

食疗菜精华系列丛书

health

food

book

畅销书

享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康

术后病人 食疗菜

主编 吴杰



中国医药科技出版社

食疗菜精华系列丛书

术后病人食疗菜

主编 吴杰

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

术后病人食疗菜/吴杰主编.—北京：中国医药科技出版社，2009.1

(食疗菜精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-4000-5

I.术… II.吴… III.外科手术-病人-食物疗法-菜谱
IV.R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第182139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 889×1194mm¹/₂₄

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 北京友谊印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4000-5

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

本书作者根据相关术后病人的不同饮食要求和各种食物的不同特点，科学合理地将搭配组合成60款菜肴。其以简洁的文字对每款菜肴的营养成分、功效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细介绍，并配有精美的彩图。按书习作，您一定能烹制出集色、香、味、营养、食疗于一体的美味菜肴，使您和您的亲人们在享受美味佳肴的同时，拥有健康和快乐！

术后病人

食疗菜



主 编 吴 杰

编 委 刘 捷 夏 玲 李 静 李 松

李永江 吴昊然 王桂杰 陆春江

张春娟 郭玉华 马桂华 宋美艳

武淑芬 张亚军

摄 影 吴 杰 吴昊天 吴昊然

SHUHO

BINGREN

SHILIAOCA

前 言

《术后病人食疗菜》是中国医药科技出版社出版的“食疗菜精华系列丛书”之一。

接受外科手术的病人，由于手术创伤对机体破坏的部位、程度不同，以及手术时失血、失液、精神紧张、药物等作用，可引起神经、内分泌等诸多方面的变化，进而引起器官功能变化和代谢变化。科学合理的术后饮食调养，不仅是术后病人维持正常生理平衡的需要，而且可改善人体各器官的功能，对术后病人康复起到十分重要的作用。

俗话说“三分治病，七分调养”。为了帮助术后病人科学调整膳食，促进身体康复，使治疗达到最佳效果，我们汇同国内著名医药师、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，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，根据各类术后病人的不同饮食要求和各种食物的不同特点，科学合理的搭配组合成各式菜肴，编写了这本《术后病人食疗菜》。

本书精选菜肴 60 款，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍，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。按书习做，您一定能烹制出集色、香、味、食养、食补、食疗于一体的美味菜肴，使您的亲人在享受美味佳肴的同时，拥有健康和快乐！

吴 杰

2008 年 8 月于北京

目 录

- | | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 1. 枸杞牛肉炖甲鱼 | 1 | 16. 三味卤鸡 | 16 |
| 2. 清蒸河蟹 | 2 | 17. 茯苓山珍炖仔鸡 | 17 |
| 3. 菇笋蒸鳊鱼 | 3 | 18. 香菇焖野鸡 | 18 |
| 4. 大枣炖嘎鱼 | 4 | 19. 胡萝卜炖鸡块 | 19 |
| 5. 陈皮砂仁烧鲫鱼 | 5 | 20. 三七香辣仔鸡 | 20 |
| 6. 干煎黄鱼 | 6 | 21. 陈皮焖仔鸡 | 21 |
| 7. 白术烧鳝片 | 7 | 22. 枸杞鸡茸酿苦瓜 | 22 |
| 8. 海参烩三鲜 | 8 | 23. 黄芪玉米炖肉鸽 | 23 |
| 9. 菇香鱼片 | 9 | 24. 黑豆芽炖鸭块 | 24 |
| 10. 杞子百合炒鱼片 | 10 | 25. 地黄三色兔肉丸 | 25 |
| 11. 三味鳙鱼头汤 | 11 | 26. 杞子兰花兔肉汤 | 26 |
| 12. 虾仁炒韭菜 | 12 | 27. 党参炖狗肉 | 27 |
| 13. 海螺扒菜心 | 13 | 28. 参芪酱肉 | 28 |
| 14. 莴笋炒海杂 | 14 | 29. 莲子猪肘 | 29 |
| 15. 吉利堂归芪酱鸡 | 15 | 30. 吉利堂黄精酱肘 | 30 |

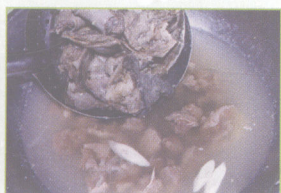
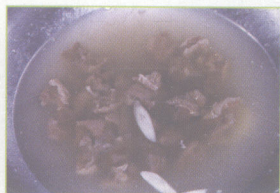
31.参芪笋头焖猪肘	31	46.吉利堂烧豆腐	46
32.三七干炸猪排	32	47.党参煲老豆腐	47
33.香辣肉丝炒韭菜	33	48.豆干炒芹菜	48
34.菠菜炒肉片	34	49.素炒双丝	49
35.山药南瓜	35	50.蒜香茄片	50
36.山药烧牛肚	36	51.干豆腐拌菠菜	51
37.陈皮烧牛肚	37	52.麻香黄瓜丝	52
38.丹参烧鸡心	38	53.芝麻酱拌青笋	53
39.口蘑烧猪肚	39	54.醋拌海蜇豆腐丝	54
40.砂仁蒸肚条	40	55.翡翠拌海蜇	55
41.清香肚汤	41	56.青笋拌海蜇	56
42.青翠腰花	42	57.豆浆番茄汤	57
43.荔枝腰花	43	58.麻香凉拌猪耳	58
44.炆拌肚丝	44	59.奶汤猪蹄	59
45.双耳鸡血汤	45	60.豆香猪蹄煲	60

1. 枸杞牛肉炖甲鱼



原料:

甲鱼 1 只约 700 克, 牛肉 200 克, 枸杞子 15 克, 黄酒 20 克, 葱段、姜片各 15 克, 精盐 3 克, 味精 1 克, 胡椒粉 1 克, 八角 5 克, 汤 800 克, 醋 2 克, 植物油 20 克。



①

②

③

- 【制作步骤】**
- (1) 将牛肉切成块。甲鱼宰杀治净, 剁成块, 下入沸水锅中焯透捞出。
 - (2) 炒锅内加植物油烧热, 下入葱、姜、八角炝香, 下入牛肉块炒透, 烹入黄酒, 加汤烧开, 撇净浮沫。
 - (3) 下入甲鱼、醋, 炖至甲鱼、牛肉七成熟, 加入精盐, 下入枸杞子继续炖至熟烂, 加入味精、胡椒粉, 出锅装入容器内即成。

【特点】 鱼肉鲜嫩肥美, 牛肉软烂浓香, 汤汁咸香醇厚。

【功效】 甲鱼肉营养丰富, 富含不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素和 20 余种人体必需的微量元素, 脂肪含量很低, 自古被视为滋补佳品, 具有滋阴凉血、益气补虚、散结化痰的功能; 牛肉富含高质量蛋白质, 脂肪含量少, 还含有多种维生素和矿物质, 能补脾胃、益气血、壮筋骨。二者在此组合, 配以能补肝肾、强筋骨、润肺、明目的枸杞子同煮, 使此款菜肴具有滋阴补肾、健脾益气的功能, 适宜于各类术后、术后恢复期出现体质虚弱、腰酸腿软、心慌心悸、神疲乏力、身体瘦弱、食欲不振、四肢水肿症状的患者食用。

【操作提示】 甲鱼肉要用大火焯制, 小火炖制。

2. 清蒸河蟹



原料:

河蟹 600 克, 料酒、葱姜汁各 20 克, 精盐 3 克, 十三香粉 1 克。



1

2

3

- 【制作步骤】**
- (1) 将河蟹壳用刀从一侧片开, 去除内脏洗净, 沥去水, 放入容器内。
 - (2) 将精盐、十三香粉、料酒、葱姜汁撒在蟹肉上拌匀腌渍入味。
 - (3) 将入味的河蟹放入蒸锅内, 蒸约 10 分钟至熟取出即成。

【特点】 鲜嫩肥美, 营养丰富。

【功效】 河蟹含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 (B₁、B₂、A) 和烟酸及胆甾醇等, 能清热散血、养筋益气、滋阴补髓。此款菜肴适宜于骨折及关节损伤、牵引的病人恢复期食用。

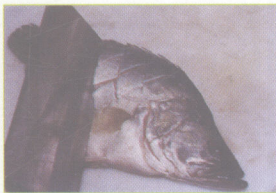
【操作提示】 螃蟹要用大火蒸制。

3. 菇笋蒸鳊鱼



原料:

鳊鱼 1 条, 冬笋、香菇各 25 克, 肥膘肉、火腿各 20 克, 葱丁 10 克, 姜汁、料酒各 15 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 汤 25 克, 湿淀粉 10 克。



①

②

③

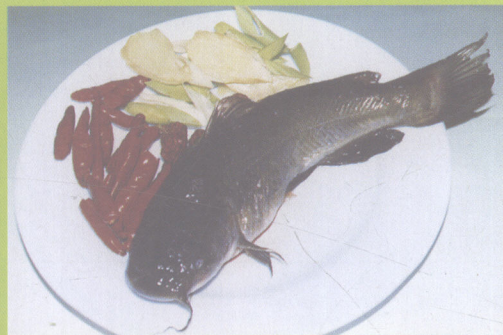
- 制作步骤**
- (1) 将冬笋、香菇、火腿均切成片。肥膘肉切成丁, 鳊鱼洗净, 两面剞上十字花刀。
 - (2) 锅内加入清水烧开, 下入鳊鱼氽透捞出, 沥净水, 放入盘内, 交叉摆上冬笋、冬菇、火腿片, 撒上肥膘肉丁、葱丁、姜汁、料酒、精盐。
 - (3) 鳊鱼放入蒸锅内蒸熟取出, 汤汁沥入炒锅内烧开, 加入味精, 用湿淀粉勾芡, 出锅浇在鳊鱼上即成。

特点 形态美观, 鱼肉肥嫩, 咸鲜醇美, 营养滋补。

功效 鳊鱼富含蛋白质, 还含有脂肪、维生素 (B₁、B₂)、尼克酸、钙、磷、铁等。其味甘, 性平, 入脾、胃经, 能补气血、益脾胃。此款菜肴营养十分丰富, 能健脾胃、益气血, 适宜于胃肠道和非胃肠道术后食欲不振, 身体虚弱, 营养不良者食用。

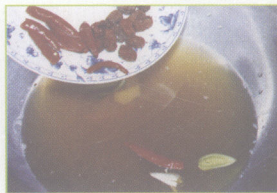
操作提示 鳊鱼剖刀要深至鱼骨。要用大火氽烫。蒸制时要用大火, 芡汁要稠稀适中。

4. 大枣炖嘎鱼



原料:

嘎鱼 1 条，大枣 50 克，红干椒 15 克，葱段、姜片各 10 克，料酒、酱油各 15 克，醋 2 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 1 克，汤 800 克，胡椒粉 0.5 克，植物油 15 克，芝麻油 5 克。



①

②

③

- 【制作步骤】** (1) 嘎鱼宰杀治净，在鱼身两面均刮上斜一字刀，下入沸水锅中用大火氽透捞出。
 (2) 锅内放植物油烧热，下入葱段、姜片炆香，烹入料酒、酱油、醋，加汤，下入红干椒、大枣烧开。
 (3) 下入嘎鱼、精盐、鸡精烧开，炖至熟透，加味精、胡椒粉，淋入芝麻油，出锅盛入汤碗即成。

【特点】 鱼肉肥嫩，汤汁鲜香，咸鲜爽辣，枣香浓郁。

【功效】 嘎鱼营养丰富，含蛋白质、脂肪、多种维生素、碳水化合物等，能补脾益血、通利小便；大枣味甘，性温，入脾、胃经，能补脾和胃、益气生津、养血安神；红干椒能温中散寒、开胃消食。三者组合同烹，适宜于各类术后恢复期，食欲不振、营养不良患者食用。

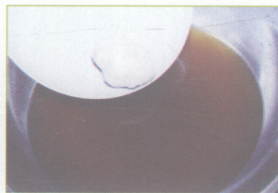
【操作提示】 嘎鱼刮刀要深至鱼骨。炖制时要用小火。

5. 陈皮砂仁烧鲫鱼



原料:

鲜活鲫鱼 2 条, 蒜苗 25 克, 药包 1 个 (内装陈皮 8 克, 砂仁 5 克, 胡椒 1 克), 甜面酱 20 克, 料酒 15 克, 精盐、味精各 1 个, 鸡精 3 克, 姜片 10 克, 湿淀粉 10 克, 汤 400 克, 植物油 800 克。



①

②

③

- 【制作步骤】 (1) 蒜苗切成段。鲫鱼宰杀治净, 在鱼身两面均剖上斜一字刀, 下入烧至七成热的油中炸至略硬捞出。
 (2) 锅内留油 15 克烧热, 下入姜片炝香, 烹入料酒, 下入甜面酱炒香, 加汤、鸡精, 捞出姜片不用。下入药包用大火烧开, 改用小火煎煮 15 分钟左右。
 (3) 下入鲫鱼、精盐烧至熟透、入味后, 取出药包不用。下入蒜苗略烧, 加味精, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

【特点】色泽酱红, 鱼肉细嫩, 咸鲜醇美, 酱香浓郁。

【功效】鲫鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 (A、B) 等, 其味甘, 性平, 入脾、胃经, 能益脾开胃、利水除湿; 陈皮味辛、苦, 性温, 入脾、肺经, 能理气健脾、燥湿化痰; 砂仁味辛, 性温, 入脾、胃经, 能化湿行气、温中暖脾。此款菜肴可健脾开胃、温中化湿, 适宜于手术后、术后恢复期出现腹部胀满、食欲不振、疲乏无力、肠鸣便溏等症患者食用。

【操作提示】鲫鱼刮刀要深至鱼骨。炸制时, 要用大火。烧制时, 要用小火。勾芡要薄。



6. 干煎黄鱼



原料:

净黄花鱼 1 条，鸡蛋 1 个，青蒜 25 克，葱、姜各 10 克，料酒 15 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，芝麻油 20 克，植物油 350 克。



1

2

3

- 【制作步骤】** (1) 葱、姜均切成末。青蒜斜切成小段。鸡蛋磕入容器内搅散成鸡蛋液。黄鱼治净，用精盐、鸡精、味精、胡椒粉、葱末、姜末、料酒涂抹鱼身内外腌渍入味，沾匀面粉。
 (2) 锅内放植物油烧至五成热，将黄鱼拖匀鸡蛋液，下入油中半煎半炸至熟透捞出，放入盘内。
 (3) 锅内入芝麻油烧热，下入青蒜段炒香，出锅浇在盘内黄鱼上即成。

【特点】 色泽美观，外焦里嫩，咸鲜醇美，营养滋补。

【功效】 黄花鱼含有 17 种氨基酸，还含有脂肪、糖类、钙、铁、磷、维生素 (B₁、B₂)、烟酸等，营养十分丰富。能补脾益气，开胃，填精，安神、明目，止痢。对颅脑外伤、术后恢复期、胃肠道手术后恢复期、癌症术后恢复期身体虚弱、食欲不振、失眠等症状患者，有很好的补益作用。

【操作提示】 煎炸黄鱼时，要用小火慢慢煎透，大火易将黄鱼煎得外糊内生。

7. 白术烧鳝片



原料:

黄鳝 500 克，药包 1 个（内装白术 15 克，八角、桂皮各 3 克，花椒 2 克），蒜末 10 克，料酒、葱姜汁各 20 克，醋 2 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 2 克，胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 10 克，植物油 1000 克，清汤 600 克。



①

②

③

- 制作步骤**
- (1) 黄鳝宰杀治净，剥去头、尾，剔去骨、刺，切成段，用料酒、葱姜汁各 10 克和精盐 1 克拌匀腌渍入味，下入烧至七成热的植物油中冲炸至熟，倒入漏勺。
 - (2) 锅内放入清汤，下入药包用大火烧沸，改用小火煎煮 1 小时左右，至药汁余下 200 克时，捞出药包不用，药汁倒入容器内。
 - (3) 锅内放油 20 克烧热，下入蒜末炝香，烹入余下的料酒、葱姜汁，下入鳝片煸炒，加入药汁、余下的精盐、鸡精烧开至熟透。汤汁将尽时，加味精、胡椒粉，淋入植物油 10 克，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

特点 色泽厚重，口感软嫩，咸鲜醇美，营养滋补。

功效 白术味甘、苦，性温，入脾、胃经，能补气健脾，燥湿利水，固表止汗；黄鳝营养价值很高，含有多种维生素和矿物质，铁的含量较丰富，能大补气血，健筋强骨，祛风利湿。二者在此组合同烹，使本品具有补中气、健脾胃、祛湿浊的功能，适宜于各类术后、术后恢复期出现食欲不振、腕腹胀满、神疲乏力、筋骨软弱患者食用。

操作提示 鳝鱼片入油后，要用大火炸至刚熟即可。炸制时间过长，会使肉质变硬。烧制时，要用小火。



8. 海叁烩三鲜



原料:

水发海叁 200 克, 净鸡肉、鲜虾仁、水发香菇各 100 克, 熟火腿 15 克, 葱末 5 克, 料酒 20 克, 葱姜汁 10 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 15 克, 高汤 300 克, 植物油 800 克, 葱段、姜片各 10 克。



1



2



3

- 【制作步骤】**
- (1) 香菇去蒂, 大的从中间切开。海叁治净, 切成条块。虾仁治净, 从脊背用刀划开, 深至虾肉的三分之二。鸡肉抹刀切成片。熟火腿切成末。
 - (2) 海叁块下入沸水锅中氽透捞出。虾仁、鸡片分别用料酒、葱姜汁各 5 克和精盐 0.5 克、湿淀粉 3 克拌匀入味上浆, 下入烧至四成热的油中滑熟, 倒入漏勺。
 - (3) 锅内放油 20 克烧热, 下入葱段、姜片炆香, 下入香菇煸炒, 烹入余下的料酒, 加高汤 100 克烧开至熟。下入海叁块、鸡片、虾仁, 加余下的高汤、精盐和鸡精烧开, 烩至入味, 加味精、胡椒粉, 用余下的湿淀粉勾芡, 出锅装入汤盘内, 撒入葱末、火腿末即成。

【特点】 海叁滑糯, 虾仁鲜嫩, 鸡片香嫩, 菇香浓郁。

【功效】 海叁含蛋白质、钙、铁、维生素 (B₁、B₂)、烟酸等, 能益精血, 补肾气, 润肠燥; 虾仁含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 (A、B₁、B₂) 等, 能补肾壮阳, 开胃化痰; 鸡肉含蛋白质、脂肪、多种维生素和丰富的矿物质, 能温中补脾, 益气养血, 补肾益精; 香菇营养丰富, 能补脾胃、益气血。四者在此组合同烹, 可健脾益胃、补肾壮阳, 适宜于非胃肠道手术后和胃肠道手术后恢复期、烧伤、癌症手术后恢复期出现食欲不振、营养不良症状患者食用。

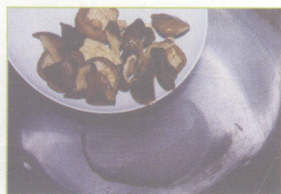
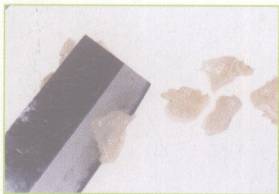
【操作提示】 海叁片要用大火焯制。虾仁、鸡片滑油时要用中小火。

9. 菇香鱼片



原料:

鳜鱼肉 350 克, 水发香菇 100 克, 蒜末 10 克, 料酒、葱姜汁各 20 克, 精盐、鸡精各 3 克, 胡椒粉 0.5 克, 味精 1 克, 干淀粉 5 克, 湿淀粉 10 克, 鸡蛋清 1 个, 汤 75 克, 植物油 800 克。



1

2

3

- 【制作步骤】**
- (1) 香菇去蒂, 略大的从中间切开。鳜鱼宰杀治净, 切去头、尾, 剔去骨、刺、皮, 切成片, 料酒、葱姜汁各 10 克和精盐 1 克拌匀腌渍入味, 再用鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。
 - (2) 锅内放油烧至四成热, 下入鱼肉片滑散至熟, 倒入漏勺。
 - (3) 锅内放油 20 克烧热, 下入香菇煸炒, 烹入余下的料酒、葱姜汁, 加汤, 烧至熟烂、汤汁将尽。下入鱼片、余下的精盐、鸡精、味精、胡椒粉炒匀, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

【特点】 鱼片滑嫩, 香菇软嫩, 咸香鲜美, 营养丰富。

【功效】 鳜鱼肉含蛋白质、脂肪、维生素 (B₁、B₂)、尼克酸等, 还含有较丰富的钙、磷、铁。其肉质丰满细嫩, 为鱼中上品, 具有补气血、益脾胃的功能; 香菇营养十分丰富, 能益胃气, 健脾胃。二者组合同烹, 可健脾胃、益气血, 适宜于胃肠道和非胃肠道术后康复期出现身体瘦弱、营养不良、食欲不振、贫血症状患者食用。

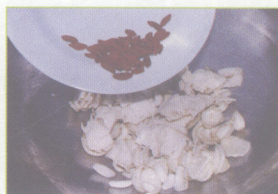
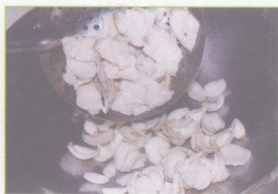
【操作提示】 鱼片要切得薄厚均匀。上浆时要轻轻拌匀, 以免将鱼片弄碎。滑油时, 火不要过大, 要用中小火。

10. 杞子百合炒鱼片



原料:

枸杞子 15 克, 净黑鱼肉、百合各 175 克, 料酒、葱姜汁各 15 克, 醋 2 克, 精盐、鸡精、味精各 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 干淀粉 5 克, 鸡蛋清半个, 汤 20 克, 植物油 500 克, 芝麻油 10 克。



①

②

③

- 【制作步骤】** (1) 百合逐片掰开。黑鱼肉抹刀切成片, 用料酒、葱姜汁各 5 克和精盐 1 克、鸡蛋清、干淀粉拌匀入味上浆, 下入烧至四成热的油中滑熟, 倒入漏勺。锅内留油 20 克烧热, 下入百合煸炒至微熟。
 (2) 下入滑好的鱼片炒匀。
 (3) 下入枸杞子, 烹入用余下的调料 (不含植物油) 对成的芡汁翻匀, 出锅装盘即成。

【特点】 色泽美观, 鱼片滑嫩, 百合脆嫩, 咸鲜醇美。

【功效】 黑鱼肉富含蛋白质, 而脂肪含量很少, 还含有维生素 (B₁、B₂)、钙、磷、铁、尼克酸等, 能益气补血, 健脾利水; 百合含蛋白质、脂肪、多种生物碱、淀粉、胡萝卜素等, 能润肺止咳, 清心安神。二者在此组合, 配以能补肝肾、益精血、润肺、明目的枸杞同烹, 适宜于各类术后体质虚弱、头晕目眩、腰膝酸软、心悸失眠、多梦心烦、口干咽燥患者食用。

【操作提示】 百合要用大火炒制。烹汁后, 快速翻匀出锅。