

图说常见病食疗菜谱丛书

图说胃病



食疗菜谱

食

吴杰主编

金盾出版社



内 容 提 要

本书为“图说常见病食疗菜谱丛书”之一,全书为胃肠病患者精选食疗菜肴 34 种,选料讲究,搭配科学,营养丰富,图文对照,易学易做,既可供胃肠病患者食疗使用,又能让健康人预防胃肠病享用,还是一本家庭科学饮食的指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

图说胃肠病食疗菜谱/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2005.9
(图说常见病食疗菜谱丛书)

ISBN 7-5082-3678-5

I. 图… II. 吴… III. 胃肠病-食物疗法-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 068344 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京精美彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:3 彩页:72

2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



石斛

功效：味甘苦，性微寒。入肺、胃、肾经。有滋养胃阴，清热生津的功能。现代医学研究表明，石斛所含石斛碱可镇痛退热，并可促进胃液分泌而助消化，使肠道蠕动亢进而通便。

食用方法：与原料一同入锅炖制。入水煎煮取汁。



砂仁

功效：味辛，性温。入脾、胃经。有化湿行气，温中止呕的功能。现代医学研究表明，砂仁所含挥发油有促进胃液分泌，消除肠道胀气的作用。

食用方法：与原料一同入锅炖制。入水煎煮取汁。



白术

功效：味甘苦，性微温。入脾、胃经。有补气健脾，燥湿利水，固表止汗，安胎的功能。对脾胃虚弱、不思饮食、大便溏薄或慢性泄泻等症有一定疗效。

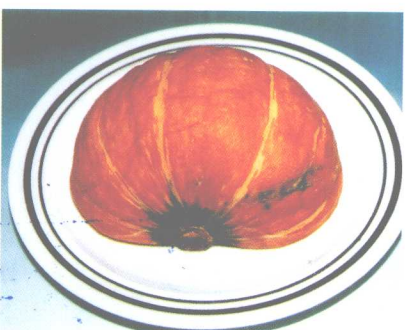
食用方法：与原料一同入锅炖制。入水煎煮取汁。



栗子

功效：味甘，性温。入脾、肾经。有补脾益胃，补肾壮腰，收涩止泻的功能。现代医学研究表明，栗子富含淀粉、糖分，所含葡萄糖一甙3具有明显的健胃补肾功能，是胃病及老年人、幼儿的理想补品。

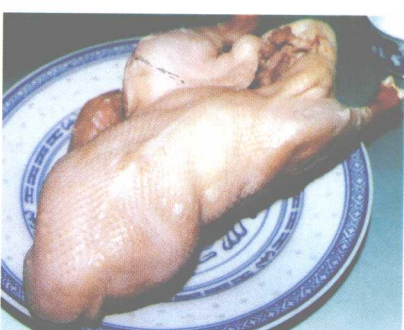
食用方法：煮、炖、炒、焖、烧。



南瓜

功效：味甘，性温。入脾、胃经。有补中益气，化痰排毒，驱蛔虫等功能。现代医学研究表明，南瓜含有的果胶能促进胃肠溃疡的愈合，并能增加肠的蠕动，有利排便，对防治中老年人便秘效果良好。

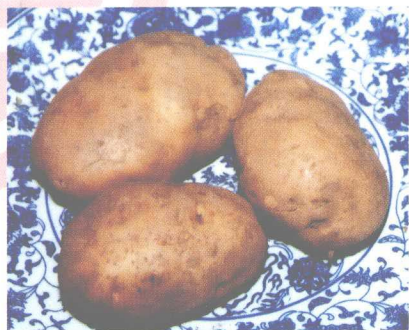
食用方法：蒸、炖、炒、烧、制汤。



鸭肉

功效：有滋阴养胃，利水消肿，健脾补虚的功能。现代医学研究表明，鸭肉中蛋白质含量低于鸡肉，而脂肪、糖类高于鸡肉，还含有维生素B₁、维生素B₂、烟酸及钙、磷、铁等成分，尤其适宜内热生火、体虚纳少、咽干口渴、水肿、大便燥结者食用。

食用方法：蒸、炖、烧、扒、炒、焖。



土豆

功效：味甘，性平。入脾、胃经。有缓急止痛，补益脾胃，解毒的功能。对胃肠不和，脘腹作痛，消化不良等症有一定疗效。现代医学研究表明，土豆中的果胶能改善胃肠的消化功能，缓解便秘，并对胃溃疡、十二指肠溃疡有辅助治疗作用。

食用方法：蒸、炒、炖、烧、焖、煮。



平菇

功效：味甘，性温。入脾、胃、肝经。有追风散寒，舒筋活络的功能。现代医学研究表明，平菇对胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎等有辅助治疗作用。

食用方法：炒、烧、炖。



鲜姜

功效：味辛，性温。入肺、脾、胃经。有发汗解表，温中止呕的功能。现代医学研究表明，姜含挥发油、姜辣素、天门冬素、谷氨酸等，对胃寒呕吐有一定疗效。

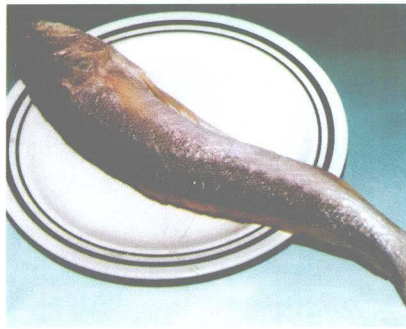
食用方法：炒、烧、拌、生腌。



猪肚

功效：味甘，性温。入脾、胃经。有补虚，益胃健脾，止泻消渴的功能。现代医学研究表明，猪肚含蛋白质、脂肪、维生素、无机盐等。对脾胃虚弱、食少便溏、疲乏无力、小儿疳疾等有一定疗效。

食用方法：炒、烧、炖、酱、卤、炆拌。



黄花鱼

功效：味甘，性平。入脾、胃经。有补脾益氣，开胃填精，安神明目，止痢等功能。对体虚、食少、腹泻等有一定疗效。

食用方法：炒、烧、焖、烩、制汤。



番茄

功效：味甘，酸，性微寒。入肝、脾、胃经。有生津止渴，健胃消食，凉血平肝的功能。现代医学研究表明，番茄所含的苹果酸和枸橼酸可助消化。对胃酸过少、饮食无味、食欲不振等病症疗效明显。

食用方法：凉拌、制汤、炒、炖。

图说胃病 食疗菜谱

主 编 吴 杰

编 著 吴昊天 郭玉华 夏 玲 吴昊然 刘 捷 李 松 李永江 连彩霞 宋美艳

摄 影 吴 杰 吴昊天

菜例制作 吴 杰 吴昊天 郭玉华 夏 玲



金盾出版社

序

胃肠是人体消化器官，其重要性不亚于心脏。祖国医学认为，『人以胃气为本。』科学研究表明，人体的营养素100%靠胃肠消化吸收；营养不良者，84%是由胃肠疾病引起的；有些人体必需的维生素在食物中并不存在，要靠胃肠道中的有益菌群进行合成才能补充，足见胃肠对人体健康的重要性。然而，生活中有的人对胃肠疾病不够重视，对胃肠功能的异常和衰退无动于衷，有病不治大有人在，致使疾病不知不觉地损害着自身的健康，并影响了他们的寿命。

不良的饮食习惯，如常食熏制食物、高脂肪、高蛋白食物、过烫食物、加工过于精细而缺少纤维素的食物及高盐饮食和烈性酒等，都可导致胃肠疾病的发生，而良好的科学的饮食习惯则可以防治胃肠疾病。食疗可以调节胃肠功能，维持肠道菌群的平衡，消除肠道内致病的垃圾，保持胃肠正常状态，在吃饱、吃好及科学合理的膳食中获得健康。

本书收入的胃肠疾病食疗菜肴选料讲究，搭配科学，味美可口，易学易做，不仅适合胃肠疾病患者食用，也适合健康人享用，还是一本家庭理想的饮食指导用书。

中国人民解放军总医院营养科主任、
北京营养学会常务理事

薛彤

目 录

菊花鸡煲栗子 / 4
白芍石斛乌鸡煲 / 6
肥鸭炖双瓜 / 8
肥鸭山药煲 / 10
黄芪香酥鸭条 / 12
鸭丝金针菇 / 14
肉丁土豆泥 / 16
羊肉豆腐煲 / 18
陈皮苍术蒸乳鸽 / 20
参杞狗肉煲 / 22
半夏狗排焖山药 / 24
白菜烧肚片 / 26
砂仁芦笋肚条 / 28
白术牛肚炖南瓜 / 30
鲜姜肚片 / 32
海参炒双花 / 34
党参猪脾炒菠菜 / 36

百合鱼片 / 38
鱼片平菇 / 40
糖醋黄花鱼 / 42
黄芪鱼丁莼菜汤 / 44
砂仁栗子烧鲤鱼 / 46
虾茸番茄饼 / 48
虾仁四季豆 / 50
虾仁豆腐泥 / 52
枳壳白芨虾仁洋白菜 / 54
菊花泥鳅炖豆腐 / 56
山药鸡茸糕 / 58
香酥山药球 / 60
人参山药炖猴头 / 62
什锦水果羹 / 64
什锦香干 / 66
番茄炖鱼丸 / 68
太极羹 / 70

菊花鸡兔煲栗子

功效

栗子能益气厚胃，补肾活血。菊花有疏风清热作用。二者与鸡肉、兔肉一起炖制后食用，有清香开胃，清胃中郁热的作用。此菜是有上腹隐痛、灼热不适、口干舌燥症状的胃炎、胃溃疡患者的理想食疗菜肴。



【原 料】



鸡肉、兔肉各200克，栗子150克，大枣20克，干菊花10克，葱段5克，姜片10克，料酒15克，精盐3克，味精2克，调料包(内装八角5克，花椒2克)1个，鸡汤700克。

【操作步骤】



① 栗子剥去皮。大枣挖去核。鸡肉、兔肉均切成块，下入沸水锅中氽去血污捞出。



② 沙锅内放鸡汤、料酒，下入调料包、葱段、姜片、干菊花、鸡肉块、兔肉块，用大火烧开，改用小火炖至鸡肉、兔肉七成熟，拣去调料包不用。



③ 下入栗子、大枣、精盐，继续炖至肉熟烂，加味精即成。

【操作提示】

肉块不要切得过大。氽制时，要用大火。



白芍石斛乌鸡煲

功效

乌鸡有养阴退热，健脾和胃的作用。石斛有养胃生津，滋阴退热的作用。白芍有补血敛阴，解惊止痛和预防消化道溃疡的作用。此菜具有养阴益胃，止痛的功效，是胃溃疡、慢性胃炎患者的理想菜肴。



【原料】



净乌鸡1只
(重约1000克),
水发猴头蘑75
克,白芍、石斛
各15克,大枣30
克,葱段、姜片、
料酒各10克,八
角5克,精盐3
克,味精2克,胡
椒粉1克,鸡汤
700克,花椒油
10克。

【操作步骤】



① 乌鸡剁去嘴尖、爪尖。大枣挖去核。
猴头蘑切成块。



② 乌鸡下入沸水锅中氽透捞出,放入沙
锅内,下入白芍、石斛、葱段、姜片、八
角,加鸡汤、料酒,用大火烧开,改用小
火炖至鸡肉七成熟。



③ 下入猴头蘑、大枣、精盐,继续用小
火炖至鸡肉熟烂,加味精、胡椒粉,淋入
花椒油即成。

【操作提示】

乌鸡要用
大火氽制。



肥鸭炖双瓜

功效

鸭肉营养丰富，具有滋阴养胃，利水消肿的功能。南瓜是低糖、低热能食物，有健脾补益的作用。冬瓜含盐量低，有利尿消肿的功能。此菜适宜脾胃虚弱，兼有水湿停滞，症状为身倦困重、面浮肢肿、小便短长、食欲不振的胃肠病患者食用。

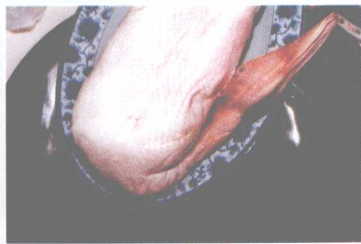


【原料】



净肥鸭1只
(重约1200克),
南瓜、冬瓜各
150克,生菜叶
30克,葱段、姜
片、料酒各10
克,葱姜汁20
克,精盐3克,味
精2克,调料包
(内装八角5克,
陈皮8克,花椒
2克)1个,汤800
克。

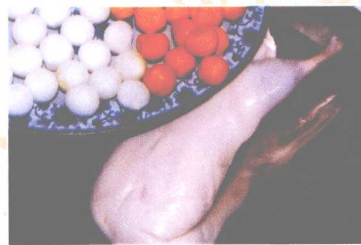
【操作步骤】



① 冬瓜、南瓜均削去皮,挖去瓜瓤,削成球状。肥鸭下入沸水锅中氽透捞出。



② 锅内放汤,加入料酒、葱姜汁,下入肥鸭、调料包、葱段、姜片烧开,用小火炖至鸭肉七成熟,拣去葱段、姜片、调料包不用。



③ 下入南瓜球、冬瓜球、精盐,继续炖至鸭肉熟烂,加味精,将肥鸭取出,放入铺有生菜叶的汤碗内,再将南瓜球、冬瓜球摆在鸭子四周,浇入汤汁即成。

【操作提示】

南瓜球、
冬瓜球要削得
大小均匀。



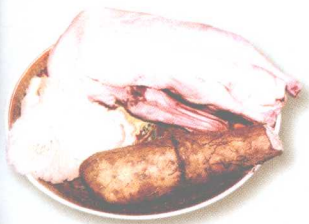
肥鸭山药煲

功效

山药所含的淀粉酶被誉为消化素，能分解蛋白质和糖类，可促进消化吸收。山药与具有补虚暖胃作用的肥鸭同煮食用，具有良好的补益脾胃，帮助消化的作用。此菜是脾胃虚弱、消化不良、稍吃多就感到胃中饱胀及有厌食者的理想食疗菜肴。



【原料】



净肥鸭半只(重约600克), 山药300克, 平菇75克, 葱段15克, 姜片、料酒、酱油各10克, 精盐3克, 味精2克, 胡椒粉0.5克, 调料包(内装八角5克, 花椒2克, 桂皮3克)1个, 汤700克, 香油10克。

【操作步骤】



① 山药去皮, 切成滚刀块。平菇切成片。肥鸭剁成块, 下入沸水锅中氽去血污后捞出。



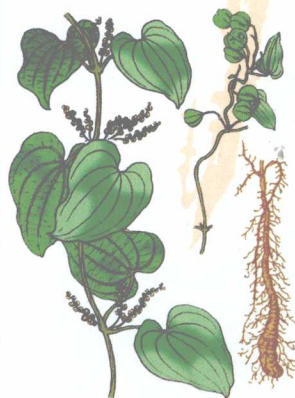
② 沙锅内放入葱段、姜片、调料包、鸭块, 加汤、料酒、酱油及适量水烧开, 用小火炖至鸭肉七成熟, 取出调料包、葱段、姜片不用。



③ 下入山药块、平菇片、精盐, 继续炖至鸭肉熟烂, 加味精、胡椒粉, 淋入香油即成。

【操作提示】

鸭块要用大火氽制, 以免营养素流失。



黄芪香酥鸭条

功效

黄芪对于脾虚气弱、胃中疼痛、大便先干后溏或溏泻等病症有辅助治疗作用。鸭肉有补气健脾、滋阴养胃的作用。山药有健脾补虚，益气止泻的作用。此菜具有滋阴养胃，健脾止泻等功效，适宜脾虚泄泻、饮食减少、倦怠乏力者食用。

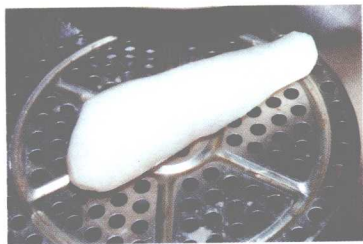


【原料】



净鸭肉 300 克, 黄芪 10 克, 山药 100 克, 椰蓉 50 克, 鸡蛋 3 个, 料酒 10 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 面粉、淀粉各 15 克, 植物油 800 克。

【操作步骤】



① 山药去皮, 入蒸锅内蒸熟, 取出压成泥状。鸭肉剁成末, 放入容器内。



② 黄芪放入另一容器内, 加水 50 克, 入蒸锅蒸 10 分钟取出, 汤汁倒入鸭肉末内, 再将山药泥、料酒、精盐、味精、面粉、淀粉放入鸭肉末内, 磕入鸡蛋 2 个拌匀。



③ 拌匀的鸭肉末压成 1.5 厘米厚的大片, 再切成条, 拖上余下鸡蛋的蛋液, 粘上椰蓉, 下入烧至五成热的油中炸熟捞出, 装盘即成。

【操作提示】

原料要拌匀。炸制时火不可过大。

