



本系列图书入选 2004 年知识工程 — 中华全民读书书目

国家食品药品放心工程系列图书

食

疗保健康系列 24

常见肠道疾病 食疗方

CHANGJIAN
CHANGDAOJIBING
SHILIAOFANG

周俭 朱培培 赵蒙 编著



中国医药科技出版社



本系列图书入选 2004 知识工程 — 中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食 疗保健康系列 24

常见肠道疾病

CHANGJIAN

CHANGDAOJIBING

SHILIAOFANG

食疗方

周俭 朱培培 赵蒙 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

常见肠道疾病食疗方 / 周俭, 朱培培, 赵蒙编著.
—北京: 中国医药科技出版社, 2005.1

(食疗保健康系列; 24)

ISBN 7-5067-3124-X

I. 常... II. ①周... ②朱... ③赵... III. 肠疾病—
食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 127992 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 1/2

字数 38 千字

印数 1-5 000

版次 2005 年 1 月第 1 版

印次 2005 年 1 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 ISBN7-5067-3124-X/R · 2599

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增强,正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变,因此,将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“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,得到身体的滋补与调理,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,我们组织策划了这套图文并茂,集科学性、实用性为一体,制作精美的《食疗保健健康系列》丛书。

该丛书共40个品种,继2004年5月份首批推出20个品种后,现推出第二批共20个品种,主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。该丛书具有以下特点:(1)所选配方原料搭配科学,易于购买,方便操作。(2)图片与文字形成紧密结合。文字精炼,浅显易懂,指导性强;彩图与文字结合,给人以直观、赏心悦目的视觉效果。(3)结构安排新颖合理,内容中西医并重。每道菜均分设了主料、配(辅)料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析6个小版块,重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问,吃出健康!

目 录

小常识 1

参烧猪肠	4	酸辣豆腐汤	24
五味子鸡	6	西红柿丝瓜汤	26
煎豆腐	8	大蒜豆豉汤	28
苦瓜炒肉丝	10	金针黄瓜藤汤	30
鳝鱼火腿	12	鲜藕粥	32
熏醋蛋	14	马齿苋肉末粥	34
蒜片苋菜	16	红薯南瓜粥	36
绿豆马齿苋瘦肉汤	18	萝卜粥	38
赤豆鹌鹑汤	20	姜茶乌梅饮	40
银花汤	22		



小 常 识

1. 什么是人体的肠道系统?

人体的肠道系统包括十二指肠、小肠、大肠等管道或管腔组织,是人们消化、吸收食物的主要器官,与健康息息相关。常见的肠道疾病有痢疾、肠炎、婴幼儿腹泻等。

2. 什么是痢疾?

痢疾是由痢疾杆菌或溶组织阿米巴引起的常见肠道传染病。根据病原体不同可分为阿米巴痢疾和细菌性痢疾。阿米巴痢疾的主要病理变化为滋养体侵袭肠黏膜形成溃疡;细菌性痢疾主要病理变化为肠黏膜上皮细胞变性,坏死,脱落及形成表浅小溃疡。

痢疾的临床症状是发热(体温一般在 $38^{\circ}\text{C}\sim 39^{\circ}\text{C}$)、腹痛、腹泻。初期为糊状或稀水样便,逐渐转为黏液或脓血便,里急后重及腹部压痛。

3. 如何进行痢疾的饮食治疗?

饮食治疗的目的是供给充足的营养素,减轻肠道负担;减少肠道刺激,帮助肠黏膜修复,缓解病人症状;预防和纠正电解质紊乱。

(1) 急性发作期:急性期腹痛,发热症状明显,腹泻严重时应禁食;病情缓解后,给予清淡,营养丰富,易消化,脂肪少的流质饮食。每2小时一次,如浓米汤、藕粉、果汁、豆腐花,并适当加用咸汤,以补充水分和矿物质。每天6餐。每餐250毫升。禁食牛奶、豆浆及过甜的流质饮食,以免引起腹胀。流质饮食营养价值虽不高,但能清理肠道,使肠道得到休息。另外,还可以每天供给3~4次淡茶水,每次1杯(200~250ml),因为茶叶中含有丹宁酸、鞣酸,具有抑菌收敛作用。也可用大蒜汁,每天2~3次,对防治细菌性痢疾也有疗效。

(2) 恢复期:病情稳定,腹泻次数减少后,供给少渣无刺激性饮食,可由少渣、少油、半流质饮食逐步过渡到少渣软食,少渣普食。菌痢的肠损害一般比较表浅,患者食欲良好,一旦症状消失可尽快恢复正常固体饮食。如粥、面条、面片、豆腐、蒸蛋、软烧鱼、馄饨,小肉丸、鱼丸、菜泥等。每天3~5餐,每餐

生食量不宜超过100克，注意适量增加B族维生素和维生素C的摄入量，每天供给富含维生素的果菜汁，如鲜果汁，鲜橘汁，西红柿汁等。因痢疾有不同程度脱水和毒血症，应多喝饮料，以利毒素排除。禁食油腻坚硬的含纤维素多的食物，如油煎或油炸的食物、芹菜、韭菜、酒类、咖啡、浓茶、刺激性调味品及生冷食品等，避免刺激肠道，加重肠道负担。

(3) 食盐应少量，一日可给3~5克，因食盐量过多会影响消炎。恢复阶段可逐步达到正常食盐供给量（一般为10克）。

(4) 宜多采用蒸、煮、烩等烹调方式，使食物易于消化吸收。

(5) 流质饮食的热量和各种营养素均低，因而只适用于短期采用。

(6) 可选择均衡的肠内全营养制剂。

4. 什么是肠炎？

肠道发生炎症，称为肠炎具体分为：

(1) 细菌性肠炎：多发生在夏季，大便次数增多，呈蛋花汤样，有腥臭味和较多的黏液，但无脓血，重者可以出现发热、脱水和电解质紊乱。多由致病性大肠杆菌、沙门氏菌所引起。

(2) 溃疡性结肠炎：溃疡性结肠炎是一种原因尚不甚明了的慢性结肠炎。病变以溃疡为主，多累及远端结肠或遍及整个结肠，直肠亦常受累。

5. 如何饮食治疗肠炎？

对于细菌性肠炎，以抗菌消炎药物为主，并注意补充水分和对症处理。

慢性肠炎由于病程较长，营养丢失较多，身体消耗较大，膳食调理一方面要补偿其所失营养，同时又要减少对肠道的刺激，以利肠黏膜修复，减少营养素和能量的消耗，恢复肠道消化吸收能力。因此，应根据病情遵循以下原则：

(1) 食物应易消化，质软少渣，无刺激性。不吃含粗纤维多的食物，水果蔬菜尽量少吃，可给予鲜果汁，番茄汁等，以补充维生素。少渣饮食可以减少肠蠕动，减轻胃肠道负担，使腹泻得以缓解，可进食鸡蛋、细挂面、烂米粥、皮蛋粥、鸡汤白米粥、鱼丸子、小面片等。若有对牛奶不能耐受者，应暂时禁用牛奶及其制品。

(2) 高蛋白高热量。慢性肠炎病程长，常反复发作，影响食物消化吸收，并造成体内储存热量的消耗。为改善营养状况，应给予高蛋白高热量饮食，逐渐加量。如果增加过快，营养素不能完全吸收，反而可能加重胃肠道负担。可供给蛋白质每天100克左右。还应供给富含维生素、无机盐和微量元素的食物，尤其是含维生素C，维生素B₁₂及铁的食物，以补充丢失的营养素。

(3) 适当控制脂肪。许多肠道疾病均影响脂肪的吸收，尤其是小肠吸收不良，故膳食中不用多油食品及油炸食品。烹调制备方法应少油，植物油也应限

制，并注意烹调方法，以蒸、煮、汆、烩、焖、水滑等方法为主，可食用的食物有瘦肉、鸡肉、鱼类、虾、豆腐及其制品。

6. 什么是婴儿腹泻？

婴儿腹泻是由于不同原因引起的综合征，以腹泻、呕吐为主要症状，严重者可引起脱水和电解质紊乱。本症为婴幼儿的常见病，多发于2岁以下。夏秋季发病最多，对小儿的健康威胁较大。常见的病因有细菌感染、病毒感染、喂养不当等。

7. 如何预防婴幼儿腹泻？

- (1) 合理喂养：鼓励母乳喂养，母乳中含有抗体，可以增加婴儿的抗病能力。避免在夏季断奶。添加辅食要采取循序渐进、逐步过渡的方式。
- (2) 注意食物和餐具的消毒。
- (3) 注意气候的变化，避免腹部受凉。
- (4) 饮食治疗：其目的主要是减轻胃肠道负担，恢复消化功能。轻者停吃不易消化的食物和脂肪类的食物。重者暂禁食。吐泻好转后，逐渐恢复饮食。母乳喂养者可限制哺乳次数，喂奶前先喝点水，暂停辅食。人工喂养者，给米汤、稀释牛奶或脱脂酸奶等。

8. 肠道疾病的饮食禁忌是什么？

- (1) 发病期间或腹泻初愈者，不宜立即食用难以消化的食物，如煎、炸、熏、烤食物以及奶酪、奶油蛋糕、黏食等。
- (2) 不宜饮用生冷食物或经常食用性质偏凉的食物，如绿豆、西瓜、竹笋、海带、鸭肉、黄瓜、茄子、藕、莴苣、菠菜、芹菜、茭白、黄花菜、冬瓜、苦瓜、丝瓜、蘑菇、紫菜、梨、柿子、香蕉、猕猴桃、鸭蛋、螃蟹等，以免导致腹泻。此外，即使在炎夏也最好取热饮热食。
- (3) 有滑肠作用的食物不可多食，如芝麻油、牛奶、核桃、芝麻、菠菜等。
- (4) 腹泻病人应禁酒，忌肥肉和含粗纤维、易胀气的蔬菜，如韭菜、芹菜、榨菜、竹笋等食物。生冷瓜菜、凉拌菜、含脂肪多的点心及冰激凌也不宜食用。禁用油炸、油煎、爆炒、滑溜等烹调方法。

9. 如何预防肠道疾病？

- (1) 欲吃生的蔬菜务必洗净。
- (2) 餐具应定期高温消毒。
- (3) 夏秋季节，应防止苍蝇叮爬食物。



参烧猪肠

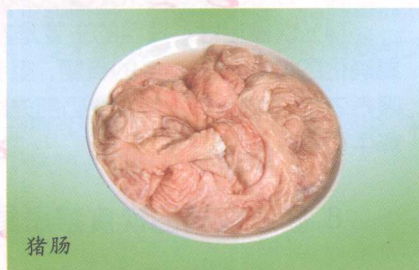
主料

党参 (10 克): 味甘, 性平。功能补脾肺气, 补血生津。含有甾醇、党参苷、党参多糖、党参内酯、生物碱、无机盐、氨基酸、微量元素等。现代研究表明, 党参有增强免疫功能、抗心肌缺血, 抗菌抗炎、抗溃疡、镇痛等作用。



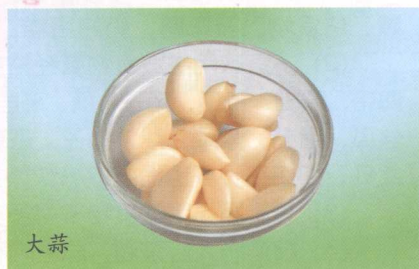
党参

猪肠 (200 克): 又称猪脏, 味甘, 性微寒。功能润肠补虚。含有蛋白质、脂肪、多种矿物质等营养成分。胆固醇含量也较多。



猪肠

大蒜 (100 克): 又名胡蒜。味辛, 性温。功能解毒杀虫, 止咳祛痰, 宣窍通闭。含有糖类、氨基酸、多种微量元素和维生素等营养成分。还含有大蒜素、大蒜辣素。现代研究表明, 大蒜有抗菌消炎、促进胃液分泌、提高免疫功能、抗癌的作用。



大蒜

配料

黄酒、精盐、味精各适量。





食谱特点

咸鲜适口。可健脾益气，养胃健肠。

保健小语

1. 本品适于痢疾、肠炎日久气虚者食用。
2. 猪大肠含胆固醇较多，冠心病、高血脂患者不宜多食。

制作要领

1. 将党参煎后取汁液。猪肠洗净，切成段，加入食盐、味精、黄酒搅匀。
2. 起火上锅，倒入色拉油，烧热后，放入蒜片、猪肠、党参汁，翻炒至熟，点入精盐调味即可。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	维生素			矿物质		
			维生素A (μgRE)	尼克酸 (mg)	维生素E (mg)	钠 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)
1640	13.8	37.4	23.2	3.8	1	232.6	120.7	33.9

五味子鸡

主料

五味子 (50 克): 味酸甘, 性温。功能收敛固涩, 益气生津, 补肾宁心。主要含挥发油、有机酸、鞣酸、维生素、糖及树脂等。现代研究表明, 五味子有保护肝脏、抗菌、抗病毒、抗溃疡等作用。



五味子

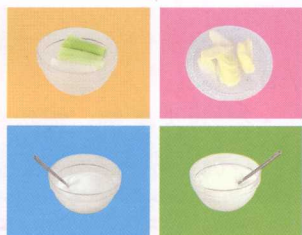
母鸡 (1000 克): 味甘, 性温。功能温中益气, 补精填髓, 降逆。鸡肉含优质的蛋白质、脂肪、视黄醇、尼克酸, 以及多种矿物质等营养成分。



母鸡

配料

精盐、味精、葱段、姜片各适量。



制作要领

1. 先将宰杀好的母鸡洗净, 五味子洗净备用。
2. 把五味子装入母鸡腹内, 鸡腹部用竹签缝合好, 然后将鸡放入汤盆中, 加入葱段、姜片、精盐、味精, 加适量的开水。起火上锅, 将盆放入蒸笼内, 隔水炖至鸡烂熟后即可。



食谱特点

咸鲜濡软。可益肺补中，收敛止泻。

保健小语

1. 适于久痢久泻不止者食用。
2. 适于体虚咳喘、自汗、盗汗、遗精者食用。
3. 本品补益收敛性强，凡表邪未解、内有实热者均不宜用。

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)	尼克酸 (mg)	维生素E (mg)	钾 (mg)	磷 (mg)	锌 (mg)
10856.5	204.95	168.15	65.65	1813.5	88.75	13.4	2750	1211	14.6

煎豆腐

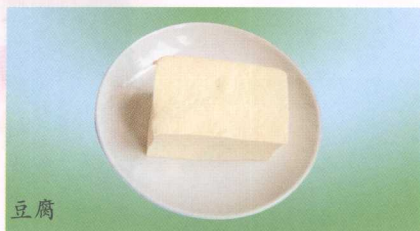
主料

豆腐 (300 克): 味甘, 性凉。功能生津润燥, 清热解毒, 催乳。含有优质蛋白, 且容易消化吸收, 老少皆宜。

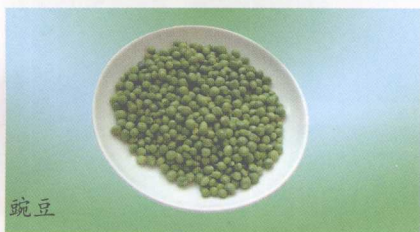
豌豆 (50 克): 又名寒豆, 青豆。味甘, 性平。功能补中益气, 利小便。含蛋白质、糖类、钙、磷、铁等营养成分。现代研究表明其能防止动脉硬化, 对糖尿病、心脏病、高血压患者都有好处。

胡萝卜 (50 克): 味甘, 性平。功能健脾化滞, 润燥明目, 富含胡萝卜素和较多的核黄素、叶酸。现代研究表明胡萝卜有防癌抗癌、促进消化的作用。

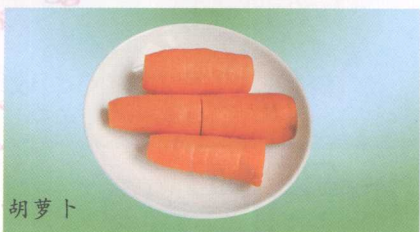
白萝卜 (50 克): 味辛、甘, 性凉。功能消食化痰, 下气宽中。含有芥子油、淀粉酶及一定量粗纤维。现代研究发现, 白萝卜有促进胃肠道消化功能的作用。



豆腐



豌豆



胡萝卜



白萝卜

配料

米醋、花生油、食盐、味精各适量。





食谱特点

软嫩可口。可健脾益胃，消食化滞。

保健小语

1. 适于肠道疾病恢复期调养之用。
2. 适于体虚之人日常食用。

制作要领

1. 把豆腐洗净，切成长方块备用。萝卜切丁。
2. 起火上锅，加入适量花生油，油烧热后，将豆腐放入锅中，用花生油煎香，放入豌豆、萝卜丁翻炒至熟，加少许食盐、米醋、味精适量，翻炒片刻即可。

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)	尼克酸 (mg)	维生素 C (mg)	钾 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
1793.5	35.4	11.8	52.4	366.5	12.25	17	968	93.05	8.9

苦瓜炒肉丝

主料

瘦猪肉 (200 克): 味甘咸, 性平。功能滋阴润燥益气。含有优质蛋白、脂肪、脂溶性维生素等营养成分。

苦瓜 (200 克): 异名凉瓜, 癞瓜。味苦、性寒。苦瓜中含有苦瓜苷、谷甾醇、葡萄糖苷, 含铁和维生素 C 的量相当高。现代研究表明其有抗菌、抗病毒、降血糖的作用。



瘦猪肉



苦瓜

配料

葱段、高汤、湿淀粉、酱油、精盐、味精、蒜、香油、蛋清各适量。



制作要领

1. 猪肉洗净切成丝, 放入一碗中, 放入鸡蛋清、湿淀粉搅匀; 蒜、葱切成片。
2. 炒锅上火, 加入色拉油, 待油温五成热时, 放入蒜片、葱片煸炒几下, 再加肉丝、苦瓜炒熟; 最后, 放入精盐, 淋入湿淀粉勾芡, 滴上香油出锅即可。



食谱特点

可清热解毒，健脾益胃，明目。

保健小语

1. 适用于热性的痢疾、肠炎、腹泻。
2. 适于炎热的夏天食用。
3. 适于热毒所致的目赤肿痛。

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)	尼克酸 (mg)	维生素C (mg)	钾 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)
1354	42.6	12.6	12.8	122	11.4	112	1122	448	19.72



鳝鱼火腿

主料

鳝鱼 (600克): 味甘, 性温。功能祛虚损, 除风湿, 强筋骨, 止痔血。含有蛋白质、脂肪、脂溶性维生素。

冬笋片 (50克): 味甘, 性寒。功能清热消痰, 利尿消肿。止泻痢。冬笋含蛋白质、糖类、脂肪、磷、铁, 还有维生素C、维生素B₁、维生素B₂及多种氨基酸等营养成分。现代医学研究认为, 冬笋可预防便秘和结肠癌, 对肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病和动脉硬化等有一定的食疗作用。它所含的多糖物质, 还具有一定的抗癌作用。不过, 冬笋含有较多草酸钙, 患尿道结石、肾炎的人不宜多食。



鳝鱼



冬笋片、香菇

配料

火腿、香菇、葱白、豌豆苗、黄酒、粗盐、味精、淀粉、高汤各适量。



制作要领

1. 将鳝鱼清洗干净, 放入开水中氽一下, 取出后再用清水漂干净, 切成长段, 背面剖十字花刀, 放在碗中; 将葱白切段; 火腿、冬笋、香菇切成片。

2. 葱白、火腿片、香菇片、冬笋片都撒在装鳝鱼的碗内, 加入适量高汤、精盐、料酒、味精, 放入蒸锅蒸一刻钟, 取出, 将汤倒入炒锅中, 再加入高汤煮沸, 最后用湿淀粉勾芡, 浇在鳝鱼上, 撒上豌豆苗作点缀即可食用。