



美食生活

知名美食家/邢振龄 中国烹饪大师/邰吉和 联合推荐

健康就要这样吃

做得给力 吃得健康



失眠健忘



168: 可口菜肴
营养贴士
厨事窍门

范海/编著

健康吃



超值价

中国人口出版社

第1辑

06

图书在版编目 (CIP) 数据

健脾养胃健康吃 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4

(健康就要这样吃. 第1辑)
ISBN 978-7-5101-0697-2

I. ①健… II. ①范… III. ①脾胃病-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031886号

健脾养胃健康吃

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司
开 本 889×1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0697-2
定 价 120.00元 (共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkpbs.net
电子信箱 rkpbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



健康就要这样吃

健脾养胃健康吃

范海/编著

中国人口出版社

目录

MULU

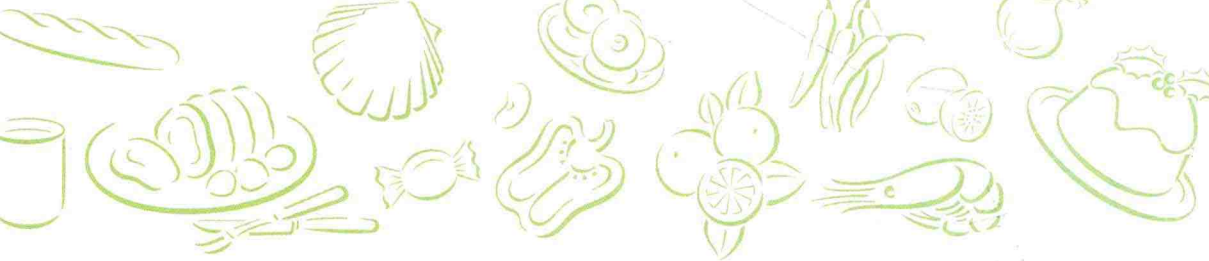
健脾养胃的饮食要点

- 06 饮食应有规律
要注意食物的酸碱平衡
- 07 胃病患者的科学饮食原则
- 08 多吃自己喜爱的饮食



有益健脾养胃的食物食谱

- 10 番茄
乡村小炒
- 11 番茄炒山药/番茄牛尾汤
- 12 胡萝卜
合菜烙
- 13 红白萝卜炖蛤蜊
- 14 胡萝卜蛋羹
- 15 三疏一果蜜饮/胡萝卜汁
- 16 白菜
菜心炒牛肉
- 17 香菇白菜炒冬笋/糖烧白菜
- 18 烩白菜三丁
- 19 白菜烧带鱼



20 卷心菜

蔬菜沙拉

21 卷心菜煲鲤鱼/卷心菜粥

22 豌豆

豌豆魔芋

23 豌豆素鸡粥

24 莲藕

糖醋藕条

25 糯米藕片/章鱼绿豆煲莲藕

26 土豆

土豆鲜蘑沙拉

27 经典青椒土豆丝/鸡肉土豆泥

28 土豆焖牛腩/土豆蛋饼

29 拌双泥

30 鲜姜

子姜鸭

31 鲜姜炖牛肚/红糖姜枣粥

32 嫩姜拌莴笋/姜橘椒鱼羹

33 姜葱炒蛤蜊

34 栗子

板栗烧牛肉

35 黄焖栗子鸡

36 口蘑

口蘑烧冬瓜

37 蛋清蘑菇汤/口蘑鸭块汤

38 香菇

荸荠拌香菇

39 番茄炒香菇/香菇炒黄花菜

40 平菇

酱爆平菇

41 平菇鸽蛋/平菇汤

42 豆腐

豆腐拌黄瓜丝

43 家常豆腐

44 黑豆

红花鲇鱼

45 大枣黑豆鱼尾汤/黑豆枣米粥

46 猪肉

九味白肉

47 芝麻肉干/燕麦猪肉饼

48 牛肉

芋头烧牛肉



目录

MULU

49 甜椒牛肉丝/番茄黄豆炖牛肉

50 羊肉

蒜蓉芝麻羊肉排

51 萝卜羊肉汤/大麦羊肉汤

52 牛肚

葱香拌牛肚

53 青瓜牛肚丝/牛肚糯米粥

54 黄鱼

蒜薹烧小黄鱼

55 荸荠大黄鱼片

56 山药

软炸山药兔

57 炸山药条/椰汁枸杞拌山药

58 虾

葱椒虾皮

59 百合炒虾仁/白菜软炒虾

60 干贝

红烧干贝

61 干贝蒸蛋/干贝蟹肉炖白菜

62 玉兰鸡丁贝

63 大枣鸡泥干贝

64 苹果

德式苹果派

65 金丝苹果/胡萝卜苹果冻

66 山楂

麦芽山楂羹

67 山楂橘子羹/山楂鸡片

68 柠檬

西柠煎软鸭

69 柠汁煎牛扒/柠檬鱼片

健脾养胃的 饮食要点





脾胃失调、胃部不适甚至胃有疾患和很多因素有关，其中与饮食有着非常密切的关系。如嗜食辛辣刺激的食物、肥甘厚味油腻的食物、坚硬不易消化的食物以及长期大量饮酒，都会导致脾胃虚弱，以及胃病的发生。因此，应注意饮食合理化，减少胃部疾病发生的概率。

• 饮食应有规律 •

一日三餐应有一定的时间规律，定时进餐，不要饥饱无常。三餐特别是晚餐，不应吃得过饱，以免增加胃的负担；也不要随意增加进餐次数，要让胃得到休息。吃饭不应过急，要细嚼慢咽。

即使没有时间，也不要不吃早饭，更不要持续处于空腹状态。长时间空腹，胃壁会被胃酸消化，导致胃溃疡。没时间吃饭的时候，可以喝一杯牛奶，牛奶有中和胃酸的作用，又含有较多的热量。

• 要注意食物的酸碱平衡 •

人体内的理想环境是中性略偏碱性。在新陈代谢过程中，会产生大量酸性物质，这些酸性物质可



以被人体所中和，并不会导致人体内部环境呈酸性。但有时也会造成体内的酸碱度紊乱，比如患腹泻时，排出物呈碱性，这时体内就会呈酸性状态；大量呕吐时，胃酸损失过多，体内又会呈碱性状态。

所谓食物的酸碱性，是说食物中的无机盐离子属于酸性还是属于碱性。一般来说，金属元素钠、钙、镁等，在人体内其氧化物呈碱性，含这类元素较多的食物就是碱性食物，如大豆、豆腐、菠菜、莴笋、萝卜、土豆、藕、洋葱、海带、西瓜、香蕉、梨、苹果、牛奶等。而非金属元素，如磷、硫、氟等，在人体内氧化后生成带有阴离子的酸根，含这类元素较多的食物就是酸性食物，如猪肉、牛肉、鸡、鸭、蛋类、鲤鱼、牡蛎、虾，以及面粉、大米、花生、大麦、啤酒等。

当胃酸分泌过多时，可喝牛奶、豆浆，吃馒头或面包以中和胃酸；当胃酸分泌过少时，可食用鸡汤、带酸味的水果或果汁，以刺激胃液分泌，帮助消化。

• 胃病患者的科学饮食原则 •

溃疡病饮食原则：少食多餐，每日5~6餐，注意定时定量，避免过饥过饱；宜选用易消化、营养价值高及保护胃的食物。宜用蒸、熬、煮、汆、烩等烹调方法，忌用煎、炸、烤的烹调方法。忌食粗纤维多、硬而不易消化的食物。避免食用过甜、过酸、过冷、过热及辛辣食物。

浅表性胃炎饮食原则：少食多餐，每日5~6餐，可增加食用无糖牛奶、苏打饼干、多碱馒头等。宜用蒸、熬、煮、汆、烩等烹调方法，忌用煎、炸、熘、生拌等烹调方法。宜适量食用可抑制胃酸分泌的奶油和黄油。忌食粗纤维多的蔬菜、咖啡、浓茶、烈酒、芥末及辣、酸、过甜的食物。

萎缩性胃炎饮食原则：少食多餐，每日6餐，选择易消化的食物；可适量增加醋调味以帮助消化。进食含优质蛋白尽量少食质及铁含量丰富的食物；进食新鲜绿叶蔬菜；进食肉汁及浓肉汤，其有助于胃液分泌。尽量少食面条、馒头、奶油等含碱多且能中和胃酸分泌的食物。



胃切除术后饮食原则：选用排空较慢的黏稠性、易消化食物；少食多餐，根据吸收情况逐渐增加饮食中的质和量。宜供给高蛋白质、高脂肪、高热能、低糖类、少渣、易消化的食物。注意补充各种维生素及铁、钾、钠等矿物质，少用单糖及双糖。

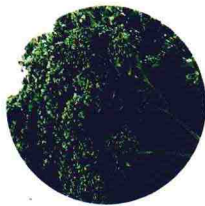
• 多吃自己喜爱的饮食 •

在不违背各项饮食原则的前提下，可以适当多吃自己喜好的饮食。所谓藏以喜为补，《金匱要略》上说“五藏病各有得者愈，五藏病各有所恶，各随其所不喜为病”。意思就是说，在可能的情况下，选择自己喜爱的饮食，有利于脾胃运化机制的协调恢复，使正气得以补充，气机得以通畅。





有益健脾养胃的 食物食谱

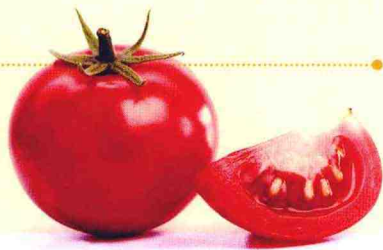


此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



番茄

番茄中含有多钟有机酸，能维持胃液的正常分泌，帮助消化吸收蛋白质和脂肪，促进红细胞的形成，有利于保持血管壁的弹性。



乡村小炒

【原料】 酱牛肉250克，圣女果100克，西芹75克。

【调料】 植物油、精盐、鸡精、葱段、番茄酱、白糖各适量。

做法

- ① 酱牛肉切丁；圣女果、西芹分别洗净，切丁。
- ② 净锅上火，倒油烧热，放入葱段炆香，放入西芹、圣女果稍炒，加入酱牛肉丁，调入精盐、鸡精、番茄酱、白糖，翻炒至熟，起锅装盘即可。

小贴士

圣女果性凉，味甘、酸，具有清热解暑、生津止渴、健脾消食之功效，还具有降压、防癌、减肥、抗衰老等作用。



番茄炒山药

【原料】 山药250克，番茄150克。

【调料】 植物油、精盐、鸡精、番茄酱、香油、香菜末各适量。

做法

- ① 山药去皮洗净，切片，入沸水锅焯片刻；番茄洗净去皮，切片。
- ② 净锅上火，倒油烧热，放葱花炝香，加入番茄翻炒，加入山药，调入精盐、鸡精、番茄酱，翻炒均匀，撒入香菜末，滴上香油装盘即可。



番茄牛尾汤

【原料】 牛尾、番茄各300克。

【调料】 香菜段、洋葱块、精盐、味精、胡椒粉、高汤、葱段各适量。

做法

- ① 牛尾洗净，剁成块，入沸水锅氽烫后捞出；番茄去皮，切块。
- ② 牛尾、葱段同放炖煲中，加高汤炖熟，拣去葱段，加入番茄、洋葱，炖至牛尾酥烂，加精盐、味精、香菜段、胡椒粉调味即可。





胡萝卜

胡萝卜味甘，性平，有健脾和胃、补肝明目、清热解毒、透疹、降气止咳、壮阳补肾、化滞下气等功效，可用于治疗男性阳痿、性功能低下、夜盲症、麻疹、便秘、肠胃不适、饱闷气胀等症。现代研究表明，胡萝卜亦可降脂、降压、防癌。



合菜烙

【原料】胡萝卜、土豆、青椒、鸡蛋各60克。

【调料】植物油、花椒盐、精盐、味精、淀粉各适量。

做法

- ① 胡萝卜去皮，青椒去蒂，去子，土豆去皮，以上原料，分别切成三角片；鸡蛋磕入碗内，加少许水、淀粉调匀成蛋糊，加入味精、精盐、胡萝卜片、土豆片、青椒片拌匀。
- ② 炒锅倒油烧至六七成热，将挂糊的原料分3次投入锅中，炸至成型，捞出沥油，再回锅复炸至外酥里脆，捞出装盘，撒上花椒盐即成。

红白萝卜炖蛤蜊

【原料】胡萝卜、白萝卜各150克，蛤蜊100克，蒜苗少许。

【调料】植物油、淀粉、精盐、味精各适量。

做法

① 胡萝卜、白萝卜洗净，放入沸水锅煮5分钟，捞出凉凉，用挖球器挖出完整球状；蒜苗洗净，切丝；蛤蜊洗净，入锅内加水煮熟，挖出蛤蜊肉，留下汤汁。

② 锅中倒油烧热，倒入蛤蜊汤，加入胡萝卜、白萝卜球，小火焖煮至熟烂，用淀粉勾芡，再将蛤蜊肉及蒜苗丝撒入拌匀，调入精盐、味精，稍煮即可。

小贴士

滋阴化痰，美容健身。





胡萝卜蛋羹

【原料】胡萝卜400克，鸡蛋2个，金针菇15克。

【调料】植物油、葱姜蒜末、精盐、淀粉各适量。

做法

- ① 胡萝卜洗净，切片；金针菇清水泡发，洗净，去根；鸡蛋打入碗内，加少许精盐、味精搅匀。
- ② 炒锅置火上，加油烧至七成热，倒入鸡蛋液炒熟，盛出。
- ③ 原锅倒油烧热，放入胡萝卜片、金针菇略炒，加入鸡蛋，倒入适量水，煮5分钟，撒入葱姜蒜末，调入精盐稍煮，用淀粉勾芡即成。

小贴士

胡萝卜含有胡萝卜素、蛋白质、碳水化合物、B族维生素、维生素C等，被称为“小人参”。

三蔬一果蜜饮

【原料】卷心菜叶、胡萝卜、芹菜各200克，苹果300克。

【调料】蜂蜜适量。

做法

- ① 卷心菜叶洗净切段；胡萝卜洗净，去皮切块；芹菜择洗干净，切段；苹果洗净，去皮、核，切块。
- ② 将4种果菜同入榨汁机内榨取汁液（或捣碎，绞取汁液），加蜂蜜调匀即可。代饮料常饮。



胡萝卜汁

【原料】胡萝卜200克。

做法

- ① 胡萝卜洗净，切小块。
- ② 锅置火上，放入胡萝卜块，加适量水煮沸，小火煮10分钟，过滤取汁，趁热饮用。

