



美食生活工作室 编

这样吃



168

- 美味菜肴
- 厨房窍门
- 营养贴士

养胃润肠

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



营养保健

YINGYANG BAOJIAN

系列

精挑细选的家常美味，为您的生活添香增彩！

养胃

润肠

爱心家肴

Aixin Jiaoyao

用爱做好菜 用心烹佳肴

这样吃

美食生活工作室 编
青岛出版社



图书在版编目(CIP)数据

养胃润肠这样吃/美食生活工作室编.-3版.-青岛:

青岛出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5436-2654-6

I.养... II.美... III.肠胃病-食物疗法-食谱

IV.R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第198793号

书 名 养胃润肠这样吃

编 者 美食生活工作室

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(<http://www.qdpub.com>)

策 划 张化新

统筹编辑 周鸿媛 E-mail: aixinjiayao@126.com

责任编辑 杨子涵

责任校对 宋来鹏

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2010年9月第3版 2010年9月第3次印刷

开 本 40开(889×1194毫米)

印 张 1.75

定 价 12.00元

高炳义

中国烹饪协会副会长, 中国烹饪协会名厨专业委员会主任, 国际中餐大师, 世界烹联国际评委, 世界烹联国际饮食文化研究会委员, 中国烹饪大师, 高级技师, 2004中国餐饮业年度十大人物, 中央电视台“满汉全席”烹饪技术总顾问、裁判长。



顾奎琴

国内知名营养专家、科普作家, 中华自然疗法基金会主席, 顾氏(北京)私人食疗会所首席专家, 国际东方食疗药膳研究会常务理事, 中国药膳研究会理事, 中国营养学会会员, 中国药文化研究会专家等。



专家点评

对于现在的老百姓来说，“吃饭”早已不仅仅是为了果腹。你可以从这套书中学到很多美味菜品的制作方法，学会吃得健康。

——中国烹饪大师 高炳义

爱生活的人也一定爱厨房。自己亲自下厨感受一下吧，为了自己和所爱的人。从这套书中学会几个拿手菜，做给心爱的人吃，体会幸福的感觉。

——知名营养专家 顾奎琴

编辑推荐

- 这套书有40个品种可供选择，您可以根据自己的需求加以选购。为所爱的人烹制最适合他（她）的菜肴，享受全家其乐融融、健康快乐的幸福生活。
- 每本书我们都为您奉上贴心的小提示，分析营养功效，讲解烹调技巧，教您如何吃得更科学、更健康。

——爱心家肴美食文化工作室

读者反馈

这本书很小，但菜品图片都很精美，挑选的菜品制作起来也比较简单，很适合刚学下厨的年轻人，特别是里面还有很多小贴士，都很实用哦！

——公司职员钱女士

不错啊！比较实用，价钱也便宜。照着书上的讲解做了几个菜，味道不错。现在，我家小孩每天都拿着这本书跟我“点菜”呢。

——家庭主妇宋大姐

目录

1. 养胃润肠凉菜

YANGWEI
RUNCHANG LIANGCAI

珊瑚白菜	10
果汁白菜心	10
泡菜鱼丝	11
糖拌西红柿	11
金丝苹果	12
酸辣苹果丝	13
陈皮地瓜	13
姜汁马铃薯	14
姜汁糖	14



番茄块拌芦荟	15	烩酸辣肚丝	27
双丝拌魔芋丝	15	猪蹄苦瓜	27
麻仁松仁菠菜	16	葱爆羊肉	28
芝麻香菜木耳	16	番茄黄豆炖牛肉	28

2. 养胃润肠热菜

YANGWEI
RUNCHANG RECAI

【素菜类】

糖醋素排骨	19
番茄双花	20
红豆沙酿香芋	21
炒红薯乳瓜	21
炒萝卜	22
蒜香土豆泥	23

【畜肉类】

香芋肉末	23
西红柿炒肉片	24
芋头烧排骨	24
土豆烧排骨	25
扒烧蹄筋	26

【禽肉类】

芋儿鸡	29
腰果鸭丁	30
四君子蒸鸭	30

【水产类】

山楂鲤鱼	31
薏果陈皮蒸鲤鱼	32
白菜软炒虾	32

3. 养胃润肠汤羹

YANGWEI
RUNCHANG TANGGENG

【果蔬汤】

冰糖炖香蕉	34
党参阿胶糖饮	34
山药茯苓红糖羹	35

橘莲羹	35
红颜汤	36
清白汤	36
香附煮猴头菇	37
草菇菜心煲	37
【畜肉汤】	
胡萝卜炖猪肉	38
刀豆肉片汤	38
板栗猪肉汤	39
杏仁苹果瘦肉汤	39
莲子煲猪肚片	40
黄芪炖肉肚	41
牛肉参芪黄精汤	41
土豆焖牛腩	42
羊肉奶白汤	42
茴桂黄羊汤	43
萝卜炖羊肉	43
羊肉炖淮山药	44
当归生姜炖羊肉	45
羊肉虾羹	45

巴戟羊骨汤	46
-------------	----

【禽肉汤】

良姜草寇陈皮鸡	46
竹笋鸡脯煲	47
红烧栗子淮山药	48
红小豆鸭汤	48
马蹄玉米煲老鸭	49
姜母鸭	49
啤酒焖鸭	50
五九玄胡鸭	51

【水产汤】

海带生地瘦肉汤	51
生姜鲫鱼汤	52
姜椒鲫鱼羹	52
砂仁鲫鱼汤	53
干贝蟹肉炖白菜	53
干贝鳊鱼羹	54

4. 养胃润肠主食

【面食】

芋头饺	56
双瓜菜窝头	56
苹果蛋饼	57
红薯鱼肉饼	57
萝卜丝饼	58
山药鸡蛋面	59
大麦面片汤	59

【米饭】

健脾养胃八宝饭	60
地瓜蒸饭	61



【粥】

番茄粳米粥	61
糯米红枣粥	62
车前山药粥	62
木耳红枣粥	62
丹参山楂粥	63
桂花栗子粥	63
山药粟米糊	64
山药小米粥	64
大麦葡萄粥	65
苹果葡萄粥	65
莲子糯米粥	66
荔枝莲药粥	66
排毒苹果粥	67
良姜陈皮粥	67
姜葱糯米粥	67
牛奶大枣粥	68
牛肚糯米粥	68
红薯蛋奶	69
山药甘笋羊肉粥	69

实用小贴士

SHIYONG XIAOTISHI

养胃秘诀大公开	5
调理肠胃的饮食建议	6
有益于养胃的食物	8
有益于润肠的食物	8
自制凉菜调味汁	9
苹果的双重功效—— 止泻、润肠通便	12
白领一族养胃 9 忌	17
健胃消食话番茄	20
心里美萝卜巧腌渍	22
和胃健脾话土豆	25



蹄筋的食疗功效	26
逢九一只鸡，来年好身体	29
吃山楂的注意事项	31
夏季养胃，汤羹最佳	33
莲子的食疗功效	40
淮山食用宜忌	44
魔芋的食疗功效	50
养胃还是粥最好	55
常吃栗子补肠胃	60



营养保健

YINGYANG BAOJIAN

系列

精挑细选的家常美味，为您的生活添香增彩！

养胃

爱心家肴

Aixin Jiaoyao

用爱做好菜 用心烹佳肴

润肠这样吃

美食生活工作室 编
青岛出版社



目录

1. 养胃润肠凉菜

YANGWEI
RUNCHANG LIANGCAI

珊瑚白菜	10
果汁白菜心	10
泡菜鱼丝	11
糖拌西红柿	11
金丝苹果	12
酸辣苹果丝	13
陈皮地瓜	13
姜汁马铃薯	14
姜汁糖	14



番茄块拌芦荟	15	烩酸辣肚丝	27
双丝拌魔芋丝	15	猪蹄苦瓜	27
麻仁松仁菠菜	16	葱爆羊肉	28
芝麻香菜木耳	16	番茄黄豆炖牛肉	28

2. 养胃润肠热菜

YANGWEI
RUNCHANG RECAI

【素菜类】

糖醋素排骨	19
番茄双花	20
红豆沙酿香芋	21
炒红薯乳瓜	21
炒萝卜	22
蒜香土豆泥	23

【畜肉类】

香芋肉末	23
西红柿炒肉片	24
芋头烧排骨	24
土豆烧排骨	25
扒烧蹄筋	26

【禽肉类】

芋儿鸡	29
腰果鸭丁	30
四君子蒸鸭	30

【水产类】

山楂鲤鱼	31
薏果陈皮蒸鲤鱼	32
白菜软炒虾	32

3. 养胃润肠汤羹

YANGWEI
RUNCHANG TANGGENG

【果蔬汤】

冰糖炖香蕉	34
党参阿胶糖饮	34
山药茯苓红糖羹	35

橘莲羹	35
红颜汤	36
清白汤	36
香附煮猴头菇	37
草菇菜心煲	37
【畜肉汤】	
胡萝卜炖猪肉	38
刀豆肉片汤	38
板栗猪肉汤	39
杏仁苹果瘦肉汤	39
莲子煲猪肚片	40
黄芪炖肉肚	41
牛肉参芪黄精汤	41
土豆焖牛腩	42
羊肉奶白汤	42
茴桂黄羊汤	43
萝卜炖羊肉	43
羊肉炖淮山药	44
当归生姜炖羊肉	45
羊肉虾羹	45

巴戟羊骨汤	46
-------------	----

【禽肉汤】

良姜草寇陈皮鸡	46
竹笋鸡脯煲	47
红烧栗子淮山药	48
红小豆鸭汤	48
马蹄玉米煲老鸭	49
姜母鸭	49
啤酒焖鸭	50
五九玄胡鸭	51

【水产汤】

海带生地瘦肉汤	51
生姜鲫鱼汤	52
姜椒鲫鱼羹	52
砂仁鲫鱼汤	53
干贝蟹肉炖白菜	53
干贝鳊鱼羹	54

4. 养胃润肠主食

【面食】

芋头饺	56
双瓜菜窝头	56
苹果蛋饼	57
红薯鱼肉饼	57
萝卜丝饼	58
山药鸡蛋面	59
大麦面片汤	59

【米饭】

健脾养胃八宝饭	60
地瓜蒸饭	61



【粥】

番茄粳米粥	61
糯米红枣粥	62
车前山药粥	62
木耳红枣粥	62
丹参山楂粥	63
桂花栗子粥	63
山药粟米糊	64
山药小米粥	64
大麦葡萄粥	65
苹果葡萄粥	65
莲子糯米粥	66
荔枝莲药粥	66
排毒苹果粥	67
良姜陈皮粥	67
姜葱糯米粥	67
牛奶大枣粥	68
牛肚糯米粥	68
红薯蛋奶	69
山药甘笋羊肉粥	69

实用小贴士

SHIYONG XIAOTIENSHI

养胃秘诀大公开	5
调理肠胃的饮食建议	6
有益于养胃的食物	8
有益于润肠的食物	8
自制凉菜调味汁	9
苹果的双重功效—— 止泻、润肠通便	12
白领一族养胃 9 忌	17
健胃消食话番茄	20
心里美萝卜巧腌渍	22
和胃健脾话土豆	25



蹄筋的食疗功效	26
逢九一只鸡，来年好身体	29
吃山楂的注意事项	31
夏季养胃，汤羹最佳	33
莲子的食疗功效	40
淮山食用宜忌	44
魔芋的食疗功效	50
养胃还是粥最好	55
常吃栗子补肠胃	60

1. 养胃秘诀大公开

(1) 腐竹、豆类、菜花等，都称得上是养胃的天然药物，可以常吃。胃寒的人可以常吃一些干姜、红枣、桂圆等偏温的食物，胃热的人可以适当吃点香蕉、西瓜等凉性食物。

(2) 木瓜适合胃的脾性，可以当作养胃食物，但胃酸较多的人不要食用太多。胃喜燥恶寒，冰的、寒凉的食物（如西瓜等）都不宜多吃。夏季不要贪凉，因为大量饮食冰镇食品，会诱发胃肠性疾病。另外，还要吃得干净、新鲜。

(3) 手边常备苏打饼干。苏打饼干也叫梳打饼干，中和胃酸的本领特别强，是养胃的好帮手，稍微有点不舒服时吃上一两块，很管用。



(4) 少吃辛辣刺激的食物，少饮酒。酒是养胃的大敌，尤其是高度酒，对胃黏膜的损害相当严重。喝酒时吃烧烤的食物，更是对胃莫大的伤害。

(5) 主食尽量选择馒头类的发面食物，因为它含碱，能抑制胃酸。从养胃的角度来说，菜不能烧得太烂、油不能放得太多，尽量不吃炒菜、油炸食品。

(6) 建议少吃多餐。如果还没到正餐时间，可以补充一些食物，但不宜过多，正餐还是要按正常来吃。食物以软、松为主，一些比较韧、爽口的东西不宜多吃。汤最好饭前喝，入睡前2~3小时最好不要再吃东西。

(7) 吃饭只吃七八分饱，让胃充分休息好，否则很容易消化不良。另外，饭前不吃冷食，饭后1~2小时内不做剧烈运动，以免出现消化不良，对胃产生刺激。

(8) 注意保暖。俗话说“十个胃病，九个胃寒”，养胃一定要根据季节气候变化随时增减衣物。胃病的季节性、节律性都特别强，特别是在早晚温差大、“倒春寒”的时候更要警惕。

(9) 保证充足的睡眠，适当锻炼，对提高胃的抗病能力很有帮助。尤其对年轻人来说，睡觉最好别超过12点，因为人的生物钟一旦过了1个小时，用3个小时都补不回来。

2. 调理肠胃的饮食建议

(1) 坚持正确的饮食原则

① 选择容易消化的食物

容易消化的食物，是指不会刺激胃黏膜且容易通过胃的食物，应避免食用过于坚硬的食物（如花生、开心果），以及纤维素含量过高的食物（如竹笋、芹菜、芋头）。如果实在想吃，也可以采用加工的方式（如磨碎、加热、煮至熟烂），将食物处理成比较容易消化的形式。容易消化的食物及其适宜的烹调方式如下：

鱼类：比目鱼、鲑鱼、鲷、鲈鱼、金枪鱼

建议烹调方式：煮、清炖、清蒸、奶油烤（但不宜过度加热）

肉类：鸡肉（去皮）、牛与猪的里脊肉、赤肉的柔软部分、肝脏

建议烹调方式：煮、蒸、炖、奶油烤、余（肉丸子）

蛋类：鸡蛋、鹌鹑蛋

建议烹调方式：整个煮或蒸，煮汤，冲蛋花

豆类：豆腐、豆腐皮、油豆腐、冻豆腐、豆浆

建议烹调方式：煮、凉拌、炖汤、炒

奶类：牛奶、酸乳酪、干酪、脱脂奶粉、生奶油

建议烹调方式：加热或制作水果乳酸酪、牛奶杏仁冻糕、牛奶果冻、干酪三明治、奶油汤

深色蔬菜：菠菜、油菜、花椰菜、南瓜、胡萝卜

建议烹调方式：热炒、凉拌

淡色蔬菜：卷心菜、洋葱头、白菜、茄子、芦笋、

豆芽菜

建议烹调方式：热炒、凉拌、杂烩、煮菜糊

水果：苹果、香蕉、柚子、橘子

建议烹调方式：榨果汁、加工果脯

饭类：白米饭、面包、面条、通心粉、燕麦片、荞麦面条、挂面

建议烹调方式：煮（面包直接食物）

其他：点心。如消化饼干、烤饼、薄煎饼、小松

糕、布丁、果冻



② 注重营养均衡

为了促使病人及早康复，营养的均衡很重要，六大营养素都要充足，但也要避免过量。

③ 避免调味过重

甜、咸、辛辣等调味过重的食品，都会刺激胃黏膜，致使胃酸分泌过多，使原先的溃疡或发炎扩增，所以养胃饮食以清淡为原则。

④ 减少摄取粗纤维

由于粗纤维不易消化，吃多了会刺激胃黏膜、刮伤胃壁等，所以应尽量减少食用量，并在进食时充分咀嚼，以免加重胃的负担。

⑤ 减少摄取脂肪

脂质的彻底分解在小肠中进行，在胃中停留过久，会造成消化功能障碍，故应注意油脂的摄取量，不宜过多。

⑥ 避免刺激性饮料

许多刺激性的饮料，如咖啡、浓茶、可乐、酒类等，都会刺激胃黏膜、促进胃液分泌，故应尽量减少饮用量。

⑦ 少吃过酸的食物

有些酸度过高的水果，如菠萝、柳橙、橘子等，对溃疡面会产生刺激，最好少食。但也并非完全禁止，可以改在饭后少量食用。

(2) 培养良好的饮食习惯

① 三餐定时定量，两餐间至少间隔4~5个小时。

② 不要过度饥饿，也不要吃过饱，以七八分饱为最佳。

③ 早餐一定要吃，晚餐以少量清淡为宜。

④ 用餐时细嚼慢咽，最好吃20分钟以上。

⑤ 两餐间最好不要吃零食。

⑥ 平时多喝水，餐前避免大量喝水。

⑦ 用餐时要保持心情愉快。

⑧ 饭后不要立即工作或从事活动。

3. 有益于养胃的食物

- (1) 西红柿：健胃消食、清热解毒
- (2) 糯米：温暖脾胃
- (3) 地瓜：强肾健胃
- (4) 白菜：养胃利水
- (5) 生姜：温胃散寒
- (6) 土豆：补气健胃
- (7) 甘蓝：预防胃溃疡，修复胃黏膜
- (8) 南瓜：排毒护胃
- (9) 山药：补脾健胃
- (10) 苹果：开胃醒酒
- (11) 板栗：健脾补肾
- (12) 牛奶：补肺养胃
- (13) 鸭肉：滋阴养胃
- (14) 羊肉：暖胃益肾
- (15) 鲫鱼：健脾开胃

4. 有益于润肠的食物

- (1) 菠菜：利肠胃，滑肠通便
- (2) 韭菜：清肠排毒
- (3) 黄瓜：利尿润肠
- (4) 芋头：益胃润肠
- (5) 魔芋：净化血液，清理肠道
- (6) 萝卜：利尿，通便
- (7) 胡萝卜：下气补中，润肠胃，安五脏
- (8) 冬菇：促进新陈代谢，加快体内废物排出
- (9) 木耳：清胃涤肠，排毒解毒
- (10) 红豆：增加胃肠蠕动，促进排尿
- (11) 燕麦：促进胃肠蠕动，滑肠通便
- (12) 小米：清热利尿，清肠排毒
- (13) 麸皮：滑肠，排毒
- (14) 糙米：整肠利便，促进排毒
- (15) 蜂蜜：润肠通便，润肺止咳，排毒养颜
- (16) 草莓：清洁胃肠道
- (17) 葡萄：合成肠内黏液，清除体内垃圾

NO.1

YANGWEI RUNCHANG LIANG

养胃润肠凉菜

CAI



自制凉菜调味汁

姜汁：将鲜姜去皮切末，加盐水、醋、香油调匀。可用于凉拌菜或者包饺子、包子用。

蒜泥汁：用蒜蓉加生抽、醋、香油、香菜末调成。用于凉拌菜或作熟菜作料。

葱油汁：葱白切末，浇上烧热的香油，拌出香味后加少许水、盐调成。可浇在熟料上，也可作为蘸料。

麻酱汁：芝麻酱加少许水化开，加生抽、醋、香油、白糖调成。用于凉拌菜或作蘸料。

番茄酱：锅中放入少许水烧开，加入洋葱末煮沸3分钟，加入去皮并切成碎末的番茄，加一小撮盐、白糖，文火煮沸，中火收浓。可作芡汁，也可蘸食，或夹入面包、馒头佐食。

糖醋汁：白糖加少许生抽、水、酒，用文火煨浓，加入醋，立即离火即可。



珊瑚白菜

原料 白菜 200 克，青椒、冬笋、香菇各 25 克

调料 花生油、白糖、醋、盐、葱姜丝、红油各适量

制作过程

- ① 将青椒、冬笋、香菇切成丝，焯透，用冷水过凉。
- ② 锅加油烧热，放入葱姜丝、青椒丝、冬笋丝、香菇丝煸炒，下入白糖、醋、盐，炒熟后盛出备用。
- ③ 白菜去老叶，洗净，切条，用开水焯透，过凉，控干水分，放入盐、醋、白糖搅匀，淋红油，将炒好的各丝放到白菜上拌匀即可。



果汁白菜心

原料 白菜心 200 克，嫩香菜梗段、红柿子椒各 50 克

调料 熬浓的橘子汁、盐、白糖、味精各适量

制作过程

- ① 白菜心洗净，切 4 厘米长的细丝。红柿子椒去蒂、籽洗净，切成 4 厘米长的细丝。
- ② 将白菜心、红柿子椒丝、香菜梗段用盐腌 20 分钟，控出盐水，加入味精、熬浓的橘子汁、白糖拌匀，放冰箱冷藏室内冷藏数小时后即可食用。