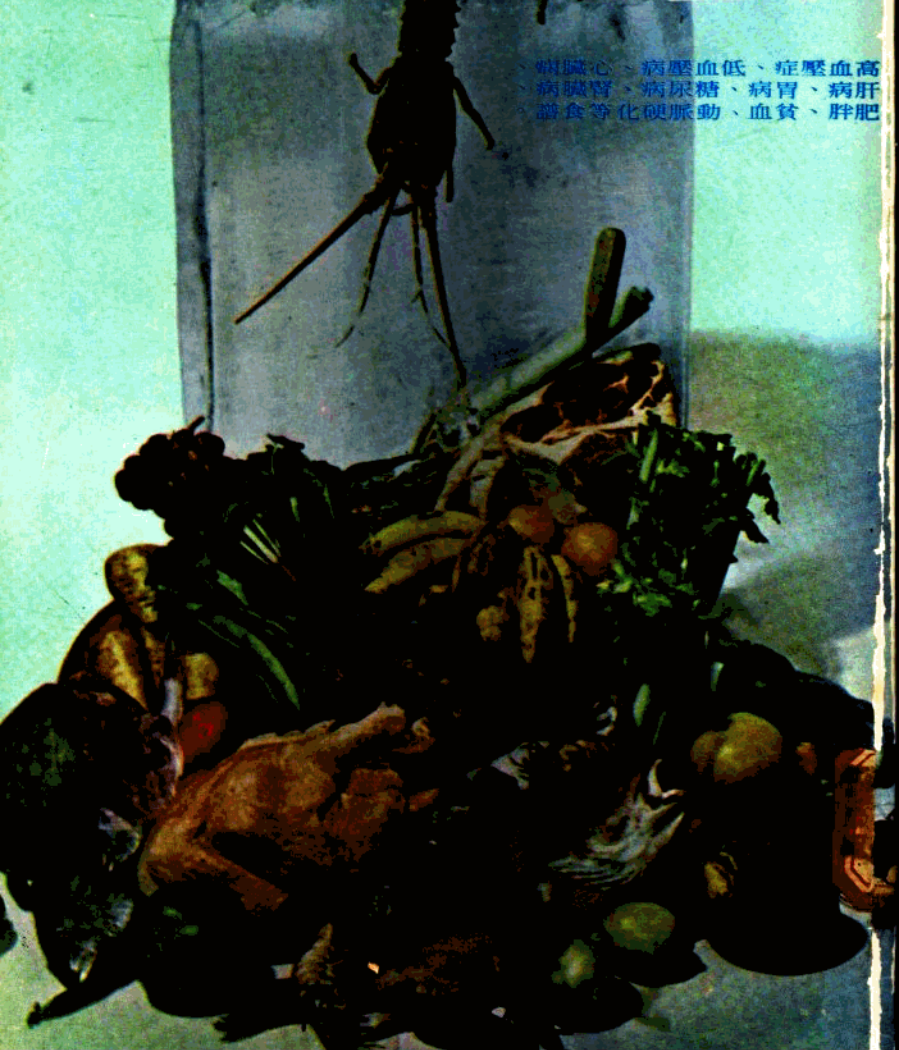


保健食譜

心臟病、低血壓、高血壓、
腎臟病、糖尿病、胃病、肝病、
營養不良等化硬脈動、血貧、肥胖



保 健 食 譜

目錄

腸胃不好的人的飲食

□ 腸胃炎、胃酸過多症

胃、十二指腸潰瘍

胃下垂症等患者的飲食

容易消化的家常菜

食慾不振時吃的菜

身上感到疼痛時吃的菜

替不喜歡牛奶的人設計的食物

少吃多餐時的點心和宵夜

腸胃不好時帶飯的飯盒菜

幾種方便的應急小吃

粥／麥片糊／葛粉湯／半熟蛋

果汁／果蔬糊

肝臟不好的人的飲食

□ 患肝炎的人的飲食

營養價值高而面面顧到的菜單

沒有食慾時的菜單

想吃些蛋白質豐富清淡爽口的菜時

保護肝臟的飯盒

□ 保護肝臟的下酒菜

胃口並不好却想到喝一杯的時候

太胖的人的飲食

□ 卡洛里受了限制的飲食

看起來數量好像還相當多的菜單

要加一道菜的時候

糖尿病人的飲食

□感染了糖尿病的人的飲食

也適宜於老年人的菜單

一份適合於工作精神充沛的人的菜單

每天做菜的苦心

想到要吃些甜的東西的時候

再理想沒有的飯盒菜

血壓高的人的飲食

□患了高血壓症的人的飲食

也適宜於上了年紀的人的菜單

工作力還旺盛的人的菜單

幾樣清淡爽口的菜餚

也宜於作為飯盒菜的幾道菜

多使用海藻蔬菜好防止便秘

病人想喝湯時

幾種立刻就可以吃的醃菜

動脈硬化症患者的飲食

□動脈硬化的人的飯菜

適合老年人的菜單

適於健壯老年人的菜單

充分使用植物油的做菜功夫

□預防動脈硬化的下酒菜

使用含有蛋白質或脂肪的食物作下酒菜

從容喝幾杯

心臟不好的人的飲食

□心臟病患者的飲食

防止肥胖的飯菜

食鹽受限制的時候

腎臟不好的人的飲食

□患了腎炎的人的食物

嚴格限制食鹽時的菜單

蛋白質與鹽分都受限制的時候

給小病人吃的幾式菜

□腰子痛病人的飲食

蛋白質多而鹽分少的飯菜

□腎臟不好的孩子的點心

可以讓孩子安心吃的家庭點心

貧血症患者的飲食

□貧血的人們的食物

給單身女性的菜單

給動過胃手術的人的菜單

善於攝取鐵質的烹調要訣

血壓低的人的飲食

□低血壓症患者的食物

沒有食慾的早晨的食物

蛋白質與維他命豐富的食物

特 集

患病時的飲食基本要求

□腸胃病飲食的基本要點

日本人中害腸胃病的相當多

容易消化的飲食的真正意義

急性腸胃炎的飲食方法

慢性胃炎飲食方法要點

胃與十二指腸潰瘍的飲食方法要點

胃下垂症與飲食方法

腹瀉時飲食方法的基本要點

便秘與飲食

痔瘡與飲食

□ 肝臟病飲食基本方法

主要的肝臟病

肝炎飲食要點

酒與肝臟的關係

□ 肥胖症的飲食基本要點

卡路里攝取的過度

合理的減肥方法

飲食方面應注意的要點

□ 糖尿病的飲食方法

在成人病中最多的糖尿病

健康人的生活步調

飲食方面的注意要點

□ 高血壓症的飲食基本要點

在死因中佔第一位

飲食方面要注意的幾點

經常慣於吃淡味道的菜並不難只要有方法

□ 動脈硬化症飲食基本要點

動脈硬化為老化現象

多餘的脂肪

飲食基本要點

□ 心臟病的飲食基本要點

心臟是血液循環的根源

預防心不全的四項注意要點

飲食的要點

□ 腎臟病的飲食基本要點

腎臟的功能

急性腎炎與慢性腎炎

腎臟炎飲食要點

腎臟上皮症的徵候羣與真性腎臟上皮症

腎臟上皮症的飲食要點

□貧血的飲食基本要點

女性患貧血症的最多

血液中的必要營養素

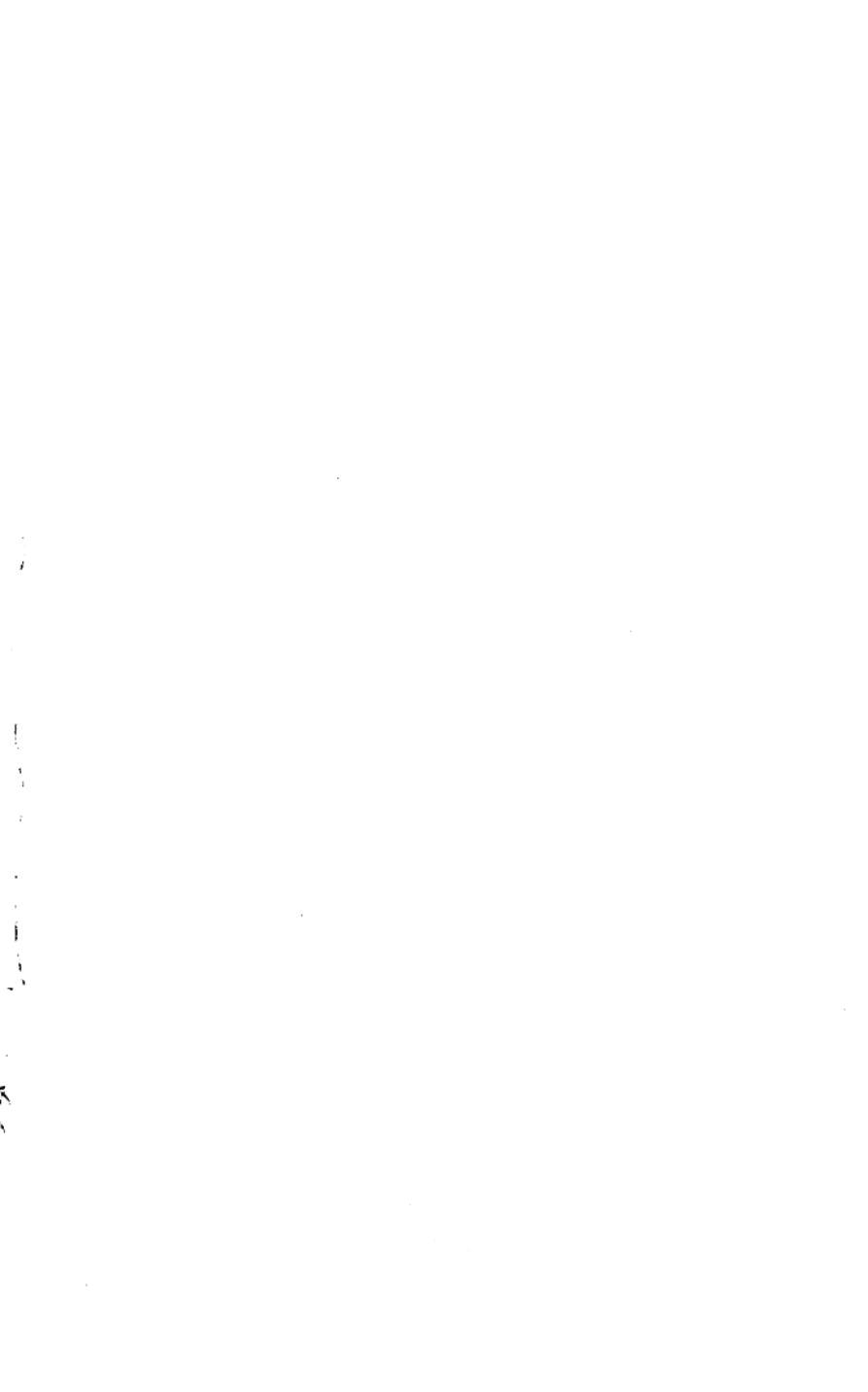
飲食注意要點

□低血壓症的飲食基本要點

在年輕女性中相當多的低血壓症

全身的健康狀況要經常保持良好

飲食注意要點



腸胃不好的人的飲食

• 一天所需要的飲食量 •

食物名稱	(公克)	慢性胃炎		胃・十二指腸潰瘍		胃下垂	
		飲食物數量	(公克)	飲食物數量	(公克)	飲食物數量	(公克)
牛奶	三〇〇	牛奶一瓶半、脫脂奶粉四大匙半(脫脂奶粉三大匙、牛奶一瓶)。亦不妨攝取奶油或乾酪三十公克。	六〇〇	牛奶三瓶或脫脂奶粉九大匙。另不妨攝取奶油或乾酪六十公克。	四〇〇	牛奶也可，把奶粉沖得濃些也可。脫脂奶粉或全脂奶粉六至九大匙。酵母乳或乾酪四十至六十公克亦可。	四〇〇
蛋	五〇	雞蛋一個	五〇	雞蛋二個	五〇	五〇	半熟較易消化。
魚、肉	一〇〇	魚一片重七十公克加雞肉三十公克	一〇〇	魚一片七十公克加雞三十公克	一〇〇	魚一片七十公克加肉五〇公克。稍多無妨。	一〇〇
豆製食物	一〇〇	豆腐三分之一塊或凍豆腐三塊或豆皮二張。	一〇〇	豆腐三分之一塊強至二分之一塊。黃豆沙也可用。	一〇〇	吃了黃豆會使肚子發脹，必須避免，可以豆腐、油豆腐、豆皮等加工豆製品為中心。只要嫩而纖維不太多，普通的都可用。	一〇〇
綠黃蔬菜	一〇〇	菠菜一小把、此外為胡蘿蔔、包心菜等	一〇〇	菠菜嫩葉二碟	一〇〇		一〇〇
淡色蔬菜	一〇〇	小白菜二三棵或包心菜一至二葉半	一〇〇		一〇〇		一〇〇
芋頭	一〇〇	雞蛋(大)二個	一〇〇	芋頭雞蛋二大團	一〇〇		一〇〇
水果	二〇〇	橘子四個或蘋果一個半	一〇〇		二〇〇	少吃果汁，以吃煮熟者為宜	二〇〇
穀類	一八〇	米一杯至一杯半或麵包三片至半至五片(米一杯約二公克)	二〇〇	米可用白米	二〇〇	為求增胖些儘可多吃一點。避免吃粥，務須吃飯或麵包。	二〇〇
食糖	二〇	兩大匙、蜂蜜、液體麥芽糖或果醬均可。	二〇		一五	蜂蜜亦可。	一五
油	二五	二大匙，亦可兼用人造奶油或植物油。	二〇	二大匙半強，以奶油為佳。	三〇	儘可能用奶油。	三〇
水	二〇〇		二〇〇		二〇〇	茶或其他飲料適可而止。	二〇〇

註：奶的份量，全以牛奶為準，魚與肉的份量，任何一方或多或少，都沒有關係。除本表所列食品外，不妨按照症狀彼此作適當調度配合。

雞肉芝麻糕

材料 四人份

切碎雞肉	三百公克
生薑絲	一小匙
醬油	半大匙
食糖	半大匙
酒	一大匙
胡蘿蔔絲	三大匙
黃醬	一大匙
食糖	一小匙
打滑蛋	一個
太白粉	一大匙
炒熟白芝麻	少許

在一半的切碎雞肉中加進作料後，入鍋炒一下，然後把另外一半雞肉加進去，這樣雞肉才不會變硬。

作法 ●把雞肉放在研鉢內，慢慢的研到粉碎為止。

●將研碎的雞肉，先放一半到鍋中去，然後加薑絲、醬油、食糖、酒、用中火煮透，惟須當心燒焦。

●把胡蘿蔔絲、黃醬、食糖，加到剩下的雞肉中去，一起研爛，然後把蛋澆進去。不過要一面澆，一面研，好使充分混合。把②與太白粉加進去，盡量研勻。

●把沙拉油塗到模型盒中去，然後將②倒進去攤平，再把白芝麻撒上去，然後放到已經煮熱了的蒸箱的中段內去，用中火煮二十分鐘左右即可。

●等④略為涼下來時，就從盒中倒出來，切成大小適度的方塊，盛入碟子內備用。

注意 現成的碾碎肉不太好，還是當場請肉店臨時碾碎的好，因為這樣才安全。爲了容易消化起見，要把雞肉盡量研細一些才好。如果給病

人吃的話，白芝麻也要在研細後使用。

雞肉芙蓉蛋

材料 四人份

雞胸脯.....二百公分

洋蔥.....半個

芹菜.....一根

牛油.....一大匙

食鹽.....四分之一小匙

調配濃糊作料

奶油.....五十公克

麵粉.....半杯

牛奶.....一杯

鹽.....四分之一小匙

雞蛋.....四個

乳酪粉.....二大匙

先把煮滾了的開水，放好在鍋裡，然後放進

去蒸，這是做好這道菜的訣竅。

作法：①在一個可以裝得下四五杯水的模子

裡，薄薄的塗上一層奶油，並把蒸籠燒熱待用。

②把雞肉切成一公分大小方塊，並把洋蔥、

芹菜都切成細屑，並用奶油炒過、加鹽，再加作

料。

③調製濃糊作料。把奶油倒入鍋內溶解，惟

當心燒焦。然後把麵粉加入，在鍋內與奶油一起

炒，炒到滑溜溜成黏糊時，再把牛奶慢慢的倒進

去，並加鹽調好鹹度，就一面不停用筷子攪勻，

一面繼續煮，煮到翻滾時，才可從火上取下來。

④把蛋黃與蛋白分開，蛋白暫時不用，把蛋

黃打溶，到了打起很大的泡來後，就倒入③內去

攪勻，同時把②和乳酪粉都加進去。

⑤把蛋白倒入擦乾了的碗裡，用筷子把蛋白

打溶，打到衝起大泡泡來時，就輕輕的和入④內

去。

⑥把⑤倒進做雞肉芙蓉蛋的模子裡去，然後

把揆子放進已裝好一公分高的水的鍋子裡去，用一百七十到一百八十度左右的溫度，連煮三十分鐘後，即可從鍋中取出食用。

□吃的方法 配上果汁，作為點心。也可配上沙拉醬和生菜，作為晚餐時的飯菜。

注意 這是一道非常容易消化、味道鮮美、入口又不必咬嚼的點心或飯菜。不過做這道菜時，不一定要用雞肉，其他如魚肉，都一樣可用。待涼下來後吃，其味更佳。

雞翅膀火鍋

材料 四人份

雞翅膀（去皮）……………二百公克

葱絲……………半根

雞蛋……………（小）一個

醬油……………一小匙

糖……………一小匙

粉絲……………一包

烤麩……………酌量

豆腐……………一塊

香菇……………八個

白菜……………八片

菠菜……………半把

蘿蔔……………十公分

胡蘿蔔……………一小根

火鍋湯調製料

高湯……………六杯

醬油……………二大匙

米酒……………一大匙

把湯煮開時，就把用刀身拍過的雞肉，放進湯裡去，不過不要使雞肉煮得變了原來的樣子，而且要煮透。同時要不停的把湯中浮起來的泡沫撈掉。

烹調法 ●把雞肉切成碎屑以後，用刀身用力拍過，然後把長葱、蛋、醬油、糖拌和後加進

去，再用刀身拍過。

●把粉絲用熱水泡開，把烤麩用冷水發開，然後擠乾斬碎，豆腐也要切開，並把香菇的莖摘去。

●把白菜和蕪菜在鍋裡滾一下，然後把白菜的葉和莖交錯放在一塊布上，並用蕪菜作為芯子，把白菜和蕪菜用布捲起來，擠去水分，切成四公分長的數段。蘿蔔切成半月形，胡蘿蔔切成圓片，各入鍋煮軟。

●把①②③一起盛入大碟子內。另把做湯的料子一起入鍋煮開，並把各種材料一樣樣先後放進去，用湯匙把雞肉舀到湯裡去，煮開時即可依次取食。

注意 火鍋能提高食慾，所以對於食慾不振的人，非常適宜，如不便使患者吃得過多，材料就不妨酌減。吃的時候要慢慢的吃，這樣即使吃得並不多，也好像吃飽了。

炸魚丸

材料 四人份

肉色白的魚肉	二百公克
鹽	少許
洋蔥切薄片	一片
桂樹葉	一片
米酒	二大匙
洋芋	二個
調製作料濃糊	
洋蔥屑	洋蔥一個
奶油	三大匙
麵粉	五大匙
牛奶	一杯
食鹽	少許
麵粉	適量
打溶的雞蛋	一個

麵包粉、沙拉油……………各適量

番茄醬……………少許

配料

菠菜……………四百公克

沙拉油……………少許

鹽……………三分之一小匙

胡椒粉……………少許

胡蘿蔔……………一根

奶油、食糖……………各一小匙

鹽……………少許

麵包粉須用新鮮的才好，炸魚丸用的油，也須使用未曾炸用過的新鮮油。

作法 ●把魚片先用鹽醃一下，然後加洋蔥、桂樹葉、酒蒸熟。蒸好後把魚肉撕碎。蒸魚的蒸汁留下待用。

●把洋芋煮熟，搗爛成泥。

●調製作料麵糊。以上列奶油的一半，把洋蔥炒一下，然後以剩下的一半奶油，和麵粉，也

加入炒過。接着把①的蒸汁與牛奶和入，調勻煮開，即從火上取下。

①把②和入③內去，加鹽調味後，把魚肉也放進去攪勻。待冷下來後，依各人的喜歡，把魚肉團成各種各樣的形狀，然後把麵粉、打溼的雞蛋、麵包粉等，一層又一層的依次滾上去，然後投入燒熱到了一七〇度的油鍋裡去炸，炸好後即裝到碟子裡去，並澆上番茄醬，分開食用。

④把預備的菠菜、胡蘿蔔一併放入碟子裡去。

奶油魚圓

材料 四人份

肉色白的魚……………三五〇公克

雞蛋……………一個

洋蔥絲……………一大匙

新鮮乳酪……………二大匙

酒	二大匙
鹽	半小匙
包心菜	四大片
洋葱	一個
奶油	一大匙
現成調味料	若干
麵糊調製材料	
奶油	一大匙
麵粉	二大匙
牛奶	一杯
鹽	少許
胡椒	少許

熟。

魚圓一定要煮透，務使魚圓的芯子也煮得很

烹製方法

●魚皮用刀背剝去，然後把魚放入研鉢內研爛，而且要研成糊狀才好。研好後就把上列雞蛋、洋葱絲、奶油、酒、鹽等五種作料，按照規定的分量，一起加進去攪勻。

●包心菜切成一公分寬潤的長方條，洋葱切成薄片。

●把奶油入鍋溶化炒洋葱，炒到透明狀時，把包心菜放進去。包心菜炒軟倒時，就加四玻璃杯水和做湯的原料進去，再用中火煮，等包心菜煮爛時，就用一個沾濕的湯匙，把①的魚糊，一個個舀到鍋子裡去，用文火煮十分鐘。

①可用麵糊調製材料做麵糊。先把奶油入鍋溶解，然後和入麵粉，調成糊狀煮熟接着就從③中舀出一杯汁水來，與牛奶一起慢慢的倒入鍋裡去，使麵糊逐漸稀薄。

●把④倒入③的鍋裡，並加鹽與胡椒粉調味後，再煮開一次，即可從火上取下。

注意 如果這菜是給胃酸過多症患者吃的，那麼調味用的胡椒粉，就得酌量少用。如果患的是胃痛的病，就免用胡椒粉。而且患者不能狼吞虎嚥的吞食，要從容辨味，慢慢的吃下去，才不會傷了腸胃。