

最优营养



28种 肠胃患者 必吃的食物

28 kinds of food
indispensable
for
ill-stomached

用食疗方法调整肠胃功能
根据食物的药效，合理搭配食物
通过饮食治疗肠胃疾病，没有副作用
方便、安全、有效地保护肠胃健康



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

28种肠胃患者必吃的食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. — 海口: 南海出版公司, 2006.8

(最优营养)

ISBN 7-5442-3434-7

I. 2... II. 深... III. 胃肠病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第049129号

ZIYOU YINGYANG (04)—— 28 ZHONG CHANGWEIJIANYE BICHU DE SHIWL

最优营养(04)—— 28种肠胃患者必吃的食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈川云 周奇鸿

封面设计 凡 鸣

出版发行 海南出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65340227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcsgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳彩视电分有限公司

开 本 711mm×1016mm 1:48

印 张 25

版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3434-7

定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

28 ZHONG CHANGWEIHUANZHE BICHI DE SHIWU

28 种肠胃患者必吃的

食物



南海出版公司

前言



民以食为天。在人的整个生命过程中，营养是维持生命的物质基础。它能提供细胞需要的能量，达到各组织器官协调动作。缺乏营养，营养过剩或营养失衡是营养不良的三大主要原因。只有吃得合理，才能活得健康。

肠胃疾病常常是因为个人生活、饮食不注意引起的，但也有一部分人是先天性的肠胃疾病。它主要包括胃炎、溃疡病、腹泻、便秘等疾病。有肠胃疾病者，对质地黏、硬而不易消化的糯米或高油脂制品，应酌量食用。对于粗糙的食物应细嚼慢咽，暴饮暴食是禁忌，以免导致腹胀、腹泻、便秘等消化不良的症状。肠胃病患者在安排饮食方面应注意以下几点。

1 保证充足的营养素。如鱼、大枣等。患者应多吃一些高蛋白及高维生素的食物，以保证机体各种营养素的充足供应。另外，充足的营养能够改善全身状况，预防贫血和营养不良，提高免疫力。

2 保证食物酸碱度。供给适量的脂肪。当胃酸分泌过多，可适当食用一些牛奶等以中和胃酸。当胃酸分泌减少时，可适当食用肉汤等酸味的食物，以刺激胃液分泌，帮助消化。脂肪有抑制胃酸分泌的作用。

3 选择新鲜的蔬菜和水果，适量摄取维生素A和维生素C。维生素A和维生素C可以促进溃疡的愈合。



4 可食用一些渣少、无刺激性的饮食。这样的食物细软易消化，可以保证肠道的充分休息，具有缓冲酸的能力。腹泻、便秘者尤为适合。

总之，肠胃病是一种常见的、长期困扰人们的疾病。肠胃疾病患者一定要根据自身的特点进行食疗。胃炎患者应该少吃含膳食纤维多的食物。而便秘和溃疡患者应该供给适量的粗纤维食物。因此，不同的病症，食疗不同。

本书就是针对肠胃患者的特点，全面而翔实地指导肠胃患者做出适合自己的营养美食。其特色在于：

1. 科学分析，通俗易懂。专业的营养师对每一道食谱的营养功效都进行了详细的分析，介绍每一食谱对肠胃患者的作用，并且每道食物都有饮食搭配宜忌。

2. 适用食谱，操作简单。精心挑选的简单食谱，可操作性强，即使烹饪知识不是很丰富的人，也能完成烹饪。

3. 对症饮食，平衡健康。根据肠胃患者的生理特征，合理安排饮食，运用不同的饮食进行食疗，安全、健康、有效。

4. 设计精美，物超所值。精美新颖的版式设计，配以清晰逼真的图片，赏心悦目，是一本不可多得的家庭必备书籍。

前言

田鸡

木瓜粉丝牛蛙汤

海带

海带鸡脚煲骨头

海带炖肉

石榴

大枣

枣鸡汤

萝卜

萝卜芥菜西芹汁

鲢鱼

红烧鱼块

苹果

苹果菠菜柠檬汁

苦瓜

002

006

009

010

013

014

015

018

021

022

025

026

029

030

033

034



037

038

041

042

045

046

049

050

053

054

055

058

059

062

063

066

海米苦瓜

芹菜

芹菜香干

牛奶

五香奶茶

南瓜

姜汁南瓜糊

猪肚

白果支竹猪肚煲

干锅猪肚

黄芪

川芎黄芪炖鱼头

山药

山药内金黄鳝汤

冬瓜

冬瓜桃柱老鸭汤



- 黄瓜** 067
 黄瓜橄榄菜炒彩螺 070
 黄瓜炒竹蛭 071
蜜蜂 072
 蜜汁枇杷综合汁 075
西瓜 076
 菠萝西瓜汁 079
杨梅 080
 杨梅桂花汤 083
茯苓 084
 茯苓豆腐 087
佛手 088
 佛手酒 091
芥菜 092
 什锦芥菜 095
茼蒿 096



- 099 蒜蓉茼蒿
 100 **莲藕**
 103 荷兰豆煎藕饼
 104 西湖藕片
 105 **蜜柚**
 108 番茄沙田柚汁
 109 **山楂**
 112 蜂蜜番茄山楂汁
 113 **槐米**
 116 槐米炖排骨
 117 **香菇**
 120 香菇炒豆芽



田鸡 Frog

简介

又称蛙、水鸡、坐鱼。包括普通青蛙、牛蛙等。脊椎动物门。两栖纲。蛙纲科。因其肉质细嫩胜似鸡肉，故而称田鸡。田鸡外形似青蛙，但头部宽扁，略呈三角形。吻端钝圆而宽，略突出于下颌。吻棱较明显。鼓膜处有牛角形黑痣。体较短宽。背部黄褐色或深棕色，有“八”字形黑斑。体侧灰色，有少数分散的疣粒。雄蛙腹面乳白色。雌蛙为红黄色，带有橘红色斑点。前肢较粗短。后肢发达。关节灵活。指趾端无吸盘和横沟。四肢背面有黑色横纹。善跳跃。



采收加工

春夏秋三季均可捕捉。采得后可去皮及内脏，还可鲜用或炙干。

营养师健康提示

田鸡肉中易有寄生虫卵，因此加热一定要使肉熟透。

因它们是有益的动物，而且现在也有了专供食用的养殖田鸡，故建议大家不要食用野生的田鸡。

营养与功效

性味凉、咸。其肉质细嫩，脂肪少，糖分低，蛋白质含量高，具有清热解毒、消肿止痛的功效。民间认为田鸡是大补元气、治脾虚的营养食品，适合于精力不足、低蛋白血症和各种阴虚症状。田鸡含有丰富的蛋白质、钙和磷，对青少年的生长发育和更年期骨质疏松都十分有益。对于患有心性水肿或肾性水肿的人来说，用田鸡食疗，有较好的利尿消肿的功效。田鸡中含有锌、硒等微量元素，并含有维生素E等抗氧化物，能延缓

机体衰老，润泽肌肤，并有防癌、抗癌的功效。

田鸡不仅肉质细嫩鲜美，而且富含蛋白质、钙、糖类和少量脂肪以及大量水分，与人们日常食用的肉类相比，无论是从味道，还是从营养价值来说都属上乘。田鸡油营养丰富，具有补虚、强精、退热的功能。用于体虚乏力、神经衰弱、精力不足、肺虚咳嗽、久病失调、产后虚弱、气血亏损、眩晕失眠、记忆减退等疾病。肉质细嫩，味鲜美，是低脂肪高蛋白的高级营养食品。





对肠胃患者的作用

田鸡有健脾养胃的功效。对肠胃患者有很好的疗效。

适用量

每次40克左右。

选购

最好选用活的田鸡。



营养成分分析

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	37	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	7	钙	mg	127
水分	g	79.4	胡萝卜素	μg	未测定	磷	mg	200
能量	kcal	93	视黄醇	μg	7	钾	mg	280
	kJ	389	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.26	钠	mg	11.8
蛋白质	g	20.5	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.28	镁	mg	20
脂肪	g	1.2	维生素pp(尼克酸)	mg	9.0	铁	mg	1.5
碳水化合物	g	0	维生素C(抗坏血酸)	mg	未测定	锌	mg	1.15
膳食纤维	g	未测定	维生素E(生育酚)	Total (mg)	0.55	硒	μg	16.10
胆固醇	mg	40		α-E	0.55	铜	mg	0.05
灰分	g	1.0		(β+γ)-E	未检出	锰	mg	0.04
				δ-E	未检出			

木瓜粉丝牛蛙汤

特别提示

粉丝在烹饪前要先用水充分浸泡，否则会有硬心，影响口感。

原材料

木瓜450克、粉丝50克、牛蛙400克、姜丝5克

调味料

花生油5毫升、生粉3克、糖5克、味精1克、盐5克

做法



1. 木瓜去皮，切成块状；粉丝洗净。



2. 牛蛙去皮、内脏洗净，斩件。用花生油、姜丝、生粉、糖、盐、味精调味，腌30分钟。



3. 将清水800毫升放入瓦煲内，煮沸后放入粉丝、木瓜，滚至木瓜熟后，放入牛蛙，慢火将牛蛙滚熟，加盐调味即成。



海带 Kelp

简介

又名海草、昆布、江白菜，属褐藻门、海带科。特种海产蔬菜，是一种经济价值很高咸寒无毒的海洋产品。是一种大型食用海藻。在我国沿海诸省均有栽植。海带是海岸植物中个体较大、质柔味美、营养价值和经济价值较高的一种海藻。海带还是人们补充营养的优良食品，不仅含碘量高达0.2%~0.4%，可作为药用。

营养师健康提示

海带性凉而滑润，脾胃虚寒者慎食。吃海带后不应立即喝茶，也不宜马上吃葡萄、山楂等酸味水果，以免影响对矿物质的吸收。

由于海带味咸性寒，故脾胃虚、肿胀、腹泻、消化不良者慎食。怀孕妇女及哺乳期妇女忌过量服食。因大量吃入海带，对胎儿会产生不良影响。过多的碘可引起胎儿甲状腺发育障碍。婴儿出生后可能出现甲状腺功能低下。





采收加工

6月初至7月中下旬，将苗绳自吊绳上解下，铺晒晾干即可。

营养与功效

性寒，味咸，入脾、胃经。清热利水，破积软坚，去湿止痒。主治疗疔、瘦瘤、疝气、水肿、睾丸肿痛等病症。海带含有蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、无机盐、碘、甘露醇、尼克酸等物质，具有一定的药用功能。营养研究表明，海带含粗纤维、蛋白质、脂肪、大叶藻素等。海带中含有大量的不饱和脂肪酸，能清除附着在血管壁上的胆固醇。海带中钙的含量极为丰富，降低人体对胆固醇的吸收，降低血压。这三种物质协同作用，其降血脂效果极好，有很高的食疗价值。

主要产区

海带主产于辽宁、山东等地。昆布主产于浙江、福建等地。



对肠胃患者的作用

海带中的食物纤维褐藻酸，能调顺肠胃，促进胆固醇的排泄，控制胆固醇的吸收。

海带性寒而滑，具有润肠、清肠通便作用。热性便秘者食之有辅助通便之功效。

适用量

每次15—20克为宜。孕妇和乳母日摄入量最多不超过20克。

选购

以片大、肉厚、黑褐色，无沙泥，无杂质，干燥为佳。

营养成分分析

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	100	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	未测定	钙	mg	46
水分	g	94.4	胡萝卜素	μg	未测定	磷	mg	22
能量	kcal	12	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	246
	kJ	50	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.02	钠	mg	8.6
蛋白质	g	1.2	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.15	镁	mg	25
脂肪	g	0.1	维生素pp(尼克酸)	mg	1.3	铁	mg	0.9
碳水化合物	g	2.1	维生素C(抗坏血酸)	mg	未检出	锌	mg	0.16
膳食纤维	g	0.5	维生素E(生育酚)	Total (mg)	1.85	硒	μg	9.54
胆固醇	mg	未测定		α-E	0.92	铜	mg	未测定
灰分	g	2.2		(β+γ)-E	0.93	锰	mg	0.07
				δ-E	未检出			

海带鸡脚煲骨头

特别提示

鸡脚、猪骨可先入沸水锅中氽透，汤色会更透亮。

原材料

鸡脚200克、猪骨300克、海带300克。

调味料

盐5克、味精3克、鸡精3克、花雕酒5毫升

做法

1. 海带泡发洗净，切成大片。

2. 鸡脚对半斩开，猪骨斩件。

3. 煲中水烧开后，下入猪骨、鸡脚、海带、花雕酒煲40分钟，加入调味料即可。



海带炖肉



原材料

水发海带250克、五花肉500克。

葱15克、姜8克

调味料

花生油50毫升、酱油50

毫升、盐5克、糖25克、

料酒20毫升、八角5克

做法



1 将海带冲洗干净，猪肉洗净，切成块，葱切成段，姜切成块。



2 锅中烧沸水，将肉块加入烫一下，去掉血沫，再将锅放油烧至五六成热，下入糖煸炒成糖色后投入肉块，翻炒几下，见肉块着色，放入调味料和水，大火烧开。



3 用小火炖1~2小时，待肉接近软烂时放入海带结，再炖10分钟左右，到海带入味，全部酥烂时，撒上青蒜丝，出锅即成。

石榴 Megranate

简介

又名安石榴。甜石榴。酸石榴。为石榴属石榴科植物。据传是汉代张骞出使西域带入我国的。石榴属浆果类。果实色泽艳丽。籽粒晶莹。大而多汁。甜酸适中。全国各地均有栽培。石榴果实外形独特。皮内百籽同房。籽粒晶莹。酸甜可口。营养丰富。

营养师健康提示

糖尿病人忌食。患有急性盆腔炎。尿道炎。以及感冒期间也忌食石榴。肺气虚弱者忌食。有些肺病患者。如肺痿。矽肺。支气管哮喘。肺脓疡等病人。切忌多食。龋齿疼痛者忌食。

石榴多食伤肺损齿。石榴酸涩有收敛作用。感冒及急性盆腔炎。尿道炎等患者慎食。

主要产区

石榴主产于江苏。湖南。山东。四川。湖北。云南等地。

采收加工

每年9~10月果实成熟。一般鲜用。

