

<<胃肠病调养家常菜168例>>

图书基本信息

书名：<<胃肠病调养家常菜168例>>

13位ISBN编号：9787534598425

10位ISBN编号：7534598427

出版时间：2013-2

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：蒋青海 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<胃肠病调养家常菜168例>>

### 内容概要

《胃肠病调养家常菜168例》由蒋青海主编，详细介绍胃肠病患者的饮食原则和饮食宜忌，同时精选168道家常美食，让这些胃肠病患者在美味中享受健康，在食疗中享受美味。每道菜食疗功效详细说明，让您在食疗中享受美味。选料简单，烹调容易，一看就懂，一学就会。

## &lt;&lt;胃肠病调养家常菜168例&gt;&gt;

## 书籍目录

白果蒸蛋 爆炒南瓜丝 菠菜炒猪肝 菠菜烩猪血 冬菇烧白菜 香菇烧面筋 干丝拌青椒 枸杞桃仁鸡丁 枸杞  
 韭黄炒虾仁 海带炒豆芽 海带炖豆腐 蚝油扒冬瓜 核桃拌芹菜 胡萝卜山药内金汤 花菜肉片 鸡蛋炒菠菜  
 番茄炒西蓝花 金针菇豆芽汤 口蘑炖豆腐 辣椒蘑菇烧豆腐 辣椒土豆鸡丁 凉拌豆腐皮 凉拌西红柿 芦笋  
 炒山药 芦笋鸡肉丝 萝卜紫菜汤 麻酱莴笋 辣白菜 麦片银耳枸杞羹 茅根黄瓜海蜇丝 蜜饯胡萝卜\_蘑菇炒  
 胡萝卜丝 蘑菇炒肉片 蘑菇葱豆腐 蘑菇三鲜汤 洋葱拌木耳 木耳藕片 木耳烧白菜 清蒸白菜心 平菇肉片  
 茄子塞肉 青椒炒猪肝 青椒土豆丝 番茄炒牛肉 吐茸番茄 肉片西红柿大白菜 爽口菠菜松 丝瓜烧菱米 蒜  
 瓣焖苦瓜 糖醋杨花萝卜 茼蒿炒鸡蛋 茼蒿炒萝卜 茼蒿炒蒜头 茼蒿肉丝汤 鲜菇炒豌豆 鲜菇烧芥菜 香菇  
 粉丝汤 香菇烧白菜 香菇烧面筋 洋葱炒辣椒 洋葱炒山药 肉丝炒黄花菜 银丝蜇皮 油焖香菇 玉米花菜 玉  
 竹茄子煲 蚕豆瓣炖牛肉 草果豆蔻煲乌鸡 茶叶鸡 黄精乌鸡煲 冬笋鸡肉丝 豆豉炒猪肝 炖肚肺汤 冬瓜炖  
 麻鸭 枸杞银耳鸡肝汤 红烧猪大肠 红枣炖兔肉 槐花酿猪大肠 黄芪炖鹌鹑 莲子猪肚 蘑菇炖鸡 清炖牛肉  
 软炸鸡肝 沙冬炖麻鸭 山药炖乌鸡 山楂荸荠 上汤牛筋 土豆烧牛肉 瓦楞子蒸鸡肝 香菜熘肥肠 杏仁猪肺  
 汤 洋葱烧鸡腿 玉参焖麻鸭 芝麻肉排 芝麻兔肉 赤豆炖鲤鱼 葱白冬瓜炆鲤鱼 大葱烧海参 大蒜炒鳝片 木  
 耳瘦肉汤 冬瓜煨草鱼 海蜇猪骨汤 黑鱼汤 红杞鲫鱼 红枣墨鱼汤 黄精烧海参 黄芪炖鲈鱼 金针菇炒鳝鱼  
 丝 辣椒鲫鱼 老鳖映明珠 老鸭煲 萝卜黑鱼汤 墨鱼炖猪肉 内金鳝鱼 山药羊肉汤 清炖甲鱼 清蒸茶鲫鱼 山  
 药鱼片汤 松鼠鳊鱼 糖醋带鱼 桃仁墨鱼 文蛤余鲫鱼 香葱烧鲫鱼 药用鲫鱼汤 八宝饭 白萝卜粥 无花果山  
 楂粥 无花果枸杞粥 粗粮饭 香蕉粥 大蒜粥 豆浆粥 杏仁粥 甘草山药粥 狗肉粥 黑芝麻杏仁米粥 红花枸杞  
 鸡肉粥 红薯粥 胡萝卜粥 脊肉粥 羊肉粥 姜汁黄鳝肉饭 薏米莲肉粥 粳米粥 韭菜粥 莲子粥 莲藕粥 芦笋兔  
 肉炒饭 玉米饭 萝卜丝酥饼 麦片枸杞粥 麦片银耳枸杞粥 芝麻枸杞粥 木耳粥 奶香玉米饼 牛百叶粥 猪肚  
 粥 牛肉粥 糯米麦粥 藕粉粥 芥菜粥 山楂粥 生姜粥 松仁粥 山药栗子粥 山药莲子葡萄粥 山药汤圆 橘络小  
 元宵

## &lt;&lt;胃肠病调养家常菜168例&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：胃肠病患者的饮食原则和饮食宜忌 胃肠病的种类较多，最多见的是慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡这类慢性胃肠病，其他还有诸如急性胃炎、胃下垂、腹胀、便秘、胃痛等胃肠病，下面我们主要介绍慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡这类慢性胃肠病患者的饮食原则和饮食宜忌，这类疾病患者大多是由于生活不规律、过度劳累、精神压力大、无律无度而引起的胃酸过多分泌，从而导致相关胃肠疾病。

胃肠病患者的饮食原则：严格控制胃酸过多分泌对胃肠道的刺激。

饮食必须有节制、有规律，定时定量，少食多餐，细嚼慢咽，避免暴饮暴食。

应避免进食能刺激胃酸分泌的食物，如生冷、辛辣、油腻、大荤、过硬、过成、过热、过分粗糙不易消化和刺激性强的食物。

应避免浓味香料、浓茶、酒精、咖啡、吸烟、可乐等对胃肠道的刺激，以防损伤胃黏膜屏障和减少胃功能紊乱。

食物宜多样化，营养丰富、易消化的细软食物，宜吃多纤维素、多维生素、多植物蛋白食品和碱性食品。

胃肠病患者的饮食宜忌（1）胃肠病患者宜食下列食物：浅表性胃炎：豆浆、豆腐脑、烤馒头片、烤面包片等。

萎缩性胃炎：畜瘦肉、禽肉、鱼虾、肝和豆制品等。

胃寒痛：生姜、大葱、羊肉、狗肉等。

胃热痛：萝卜、绿豆、荸荠、梨子等。

气虚胃痛：糯米、粳米、锅巴、大枣等。

阴虚胃痛：番木瓜、番茄、麦门冬、鸭肉等。

气滞胃痛：萝卜、苦瓜、青菜、芹菜、刀豆、荸荠、冬瓜等。

食积胃痛：荸荠、荞麦、锅焦、萝卜、胡萝卜、豇豆、莴苣等。

血瘀型胃痛：藕、韭菜、菠菜、鹅血、黑木耳、猴头菇、包菜等。

（2）胃肠病患者忌吃下列食物：浅表性胃炎：浓茶、咖啡、咖喱等。

萎缩性胃炎：红薯、土豆、板栗、红糖、菱、藕等。

胃寒痛：海带、豆腐、蚌肉、蟹、鸭蛋、苦瓜、荸荠、竹笋、冷茶以及各种冷饮。

胃热痛：辣椒、桂皮、生姜、葱、洋葱、狗肉、羊肉、白酒等。

气虚胃痛：萝卜、胡椒、荸荠、苦瓜、蚕豆、螺蛳、茭白。

阴虚胃痛：生姜、辣椒、大蒜、大葱、萝卜、锅巴等。

气滞胃痛和食积胃痛：糯米、蚕豆、红薯、洋葱、豆制品、蚌肉、蚬肉、鹅肉、鸭蛋等。

<<胃肠病调养家常菜168例>>

编辑推荐

《胃肠病调养家常菜168例》精选168道家常美食，让您在美味中享受健康。

<<胃肠病调养家常菜168例>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>