

女人贫血怎么食疗?

多款贫血食疗菜谱

造成女性贫血的原因,是女性循环血量少、需要铁质,特别是在生理期、怀孕期,一旦铁质补充不够,就很容易引起贫血。在临床上,贫血的表现有皮肤苍白、面色无华、疲倦、乏力、头晕、耳鸣、记忆力衰退和思想不集中等。那么女人贫血怎么食疗呢?

菜谱



参茸竹丝鸡汤



莲子桂圆汤



鲤鱼补血汤

莲藕牛腩汤

材料:牛腩600克、莲藕500克、红豆15克、生姜4片、蜜枣2个。

做法:牛腩洗净,切大块,去肥油,放沸水里焯一下,取出在冷水里漂洗干净,滴干水。莲藕洗净,刮皮去节,拍成小块,红豆、生姜、蜜枣洗净,与牛腩一起放入锅中,加清水,武火煮沸后转文火煲3小时,调味就可。

血糯米红枣粥

材料:血糯米、红枣、冰糖。

做法:将血糯米五十克、红枣十枚与适量的冰糖,一起熬煮成粥即可。

芹菜炒猪肝

材料:猪肝200克、芹菜300克(或菠菜200克)、酱油25克、白糖20克、黄酒10克、湿淀粉30克。

做法:将猪肝去筋膜,用快刀切成薄片,用淀粉、黄酒和精盐同猪肝片搅匀,待用。芹菜打去菜叶,取净茎六两,用清水洗净,切成三分长的段。将油锅用旺火烧热,倒入冷猪油,烧至六成油温,投入猪肝,将其搅散,待变色后,倒入漏勺沥油。锅中留油少许,继续旺火,投入芹菜煸炒,待熟前加入酱油、白糖、精盐,用湿淀粉勾芡,再倒入猪肝,翻炒几下,在锅边淋上少许香醋,即可出锅装盘。

首乌红枣鸡蛋汤

材料:何首乌24克,去核红枣12个,鸡蛋2个。

做法:鸡蛋煮熟,去壳。首乌红枣洗净。全部用料一齐放入锅中,加清水适量,文火煮30分钟,调味即可。随量饮用,也可调入冰糖服。

猪肝粥

材料:猪肝(其他动物肝脏也可)100~150克、粳米100克。

做法:先将猪肝洗净切碎,与粳米一同入锅,加水1000克及葱、姜、油、盐各适量,先用旺火烧开,再转用文火熬煮成稀粥。日服1剂,分数次食用。此方具有益血补肝、明目的功效,适用于血虚萎黄、贫血、慢性肝炎、夜盲、青光眼等症。

羊骨粥

材料:羊骨、葱、姜、盐。

做法:先将新鲜羊骨捶碎,加水煎汤,弃骨,以汤代水煮粥。粥成加入葱、姜、盐等调味后即可食用。对贫血畏寒者有良效。

鲤鱼补血汤

材料:黑豆4两、生姜2片、红枣10粒、鲤鱼1条、陈皮一小块、胡椒粉适量。

做法:鲤鱼去鳞、鳃、鳍、内脏清洗干净,加少油在锅中,略煎至金黄色。将黑豆清洗干净,放入锅中,不用放油,炒至豆衣裂开,再用清水洗干净,备用。红枣去核,生姜去皮,陈皮洗干净,备用。水煮滚,先放入黑豆、红枣、陈皮、生姜大火煮10分钟,再转文火煮一个半小时,最后放入鲤鱼,煮30分钟即可。

参茸竹丝鸡汤

材料:竹丝鸡1只(约750克)、猪瘦肉150克、黄耆30克、党参30克、去核红枣10个、生姜3片。

做法:竹丝鸡去内脏,洗净,斩件,猪瘦肉洗净,一起放入沸水中焯一下,过冷水。红枣、黄耆、党参洗净。把全部用料锅内,加清水适量,武火煮沸后,再用文火煲2小时,调味即可。

红枣羊骨糯米粥

材料:羊胫骨1~2根(猪骨也可)、红枣30枚、糯米一杯。

做法:将羊胫骨(或猪骨)敲碎,红枣去核。将以上材料加入适量的水于锅中熬煮。

阿胶芝麻核桃羹

材料:阿胶、芝麻、核桃肉、桂圆肉。

做法:先将阿胶250克烊化、芝麻250克与核桃肉150克共捣细末,再加入桂圆肉50克、适量冰糖,一起隔水蒸2小时即可。每次加热吃食二匙。

参枣汤

材料:红枣5枚、人参片10克、冰糖1小块。

做法:红枣洗净,和人参片一起放在小锅内,加水一杯,小火炖煮1小时。加入冰糖待溶化即可。

桃柱红枣鸡肉汤

材料:鸡1只(约750克)、江瑶柱24克、去核红枣10个、去心莲子30克、生姜3片。

做法:鸡去内脏及肥油鸡皮,洗净,吊干水,斩件,锅烧热,加油,爆姜下鸡块,爆片刻取出。江瑶柱用水浸软,红枣,莲子洗净。把全部用料放入锅里,加清水,武火煮沸后,转文火煲3小时,调味供用。

莲子桂圆汤

材料:莲子、桂圆肉、红枣、冰糖适量。

做法:将莲子泡发后去皮洗净,与洗净的桂圆肉、红枣一同放入砂锅中,加水适量煎煮至莲子酥烂,加冰糖调味。睡前饮汤吃莲子、红枣、桂圆肉,每周服用1~2次。此方具有补心血、健脾胃功效,适用于贫血乏力、神经衰弱。

龙眼粥

材料:龙眼肉、红枣、粳米。

做法:龙眼肉十五克、红枣十枚、粳米五十克一起熬煮成粥。

杞子红枣煲鸡蛋

材料:枸杞子、红枣、鸡蛋2个。

做法:枸杞子20克,红枣10枚,鸡蛋2个,同煮,蛋熟后去壳再同煮10分钟。吃蛋饮汤,每天或隔天1次。有补虚劳、益气血、健脾胃等功效。

参归银鲳汤

材料:鲳鱼500克、党参30克、当归15克、生姜3片。

做法:鲳鱼去鳞,腮,内脏,锅烧热加油放姜,把鱼煎至微黄。党参、当归洗净,加清水适量,武火煮沸后转文火煲一小时,下鲳鱼煲熟,调味供用。

当归羊肉

材料:汤山羊肉、黄芪、党参、当归。

做法:汤山羊肉400克切块,黄芪、党参、当归各25克,同放砂锅内,加水1000毫升,文火煨煮,至羊肉烂时放入生姜25克和食盐适量,吃肉喝汤,经常食用。

菠菜枸杞粥

材料:菠菜、枸杞子、粟米。

做法:将菠菜去杂,连根洗净,入沸水锅中焯一下,捞出,码齐后将菠菜切成小碎段(0.5厘米以内),盛入碗中备用。将粟米、枸杞子淘洗干净,放入砂锅,加水适量,大火煮沸后,改用小火煨煮1小时,待粟米酥烂,调入菠菜小碎段,拌和均匀,加精盐、味精,再煮至沸,淋入麻油,搅拌均匀即成。

归参炖母鸡

材料:母鸡一只、当归15克、党参15克、葱、生姜、料酒、食盐各适量。

做法:母鸡去毛和内脏,洗净;将当归、党参放入鸡腹内;将鸡放进砂锅,加入葱、生姜、料酒、食盐、清水各适量;再将砂锅置武火上烧沸,改用文火煨炖,直至鸡肉炖烂即成。食用时,可分餐吃肉喝汤。

黑糯米补血粥

材料:黑糯米、桂圆和红枣

做法:黑糯米、桂圆和红枣是大家都知道的补血好东西,再加上营养价值很高的山药,益气养血的功效更显著,每个月记得喝哦,哈哈,黑糯米、红枣、桂圆、山药、红糖,小小提醒桂圆虽然可以补气血、促进血液循环,但是因为不易消化,每次尽量下7.8个就可以(寒胃的朋友可以下2片红参)。

双红补血汤

材料:红薯500克,红枣10克,红糖适量

做法:红薯500克,红枣10克,红糖适量。清水2000毫升然后一起下锅煮开,红薯熟才下红糖。喜欢吃南瓜的也可以把红薯换成南瓜。

(美食养生)

牛骨海带豆腐汤



材料:牛骨、海带、豆腐、大葱、盐。

做法:牛骨洗干净后放入锅中,凉水上锅,烧开后撇出浮沫,加上葱段,熬4个小时放凉后移入冰箱一个小时取出,汤表面的油会凝固,这样就能很轻易地把汤里的浮沫撇掉;继续上火烧开,倒入洗好的海带小火煮1个小时,再加入嫩豆腐煮10分钟,最后加盐调味即可。

酱烧虾



材料:虾、豆瓣酱、葱。

做法:虾剪掉须和尖嘴巴,挑去虾线,洗净备用;锅内加油烧热加入豆瓣酱,葱段炒香后把虾扔进去连续翻炒,为避免糊锅可以略加水,焖一分钟即可出锅。

油焖冬瓜



材料:冬瓜、姜、酱油。

做法:冬瓜去皮去瓢切成小块备用,锅里加比平常炒菜时稍微多一点的油烧热后扔姜末炸香,然后倒入冬瓜块翻炒一分钟改中小火再炒2分钟,略加水,盐,鸡精,酱油再小火焖至冬瓜酥烂即可。

清蒸鲈鱼



材料:鲈鱼、葱丝、姜丝、盐、蒸鱼豉油。

做法:1. 鲈鱼洗干净后加绍酒、少许盐、葱丝、姜丝腌制15分钟,随后再冲洗干净,去去腥味;

2. 将鲈鱼从尾部切开成蝴蝶状,再从背部切一刀铺在盘子里,并在鱼身下铺上葱姜丝,开水上锅蒸5-6分钟关火焖2分钟。将盘子里的汤汁倒掉,浇上蒸鱼豉油,撒上葱丝,最后浇上热油就好啦。虽然切的不是很好,但是能缩短蒸鱼的时间,散热均匀,鱼肉不会老。