

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, 高炜, 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，齿龈出血，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

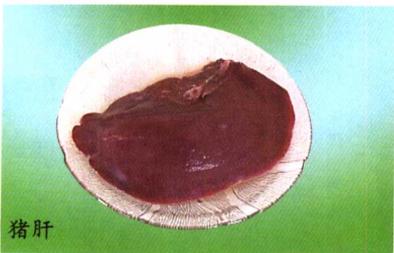
黑木耳 (80克): 性平, 味甘。功能凉血止血、和血养荣、止泻痢。富含多种营养成分。

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。

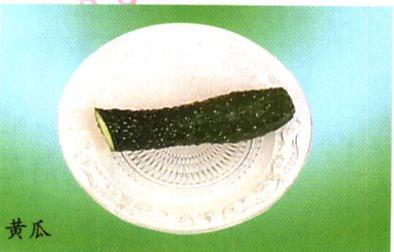
黄瓜 (半根, 约合100克): 性寒, 味甘。功能清热止渴、利水解毒。含水分和多种维生素。



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

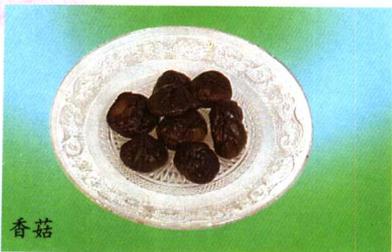
炒 三 丝

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。

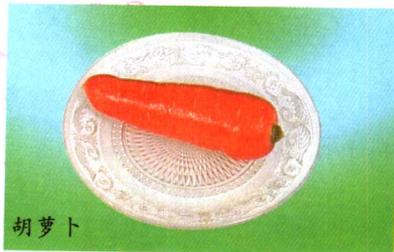
胡萝卜 (100克): 性平, 味甘。功能健脾化滞、润燥明目。富含胡萝卜素, 胡萝卜素进入人体可以转化为维生素A, 对于维护人体的健康有益。还含有硒成分。



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 ₂ (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 (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PP (mg)	维生素C (mg)	钾 (mg)	铁 (mg)	镁 (mg)	钙 (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。



黄芪



银耳



母鸡

配料

精盐、味精、料酒、葱、姜等适量。



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。

