

台灣新生報出版部印行

貧血患者食譜

日本女子營養大學出版部 編

林懷卿 譯



63.48
L 597p
C.1

182916

1988 收藏 存

日本女子營養大學出版部 編
林懷卿 譯

貧血患者食譜



台灣新生報出版部印行

貧血患者食譜

編著者：日本女子營養大學出版部
譯者：林懷卿

發行人：沈岳

出版者：臺灣新生報社

出版部

經銷者：新生萬有文化中心

新生超級書城

地址：臺北市延平南路二〇號五樓

電話：三一〇三一四・三一六〇八〇

郵撥帳號：六二八八號

印刷者：中寶印刷事業有限公司

地址：三重市成功路41巷11弄6號

電話：九八三一〇六一・二

行政院新聞局出版事業登記證

局版臺業字第〇二八二號

中華民國七十一一年二月初版

訂價

新臺幣：一三〇元

版權所有・翻印必究

不要只注重鐵分的攝取——序

根據統計，大約每十人就有一人罹患貧血（包括不自覺的症狀），這種比例值得我們注意。雖然，大部分患者都沒有明顯的症狀，也不覺得自己有病。可是，如果你有捐血經驗的話，就知道很多人便是因貧血而遭拒絕的。

捐血的採血基準是十分之一的血紅素中鐵分的含量不能低於十二公克，或是血液的比重不能下於一·〇五二。根據這項標準，發現一九六七年不合格的男子是百分之一·二，女子是百分之二十一·一，這項統計顯示出貧血的罹患率女子較男子為高，然而，更令人驚訝的是，這些人都是表面上很健康的職業婦女。

貧血的原因很多，但大部分是缺乏鐵分的貧血，亦即是飲食失調或是慢性失血所導致的。不過，從比例來看，還是以飲食失調為多。

儘管貧血的種類繁多，但是，本書所舉的治療法都是專對缺乏鐵分貧血而言，請注

意。



由前面的數目字我們可以知道，現在患有潛在性貧血的實在是不勝枚舉，這和社會環境有著莫大的關係。

試想，加工品充斥市場，工作忙碌的人爲了節省時間便食用這些加工品，當然鐵分的供應便不足，更談不上什麼營養的平衡了。又有些年輕的女性，爲了修長的身材，不惜實施減肥計劃，長時期下來，罹患貧血實在是理所當然的事。



本書是爲生產前後的女性、胃潰瘍、十二指腸潰瘍等的出血、慢性出血、或是手術的出血等缺乏鐵分貧血的人，以助其改善飲食而減輕貧血所編的。

在這裏所要強調的是，缺乏鐵分的貧血並不是食用含鐵分的食品或是鐵劑就可治癒。根本的治療方法，就是從每天的飲食做起，三餐定時定量，保持飲食的平衡，便是最佳的治療法。

想獲得飲食的平衡，最好先了解「四羣分數法」，然後確實的實行，相信會帶給你

健康的人生。

不要只注重鐵分的攝取——序

善用本書的方法

①接受醫生的檢查

首先必須接受醫生的診斷，確立何種形態的貧血之後，再從食譜上慢慢改善症狀。如果自作主張，依自己的診斷實施治療是會導致不良後果的。

②從第二七頁開始看

醫生診斷過後，爲了自己的健康就必須調節自己的飲食，在改善飲食之前，請先看第二七頁的治療目錄，以抓住治療的重點。

③學會「四羣分數法」

本書的飲食法是採用「四羣分數法」，這是最新的營養學，關於基本知識請參閱第三七頁。

④關於不明瞭的用語

要做菜之前，請看第一三九頁、一四二頁的「食譜的閱讀法和使用法」。

⑤以成人爲對象

本書都是以成人爲對象做長期性的治療，對於小孩子不太適合。

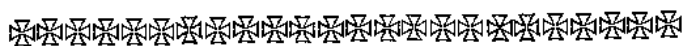
凡例

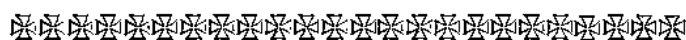
- 作法、材料皆是一人份。
- 各頁所表示的食品羣別，其熱量分數皆是一分八〇卡。食品的第一羣、第二羣、第三羣、第四羣分別以♠、♥、♣、♦表示。
- 熱量分數未滿〇·一的，皆以「+」號表示。
- 大匙、小匙、杯是指標準計量器，大匙小匙是一五西西、小匙是五西西、杯是二〇〇西西，詳細情形請參閱第三〇七頁。



目 錄

●不要只注重鐵分的攝取——序	一
貧血的治療程序表	二七
貧血的飲食方法	三一
每天應該攝取何種食物？多少量？	三七
貧血的飲食指南	五〇
如何應付下列情形	六一
孕婦	六一
單身生活	六三
幼兒	六四

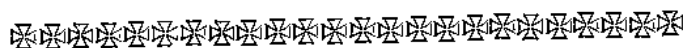


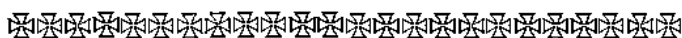


貧血患者食譜

八

老年人.....	六七
胃腸不好的人.....	六七
貧血患者外食的利用法.....	六九
●今日食譜	
肝的美味烹調法.....	七三
含鐵分豐富的肉料理.....	八一
含鐵分豐富的魚類菜餚.....	八五
含鐵分豐富的豆腐和豆料理.....	八九
含鐵分豐富的蔬菜.....	九二
良性蛋白質含量豐富的食品.....	九七
含豐富維生素的一道菜.....	一〇八
增進食慾的菜餚.....	一一九
胃腸欠佳者的菜餚.....	一二七
便秘患者的菜餚.....	一三五





●適合貧血患者的食譜

鐵板燒

一四三

咖哩豬肝

一五〇

烤鰹魚

一五七

醬炒蔬菜・油豆腐

一六四

酒蒸鯖魚

一七一

咕咾肉

一七八

蛤仔飯

一八五

炸牡蠣

一九二

雞肉煮鮮奶

一九九

火鍋

二〇五

●簡易的早餐食譜

炒蛋沙拉

二一二

蘋果三明治

二二三



●家庭主婦的午餐食譜

乳酪土司·····	二二四
煎蛋·····	二二六
麵包捲三明治·····	二二七
香腸與醋漬高麗菜·····	二二八
烤油豆腐·····	二二〇
煮魚·····	二二一
水果三明治·····	二二四
煎魚·····	二二六
蕃茄醬肉·····	二二七
維也納香腸飯·····	二二九
拌麵·····	二三〇
炒雞肉便當·····	二三一
蛤仔麵·····	二三二



涼麵.....二二三

* * *

營養豐富的中學生便當.....二三六

職業婦女的簡易便當.....二四三

自製的點心.....二五〇

* * *

●適於孕婦、授乳婦的營養食譜

貝殼烤蝦.....二五四

牡蠣火鍋.....二五六

煮雞內臟.....二五八

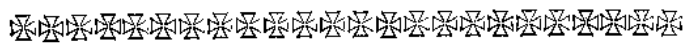
奶油煎牛肉.....二五九

涼麵.....二六一

湯麵.....二六三

●後記

目 錄



淺談貧血.....	二六五
貧血者的飲食專欄.....	二七二
標準的體重表.....	二七六
外食的熱量分數.....	二八一
食品八〇卡（一分）的大約重量.....	二八六
標準量杯、量匙的重量.....	三〇七
善用本書的方法（凡例）.....	四
食譜的閱讀法和用法.....	一三九
食譜一覽表（索引）.....	一三

菜餚一覽表

●蛋

炒蛋·····	一七二
炒蛋沙拉·····	一二二
蛋捲·····	九九
鮭魚蛋包·····	一〇一
煎蛋·····	一一六
糖醋荷包蛋·····	九八
蛋包便當·····	一三六
奶油煮蛋·····	九七
●乳·乳製品	
乳酪拌草莓·····	一五〇

煮花野菜	一三一
乳酪土司	一二四
奶油煮蛋	九七
蘋果三明治	二一三

●魚貝

拌煮蛤仔、豆腐、蛋	一〇二
咖哩沙拉	一二三
香炸鯉魚	八七
醋拌蝦、黃瓜	一二四
貝殼烤蝦	二五四
牡蠣奶滋	一〇八
牡蠣炒茼蒿	一〇九
牡蠣火鍋	二五六
炸牡蠣	一九二