



健康饮食疗法系列

胆结石·胆囊炎·胰腺炎

引进日文版畅销书

● 营养师与调理师
宗像伸子

● 医学士主编

植田理彦



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食疗法系列—胆结石·胆囊炎·胰腺炎/刘建武

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1883-6

I. 健康饮食疗法系列—胆结石·胆囊炎·胰腺炎

II. 刘建武 III. 营养卫生 IV. R15

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

版权贸易合同登记号 14-2001-205

版权声明

原书名 《おいしく食べてなおすシリーズ⑬:胆石・胆のう・す
い臓が敵になるとき》

本书由株式会社 法研 授权

健康饮食疗法系列—胆结石·胆囊炎·胰腺炎 刘建武等译

出版
发行 江西科学技术出版社

社址 南昌市新魏路 17 号

邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098

印刷 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销 各地新华书店

开本 850mm×1168mm 1/32

字数 100 千字

印张 4.125

印数 4000 册

版次 2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-5390-1883-6/R·452

定价 19.80 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社出版科或承印厂调换)

健康饮食疗法系列

胆结石·胆囊炎·胰腺炎

DAN JIE SHI · DAN NANG YAN · YI XIAN YAN

● 营养师指导

宗像伸子

● 医学主编

植田理彦

易

学

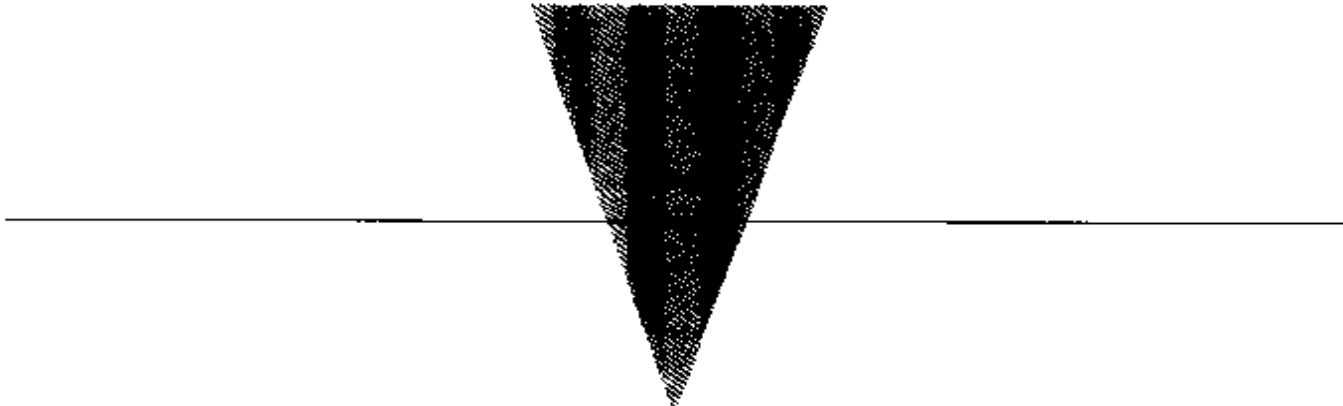


易

草

症

刘建武 杨仁英 译
江西科学技术出版社



前言

胆囊、胰腺位于人体右侧肋与剑突之间，是人体重要的消化器官。流入十二指肠的胆汁、胰液将经胃至十二指肠的食物进行消化、分解，从而有利于营养成分在肠中吸收。胆囊、胰腺机能正常运行时，机体不会出现任何异常。当某些不良因素刺激，引起胆囊、胰腺的机能失调时，就会导致自身消化液对体内消化脏器的损害。急慢性胰腺炎、胆囊炎就是由于这种损害而致的代表性疾病，疲劳、紧张是胆囊炎发病的诱因；过量饮酒易发胰腺炎；过量摄取脂肪、运动不足时，胆囊内易形成结石。

胆结石患者中女性相对较多，为壮年时期的多发疾病，其中40~50岁的患者居多。结石成分分为胆固醇和胆红素两种，胆固醇系结石在胆结石中占有很大比例，这也反映了人们过量摄取脂肪的饮食状况。嗜好多油脂饮食者以及经常参加宴会者应特别加以注意。

本书选用清晰的菜单彩色图片，详尽地介绍了平素日常生活中如何合理科学地选择饮食，以保护胆囊、胰腺这一重要消化器官的方法。并介绍了有关胆囊、胰腺疾病的检查方法以及医学解说等内容，对预防胆囊、胰腺疾病而言，实为一本有价值的参考书。



前言

胆结石、胆囊炎、胰腺炎的倾向与对策	8
预防胆结石、胆囊炎、胰腺炎的饮食疗法	10
把握饮食生活原则 促进胆囊、胰腺恢复	12
胆结石、胆囊炎、胰腺炎的饮食指导	14
治疗胆结石、胆囊炎、胰腺炎的饮食烹调要点及食用方法	16
病情发作时的饮食要点	18
胆结石、胆囊炎、胰腺炎患者的均衡营养菜单、基本形式	20
胆结石、胆囊炎、胰腺炎患者的菜单计划	22
· 早餐菜单	22
· 中餐菜单	24
· 晚餐菜单	26
一日菜单范例与能量的增减方法	28

主菜篇

●鱼类

· 油煎鳕鱼	30
· 香味飞鱼	31
· 蒸松肉鲷鱼	32
· 薄鲾鱼丝片	33
· 日式烧竹筴鱼	34
· 比目鱼蔬菜卷	35
· 煮金眼鲷鱼	36
· 酒蒸蓝点马鲛鱼	37
· 鲜大马哈鱼	38
· 西红柿石鲈汤	39
· 油烧蔬菜白丁鱼	40
· 日式卷心菜鱼卷	41

●肉类

· 马铃薯炒牛肉	42
· 猪肉烧烤	43
· 玉米炖鸡胸脯肉	44
· 柠檬汁浇鸡胸脯肉	45
· 酱烧生姜猪肉	46
· 鸡肉咖喱汤	47
· 美味蔬菜鸡肉卷	48

· 香草嫩煎牛肉	49
· 白萝卜煮肉丸	50
· 日式牛肉饼	51
· 肉味奶汁烤菜	52
· 蒸鸡肉脱脂乳酪色拉	53
●豆制品·蛋类	
· 煮豆腐块	54
· 蒸鱼肉豆腐	55
· 豆腐扇贝汤	56
· 油炸豆腐肉卷	57
· 肉松豆腐	58
· 豆腐皮蒸鱼肉末	59
· 什锦烤蛋	60
· 蔬菜蛋豆腐	61
· 面筋蔬菜木须汤	62
副菜篇	63
●黄绿色蔬菜类	
· 豆酱南瓜	64
· 菠菜炖面筋	64
· 胡萝卜泥	65
· 青梗菜凉拌小沙丁鱼干	65
· 胡萝卜丝汤	66
· 凉拌油菜	66
· 花生凉拌菜	67
· 酱煮西兰花	67
· 西红柿色拉	68
· 蔬菜薄荷色拉	68
· 奶味卷心菜芽	69
· 青豆角炒豆腐	69
· 青豆角煮香菇	70
· 南瓜煮小干白鱼	70
· 菠菜凉拌芝麻鸡	71
· 青梗菜煮干虾	71
●淡色蔬菜类	
· 白萝卜腐竹卷	72
· 花菜汤	72
· 煮西瓠	73

· 甜醋拌白菜	73
· 卷心菜煮生面筋	74
· 中式茼蒿汤	74
· 白菜煮西红柿	75
· 翡翠肉松茄子	75
· 蛋黄醋浇卷心菜	76
· 黄瓜凉拌小沙丁鱼	76
· 烤茄子	77
· 冬瓜汤	77
●薯类	
· 柚香里芋	78
· 马铃薯泥	78
· 什锦山药	79
· 酱煮红薯	79
· 马铃薯苹果色拉	80
· 酸奶马铃薯色拉	80
主食篇	81
●米饭类	
· 杂烩饭	82
· 海鲜炒饭	83
· 鱼松寿司	84
· 香味寿司	85
●面条类	
· 炖面条	86
· 五目面	87
· 鸡蛋荞麦面	88
· 蔬菜牛肉通心粉	89
●面包类	
· 袋状三明治	90
汁·汤·甜品篇	91
●汁·汤类	
· 蔬菜丝汤	92
· 茄子豆角酱汁	92
· 中式白菜鸡肉汤	92
· 胡萝卜浓汤	94
· 蔬菜马铃薯浓汤	94

· 玉米糊	94
· 菠菜狮子头	96
· 青豌豆糕	96
· 南瓜果冻	96
●乳制品	
· 牛乳草莓果冻	98
· 红糖牛乳	98
胆结石、胆囊炎、胰腺炎发作时的菜单	99
粥的基本制法	100
· 菜蛋杂烩粥	102
· 中式粥	102
· 沙丁鱼粥	102
●五分稠粥套餐搭配范例	
· 治部煮鱼菜单	104
· 肉末豆腐菜单	104
· 酒蒸鲈鱼菜单	105
· 奶油鸡胸肉菜单	105
●清粥套餐搭配范例	
· 红烧鲑鱼菜单	106
· 烤牛肉菜单	106
· 猪肉菜卷菜单	107
· 烤鱼菜单	107
烹制方法	108
指导篇	111
预防胆结石、胆囊炎、胰腺炎的饮食检测要点及数据	112
外出就餐方案	120
低卡干酪的制法	129
健康调味品指南	130

胆结石、胆囊炎、胰腺炎的倾向与对策

患有胆结石、慢性胆囊炎、慢性胰腺炎的人，如果不注意日常饮食，就会导致疾病发作，引起剧烈的腹痛，甚至危及生命。建议大家一年必须进行一次综合体检。

何谓胆结石、胆囊炎

胆结石是指胆汁在胆囊、胆管内沉积而形成的结石，中年以上的人多见。过去，日本人以胆红素系结石为主，最近，由于人们有高脂肪的饮食生活倾向，使胆固醇系结石逐渐增多。50%~80%的胆结石患者无症状，当食用含脂肪多的食品时，就会出现心口窝、右上腹部剧烈疼痛的典型症状，有的人会伴有恶心、呕吐，不规则发热、黄疸。这种疼痛有时会放射到右肩背部，经1~2小时后自行缓解。若劳累、紧张以及食用过多脂肪食品，会再次发作。若合并急性胆囊炎就会出现持续发热，使胆囊内压力升高，胆囊破裂，引起腹膜炎，甚至有死亡的危险。胆结石患者常引起慢性胆囊炎，如果结石嵌在胆管中，就会影响胆汁的排泄，而形成黄疸，60%的胆囊肿瘤为胆结石的合并症。高龄胆结石患者，因结石长期滞留胆内，更易诱发癌症。

胆结石的检测

胆结石，使用简单而无痛苦的超声波检查就能立即发现。同时，也进行血液检查及肝功能检测，继而，采用腹部CT、胆道造影检查。结石大、数量多时，应进行手术治疗。由于胆结石易引发胆囊肿瘤，即使是没有症状，为了尽早发现，一年进行一次超声波检查非常必要。

急慢性胰腺炎

胰腺具有分泌大量高效消化酶、注入十二指肠的作用，同时又具有分泌调节糖代谢的胰岛素的作用。胰液中含有分解糖的胰淀粉酶、分解蛋白

质的胰蛋白酶、分解脂肪的胰脂肪酶，这些消化酶与胆汁、十二指肠液混合，对食物中的糖、蛋白质、脂肪进行分解，便于吸收。

急性胰腺炎在上腹部剧烈疼痛的同时，伴有发热、呕吐、黄疸，疼痛有时从背部放射到肩部，有时出现休克，甚至死亡。血液中和尿中的淀粉酶含量是一个重要的观察指标。慢性胰腺炎，有长期的腹痛，因呕吐、下痢、食欲不振，而形体消瘦。血中淀粉酶含量升高，单纯X线检查，可发现胰石。慢性胰腺炎的病因中，饮酒占60%，胆结石占8%，原因不明者占27%，其他为高血脂症、遗传因素等，因糖尿病、恶性肿瘤等合并症而危及生命。

胰腺的检测方法

当血液中淀粉酶含量高时，可进行淀粉酶同功酶以及其他胰腺酶的测定。如果由唾液腺分泌的同功酶增高，而其他的胰腺酶含量正常，即使是血中的淀粉酶含量增高，也不用担心。如果从胰腺分泌的酶含量高时，就要进行超声波、CT、肿瘤标记CA19-9等检查。如果不是糖尿病遗传家族，最近发现了糖尿病，就应考虑是否因胰腺疾病所导致的。首先要检测血液中淀粉酶含量，并进行超声波检查。

日常生活注意事项

- 胰腺功能低下者绝对禁酒。
- 一天脂肪的摄取量为30~40g。
- 人造黄油、黄油、蛋黄，不需要分解，可少量食用。
- 一天的蛋白质摄取量为80g。
- 因为合并糖尿病，所以要控制血糖。
- 应限制咖啡、红茶、绿茶等咖啡碱类饮料以及碳酸饮料、辛香调料的食用。
- 减肥(健康体重 = 身高 m × 身高 m × 22)。

预防胆结石、胆囊炎、胰腺炎的饮食疗法

饮食因素是胆结石、胰腺炎发病最大的诱因。高脂肪、高蛋白的西洋化饮食生活方式，与胆结石、胆囊炎、胰腺炎的发病率增高，有着密切的联系。调整好每天的饮食是这些疾病最有效的治疗方法。

胆结石与西洋化饮食密切相关

胆结石患者逐渐增高，女性 10 人中就有 1 人患病，男性 20 人中就有 1 人患病。自古就有胆结石一病，但那时的发病率没有现在高。近 40~50 年间，日本人胆囊中存有结石率，增加了四五倍，且结石种类多样化。从结石的成分看，有胆固醇系胆结石和胆红素系胆结石，前者欧美人多见。最近日本人患胆固醇系胆结石的人在增加，占胆结石患者的 60%。二战前，日本人的胆结石多为胆红素系胆结石，现在已减少至 20%，胆固醇不溶于水，胆汁酸、磷脂质将胆固醇溶解成胶状液体，存在于胆汁中。如果胆汁酸、磷脂质的量不足于胆固醇的量，胆固醇就处于饱和状态，而形成结晶。胆结石是由这些结晶产生的，然后逐渐变大。

在结石形成过程中，与肝脏代谢异常、胆囊功能低下而导致胆囊收缩不全、胆汁淤积等原因有关。另一方面，胆红素系胆结石的形成，是由于胆道受大肠杆菌的感染，通过大肠杆菌中酶的作用，将胆红素与磷脂质分离，使胆红素与钙结合而形成结石。胆囊中存有结石的人增加，其中，胆固醇系胆结石增加的原因与饮食生活发生巨大的变化密切相关。作为形成胆结石的诱因，有遗传因素、体质、妊娠、雌性激素的影响、饮食等，这其中最为关键的是饮食因素。调查发现，少食谷类、过量摄取动物性蛋白质、动物性脂肪的地区，胆固醇系胆结石多见。

饮食间隔时间过长、易患结石

女性中，特别是肥胖的人、多产妇，大多数患有胆结石，以这一现象

推测，肥胖、雌性激素可能导致肝脏代谢异常。

女性胆结石患病率为男性的1.5倍，中老年人中，女性患病率为男性的2倍，这也是胆结石发病的一大特征。近10年间，年青女性患结石者急剧增加。虽然和中老年人相比，其绝对数并不高，但15~20岁患病的年青女性正在增多，这是由于饮食生活方式朝着西洋化转变的同时，饮食间隔时间变长所造成的。研究发现，饮食间隔超过12小时以上，胆囊中胆固醇含量增高，胆汁中的胆汁酸含量降低。

90%的胆囊炎为胆结石的合併症

胆结石多因胆管阻塞而发作，由于胆汁淤积产生逆流，大肠杆菌等细菌侵入胆道，引起感染。这些患者要注意避免脂肪多的饮食，特别是胆结石患者在饮食中要注意避免食用引起胆结石发作的食品。因食用高脂肪、高能量食物后，引起胆结石发作的现象非常多见。为了控制胆结石发作，防止排石后再度形成结石，改善高脂肪的饮食是非常必要的。

胰脏功能的恢复

所谓胰腺炎，是指胰腺分泌的消化液，将自身消化而形成的炎症状态，长期过量饮酒是造成急性胰腺炎的主要原因。其次，多数的原因是胆结石。由于胆结石阻塞胆管，使得胰腺不能通过胆管将胰液注入十二指肠，而产生逆流、由胰腺自身消化。治疗时，主要的是让胰腺休息使其机能得以恢复。配合其恢复机能的饮食原则应严格限制脂肪的摄取，胰腺炎即使是痊愈，若不改变不合理的饮食生活习惯，再度发病的危险也在所难免。

慢性胰腺炎60%为过量饮酒所致，此病对胰腺组织的损害缓慢进行，没有完全康复的希望。延缓病理进展，防止胰腺功能进一步低下是治疗的要点。为此，在治疗中的饮食应以严格限制脂肪、戒酒为原则。



把握饮食生活原则 促进胆囊、胰腺恢复

选用低脂肪易消化的食物，且有规律地进餐，能有效地保护胆囊、胰腺。在此基础上，充分摄取机体所必需的营养物质，使机体早日康复。

控制脂肪摄取

脂肪是一种具有促进胆汁、胰液分泌作用的活性营养素。若在胃中滞留时间过久，将给胆囊、胰腺增加负担。食用含脂肪多的食品时，胆囊收缩加强，促进大量胆汁分泌，从而导致结石刺激胆囊，引起剧烈的疼痛。

另外，高脂肪食品易诱发胰腺炎，在日常饮食生活中切忌过量摄取脂肪。

摄取优质蛋白质

在症状严重时，蛋白质也能促进胆汁、胰腺的分泌，所以，有必要对蛋白质的摄取加以限制。随着病情好转，应摄取适量的蛋白质。

动物性蛋白质中，脂肪含量一般较高，尽量选用脂肪含量低的植物性蛋白质和动物性蛋白质。若过于考虑食品中的脂肪，就会影响蛋白质的摄取。蛋白质是构成机体的重要营养成分，在食品选择时，应选用含适量蛋白质的食品。

以谷物为主摄取糖分

糖分在胃中滞留时间短，对胆囊、胰腺无明显影响，因此，糖质作为胆囊炎、胰腺炎患者的主要能量来源而被食用。但是，过量摄取易致肥胖，并使中性脂肪含量升高，应加以注意，特别是在食用含果糖的水果、砂糖时，由于口感较好，常常容易过量摄取，应加以注意。

注意维生素、矿物元素不足

若限制脂肪的摄取，会引起脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K不足，常常引起夜盲症、皮肤粘膜角质化、骨软化症、紫癜等维生素缺乏症。黄绿色蔬菜、大豆等食品中含有丰富的脂溶性维生素，应尽

量充分摄取。

有规律地进餐

在日常生活中应避免节食、饮食间隔时间过长等现象，应养成按时有规律地进餐的良好习惯。若饮食间隔时间过长，由肝脏分泌的胆汁在胆囊中滞留的时间就延长，为此，会引起胆汁高度浓缩，胆汁酸经胆囊壁而被吸收。胆汁酸浓度降低，容易形成胆结石或诱发胆结石发作。另外，一餐饮食过量时，引起胃扩张、十二指肠蠕动，胰脏内压升高，从而导致腹痛。在把握一天中脂肪、蛋白质摄取总量的同时，注意每餐饮食中脂肪、蛋白质的摄取量尤为重要。若在一餐的饮食中过量摄取脂肪、蛋白质，就会增加胆囊、胰腺的负担。应努力避免一餐节食，在下一餐饮食中过量摄取的不良饮食生活方式。建议大家做到每餐的饮食量均衡，且有规律地进餐。

胰腺炎者禁酒

大量的酒精进入血液中，引起胰腺组织的机能障碍。因酒精而致的急性胰腺炎、慢性胰腺炎者要绝对禁酒，因饮酒使急、慢性胰腺炎病情突然恶化的临床报道并不少见。

饮酒并不是胆结石形成的直接诱因，但是，酒为高能量饮料，必须注意不要过量饮用。

注意碳酸饮料等刺激食品

饮料中碳酸饮料应多加注意，饮用碳酸饮料后，产生大量碳酸气体，使胃体扩张，而成为胆结石发作的诱因。另外，当胃扩张时，胰液分泌亢进，对此胰腺炎患者应高度注意。咖喱粉、辣椒、芥末等香辣调料以及咖啡，能促进胃酸分泌从而引起胆囊再度收缩，胰液分泌不稳定。建议大家以改变菜肴味道、消除材料的异味为目的，少量使用刺激性调味品。



胆结石、胆囊炎、胰腺炎的 饮食指导



为了营养均衡，保持健康，食用哪些食品较为合理，基本上以“四群点数法”为主。参考这一饮食方法，选择适合胆结石、胰腺炎的食品。

将我们的日常饮食按营养成分的特征分为4组，根据一天中所需摄取的量进行简单总结，构成“四群点数法”。(1分80kcal)。第1~3群中主要含有能够维持机体生命活动所必需营养成分。第4群是含有高能量、糖分的食品。从第1~4群中若能得到20分，一天就能均衡地摄取到1600kcal的能量。

第1群 牛乳·乳制品·蛋

这是一组以优质蛋白质为主，提供构造机体组织所需营养成分的食品。其中含有日本人体内常缺少的钙、铁等营养成分。牛乳中富含人体易吸收的钙，为每天不可缺少的食品。为控制脂肪摄取，可选用低脂牛乳、脱脂牛乳。

无菌乳酪、天然乳酪由于脂肪含量高，应少用这类乳酪。建议食用脱脂乳酪。鸡蛋中含有人体所必需的氨基酸且营养均衡。它含有丰富的蛋白质、铁、维生素A、维生素B₂。若病情稳定，一天可食一个鸡蛋。但对于胆结石易发者、高胆固醇者，建议一天食半个鸡蛋。忌讳胆固醇的人，应考虑利用蛋清烹制菜肴。

生鸡蛋能促进胆囊强烈收缩，并促进胰液分泌，最好不要食用。饮140cc牛乳得1分，饮23g(4大匙)脱脂牛乳、100cc酸奶得1分。吃1个鸡蛋得1分。一天中吃牛乳、乳制品得2分，吃蛋得1分，总计3分。

第2群 海产品·肉类·豆·豆制品

这组食品能提供人体肌肉、血液生成所需蛋白质。

在这类食品中虽含有丰富蛋白质，但脂肪含量较高，因此要引起重

病情发作时的饮食要点

当胆结石病发作、急性胰腺炎疼痛剧烈时，根据当时的病情进行治疗以及限制饮食是很有必要的。建议制定符合病情不同时期的详细饮食方案，使机体早日恢复健康。

①急性期应禁食

胆结石、胰腺炎突然出现剧烈疼痛时，首先应接受医生的诊断，禁食1~2天，静养为基本原则，采用输液等非经口方法补充营养。当疼痛缓解，病情稳定时，开始饮水。可饮用白开水、粗茶等。胰腺炎发作时，起初只宜少量饮水。观察病情变化至第2天，若病情未出现反复，可尝试饮些清淡的粗茶或米汤、糖水等。随着病情的逐渐好转，饮食方面可从稀淡向浓稠转变，而且食用量宜少，逐渐增加。

病情基本稳定后，逐渐食用些以糖分为主要成分的流质，且食用量逐渐增加。起初从饮糖水、蜂蜜水开始，然后渐渐饮些米汤、葛粉汤、果汁、菜汤等。

在汤中不宜加菜，因汤浓刺激性强而不适宜。另外，饮料应注意不宜过热，最好调至体温左右的温度饮用。

禁止饮用浓咖啡、可乐、浓红茶、绿茶、碳化饮料等。牛乳、酸奶暂时不可饮用。

②从半流质开始

当疼痛减轻，炎症得以控制后，开始改变饮食的质量与数量。开始食用三分稠粥，然后逐渐食用五分稠粥、七分稠粥，最后食用清粥。如此结合病情恢复阶段，循序渐进地改变饮食状况。一旦操之过急，引起病情再次发作，不得不再次禁食的例子并不少见，建议随着病情的发展来改变饮食状况。

最初只能吃糖质副食，随着病情的好转，逐渐增加易消化的蛋白质。食用三分稠粥套餐时，先将蔬菜过滤，再将纤维少的部分煮软配入。将菠

病情发作时的饮食要点

当胆结石病发作、急性胰腺炎疼痛剧烈时，根据当时的病情进行治疗以及限制饮食是很有必要的。建议制定符合病情不同时期的详细饮食方案，使机体早日恢复健康。

①急性期应禁食

胆结石、胰腺炎突然出现剧烈疼痛时，首先应接受医生的诊断，禁食1~2天，静养为基本原则，采用输液等非经口方法补充营养。当疼痛缓解，病情稳定时，开始饮水。可饮用白开水、粗茶等。胰腺炎发作时，起初只宜少量饮水。观察病情变化至第2天，若病情未出现反复，可尝试饮些清淡的粗茶或米汤、糖水等。随着病情的逐渐好转，饮食方面可从稀淡向浓稠转变，而且食用量宜少，逐渐增加。

病情基本稳定后，逐渐食用些以糖分为主要成分的流质，且食用量逐渐增加。起初从饮糖水、蜂蜜水开始，然后渐渐饮些米汤、葛粉汤、果汁、菜汤等。

在汤中不宜加菜，因汤浓刺激性强而不适宜。另外，饮料应注意不宜过热，最好调至体温左右的温度饮用。

禁止饮用浓咖啡、可乐、浓红茶、绿茶、碳化饮料等。牛乳、酸奶暂时不可饮用。

②从半流质开始

当疼痛减轻，炎症得以控制后，开始改变饮食的质量与数量。开始食用三分稠粥，然后逐渐食用五分稠粥、七分稠粥，最后食用清粥。如此结合病情恢复阶段，循序渐进地改变饮食状况。一旦操之过急，引起病情再次发作，不得不再次禁食的例子并不少见，建议随着病情的发展来改变饮食状况。

最初只能吃糖质副食，随着病情的好转，逐渐增加易消化的蛋白质。食用三分稠粥套餐时，先将蔬菜过滤，再将纤维少的部分煮软配入。将菠