

食

疗保健康系列 06

贫血食疗方

PINXUE

SHILIAOFANG

周俭 高炜 王立言 编著



中国医药科技出版社

食

疗保健康系列 06

贫血

食疗方

PINXUE

SHILIAOFANG

周俭 高炜 王立言 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

贫血食疗方 / 周俭, 高伟, 王立言编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2004. 4

(食疗保健康系列)

ISBN 7-5067-2947-4

I. 贫... II. ①周...②高...③王... III. 贫血病—食物
疗法 IV. R247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 036728 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 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 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 3/4

字数 40 千字

印数 1-5 000

版次 2004 年 5 月第 1 版

印次 2004 年 5 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-2947-4/R · 2466

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在逐步增强，老百姓逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，这就需要有浅显易懂的，实用性强的食疗科普读物奉献给大家。

“是药三分毒，药补不如食补”。在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，身体得到滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的。而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此，我们组织策划了一套图文并茂的，集科学性、实用性、可操作性为一体的，制作精美的《食疗保健康》丛书。

该丛书首批推出20个品种，以常见疾病如失眠、头晕、儿科常见疾病等的食疗保健为主，也有特殊人群如青少年、产妇等的保健食疗方以及健康人群的四季茶、汤、粥、菜的科学配膳。该丛书的特点：（1）图文并茂，彩图视觉效果好；（2）文字浅显易懂，指导性强，除均有食疗组方、制作外，多数分册均对主料及成分的营养成分进行了重点分析，并介绍了该食疗方的食谱特点及保健小语，内容中西医并重。希望丛书的出版能帮助广大老百姓吃出学问，吃出健康！

由于时间仓促，不完善之处在所难免，恳请读者在实践中能予以批评指正。

目 录

小常识 1

小二黑结婚		枸杞蛋羹	24
(猪肝炒木耳)	4	排骨烩两菜	26
炒三丝	6	蹄筋汤	28
绿豆红枣粥	8	鲫鱼粥	30
三色汤	10	山药粥	32
白芪鸡	12	羊肉汤	34
猪肝黄豆	14	豆腐丸子汤	36
羊排炖蘑菇	16	香菇豆腐	38
猪肝粥	18	三色鸡条	41
枣汤	20	胡萝卜枸杞炖鸭肝	44
豆芽猪血汤	22	水果盅	47



小 常 识

1. 血液是由什么组成的？

血液是一种流体的组织，充满在心血管、脑血管系统中，营养人体的各个器官及组织。

人体的血液是由血浆蛋白、血细胞、水分所组成。血浆蛋白，具有滋养、运输、免疫三大功能。血细胞包括红细胞、白细胞、血小板三类细胞。它们均来源于骨髓造血干细胞。红细胞是血液中数量最多的一种细胞。主要含有血红蛋白（蛋白质+铁），因而使血液呈红色。白细胞是身体里的卫士，是抵抗外来侵犯者（如细菌等微生物）的主力军。

2. 常见的贫血病有哪些？贫血有何主要临床表现？

常见的贫血分为两大类。

（1）营养性贫血：是指某种营养素摄入不足而引起的贫血。主要有缺铁性贫血和巨幼红细胞贫血。

（2）再生障碍性贫血：是由于骨髓造血组织病变引起的贫血。

贫血的临床表现主要为：头晕，乏力，心悸，气短，面色苍白；伴有出血，表现为皮肤有出血点，紫癜，鼻衄，牙龈出血，妇女月经过多以及发热等症状。

3. 什么是缺铁性贫血？何原因引起？

缺铁性贫血是最常见的一种贫血，血液中血红蛋白和红细胞减少，属于小细胞低血色素性贫血。多见于婴幼儿、青春期少女、孕妇等人群。

表现为心悸、心慌、失眠、面色苍白、皮肤干燥、毛发脱落、指甲扁平反甲等。

主要原因是由于缺铁所致。

- (1) 膳食中摄入不足。
- (2) 丢失过多，如月经过多、痔疮等。
- (3) 铁吸收障碍，如慢性胃炎、胃切除等。

4. 什么是巨幼红细胞贫血？

巨幼红细胞贫血又称营养性大细胞贫血，贫血比较严重，红细胞的减少较血红蛋白的减少明显。主要是由于缺乏维生素 B₁₂ 或叶酸所致。多见于幼儿、妊娠期和哺乳期的妇女。

临床表现为巨幼细胞增多，胃纳不佳，腹泻，舌炎，周围神经炎等症状。

5. 什么是再生障碍性贫血？何原因引起？

再生障碍性贫血简称再障，是由于各种原因所引起的骨髓干细胞损伤，导致骨髓造血功能全部或部分衰竭，出现以全血细胞减少为主要特征的疾病。临床表现为进行性贫血、出血、反复感染及全血细胞减少。本病以青壮年为主。

发病主要有以下原因：

化学因素：接触苯类、重金属、磺胺类药、抗生素（氯霉素）、镇静类药（巴比妥类）等。

物理因素：放射线，如 X 光、放射线同位素等。

生物因素：严重感染、结核、病毒性肝炎等。

其他因素：恶性肿瘤、慢性肾功能衰竭、肝硬化等。

再生障碍性贫血患者在饮食方面要注意加强营养，增强自身抵抗能力。

6. 贫血的营养治疗原则有哪些？

(1) 高蛋白饮食 蛋白质是合成血红蛋白的原料，应注意膳食补充，每日每公斤体重供给蛋白质 1.5 克，可选用动物肝脏、瘦肉

类、蛋、奶及豆制品等优质蛋白质食物。

(2) 增加铁的供给量 铁是合成血红蛋白的主要成分。除数量外, 还要注意品种的选择。动物食品中的铁比较容易吸收, 如瘦肉、内脏(肝脏)、蛋黄等。植物食品中的铁则吸收率较低。有人提出多使用铁锅有益。

还要减少影响铁吸收的因素, 少用含草酸多的菠菜、茭白等。

(3) 增加维生素C的供给 维生素C有促进铁吸收的作用, 可提高吸收率5~10倍。新鲜蔬菜和水果含维生素C丰富, 必要时可补充维生素C片。

(4) 增加维生素B₁₂的供给 动物内脏(肝、肾)、瘦肉、豆豉、酱豆腐等均是维生素B₁₂的主要来源。

(5) 增加叶酸的摄入 绿叶蔬菜是叶酸的主要来源, 它与维生素C一样, 遇热容易破坏, 还须注意烹调方法, 尽量减少损失。

7. 如何安排贫血病人的膳食?

(1) 荤素搭配, 合理营养。每日膳食有荤有素, 使动物食品和植物食品相互补充。

(2) 多吃蔬菜和新鲜水果, 含有丰富的维生素C, 水果最好在每餐后吃, 有利于铁的吸收。

(3) 少食多餐, 尽可能地保持营养的供给, 对于食欲不振的患者更是如此。

8. 补血的食物有哪些?

贫血在中医属于血虚的范畴。治疗以益气补血为主。

有补血作用的食物和药物有: 龙眼肉、猪肝、大枣、菠菜、黑木耳、当归、阿胶、地黄、何首乌、桑葚等。



小二黑结婚（猪肝炒木耳）

主料

黑木耳（80克）：性平，味甘。功能凉血止血、和血养荣、止泻痢。富含多种营养成分。

猪肝（400克）：性温，味甘。功能补虚损、健脾胃、益肝肾。含有较多的铁质，尤以补血见长。

黄瓜（半根，约合100克）：性寒，味甘。功能清热止渴、利水解毒。含水分和多种维生素。



黑木耳



猪肝



黄瓜

配料

葱姜、精盐、味精、淀粉、香油、鲜汤等适量。



制作要领

1. 先将用温水泡发的黑木耳、洗净、去蒂、沥干水分，如果太大的话，用手撕成小块。猪肝洗净去膜，切成片放入碗中，用淀粉、精盐抓匀，黄瓜洗净切成菱形片，葱切段、姜切丝备用。

2. 起火上锅，倒入色拉油，待油温六成热时，加入葱段、姜丝炒香，倒入黑木耳炒熟，然后倒入猪肝翻炒，加入少许鲜汤，点入味精、精盐，加入黄瓜片翻炒，淋入香油即可出锅食用。



食谱特点

养血生血，补而不腻。

保健小语

1. 木耳营养丰富，能提高人体免疫能力；肝含有丰富铁，有助于红细胞的合成，对贫血者适用。
2. 猪肝不宜炒太嫩，须熟透。
3. 猪肝含胆固醇较多，高血脂、冠心病者少食。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μgRE)	维生素B ₂ (mg)	维生素PP (mg)	维生素C (mg)	钾 (mg)	钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)
2909.4	87.7	15.4	50.9	19919	9.7	62.2	89	1102.6	318.1	245.6	232.6



炒 三 丝

主料

香菇 (100克): 性平, 味甘。功能益胃气、托痘疹、止血。香菇多糖有增强免疫功能, 抗癌的作用。香菇含丰富的硒。

里脊肉 (200克): 性平, 味甘、咸。功能滋阴、润燥、益气。现代研究含有较多的蛋白质、脂肪、铁等营养成分。

胡萝卜 (100克): 性平, 味甘。功能健脾化滞、润燥明目。富含胡萝卜素, 胡萝卜素进入人体可以转化为维生素A, 对于维护人体的健康有益。还含有硒成分。



香菇



里脊肉



胡萝卜

配料

精盐, 味精, 胡椒粉, 葱姜, 淀粉等适量。



制作要领

1. 将用温水泡发的香菇去蒂洗净, 控干水分, 切成丝; 里脊肉洗净也切成丝; 胡萝卜洗净去皮切成细丝, 葱姜切丝备用。

2. 上火置锅, 倒入色拉油, 待油温至五成热时放入葱姜爆锅, 然后倒入里脊丝翻炒, 再加入香菇丝炒熟, 再把萝卜丝倒进去, 点入味精、精盐、胡椒粉, 用淀粉勾芡即可食用。

3. 胡萝卜素为维生素A前体, 进入人体可以转化为维生素A, 后者属于脂溶性维生素, 在脂肪的作用下, 容易吸收, 所以与动物性食物配菜较好。





食谱特点

咸香可口。有健脾、补肝、养血的功效。

保健小语

1. 本品补益作用强，适用于各类型贫血。小儿、年老体质虚弱者也可经常食用。
2. 本品还可用于恶性肿瘤的防治。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μgRE)	维生素B ₁ (mg)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	钾 (mg)	硒 (μg)	镁 (mg)	铁 (mg)
1537	44.1	16.1	11.1	700	1.68	15	2.2	1136	15.36	81	5.2



绿豆红枣粥

主料

绿豆 (50 克): 性寒, 味甘。功能清热解毒, 利水, 解暑。

红枣 (50 克): 性温, 味甘。功能补脾和胃、益气生津、调营卫、降血脂、抗癌。现代研究红枣维生素C含量丰富, 还含有铁, 有利于红细胞的合成。

配料

红糖适量。红糖含铁较多, 有养血活血的作用。性质偏温。



绿豆



红枣



制作要领

1. 将绿豆洗净, 先用凉水泡 2 小时, 红枣洗净。
2. 将锅置于火上, 加入清水, 将泡好的绿豆、红枣放入锅内, 用文火煮至绿豆“开花”、红枣涨圆, 加适量红糖, 即可食用。



食谱特点

清淡爽口。有健脾和胃，益气养血，清热解暑的功效。

保健小语

1. 本品尤其适合贫血患者夏天食用，既补血，又清热。
2. 本品适合高血脂、冠心病、肥胖症、糖尿病者（不放糖）食用。

营养成分分析

热量	蛋白质	脂肪	碳水化 合物	维生素				矿物质			
				维生素A	维生素B ₁	维生素PP	维生素C	钾	铁	镁	钙
(kJ)	(g)	(g)	(g)	(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
1284.5	1185.5	0.6	63.6	11	0.17	1.8	3.5	486	303.55	82	67.5



三色汤

主料

猪肝 (400克): 性温, 味甘。功能补虚损、健脾胃、止渴。含铁较多, 是合成血红蛋白的主要原料来源。补血作用强。

黄豆 (200克): 性平, 味甘。功能健脾宽中、益气。富含植物蛋白、脂肪。

菠菜 (500克): 性凉, 味甘。功能清热除烦、解渴、养血、通便。



猪肝



黄豆

配料

精盐、味精、香油等适量。



制作要领

1. 将猪肝洗净, 放入开水中煮至半熟, 捞出切成片备用; 黄豆用温水泡2小时, 菠菜择洗干净, 放入开水中焯一下, 捞出浸入凉水中拔凉, 捞出沥干水分切成段备用。

2. 起火上锅, 锅内加入清水, 先放入黄豆煮熟, 后放入猪肝煮熟, 再加入菠菜, 点入精盐、味精、香油即可出锅食用。

3. 菠菜含有草酸, 影响铁的吸收, 先焯一下, 使草酸溶于水, 尽可能地减少菠菜中草酸的含量。





食谱特点

健脾益胃，益气养血。

保健小语

1. 适用各种类型贫血者食用，尤其适用于缺铁性贫血。
2. 适合体弱多病者食用。
3. 猪肝含胆固醇较多，高血脂、冠心病者少食。制作猪肝时注意须熟透。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μgRE)	维生素B ₂ (mg)	维生素PP (mg)	维生素C (mg)	铁 (mg)	钾 (mg)	镁 (mg)	钙 (mg)
5264	150	46.3	60	20449	8.83	64.8	112	109.7	3946	552	472



白芪鸡

主料

黄芪 (20克): 性微寒, 味甘。功能补气升阳, 益气固表, 利水消肿, 托疮生肌。

银耳 (50克): 又称为白木耳。性平, 味甘、淡。功能滋阴润肺。

母鸡 (1只, 约合1000克): 性温, 味甘。功能温中、益气、补精、添髓、降逆。含有较多的蛋白质。

配料

精盐、味精、料酒、葱、姜等适量。



黄芪



银耳



母鸡

制作要领

1. 将用温水泡涨后的银耳洗净; 将宰杀好洗净的母鸡洗净, 去脚爪、去鸡尖; 黄芪洗净, 放入母鸡腹中; 葱切段, 姜切片, 备用。

2. 锅内放入清水, 先将母鸡放入, 点入料酒、葱段、姜片大火烧开, 撇去浮沫, 再将银耳入锅, 用文火炖至熟烂。调入食盐、味精即可。

3. 鸡皮含有较多的皮下脂肪, 最好制作前去掉, 或煮汤后除去鸡汤中顶层的油花。

