

柴瑞震 主编

健胃消食  
排出毒素

● 苹果



润肺益气  
驱虫解毒

● 南瓜



畅通肠道  
缓解便秘

● 土豆



健脾益胃  
益气强筋

● 牛肉



详细解读32种最有效的肠胃调养食材  
全面兼顾32种肠胃病的饮食调理方案

# 这样吃就对了

# 肠胃病

中国首创会说话的书



扫描二维码  
“码”上看视频  
学做“土豆炖牛腩”



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

# 中国首套二维码互动型食疗书使用说明

扫一扫，高清晰同步视频“码”上看，把“中华名厨”请回家

1. 本书是国内第一套、最大型的二维码系列食疗书。
2. 书中的每一道菜例，都附有一个二维码，可供读者扫描。
3. 本书可配合“掌厨”（全球最大的中文掌上视频厨房）使用。
4. 利用二维码扫描软件，扫描本书上的二维码，同步做菜视频马上观看。



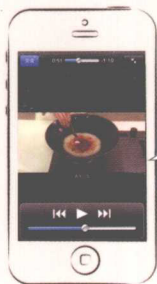
1

打开手机或平板电脑上的二维码扫描软件（以“掌厨”为例，点击二维码）。



2

将扫描区对准本书中菜例所附有的二维码。



3

点击“播放”，跟着高清视频同步学做书中美食。



4

播放完毕，回到“掌厨”首页，还有万道美食任您选。



健康文库

※温馨提示：扫描不成功？视频看不了？建议您检查一下移动设备和网络环境。本书二维码对大部分智能手机均适用，但部分机型则不可操作。请首先确认你的移动设备可扫描二维码，并具有视频播放功能，再确认你的网络可以播放视频。另外，如使用“掌厨”无法扫描时，建议您升级掌厨客户端或使用其他扫描软件。

●另外，全书菜例的同步视频均可在“掌厨”中找到，想看更多高清同步做菜视频，请搜索下载“掌厨”。



全球最大的视频厨房

关注“掌厨”，  
万道美食轻松学

欲知更多内容，请先下载“掌厨”应用程序，万道高清美食视频，随时随地随心任选。



App下载：“掌厨”  
二维码扫一扫 掌厨轻松下



搜索：掌厨/szhangchu  
添加微信公众账号  
扫描二维码即可关注

建议上架：大众健康

ISBN 978-7-5388-7917-9



9 787538 879179 >

定价：19.90元



# 肠胃病

## 这样吃就对了



柴瑞震 主编



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

肠胃病这样吃就对了 / 柴瑞震主编. —哈尔滨:  
黑龙江科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5388-7917-9

I. ①肠… II. ①柴… III. ①胃肠病—食物疗法  
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第170384号

## 肠胃病这样吃就对了

CHANGWEIBING ZHEYANGCHI JIU DUILE

主 编 柴瑞震

责任编辑 侯文妍

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 635 mm × 1020 mm 1/16

印 张 8

字 数 80千字

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7917-9/R · 2343

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



# Contents 目录

## Part 1 肠胃好，身体才好

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 吃得正确才能“养出好肠胃” ..... | 002 |
| 找到适合自己的“饮食方法” ..... | 003 |
| 好习惯才能“养出好肠胃” .....  | 007 |

## Part 2 常见肠胃病就该这样吃

|               |     |              |     |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 慢性胃炎.....     | 012 | 黑豆乌鸡汤.....   | 019 |
| 小米黄豆粥.....    | 012 | 胃出血.....     | 020 |
| 黑米红豆粥.....    | 013 | 紫菜鱼片粥.....   | 020 |
| 清炖羊肉汤 .....   | 013 | 菠菜洋葱牛奶羹..... | 021 |
| 急性胃炎.....     | 014 | 花生银耳牛奶.....  | 021 |
| 香菇薏米粥.....    | 014 | 胃酸过多.....    | 022 |
| 马齿苋炒黄豆芽.....  | 015 | 丝瓜瘦肉粥.....   | 022 |
| 山楂藕片.....     | 015 |              |     |
| 胃及十二指肠溃疡..... | 016 |              |     |
| 小米南瓜粥 .....   | 016 |              |     |
| 西红柿猪肚汤.....   | 017 |              |     |
| 羊肉山药粥.....    | 017 |              |     |
| 胃下垂.....      | 018 |              |     |
| 小麦红豆玉米粥.....  | 018 |              |     |
| 小笋炒牛肉.....    | 019 |              |     |





西葫芦玉米饼.....023

鸡丝荞麦面.....023

**胃痉挛.....024**

清炖甲鱼.....024

菠菜拌金针菇.....025

小米山药粥.....025

**胃结石.....026**

蒜泥黑木耳.....026

枣参茯苓粥.....027

雪莲果百合银耳糖水.....027

**消化道出血.....028**

菠菜干贝脊骨汤.....028

冰糖雪梨柿子汤.....029

白芍茶.....029

**胃 癌.....030**

玫瑰薏米粥.....030

胡萝卜豆腐泥.....031

松子玉米粥.....031

**便 秘.....032**

黑米杂粮饭.....032

猪血韭菜粥.....033

糙米糯米胡萝卜粥.....033

**痔 疮.....034**

芹菜炒蛋.....034

蒸苹果.....035

滑子菇乌鸡汤.....035

**结肠炎.....036**

双米银耳粥.....036

黄花菜鸡蛋汤.....037

椰香西蓝花.....037

**急性肠炎.....038**

石榴银耳莲子羹.....038

马齿苋绿豆汤.....039

苹果胡萝卜泥.....039

**慢性肠炎.....040**

苦瓜薏米排骨汤.....040

小米山药甜粥.....041

扁豆鸡丝.....041

**阑尾炎.....042**

凉拌马齿苋.....042

黄芪茯苓薏米汤.....043

山药冬瓜汤.....043

**结肠癌.....044**

木耳炒百合.....044





芸豆平菇牛肉汤.....045

菠菜银耳汤.....045

**直肠癌..... 046**

绿豆凉薯小米粥.....046

西蓝花土豆泥.....047

黄瓜猕猴桃汁.....047

**肛 裂..... 048**

山楂黄精糙米饭.....048

荷叶丹参山楂茶.....049

山楂菊花茶.....049

**脱 肛..... 050**

杜仲猪腰汤.....050

党参猪肚汤.....051

核桃仁黑豆浆.....051

**肛 痿..... 052**

火龙果杂果茶.....052

芹菜拌海带丝.....053

山药知母雪梨粥.....053

**慢性腹泻..... 054**

红豆薏米饭.....054

核桃黑豆煮甜酒.....055

山药玉米粥.....055

核桃木耳粥.....056

金樱子芡实羊肉汤.....056



## Part 3 | 31种最养肠胃的食物健康吃法

**土豆..... 058**

土豆炖牛腩.....058

肉末南瓜土豆泥.....059

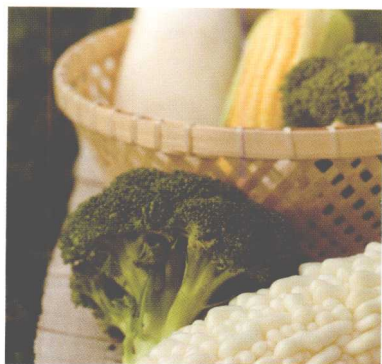
口蘑焖土豆.....059

**上海青..... 060**

上海青炒鸡片.....060

上海青汆猪肉丸.....061

上海青炒牛肉.....061





## 花菜..... 062

茄汁烧花菜.....062

花菜炒鸡片.....063

糖醋花菜.....063

## 西红柿..... 064

西红柿土豆炖牛肉.....064

西红柿生鱼豆腐汤.....065

西红柿煮口蘑.....065

## 山药..... 066

山药木耳炒核桃仁.....066

虫草山药排骨汤.....067

山药肚片.....067

## 芋头..... 068

牛肉煲芋头.....068

芋头红薯粥.....069

黄花菜芋头粥.....069

## 南瓜..... 070

金瓜杂粮饭.....070

鸡肉拌南瓜.....071

土豆炖南瓜.....071

## 冬瓜..... 072

果味冬瓜.....072

白芍鸭肉烧冬瓜.....073

白菜冬瓜汤.....073

## 莲藕..... 074

瓦罐莲藕汤.....074

莴笋莲藕排骨汤.....075

茄汁莲藕炒鸡丁.....075

## 豌豆..... 076

小米豌豆杂粮饭.....076

豌豆糊.....077

玉米炒豌豆.....077

## 乌鸡..... 078

山楂干乌鸡汤.....078

乌鸡海马虫草花汤.....079

当归乌鸡墨鱼汤.....079

## 鸡肉..... 080

茄汁鸡肉丸.....080

茼蒿鸡肉烙饼.....081

爽口鸡肉.....081

## 猪肚..... 082

荷兰豆炒猪肚.....082





黄花菜猪肚汤.....083

生姜肉桂炖猪肚.....083

**猪血.....084**

韭菜炒猪血.....084

猪血韭菜粥.....085

茼蒿猪血豆腐汤.....085

**牛肉.....086**

海带牛肉卷.....086

子姜菠萝炒牛肉.....087

牛肉炒鸡蛋.....087

**牛肚.....088**

莲子芡实牛肚汤.....088

牛肚枳实砂仁汤.....089

麦芽淮山煲牛肚.....089

**草鱼.....090**

木瓜草鱼汤.....090

啤酒炖草鱼.....091

茶树菇草鱼汤.....091

**干贝.....092**

干贝烧海参.....092

干贝苦瓜粥.....093

干贝炒丝瓜.....093

**鲫鱼.....094**

黄花菜鲫鱼汤.....094

醋焖鲫鱼.....095

山药蒸鲫鱼.....095

**鲤鱼.....096**

紫苏烧鲤鱼.....096

黄芪鲤鱼汤.....097

豉油蒸鲤鱼.....097

**苹果.....098**

苹果奶昔.....098

雪梨苹果山楂汤.....099

芹菜苹果汁.....099

**猕猴桃.....100**

猕猴桃蛋饼.....100

猕猴桃炒虾球.....101

猕猴桃橙奶.....101

**香蕉.....102**

香蕉葡萄汁.....102

香蕉奶昔.....103

奶酪香蕉羹.....103





## 桂圆.....104

黄芪红枣桂圆甜汤.....104

桂圆酸枣仁红枣饮.....105

桂圆鸡片.....105

## 黑木耳.....106

木耳炒百合.....106

猪肝炒木耳.....107

木耳炒腰花.....107

## 海带.....108

海带冬瓜烧排骨.....108

莲藕海带炖肉.....109

淡菜海带冬瓜汤.....109

## 红薯.....110

蜂蜜蒸红薯.....110

薏米红薯粥.....111

红薯莲子粥.....111

## 薏米.....112

薏米白果粥.....112

冬瓜薏米车前汤.....113

山楂薏米水.....113

## 小米.....114

榛子小米粥.....114

枣泥小米粥.....115

花生小米糊.....115

## 牛奶.....116

菠菜牛奶碎米糊.....116

黑豆花生牛奶.....117

苦瓜牛奶汁.....117

## 鸡蛋.....118

鲑鱼蒸鸡蛋.....118

煎生蚝鸡蛋饼.....119

松仁鸡蛋炒茼蒿.....119

葫芦瓜炒鸡蛋.....120

茭白炒鸡蛋.....120





## Part 1

# 肠胃好，身体才好

肠胃疾病正在成为影响我国人民健康的第一大疾病，拥有健康的肠胃慢慢变成一种奢望。如果我们的肠胃出现了问题，不但不能正常的吸收食物中的营养，而且还会给我们的身体、精神和生活造成极大的影响，严重的甚至会危及生命。

虽然目前医学界已经能帮助患者较好地控制肠胃疾病，关于肠胃疾病的各种防治知识也在普及，但是每年患肠胃病的人数依然在增加，症状加重的人也为数不少，究根结底，是因为患者没有进行良好的饮食管理。因此，通过饮食来预防和辅助治疗肠胃疾病是非常重要的。只有肠胃好了，我们的身体才会好。



## 吃得正确才能 “养出好肠胃”

要养好肠胃，首先要保证吃得正确。吃得正确既要选对食物，也要搭配好食物，怎样选择、搭配食物是一门学问。对的食物加上对的搭配方法才能保证肠胃健康。

### ●养好肠胃——选对食物是关键

不同的食物由于营养成分和食用方法不同，产生的食疗效果也是不同的。预防和治疗肠胃病，选对食物是关键。

按照食物所含的营养成分，可将食品分为四类。每一类食品中都含有人体必不可少的营养成分，因此必须对各种食品进行选择、搭配，这样才能保证我们每天所得到的营养是均衡的。我们应对各种食品的营养价值进行估算。虽然比较麻烦，但是为了您的健康，尤其是肠胃病患者必须这样做。

这四类食品分别是：①乳（制品）、蛋类；②肉、豆制品类；③蔬菜、水果类；④粮食、油脂、糖类。一个人一天内必须摄取6700千焦的热量，也就是说在乳（制品）、蛋类中摄取1000千焦，肉、豆制品类中摄取1000千焦，蔬菜、水果类中摄取1000千焦，粮食、油脂、糖类中摄取3700千焦就可以了。

如果食用的是易消化的食品，就得考虑少食多餐的用餐方法，这更有利于肠胃的消化和对营养的吸收。什么是易消化的食品呢？就是指那些只通过胃黏膜就能消化吸收，并且还不刺激胃黏膜的食品，如水果、青菜、豆腐、鲜奶、鱼等清淡的、软的、不油腻的食物。很多人都认为肉类难以消化，而且筋多、坚硬，但除去脂肪后的瘦肉，也属于易消化的食品。我们知道，肉类经过充分加热后会膨胀起来，而且会变得柔软且味道鲜美，因此我们可以根据不同食品的特点采用不同的加工方法，做出各种美味可口、营养丰富且易于消化的食品来。易消化的食品不仅要柔软，还要在烹制时充分考虑到食品的营养，如原料要切成适合吞咽的大小块状，食物的味道要尽量清淡，运用浸泡、打碎、搅拌、蒸煮等方式使食物变得柔软，这才符合肠胃病患者的食疗要求。



## 找到适合自己的 “饮食方法”

想要吃得正确，还需找到适合自己的饮食方法。每个时期的患者需要不同的饮食方法，如恢复期患者适宜软食、虚弱乏力患者适宜半流质饮食等，只有找到适合自己的饮食方法，才能更好地恢复健康。

### ● 普通患者——普通饮食

体温正常、咀嚼能力无问题、消化功能无障碍、在治疗上无特殊的饮食要求又无任何饮食禁忌的普通患者，可以接受普通饮食。

普通饮食与正常人平时的饮食基本相同。普通饮食的热量及营养素含量必须达到每日饮食需求量的标准。每日热量8372~10465千焦（2000~2500千卡）。每日提供70~90克蛋白质，优质蛋白质应占蛋白质总量的50%以上。食物应尽量制作得美观可口，注重色、香、味，以提高患者的食欲并促进消化吸收。避免使用一些较难消化、具有刺激性及易胀气的食物，如油炸食品、过于辛辣及气味浓烈的调味品等。

### ● 恢复期患者——软食

牙齿咀嚼不便、不能食用大块食物、消化吸收能力稍弱者，以及低热、伤寒、痢疾、急性肠炎等恢复期患者适合食用软食。

软食是介于半流质和普通饮食之间的一种食品，如面条、软饭、饺子、包子、馒头、苋菜、西红柿、豆腐等。这种食品质软、易咀嚼，比普通饮食更容易被人体消化吸收。软食每日所提供的热量一般为7535~9209千焦（1800~2200千卡）。在食物材料上，最好挑选粗糙的膳食纤维，也可挑选较硬的肌肉纤维含量较少的食物，但要使它们软化。食物一定要达到易咀嚼、易消化、比较清淡、少油腻的要求。切忌食用油炸的食品，忌用强烈辛辣调味品。长期食用软食的病人，因蔬菜都是切碎煮软的，会损失较多的维生素，所以要多食用含丰富维生素C的食物，如新鲜蔬菜、新鲜水果等。

### ● 虚弱乏力患者——半流质饮食

发热者、胃肠消化道疾病患者、口腔疾病或咀嚼困难者、外科消化道手术后患者、身体比较虚弱缺乏食欲者适合食用半流质饮食。

半流质饮食是一种比较稀软、易消化、易咀嚼、含粗纤维少、无强烈刺激、呈半流质状态的食物，质地介于软食和流食之间。这种饮食较稀软，含膳食纤维较少，易于咀嚼和消化。食用半流质饮食要尽量做到少食多餐、营养均衡、味美可口。

半流质饮食有肉末粥、碎菜粥、蛋花粥、挂面汤、馄饨、蛋羹、豆腐脑、果泥、菜泥、嫩碎菜末、嫩肉丝、肉末、鱼丸、鱼片等。



### ● 极度衰弱患者——流质饮食

极度衰弱、无力咀嚼食物的患者，以及高热、口腔手术、消化道大手术后患者和急性肠胃炎、食管狭窄患者都适合流质饮食。

流质饮食是呈液体状态或是在口腔内能融化成为液体的食物，比起半流质饮食来，它更易于吞咽和消化。但是流质饮食所提供的热量、蛋白质及其他营养素均不足，只能短期或在过渡期食用。如果长期食用，需增加热量、蛋白质等营养素的摄入量。食用流质饮食要尽量做到少食多餐，每日进食6~7次。切忌食用刺激性的食物及调味品。

可以食用的流质饮食有稠米汤、藕粉、杏仁茶、鸡蛋肉汤、牛奶鸡蛋汤、鸡蛋粥、牛奶、豆浆、蔬菜汁、鲜果汁、水果茶、清鸡汤、清肉汤、猪肝汤等。



### ● 腹部手术后的患者——清流质饮食

腹部手术后，由静脉输液过渡到食用流质或半流质饮食之前，患者应先食用清流质饮食。准备肠道手术之前，患者也应采用清流质饮食。急性腹泻和严重衰弱患者也可食用清流质饮食。

清流质饮食比一般流质饮食更加清淡。清流质饮食可供机体液体及少量热量和电解质，以防出现脱水现象。清流质饮食切忌使用牛奶、豆浆及一切易导致胀气的食品，每餐的摄入量也不宜过多。由于清流质饮食所提供的营养甚低，热量及其他营养素都不够充足，故只能短期应用，长期应用将会导致患者缺乏营养。

### ●脂肪吸收不良患者——低脂肪饮食

急性慢性胰腺炎、胆囊炎、肥胖症、高脂血症以及与脂肪吸收不良有关的其他疾患者，因肠黏膜疾患、胃切除和短肠综合征等所引起的脂肪泻患者均可采用低脂肪饮食。

低脂肪饮食是一种限制脂肪供给量的饮食，包括食物自身所含脂肪和烹调用油的限制。低脂肪饮食应限制脂肪的摄入，除选用含脂肪少的食物外，食物的烹调方法应采用蒸、煮、烩、卤、拌等少用油或不用油的方法，禁用油炸、油煎的烹调方法。食物应清淡、少刺激性、易于消化，必要时少食多餐。

清蒸鱼、白斩鸡、肉丸汤、烩鸡丝、拌豆腐、卤肝、浓米汤等都是低脂肪饮食。可供选择的低脂食物还有水果及果汁、乳制品、大米、面包、通心粉、咸苏打饼干、玉米粉、蜂蜜、番茄酱、生姜等。



### ●限糖患者——限糖类饮食

限糖患者适宜食用限糖类饮食。限糖类饮食以低糖类、高蛋白质、中等脂肪量为原则，糖类应以多糖类和复合糖类为主，可达到预防或治疗倾倒综合征的目的。

倾倒综合征是指当患者在接受了胃切除和胃肠吻合术后，胃的生理功能无法正常发挥，胃内食糜骤然倾倒进十二指肠或空肠，从而引发的一系列症状。倾倒综合征一般在餐后半小时左右发生，尤其是进食大量糖类后，会感到上腹胀痛不适、恶心，伴有呕吐、腹鸣胀气，随即有频频便意，并有连续数次含不消化食物的腹泻，同时伴有头昏、眩晕、软弱无力，甚至出现颤抖、昏厥，颜面发红或苍白，以及心动过速等症状，严重者极有可能血压下降。在餐后躺卧

片刻可迅速消除症状或避免发作，但如果在进餐中发生，患者应立即停止进食，1小时内症状可全部消失。

限糖患者应少食多餐，避免胃肠道中蓄积过多食物，由少向多循序渐进地进食。患者还应注意细嚼慢咽，忌用单糖浓缩甜食，如精制糖果、甜点心、甜饮料等。

### ●需要增加膳食纤维的患者——高纤维饮食

患无张力便秘、无并发症的憩室病等需要增加膳食纤维量的患者适用高纤维饮食。

食物纤维是指食物在人体肠道内不被消化的植物性物质。高纤维饮食是指增加膳食纤维数量的饮食。每日所供膳食纤维的数量在20~35克。

食用高纤维饮食，可以增加肠道蠕动，促进粪便排出，还能产生挥发性脂肪酸，具有滑泻作用；另外，还可减轻结肠腔内压力，改善憩室病症状。膳食纤维可与胆汁酸结合，增加粪便中胆汁酸的排出，有利于降低血清胆固醇。但是切忌大量摄入膳食纤维，否则有可能产生腹泻，并加重胃肠胀气的症状，影响食物中钙、镁、铁、锌及一些维生素的吸收和利用。

蔬菜、水果等一般都含有比较多的纤维，如菜心、南瓜、芋头、生菜、芹菜、苹果等。各种肉类、蛋类、奶制品、动物油、海鲜、酒类等都不含纤维；各种婴幼儿食品中的纤维素含量都极低。

### ●肠胃功能较弱患者——低纤维饮食

接受胃肠道手术后，尚不能恢复正常饮食的患者适宜低纤维饮食。接受放射等治疗后，肠胃功能受损或胃肠道敏感的患者也适用低纤维饮食。

低纤维饮食也称少渣饮食，是指食物纤维含量极少、易于消化的饮食。食用低纤维饮食的目的在于可以尽量减少食物纤维对胃肠的刺激和梗阻，减慢肠蠕动，减少粪便量。低纤维饮食需限制蔬菜、水果等食物的摄入量，牛奶及乳制品也限制在一天2杯以内。烹调时要尽量将食物切碎煮烂，做成泥状，忌油炸、油煎，禁用烈性刺激性调味品。低纤维饮食患者要少食多餐，注意营养均衡。长期应用低纤维饮食对身体不利，应设法补充维生素C。

低纤维的食物有粥、烂饭、面包、软面条、饼干、切碎制成的软烂的嫩肉、动物内脏、鸡、鱼、豆浆、豆腐脑、西红柿、胡萝卜等。

