

食疗主食精华系列丛书

Shiliao Zhushi Jinghua
Xilie Congshu

主编 吴杰

health

food

book

腹泻食疗主食

Fuxie Shiliao Zhushi

畅销书

享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康



中国医药科技出版社

食疗主食精华系列丛书

Shikao Zhuoshi Jinghua
Xilie Congshu

health

food

book

腹泻食疗主食

儿童补锌钙铁食疗主食

美容养颜食疗主食

肝病食疗主食

肾病食疗主食

便秘食疗主食

减肥瘦身食疗主食

高脂血症食疗主食

糖尿病食疗主食

中老年人补钙食疗主食

防癌抗癌食疗主食

缺铁性贫血食疗主食

高血压病食疗主食

享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康

畅销书



上架建议 生活·大众健康

ISBN 978-7-5067-4006-7



9 787506 740067 >

策划编辑 刘建青\责任编辑 吕文红\封面设计 无限设计

定价: 16.00元

食疗主食精华系列丛书

腹泻食疗主食

主编 吴 杰

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

腹泻食疗主食/吴杰主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009.1

(食疗主食精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-4006-7

I. 腹… II. 吴… III. 腹泻-食物疗法-主食-食谱
IV. R247.1 TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第182165号

美术编辑 陈君杞

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 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 889×1194mm ¹/₂₄

印张 2.75

印数 1-5000

版次 2009年1月第1版

印次 2009年1月第1次印刷

印刷 廊坊市海翔印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4006-7

定价 16.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

本书为“食疗主食精华系列丛书”之一。作者针对常见的腹泻, 包括急性肠炎、慢性肠炎、急性菌痢、慢性菌痢、溃疡性结肠炎、小儿消化不良等腹泻的病理特点, 详细介绍了60款防治腹泻的营养米面食, 并配以简洁的文字及精美的彩图, 对每款米面食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了详细的介绍。全书图文并茂, 步骤清晰, 原料易取, 易学易做, 是集食补、食疗于一体的科学饮食用书。

腹泻

食疗主食



主 编 吴 杰

编 委 夏 玲 吴昊天 刘 捷 李 松 李永江

李淑芬 李 静 郭玉华 武淑芬 施淑华

家美艳 马艳华 曾立春 刘洪涛 鲍跃强

申东涛 郑玉平 韩锡艳 任弘捷 张亚军

摄 影 吴 杰 吴昊天

FUXIE

SHILIAOZHUSHI

前言

腹泻是指排便次数增多，粪便量明显增加，粪质稀薄成水样，含有黏液、脓血或大量脂肪颗粒和未消化食物，是消化系统疾病中一种常见的症状。

腹泻时人体会大量流失水分、微量元素，造成人体一系列脱水表现、电解质的丢失和酸碱平衡紊乱，营养不良，贫血，人体免疫力下降，严重的还会诱发心脑血管疾病。

引起腹泻的原因很多，肠道疾病、全身疾病、药物作用都会引起腹泻。科学合理的饮食调养是腹泻患者在药物治疗和其他治疗中的一个重要组成部分。中国的食补、食疗文化，是世界食文化中最辉煌的一页。中医讲究药食同源，这是一种回归自然的自然疗法。将治病寓于日常的饮食之中，以达到“不治而愈”的目的，是现代人防病、调养身体的首选。

为了让腹泻患者能在一日三餐的科学饮食调养中吃出健康，我们会同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度、精确的理论依据，针对常见的腹泻，包括急性肠炎、慢性肠炎、急性菌痢、慢性菌痢、溃疡性结肠炎、小儿消化不良等腹泻的病理特点及各种药物、食物的不同性、味，药理及疗效，将传统的中医药理论和营养学相结合，科学组方、辨证施治，搭配组合成各式营养主食，既保留了食物的营养作用，又具有药物的防病治病功效。

该书详细介绍了60款防治腹泻的美味营养米面食，以简洁的文字与精美的彩图，对每款米面食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做，搭配科学，通俗易懂。是集食补、食疗于一体的科学饮食指导用书。

吴 杰

2008年8月于北京

目 录

1. 吉利堂玫瑰粥	1	16. 吉利堂青翠汤面	16
2. 莱菔子山楂粥	2	17. 碧菠山药羊肉面	17
3. 火腿苦瓜粥	3	18. 吉利堂排骨汤面	18
4. 吉利堂鳝丝粥	4	19. 虾仁狗肉山药面	19
5. 牛肚猴头薏米粥	5	20. 吉利堂奶汤面	20
6. 山药羊肉粥	6	21. 姜椒鱼丝汤面	21
7. 吉利堂金银花粥	7	22. 吉利堂鹌鹑煮面	22
8. 猪肚山药薏米粥	8	23. 姜桂双丝汤面	23
9. 参芪薏米莲子粥	9	24. 萝卜肉丝汤面	24
10. 吉利堂狗肉粥	10	25. 吉利堂蜇丝拌面	25
11. 芡实山药鸭肉粥	11	26. 芸豆兔肉卤面	26
12. 玫瑰山药荞麦粥	12	27. 双椒鸡丝卤面	27
13. 吉利堂健脾粥	13	28. 车前草肉末卤面	28
14. 吉利堂双豆粥	14	29. 吉利堂鱼丝炒面	29
15. 吉利堂虾腰焖饭	15	30. 莲枣炒面丁	30

31.吉利堂栗炒面片	31
32.双山炒面片	32
33.双冬面片汤	33
34.吉利堂子参烩饼	34
35.蛭肉苋菜烩饼	35
36.豆干鱼肉炒饼	36
37.荠藕肉片炒饼	37
38.吉利堂双鲜馄饨	38
39.附子狗肉馄饨	39
40.蒜香鲤鱼汤饺	40
41.吉利堂玫瑰汤饺	41
42.三七鸡肉汤饺	42
43.诃子羊肉汤饺	43
44.吉利堂山珍水饺	44
45.玉米面苦瓜水饺	45

46.芦笋鱼肉水饺	46
47.吉利堂甜玉米饺	47
48.苋菜猪肉水饺	48
49.荞麦面牛肉蒸饺	49
50.吉利堂黑面蒸饺	50
51.白及鸭肉蒸饺	51
52.苋菜牛肉烧麦	52
53.蒜苗猪肠烧麦	53
54.吉利堂焗馅包子	54
55.神曲羊肉萝卜包	55
56.吉利堂茴香牛肉包子	56
57.吉利堂小笼包	57
58.三味花卷	58
59.合面枣泥包	59
60.吉利堂羊肉煎包	60

1. 吉利堂玫瑰粥



原料:

玫瑰花15克, 玉米糝200克, 净鲤鱼肉100克, 红小豆50克, 姜片15克, 葱段10克, 料酒5克, 精盐3克, 味精2克, 醋1克。



1

2

3

- 【制作步骤】(1) 玉米糝、红小豆均择去杂质, 用温水泡透。鲤鱼肉切成1厘米见方的丁, 用料酒、醋、精盐0.5克拌匀腌渍入味。玫瑰花撕成小片。锅内放入清水, 下入玉米糝、红小豆用小火烧开, 煮至七成熟。
- (2) 下入鱼肉丁、葱段、姜片用手勺搅匀、烧开, 煮至熟烂。拣出葱、姜不用。
- (3) 下入玫瑰花片、余下的精盐搅匀, 煮约1分钟, 加入味精搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】色泽鲜艳, 鱼丁细嫩, 粥汁稠滑, 咸鲜清香。

【功效】玫瑰花味辛、甘, 性微温。有化湿和中, 理气解郁, 活血散瘀的功能。对脘腹胀痛, 恶心呕吐, 湿阻气滞等症状有疗效。鲤鱼肉富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素B族等, 有补益脾胃, 利水除湿的功能。红小豆味甘, 性平。有健脾利湿, 解毒消肿的功能。对腹痛、痢疾等有疗效。它们在此与可健胃和中, 利水消肿的玉米糝共用, 使此款主食具有疏肝解郁, 健脾和中, 利水渗湿的功效, 适宜于慢性肝炎肝气乘脾患者食用。

【操作提示】准确掌握原料入锅顺序和时间。

2. 莱菔子山楂粥



原料:

大米、小米各100克，鲜山楂50克，药包1个（内装莱菔子12克），红糖20克。



1

2

3

制作步骤 (1) 大米、小米淘洗干净。山楂去蒂、籽，切成丁。锅内放入清水，下入药包烧开。下入大米烧开，煮约5分钟。

(2) 下入小米烧开，煮至微熟。拣出药包不用。下入红糖搅匀。

(3) 下入山楂丁搅匀、烧开，煮至米烂粥稠，出锅装碗即成。

特点 色泽红润，口感软烂，粥汁稠滑，香甜润口。

功效 莱菔子味辛、甘，性平。有消食除胀，降气化痰的功能。对食积气滞、脘腹胀满、腹痛等均有一定疗效。山楂味酸、甘，性微温。有消食化积，行气散瘀的功能。对肉食积滞，泻痢腹痛等均有疗效。大米味甘，性平。有健脾养胃，涩肠止痢的功能。它们在此共用，可消积食，祛瘀滞，适宜于急性肠炎患者食用。

操作提示 要用小火慢慢熬煮。

3. 火腿苦瓜粥



原料:

大米200克, 苦瓜75克, 火腿50克, 葱段、姜片各10克, 料酒10克, 精盐2克。



1

2

3

- 【制作步骤】(1) 苦瓜先顺长剖开, 挖净瓜瓤, 与火腿均切成丁。大米淘洗干净, 下入清水锅中用小火烧开, 煮至五成熟。
(2) 下入火腿丁、葱段、姜片、料酒烧开, 煮至微熟。拣出葱、姜不用。
(3) 下入苦瓜丁、精盐用手勺搅匀、烧开, 煮至熟烂, 出锅装碗即成。

【特点】火腿香烂, 苦瓜爽嫩, 粥汁稠滑, 口味别俱。

【功效】火腿营养丰富, 含有人体必需的8种氨基酸, 其味甘、咸, 性平。有健脾开胃, 生津益血, 滋肾填精的功能。对脾虚少食、久泻久痢等均有疗效。苦瓜含苦瓜苷、多种氨基酸、维生素(B、C)、胡萝卜素及多种无机盐等, 其味苦, 性寒。有清热解毒, 止痢的功能。二物在此与可涩肠止痢的大米共用, 使此款主食具有健脾开胃, 清热祛暑的功能。适宜于急性肠炎湿热患者食用。

【操作提示】原料丁要切得大小均匀。用小火慢慢熬煮。

4. 吉利堂鳝丝粥



原料:

玉米糝200克, 黄鳝100克, 山药75克, 胡萝卜50克, 鸡内金粉10克, 姜片10克, 葱段8克, 料酒10克, 精盐3克, 味精2克, 醋1.5克, 胡椒粉0.5克。



1

2

3

- 【制作步骤】(1) 将玉米糝淘洗干净, 用清水泡透。黄鳝宰杀治净, 去头、尾, 剔去骨、刺, 切成丝, 用料酒5克、精盐1克、醋、胡椒粉拌匀腌渍入味。山药、胡萝卜均削去外皮, 切成丁。锅内放入清水, 下入玉米糝用小火烧开, 煮至八成熟。
- (2) 下入山药丁、胡萝卜丁用手勺搅匀、烧开, 下入葱段、姜片煮至玉米糝熟烂, 拣出葱、姜不用。
- (3) 下入鳝鱼丝、余下的料酒和精盐搅匀、烧开, 撒入鸡内金粉煮至熟透, 加味精搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】色泽美观, 口感软烂, 鳝丝鲜嫩, 咸香适口。

【功效】鸡内金粉味甘, 性平。有消食健胃的功能。主治小儿疳积等症。黄鳝味甘, 性温。有补气血, 强筋骨的功能。主治气血不足, 久痢、便血等症。山药味甘, 性平。有健脾止泻的功能。胡萝卜味甘, 性平。有清热解毒, 健脾消食的功能。它们在此与可健胃和中的玉米糝共用, 使此款主食具有健脾开胃, 消食导滞的功能。适宜于小儿消化不良性腹泻脾虚食滞患者食用。

【操作提示】鳝鱼丝入锅不要过早, 煮至熟透即可。

5. 牛肚猴头薏米粥



原料:

薏米150克, 莲子30克, 熟牛肚100克, 水发猴头菇50克, 姜片12克, 葱段8克, 料酒10克, 醋2克, 精盐3克。



1

2

3

【制作步骤】 (1) 薏米、莲子分别择去杂质, 洗净, 用温水泡透。牛肚、猴头菇均切成丁。锅内放入清水, 下入薏米烧开, 下入莲子用手勺搅匀、烧开, 煮至五成熟。

(2) 下入牛肚丁、葱段、姜片、料酒、醋搅匀、烧开, 煮至七成熟。拣出葱、姜不用。

(3) 下入猴头菇丁、精盐搅匀, 煮至熟烂, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽淡雅, 口感软烂, 咸香鲜醇, 口味别俱。

【功效】 薏米含蛋白质、脂肪、糖类、维生素B₁、薏苡仁油、薏苡仁酯等, 其味甘、淡, 性微寒。有利水渗湿, 健脾止泻, 清热排脓的功能。牛肚味甘, 性温。有补虚, 健脾胃, 止泻的功能。对小儿疳疾等有疗效。猴头菇味甘, 性平。有助消化、利五脏的功能。它们在此同组成粥, 可健脾利湿, 补虚疗损, 帮助消化, 适宜于小儿消化不良性腹泻脾虚湿阻患者食用。

【操作提示】 要用小火慢慢熬煮至熟烂。

6. 山药羊肉粥



原料:

糯米、小米各100克，羊肉、山药（去皮）各75克，料酒10克，精盐2克，味精、胡椒粉各1克。



1

2

3

【制作步骤】 (1) 糯米、小米分别淘洗干净。山药、羊肉均切成丁。锅内放入清水，下入糯米烧开，下入小米搅匀、烧开。

(2) 下入羊肉丁，加入料酒烧开，煮约10分钟。

(3) 下入山药丁搅匀、烧开，加入精盐煮至熟烂，加味精、胡椒粉，出锅装碗即成。

【特点】 色泽美观，口感软烂，粥汁稠滑，咸香适口。

【功效】 糯米含蛋白质、脂肪、糖类、磷、钙、铁、维生素(B₁、B₂)、烟酸等，其味甘，性温。有健脾暖胃，益气补虚的功能。山药味甘，性平。有健脾开胃，止泻的功能。羊肉富含优质蛋白质、铁、磷、锌、维生素A、维生素B族、维生素D等，有补益脾胃，利水除湿的功能。此款主食具有补脾止泻，补气暖胃的功效，适宜于脾胃虚弱的慢性腹泻患者食用。

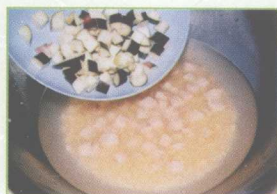
【操作提示】 原料丁要切得大小均匀。用小火长时间熬煮。

7. 吉利堂金银花粥



原料:

小米200克, 净兔肉、茄子各75克, 药包1个(内装金银花20克, 葱段8克, 姜片10克), 料酒10克, 精盐2克。



1

2

3

【制作步骤】(1) 小米淘洗干净。兔肉、茄子均切成丁。锅内放入清水, 下药包烧开, 下入小米烧开。

(2) 下入兔肉丁、料酒用手勺搅匀、烧开, 煮至七成熟。拣出药包不用。

(3) 下入茄丁、精盐搅匀、烧开, 煮至熟烂, 出锅装碗即成。

【特点】色泽素雅, 软烂稠滑, 咸香适口, 营养丰富。

【功效】金银花味甘, 性寒。有清热解毒的功能。茄子味甘, 性凉。有清热解毒、活血消肿的功效。兔肉是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的肉食, 其味甘, 性凉。有补中益气, 滋阴健脾, 解毒的功能。小米味甘、咸, 性凉。有和中益胃, 除热解毒的功能。它们在此同组成粥, 可清热解毒, 消肿止痛, 散瘀止血。适宜于急性菌痢湿热患者食用。

【操作提示】原料丁要切得大小均匀。

8. 猪肚山药薏米粥



原料:

薏米100克, 山药100克, 熟猪肚50克, 料酒5克, 葱段、姜片各10克, 精盐1.5克, 味精1克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 薏米择去杂质, 洗净, 加入温水泡透。山药削去外皮, 与猪肚均切成1厘米见方的丁。
(2) 锅内放入清水, 下入薏米用小火烧开, 下入葱段、姜片煮至薏米五成熟, 拣出葱、姜不用。
(3) 下入猪肚丁、料酒、精盐搅匀烧开, 煮至薏米微熟。下入山药丁搅匀、烧开, 煮至熟烂, 出锅盛入碗内即成。

【特点】 色泽美观, 软烂稠滑, 咸香适口, 营养丰富。

【功效】 薏米含蛋白质、脂肪、糖类、维生素B₁、薏苡仁油、薏苡仁酯等。其味甘、淡, 性微寒。有利水渗湿, 健脾止泻的功能。山药含皂苷、黏液质、胆碱、淀粉、糖蛋白、自由氨基酸、多酚氧化酶等。其味甘, 性平。有健脾止泻的功能。二物在此与可益胃健脾, 补虚止泻, 助气壮力的猪肚共用, 适宜于脾虚腹泻的患者食用。

【操作提示】 薏米冬季加入温水浸泡5小时左右, 夏季加入冷水浸泡4小时左右。

9. 参芪薏米莲子粥



原料:

大米100克, 莲子、薏米各50克, 药包1个
(内装黄芪15克, 党参10克)。



①

②

③

- 【制作步骤】(1) 薏米、莲子均择去杂质, 分别放入容器内洗净后, 加入温水浸泡至透。大米淘洗干净。
(2) 锅内放入清水, 下入药包用大火烧开后, 改用小火煎煮 20 分钟左右。
(3) 下入薏米、莲子烧开, 煮至微熟。下入大米搅匀烧开, 煮至熟烂、粥稠, 出锅装碗即成。

【特点】色泽淡雅, 软烂稠滑, 口味独特。

【功效】党参味甘, 性平。有补中益气, 健脾养血, 生津和胃的功能。黄芪味甘, 性温。有补气固表, 利尿托疮的功能。薏米含蛋白质、脂肪、糖类、维生素B₁、薏苡仁油、薏苡仁酯等。其味甘、淡, 性微寒。有利水渗湿, 健脾止泻的功能。莲子味甘、涩, 性平。有补脾益胃, 涩肠益肾的功能。它们在此与可健脾和胃的大米共用, 使此款主食具有补中益气, 健脾祛湿的功效, 适宜于慢性肠炎属脾虚有湿者食用。

【操作提示】要用小火长时间熬煮, 准确掌握原料入锅顺序和时间。