

<<缺铁性贫血食疗主食>>

图书基本信息

书名：<<缺铁性贫血食疗主食>>

13位ISBN编号：9787506740128

10位ISBN编号：7506740125

出版时间：2009-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：吴杰，吴昊然 主编

页数：60

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<缺铁性贫血食疗主食>>

### 前言

贫血是由于血液中红细胞数量的不足造成身体组织中供氧不足而引起的。

而缺铁性贫血是由于体内缺少铁质而影响血红蛋白结合所引起的一种常见的贫血。

贫血的临床表现为皮肤和黏膜苍白，经常会感到无力、倦怠、眩晕、畏寒，活动后呼吸短促，食欲不振、消化不良等症状。

引起机体缺铁性贫血的原因是铁供不应求或铁吸收障碍、铁消耗过多，加之食物营养中又缺铁，往往会造成缺铁性贫血的发生。

缺铁性贫血患者除了靠增补铁剂外，科学合理的饮食调养，对缺铁性贫血患者的治疗和康复也起着不可低估的作用。

中国的食补、食疗文化，是世界食文化中辉煌的一页。

中医讲究药、食同源，这是种回归自然的疗法。

将治病寓于日常的饮食之中，在科学合理的膳食调养中吃出健康，以达到“不治而愈”的目的，是现代人防病、调养身体的首选。

为了让缺铁性贫血患者通过科学膳食早日康复，我们会同国内著名的医师、药师、营养学家、烹饪名师，以科学严谨的态度，精确的理论依据，针对缺铁性贫血患者的不同病因，根据各种食物、药物的不同性、味，药理和疗效，将祖国传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学组方搭配，组合成各式营养主食，其中既保留了食物的营养作用，又具有药物的防病治病功效。

该书详细介绍了60款具有补铁补血作用的营养主食。

以简洁的文字与精美的彩色图谱，对每款主食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均做了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

图文并茂，步骤清晰，原料易取，搭配科学，通俗易懂，易学易做。

食用后，可大大改善机体的营养状况，促进康复。

本书是集食补、食疗于一体的食谱书，也是一本家庭及美食爱好者的理想饮食指导用书。

## <<缺铁性贫血食疗主食>>

### 内容概要

本书详细介绍了60款缺铁性贫血食疗主食。

作者以简洁的语言对每款主食的用料配比、制作方法、功效、特点、操作提示等均做了详细的说明，并配有精美的彩图。

按书习作，您一定会烹制出色、香、味俱佳的美味主食，使您和您的家人在享受美味的同时，拥有健康的身体！

<<缺铁性贫血食疗主食>>

书籍目录

1.黑米蛋黄粥2.吉利堂五丁粥3.鹌鹑蛋番茄粥4.杞枣蛋黄粥5.吉利堂补血粥6.桑椹杞子大枣粥7.海参鸽肉粥8.吉利堂果味粥9.猪心赤豆莲子粥10.吉利堂双色豆腐粥11.香菇兔肉粥12.吉利堂银莲枣粥13.牛肉彩豆焖饭14.鱼丁炒饭15.鲜香藕片玉米米查粒饭16.翡翠虾仁肉末面17.吉利堂三宝汤面18.菠萝猪肝汤面19.碧波鱼丸汤面20.吉利堂八珍汤面21.青翠肉丝玉米条22.吉利堂砂锅汤面23.芦笋肉丁卤面24.双鲜卤面25.海带鸡丝卤面26.红烧鸡肉卤面27.菠菜羊腰卤面28.枣香牛肉海带面29.鱼香肉丝炒面30.吉利堂猪心炒面31.吉利堂菊花炒饼32.鸡肉双色炒饼33.番茄牡蛎烩饼34.枸杞子双丝烩饼35.吉利堂多彩面片36.青翠淡菜炒面片37.归芪黑色面片汤38.蛤蜊玉米面片汤39.吉利堂多彩面丁40.兰花茎炒玉米面丁41.吉利堂三鲜馄饨42.吉利堂鸡肉荷包43.红杞海参肉汤饺44.熟地猪骨汤饺45.吉利堂补血汤饺46.葱香猪肝水饺47.苋菜猪肉水饺48.瓜香黄金饺49.首乌汁猪肉蒸饺50.清香鸡肉蒸饺51.芪汁什锦猪肉包52.吉利堂双鲜黑包53.肉苻蓉羊肉包子54.吉利堂鸡蛋花卷55.吉利堂松粉枣泥包56.果仁玉米面蒸糕57.枣泥烧饼58.吉利堂红杞饼59.参枣牛肉盒子60.吉利堂合面馅饼

## <<缺铁性贫血食疗主食>>

### 章节摘录

插图：1.黑米蛋黄粥原料：黑米150克，糯米50克，咸鸭蛋黄75克，番茄50克，水发海参25克，冰糖20克。

制作步骤：（1）黑米、糯米淘洗干净，用清水泡透。

海参治净，与鸭蛋黄、番茄均切成丁。

锅内放入清水，下入黑米、糯米烧开。

（2）下入海参丁搅匀、烧开，煮至微熟。

（3）下入鸭蛋黄丁、番茄丁搅匀烧开，煮至熟烂，加入冰糖煮至溶化，出锅装碗即成。

特点：色泽美观，软烂稠滑，香甜鲜美，营养滋补。

功效：黑米中含有较多的蛋白质、锌、铁、铜、硒及多种维生素，有滋阴补肾，健脾养血的功能。

鸭蛋黄中含有丰富的铁质。

番茄中富含铁质，所含丰富的维生素C在枸橼酸的保护下，加热后也不会遭到破坏，可促进人体对鸭蛋黄中铁的吸收和利用。

海参是一种高蛋白、低脂肪的食物，铁的含量丰富，有补肾益精，养血润燥的功能。

它们在此同组，使此款主食富含铁质，是缺铁性贫血患者的一款美味补血主食。

操作提示：原料丁一定要切得大小均匀。

用小火烧煮。

2.吉利堂五丁粥原料：大米150克，细玉米楂50克，鱿鱼、水发香菇、油菜、胡萝卜、莲藕各50克，葱花、姜末各10克，料酒10克，醋2克，精盐2克，鸡精3克，味精1克，花生油20克。

制作步骤：（1）大米、细玉米楂放在一起淘洗干净。

鱿鱼、香菇、油菜、胡萝卜、莲藕均切成小丁。

锅内放油烧热，下入葱花、姜末炝香，下入鱿鱼丁、香菇丁煸炒，烹入醋、料酒，加入清水。

（2）下入大米、玉米楂用手勺搅匀、烧开，煮至微熟。

（3）下入胡萝卜丁、莲藕丁搅匀、烧开，煮至熟烂。

下入油菜丁、精盐、鸡精搅匀、烧开，煮至油菜丁微熟。

加味精搅匀，出锅装碗即成。

特点：色泽美观，口感软烂，口味咸鲜，营养滋补。

功效：鱿鱼是一种高蛋白、低脂肪的食物，有养血滋阴，补益肝肾的功能。

香菇中富含蛋白质、铁、钙、磷等，对贫血有一定疗效。

莲藕中富含铁和维生素C，有补血作用。

油菜、胡萝卜中均富含铁质，是补铁补血的佳品。

它们在此与大米、玉米楂同组共用，可为缺铁性贫血患者补充丰富的铁质，促进身体康复。

操作提示：原料丁一定要切得大小均匀。

用小火熟煮。

<<缺铁性贫血食疗主食>>

编辑推荐

享受美味，吃出健康，生活细节，决定健康。

《缺铁性贫血食疗主食》由中国医药科技出版社出版。

<<缺铁性贫血食疗主食>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>