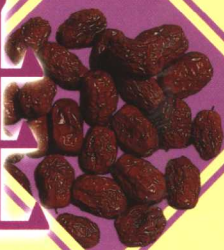


现代家庭食疗系列

女性补血养生 食谱



黎照环 编著

福建科学技术出版社



现代家庭食疗系列

女性补血养生 食谱

黎照环 编著



福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2003-18

原书名：女性贫血养血食疗

本书中文简体字版由香港万里机构出版有限公司授权
福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行

图书在版编目(CIP)数据

女性补血养生食谱／黎照环编著．—福州：福建科学技术出版社，2003.10

(现代家庭食疗系列)

ISBN 7-5335-2214-1

I.女… II.黎… III.①女性—补血—食物疗法—菜谱 ②女性—食物养生—菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第059770号

- | | |
|------|-------------------------------|
| 书 名 | 女性补血养生食谱
现代家庭食疗系列 |
| 作 者 | 黎照环 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社(福州市东水路76号·邮编350001) |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 印 刷 | 美雅印刷制本有限公司 |
| 开 本 | 889毫米×1194毫米 1/32 |
| 印 张 | 2.25 |
| 字 数 | 48千字 |
| 版 次 | 2003年10月第1版 |
| 印 次 | 2003年10月第1次印刷 |
| 印 数 | 1—8 000 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-2214-1/R·480 |
| 定 价 | 12.00元 |

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

出版者的话

现代人工作繁忙，生活紧张，整天困在环境拥挤、空气污染的钢筋水泥森林里，再加上饮食无节制，缺少空间和时间进行运动，在种种不利因素影响下，身体素质转差，对疾病的抵抗力下降，容易患上如糖尿病、高脂血症、痛风等都市流行病。要真正解决问题，当然必须延医诊治，改善环境，多运动来增强体质，但如果能配合进食适当的食物作食疗之用，更能收到事半功倍之效。

说到用食物来防治疾病，我们的祖先早已为之。《黄帝内经》就有“药以祛之，食以随之”的记载。人们从长期的生活经验中，发掘了众多的天然食品和药物，而且探明了食物和药物的内在联系，从而悟出了“医食同源”、“以食养生”、“以食治病”的道理。唐朝孙思邈著《千金要方》就提到“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”，清楚地阐释了食疗的重要作用。

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。

话虽如此，由于患病者体质的不同，食物种类千差万别，中西医学对同一症状又往往有不同的诠释，再加上一般人对食品科学一知半解，谬误说法广为流传，这都对希望采用食疗的

朋友带来困惑。为此，我们特别邀请了多位精通中西医学及营养学的专家提供意见，并把他们的心得汇集成书，以每册一个专题的形式从科学的角度深入浅出地介绍相关的医学真知，并提供具有疗效的食谱，供有需要的朋友参考，希望能对读者有所帮助。

前言

早前针对女性读者的需要，我撰写了《女性补益靓汤》一书，主要介绍女性在不同阶段的养生保健知识和一些相关的汤疗，相当受欢迎，不少读者希望能再了解一些相关题材。

人体的正常运作及健康维持均离不开“气血”。特别是妇女，因为有经、带、产、乳等，直接与“气血”相关，然而限于篇幅，在上述书中并未能作详细描述。

确实，妇女的一生，无不直接或间接地和“气血”扯上关系，“气血”能影响经、带、产、乳，故两者若处理得好，则身体健康；但若处理失当，则身心受损。因此，“气血”对女性而言比对男性来得更为重要。

正因如此，女性读者希望本人能多提供一些女性补血养生的知识是可以理解的。故此，本人在完成了《女性补益靓汤》后，再继续编写《女性补血养生食谱》作为姊妹篇，希望对热爱此系列的读者能有所帮助！

目 录

常识篇

血液的组成和功能	8
贫血的病因和诊断	10
要正确补充铁剂	12
长期素食与贫血	14
“三高一低”的饮食原则	15
何谓“补血”	17
补药及其应用	19
为什么“虚不受补”	21

食疗篇

黑木耳肉片汤	22
韭菜鸡蛋肉片汤	23
补血乌鸡汤	24
归姜大枣煲老鸡	25
胡萝卜马蹄茅根汤	26
鸡冠花瘦肉汤	27
蒜头皮蛋苋菜汤	28
金针菜煲猪瘦肉	29
花蛤韭菜汤	30

陈皮鸡蛋姜汤	31
茺荬鱼片汤	32
鳊鱼茺荬姜酒汤	33
鲤鱼赤小豆汤	34
天麻钩藤鲍鱼汤	35
桑寄生鸡蛋茶	36
寄生艾叶杜仲煲瘦肉	37
阿胶奶茶	38
生麦芽汤	39
公鸡肉苳蓉姜酒汤	40
金针菜云耳鸡汤	41
酒酿煮鸡蛋	42
桂花酒酿	43
红枣小米红糖水	44
通草猪蹄汤	45
菠菜猪肝汤	46
山楂木耳瘦肉汤	47
山楂糖水	48
马齿苋汤	49
牡蛎瘦肉汤	50

参芪乌鸡汤	51	羊骨当归桂枝汤	61
大麦红枣茶	52	乌龟猪骨汤	62
甘麦大枣鲍鱼汤	53	芝麻核桃鸡爪猪骨汤	63
鸡蛋莲子百合糖水	54	黄芪红枣茶	64
灵芝蜂蜜水	55	墨鱼煲韭菜	65
熟附子羊肉汤	56	牡蛎猪骨汤	66
淮杞羊肉汤	57	鹿茸炖乌鸡	67
鹿茸炖乌鸡	58		
人参鹿茸炖鸡	59	附录	
杜仲骨碎补煲猪尾骨	60	常用的补血中药	68



血液的组成和功能

出生以后，人的血液量将快速稳定下来，每千克体重有70~80毫升血液。到成年时，正常人体内血液的总量占人体体重的7%~8%。不同的个体虽有差异，但一般不会相差10%。

血液中含有血细胞和血浆，其比例约为4:6。血细胞包括红细胞、白细胞和血小板；血浆中90%为水，其余为溶于水的物质，如蛋白质等。

血细胞主要是红细胞。正常女性每毫升血液中的红细胞为350万~500万个。

红细胞的主要成分是血红蛋白，正因为如此，人的血液才呈现红色。正常女性每100毫升血液中含有11~13克血红蛋白。

红细胞的功能主要由血红蛋白来完成：

1. 运输氧气和二氧化碳：血红蛋白把由肺吸入的氧气带到人体各个组织，又把组织产生的废气——二氧化碳运走，并进一步排出体外。

2. 调节人体的酸碱平衡，成为稳定体液的重要因素。

人体的红细胞数量不足，或者血红蛋白降低，都是贫血，只不过有些病两者下降的比例一致，而有些病又不一致。

另一类血细胞是白细胞。不论男女，正常人体每毫升血液中的白细胞数量约为4000~10000个。如果低于或高于这个范围，都是病态。白细胞实际包含五类细胞，即中性粒细胞、嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞、淋巴细胞和单核细胞。各类白细胞的功能不一样，主要有吞噬（微生物、异物和坏死组织）和免

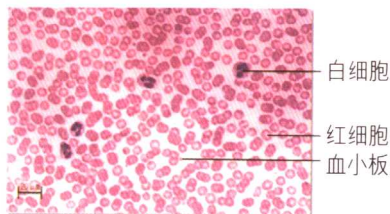
疫(针对病理因子)功能。

血细胞还有一种叫血小板，它是最小的血细胞。正常人每毫升血液中有10万~30万个血小板。血小板的功能主要是促进止血和加速凝血。血小板数目的减少和本质的改变，都会导致人体异常出血。女性在妊娠时血小板会暂时增多。

血浆虽然90%以上为水，溶于水的物质所占的比例很小，但血浆在血液中的功能却不容忽视。

血浆主要有五大功能：

1. 运输人体代谢产物、激素、进入人体的药物。
2. 血浆内的白蛋白等物质参与维持人体酸碱度稳定。
3. 参与免疫功能，如大家熟悉的丙种球蛋白。
4. 维持渗透压稳定，保证血液和组织间水分的分布。
5. 参与血液止血和凝血。



人体血细胞示意图

贫血的病因和诊断

贫血有急性和慢性两种。急性贫血来势急，病情重，容易被发现和被及时治疗。而慢性贫血，则由于病势较缓而容易被忽视，下面重点介绍。

慢性贫血的常见原因

1. 先天性：如轻度的地中海性贫血。
2. 营养性：包括缺乏造血的蛋白质、铁质和维生素，如长期素食可导致。
3. 失血性：包括痔漏和月经过多。
4. 慢性病症：如慢性炎症、慢性肝脾肿大、慢性肾炎、甲状腺功能亢进、慢性胃炎。
5. 理化性：如经常接触苯、铅、放射性物质以及某些药物、化妆品等。
6. 其他：多次妊娠、胃肠切除术后。

慢性贫血的自我诊断

1. 有痔疮出血、月经过多、多次妊娠病史；有慢性溃疡病史；有慢性肝(脾)肾病史；有营养不良或长期素食史；有慢性铅中毒或长期服食某些消炎止痛药等其中一项。
2. 身体虚弱、体能下降以致畏寒肢冷、头晕耳鸣、心悸气短以及消化不良；月经不调、闭经；视物朦胧。
3. 皮肤黏膜苍白，尤其是眼睑结膜苍白。
4. 呼吸急促，心率增加。
5. 严重者肢体浮肿、心脏扩大而有杂音、肝脾肿大。

慢性贫血的医学诊断

当怀疑贫血时，做一个简单的血液检查(红细胞计数、血红蛋白测定)便不难诊断。贫血的诊断，主要包括病史、体检和实验室检查三部分。但要确定慢性贫血的原因，需进一步进行深入的专科检查，与血液科医师一起研究。



长期素食者，体内容易缺乏造血的蛋白质、铁和维生素

要正确补充铁剂

许多人都知道缺乏铁会导致贫血，于是想尽各种办法来补充铁。但要知道，补充铁只对缺铁性贫血有效。某些贫血如地中海性贫血等，用药不当反而会加重病情。

缺铁性贫血的诊断

1. 长期慢性缺乏铁，如钩虫感染、痔疮出血、月经过多、胃酸不足等。
2. 红细胞和血红蛋白下降，而且红细胞形态大小不一，小细胞占多数。红细胞的颜色变浅(表明血红蛋白不足)。

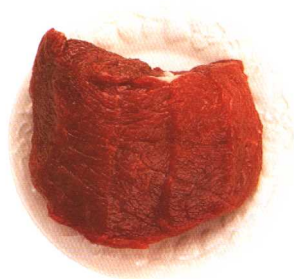
3. 准确的鉴定，包括测量血清含铁量、总铁结合力等。

如何正确补充铁剂

1. 补充铁剂，以口服较安全。
2. 补充协助铁吸收的药物，如维生素C、稀盐酸。
3. 食疗：多摄取富含铁的食物，如动物肝脏、干果类、全谷类、桃、杏、梅、苹果、葡萄、瘦肉、猪肾、猪脑、蛋、乳酪及深绿色蔬菜等。其中，菠菜、动物肝脏、蛋含铁丰富。水果中的维生素C，可促进铁的吸收，可每日食用，如草莓、菠萝、柑橘等。
4. 服用中草药方剂，如鸡血藤、红枣、四物汤等。
5. 补充其他需要的营养素，如叶酸(存在于动物肝脏、大豆、小麦、蛋黄、干酪等中)、维生素B₁₂(存在于动物肝脏、贝类、干酪、肉、蛋中，植物性食物则不含维生素B₁₂)。

注意：口服铁剂会引起胃肠反应，有消化性溃疡、溃疡

性结肠炎者可能不耐受，对有胃肠反应者可行注射铁剂治疗。



上述食物，富含维生素或铁，能有效地预防贫血

长期素食与贫血

长期素食、与任何动物食品“绝缘”的人，久而久之会患贫血，又叫做“素食者贫血”。

为什么会出现“素食者贫血”？原来，人的红细胞的形成、生长过程，除必需铁、蛋白质之外，还和叶酸、维生素B₁₂等有密切的关系。而维生素B₁₂一般不存在于植物中。

缺乏叶酸和维生素B₁₂，红细胞便会因细胞核发育障碍而减少，故易发生贫血。

其实，“素食者贫血”不仅出现在长期素食人群中，还可出现在长期慢性腹泻、叶酸吸收不良、胃切除者以及妊娠特别是反复妊娠、叶酸和维生素B₁₂得不到补充的患者中。这类患者除了会出现前面所讲的诸如血红蛋白下降而带来的一系列症状外，还因为叶酸、维生素B₁₂和神经功能有密切的关系，病者亦会出现手足麻木、刺痛、皮肤发紫、四肢僵硬等症状。

说明：

1. 胃功能和维生素B₁₂的吸收代谢有关，所以除非万不得已(如生癌等)，否则医生不会把你的胃完全切除。

2. 因为维生素B₁₂主要存在于动物蛋白质中，所以，笔者不赞成长期完全素食。

『三高一低』的饮食原则

出于保健和治疗疾病的需要，有人提出了“三低一高”的饮食原则，也有人提出“三高一低”的饮食原则。

何谓“三低一高”饮食？即低碳水化合物、低盐、低脂、高膳食纤维。

何谓“三高一低”饮食？即高碳水化合物、高蛋白质、高膳食纤维、低脂肪。

无论是保健，抑或是协助治疗某些疾病，单纯的两条“原则”未必全面。但在“减肥保健”的潮流下，笔者觉得“三高一低”对人更有好处。原因是：

人体没有足够的碳水化合物，没有足够的蛋白质，没有足够的维生素，生命便不足以维持，即使勉强维持也是病态的、不健康的，人更无法完成整个生命过程中的生活和工作等正常运作。“低脂”当然好，但也不要因为怕长胖，怕胆固醇而禁食脂肪。其实脂肪是人体的一个基本成分。以细胞而言，脂肪是每个细胞的细胞膜的主要成分，而其在脑细胞的磷脂及生殖细胞的磷脂中还特别丰富。没有脂肪，细胞结构不完整，脑细胞、生殖细胞功能必然受损。脂肪还是人的主要能源，你每时每刻的运动，没有脂肪燃烧产生的能量是不行的，你也很难完成多种新陈代谢和生命机能的运作。最后，脂肪还有助于某些维生素（A、D、E、K）的生成吸收和代谢。如果没有脂肪的帮助，某些溶于脂肪的药物的吸收和代谢都不能实现。因此，正确摄取脂肪是必要的，拒脂肪于千里之外则是错误之举。

至于“低碳水化合物、低盐、低脂、高膳食纤维饮食”，也要低得“有度”，适量的碳水化合物、脂肪、蛋白质是人体必需的。记得上个世纪五六十年代，许多人因为少碳水化合物、少油、少肉而只食用膳食纤维较多的野果，结果出现营养性肝炎，或导致营养性水肿，甚至还有人因此失去了生命。



豆类和奶类，含有丰富的蛋白质，能令人精神焕发