

# 肛肠病菜谱

任 华 编 著  
浙江科学技术出版社



# 肛肠病菜谱

任 华 编著

浙江科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

肛肠病菜谱/任华编著. —杭州:浙江科学技术出版社, 2003. 8

ISBN 7-5341-1937-5

I. 肛... II. 任... III. ①肛门疾病-食物疗法-菜谱②肠疾病-食物疗法-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 044477 号

## 肛肠病菜谱

任华 编著

---

责任编辑/刘丹

封面设计/金晖

出版者/浙江科学技术出版社

地址/杭州市体育场路 347 号

邮编/310006

发行/浙江省新华书店

印刷/千岛湖环球印务有限公司

开本/850 × 1168 1/32

字数/195 000

印张/10 875

版次/2003 年 8 月第 1 版

印次/2003 年 8 月第 1 次

定价/16.50 元

书号/ISBN 7-5341-1937-5/TS·358





# 前 言

肛肠病包括便秘、痔疮、肛裂、肛痿、大肠癌等多种常见病、多发病。俗话说：“十人九痔。”痔，广义上指多种肛肠疾病，以慢性病居多，因此预防保健很重要。长期应用化学药物治疗，所产生的毒副作用多，依赖性强，甚至可能加重病情；手术治疗病人痛苦较大，并发症多，且不能根治；而饮食治疗可长期应用，一般人能接受，且价廉物美，疗效确切，符合人们“回归自然”的要求。因此，笔者结合平时的临床经验，参考了国内各家论著，编写了这本书。

本书主要有以下几个特点。

1. 基础知识全面。笔者在临床上发现病人对肛肠病了解不多，因此深深感到普及肛肠病知识的重要性。在本书的第一部分和最后一部分，对各种肛肠疾病的发病原因，如何自我诊断、自我治疗作了较全面的阐述。除了饮食治疗外，还介绍了相关的生活习惯和运动保健等知识，并解答了病人非常关心及易误解的问题，便于病人了解。

2. 菜谱用料简单，操作简便，适合家庭中制作。某些中药也是常见的，在药店很容易买到，而且通常是药食同用，一只菜最多只有两味中药。菜谱后还有提示，提醒操作和食用时应注意的问题。

3. 食疗作用通俗易懂。笔者查阅了中医学对食疗的相关知识，借鉴了现代医学从营养学角度对食物的研究分





析,在每个菜谱后,解释了为什么此菜适合肛肠病病人食用,适宜哪一类肛肠病病人食用,对合并其他哪些疾病的病人也有治疗作用。

4.菜谱选用方便易行。在本书的最后一部分内容中,病人可根据不同的年龄和症状“对号入座”,选择适合自己的菜肴,并且附有一周菜谱供参考选择。

由于个人水平有限,成书时间仓促,书中的疏漏之处在所难免。欢迎读者提出宝贵意见,以便今后完善。

编者

2003年4月





# 目 录



## A 了解肛肠病及相关内容

什么叫便秘	2
引起便秘的原因通常有哪些	2
哪些药物可引起便秘	3
怎样初步判断便秘的原因	3
便秘的检查方法有哪些	4
哪些便秘者需要上医院治疗	4
能擅自服用泻药吗	5
便秘的危害有哪些	6
痔疮是怎么回事	7
引起痔疮的原因有哪些	9
怎样自我判断患了痔疮? 何时需上医院	10
痔疮的治疗方法有哪些	11
怎样自我治疗痔疮	11
痔疮能根治吗	12
怎样预防痔疮复发与防止症状加重	12
痔疮会癌变吗	13
痔疮病人能进补吗? 怎么补	13
肛裂是怎么回事? 怎样进行自我判断	14
怎样治疗肛裂	14





肛周脓肿和肛瘘是怎么回事	15
怎样自我判断肛周脓肿和肛瘘	15
怎样治疗肛周脓肿和肛瘘	15



## B 关注肛肠病病人的饮食

养成良好的饮食习惯很重要	18
便秘病人宜多吃的食物	18
便秘病人宜少吃或不吃的食物	18
肛肠病病人便血时宜吃的食物	19
肛肠病病人便血时不宜吃的食物	19
预防痔疮,改善血管弹性宜吃的食物	19
痔疮水肿伴血栓形成病人宜吃的食物	20
痔疮脱垂病人宜吃的食物	20
预防肛裂,增加皮肤弹性宜吃的食物	20
肛旁脓肿、肛瘘急性期的饮食应注意什么	21
痔疮术后怎样调理饮食	21
肛肠病病人饮食中的注意点	22
哪些食物有抗癌作用	22



## C 科学的生活方式也很重要

养成良好的排便习惯很关键	24
锻炼肛门排便功能的简易方法	25





有规律的生活起居可预防肛肠疾病	26
精神状态可影响排便	27
温水、药物坐浴对你一定有好处	27
学点按摩对你肯定有用	27
便秘可试试针灸治疗	29



## D 天天健康菜谱

### 蔬菜类

芙蓉菜心/31	白菜奶汁汤/32	栗子白菜/34
芝麻小白菜/35	鸡丝烩白菜/36	炒卷心菜/38
芝麻菠菜/39	酥松菠菜丝/40	肉茸菠菜/42
南瓜蒸肉/43	南瓜虾煲/45	果香藕片/46
糖醋藕块/47	花生仁拌芹菜/48	核桃仁拌芹菜/50
芹菜炒猪肝/51	芹菜萝卜汤/52	鱼香茄子/53
蒜泥茄子/55	熘茄盒/56	翠玉黄瓜/57
红汁黄瓜/59	蒜泥黄瓜/60	丝瓜猪肝瘦肉汤/61
丝瓜粉丝汤/62	桃仁烧丝瓜/63	炒三泥/64
干炸荸荠/66	荸荠鸡丁/67	番茄拌菠菜/69
乳香番茄/70	生炒苋菜/72	葱头排/73
洋葱炒牛肉丝/75	香菜炒鸡蛋/76	香菜拌三丝/77
荠菜干贝羹/79	荠菜炒肉丝/80	鲜马齿苋凉菜/81
糖醋蒜/82	芝麻酱凉拌空心菜/83	空心菜炒肉片/84
黑木耳炒黄花菜/86	茭白炒毛豆/87	干煸茭白/88
酸甜莴笋/89	滑肉莴笋/91	鲜笋肉丁/92







- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 拌双笋/93     | 油焖春笋/94    | 春笋豌豆/96    |
| 鱼香苦瓜/97    | 苦瓜芹菜炒肉丝/98 | 韭菜炒绿豆芽/99  |
| 核桃仁炒韭菜/101 | 糖醋胡萝卜/102  | 清炖萝卜排骨/103 |
| 红烧萝卜/104   | 虾米萝卜丝汤/105 | 蒜烧平菇/107   |
| 松子香菇/108   | 金针菇炒豆芽/109 | 炒双菇/110    |
| 马铃薯烧牛肉/112 | 炒马铃薯丝/113  | 红煨马铃薯/114  |
| 番薯蜜羹/116   | 拔丝番薯/117   | 香菇油菜/118   |
| 油菜炒猪肝/120  | 豆腐油菜心/121  | 芦笋炒肉片/123  |
| 芦笋莲珠/124   |            |            |

### 肉蛋禽类

- |              |             |           |
|--------------|-------------|-----------|
| 松子芝麻煲猪肠汤/126 | 马齿苋蒸大肠/127  | 槐花猪肠汤/128 |
| 肉苁蓉当归猪血羹/129 | 豆腐猪血汤/130   | 冬笋炆猪心/131 |
| 芝麻猪肝/132     | 菠菜鸡肝汤/133   | 花生鸡爪汤/135 |
| 桃仁鸭条/136     | 清蒸鸭子/138    | 油爆鸭舌/139  |
| 红枣焖猪蹄/140    | 金针黄豆煨猪蹄/141 | 红卤凤爪/142  |
| 红烧猪蹄/144     | 芝麻里脊/145    | 笋丝炒里脊/146 |
| 豆腐排骨豆芽汤/148  | 肉苁蓉炖鸡/149   | 人参蒸母鸡/151 |
| 芥菜炒鸡片/152    | 鲜奶炖鹌鹑/153   | 菟丝炖鹌鹑/154 |
| 黄芪炖乳鸽/156    | 红煨乳鸽/157    | 兔肉健脾汤/158 |
| 灵芝兔/159      | 狗肉桃仁羹/161   | 番茄牛肉汤/162 |
| 清炖萝卜牛肉/163   | 红烧羊肉/165    | 洋葱炒蛋/166  |
| 香椿烘蛋/167     | 鸳鸯鹌鹑蛋/168   |           |

### 豆及豆制品类

- |          |          |           |
|----------|----------|-----------|
| 肉末豇豆/170 | 红烧豇豆/171 | 黄豆骨头汤/172 |
|----------|----------|-----------|



醋豆/173

宫保豆腐/176

荠菜豆腐羹/180

油焖蚕豆/183

拌绿豆芽/174

香椿拌豆腐/177

绿豆芽炒菠菜/181

番茄毛豆肉丁/185

干煸黄豆芽/175

杏仁苹果豆腐羹/179

黄豆芽炖豆腐/182

盐水毛豆/186

河蚌肉烧蒜苗/187

虫草红枣炖甲鱼/191

乌龟百合汤/194

海带紫菜瓜片汤/198

海带炒肉丝/201

油爆大虾/204

萝卜氽鲫鱼/208

蒸鲳鱼/211

鲍鱼香菇/215

清蒸甲鱼/188

香菜梗炒鳝丝/192

拌萝卜海蜇丝/195

奶汁海带/199

紫菜虾皮蛋花汤/202

芝麻虾球/206

菠菜鱼片汤/209

干煸泥鳅鱼/212

## 水产品类

霸王别姬/189

归参黄鳝汤/193

冬菇海蜇鸡汤/196

番茄海带汤/200

紫菜肉片豆腐汤/203

沙锅鱼头豆腐/207

黄芪炖带鱼/210

泥鳅鸡蛋/214

西瓜皮炒猪肉/217

香蕉蛋羹/220

蜜汁鲜桃/223

拔丝苹果/226

菠萝鸡汤/230

蜜汁鲜果/234

五香花生仁/237

拌西瓜皮/218

炸香蕉/221

烩菠萝汤/224

雪梨炖川贝/228

人参红枣阿胶汤/231

蜜枣核桃/235

炒花生仁/238

## 水果及干果类

西瓜酪/219

烩鲜桃汤/222

白果牛奶菊梨汤/225

桑椹苁蓉汤/229

草莓黄瓜/232

凉拌三鲜/236



糯米阿胶粥/240  
小米绿豆粥/243  
白菜肉粥/247  
火麻仁花生粥/251  
菊花决明子粥/254  
黑木耳红枣粥/257  
补中升阳粥/260  
水果豆粥/264  
猪蹄花生粥/268  
黑米灵芝粥/271  
山楂黄豆粥/274

鲜香芝麻粥/241  
马齿苋米粥/244  
五仁粳米粥/248  
草莓麦片粥/252  
槐花粥/255  
西瓜皮粥/258  
番茄骨汤粥/261  
海带绿豆粥/265  
槟榔糯米粥/269  
虾皮菠菜粥/272  
肉苁蓉羊肉粥/276

## 粥类

大蒜白术粥/242  
核桃仁粥/245  
牛奶玉米粉粥/249  
番薯小米粥/253  
蒲公英橄榄粥/256  
鸽肉粥/259  
胡萝卜瘦肉粥/262  
龟肉米粥/267  
燕麦赤豆粥/270  
鲤鱼萝卜粥/273

四仁包子/278  
鲜虾山药角/282  
玉米发糕/285  
桑椹芝麻面/289  
荠菜肉馄饨/293  
芝麻汤圆/296  
鱼蛋饼/300

玉米色拉/279  
红糖绿豆沙/283  
一品山药/286  
紫菜蛋卷/290  
核桃芝麻煎饼/294  
花生芝麻糊/297  
香菇鸡丝面/301

## 点心类

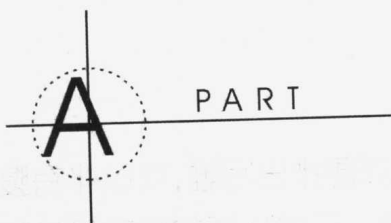
荠菜水饺/281  
韭菜鲜肉饼/284  
鲜奶玉液/288  
荸荠草莓饼/292  
番薯桃/295  
番茄玉米羹/299  
烩山楂酪/302





E 教你科学选用菜谱

小儿便秘	305
孕妇便秘	309
产妇便秘	314
老年人便秘	317
痔疮	321
肛裂	326
肛肠术后	329



## 了解肛肠病及

相关内容





## 什么叫便秘

便秘是指排便次数减少或粪便排出困难,可以伴有腹胀、腹痛、会阴坠胀、心情烦躁等。正常排便的频率是每日1~2次或每周3次,排便顺利,无痛苦,大便为成形软便,不需用泻剂。

## 引起便秘的原因通常有哪些

便秘的原因很复杂,可分为肠道外病变、肠道本身病变及生活习惯不良。

### 肠道外病变

(1)内分泌与代谢性因素的影响 如糖尿病、甲状腺功能减退症、尿毒症等疾病,以及妊娠时。

(2)精神神经性疾病 如抑郁症、脑肿瘤、脊髓损伤等疾病。

(3)化学药物的影响。

### 肠道本身病变

肠道本身病变包括肛门、直肠、结肠器质性或功能性疾病。

(1)结肠阻塞 如肿瘤、结肠扭转、肠道慢性炎症增生、手术后吻合口狭窄等。

(2)直肠肛管出口阻塞 如直肠肛管狭窄、会阴下降





综合征等。

(3)内脏神经与肌肉病变 如先天性巨结肠、结肠无力症、肠道易激综合征等。

### 生活习惯不良

在日常生活中饮水少、饮食量少、饮食中粗纤维少；平时缺乏锻炼；遇到环境变化，忽视便意；患有痔疮、肛裂等疾病，因害怕疼痛，不敢排便，均可导致排便不定时。

## 哪些药物可引起便秘

(1)麻醉镇痛药 如哌替啶(度冷丁)、吗啡等。

(2)抗胆碱药 如阿托品等。

(3)抗惊厥药 如地西洋、苯巴比妥等。

(4)抗抑郁药 如氟西汀(百忧解)等。

(5)铋剂 如丽珠得乐等。

(6)利尿剂 如氢氯噻嗪(双氢克尿塞)等。

(7)抗酸药 如复方氢氧化铝(胃舒平)等。

(8)补血药 如硫酸亚铁等铁剂。

(9)抗精神病药 如氯丙嗪等。

## 怎样初步判断便秘的原因

首先应该考虑是否为肠道外病变的并发症，如精神神经性疾病、内分泌代谢性疾病等，是否在服用容易引起便



秘的化学药物,是否长期卧床,是否生活习惯不良。如果排除了以上这些原因,应考虑是否患肛裂、痔疮、肛管狭窄等疾病,这些疾病常伴有局部症状,如疼痛、肿块、便时带鲜血等。如果大便习惯改变,大便次数增多又不成形,同时伴有暗紫色血,需排除是否患有结肠、直肠肿瘤或慢性炎症增生性疾病。最后考虑功能性梗阻,如直肠前突、直肠内套叠、盆底肌综合征、会阴下降综合征、先天性巨结肠、结肠无力症和肠道易激综合征等功能性病变。

### 便秘的检查方法有哪些

常见的检查方法有:肛门指检,诊断直肠肛管狭窄、直肠前突、低位直肠肿块等;排粪造影,诊断功能性出口便秘;结肠运输功能测定,诊断结肠无力性便秘;钡剂灌肠造影,可诊断先天性巨结肠和结肠、直肠肿瘤;纤维结肠镜检查,可诊断肠道肿瘤或炎性疾病,并且可以作病理切片确诊。

### 哪些便秘者需要上医院治疗

- (1)便秘合并便血、肛口疼痛或肛口肿物等症状。
- (2)便秘与腹泻交替出现,且大便不成形,次数增多,仍有排便困难症状。
- (3)肛门停止排便数天;伴有腹痛、呕吐等症状。





(4)便秘并发现腹部肿块。

(5)便秘于短时间内进行性加重。

(6)数天未排便后出现排便困难,并伴有排尿困难、肛门坠胀感。

(7)停用引起便秘的药物后症状仍不改善。

(8)改变不良的生活习惯后症状仍不改善。

(9)自行使用通便药物后症状仍未改善。

出现以上情况应及时就诊,查清病因,根据不同的病因采取相应的治疗方法。

(1)肠道外病变引起的便秘,需治疗原发病。

(2)结肠阻塞性便秘,需用手术或非手术疗法解除梗阻。

(3)因肛管直肠狭窄、痔疮、肛裂等器质性病变引起便秘,需治疗局部症状;患有先天性巨结肠、结肠无力症者,可考虑手术切除部分或全部结肠。

## 能擅自服用泻药吗

不能。因为便秘的原因比较复杂,必须查清病因,针对病因选用适当的药物,同时应注意排除肿瘤,否则滥用药物,延误治疗将造成严重后果。对于一些慢性功能性便秘,也需根据结肠阻塞和直肠肛管出口阻塞的不同选用药物,或依据中医理论,按阴虚、阳虚、气虚、气滞、热积等辨证施治。另外还可根据老年人、孕产妇、青壮年的不同特

