

视频互动祛病书

肠胃病怎么吃

DVD

全程视频

附赠

菜肴制作方法
演示光盘

Changweibing
Zenme Chi

患了肠胃病也可以吃得香，
不仅要养胃！还要护肠！

- 关注肠胃病饮食黄金法则，全解调理肠胃的健康吃法
- 10条饮食禁忌，让您的养护肠胃之旅不再盲目

48种特效
食材，
让您轻轻松松养胃护肠



208道养护
肠胃食谱，
让您吃得美味、轻松祛病



18道健康
药茶、药汤，
有效养护肠胃



8个年龄阶段
的定制食谱，
细心呵护肠胃健康



胡维勤 ◆ 编著

ARUTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社





◎ 视频互动祛病书 ◎

肠胃病怎么吃



| 胡维勤 编著 |



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肠胃病怎么吃 / 胡维勤编著. — 合肥: 安徽科学技术出版社, 2015. 4

(视频互动祛病书)

ISBN 978-7-5337-6469-2

I. ①肠… II. ①胡… III. ①胃肠病—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第236129号

肠胃病怎么吃

胡维勤 编著

出版人: 黄和平 策划编辑: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 黄轩

特约编辑: 黄佳 封面设计: 谢颖设计工作室

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82426000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 723×1020 1/16

印张: 13 字数: 250千

版次: 2015年4月第1版

2015年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6469-2

定价: 28.50元

版权所有, 侵权必究

序言-----Preface-----

现代人的生活节奏快，工作压力大，经常三餐不定，许多人都有或轻或重的肠胃不适症状。您有经常不吃早饭的习惯吗？您吃饭的时候经常狼吞虎咽、吃得过饱吗？您经常空腹喝咖啡、碳酸饮料和牛奶吗？这些都是影响肠胃健康的重要因素，也是很多人容易忽略的问题。这些问题久而久之都会引起肠胃方面的疾病，影响机体对食物营养的吸收，使身体各个器官缺乏足够的营养供应，继而引发其功能的衰退和病变。

肠胃，包括消化系统的胃和小肠、大肠部分。肠胃病，实际上是许多病的统称，包括胃部、小肠、大肠的功能性及器质性病变，比较常见的有急性胃炎、慢性胃炎、消化性溃疡、胃下垂、胃癌、便秘、急性肠炎、慢性肠炎、细菌性痢疾等。为什么说肠胃病是百病之源头？因为肠胃的病变会损坏胃肠道的功能，影响机体对食物营养的吸收，从而使各个器官缺乏足够的营养成分供应，引发功能衰退和病变。而临床和调查证明，在亚健康以及患病人群当中，大多是首先出现肠胃的亚健康状态或病态。所以，养好肠胃乃健康之本，而肠胃健康与饮食更是息息相关。

俗话说“冰冻三尺，非一日之寒”，肠胃疾病也不是一两天形成的。在日常生活中，很多不好的饮食习惯并没有引起我们的注意，而恰恰正是这些看似无关紧要的不良习惯在一天天地、“循序渐进”地伤害着我们的肠胃。要想拥有健康的肠胃，您首先要做的就是和这些坏毛病划清界限。很多人都很重视自己外表的美丽，却往往容易忽视体内的“美丽”。便秘、拉肚子、腹胀……这些恼人的肠道问题，有时候还会影响到外表的美丽，比如长痘、皮肤变得敏感等。其实，这些都是肠道出现问题后，身体发出的求救信号。肠道健康，人体就健康。

人体内的病菌大部分都是从嘴里吃进体内的，而病菌又会通过肠道进入人体各部位，所以，肠道的健康最终取决于肠道的活性。如果病菌在肠道内会受到有益菌群的抵抗，那么在短时间内就不会侵入人体其他部位，还会随着大小便被排出体外。另外，人体的免疫、肝脏、血液、淋巴系统的排毒，都要依赖于肠道提供的营养。所以，肠道也是人体最大的免疫器官，肠道的健康维系着整个人体的健康。那么我们在日常生活中要怎么吃？食材上要怎么选择呢？饮食上有哪些宜忌呢？怎样才能养好肠胃，保证身体的健康呢？

本书分为四章，第一章主要介绍了有关肠胃的基础知识，如什么是肠胃，肠胃病患者的饮食原则、禁忌以及肠胃病患者的食疗技巧。第二章选取了24种常见的肠胃病，分别介绍其症状、原因，患者的饮食原则及调理要点，对每种病症还分别提供了6道对症食疗方给患者选择。第三章精选了50种调养肠胃的食材，详述食用该食材对肠胃的好处以及食用时应注意的问题，并推荐了每种食材的最佳吃法。第四章根据不同的年龄段，分别给各阶段的人群制定不同的调养肠胃的饮食方法。本书最后还附有2个附录，分别介绍了对肠胃有益的药茶、汤饮，根据四季特征如何调养肠胃以及怎样利用运动去调养肠胃。本书中的调养食谱都附有精美的图片及二维码，只要用手机对准二维码扫一扫，食谱的完整制作过程就会呈现在您眼前，让您轻轻松松就学会，完完全全地掌握。通过正确食疗，拥有健康好肠胃不是梦！衷心祝愿所有的肠胃病患者能够早日康复。

胡维勤





Contents 目录

Part 1 | 肠胃好，身体才会好

认识我们的胃	002
胃的生理特征	002
胃的功能	002
自我检测胃是否健康	003
认识我们的肠	004
肠的生理特征与生理功能	004
肠健康的标准	004
肠病自己查	005
肠胃病患者饮食黄金原则	006
饮食酸碱要平衡	006
五大类食物及重点提供的营养素	006
有益肠胃的营养素必不可少	007
少食多餐，规律进食	009
饭后要注意保养	009
可适量补充益生菌	009
谨记饮食禁忌，保护肠胃	010
忌暴饮暴食	010
慎用生冷、辛辣、油腻、黏滞及刺激食品	010
戒烟	011
限制饮酒	011
不宜饮浓茶和咖啡及碳酸饮品	011
尽量少吃坚硬干果类食品	012
忌吃过咸、烟熏等食物	012



不能蹲着吃饭、吃饭时应细嚼慢咽·····	013
忌过量食用动物性食物·····	013
忌食过咸食物·····	013

◎掌握食疗技巧，防治肠胃病····· 014

普通膳食·····	014
软膳食·····	014
半流食·····	015
流食·····	015
清流食·····	016
限糖类饮食·····	016
限脂肪饮食·····	017
高纤维饮食·····	018
低纤维饮食·····	018
胃切除手术后的饮食·····	019



Part 2

肠胃病吃什么？怎么吃？

反流性食管炎·····	022	马齿苋肉片汤·····	029
冬瓜皮瘦肉汤·····	023	慢性胃炎·····	030
马齿苋瘦肉粥·····	023	小米南瓜粥·····	031
清蒸冬瓜生鱼片·····	024	黑米莲子粥·····	031
茭白烧黄豆·····	024	清炖羊肉汤·····	032
香菇白菜瘦肉汤·····	025	酿冬瓜·····	032
水蒸鸡蛋糕·····	025	肉末茄泥·····	033
急性胃炎·····	026	木耳鸡蛋西兰花·····	033
薏米绿豆汤·····	027	胃及十二指肠溃疡·····	034
山药南瓜羹·····	027	南瓜燕麦粥·····	035
慈姑花菜汤·····	028	当归乌鸡墨鱼汤·····	035
小米胡萝卜泥·····	028	山药炖猪小肚·····	036
砂锅泥鳅豆腐汤·····	029	羊肉山药粥·····	036



西红柿炒包菜.....037

三文鱼豆腐汤.....037

胃下垂.....038

麦冬小麦粥.....039

滑子菇乌鸡汤.....039

西红柿生鱼豆腐汤.....040

山楂糕拌梨丝.....040

素炒三丁.....041

哈密瓜酸奶.....041

胃痉挛.....042

金针菇炒肚丝.....043

清炖甲鱼.....043

红枣南瓜麦片粥.....044

甘菊猪肚.....044

多彩豆腐.....045

木瓜银耳炖鹌鹑蛋.....045

胃出血.....046

蔬菜米汤.....047

藕粉糊.....047

肉末碎面条.....048

鸡蛋瘦肉粥.....048

香蕉泥.....049

鱼肉菜粥.....049

胃酸过少.....050

酸菜生蚝汤.....051

洋葱西红柿通心粉.....051

糖醋杏鲍菇.....052

芹菜杨桃葡萄汁.....052

豆腐酪.....053

西红柿煮口蘑.....053

胃酸过多.....054

小米燕麦荞麦粥.....055

木耳丝瓜汤.....055

西葫芦鸡丝汤.....056

菠菜肉丸汤.....056

香菇蛋花上海青粥.....057

包菜炒肉丝.....057

胆汁反流性胃炎.....058

茯苓党参生姜粥.....059

枸杞拌芥蓝梗.....059

清蒸鱼饼.....060

蜜柚苹果猕猴桃沙拉.....060

猪肝瘦肉泥.....061

太子参瘦肉汤.....061

胃癌.....062

冬瓜薏米煲水鸭.....063

胡萝卜南瓜粥.....063

葫芦瓜玉米排骨汤.....064

芦笋煨冬瓜.....064

茄子稀饭.....065

红枣莲藕炖排骨.....065

功能性消化不良.....066

鸡肉包菜米粥.....067

娃娃菜炒肚片.....067

蒜蓉空心菜.....068

紫甘蓝包菜汁.....068

胡萝卜炒蛋.....069

苋菜豆腐鹌鹑蛋汤.....069

消化道出血.....070

马蹄藕粉.....071

牛奶薄饼.....071

香蕉奶昔.....072



葫芦瓜炖豆腐·····	072	直肠癌·····	090
鲜奶玉米糊·····	073	蛋黄银丝面·····	091
生地茅根猪腱汤·····	073	胡萝卜鸡蛋羹·····	091
慢性腹泻·····	074	鸡蓉玉米面·····	092
茄汁莲藕炒鸡丁·····	075	苦瓜菠萝汁·····	092
蔬菜三文鱼粥·····	075	椰汁草菇扒苋菜·····	093
鱼香杏鲍菇·····	076	芝麻猪肝山楂粥·····	093
肉酱花菜泥·····	076	肠易激综合征·····	094
鱼丸炖鲜蔬·····	077	番茄疙瘩汤·····	095
青豆烧茄子·····	077	茼蒿鱼头块·····	095
急性肠炎·····	078	荞麦猫耳面·····	096
炖鱼泥·····	079	捞汁手撕拌菜·····	096
陈皮暖胃肉骨汤·····	079	胡萝卜豆腐泥·····	097
五彩果醋蛋饭·····	080	蜂蜜雪梨莲藕汁·····	097
水晶包·····	080	功能性便秘·····	098
包菜肉末卷·····	081	西瓜猕猴桃汁·····	099
香菇蒸蛋羹·····	081	奶油鱼肉·····	099
慢性肠炎·····	082	核桃枸杞肉丁·····	100
肉松软米饭·····	083	葡萄芹菜汁·····	100
菜心炒鱼片·····	083	苦瓜豆腐汤·····	101
枸杞党参鱼头汤·····	084	薏米红枣菊花粥·····	101
生姜肉桂炖猪肚·····	084	痢疾·····	102
蛋黄米糊·····	085	荷包蛋煮黄骨鱼·····	103
鸡蛋西红柿粥·····	085	肉末胡萝卜炒青豆·····	103
溃疡性结肠炎·····	086	鸡汁土豆泥·····	104
香菇薏米粥·····	087	蜜汁红枣山药百合·····	104
清蒸鸚鵡鱼·····	087	土豆南瓜疙瘩汤·····	105
鲈鱼嫩豆腐粥·····	088	西蓝花浓汤·····	105
山楂葛粉蛋糊·····	088	痔疮·····	106
猕猴桃蛋饼·····	089	鱼香金针菇·····	107
菠菜鱼丸汤·····	089	白菜香菇饺子·····	107



菠萝苹果汁.....	108	山药冬瓜汤.....	113
鲜虾饺.....	108	芙蓉竹荪汤.....	113
鸡蛋苋菜汤.....	109	肛周脓肿.....	114
苦瓜绿豆汤.....	109	豌豆苗花甲汤.....	115
肛裂.....	110	苦菊鱼片粥.....	115
酸甜莲藕橙子汁.....	111	黄瓜拌蜆肉.....	116
鸡肝面条.....	111	白菜冬瓜汤.....	116
马蹄胡萝卜饺子.....	112	白菜豆腐鸭架汤.....	117
姜汁芥蓝烧豆腐.....	112	莴笋莲藕排骨汤.....	117

Part 3 吃对食物才能养好肠胃

大米.....	120	豆腐.....	129
五色粥.....	120	鱼泥番茄豆腐.....	129
小米.....	121	包菜.....	130
小米山药粥.....	121	包菜苹果蜂蜜汁.....	130
薏米.....	122	白菜.....	131
薏米莲子红豆粥.....	122	白菜梗拌胡萝卜丝.....	131
黑米.....	123	西蓝花.....	132
黑米红豆粥.....	123	西蓝花土豆泥.....	132
玉米.....	124	荷兰豆.....	133
蜂蜜玉米汁.....	124	荷兰豆炒香菇.....	133
山药.....	125	南瓜.....	134
山药南瓜粥.....	125	肉末南瓜土豆泥.....	134
土豆.....	126	茄子.....	135
土豆炖南瓜.....	126	醋香蒸茄子.....	135
黄豆.....	127	西红柿.....	136
小米黄豆粥.....	127	西红柿炒口蘑.....	136
红豆.....	128	胡萝卜.....	137
红豆南瓜粥.....	128	胡萝卜银耳汤.....	137



白萝卜	138	三文鱼	153
蜜蒸白萝卜	138	三文鱼沙拉	153
海带	139	虾	154
白萝卜海带汤	139	玉子虾仁	154
黑木耳	140	鱼鳔	155
山药木耳炒核桃仁	140	鱼鳔木耳煲	155
银耳	141	苹果	156
菠菜银耳粥	141	黑椒苹果牛肉粒	156
香菇	142	猕猴桃	157
素炒香菇芹菜	142	黄瓜猕猴桃汁	157
猪瘦肉	143	橙子	158
瘦肉莲子汤	143	橙汁鸡片	158
牛肉	144	木瓜	159
西红柿土豆炖牛肉	144	桂圆红枣木瓜盅	159
牛肚	145	山楂	160
莲子芡实牛肚汤	145	山楂薏米水	160
乌鸡	146	葡萄	161
山楂干乌鸡汤	146	香蕉葡萄汁	161
鸭肉	147	香蕉	162
莴笋玉米鸭丁	147	香蕉牛奶糊	162
鸭胗	148	红枣	163
蒜薹炒鸭胗	148	茯苓红枣粥	163
鸽肉	149	核桃仁	164
香菇蒸鸽子	149	花生核桃糊	164
鸡蛋	150	莲子	165
佛手瓜炒鸡蛋	150	冬瓜银耳莲子汤	165
鲢鱼	151	蜂蜜	166
姜丝鲢鱼豆腐汤	151	蜂蜜芦荟茶	166
鲤鱼	152	红糖	167
豉油蒸鲤鱼	152	糯米桂圆红糖粥	167



Part 4 不同年龄段养肠胃的饮食方法

0~3岁婴幼儿养肠胃饮食注意	170	成年人养肠胃饮食注意	178
苹果米糊	171	当归羊肉羹	179
山药鸡丁米糊	171	西洋参瘦肉汤	179
学龄前儿童养肠胃饮食注意	172	孕产期养肠胃饮食注意	180
鲜菇蒸虾盏	173	猕猴桃西蓝花青苹果汁	181
菠菜炒猪肝	173	牛奶桂圆燕麦西米粥	181
学龄儿童养肠胃饮食注意	174	更年期养肠胃饮食注意	182
小米豌豆杂粮饭	175	安眠桂圆豆浆	183
葫芦瓜炖鸡	175	猕猴桃银耳羹	183
青春期养肠胃饮食注意	176	老年人养肠胃饮食注意	184
牛奶鲫鱼汤	177	菠菜洋葱牛奶羹	185
猴头菇山楂瘦肉汤	177	当归黄芪核桃粥	185

附录 1 养好肠胃的药茶、汤饮

陈皮红枣茶	186	栀子莲心甘草茶	190
党参白术茶	186	枳实茶	191
黄芪茯苓薏米汤	187	姜糖神曲饮	191
麦枣桂圆汤	187	党参黄芪蜂蜜茶	192
山楂决明子荷叶汤	188	党参茯苓枸杞茶	192
西洋参桂圆茶	188	神曲山楂麦芽茶	193
茵陈山楂麦芽茶	189	山楂红枣茶	193
鸡内金茅根汤	189	枸杞茯苓红茶	194
荷叶丹参山楂茶	190	黄芪红枣茶	194

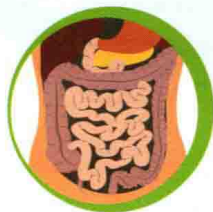
附录 2 简单运动，养好肠胃

爬山	195	太极拳	196
慢跑	195	动物式瑜伽	196

Part
1

肠胃好， 身体才会好

0



肠胃是人体重要的消化器官，负责人体所需的各种营养物质的消化和吸收。简单地说，肠胃就是人体的“能量加工厂”。肠胃负责将人体摄入的各种物质进行加工，处理成人体各个器官、各项生理功能所需要的能量，然后输送到全身各个部位。如果“能量加工厂”出了问题，不再工作，必然会影响到其他器官的功能和健康。

随着现代生活节奏的加快，人们的饮食结构、生活习惯变化很大，随之而来的肠胃疾病也会增多。要想肠胃健康，首先要正确认识我们的肠胃，懂得自我检测肠胃健康，及时发现肠胃存在的问题。人们必须养成良好的生活习惯及饮食习惯，才有利于保持肠胃健康。同时，还应该掌握正确的食疗技巧，牢记饮食禁忌，选择适宜的食材和方法制定适合自己的饮食方案。久而久之，您的肠胃一定会正常运转，不再出现罢工的情况。



认识我们的胃

胃是食物的贮运场和加工厂，是食物消化的主要器官。胃主要将大块食物研磨成小块，并将食物中的大分子降解成较小的分子，以便于进一步被吸收。胃主要吸收少量水和少量酒精以及很少的无机盐，能初步消化蛋白质，最终由胃蛋白酶将其消化为多肽。

胃的生理特征

胃位于膈下，上接食管，下通小肠。食物从口入食管再进入胃，经过胃的研磨、搅拌，进行初步的消化之后，必须下行入小肠，再经过小肠的分清泌浊，其浊者下移于大肠，然后变为大便排出体外，从而保证了胃肠虚实更替的状态。

这一过程主要是由胃的肌肉运动参与完成的，也就是我们通常说的胃蠕动或胃运动。如若胃气不顺，则会出现胃脘胀满、疼痛、纳呆、嗳气、呃逆、恶心、呕吐等症状。胃液的分泌是帮助消化的得力助手，胃喜润恶燥，在胃研磨、消化的过程中，只有胃液分泌充足，润濡食物，才能帮助消化，五脏六腑才能得到滋养。若胃液分泌不足或受到消耗，则燥气横生，会出现口干舌燥、腹胀、便秘、口渴等症状。



胃的功能

接受功能：食物经口腔、食管进入胃内，如果胃的贲门功能障碍，食物就可能难以顺利进入胃。

储存功能：胃是一个伸缩性很强的器官。当我们进食后，食物进入胃内，胃壁随之扩展，以适应容纳食物的需要，这就是胃的储存功能。不仅如此，胃壁还具有良好的顺应性，使胃内的压力与腹腔内的压力相等，当胃内容量增加到1500毫升时，胃腔内的压力和胃壁的张力才有轻度的增高，这时就感到基本“吃饱”了。

消化功能：在胃黏膜分泌胃酸和胃蛋白酶原的共同作用下，食物中的蛋白质被初步分解消化。

杀菌功能：胃液中的胃酸能杀灭随食物进入胃中的病菌，减少胃肠道疾病。

运输及排空功能：食物一旦进入胃内可刺激胃蠕动，起始于胃体上部，逐渐向幽门蠕动。胃蠕动使食物与胃液充分混合，形成半液状的食糜。食糜进入胃窦时，胃窦起排空作用，将食糜送入十二指肠，由此完成胃的最后一项工作。

■ 自我检测胃是否健康

人们常认为，肠胃疾病是百病的根源，因为肠胃无法消化与吸收，人体就无法正常获取能量，人体器官也就无法正常运转，所以养好胃是健康之本。如何判断自己的胃是否健康呢？下面我们就用这些题目来检测下您的胃是否健康。

	能做到 (3分)	大多做到 (2分)	少数做到 (1分)	没有做到 (0分)
三餐规律				
只吃七分饱				
用餐时坐在餐桌旁				
用餐后，静坐休息几分钟				
用餐速度不急不缓				
不吃辛辣食物				
不吃冰、凉或生冷的食物				
定期体检				
吃下顿时，确定上顿已消化				
不抽烟				
不饮酒				
总计（分）				

坚持一个星期，对您的饮食习惯进行详细记录，计算实际分数，就可以看出您的消化系统情况。①假如您的得分超过20，恭喜！您的胃运转情况非常好。②假如您的得分是14~20，相信您的胃在正常的工作。③假如您的得分只有7~14，您的胃已陷入现下最流行的亚健康状态了。④假如您的得分低于7，要注意，您的胃开始敲响警钟了。

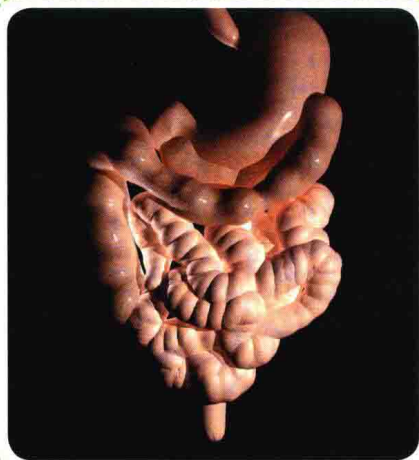


认识我们的肠

肠指的是从胃幽门至肛门的消化管，肠是消化管中最长的一段，也是功能最重要的一段。一般来说，肠道包括小肠、大肠和直肠三段。小肠主要进行大量的消化和吸收工作；大肠主要浓缩食物残渣，形成粪便，再通过直肠经肛门排出体外。人体最大的免疫系统是肠道，如果肠道运动不活跃，消化过程就不能很好地完成，人体就得不到充足的营养，从而肠内细菌失去平衡，导致身体老化，出现便秘、腹泻现象，甚至引发结肠癌、大肠癌、直肠癌等严重疾病。

■ 肠的生理特征与生理功能

如果能治疗疾病的物质都称作“药”的话，人体自身是可以产生一万多种“药”的！而这一万多种“药”有70%以上是在肠道中。一般的疾病靠这些“药”完全可以治愈。所以说肠道是人体最大的免疫器官，说肠道运动支持了整个生命活动一点也不为过。



肠道由食管，经胃、十二指肠、小肠、大肠到肛门止。小肠包括十二指肠、空肠及回肠，主要负责消化和吸收能量。大肠包括盲肠（包括阑尾）、结肠、直肠，主要浓缩食物残渣，形成粪便，最后由直肠通过肛门排出体外。

大肠的清理如同水龙头原理，可以清理整个肠道，修复胃、十二指肠及小肠的毛病。人类日常生活中的大部分病菌都是从嘴里吃进去的，并且细菌进入人体各处主要途径就是肠，

这就是“病从口入”的原理。不难想象，肠道的健康取决于肠道的活动性。病菌进入肠道就会受到肠内有益菌群的抵抗，不能在短时间内侵入人体其他的循环，很快就随着大小便排出体外，自然不能致使人生病。

■ 肠健康的标准

- (1) 吃进去后肚子不胀，消化吸收好。
- (2) 排便频率、重量，大便颜色，大便形状都在正常范围（不拉稀、不便秘、大便呈香蕉状）。
- (3) 肠道不易被感染，没有肠道过敏症状。

