

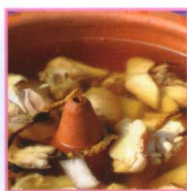
○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

贫血

ANEMIA

主编 姚呈虹 刘正才
编著 李 晶 薛志兵



人民卫生出版社

○人卫科普

慢性疾病营养美味**配餐图谱**

贫

血

ANEMIA

编著 李 晶 薛志兵

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

贫血/李晶等编著. —北京:人民卫生出版社,
2006. 1

(慢性疾病营养美味配餐图谱)

ISBN 7-117-07304-7

I. 贫... II. 李... III. 贫血-食物疗法-食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第143663号

慢性疾病营养美味配餐图谱

贫 血

主 编:姚呈虹 刘正才

编 著:李 晶 薛志兵

出版发行:人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址:(100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址:[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

邮购电话:010-67605754

印 刷:北京人卫印刷厂

经 销:新华书店

开 本:1000×1400 1/32 印张:4

字 数:149千字

版 次:2006年1月第1版 2006年1月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 7-117-07304-7/R·7305

定 价:22.00元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

主 任 吴菊仙

副主任 周 迎 吕拴过

主 编 姚呈虹 刘正才

副主编 周建华 孟海生 刘永昌 李三喜 李 平

编 委 (按姓氏笔画为序排列)

卫冰琴 马玉兰 王红梅 曲春昭 阳克明

何 玲 张有助 张旭武 李 晶 李大玲

杜晋花 杨小傲 邱新民 陈石元 范双锁

青长俊 南晋生 董旭峰

摄 影 崔世来 李铁成

菜品制作 运城夹马口大厦

运城耀武厨师学校

序

科学技术的现代化，为人们提供了越来越丰富的食物品种，经过加工的成品、半成品，更是花样翻新，层出不穷。在这琳琅满目的各类食物面前，我们如何选择，如何搭配，如何烹调，如何根据自己的身体状况科学调理，既吃得美味可口，又可巧妙地吃出均衡营养，既可使摄入的营养成分有利于防病健体，又可美容助颜，延缓衰老，使人健康长寿，这就是现代营养学的科学思维方法。

随着时代的进步，相伴而来的现代文明病也越来越多。很多病是“吃”出来的，人们形象地说：现在是吃的好了，动的少了，生病多了。诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等都与吃得合理、不科学息息相关。饮食是人们最重要的生活方式之一。有统计表明，生活方式不科学，导致70%的人处于亚健康状态，15%的人受着各类疾病的困扰与折磨，只有15%的人才是真正健康的。多数人不了解营养科学、不会吃、不会通过食疗调养疾病，造成吃出疾病或加重病情。因此，尽快普及营养科学知识，及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，本套书就是为此而编绘的。

中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。本书必将为常见慢性病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。为此，我乐而为序。

董洪运

2005年11月

前言

贫血是常见的慢性病之一，又是许多疾病的一种临床表现，而不是一种疾病的俗称。营养不良性贫血是其中最为常见的一种，它普遍存在于世界各地，在生育年龄的妇女（特别是孕妇）和婴幼儿中发病率很高。我国有1亿多人有不同程度的贫血，其主要原因是饮食不科学，未能有效的摄取食物中生血所需的蛋白质、铁、维生素B₁₂、叶酸及其他微量元素等。因此，贫血的预防与治疗中通过饮食补充体内缺乏的各种造血原料是最基本、最有效也是最经济的一种方法。

本书即本着科学的原则，为贫血患者制定了实用、科学的配餐方案。全书分四部分，其中第一部分简明详实地介绍了贫血患者饮食调养常识，给读者以原则性指导；第二部分以图文并茂的形式详细介绍了100个精选配餐的原料、功效、做法、适用人群、吃法、配餐禁忌，并在每个食谱中设计了别具特色的小贴士，介绍了与食谱有关的小知识或与疾病有关的知识点，帮助读者更好的操作食谱；为指导日常配餐，第三部分中用本书所介绍部分菜肴制定了“一周配餐表”，为读者提供了科学配餐的模式，仅供参考；第四部分所集的贫血单方供贫血患者试用，简单，方便，多行之有效。希望广大贫血患者能从中找到适合自己饮食习惯的美味菜肴，真正做到吃的科学，吃的健康，有效的防治贫血，提高生活质量。

由于科学不断的进步，知识不断更新，本书难免有不足之处，希望广大读者批评指正。此外，读者在选用药膳方时，如有不解之处，应请教医师，切勿盲目照用。

李 晶 薛志兵
2005年11月

目录 Contents

第一部分 贫血患者饮食调养的常识与技巧 1

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 饮食调养原则 —— 2 | 3. 生活方式注意事项 —— 4 |
| 2. 最佳调养食品 —— 3 | 4. 饮食误区与禁忌 —— 5 |

第二部分 贫血患者营养美味配餐 7

一、菜肴类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 木耳酒鸡 ————— 8 | 23. 清蒸人参鸡 ———— 30 |
| 2. 杏仁玉枣 ————— 9 | 24. 蒸拌肝肾 ————— 31 |
| 3. 枸杞田七鸡 ———— 10 | 25. 归参山药猪腰 ——— 32 |
| 4. 补血肝片 ————— 11 | 26. 虾子烧豆腐 ———— 33 |
| 5. 桂圆童子鸡 ———— 12 | 27. 枸杞爆肝尖 ———— 34 |
| 6. 软炸枸杞猪肝 ——— 13 | 28. 阿胶肥肠 ————— 35 |
| 7. 首乌芝麻鸡 ———— 14 | 29. 虾子海参 ————— 36 |
| 8. 芹菜香菇炒猪肝 ——— 15 | 30. 猪蹄鸽蛋 ————— 37 |
| 9. 云耳猪肝滑鸡 ——— 16 | 31. 淡菜排骨 ————— 38 |
| 10. 参归炖猪心 ———— 17 | 32. 黄鳝焖猪肉 ———— 39 |
| 11. 虫草汽锅鸡 ———— 18 | 33. 黄芪软炸里脊 ——— 40 |
| 12. 香菇炖豆腐 ———— 19 | 34. 姜丝牛肉 ————— 41 |
| 13. 枸杞桃仁鸡丁 ——— 20 | 35. 归地烧羊肉 ———— 42 |
| 14. 菇盒鹌鹑蛋 ———— 21 | 36. 红枣花生烧兔肉 ——— 43 |
| 15. 黄芪炖乌骨鸡 ——— 22 | 37. 当归火锅 ————— 44 |
| 16. 甲鱼炖山药 ———— 23 | 38. 炒三丁 ————— 45 |
| 17. 党参炖乳鸽 ———— 24 | 39. 蘑菇炒菠菜 ———— 46 |
| 18. 木须肉 ————— 25 | 40. 双椒海带丝 ———— 47 |
| 19. 神仙鸭 ————— 26 | 41. 牛肉胶冻 ————— 48 |
| 20. 姜汁猪血菠菜 ——— 27 | 42. 七彩鱿鱼丝 ———— 49 |
| 21. 归芪蒸鸡 ————— 28 | 43. 紫菜冬瓜烧肉粒 ——— 50 |
| 22. 素什锦 ————— 29 | 44. 发菜鸡卷 ————— 51 |
| | 45. 枸杞桂圆鸽蛋 ——— 52 |

46. 红焖鹌鹑 ———— 53
47. 胡萝卜酱瘦肉 ——— 54
48. 鲜茄肝扒 ———— 55
49. 花生鸡蛋煲枸枣 ——— 56
50. 姜葱陈皮辣牛肉 ——— 57
51. 制首乌煮鸡蛋 ——— 58

二、汤羹类

52. 红颜菜汤 ———— 59
53. 红枣花生汤 ———— 60
54. 猪肝赤豆汤 ———— 61
55. 生血牛筋汤 ———— 62
56. 猪心大枣汤 ———— 63
57. 枸杞牛肝汤 ———— 64
58. 豆腐猪血汤 ———— 65
59. 百合红枣汤 ———— 66
60. 牛骨番茄汤 ———— 67
61. 莲子花生汤 ———— 68
62. 鸭血海带汤 ———— 69
63. 葡萄干龙眼汤 ———— 70
64. 瘦肉紫菜鸡蛋汤 ——— 71
65. 黄豆芽猪血汤 ———— 72
66. 木耳腐竹兔肉汤 ——— 73
67. 猪皮红枣羹 ———— 74
68. 兰花鸭肝羹 ———— 75
69. 银耳山药羹 ———— 76
70. 杏仁苹果豆腐羹 ——— 77

三、粥类

71. 赤豆红枣粥 ———— 78
72. 桑椹养血粥 ———— 79
73. 花生山药粥 ———— 80
74. 黄芪牛肉粥 ———— 81
75. 阿胶糯米粥 ———— 82
76. 猪脊肉粥 ———— 83

77. 桂圆莲子山楂粥 ——— 84
78. 龙眼枸杞粥 ———— 85
79. 猪血菠菜粥 ———— 86
80. 芪枣羊骨粥 ———— 87
81. 黄芪鸡汁粥 ———— 88
82. 猪血鲫鱼粥 ———— 89
83. 木耳大枣粥 ———— 90
84. 猪肝菠菜粥 ———— 91
85. 羊肉淡菜粥 ———— 92
86. 鹌鹑山药粥 ———— 93
87. 牛蹄筋花生粥 ———— 94
88. 红枣紫糯米甜粥 ——— 95
89. 芍药花粥 ———— 96

90. 动物肝粥 ———— 97

四、其他

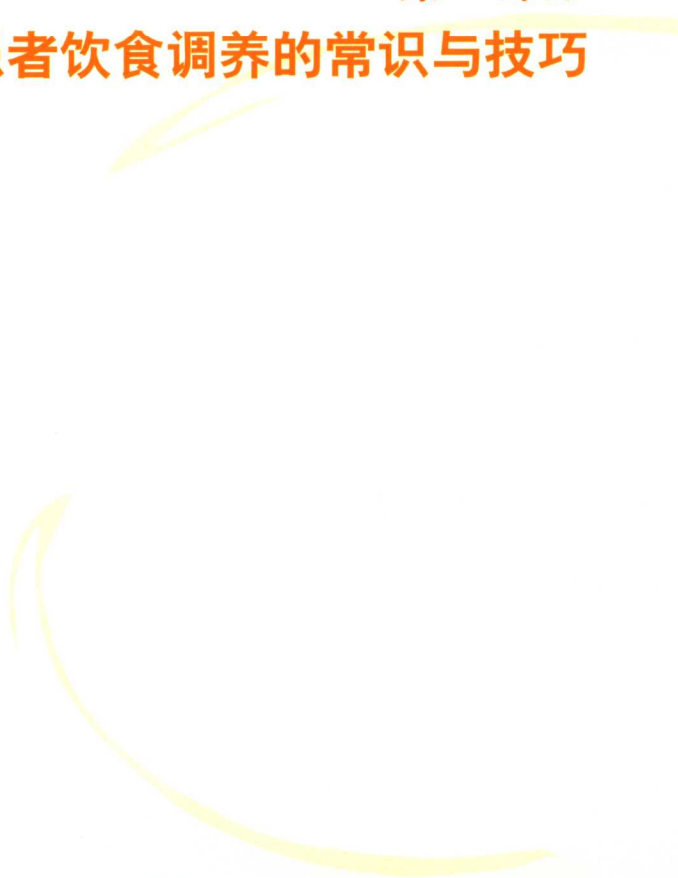
91. 芝麻虾酥 ———— 98
92. 三鲜蒸饺 ———— 99
93. 人参菠菜饺 ———— 100
94. 小米面发糕 ———— 101
95. 参芪桂圆蛋糕 ———— 102
96. 当归咖喱烩饭 ———— 103
97. 红豆龙眼糯米饭 ——— 104
98. 阿胶笋汁牛奶 ———— 105
99. 桑椹米酒 ———— 106
100. 当归补血茶 ———— 107

第三部分 贫血患者一周配餐表 108

第四部分 贫血患者常用食疗单方 110

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 蒸土豆 | 14. 龙眼羹 |
| 2. 煮蛋黄 | 15. 西瓜蜜 |
| 3. 河车粉 | 16. 日饮牛奶 |
| 4. 蜂 蜜 | 17. 绿豆红枣汤 |
| 5. 花 生 | 18. 啤酒养血饮 |
| 6. 花生衣 | 19. 豆腐蛋 |
| 7. 猪肝(羊肝) | 20. 红葡丰血饮 |
| 8. 鱼肝粉 | 21. 鸡蛋鸡血藤汤 |
| 9. 芝 麻 | 22. 海带芥菜 |
| 10. 金针菜 | 23. 红枣养血茶 |
| 11. 猪肚干粉 | 24. 二鲜饮 |
| 12. 绿茶饮 | 25. 荔枝干大枣 |
| 13. 樱桃单方 | 26. 酒蒸鸭血 |

第一部分 贫血患者饮食调养的常识与技巧



1. 饮食调养原则

- 多食用含铁、维生素B₁₂、叶酸丰富的食物，以提供充足的造血原料，包括各种动物性食品及新鲜的绿叶蔬菜，部分豆制品、干果、菌藻类、水果等。
- 多吃富含维生素C的食物，以促进肠道内非血红蛋白铁的吸收。如新鲜的绿叶蔬菜，橘子、广柑、酸枣、猕猴桃、番茄、红枣等。
- 注意摄食高蛋白饮食，特别是生物价值高的动物性蛋白质，有助于各种血细胞的增殖、分化和再生。
- 补充富含各种维生素的食物，除维生素B₁₂外尚应补充维生素B₁、B₆、K，有助于预防出血。
- 适当补充含铜丰富的食物如肝、肾、鱼、牡蛎、贝类、坚果与干豆类等。铜参与造血，缺铜可引起铁吸收障碍和血红蛋白合成减少。
- 贫血患者多有食欲不振，烹饪时应尽量做到色、香、味俱佳。食物应细软清淡、富含营养、易于消化吸收。可采用软饭或半流质膳食。且应花样丰富。
- 多吃些酸牛奶、酸菜和醋等，为胃提供酸性环境，有利于铁的吸收。
- 每餐荤素搭配，能提高植物性铁的吸收率。
- 多吃经过发酵的粮食如馒头、发糕和面包等能提高铁的吸收率。
- 调料尽可能用醋，因为醋能帮助铁溶解吸收；忌用碱，碱能中和胃酸，不利于铁的吸收利用。
- 在容易发生铁缺乏的人群，可供给铁强化食品，如孕妇、乳母、婴幼儿、老年人等。

2. 最佳调养食品

- **黑米（紫米）**：含较高的蛋白质、维生素C、叶绿素、胡萝卜素，具有很好的滋补作用，有“补血米”之称。
- **胡萝卜**：胡萝卜含有很高的维生素B、C，同时又含有丰富的胡萝卜素，胡萝卜素对补血极有益，用胡萝卜煮汤，是很好的补血汤饮。
- **菠菜**：菠菜内含有丰富的铁质、胡萝卜素、维生素B₆、叶酸，蛋白质含量也很可观，是最常见的有名的补血食物。
- **芹菜**：含铁量较高，且有降糖，降血压，防治痛风的作用，是缺铁性贫血合并糖尿病、高血压、痛风患者的最佳菜蔬。
- **苋菜**：含有丰富的铁、钙和维生素K，具有促进凝血，增加血红蛋白含量，提高携氧能力，促进造血等功能。
- **青椒**：含有丰富的维生素C，能防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆性增加有辅助治疗作用，且能促进肠蠕动，预防便秘。
- **黑木耳**：铁、叶酸及维生素K含量丰富，常吃能养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，可防治缺铁性贫血，另外还有活血抗凝的作用。
- **黑豆（黄豆）**：统称大豆，所含的营养成分极其丰富，其蛋白质为优质蛋白质，有“植物肉”之称，可以乌发、明目、悦颜面，吃法随个人喜好。
- **动物肝**：含有丰富的维生素C、A、铁质及叶酸、维生素B₁₂，可调节和改善贫血病人造血系统的生理功能，是理想的补血佳品之一。

- **动物血**：含血红素铁量较高，可防治缺铁性贫血，但不含维生素C及叶酸等，另外含有凝血酶，有止血作用，用于有出血性疾病合并贫血较为合适。
- **各种禽、畜肉、鱼类**：尤其是牛肉、鸽肉、甲鱼、黄鳝、鱿鱼等均含有丰富的蛋白质、铁质，防治贫血，滋补作用较好。适用于各类贫血。
- **红 枣**：含有丰富的维生素C、钙、铁，对体质虚弱、贫血并有骨质疏松的人有很好的食疗作用。
- **桂圆肉**：又称龙眼肉，除了含有铁质外还含有维生素A、B和葡萄糖、蔗糖等，补血的同时还能治疗健忘、心悸、神经衰弱和失眠症。
- **芝麻酱**：含铁、钙量比猪肝及蛋黄都高，经常食用可纠正和预防缺铁性贫血，还对牙齿、骨骼发育大有益处。

3. 生活方式注意事项

- 积极防治引起贫血的慢性疾病，尽可能不用影响铁吸收和加速铁排泄的药物。
- 纠正不良的饮食习惯，如偏食、挑食以及单纯素食等。
- 贫血病人抵抗力较低，应特别注意食品卫生，不吃生冷和不卫生的食物。
- 烹调宜应用铁制炊具。

- 淘米时不宜用手搓，次数宜少；蔬菜要新鲜，现买现做，先洗后切。
- 烹调蔬菜时不宜高温和时间过长，应用急火快炒，以防B族维生素和维生素C、叶酸损失过多；在烹调加工肉类时不要加碱，否则可使维生素B₁₂遭到破坏；巴氏消毒牛奶也能使维生素B₁₂丢失。
- 养成现代科学健康的生活方式，如戒烟酒，不熬夜，要经常保持乐观情绪，心情愉快，性格开朗，保证有充足的睡眠及充沛的精力和体力，并做到起居有时，娱乐有度，劳逸结合。
- 要经常积极参加体育锻炼活动，每天至少半小时。增强体力和造血功能。
- 再生障碍性贫血患者应避免与会引起骨髓损害或抑制的化学药品，放射性物质及药物接触。

4. 饮食误区与禁忌

- 不宜进食坚硬、油炸及各种刺激性食物。
- 不宜同食过甜、过咸、高纤维、不易消化及辛辣食物。
- 禁忌饮酒，患慢性酒精中毒的病人，多数伴有叶酸缺乏。
- 贫血患者不宜饮浓茶、咖啡、可乐等。
- 铁剂应避免和四环素同时服用，因为四环素能和铁剂结合，使铁的吸收减少。



第二部分 贫血患者营养美味配餐

The page features two decorative, thick, light-green curved lines. One line starts from the right edge and curves downwards and to the left. The second line starts further down on the left and curves upwards and to the right, mirroring the first line's shape.

一、菜肴类

1 木耳酒鸡

功效：补血，养血，止血。

原料：嫩鸡一只，木耳15克，花生100克，猪肝100克，红枣10枚，姜丝20克，糯米酒250克，花生油、精盐各适量。

做法：(1) 将鸡处理好洗净，沥干水分，沸水中氽去血水；猪肝洗净，切片；木耳浸软，洗净，切丝；红枣洗净，去核；花生洗净，浸10分钟。

(2) 锅置火上，放油烧热，下姜丝爆香，放入鸡块，炒干水分。

(3) 加入糯米酒、木耳、花生、猪肝、红枣及适量清水，用旺火煮沸，改用中火煮30分钟，放入精盐调味即可。

适用人群：适于产后贫血者。

配餐禁忌：木耳忌与田螺、雉鸡、野鸭、鹌鹑肉同食；忌与四环素同服。



小贴士：贫血在临床上是指外周血中血红蛋白的浓度低于可比人群的正常标准，正常的血红蛋白水平男性一般不低于125克/升，女性一般不低于110克/升，血红蛋白的主要功能在于携带氧气和二氧化碳。

② 杏仁玉枣



功 效：补气，养血，止咳，润肺，健脑。

原 料：甜杏仁 100 克，红枣 150 克，芋头 300 克，糯米 200 克，京糕 50 克，白糖 150 克，杏仁精少许。

做 法：（1）红枣去核加少许清水旺火蒸约 20 分钟，取出后制成枣泥。芋头蒸熟，剥去外皮，碾成芋头泥。
（2）用枣泥搓成杏核形，芋头泥成枣形包住，制成玉枣，放碗内。糯米、杏仁（去皮）一起磨成糊状。
（3）无油净锅，入清水 750 毫升，加白糖，烧开后徐徐放入米糊，轻搅，煮成羹状，洒点杏仁精，浇在玉枣碗中，撒上京糕片即成。

适用人群：适用于体质较弱的贫血者伴有咳嗽、失眠等症。

配餐禁忌：枣不能与海鲜同食，否则令人腰腹疼痛；不能与葱同食，否则令人脏腑不合、头胀。

小贴士：芋头含有一种黏液对皮肤粘膜有强烈的刺激作用，所以烹调时一定要煮熟，否则会刺激咽喉；在剥芋头时应戴上手套，如沾到黏液手部皮肤发痒时，在火上烤一烤就可缓解。