠菜松 257
淮山圆肉炖甲鱼 258
山药参枣炖肉 258
阿胶龙骨粥 258

三七母鸡汤 259
鳝鱼强筋壮骨汤 259
参枣汤 259
阿胶生地汤 259
补血汤 260
蒜枣参汤 260
山药人参红枣炖肉 260
枸杞羊骨汤 261
生地乌鸡汤 261
虫草红枣炖甲鱼 261
大枣补血汤 262
当归炖甲鱼 262
强力烘蛋糕 262
健脾补血包子 263
三甲瘦肉汤 263
枸杞三七鸡 264
阿胶炖肉 264
当归鸭盅 264
地黄羊肉汤 265
藕节侧柏茶 265
糯米阿胶粥 265
阿胶炖肉 266
鹌鹑大枣黄芪藕节汤 266
决明烧茄子 266

二、溶血性贫血 267

鳝鱼肉饺 268
红枣莲肉花生阿胶汤 268
猪皮红枣羹 269
龙眼花生汤 269
旱莲草红枣汤 269
仙鹤红枣茶 269
芦笋汁阿胶牛奶 270