美食 show

都市人健康食谱丛书

保护你的胃

策划 孙靖国 主编 赵春霞

D S R J K S P C S

1

河北科学技术出版社

都市人健康食谱丛书

策划 孙靖国　主编 赵春霞

保护你的胃

江苏工业学院图书馆
藏书章

河北科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

保护你的胃/孙靖国，赵春霞主编. —石家庄：河北科学技术出版社，2003
（都市人健康食谱丛书）
ISBN 7-5375-2961-2

Ⅰ.保… Ⅱ.①孙…②赵… Ⅲ.胃病-食物疗法-食谱 Ⅳ.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 120139 号

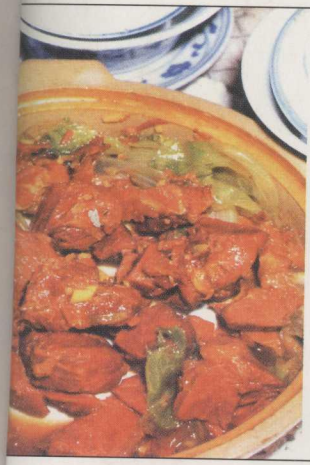
都市人健康食谱丛书

保护你的胃

策划 孙靖国 主编 赵春霞

出版发行	河北科学技术出版社
地　　址	石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印　　刷	河北新华印刷一厂
经　　销	新华书店
开　　本	787×1092　1/32
印　　张	5
字　　数	100 000
版　　次	2004 年 1 月第 1 版
	2004 年 1 月第 1 次印刷
印　　数	4 000
定　　价	12.50 元

http://www.hkpress.com.cn



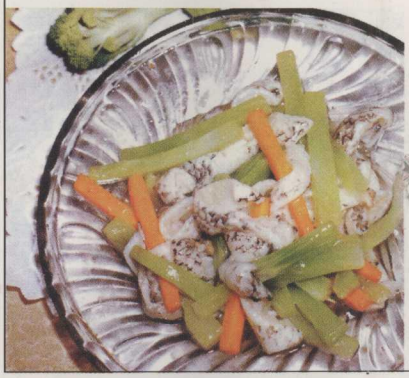
香焖狗肉

JIANKANG SHIPU CONGSHU

美食 show

保护你的胃

DUSHIREN JIANKANG SHIPU CONGSHU



素丝鱼皮

霸王鸡翅

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

五色肉条

DUSHIREN JIANKANG SHIPU CONGSHU

黄金满地

美食 show

保护你的胃

DUSHIREN JIANKANG SHIPU CONGSHU

早生贵子

素天妇罗

序

健康，掌握在你手中

栖身于繁华的都市，每个人都那么行色匆匆——为名、为利、为事业，却独独忽略了作为个体的人的最自然的需要——身心健康。

我们在恣意地挥霍与透支生命！我们在以身心的憔悴与健康的损耗为交换的代价！

这一切该停止了！头昏、胸闷、气短、抑郁……每天有多少人处于亚健康状态？糖尿病、高血压、动脉硬化、胃病，每年又是以何等的速度在我们当中蔓延？多位精英的猝死，是多么令人痛心疾首的一幕幕！

健康，是一种权利，也是一种责任，更是一种义务。一个人保持健康的体魄，是对自己负责，对家人负责，对社会负责。

合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。紧张的工作节奏、无休止的应酬、日夜颠倒的生活习惯使我们正在离厨房越来越远，既无法体会到小试牛刀的惊喜与乐趣，更失去了通过饮食预防疾病、促进健康的大好时机！

亲爱的朋友们，为了家人和自己的健康，远离疾病的困扰和折磨，让我们积极倡导这样一种理念：爱厨房、爱

健康、爱生活。你会发现，锅、碗、瓢、盆的变奏，煎、炒、烹、炸的交响，色、香、味、形的组合传达出无限的爱、无尽的温情，带给全家健康与欢乐。这需要用心去感受，用爱去回应！

在这场厨房与健康的革命中，有这样几个原则是我们应尽量遵循的：

※ 保证营养的充足与均衡

※ 养成良好的饮食习惯

※ 远离诱惑，注意节制

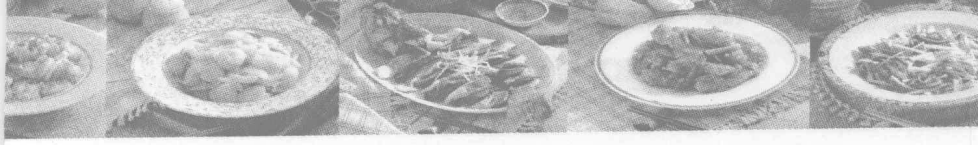
大师林语堂的幸福生活是这样的：美国的房子、日本的老婆、法国的情人、中国的厨子、英国的管家……那，我们的呢？或许很简单，健康的身体，一份与你共同成长的工作，还有，任何时候想起都会觉得心头一热的家……

目　录

常见胃肠疾病病理说明与食疗对策 …… (1)

家常菜70例

红枣豆腐 …… (11)
豆腐腐竹粥 …… (12)
三鲜豆腐干 …… (13)
平菇煸扁豆 …… (14)
蚝油草菇 …… (15)
茄荚香菇 …… (16)
香菇发菜汤 …… (18)
栗子烧白菜 …… (19)
胡萝卜果冻 …… (20)
黄花菜木耳汤 …… (22)
炝椒青笋尖 …… (23)
香拌莴笋片 …… (24)
素炒山药 …… (25)
山药馒头 …… (26)
全能蔬菜汤 …… (27)
乳酪面包汤 …… (29)
板栗粥 …… (30)
大米粥 …… (31)
红薯粥 …… (32)
芋头糊 …… (33)
南瓜面包 …… (34)
奶拌香蕉汁 …… (35)
苹果粥 …… (36)
土豆粥 …… (37)



牛奶土豆汤 …… (38)
哈密瓜布丁 …… (40)
鲜汤水饺 …… (41)
奶汤水饺 …… (42)
蔬菜饺子 …… (43)
荷叶蒸鸡 …… (44)
黄瓜鸡丝 …… (45)
鸡肉丸 …… (47)
鸡汤土豆 …… (48)
鸡汤圆白菜 …… (49)
蔬菜鸡肉煲 …… (51)
清蒸鸡肉蛋 …… (52)
蛋煎土豆 …… (53)
蛋奶汤胡萝卜 …… (54)
多味鸡蛋羹 …… (55)
海米蒸蛋 …… (57)
木耳炒鸽子蛋 …… (58)
冬笋鹌鹑片 …… (59)
鸭块蘑菇 …… (61)
红枣鸭肉 …… (62)
板栗炖五花肉 …… (63)
韭黄里脊肉 …… (64)
肉丝粉皮 …… (66)
黄金满地 …… (67)
三鲜番茄羹 …… (68)
土豆炖排骨 …… (69)
鲜笋肉片 …… (71)
紫菜肉丝汤 …… (72)
番茄排骨汤 …… (73)
肝香三明治 …… (74)
茭白炒猪肝 …… (75)
凉拌肚丝 …… (76)
香肠冬瓜夹 …… (77)
青椒牛肉 …… (79)
南瓜牛肉 …… (80)
沙锅炖菜 …… (81)
狗肉火锅 …… (82)
糖醋草鱼 …… (84)
鲫鱼豆腐汤 …… (85)
四鲜鳝鱼汤 …… (86)
清炖沙丁鱼 …… (87)
萝卜炖雪鱼块 …… (89)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

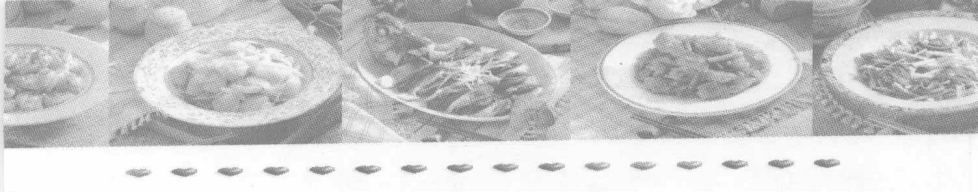
鱼肉汉堡 …… (90)　青椒炒双花 …… (92)
虾腰羹 …… (91)　自制海鲜火锅 …… (93)

药膳 10 例

山楂核桃饮 …… (97)　益脾饼 …… (102)
姜枣龙眼 …… (98)　霸王花银耳炖排骨… (103)
珠玉二宝粥 …… (99)　白术猪肚粥 …… (104)
甜浆粥 …… (100)　玫瑰羊心 …… (106)
人参粥 …… (101)　百合虾仁 …… (107)

微波炉食谱 10 例

素天妇罗 …… (111)　沙锅肉皮 …… (117)
咖喱鸡块 …… (112)　酸辣肉卷 …… (119)
霸王鸡翅 …… (113)　红烧带鱼 …… (120)
北京烤鸭 …… (115)　素丝鱼皮 …… (121)
五色肉条 …… (116)　香焖狗肉 …… (123)



宴会菜10例

蒜香蒸鸡 …… (127)
川味棒棒鸡 …… (128)
爆炒血鸭 …… (129)
自制西式肉饼 …… (131)
酸梅排骨 …… (132)
齿苋肥肠 …… (133)
黑椒牛柳 …… (134)
八宝黄鱼羹 …… (136)
早生贵子 …… (137)
山楂蛋糕 …… (138)

附表　食物营养成分表 …… (140)

常见胃肠疾病病理说明与食疗对策

消化系统由许多器官组成，包括口腔、食管、胃、小肠、大肠等。这些器官都有管道或管腔，因此统称消化道，或称胃肠道。胃大致位于腹腔左上方，其上端与食管连接。胃可分为贲门、胃底、胃体、胃窦和幽门五部分。胃的主要功能是容纳食物和对进入胃的食物进行初步消化。小肠上接胃的幽门部，下至回盲瓣与盲肠相连，是一段长而曲折，具有伸缩性的管道，是一个具有复杂功能的消化管，主要完成食物的消化和吸收。大肠分为盲肠（包括阑尾）、结肠、直肠三部分，在腹腔内形成框形。大肠的主要功能在于吸收水分，形成和排出粪便。因此，胃肠病包括了食管、胃、小肠、大肠的有关病症。最常见的有慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、胃神经官能症、肠道应激综合征、溃疡性结肠炎等。

【病理说明】

●**慢性胃炎**　是由不合理的饮食等因素引起的胃黏膜的炎性病变。主要症状是上腹部不适、饱胀或钝痛、食欲减退、嘈杂、嗳气、恶心、呕吐、呃逆等。化验检查可发现有反复或较长期的大便隐血阳性。根据胃黏膜的组织学病变，可分为慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎两大类。

●胃及十二指肠溃疡 根据溃疡发生的部位不同，叫法各异，在胃的称为胃溃疡，在十二指肠的称为十二指肠溃疡，由于胃及十二指肠常同时发生溃疡，故合并称之。上腹部疼痛是其主要症状之一，表现为钝痛、烧灼痛、隐痛、刺痛等，一般在餐后 2～3 小时发生。疼痛大多因按压而减轻，也会因进食而减轻或缓解。本病还常表现为嘈杂、泛酸等。

●胃下垂 是指胃的位置向下低垂。一般情况下，人在直立时，胃的最低点不超过脐下两横指，但当胃下垂时，胃的上界也可能低于脐下。于是就产生了种种症状，有的每次进食后有饱胀、压迫感，经常嗳气；有的稍吃一点就饱了，不能多吃；也有人在食后出现腹部牵引不适，并有腰痛，行动时腰和大腿有紧缚和疲劳感，或引起腹痛。所有这些症状在平躺以后就会大大减轻。本病多见于女性和瘦长体型者。

●胃神经官能症 是以胃肠运动和分泌功能紊乱，而无器质性病变为特征的综合征，表现为呕吐、嗳气、厌食、胃痛等，并有失眠、多梦、头痛、心悸、胸闷、盗汗、焦虑、神经过敏、注意力不集中、健忘、倦怠等神经官能症的表现。本病发病率较高，多见于青壮年，以女性居多。

●肠道应激综合症 是最常见的一种肠道功能性疾病，主要表现是腹痛、便秘、腹泻，或便秘与腹泻交替出现，有时粪中有黏液，常伴随有腹部胀满、厌食、嗳气、呃逆、恶心、心悸、乏力、多汗、失眠、头痛等症状。它

的特点是并无肠道结构上的缺陷，但对刺激的生理反应有过度或反常的现象。

●溃疡性结肠炎 是发生在直肠、乙状结肠的溃疡性病变，以20～40岁的青壮年多见，起病多缓慢，病程较长，常反复发作。主要症状是腹泻、腹痛和便血。腹泻轻者每日2～5次，重者可达20多次，常见晨间泄泻及餐后泄泻；粪便呈软烂、稀糊或纯黏液，但便后黏液血便多见，且常有里急后重；腹痛多局限在左下腹和下腹部，以胀痛、绞痛为主，泻后疼痛减轻。还可有厌食、上腹部饱胀感、恶心、嗳气等消化不良症状，以及贫血、多关节炎等全身症状。

【饮食原则】

食物摄入后，首先进入胃部，经胃的初步消化，形成食糜，进入肠中，由肠吸收食物中的营养成分、排泄代谢产物。所以，预防胃肠疾病，保护胃肠健康，养成良好的饮食习惯是关键。

●饮食生活要有规律 胃和肠是有一定节奏，并按节奏活动的器官，没有规律就会破坏节奏，使胃酸分泌和蠕动活动变调。另外，过了吃饭时间胃会变空，得溃疡的人胃黏膜抵抗力就会下降，黏膜被胃液自我消化，成为病情恶化的原因。极度空腹后易造成过量进食也会成为问题。每日的吃饭时间也应尽量规定好，过有规律的饮食生活。

●避免进食过量 胃的容纳量是有一定限度的，如一次大量进食，超过胃的承受能力，会导致饮食停积难化，

壅滞气机，伤害胃肠。通常表现为胃中胀满、疼痛，以及嗳腐泛酸，甚则还会导致胃穿孔出血。一顿量应为七分饱或八分饱。

●吃饭要慢 吃饭太快，会使咀嚼次数减少，咀嚼的功能是弄碎食物，同时将食物与口中消化液——唾液混合，使得食物在胃中易于消化，胃消化力下降时就更不用说了，有必要通过好好咀嚼来减轻胃的负担。此外，唾液是天然的防癌剂，细嚼慢咽还有助于防治消化道癌症。

●不要偏食 人体需要多方面的营养成分，这就要求饮食的种类要丰富，菜肴要多样化。假如偏食，摄入某一营养成分过度，其他种类的营养成分就会缺乏，从而导致多种胃肠病的发生。

●不吃不洁食物 食物极易滋生病菌，发生变质。不洁食物进入胃肠，会直接损伤胃肠，扰乱气机，引起病变，最常见的病症有呕吐、胃痛、腹泻等。急性胃炎、慢性胃炎急性发作等大都由此而起。

●不要盲目节食 有些人为了追求形体美，还有一些人为了辟谷养生，往往盲目地节食，使营养严重缺乏。由于进食量不足，脾胃的消化功能退化，形成恶性循环，会产生严重后果。

●勿过食寒凉、生冷食物 寒凉属性的瓜果、冰镇类冷食等，会使寒从内生，出现呕恶、脘腹冷痛、大便泄泻等病症。

●应竭力避免酒精、香辛料、碳酸饮料、咖啡因和烟 酒精、碳酸饮料被胃黏膜吸收，破坏黏膜，促进胃酸分

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com