

施仁潮 主编

胃肠病病人

菜谱

施仁潮 编著

病人菜谱
丛书



浙江科学技术出版社

施仁潮 主编

胃肠病人

菜谱

施仁潮 编著

病人菜谱
丛书



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病病人菜谱/施仁潮编著. —杭州:浙江科学技术出版社,
1999. 12

(病人菜谱丛书/施仁潮主编)

ISBN 7-5341-1326-1

I. 胃… II. 施… III. 胃肠病-食物疗法-菜谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 32520 号

病人菜谱丛书

丛书主编 施仁潮

胃肠病病人菜谱

施仁潮 编著

*

浙江科学技术出版社出版

浙江印刷集团公司印刷

浙江省新华书店发行

开本:787×1092 1/32 印张:5.5 字数:113 000

1999 年 12 月第 1 版

1999 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—10 000

ISBN 7-5341-1326-1/R · 210

(共四册) 定 价:36.00 元
(每册 9.00 元)

责任编辑:励慧珍

责任校对:张 宁

封面设计:潘孝忠

主编的话

根据菜谱的介绍,做出诱人、可口的菜肴,为家庭成员提供科学合理的营养,这已成为现代家庭生活中重要的内容和乐趣。但是,对于病人及其家属来说,最关心的则是怎样选择适合于病人食用的菜肴,使菜肴既美味可口,增进食欲,满足病人维持营养的需要,又有助于祛除疾病,促进康复。浙江科技出版社的编辑们考虑到了这一点,决定组织出版一套病人菜谱;我作为一名医生,感到不仅有责任解除病人的病痛,也有义务为广大病人及其家属设计出合理的菜谱,使他们不再为吃什么菜而发愁。我们几经商议,决定组织编写“病人菜谱丛书”,包括《胃肠病病人菜谱》、《糖尿病病人菜谱》、《肝胆病病人菜谱》、《高血压、冠心病病人菜谱》和《肾病病人菜谱》等5个分册。每一分册均以病为纲,介绍适合该病病人的菜肴制作和选用,以冀促进祛除疾病,康复病体。

本丛书各个分册的体例,求大同,存小异,均分为预备知识、菜肴制作、菜谱选用3个部分。采用列表与叙述相结合的形式,配用多种标识符号,力求新颖、简明、直观,做到实用性与知识性相结合。

由于我们缺乏编写这类书籍的经验,书中肯定会有许多不足之处,希望读者批评指正。

丛书主编 施仁潮

1999年9月 浙江省中医药研究院

目 录

预备知识	(1)	
一、几种常见的胃肠病	(1)	
二、改变不良的饮食习惯	(2)	
三、合理的饮食调养	(4)	
菜肴制作	(7)	
一、蔬菜类	(7)	
油豆腐炒青菜(7)	红焖津菜(8)	素丝春卷(9)
炒芹菜(10)	荠菜豆腐羹(11)	炒荠菜(12)
荠菜丸子(13)	莼菜汤(14)	春笋煲(15)
黄芪烩什锦(16)	芝麻莴笋片(17)	芦笋烩苡仁(18)
萝卜山药鸡肫汤(19)	红椒炒苦瓜(20)	清炖南瓜(21)
清蒸冬瓜夹(21)	冬瓜汤(22)	炒番茄(23)
鱼香茄子煲(23)	清蒸香菇茄(24)	香芋煲(25)
溜豌豆(26)	姜汁豆瓣(27)	干烧四季豆(27)
鲜蘑四季豆(28)	豆腐火锅(29)	菱烧豆腐(30)
香菇烧豆腐(31)	砂锅七丁豆腐(32)	炒腐衣(33)
板栗烧千张(34)	香辣绿豆芽(35)	炒银芽(35)
土豆排骨汤(36)	爆辣丁(37)	糯米藕夹(38)
百合羹(39)	干煸蒜苗(40)	菊花火锅(41)
炒山药(42)	五彩素虾(43)	绿叶香菇煲(44)
鲜蘑丝瓜汤(45)	平菇竹荪汤(45)	干煸平菇(46)
鸡片猴头(47)	黄芪猴头汤(48)	黄芪猴头养胃羹(49)
三鲜素鸡(50)	黄花菜木耳汤(50)	黄花菜炖板栗(51)
蒜泥马齿苋(52)		

二、禽肉类 (53)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 肉丝番茄羹(53) | 象牙里脊(54) | 炒脊肉(55) |
| 嫩姜肉丝(56) | 清滋排骨(56) | 酸辣肚尖(57) |
| 罗汉肚(58) | 红油拌猪肚(59) | 烩肚片(60) |
| 青椒炒肚丝(61) | 莲子猪肚(61) | 软炸蒸肚(62) |
| 参附蒸肚片(64) | 参杞烧肚片(65) | 五香参肚卷(66) |
| 酸辣大肠煲(67) | 炒猪肝(68) | 青椒炒牛肉(69) |
| 陈皮牛肉(69) | 咖喱牛肉(70) | 枸杞牛鞭煲(72) |
| 贵妃鸡(73) | 葡汁鸡(74) | 黄芪炖鸡(75) |
| 陈皮油淋鸡(75) | 砂锅老姜鸡汤(76) | 脆皮糯米鸡(77) |
| 荷叶粉蒸鸡(78) | 蒜香鸡块(79) | 炒鸡片(80) |
| 鸡丝拌黄瓜(81) | 香梗爆鸡丝(82) | 辣子鸡丁(82) |
| 鸡兔砂锅(83) | 参杞鸡棒(84) | 凤足嬉水(85) |
| 炒四宝(86) | 酸辣鸡肫花(87) | 清炸鸡肫(87) |
| 鸡肝吐司(88) | 花椒油淋鸭(89) | 神仙鸭(90) |
| 红枣鸭子(91) | 芡实炖老鸭(91) | 香芋鸭肉煲(92) |
| 蘑菇鸭子(93) | 烩什锦鸭羹(94) | 余鸭羹汤(95) |
| 卤汁肫花(95) | 烩鸭四宝(96) | 山药蒸野鸭(97) |
| 兔肉健脾汤(98) | 羊肉砂锅(98) | 狗肉火锅(99) |
| 参归炖狗肉(100) | 芪杞炖乳鸽(101) | 陈皮鸽(102) |
| 八宝鸽子(103) | 炒鸽片(104) | 鸽蛋烩木耳(105) |
| 杞精炖鹌鹑(105) | 冬笋鹌鹑片(106) | 烧雀肉(107) |
| 五彩蛇丝煲(108) | | |

三、水产类 (110)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 鲫鱼豆腐汤(110) | 鲤鱼火锅(111) | 参芪烧鲤鱼(112) |
| 健脾脆皮鱼(113) | 烧鱼块(114) | 芙蓉鱼片(114) |
| 五色丝(115) | 西湖醋鱼(116) | 豆蔻蒸鱼(117) |
| 油淋鳊鱼(118) | 莼菜黑鱼汤(119) | 莼菜鲈鱼煲(120) |
| 龙须鱼(121) | 银鱼豆腐(122) | 石斑浓汤(123) |

虾腰木耳羹(124)	龙井虾仁(125)	五色鳝糊(125)
翠皮鳝丝(126)	聚宝盆(127)	黄鱼羹(128)
油爆墨鱼卷(129)	丁香鱼味火锅(130)	拌海蜇(131)
紫菜肉丝汤(132)	发菜三丝羹(132)	

菜谱选用	(134)
一、慢性胃炎	(134)
(一)饮食原则	(134)
(二)活动期病人的一周菜谱	(136)
(三)缓解期病人的一个月菜谱	(136)
二、胃及十二指肠溃疡	(140)
(一)饮食原则	(141)
(二)活动期病人的一周菜谱	(141)
(三)缓解期病人的一个月菜谱	(142)
三、胃下垂	(145)
(一)饮食原则	(146)
(二)活动期病人的一周菜谱	(147)
(三)缓解期病人的一个月菜谱	(147)
四、胃神经官能症	(151)
(一)饮食原则	(151)
(二)活动期病人的一周菜谱	(152)
(三)缓解期病人的一个月菜谱	(153)
五、肠道易激综合征	(156)
(一)饮食原则	(157)
(二)活动期病人的一周菜谱	(158)
(三)缓解期病人的一个月菜谱	(158)
六、溃疡性结肠炎	(162)
(一)饮食原则	(162)
(二)活动期病人的一周菜谱	(163)
(三)缓解期病人的一个月菜谱	(164)

预 备 知 识

一、几种常见的胃肠病

胃肠病是人们常会遇到的疾病，它包括了食管、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。

●慢性胃炎 本病是由不合理的饮食等因素引起的胃粘膜的炎性病变。主要症状是上腹部不适、饱胀或钝痛、食欲减退、嘈杂、嗝气、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。根据胃粘膜的组织学病变，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 本病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 顾名思义，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，经常嗝气；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 它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、嗝气、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。

●肠道应激综合征 本病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，有时粪中有粘液，常伴随有腹部胀满、厌食、嗝气、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 本病是发生在直肠、乙状结肠的溃疡性病变，以 20 岁至 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。腹泻轻者每天 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、稀糊或纯粘液，但便后粘液血便多见，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、嗝气等消化不良症状，以及贫血、多关节炎等全身症状。

二、改变不良的饮食习惯

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，不良

的饮食习惯所损伤的是胃和肠。饮食无节制,时饥时饱,过饥过饱,或偏食,或吃不洁食物,都是各种胃肠病发生或加重的重要原因,而其中尤对胃的伤害为甚。有资料对 484 例胃痛与饮食的关系进行分析研究,发现饮食不节及嗜好烟、酒是发病的重要原因;饮食稍多、晚餐多吃及进食粗硬、肥甘厚腻的食物是胃脘痛复发或加重的重要诱因。欲使胃肠病康复,改变不良的饮食习惯十分重要。

●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,以及噎腐泛酸,甚则还会导致胃穿孔出血,即如中医典籍《黄帝内经》所说的“饮食自倍,肠胃乃伤。”

●不要狼吞虎咽 有些人习惯于快饮快食,狼吞虎咽,这是有损胃肠的不良行为。食物没有经过细嚼即咽下,加重了胃的负担,粗糙的食物还会使胃粘膜受损,对炎症病灶、溃疡面造成伤害,加重病症,或使稳定的病情复发。因此,一定要细嚼慢咽,使食物在进入胃之前得到充分的嚼烂。食物经过充分咀嚼,有助于唾液、胃液分泌,增强胃粘膜的抗酸能力,缓解和治愈因胃酸过多而导致的胃部溃疡。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。

●纠正饮食偏嗜 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。假如饮食上偏嗜,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 食物极易滋生细菌,发生变质。有些人为了节约,明知馊菜剩饭有异,照吃不误。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。

●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。

●勿过食辛热食物 如大量饮酒、过量嗜食姜葱蒜等辛热食物,会强烈地刺激胃肠,损耗胃液,影响消化功能,还会伤及胃络,出现胃痛、腹痛、胃肠出血等病症。现代研究证实,大量饮酒会抑制消化功能,还会刺激胃粘膜,使之产生炎症,甚者可引起呕血、便血。

●戒烟 大量吸烟可使幽门括约肌舒缩功能失调,引起胆汁反流,损害胃粘膜屏障。慢性胃炎、胃溃疡的发生常与吸烟有关。

●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,久而久之,脾胃的消化功能退化,在出现多种虚损病症的同时,出现厌食、胃中饱胀、甚或疼痛不适,大便或干或溏,时而数日不行,时而日三四行。如此反复,形成恶性循环,会产生严重后果。

三、合理的饮食调养

合理的饮食调养是胃肠病康复的重要保证。一般轻度的病症,即便不服用药物,只要注意合理调养,选食保健菜肴,就能获得痊愈。菜肴的选用、饮食的调养要注意以下几个方面。

●明确病症在胃在肠 凡病症表现为胃痛、嘈杂、胃中饱胀、疼痛、呕恶、噎气等,病位在胃,宜选用对胃作用显著的猪肚、

香菇、蘑菇、香菜、生姜、藕、大枣等；凡病症表现为腹胀、腹痛、便秘或腹泻、便血、脱肛的，病位在肠，宜选用对肠作用显著的猪肠、竹笋、黑木耳、萝卜、芡实、白果、苡仁等。

●细辨病性属寒属热 凡表现为胃中冷痛、遇寒加剧，饮食喜温喜热，大便溏薄的，病症的性质属于寒，宜选用生姜、大蒜、香菜、白果等性温的食物以及由这类食物烹调而成的菜肴；凡表现为胃中灼热疼痛、遇热加剧，饮食喜凉喜冷，大便秘结、或虽便溏而肛门灼热、泻下如火者，病症的性质属于热，宜选用黄瓜、苦瓜、芹菜、百合、藕等性凉的食物以及由这类食物烹调而成的菜肴。

●认清病症是虚是实 凡病症表现为胃脘痞闷胀痛、脘腹胀满、暖气频作、口腻纳呆、大便滞而不爽的，属于实证，宜选用具有泻实作用的山楂、萝卜、荸荠、竹笋等；凡病症表现为胃中隐痛或有空虚感、呕吐清水、大便溏薄、口淡无味、口咽干燥、神疲乏力的，属于虚证，宜选用具有补虚作用的食物如鸡肉、牛肉、兔肉、羊肉、猪肝、墨鱼、木耳、百合、大枣等。

●春夏养阳，秋冬养阴 春生夏长，秋收冬藏。春夏是自然阳气生长、机体功能不断旺盛的季节，可吃点温热助生发的食物如生姜、香菜、大蒜，或以这类食物烹调的菜肴；秋冬时令闭藏，机体精气藏敛，可吃点凉润的食物如百合、木耳、芝麻，或以这类食物烹调的菜肴。这不仅是顺应时令的四时饮食调养法，同时对胃肠病的康复也会大有裨益。

●选用时令菜 随着交通的日益发达，更由于棚栽技术的普遍应用，时令菜的概念已很模糊，但春夏秋冬毕竟四季不同，每一季节均有特色的时令菜，注意选用时令菜，烹调特色菜肴，有助于刺激食欲、增进消化，这对于脾胃功能虚弱食欲不佳者尤

为重要。

●合理烹调,注意搭配 春夏宜温热助阳,但温热易伤阴津,要注意凉润食物的搭配;秋冬宜凉润益阴,但冬时严寒,易伤阳气,一些胃及十二指肠溃疡患者也常因气温骤降而复发,甚至发生穿孔,要注意温热暖胃,可配合温热类的食物。还要注意多种食物的搭配,以素食为主,荤素搭配,以保证饮食平衡、摄取营养素的全面;色泽的搭配,做到色香味俱佳,以刺激食欲。医家论养生,重视“淡食以养胃”,烹调时要注意避免大寒大热、大甜大咸、大酸大辣。

●多用炖煮,少用煎烤 烹调的方法直接影响着菜肴的味道、营养和养生效果,并对胃肠产生重要影响。炖煮的食物易于消化吸收,胃肠病者的胃肠功能多较虚弱,宜于采用炖煮焖蒸烹调而成的菜肴;煎炸烤炙之类方法烹调而成的菜肴较难消化,应当少用。

菜肴制作

一、蔬菜类

油豆腐炒青菜

青菜心
油豆腐
香菇

素菜宜健康。

●准备 青菜心 200 克,洗净;油豆腐 75 克;水发香菇 100 克,洗净。

●刀工 青菜心先对剖开,再一切为二,然后切成 5 厘米长的条块;油豆腐切作丝;香菇切成与青菜心大小相等的条块。

●烧炒 将炒锅放旺火上,烧热后放油,烧至七成热,放生姜丝,炒至香气大出,下香菇丝,煸干水后下油豆腐,略炒几下,加水放盐,烧 3 分钟后盛起。洗净锅,放回火上烧热,下油烧至七成热,放青菜心炒几下后,倒入预先炒过的香菇丝等,并放盐,炒至青菜熟,放味精调味,盛起,食用。

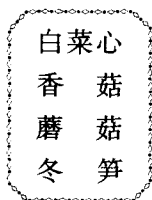
盐的早放与晚放 炒青菜时,如想吃到嘴里酥软,可先将青菜煸炒透后放盐;如想吃起来带脆,在青菜放入锅时即放盐。

原料的代用 在烧炒时,根据家中备有的原料,青菜可改用包心

菜。

青菜的营养成分 青菜虽是最普通的一种绿叶蔬菜,但营养丰富,含有人体维持健康所必需的蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、烟酸及胡萝卜素等,颇具营养。

红焖津菜



富含纤维素,有抗癌养生之功。

●准备 白菜心 500 克,洗净;水发香菇 50 克,洗净;净冬笋 50 克;蘑菇 50 克。

●刀工 将白菜心劈开四瓣;香菇、蘑菇剪去蒂,切成坡刀片;冬笋切成薄片。

●过油 将炒锅放旺火上烧热,倒入菜油烧至七成热,将菜心分 2 次下入,炸至米黄色时捞出,沥去油备用。

●烧炒 锅内剩油倒出,放适量芝麻油和白糖,用小火将糖炒化,待溶化的糖变成深枣红色时冲入适量的黄酒和开水,下香菇、冬笋、蘑菇片,将白菜心整齐地码入锅中,放精盐、味精、白糖、胡椒粉及生姜片,用大火烧开后,再用小火烧 10~15 分钟,用湿淀粉将汤汁勾浓,盛入盘中即成。

原料的代用 冬笋可以改用茭白,白菜心可以改用青菜。

白菜富含纤维素 白菜中纤维素的含量达 90% 以上。纤维素被

现代营养学家称之为“第七营养素”，有刺激肠蠕动、促进大便排泄、帮助消化的功能，对预防结肠癌有一定效用。

抗癌养生 本菜肴所用原料，均富含纤维素，有助于胃肠保健，对于抗癌养生大有裨益。

素丝春卷

卷心菜
香 菇
笋 肉
春卷皮

既可作菜肴，也可作主食。

●准备 卷心菜 200 克，洗净；水发香菇 100 克，洗净；笋肉 100 克，放沸水中略煮一下；春卷皮 6 张。

●刀工 将卷心菜切成细丝备用；水发香菇、笋肉分别切成细丝，放沸水中焯一下盛起，沥干水。

●烧炒 将炒锅放旺火上，烧热后下油，烧至七成熟，下笋肉丝先炒几下，下香菇丝、卷心菜丝，放盐，继续炒至熟，放味精炒匀，盛起，摊凉。

●包春卷 将皮子逐张分开，摊在台上，放上炒好摊凉的三丝作馅心，再将皮子从外向里折，左右两边向中间折拢，折成长条状，接缝处用馅心卤汁粘住，不使散开，即成春卷生坯。

●炸春卷 炒锅内放花生油，烧至七成熟，将春卷生坯分 2 批放入锅中，炸至外皮发脆，呈金黄色，即可捞出，佐餐食用，也可作主食果腹。

馅料可作变化 烹调时，可将香菇改作金针菇，笋肉改作萝卜，

卷菜心改用白菜,还可配用蛋片、猪肝片、肉片、粉丝等。

卷心菜与溃疡病 卷心菜为十字花植物甘蓝的叶,又称甘蓝、包心菜、洋白菜、莲花白。它含有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₁ 等;还含有丰富的维生素 U,能促进溃疡愈合和胃粘膜再生,并能止痛,其效果优于人工合成的维生素 U。它所含的元白菜素,对消化道粘膜有保护作用,能增加胃粘膜的防御能力,促进溃疡组织的修复。

炒芹菜

牛 肉
芹 菜
红辣椒

色艳味香,使人食欲倍增。

●准备 牛肉 100 克,用温水洗过;芹菜 250 克,去根、叶,洗净;红辣椒 1~2 只。

●刀工 牛肉切成细丝;芹菜切成段,下半段茎粗者顺长剖切作长条;红辣椒切作细丝。

●煸炒 将炒锅放旺火上,烧热后放油,烧至七成熟,下牛肉丝煸炒,至水分将干时,加生辣椒丝,炒几下后加芹菜,放盐,翻炒后加味精炒匀,即可盛盘食用。

芹菜可以焯过 芹菜可以直接投入烧炒,欲求色泽翠绿,可放沸水中焯一下,待牛肉丝熟时放入,稍炒几下即可。

芹菜的营养成分 芹菜为伞形科植物水芹、旱芹的全株。旱地栽培的叫旱芹,又称药芹、香芹;沼泽地种植的叫水芹。用芹菜的嫩茎作各种菜肴,味清香而甘美。芹菜营养丰富,含有挥发油、糖