

卧床病人的饮食指南 / 家庭护理的必备常识

JIA TING WO CHUANG BING REN SHI PU

家庭 卧床病人 食谱

张庭维

主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

家庭卧床病人食谱

主编	张庭维		
编委	蒋洋	张献光	梁明侠
	孔范君	杨红戈	赵爱艳
	黄志平	王志红	苏小军
	王圣	李倩	吕一匡

金盾出版社



这是一本专为家庭卧床病人编写的食谱书。书中依据现代医学和营养学的科学原理,针对长期卧床病人的生理特点与饮食需求,按照不同病症,精心设计提供了一系列既有助于病人康复又切合家庭实际条件的营养食谱,并介绍了一些相关的护理知识。本书内容丰富,科学实用,面向大众,易懂好学,不仅适合家有卧床病人的广大家庭阅读使用,也可供医院、养老院等有关单位的营养师、伙食管理部门和护理人员参考学习。

图书在版编目(CIP)数据

家庭卧床病人食谱/张庭维主编. — 北京:金盾出版社,2014.2
ISBN 978-7-5082-9099-7

I. ①家… II. ①张… III. ①食物疗法—食谱 IV. ①R247.1
②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 307482 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 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

彩页正文印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

装订:北京盛世双龙印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:8 彩页:8 字数:162 千字

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:19.00 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)



前言

有些患有慢性疾病的人,如心脏病、高血压、糖尿病、血液病、肿瘤等疾病患者,以及因脑中风、脑外伤而造成偏瘫的病人,还有腰腿骨折后的病人,疾病恢复期暂时不能离床活动的病人,因行动受限,需要长期或短期卧床。轻者能恢复并能起床,有的则要终身卧床,如帕金森病后期。另外,许多老年人由于年老体弱,各项生理功能衰退,许多老年人也需要长期卧床。据相关部门不完全统计,我国约有卧床病人1000万,是一个相当庞大的群体。

卧床病人的护理质量直接影响其康复和预后,而其中的饮食护理是卧床病人护理中一个很重要的环节。与一般病人相比,卧床病人的身体状况及器官功能有所不同,在日常饮食中有许多方面需要加以特别的调养和注意。一是长期卧床的病人需要含有丰富蛋白质、脂肪、糖、维生素等营养的食物,尤其是蛋白质的补充更为重要,因为它是组织生长、修复所必需的营养。二是由于病人长期卧床,活动量小,肠蠕动减少,很容易引起便秘,所以,在补充营养的同时,要注意粗纤维食物的补充。三是不同的病症有不同的饮食宜忌,必须科学搭配,合理安排,否则,可能会加重病情,甚至引发危险。这些都是在日常饮食护理中必须注意的基本原则。

卧床病人的饮食是一个十分重要的问题,但是根据调查,目前图书市场专门针对卧床病人的饮食类图书很少见。正是为了满足广大家庭的这种需求,我们特地邀请长期在临床一线工作的医护人员和营养专家编写了这本《家庭卧床病人食谱》。书中针对不同症状的卧床病人,详细介绍了有关常识及相关食谱,力求从饮食方面提高护理质量,改善卧床病人的身体状况,从而减轻病人的痛苦,缩短卧床时间,争取早日康复。

本书内容丰富,科学实用,面向大众,易懂好学,不仅适合家有卧床病人的广大家庭阅读使用,也可供医院有关部门和家庭护理人员参考。

编 者



第一章 哪些病人需要卧床

- 一、哪些患者需要短期或长期卧床 (1)
- 二、哪些患者不宜长期卧床 (2)

第二章 卧床病人护理常识

- 一、心理护理 (4)
- 二、预防并发症 (6)
- 三、卧床环境要求 (9)
- 四、手的清洁与消毒 (11)
- 五、非传染性病人的餐饮用具消毒 (12)
- 六、食物消毒 (13)
- 七、口腔护理 (14)
- 八、服药与食物禁忌 (17)



第三章 卧床病人的饮食原则

- 一、人体的营养需要 (21)
- 二、卧床病人的饮食需求特点 (23)
- 三、营养治疗与营养配餐常识 (26)
- 四、如何照料卧床病人进食 (27)

第四章 饮食分类与制作

- 一、饮食分类 (30)
- 二、普通饮食 (30)
- 三、软饭 (31)
- 四、半流质饮食 (32)
- 五、流质食物 (33)
- 六、少渣食物 (35)
- 七、高蛋白饮食 (37)
- 八、低蛋白饮食 (38)
- 九、高热量饮食 (38)
- 十、低盐饮食、无盐饮食、低钠饮食 (38)
- 十一、低脂肪饮食 (39)
- 十二、低胆固醇饮食 (39)
- 十三、高纤维素饮食 (40)

第五章 骨折病人饮食

- 一、骨折 (41)



二、骨折病人早、中、后期饮食	(42)
三、骨折病人早期食谱	(44)
胡萝卜炒蛋	(44)
家常煎鸡蛋	(44)
香菇叉烧肉	(44)
芫爆里脊	(45)
土豆香菇猪肉煲	(45)
金钩火腿	(45)
金钩豆腐煲	(46)
鸡汤浸银牙	(46)
麻酱拌豆腐	(46)
鲫鱼番茄汤	(47)
羊排鲫鱼煲	(47)
香酥鲫鱼	(47)
四、骨折病人中期食谱	(48)
排骨玉米煲	(48)
豆腐猪蹄汤	(48)
家常猪手煲	(48)
菠菜炖猪蹄	(49)
胡萝卜牛肉煲	(49)
五香鸡丝	(49)
乌鸡汤	(50)
菌菇炒鸡块	(50)
清蒸鲈鱼	(50)
红烧带鱼	(51)
烧鱼块	(51)
五、骨折病人后期食谱	(51)
卷心菜煲草鱼	(51)
滑炒鱼片	(52)
沙锅鱼头豆腐	(52)
清炖鸡	(53)
冬瓜羊排煲	(53)

第六章 中风病人饮食

一、什么是中风	(54)
知识链接:哪些疾病容易引发中风	(56)
二、中风患者的饮食原则	(57)
三、中风患者宜吃的蔬菜	(60)
四、中风患者宜吃的水果	(66)
五、中风患者宜吃的肉类	(68)
六、有益于中风患者的其他食物	(69)



七、中风患者忌吃食物 (71)

八、如何安排中风患者一日三餐 (74)

九、中风患者主食食谱 (75)

玉米饭 (75) | 山楂红枣冬菇饭 (77)

黄豆窝头 (75) | 核桃米饭 (78)

荷叶瘦肉饭 (75) | 麦麸饼 (78)

芹菜面 (76) | 芸豆芝麻糕 (78)

牛肉萝卜炒荞麦面 (76) | 香菜土豆丁 (79)

玉米烩饭 (77) | 南瓜饭 (79)

十、中风患者菜谱 (79)

芹菜醋花生 (79) | 木耳拌三丝 (83)

香菇丝瓜焖板栗 (80) | 西红柿菜花 (84)

海带爆木耳 (80) | 沙锅鲜蘑豆腐 (84)

香菇油菜 (81) | 菠菜瘦肉烧蘑菇 (85)

芦笋莲子汤 (81) | 洋葱炒肉丝 (85)

素炒五丝 (82) | 虾皮豆腐脑 (85)

清炒苦瓜 (82) | 苦瓜炒肉丝 (86)

清蒸紫茄 (82) | 火腿拌银耳 (86)

萝卜拌香菜 (83) | 芹菜炒牛肉 (87)

十一、中风患者汤粥谱 (87)

兔肉香蕉粥 (87) | 豆浆粥 (91)

腐竹扁豆粥 (88) | 核桃菊花粥 (91)

扁豆芝麻粥 (88) | 山药扁豆粥 (91)

胡萝卜莲子粥 (88) | 银耳粥 (92)

玉米绿豆粥 (89) | 菠菜粥 (92)

冬瓜大米粥 (89) | 八宝玉米糊 (92)

芝麻绿豆粥 (89) | 萝卜糯米粥 (93)

玉米粉粥 (90) | 海参粥 (93)

芹菜菠菜粥 (90) | 冬瓜西红柿汤 (93)

茄子粥 (90) | 鲤鱼汤 (94)



海蜇荸荠汤	(94)	牛筋当归汤	(95)
虾仁汤	(94)	阿胶鲢鱼头补脑汤	(95)
芦笋鲍鱼汤	(95)	黄芪猪排汤	(96)

第七章 高血压病人饮食

一、什么是高血压	(97)		
二、高血压病人营养治疗原则	(99)		
三、高血压病人食物宜与忌	(102)		
四、高血压病人调养食谱	(104)		
芹菜大米粥	(104)	茼蒿炒肉丝	(111)
苦瓜藕丝	(105)	白萝卜炖排骨	(111)
薏米百合粥	(105)	芦笋鸡块	(111)
芦笋拌海带	(105)	鲑鱼烧豆腐	(112)
鸳鸯菜花	(105)	圣女果炒苦瓜	(112)
西兰花炒百合	(106)	番茄冬瓜	(112)
姜末拌芹菜	(106)	番茄丝瓜	(113)
酸甜洋葱	(106)	黄瓜老醋花生仁	(113)
五味降压汤	(107)	木耳拌黄瓜	(113)
香菇木耳淡菜汤	(107)	黄瓜拌猪耳朵	(114)
西红柿玉米羹	(107)	番茄豆腐蛋花汤	(114)
海带烧黄豆	(108)	土豆三丝清汤	(114)
香辣茭白	(108)	生菜豆腐汤	(115)
香芹炒黄豆芽	(109)	芥菜豆腐羹	(115)
豌豆烧鲜蘑	(109)	南瓜肉丝汤	(115)
素炒豌豆苗	(109)	海带木耳菜汤	(116)
双菇扒菠菜	(110)	苹果银耳瘦肉汤	(116)
胡萝卜煎蛋	(110)	香菇鸡汤	(116)
芝麻带鱼	(110)	枸杞芹菜鱼片汤	(117)



五、高血压病人调治饮品	(117)		
菊花山楂茶	(117)	二子茶	(118)
山楂荷叶茶	(117)	三宝茶	(119)
枸杞决明双花茶	(118)	夏枯草降压茶	(119)
山楂首乌茶	(118)	决明罗布麻茶	(119)
菊槐茶	(118)		

第八章 高血脂病人饮食

一、高血脂简介	(120)		
二、高血脂病人饮食调养原则	(122)		
三、高血脂病人宜吃的食物	(124)		
四、高血脂病人调养食谱	(127)		
蒜薹炒鸡蛋	(127)	肉丝拌黄瓜海蜇	(132)
扁豆炒肉丝	(127)	豆腐丝拌黄瓜	(133)
番茄牛腩煲	(127)	核桃仁拌熏豆腐干	(133)
萝卜醋鱼	(128)	老醋花生	(133)
虾仁炒刀豆	(128)	木耳炆苦瓜	(133)
鲜蘑肉片	(128)	豆腐虾米蘑菇汤	(134)
素烩三菇	(129)	洋葱肉片汤	(134)
什锦鲜蔬	(129)	蹄筋花生汤	(134)
牛肉烧白萝卜	(130)	兔肉香菇汤	(135)
木耳烧腐竹	(130)	栗子炖乌鸡	(135)
菠菜腐竹	(130)	鸽肉萝卜汤	(135)
洋葱炒土豆片	(131)	木耳山楂粥	(136)
圆白菜炆玉米	(131)	山药粥	(136)
丝瓜烧豆腐	(131)	红薯羹	(136)
海米拌青椒	(132)	三鲜饮	(137)
胡萝卜炒木耳	(132)		



第九章 高血糖(糖尿病)病人饮食

一、高血糖、糖尿病简介	(138)
二、高血糖(糖尿病)病人饮食治疗原则	(139)
三、高血糖病人饮食宜忌	(140)
四、高血糖病人调养食谱	(143)
鲜蘑油菜	(143)
素炒小白菜	(144)
豆腐丝炒韭菜	(144)
奶香玉米炒豌豆	(144)
虾仁炒丝瓜	(145)
尖椒炒肉	(145)
嫩炒芹菜牛肉丝	(145)
排骨炖藕片	(146)
鲫鱼炖豆腐	(146)
兔肉炖南瓜	(146)
山药炒虾丝	(147)
陈皮兔肉	(147)
一品萝卜丝	(147)
双耳炆苦瓜	(148)
苦瓜丝拌熏干	(148)
香豇豆	(148)
凉拌芹菜海带	(149)
拌三丁	(149)
麻酱拌茄子	(149)
香菜拌豆腐	(150)
素杂拌	(150)
豆芽拌豆腐丝	(150)
菠菜拌胡萝卜	(150)
菠菜拌粉丝	(151)
黄瓜拌海蜇	(151)
口蘑冬瓜汤	(151)
南瓜牛肉汤	(152)
黑豆莲藕鸡汤	(152)
西葫芦肉片汤	(152)
水萝卜虾皮汤	(153)
银耳南瓜汤	(153)
鲜虾莴笋汤	(153)
山药南瓜汤	(154)
木耳豆腐汤	(154)
家常炒洋葱	(154)
玉米须煲瘦肉	(155)
蚌肉苦瓜汤	(155)
绿豆南瓜羹	(155)



第十章 心脏病人的饮食

- 一、心脏病简介 (156)
- 二、冠心病患者饮食原则 (157)
- 三、冠心病患者选择食物的宜忌 (160)
- 相关知识链接:心脏病与垃圾食品有关 (164)
- 四、冠心病患者主食食谱 (164)
- | | |
|-------------------|-------------------|
| 鸡蛋炒饭 (164) | 黄豆窝头 (166) |
| 玉米饭 (165) | 芝麻小米饼 (167) |
| 莲子红枣饭 (165) | 八宝玉米糊 (167) |
| 荷叶瘦肉饭 (165) | 山楂粥 (168) |
| 酵母馒头 (166) | 绿豆粥 (168) |
- 五、冠心病患者素菜食谱 (168)
- | | |
|-------------------|-------------------|
| 炆拌绿豆芽 (168) | 葱炒土豆丝 (171) |
| 冰糖木耳 (169) | 西红柿菜花 (171) |
| 炆拌油菜 (169) | 醋熘嫩藕 (172) |
| 凉拌芹菜 (169) | 香菇玉米笋 (172) |
| 小葱拌豆腐 (170) | 红油茭白 (173) |
| 浇汁茄条 (170) | 青椒炒毛豆 (173) |
- 六、冠心病患者荤菜食谱 (173)
- | | |
|---------------------|---------------------|
| 西葫芦拌虾皮 (173) | 莴笋熘肉片 (177) |
| 海带豆芽拌鸡丝 (174) | 菠菜瘦肉烧蘑菇 (178) |
| 肉片炒木耳 (174) | 番茄烧虾仁 (178) |
| 苦瓜炒肉丝 (175) | 双韭烧鲈鱼 (178) |
| 油菜炒鸡丁 (175) | 鲜蘑烧肉片 (179) |
| 番茄炒肉 (176) | 胡萝卜烧瘦肉 (179) |
| 芹菜炒牛肉 (176) | 绿茶蒸鲫鱼 (180) |
| 葱白爆羊肉 (177) | |



七、冠心病患者汤类食谱	(180)		
虾仁汤	(180)	金针冬笋汤	(183)
白菜火腿鸡肉汤	(181)	鲜菇黄瓜汤	(183)
菠菜粉丝汤	(181)	萝卜鲫鱼汤	(184)
双笋鸡蛋汤	(182)	双笋紫菜汤	(184)
番茄豌豆汤	(182)	胡萝卜香菜汤	(185)
南瓜绿豆汤	(182)	苦芥瘦肉汤	(185)
九、风湿性心脏病患者饮食宜忌	(186)		
十、风湿性心脏病患者食谱	(187)		
海带炖豆腐	(187)	党参泥鳅汤	(189)
仙人掌桂参粥	(188)	参归山药猪腰汤	(189)
玉竹猪心	(188)	生鱼冬瓜汤	(190)
山药炖腰花	(188)	桂圆二子汤	(190)
薏米海带鸡蛋汤	(189)	猪心红花汤	(190)
十一、心力衰竭患者饮食原则	(191)		
十二、心力衰竭患者选择食物宜忌	(192)		
十三、心力衰竭患者食谱	(193)		
鸡汤挂面卧鸡蛋	(193)	木耳黄花菜	(195)
大枣粥	(194)	鲫鱼余丸子	(195)
蛋包西红柿	(194)	糯米鲤鱼	(195)
十四、心绞痛患者饮食原则	(196)		
十五、心绞痛患者食谱	(197)		
葛根粉粥	(197)	藕丝炒韭菜	(199)
山楂粥	(197)	白菜软炒虾	(200)
桃仁粥	(197)	冬瓜鲢鱼	(200)
银杏叶瘦肉面	(198)	参耳汤	(200)
韭黄鸡肉丝	(198)	首乌灵芝汤	(201)
鲜蘑冬笋	(199)	田七双蟹汤	(201)
香菇小油菜	(199)		
十六、心肌炎患者饮食原则	(201)		



十七、心肌炎患者食谱	(202)		
参枣桂姜粥	(202)	蒜蓉冻肘子	(204)
猪心小麦粥	(202)	花生兔肉	(204)
酸菜鲤鱼	(203)	冬瓜炖鲤鱼	(205)
春笋炒肉丝	(203)		
十八、心肌梗死患者饮食原则	(205)		
十九、心肌梗死患者食谱	(206)		
糊米粥	(206)	清蒸鲤鱼	(207)
肉末粥	(206)	梨炒鸡肉	(208)
番茄里脊片	(207)	芝麻菠菜	(208)
鲜炒木耳	(207)	紫菜汤	(209)

第十一章 脑血栓病人饮食

一、脑血栓患者护理	(210)		
相关知识链接:如何防止脑血栓复发	(211)		
二、脑血栓患者饮食调养原则	(212)		
三、脑血栓患者食谱	(214)		
凉拌海带结	(214)	清炒海带	(216)
木耳拌黄瓜	(214)	魔芋焖鱼	(216)
紫菜菠菜卷	(214)	番茄紫菜汤	(217)
木耳莴笋拌鸡丝	(215)	紫菜虾皮蛋花汤	(217)
蒜香木耳	(215)	排骨海带汤	(217)
蚝油黑木耳	(215)	魔芋煲鲫鱼	(218)
双菇木耳汤	(216)	肉片海带豆腐煲	(218)



第十二章 帕金森病人饮食

一、帕金森病	(219)
二、帕金森病人饮食调养原则	(220)
三、帕金森病人食谱	(222)
红薯百合粥	(222)
核桃木耳大枣粥	(223)
番茄银耳小米粥	(223)
清拌菜心	(223)
珊瑚白菜	(224)
豆腐白菜	(224)
蚝油西兰花	(224)
茭白炒鸡蛋	(225)
三丝茭白	(225)
胡萝卜炒三丝	(225)
葱香肉片	(226)
菠菜番茄拌肉丝	(226)
土豆香菇猪肉煲	(226)
胡萝卜烧牛肉	(227)
白灼鲜鲈鱼	(227)
西湖醋鱼	(227)
清蒸武昌鱼	(228)
虾仁爆西芹	(228)
西兰花鲜蘑汤	(228)
丝瓜鲢鱼滋补汤	(229)
瘦肉番茄粉丝汤	(229)



第一章 哪些病人需要卧床

一、哪些患者需要短期或长期卧床

有些患有慢性疾病的人,如心脏病、高血压、糖尿病、血液病、肿瘤等,以及因脑中风、脑外伤而造成偏瘫的病人,还有腰腿骨折后的病人,疾病恢复期暂时不能离床活动的病人,活动受限,需要长期或短期卧床。另外,由于人口老龄化速度的加快,我国迅速步入老龄化社会,由于生理功能衰退,许多老年人也需要长期卧床。

对于各种疾病造成的卧床,有的是短期卧床,如手术后的休养,骨折固定后的恢复等;有的是长期卧床,如中风。轻者能恢复并能起床,有的则要终身卧床,如帕金森病后期。

短期卧床病人

类风湿关节炎急性发作;
急性肾炎;
椎间盘突出;
心血管疾病发作期;
高血压、高血糖、高血脂危险期;
产褥期妇女;
骨折、外伤导致的行动不便;

