

保健食谱丛书

患者保健食谱

张然 郭卉 编



黑龙江科学技术出版社

343/17

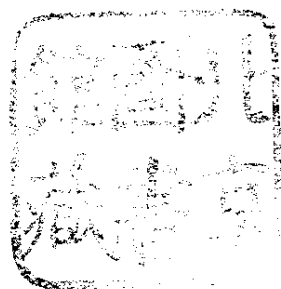
R462
13
3

患者保健食谱

张 然 郭 卉 编

黑龙江科学技术出版社

一九八二年·哈尔滨



935081

内 容 简 介

《患者保健食谱》是各种类型患者保健食谱之综合，是患者尽快恢复健康不可缺少的饮食指南。它包括一些常见病（高血压、心脏病、肾炎、高血脂、糖尿病、肝脏病等）患者的饮食营养，以及其所需要食用的菜谱、主食谱、水果、饮料等。

本书可供有关医疗单位、患者及其家属参考。

患 者 保 健 食 谱

张 然 郭 卉 编

黑龙江科学技术出版社出版

（哈尔滨市南岗区分部街28号）

肇东印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张5 4/16·字数97千

1982年5月第一版·1982年5月第一次印刷

印数：1—99,500

书号：15217·033 定价：0.48元

序

患者的营养疗法是通过适当的饮食来辅助治疗疾病的一种方法，是疾病的综合疗法中的一个组成部分。合理的营养可以增强病人对疾病的抵抗力，补偿疾病引起的消耗和供给组织新生的必需物质，从而促进有病机体的恢复。

早在两千多年前，黄帝《内经素问》中就有“天食人以五气。地食人以五味，五味入口，藏于肠胃”的记载。利用各种食物治疗五脏（心、肝、脾、肺、肾）疾病，这就是饮食治疗的开始。《素问疏五过论》也提出：“凡欲诊病者，必问饮食居处……。”可见，医生注意到饮食起居对诊病和治疗的意义，已不是自今日始。

《患者保健食谱》集各种类型疾病患者保健食谱之大成，内容丰富，实用性强，是患者尽快恢复健康不可缺少的食谱保健指南。

赵 慧 晨

目 录

第一部分 各类患者的饮食

患者的基本饮食.....	(3)
患者手术前的饮食.....	(6)
患者手术后的饮食.....	(6)
高血压和心脏病患者的饮食.....	(7)
血脂过高、动脉硬化和冠心病患者的饮食.....	(9)
胃和十二指肠溃疡病患者的饮食.....	(11)
便秘患者的饮食.....	(12)
腹泻患者的饮食.....	(13)
发烧患者的饮食.....	(13)
伤寒病患者的饮食.....	(14)
肝炎患者的饮食.....	(15)
肝硬化患者的饮食.....	(16)
肺结核患者的饮食.....	(17)
疟疾患者的饮食.....	(18)
痢疾患者的饮食.....	(18)
感冒患者的饮食.....	(20)
流行性腮腺炎患者的饮食.....	(20)
麻疹患者的饮食.....	(21)
百日咳患者的饮食.....	(21)
白喉患者的饮食.....	(22)
胆道病患者的饮食.....	(22)
胰腺炎患者的饮食.....	(23)

慢性胰腺炎患者的饮食·····	(24)
甲状腺机能亢进患者的饮食·····	(24)
地方性甲状腺肿患者的饮食·····	(25)
坏血病患者的饮食·····	(26)
贫血患者的饮食·····	(27)
佝偻病患者的饮食·····	(28)
夜盲症患者的饮食·····	(28)
肾脏病患者的饮食·····	(29)
慢性肾炎患者的饮食·····	(29)
尿毒症患者的饮食·····	(30)
尿路感染患者的饮食·····	(31)
糖尿病患者的饮食·····	(32)
肿瘤患者的饮食·····	(33)
痛经患者的饮食·····	(34)
月经不调患者的饮食·····	(34)
功能性子宫出血患者的饮食·····	(35)
经闭患者的饮食·····	(35)
妊娠恶阻患者的饮食·····	(35)
产后乳少患者的饮食·····	(36)
乳腺炎患者的饮食·····	(36)
疔疮患者的饮食·····	(37)
痔疮患者的饮食·····	(37)
烫火伤患者的饮食·····	(38)
咽喉炎、扁桃体炎患者的饮食·····	(38)

第二部分 食 谱

一. 菜谱

1、富含蛋白质的菜肴

虾油拌豆腐·····	(41)
蛋皮拌菠菜·····	(41)
绿豆芽拌干丝·····	(42)
鸡丝拌干豆腐·····	(42)
拌双泥·····	(43)
炆豆腐·····	(43)
苹果豆腐·····	(44)
肉片炒豆腐·····	(45)
焖肉煎豆腐·····	(46)
煨金果豆腐·····	(46)
蒜苗炒干豆腐·····	(47)
肉丁炒黄豆芽·····	(48)
炒肉豆芽粉·····	(48)
蒸蛋羹·····	(49)
摊鸡蛋·····	(49)
清炒鸡蛋·····	(50)
白汁日光鸡蛋·····	(50)
蒜苗炒鸡蛋·····	(51)
水炒鸡蛋·····	(51)
葱花鸡蛋·····	(52)
鱼香炒蛋·····	(52)
肉丝炒蛋·····	(53)
水晶鸡蛋·····	(53)

酸辣鸡粉皮·····	(54)
扒菜卷·····	(54)
油菜溜鱼片·····	(55)
红烧鲤鱼·····	(56)
干煎黄花鱼·····	(56)
草鱼豆腐·····	(57)
黄鱼豆腐·····	(58)
清炖牛肉·····	(58)
京烧羊肉·····	(59)
西红柿黄焖牛肉·····	(59)
家常蛋汤·····	(60)
黄豆芽豆腐汤·····	(61)
三丝汤·····	(61)
清炖牛肉汤·····	(62)
白炖拆骨肉·····	(62)
鸡蛋柿子汤·····	(63)

2、富含维生素的菜肴

桔味海带丝·····	(63)
糖醋拌胡萝卜·····	(64)
拌胡萝卜干·····	(64)
甜拌菜心·····	(65)
拌三片·····	(65)
瓜片拌猪肝·····	(66)
拌芹菜·····	(66)
肘子肉拌黄瓜·····	(67)
干豆腐拌白菜心·····	(67)

糖醋青椒·····	(68)
奶油番茄·····	(69)
番茄炒蛋·····	(69)
枣菇蒸鸡·····	(70)
羊肉胡萝卜丁酱·····	(70)
海米醋溜白菜·····	(71)
水晶桔子·····	(71)
蜜汁鲜桃·····	(72)
烩橘子羹·····	(72)
桂花蜜枣·····	(73)
炒海棠果·····	(73)
蜜饯红果·····	(74)
蜜汁鲜桃·····	(74)
什锦果羹·····	(75)
苹果菱·····	(75)
桔子酪·····	(76)
西瓜酪·····	(76)
鲜果银耳·····	(77)
五丝咸菜·····	(77)
糖醋渍萝卜皮·····	(78)
蛋蓉菜花汤·····	(78)

3、富含矿物质的菜肴

凉拌三丝·····	(79)
菠菜拌粉丝·····	(79)
腐竹拌菠菜·····	(79)
豆腐干拌芹菜·····	(81)

豆腐干拌云豆角·····	(81)
香椿头拌豆腐·····	(82)
肉拌腐竹·····	(83)
炆木耳·····	(83)
炒肉木耳·····	(84)
炒黑白菜·····	(84)
肉丝炒榨菜·····	(84)
肉片烧茄子·····	(85)
葱爆肉片·····	(85)
素烧三样·····	(86)
炒三丝·····	(87)
海米烧菜心·····	(87)
海带炖鸡·····	(88)
海带炖肉·····	(88)
糖醋海带·····	(89)
脆爆海带·····	(90)
芝麻藕·····	(90)
白汁红丁·····	(91)
卤煮豆腐·····	(92)
肉片焖云豆·····	(92)
豌豆溜鱼片·····	(93)
浇汁黄花鱼·····	(94)
什香菜·····	(95)
什锦咸菜·····	(95)
五花咸菜·····	(96)
三样汤·····	(97)

榨菜肉丝汤·····	(97)
紫菜汤·····	(98)

4、含低热量的菜肴

西瓜鸡冻·····	(98)
排骨冻·····	(99)
凉拌蜇丝·····	(100)
肉丝拌黄瓜·····	(100)
麻酱拌水萝卜·····	(101)
拌茄泥·····	(101)
烧茄片·····	(102)
素炒芹菜·····	(102)
红烧萝卜·····	(103)
炒柿子椒·····	(103)
炒鸡丝蜇头·····	(104)
雪里蕻余肉丝·····	(105)
蘑菇炖豆腐·····	(105)
番茄烧豆腐·····	(106)
雪里蕻烧豆腐·····	(106)
肉丝炒洋葱·····	(107)
奶汤鲫鱼·····	(107)
鲜蘑豆腐汤·····	(108)
萝卜豆腐汤·····	(108)
冰糖银耳汤·····	(109)

二.主食谱

鸡丝馄饨·····	(110)
肉丝打卤面·····	(110)

蛋面.....	(111)
汤面.....	(111)
面片汤.....	(112)
面茶.....	(112)
大米绿豆粥.....	(113)
二米稠粥.....	(113)
荷叶粥.....	(114)
肉菜粥.....	(114)
鸡蛋炒饭.....	(114)
牛奶大米饭.....	(115)
山楂云卷糕.....	(115)
枣泥米糕.....	(116)
板栗糕.....	(116)
三层凉糕.....	(117)
藕丝糕.....	(117)
樱桃藕丝糕.....	(118)
乌梅糕.....	(118)
山药糕.....	(119)
麻酱卷.....	(120)
芝麻包.....	(120)
肉丁饼.....	(121)
蛋饼.....	(122)
鱼肉水饺.....	(122)
牛肉水饺.....	(123)
小米面发糕.....	(123)
玉米面蒸饺.....	(124)

三合面发糕..... (125)

附：粥 类

猪肝粥..... (125)

猪肾粥..... (126)

羊肝粥..... (126)

羊肾粥..... (126)

鲤鱼粥..... (127)

炒面粥..... (127)

绿豆粥..... (127)

芥菜粥..... (128)

萝卜粥..... (128)

胡萝卜粥..... (128)

芹菜粥..... (129)

薏仁粥..... (129)

栗子粥..... (129)

芝麻粥..... (129)

胡桃肉粥..... (130)

莲子粉粥..... (130)

杏仁粥..... (130)

松子仁粥..... (131)

赤小豆粥..... (131)

生姜粥..... (131)

山药粥..... (132)

羊奶粥..... (132)

牛奶粥..... (133)

豆浆粥..... (133)

三. 饮料

菊花茶.....	(133)
陈皮茶.....	(134)
柿叶茶.....	(134)
橄榄茶.....	(134)
红枣汤.....	(135)
赤豆红枣汤.....	(135)
山楂汁.....	(136)
西红柿汁.....	(136)
葡萄汁.....	(136)
甜桔汁.....	(137)
双果汤.....	(137)
酸梅汤.....	(137)
绿豆汤.....	(138)
山楂银花汤.....	(138)
杏仁奶茶.....	(139)
核桃汁.....	(139)
可可牛奶.....	(140)
咖啡牛奶.....	(140)
红茶菌.....	(140)
啤酒.....	(141)

第三部分 富含营养的食品

富含钙质的食品.....	(145)
富含铁质的食品.....	(146)
富含维生素 A 的食品.....	(147)
富含维生素 B ₁ 的食品.....	(147)

富含维生素 B ₂ 的食品	(148)
富含烟酸的食品 (维生素 B 族中的一种)	(149)
富含维生素 B ₆ 的食品	(149)
富含维生素 B ₁₂ 的食品	(150)
富含维生素 C 的食品	(150)
富含维生素 D 的食品	(151)
富含维生素 E 的食品	(151)
富含维生素 K 的食品	(152)
富含维生素 P 的食品	(152)

第一部分

各类患者的饮食

