



吉林科学技术出版社



胃肠病

WEICHANGBINGBAOJIAN

保健

家常食典

容易消化，保护胃肠的家常菜！

生活节奏快、工作压力大、饮食不规律，患上胃肠病、脾胃失调的人越来越多。胃肠的健康与饮食关系密切，那些粗糙、油腻的食物和不健康的饮食习惯就是伤害胃肠的凶手。保护肠胃，从每餐入手，最好的助手就是营养均衡、容易消化的家常菜。

刘凤奎教授

北京友谊医院内科消化专业主任医师

文树根教授

中华医学会北京营养学会副主任委员

联合推荐

中日友好医院营养科副主任，副主任营养师
中国烹饪协会美食营养专业委员会专家委员
中国医师协会营养专业委员会委员

杨勤兵 教授主编

赠送
胃肠病自我
按摩挂图

胃肠病患者、高压人群、脾胃失调者
家庭必备保健食谱！

根据各类胃肠病保健营养原则，杨勤兵副教授精心挑选了近400道有利于胃肠健康、容易吸收的家常菜，为胃肠病患者提供科学的饮食指导，同时也为胃肠病高危人群提供了营养保健方法。

图书在版编目 (C I P) 数据

胃肠病保健家常食典 / 杨勤兵主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 11
ISBN 978-7-5384-3643-3

I. 胃… II. 杨… III. 胃肠病-食物疗法-食谱 IV.
R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第166663号

胃肠病保健家常食典

- | | |
|-------------|--|
| ◎主编 | 杨勤兵 |
| ◎特约编辑 | 张 靖 郭迎节 |
| ◎责任编辑 | 李 梁 隋云平 |
| ◎书籍装帧 | 名晓设计 |
| ◎技术插图 | 孙明晓 张 虎 张 丛 |
| ◎图片摄影 | 许京鹭 杨跃祥 王大龙 |
| ◎制版 | 长春市创意广告图文制作有限责任公司 |
| ◎出版 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 长春市人民大街 4646 号 |
| ◎邮编 | 130021 |
| ◎发行部电话 / 传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85635175 |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 长春新华印刷厂 |

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 710×1000 16 开 12 印张

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3643-3

定价 26.80 元



杨勤兵

1993年毕业于青岛大学医学院医学营养系,2002年7月在中国协和医科大学获得医学硕士学位。现任中日友好医院营养科副主任,副主任营养师,中国烹饪协会美食营养专业委员会专家委员,中国医师协会营养专业委员会委员,中国营养膳食推广工程组委会专家委员会委员。

曾负责或做为主要负责人,参加院级、部级和国家级多个医学科研课题的研究工作。在国家级杂志和国内学术会议发表学术论文十余篇,参加临床营养教材和营养科普书籍的编写工作多项。

从事临床营养工作至今十余年,擅长慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、痛风、肥胖、高血压、肾脏疾病等多种常见疾病的营养治疗,对于健康营养饮食具有较高的理论水平和丰富的实践经验。



特约编辑 \ 张 靖 郭迎节

责任编辑 \ 李 梁 隋云平

封面设计 \ 名晓设计

03019102250

团购热线 \ 0431-85610611



《糖尿病保健家常食典》

主编◎吕利
定价：26.80元

**糖尿病患者的餐桌革命！各种食物想吃就吃！
一本不需要计算热量的保健食谱！
糖尿病患者家庭必备食典！**

武警总医院营养科吕利主任根据糖尿病饮食原则，精心制定了科学合理的饮食计划，并挑选了近400道好学好做的家常美食。每一道食谱都详细计算出其中蛋白质、脂肪、碳水化合物三大产能营养素含量与热量总值，并且换算出食物交换份，同类食物随意替换！



《高血压、高血脂保健家常食典》

主编◎吕利
定价：26.80元

**患了高血压、高血脂，也可以享受丰富的美食！
高血压、高血脂高危人群必备食典！**

本书中收录了近100种有助于降压、降脂的食物，由营养科吕利教授依据低盐、低热量、低胆固醇的饮食原则，精心编写近400道营养食谱。每道食谱都计算出了盐分含量和能量总值，完全符合高血压、高血脂患者和高危人群的健康需要！



《孕产妇保健家常食典》

主编◎杨勤兵 郑郑
定价：26.80元

**在特殊的时期，健康的饮食习惯更加重要！
准妈妈、准爸爸必备的好孕保健食谱！**

杨勤兵教授与郑郑教授精心挑选了近400道有助孕期健康的美食，可以满足准妈妈和宝宝所有的营养需要。本书中的食谱不但简单易做，更计算出了盐分含量与热量总值，让准妈妈吃得省心又放心。

胃肠病保健 家常良典

杨勤兵 教授主编

刘凤奎教授 北京友谊医院内科消化专业主任医师

文树根教授 中华医学会北京营养学会副主任委员

} **联合推荐**

**胃肠病患者、高压人群、脾胃失调者
家庭必备保健食谱！**

吉林科学技术出版社





_____:

美好的生活是多姿多彩的，就像一道色香味俱全的佳肴，需要健康的身体才能尽情地享受！希望这份承载着美味与祝福的小礼物，能够为您的生活带来一些改变，让健康与幸福天天与您相伴！

_____敬赠





由于生活节奏的加快、工作压力的增加和饮食结构的改变，很多人患上了各种各样的胃肠疾病，严重影响着人们的生活质量。

胃肠是人体主要的消化器官，它们负责着消化、吸收人体每天摄入的食物。胃肠一旦出现疾病，正常的功能发生紊乱，会影响到整个机体的营养和免疫力。因此，胃肠疾病如果不及时治疗，对全身各器官均有不良的影响。常见的胃肠疾病有急性胃炎、慢性胃炎、消化性溃疡、腹泻、便秘、溃疡性结肠炎等。

胃肠病的发生是一个复杂的、多阶段的过程，与微生物感染、化学刺激、精神紧张、饮食因素等均有关系。其中，饮食因素是很重要的一环。比如进食过冷或过热的食物，进食高粱、糙米等粗糙的食物，进食辛辣刺激的食物，进餐时间不规律，进食数量不规律等，这些都是容易引起胃肠病的因素。

随着对胃肠病的认识逐渐深入，人们开始意识到胃肠病预防的重要性。中医说“不治已病治未病”，在还没有出现症状之前，通过改变饮食习惯和结构是可以预防胃肠病的。首先，生活要规律、饮食有节制。要坚持规律的进餐时间，不要过早或过晚；营养要全面，不能挑食，也不能暴饮暴食。其次，饮食要清

淡、卫生。油腻的、辛辣的、难以消化的食物会刺激胃肠黏膜，容易引起疾病。最后，要养成良好的进食习惯，细嚼慢咽，避免烟酒等恶习。科学合理的饮食是避免、治疗胃肠病的首要因素。

为了让广大读者拥有健康的饮食方式，我们编纂了这本书。本书从生活中最常见到的食物中精挑细选出百种食材，并依据营养原则搭配了数百道好学易做的家常食物，既满足了口味的需要，又保证了营养的均衡。希望这本书可以为那些患有胃肠病或胃肠病高危的朋友提供一些帮助。

卫生部中日友好医院营养科副主任医师

杨勤兵

Contents

目录

菌类
18 ~ 27页



蔬菜类
28 ~ 75页



水果类
76 ~ 95页



谷薯类
96 ~ 123页



有益胃肠的营养素
延伸阅读

14~17页

184~191页

菌类

香菇、蘑菇

香菇拌粉皮	18
余鱼花	18
蘑菇炖鸡	19
扒素四宝	19
卤香菇麻仁	19
开洋香菇汤	20
香菇板栗	20

香菇蒸鸡腿	20
炒香菇白菜片	21

酿冬菇	21
-----	----

猴头蘑

鱼香猴头蘑	22
干烧猴头蘑	22
蓝宝豆烧猴头蘑	23
猴头蘑炖竹丝鸡	23

白扒猴头蘑	23
-------	----

银耳、木耳

素烩	24
银耳炖双鸽	24
蟹味冬瓜银耳汤	25
银耳生鱼片	25
江津肉片	25

海带焖木耳	26
山海争珍	26
黑白双会	26
山楂银耳粥	27
银耳素烩	27
木耳银芽海米粥	27

蔬菜类

油菜

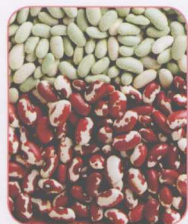
香菇油菜	28
炆油菜	28
海米雪花炒油菜	29
肉片油菜汤	29
墨鱼油菜汤	29

萝卜

麻辣萝卜丝	30
炸萝卜丸子	30
萝卜煮肉丸	31
泡八仙菜	31

胡萝卜

胡萝卜杂豆汤	32
胡萝卜拌青笋	32
五色蔬菜汤	33
炸胡萝卜糕	33



豆 类
124 ~ 131页



坚果类
132 ~ 139页



蛋奶类
140 ~ 145页



肉 类
136 ~ 169页



水产类
170 ~ 183页

南 瓜	鱼肉胡萝卜汤	33	青 椒	酱爆青椒	44
	麻辣南瓜	34		烧拌青椒	44
	酱南瓜	34		青椒炒肉丝	45
	腊肉南瓜汤	35		三椒牛肉饭	45
	鱼香南瓜	35	芹 菜	芹菜牛肉丝	46
	山楂小豆南瓜粥	35		芹菜鱼丝	46
黄 瓜	肉片汆黄瓜汤	36		虾干拌西芹	47
	香乳黄瓜	36		香芹拌肉丝	47
	青瓜玉米笋	37		炒西芹菠萝火腿	47
	酸辣黄瓜	37	菠 菜	菠菜拌豆腐皮	48
	黄瓜爆肉丁	37		拌肉丝菠菜	48
苦 瓜	苦瓜猪肚汤	38		菠菜板栗鸡汤	49
	肉末苦瓜条	38		菠菜猪肝汤	49
	凉拌苦瓜	39		肉末菠菜	49
	煎焖苦瓜酿	39	白 菜	清汤白菜	50
	苦瓜番茄汤	39		菜卷青豆汤	50
丝 瓜	香菇烩丝瓜	40		五味拌菜	51
	甜椒炒丝瓜	40		虾子白菜汤	51
	丝瓜咸蛋肉片汤	41		糖醋白菜	51
	老油条炒丝瓜	41	卷心菜 (大头菜)	卷心菜汤	52
	丝瓜及第汤	41		香酱卷心菜	53
番 茄	木樨番茄	42		泡 菜	53
	番茄鱼汤	42		五鲜泡菜	53
	百合拌番茄	43	紫甘蓝	甘蓝猪肉苹果汤	54
	番茄虾段	43		甘蓝蚕豆米	55
	菠菜番茄拌肉丝	43		麻辣甘蓝	55

Contents

目录

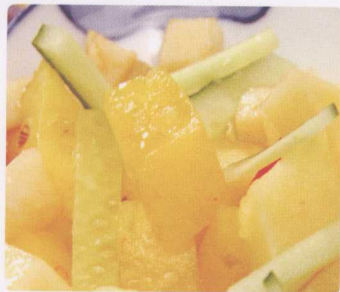
58页

酒醉银芽

总能量约90kcal



扁豆、豆角	甘蓝泡菜	55	金针菜	三鲜拌春笋	67
	盐煎扁豆	56		黄瓜炒冬笋	67
	泡豆角	56		红烧冬笋	67
	椒麻扁豆	57		扒素鱼翅	68
	乳香豆角	57		金针鸡丝汤	68
	素菇烧豆角	57		金针菜萝卜薏米汤	69
豆 芽	酒醉银芽	58	蒜 苗	白玉藏珍	69
	鸡丁黄豆芽	58		金针木耳瘦肉汤	69
	豆芽肉片汤	59		蒜苗烧鸡条	70
	爆炒黄绿豆芽	59		焖蒜苗	71
豌 豆	绿豆芽拌干丝	59	韭 菜	蛋丝拌韭菜	72
	鸡丁拌青豌豆	60		韭菜面汤	72
	豌豆烩鱼丁	60		虾仁蛋韭菜	73
	豌豆素鸡粥	61		韭菜阳春面	73
	桂花豌豆	61		姜丝肉	74
	豌豆粥	61		蒜泥拌凉粉	74
茄 子	烧茄子	62	生姜、大蒜	蒜茸凤爪	75
	橙汁茄排	62		泡腌甜蒜	75
	白蘑茄脯	63		蒜烧干贝	75
	三丁茄子	63			
	瓢茄汁	63			
莲 藕	羊肉雪耳藕片汤	64	水果类	水果沙拉	76
	鲜藕粳米粥	64		京糕苹果	76
	枸杞鲜藕	65		柠檬汁拌苹果	77
	奶汤藕块	65		苹果豆腐	77
竹 笋	家常春笋	66		蜜汁苹果	77
	冬笋莴苣汤	66			



总能量约360kcal
拌菠萝马铃薯丁
86页



95页
美味西瓜皮
总能量约204kcal

梨	桂花拌梨丝	78
	糖拌梨丝	78
	川贝雪梨粥	79
	雪梨胡萝卜汤	79
香蕉	拔丝香蕉	80
	香蕉拌桃片	81
	芦荟香蕉粥	81
木瓜	鹿筋木瓜汤	82
	莲子木瓜粥	83
	杂果雪蛤膏	83
	木瓜火腿蒸饭	83
荔枝	糖水银耳荔枝	84
	雪耳龙眼荔	85
	荔枝粥	85
	水晶荔枝	85
菠萝	菠萝拌鸭块	86
	菠萝拌马铃薯丁	86
	菠萝拌二样	87
	炒菠萝咕咾肉	87
	菠萝炒饭	87
橘子	拔丝橘子	88
山楂	银花山楂汤	89
	金丝枣炖黄耳	90
枣	板栗红枣烧羊肉	90
	桃园三结义	91
	桃仁红枣粥	91
	枣糕	91

桃	桃子沙拉	92
	水晶桃	93
猕猴桃	薄荷鲜桃	93
	蜜汁鲜桃	93
	猕猴桃蒸带子肉	94
西瓜	美味西瓜皮	95
	西瓜炖鸡块	95

谷薯类

大米(粳米)	鸡汁粥	96
	绿豆粥	96
	皮蛋瘦肉粥	97
	果味米粥	97
	牛乳粳米粥	97
	鲜藕粥	98
	茄汁鱼柳饭	98
	什锦炒饭	98
	扬州炒饭	99
	银鱼蛋炒饭	99
糯米	金银饭	99
	八宝粥	100
	椰汁黑糯米粥	100
	红枣糯米粥	101
薏米	小枣粽子	101
	蜜汁八宝饭	101
	三米桂圆粥	102
	山药薏米粥	102

Contents

目录

109页
山楂荞麦粥
总能量约360kcal



小麦面粉

猪腰薏米粥	103
薏米粥	103
家常炸酱面	104
香葱花卷	104
肉末打卤面	105
糯米小麦粥	105
葱油饼	105
家常风味饼	106
五仁馒头	106
猪肉馄饨	107
特色豆沙包	107

荞麦

荞面煎饼	108
荞麦苦力	109
荞麦面条	109
山楂荞麦粥	109

高粱

高粱米水饭	110
双花高粱粥	111

玉米

玉米樱桃肉	112
玉米粉粥	112
番茄玉米汤	113
水果玉米饼	113
奶香玉米饼	113

小米

枸杞牛膝小米粥	114
五彩米饭	115
风味捞饭	115
小米粥	115

马铃薯

马铃薯炖牛肉	116
拔丝马铃薯	116
红烧素排骨	117
马铃薯三丝清汤	117

红薯

香炸薯饼	117
红薯粥	118
果脯红薯饭	118
炸薯丸	119
荔香薯片豆腐	119
八宝红薯泥	119

芋头、魔芋

果味蒸芋珠	120
蜜焖红芋	120
芋头荸荠汤	121
家常芋头	121
魔芋烧鸭条	121

山药

茄汁素虾仁	122
山药糕	122
山药萝卜粥	123
寸金山药	123
松花蛋拌山药	123
老汤卤豆腐丝	124

豆类

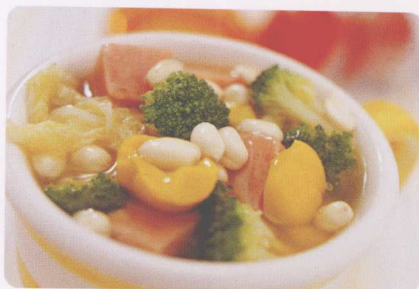
豆腐

老汤卤豆腐丝	124
金银豆腐	124
香煎老豆腐	125



总能量约360kcal
香煎老豆腐
125页

137页
板栗花生汤
总能量约504kcal



黄 豆	家常麻婆豆腐	125
	水熘豆腐	125
	香菇炖豆腐	126
	素卷	126
	葱油腐竹	126
	宫爆豆腐丁	127
	雪花豆腐	127
	格花豆腐	127
	豆汁粥	128
	双黄粥	128
蚕 豆	猪蹄筋黄豆汤	129
	荷叶蒸肉	129
	怪味黄豆	129
	蚕豆虾仁	130
莲 子	冬瓜蚕豆壳粥	130
	肉焖蚕豆瓣	131
	鲜虾马铃薯蚕豆汤	131
	银花莲子粥	132
	莲子粥	132
	莲子木瓜粥	133
板 栗	玉竹凤爪汤	133
	莲子挑柱瘦肉汤	133
	雪花蒸板栗	134
	板栗蒸酥肉	134
	板栗焖羊肉	135
花 生	板栗炖鸡	135
	猪蹄筋花生汤	136

芝 麻

松 仁

紫菜瘦肉花生汤	136
花生粥	137
花生肉丁	137
板栗花生汤	137
芝麻粥	138
香煎芝麻饼	138
松仁菜心	139
松子粥	139

蛋奶类

鸡 蛋

鹌 鹑 蛋

牛 奶、酸 奶

八宝水波蛋	140
香椿炒鸡蛋	140
双耳蒸蛋饼	141
鸡蛋蒸肉丸	141
鸡蛋沙拉	141
豆苗扒鹌鹑蛋	142
金银蛋烧排骨	142
香茶鹌鹑蛋牛肉汤	143
油茶鹌鹑蛋汤	143
卤水虎皮鹌鹑蛋	143
黑芝麻甜奶粥	144
奶香麦片粥	144
鲜奶炒虾仁	145
藕粉牛奶粥	145
奶香大枣饭	145



肉类

猪肉

清拌里脊丝	146
荷香蒸排骨	146
清炖排骨	147
蟹粉狮子头	147
五香柳肉	147
千张肉	148
葱烧肉段	148
豆腐黄瓜排骨汤	148

猪肚

肚丝拉皮	150
烩肚丝	150
香拌肚丝	151
炒肚丝	151
水煮猪肚汤	151

羊肉

清蒸羊肉	152
冬瓜炖羊肉	152
干炸羊肉片	153
三阳开泰	153
羊肉洋葱汤	153
羊肉藕片汤	154
黄焖羊腩	154
孜然羊肉	154
珍珠羊肉丸子	155

牛肉

葱爆羊肉	155
龙井蒸牛肉	156
炖牛肉	156
锦绣牛肉丝	157
酱牛腱子	157
扒牛肉条	157
烧蒸牛肉	158
罐子牛肉	158
牛肉苦瓜汤	158
鱼香牛肉丝	159
清炒牛肉片	159
蚝油牛肉	159

鸡肉

宫保鸡丁	160
黄焖鸡块	160
洋葱红烩鸡	161
沙锅什锦	161
菠菜板栗鸡汤	161
米花鸡丁	162
果汁鸡块	162
术苓鸡翅汤	163
百合花炒鸡片	163
咖喱酱鸡块	163
鸭丝烹掐菜	164
茉莉鸭片	164
骨香鸭片	165

鸭肉



总能量约90kcal
海带拌粉丝
180页



183页
烩虾仁
总能量约369kcal

狗 肉

桂花鸭	165
酱狗腿	166
五香焖狗肉	166
红烧狗肉	167
辣子狗肉	167

兔 肉

兔肉松	168
鱼香兔丝	168
葱椒兔块	169
五香熏兔	169

水产类

鲫 鱼

萝卜丝氽鲫鱼	170
清炖鲫鱼汤	170
葱焖鲫鱼	171
香菇鲫鱼	171
沙锅鲫鱼	171

草 鱼

老蚌怀珠	172
五香瓦块鱼	172
腐乳鱼条	173
五柳鱼	173

鳝 鱼

清炖鳝鱼	174
炒鳝鱼丝	174

海 蜇

芥末蜇丝	175
拌蜇皮	175

黄花鱼

家常炖黄花鱼	176
--------	-----

带 鱼

干煎黄花鱼	176
煎蒸黄花鱼	177
珊瑚黄鱼	177
煎熬带鱼	178
红烧带鱼段	178
香煎带鱼	179
熘带鱼	179
带鱼煮南瓜	179
海带拌粉丝	180
芝麻海带结	180
海带炖肉	181
肉炒海带	181
海带炆腐竹	181

青 虾

卤水青虾	182
青苹果鲜虾汤	182
烩虾仁	183
烹虾段	183