

胃肠病

常见病食疗
CHANG JIAN BING SHI LIAO
菜谱丛书

食疗 菜谱



材料简单，烹制方法易学，配
料多样，为你呈上适合于胃肠病患
者的美味。

是药三分毒，尽量少用
食疗有奇效，不妨多试



策划·编写 廖厚文 图文

江苏凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

胃肠病



常见病食疗
CHANG JIAN BING SHI LIAO
第 二 丛 书

食疗 菜谱



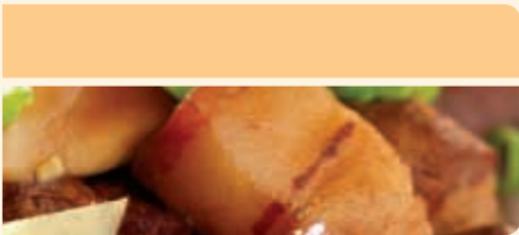
策划·编写 廖厚文图书


凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《常见病食疗菜谱丛书》根据常见病的特点，科学系统地介绍了各种常见病食疗菜肴的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助患者解决了治疗期间吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食和搭配问题。





目 录 CONTENTS

肠胃病概念	3
调养肠胃的秘诀	4
几种健脾暖胃的食物	5

红薯甜粥	6
高粱米粥	7
干果银耳高粱米粥	8
南瓜大麦粥	9
薏仁麦片粥	10
薏仁红豆粥	11
黑米黄豆粥	12
百合薏仁粥	13
牛奶小米粥	14
豆腐薏仁粥	15
燕麦糯米粥	16
薏仁红豆南瓜粥	17
杂米粥	18
荞麦粥	19
桂花白薯粥	20
紫薯银耳粥	21
豆渣燕麦粥	22
燕麦南瓜粥	23
燕麦片粥	24
芝麻粥	25
芝麻花生粥	26

小米山药粥	27
小米枣仁粥	28
糯米粥	29
鲤鱼红豆粥	30
山药萝卜粥	31
板栗稀饭	32
油盐白粥	33
板栗牛腩粥	34
肉桂羊肉粥	35
滋补羊肉粥	36
羊腩苦瓜粥	37
鸭蛋瘦肉粥	38
排骨皮蛋粥	39
肉丸粥	40
南瓜冰糖水	41
红薯姜汁糖水	42
芝麻糊	43
核桃花生糊	44
燕麦花生糖水	45
花生薏仁芋圆糖水	46

核桃糊	47
薯圆糖水	48
腐竹栗子玉米粥	49
潮州韭菜饼	50
芋头糕	51
红薯酥饼	52
金黄南瓜饼	53
糯米饼	54
香甜玉米饼	55
红豆煎饼	56
芋丝煎饼	57
芝麻糕	58
清炖羊肉	59
栗子焖羊肉	60
清炖羊排	61
山药生地羊肉汤	62
土豆焖牛腩	63
板栗烧排骨	64
香菇烧肉	65
桂圆核桃瘦肉汤	66
糖醋排骨	67
黄精瘦肉汤	68
草鱼豆腐汤	69
紫菜虾干汤	70
香菜豆腐鱼头汤	71
健脾栗子汤	72



山药鱼片汤	73
鲫鱼豆腐汤	74
肉豆腐糕	75
栗豆腐	76
郊外大鱼头	77
豆腐炖鱼头	78
鲈鱼炖姜丝	79
金腿鲫鱼	80
香菇鱼球汤	81
鱼羊炖时蔬	82
红枣黄芪炖鲈鱼	83
健胃开边虾	84
浓汤裙带菜煮鲈鱼	85
白汤鲫鱼	86
芙蓉鲫鱼	87
香糟带鱼	88
木瓜烧带鱼	89
清烩鲈鱼片	90
清蒸鲈鱼	91
鲜菇鱼片	92
家常熬鱼	93

肠胃病概念

胃肠病是常见病多发病，总发病率约占人口的20%。年龄越大，发病率越高，特别是50岁以上的中老年入更为多见，男性高于女性。肠胃病的根本原因是人体有益菌组成的菌膜屏障遭到破坏、有害菌及其分泌的毒素侵蚀肠胃粘膜。传统药物在杀灭肠胃有害菌的同时，也杀灭了肠胃必需的有益菌。虽然缓解症状，消除了炎症，但有益菌的减少使肠胃免疫降低，一旦停药容易再次感染，医学上称为“二重感染”，逐步演变成慢性肠胃病。

肠胃病变的5种预兆

- 1.胃痛、胃胀、胃酸明显加重，伴随无规律的疼痛，发作周期越来越短。
- 2.心窝部隐隐疼痛，疼痛呈辐射状，常规药物不断加量，很长时间才能缓解疼痛
- 3.食欲不振，饮食开始减少，经常恶心、呕吐、体重减轻，一天比一天消瘦，相继伴有乏力、贫血。
- 4.肚子发重，大便时间无规律，不明原因的腹泻，便形异常，多为粘液便或稀便，排便有轻微疼痛。
- 5.腹泻、便秘交替出现，排便黑的情况居多，普通抗菌消炎药无效，腹泻难以控制，低度或中度发热。

调养肠胃 Therapy 的秘诀

1.养成良好的生活习惯：少吃多餐，饭只吃七成饱。早上要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少。忌暴饮暴食。

2.改变饮食习惯：按时就餐，坐着吃饭不要站立或蹲着。忌吃辛辣、油炸、烟熏烧烤食物等，不吃过酸、过冷等刺激强烈的食物，不饮酒，少饮浓茶、咖啡等。多吃素菜和粗纤维食品如芹菜、香菇等。

3.积极食疗：羊肉、狗肉等温热食物均有养胃效果，适合胃寒病症；大蒜消毒杀菌可以帮助消除炎症，建议多吃；另外枸杞、银耳、红枣、核桃都可以作为零食或入菜。

4.按摩保健：饭后、睡前可以搓热双手以肚脐为中心顺时针按摩64圈。完毕搓热双手按摩小腹。另外，肠胃病发生与发展，与人的情绪、心态密切相关。因此，要讲究心理卫生，保持精神愉快和情绪稳定，避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。



鲢鱼：用于缓解胃痛，常用于脾胃虚弱的治疗。尤其适用于胃寒疼痛或由消化不良引起的慢性胃炎。

带鱼：补五脏、祛风、杀虫，对脾胃虚弱、消化不良尤为适宜。

胖头鱼：有暖胃、补虚、化痰、平喘的作用。体质虚弱的最好多吃胖头鱼的鱼头，暖胃的同时还能起到治疗耳鸣、头晕目眩的作用。

几种 健脾暖胃的食物

虾米：非常适合冬季肾虚所致的畏寒的人食用。因为它富含蛋白质、碳水化合物、脂肪及钙、磷、铁等成分，具有补肾壮阳、滋阴健胃、通畅血脉之功效。

板栗：栗子性味甘温，入脾、胃、肾三经，有养胃健脾、强筋活血等功效。适用于脾胃虚寒引起的慢性腹泻。





红薯甜粥

原料:

红薯150克，粳米50克，乌梅肉25克，糖适量。

制作过程:

1. 将红薯削去外皮，洗净后改刀切成丁，放沸水锅内焯一下，捞出备用；乌梅肉洗净，改刀切成小块待用。
2. 粳米用清水淘洗干净，放在盆内，加上清水250毫升，上屉蒸10分钟，取出。
3. 锅内放入蒸的好粳米，再加入清水600毫升、红薯丁和乌梅肉，中小火煮至浓稠，放入糖煮深化即可。



粳米与萝卜搭配，有止咳化痰、消食利膈、止消渴、消膨胀的作用。

营养功效

红薯含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素。此粥可健脾开胃，补气安神，清心养血。

高粱米粥

原料：

高粱米50克，冰糖适量。

制作过程：

- 1.将高粱米洗净，置锅内，大火煮沸，转小火至高粱米煮烂。
- 2.加入冰糖再煮，糖化后温服。



小贴士。

高粱米忌与瓠子、中药附子同食。

营养功效。

高粱米中含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、淀粉等营养成分，具有健脾益胃、生津止渴和清热解毒的作用。



干果银耳 高粱米粥

原料：

高粱米100克，银耳20克，葡萄干50克，核桃30克，冰糖适量。

制作过程：

1. 银耳泡发，摘根弄成小朵，葡萄干和核桃洗净后用温水泡上。
2. 高粱米洗净后，用清水泡上至少2小时，然后放入电饭锅，加水煮熟待用。
3. 将上述所用材料放入砂锅，加足量的水，滚开之后转小火，煮上30分钟，放入冰糖，溶解之后，即可盛碗食用了。



高粱米和红枣经过炒黄处理，再研成细末，可治小儿消化不良。

营养功效

核桃含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、核黄素及人体所需的钙、磷、铁等多种微量元素和矿物质，有健胃、补血、润肺、养神等功效。

南瓜大麦粥

原料：

大麦150克，南瓜200克，红枣15克，糖60克。

制作过程：

1. 大麦洗净后，用温水浸泡2小时，捞出，沥干水分。
2. 南瓜去皮切丁；红枣洗净去核。
3. 锅中加入约1500毫升冷水，煮开后放入大麦。
4. 以大火熬煮，然后加入红枣，改以小火煮至大麦裂开，锅内加入南瓜丁，继续煮至大麦熟透，加入糖拌匀，即可食用。



小贴士

南瓜不宜与羊肉、虾以及富含维生素C的食物同食。

营养功效

南瓜中含有丰富的微量元素钴和果胶，其中钴是胰岛细胞合成胰岛素所必需的微量元素，果胶则可延缓肠道对糖和脂质的吸收。



薏仁麦片粥

原料:

薏仁、混合麦片、大米各适量。

制作过程:

1. 薏仁洗净，泡2小时。
2. 大米和薏仁先下锅，加入适量清水，大火煮开后转小火，浓稠为度。
3. 放入混合麦片再用中火煮20分钟，原料煮熟融为一体后即成。



煮的过程中要常看看，避免溢锅或者糊底。熬制此粥，应选短而圆的大米（东北大米）为佳。

营养功效

薏仁麦片粥富含蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维及各种矿物质等。食用薏仁能健脾益胃、补肺清热、祛湿消肿；麦片富含蛋白质、膳食纤维等。两者结合，效果更佳。



薏仁红豆粥

原料：

薏仁30克，红豆15克，冰糖适量。



脾虚无湿、大便燥结及孕妇慎服
薏仁。

制作过程：

1. 把薏仁洗净，浸泡20分钟。
2. 将薏仁、红豆放入锅中，加水用大火煮开，改小火煮至薏仁烂熟。
3. 酌情加冰糖调味即成。

营养功效

薏仁是五谷类中纤维素最高的，适量食用可调理肠胃。



黑米黄豆粥

原料:

干黄豆、黑米各50克，糖100克。

制作过程:

- 1.将干黄豆浸泡在清水中至黄豆泡软（浸泡期间要换水2~3次）；把黑米放清水里，轻轻过一遍（黑米的营养主要在米的表层）。
- 2.净锅置火上，放清水和黑米，烧沸后改用小火熬约20分钟。
- 3.再把泡好的黄豆放在锅内，继续用小火慢慢煮至米烂粥熟时，放入糖调匀，出锅盛在碗里即可。



优质黑米清香无异味，选购时应注意。

营养功效

黄豆含有B族维生素和维生素E、维生素K等成分，具有补虚开胃的作用，适宜虚弱者食用。

百合薏仁粥

原料：

薏仁50克，百合15克，蜂蜜适量。

制作过程：

- 1.将薏仁、百合分别洗净，待用。
- 2.将薏仁、百合放入锅中，加清水适量，用大火烧沸，再改小火慢熬。
- 3.煮至薏仁软烂，加入蜂蜜调匀，出锅即成。



小贴士。

除食用外，百合的主要用途在于观赏。

营养功效。

百合富含蛋白质、脂肪、淀粉、糖及维生素B₁、维生素B₂和维生素C等营养成分，是一种良好的强身滋补品。



牛奶小米粥

原料:

小米50克，牛奶100毫升，冰糖适量。

制作过程:

1. 小米淘洗干净。
2. 锅中倒水烧沸，加入小米以大火煮至涨开，倒入牛奶继续煮至沸。
3. 加入冰糖煮至米粒烂熟即可。



小米和牛奶都有促进睡眠的作用，睡觉质量不佳者可以在睡前吃上一碗。

营养功效

牛奶的蛋白质含量非常丰富，所含的氨基酸与人体氨基酸组成非常接近，消化率高达98%，被认为是营养价值最高的蛋白质之一。