

现代
疾病的
营养资讯



胆石症·胆囊炎·胰腺炎 患者的饮食

〔日〕藤沢洌 等著

杜武媛

杜武勋 译

宫书成

天津科技翻译出版公司

责任编辑：李文玲

美术编辑：靳建平



现代疾病的营养资讯

胆石症·胆囊炎·胰腺炎 患者的饮食

ISBN 7-5433-1340-5



9 787543 313408 >

ISBN 7-5433-1340-5

R·402 定价:18.00元


● 现代疾病的营养资讯丛书

胆石症·胆囊炎·胰腺炎 患者的饮食

【日】藤沢洌 等著

杜武媛 杜武勋 宫书成 译

天津科技翻译出版公司



著作权合同登记号:图字:02-2001-17

图书在版编目(CIP)数据

胆石症、胆囊炎、胰腺炎患者的饮食/(日)藤沢洌等著;杜武媛,杜武勋,宫书成译. —天津:天津科技翻译出版公司,2001.9

(现代疾病的营养资讯丛书)

书名原文:胆石·胆のう炎·膵炎の人の食事

ISBN 7-5433-1340-5

I.胆... II.①藤...②杜...③杜...④宫... III.①胆石症-饮食卫生②胆囊炎-饮食卫生③胰腺炎-饮食卫生
IV.R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041945 号

Copyright© KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY Publishing Division

授权单位:日本女子营养大学出版部

出版:天津科技翻译出版公司

出版人:邢淑琴

地址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电话:022-87893561

传真:022-87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32开本 4.5印张 250千字

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数:1-5000册

定价:18.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

目 录

一日食谱

- 急性胰腺炎患者恢复期的食谱① 4➡104
- 急性胰腺炎患者恢复期的食谱② 6➡106
- 急性胰腺炎患者恢复期的食谱③ 8➡108
- 慢性胰腺炎患者的食谱① 10➡110
- 慢性胰腺炎患者的食谱② 12➡112
- 慢性胰腺炎患者的食谱③ 14➡114
- 胆石症发作后患者的食谱① 16➡116
- 胆石症发作后患者的食谱② 18➡118
- 胆石症发作后患者的食谱③ 20➡120
- 胆石症术后患者的食谱① 22➡122
- 胆石症术后患者的食谱② 24➡124
- 胆石症·胆囊炎患者的食谱① 26➡126
- 胆石症·胆囊炎患者的食谱② 28➡128
- 胆石症·胆囊炎患者的食谱③ 30➡130

菜肴集锦

- 使用脂肪少的肉① 32➡34
- 使用脂肪少的肉② 36➡38
- 使用新鲜的鱼① 40➡42
- 使用新鲜的鱼② 44➡46
- 摄取一些植物性蛋白质 48➡50
- 使用大量的蔬菜 52➡54
- 主食也要花样翻新 56➡58
- 灵活使用油脂 60➡62

胆石症·胆囊炎·胰腺炎的简单病理状态	64
胆道系统的构造及其功能	65
胆道系统的疾病	69
①胆石症	69
②胆囊炎·胆管炎等	73
③胆道运动障碍	74
④胆道系统的癌	74
胆道疾病的基本饮食疗法	75
胰脏的构造及其功能	75
胰脏的疾病	78
胰脏疾病的症状	79
胰腺炎的检查及其诊断	80
胰脏疾病的基本饮食疗法	82
胆道系统疾病的基本饮食及其实质	84
基本的饮食疗法	85
不同症状的饮食方法及其注意事项	88
手术后的饮食要点	90
食品的选择方法	90
食谱的精心制作	94
精心烹调及其注意事项	95
胰脏疾病的基本饮食及其实质	99
饮食的基本	99
急性胰腺炎的饮食要点	100
慢性胰腺炎的饮食要点	101
饮食的实质	101
菜谱的制定	103
烹调上的注意事项	103
预防疾病的四组评分法	132
胆石症·胆囊炎·胰腺炎患者的食谱一览表	138
标准计量杯·匙·量器的使用方法	142

早餐

米饭 青菜酱汤 烤沙丁鱼干
甜煮土豆 醋拌豆芽菜

● 这是使用油脂少的食谱中最具有代表性的。煮、烤、醋拌等烹调方法完全不使用油。用沙丁鱼的香味和醋的酸味调整口味。



午餐

烤面包 鸡肉奶酪烧
水果沙拉 乳酸奶

● 西式菜往往脂肪含量高，而本菜谱经过精心考虑，烤面包不使用黄油而只用果酱；鸡肉奶酪烧使用低脂肪的脱脂奶酪。





晚餐

加餐

法式点心



什锦饭 鸡蛋汤 浇汁金枪鱼
暴腌咸菜

● 什锦饭是一道饭和菜混合在一起的豪华餐。方法非常简单，即在调好味的米饭中加一些材料，加热即可。金枪鱼使用脂肪含量少的红肉。

●根据四组评分法计算的营养值

	◆	♥	◇	◇	合计
早餐	0.0	1.2	1.0	3.2	5.4
午餐	2.1	0.5	0.8	3.7	7.2
加餐	0.5	0.0	0.0	1.7	2.2
晚餐	0.5	1.6	0.8	3.8	6.7
合计	3.1	3.3	2.6	12.5	21.5

早餐

米饭 芥菜酱汤
鱼糕萝卜末 绿色拌菜

● 这是日本自古以来的早餐模式。绿色拌菜是用黄瓜的绿色、柿子的橙色、苹果的白色搭配在一起，色泽鲜艳，诱人食欲。



午餐

米饭 烤鸡肉
炖山药 裙带菜汤

● 烤鸡肉用鸡胸，脂肪含量大大降低。山药不仅仅可以擦成泥用，炖着吃也别具风味。



制作方法在第106页



晚餐

加餐

低脂牛奶



米饭 浇汁鳕鱼 棒状蔬菜沙拉
圆白菜汤

● 鳕鱼一般多用于做火锅,此处改变制作方法,将其浇汁,形成西洋风味。使用脱脂奶粉可以大大减少脂肪的摄入。

●根据四组评分法计算的营养值

	▲	♥	♣	◆	合计
早餐	0.0	0.9	0.9	3.3	5.1
午餐	0.0	1.1	0.9	3.9	5.9
加餐	1.3	0.0	0.0	0.0	1.3
晚餐	1.0	1.2	0.5	3.8	6.5
合计	2.3	3.2	2.3	11.0	18.8

早餐

米饭 白菜酱汤 豆腐鸡蛋汤
腌柚香芥菜 水果

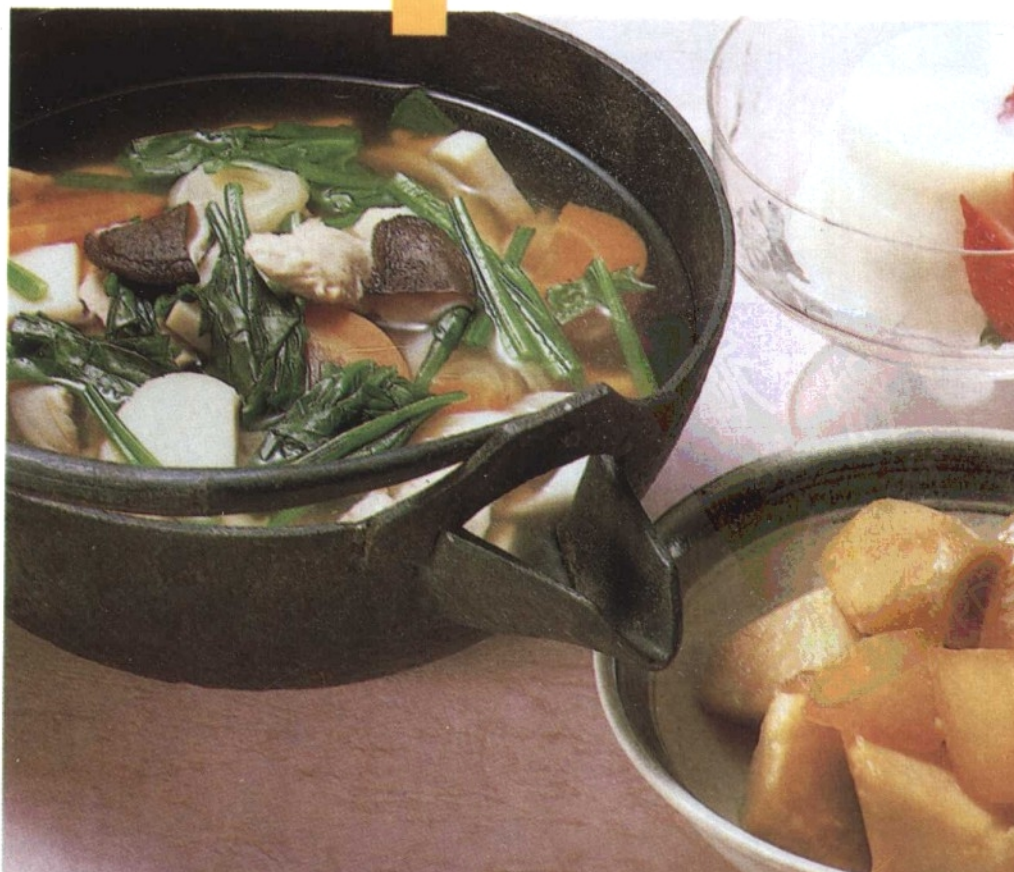
● 鸡蛋脂肪的含量与蛋白质含量相当。因此，鸡蛋不能多吃。此处加入了冻豆腐，即使用半个鸡蛋，也可以使病人得到满足。



午餐

煮面条 煮萝卜芋头
草莓奶冻

● 面食最适合作午餐，其材料也选择了含油少的东西。奶冻也不用牛奶，而是选用脱脂奶粉。



● 制作方法在第108页



晚餐

加餐

脱脂奶



米饭 香菇竹笋汤 清蒸家鯽魚
煮西兰花 咸菜

● 清蒸家鯽魚是将家鯽魚整条煮的一道美味佳肴。因蒸煮这种烹调方法完全不使用油，所以希望能多多采用此法。人体容易缺乏维生素A，用富含维生素A的西兰花做菜，可摄取充足的维生素A。

●根据四组评分法计算的营养值

	◆	♥	◇	◇	合计
早餐	0.5	0.6	1.0	3.7	5.8
午餐	0.8	0.9	0.9	4.5	7.1
加餐	1.4	0.0	0.0	0.0	1.4
晚餐	0.2	1.5	0.8	3.3	5.8
合计	2.9	3.0	2.7	11.5	20.1

早餐

手风琴式三明治
圆白菜草莓沙拉 水果
脱脂奶

● 色彩华丽的三明治，让人想不到会是低脂肪。沙拉也是不使用沙拉酱，而是使用脱脂酸奶来拌。

午餐

米饭 烧卖 奶油芥菜
紫菜包菜卷

● 烧卖不使用猪肉而是使用鸡胸肉制作。奶油芥菜代替汤菜，使用了大量的蔬菜。



● 制作方法在第110页

● 根据四组评分法计算的营养值

	◆	♥	◇	◆	合计
早餐	2.0	0.4	1.0	2.7	6.1
午餐	1.4	0.9	0.7	5.8	8.8
加餐					
晚餐	0.0	2.2	1.0	4.1	7.3
合计	3.4	3.5	2.7	12.6	22.2

晚餐

青豌豆米饭 松鱼生鱼片
炖土豆 清汤

● 选择应季的材料，即使不用油，用材料本身的美味，也能做出美味可口的菜。初夏希望能多食用青豌豆米饭和松鱼生鱼片。



早餐

烩饭 拼盘 腌萝卜干
奶酪桃罐头

● 在寒冷的季节和食欲低下时，希望能采用本食谱。烩饭与炒米饭不同，因不使用油，可安心食用。

午餐

米饭 鱿鱼生鱼片
熟菜拼盘 拌三色菜

● 鱿鱼的蛋白质含量丰富，且脂肪含量少，应选择新鲜的鱿鱼。煮菜、拌菜等可使患者摄取大量的蔬菜。



制作
方法
在第
112
页

●根据四组评分法计算的营养值

	◆	♥	◇	◇	合计
早餐	1.0	1.9	0.8	2.1	5.8
午餐	0.0	1.4	0.8	3.9	6.1
加餐					
晚餐	0.0	0.8	1.8	5.9	8.5
合计	1.0	4.1	3.4	11.9	20.4

晚餐

米饭 炖牛肉 蔬菜沙拉
冰激淋

● 炖牛肉不使用肋骨部的肥肉，而是使用脂肪含量少的腿部的瘦肉。炖出来的肉，汁多肉嫩。冰激淋上浇上果酱。

