

胃就像一部每天不停工作的机器,食物在消化的过程中会对黏膜造成机械性的损伤,保持有节制的饮食是治疗胃病的关键。想要保护好胃,每天按时就餐,坐着吃饭,不要站立或蹲着。戒吃辛辣、油炸、烟熏食物如烧烤等,不吃过酸、过冷等刺激强烈的食物,不饮酒,少饮浓茶、咖啡等。多吃素菜和粗纤维食品如芹菜、香菇等。下面,小编为大家介绍养胃菜谱,养胃效果不亚于昂贵的药品。



奶香三文鱼小饼

主料:南瓜(适量)、三文鱼(适量)、鸡蛋(2个)、面粉(适量)、干香菇(2个)、奶酪片(1片)、黑芝麻(少许)。

调料:盐(少许)。

制作步骤:1、将南瓜去皮,切片,蒸锅中水烧开后放入南瓜片蒸至软烂;2、用勺子将南瓜捻成泥;3、三文鱼剁成肉泥,备用;4、干香菇提前一夜泡发,切成小碎末;5、准备鸡蛋和面粉;6、在三文鱼泥中磕入2个鸡蛋;7、搅拌均匀;再放入南瓜泥搅拌均匀;8、再放入香菇碎末搅拌均匀;9、再放入一片切碎的奶酪片;10、放入少许的黑芝麻;11、再放入适量的面粉;调入少许的盐;12、平底锅烧热刷入少许的油(橄榄油、黄油都可以),用勺子舀一勺面糊;一面煎好后翻面。

小贴士:这个小饼不用太多的油,平底锅刷一层即可,要小火来煎;倒入面糊不要翻动它,2分钟后晃动平底锅小饼会动就可以翻面了,整个过程要不停地翻面,以免小饼会糊;由于小饼有一定的厚度,中途可以用铲子轻压几下小饼,用牙签扎一下没有粘连物就熟了。

姜丝芹菜粥

主料:糯米(适量)、芹菜芯(适量)。

调料:姜丝(适量)、盐(适量)、胡椒粉(适量)。

制作步骤:1、糯米加水和姜丝煮成浓粥。2、芹菜切碎丁。3、放入芹菜碎,盐,胡椒粉调匀煮一会即可。

小贴士:芹菜放进去不要煮很久,煮久容易变黄。

姜丝大蒜片

主料:生姜(适量)、大蒜(适量)。

调料:盐(少量)、麻油(适量)。

制作步骤:1、将大蒜剥皮后切成片,蒜片放置几分钟,使蒜氨酸和蒜酶在空气中充分结合产生大蒜素。2、再把生姜洗净切成丝。3、两者拌在一起,放入少量的盐,轻轻地腌一下,使姜丝与大蒜片混合在一起。4、然后再撒上麻油,这样,一个既养胃开胃、又消炎抗菌的可口小菜就做好了。

胡萝卜青豆紫薯泥

主料:胡萝卜(适量)、紫薯(适量)、青豆(适量)。

制作步骤:1、剥出青豆,洗净放锅里煮熟。2、胡萝卜切片,紫薯切片。3、放锅里煮熟。4、煮好的青豆去皮,慢慢剥哈,没耐心的可以直接放料理机打烂。5、分别压成泥、放入喜欢的模具压紧,再扣出。

小贴士:这里没放盐,如果给一岁以上的宝宝吃,可以放点盐调味。装入模具前可在模具四周抹点油。

南瓜花紫菜蛋汤

主料:南瓜花(六朵)。

调料:紫菜(一小块)、鸡蛋(两个)、香葱(三根)、盐(三分之二茶匙)、香油(一茶匙)。

制作步骤:1、南瓜花去心,洗净备用。2、锅里放上水,紫菜淘洗干净放入,煮开。3、水开后放



多款养胃美食菜谱

入南瓜花,调入盐。4、鸡蛋打散。5、沥入锅中搅拌均匀。关火放入香油即可。

银耳南瓜羹

主料:泡发的银耳(2朵)、南瓜(3小块)。

调料:冰糖粉(适量)、奶粉(适量)。

制作步骤:1、提前泡发的银耳2朵,南瓜3小块。2、南瓜去皮切小丁,银耳撕成小块。3、银耳、南瓜放入豆浆机,加水至水位线。启动豆浆机。4、豆浆机程序结束,盛出,加入适量冰糖粉、奶粉调味即可。

小贴士:1、银耳根据个人喜欢的浓稠度可适量增减,但不宜过多,以免烧糊。2、根据个人口味可加入牛奶。因加入奶粉,所以制作时加了凉开水。

蒜香胡萝卜

主料:胡萝卜(适量)。

调料:蒜头(适量)、盐(适量)。

制作步骤:1、胡萝卜削去皮,用工具刨成丝。2、蒜头去皮,用工具压成蒜泥。3、锅中的油烧热后,调小火,倒入蒜泥爆香,至微焦黄色。4、倒入胡萝卜丝,转大火,翻炒至变软。调入细盐即可。

板栗参鸡汤

主料:母鸡(半只)、板栗(十个)。

调料:胡萝卜(一根)、葱(两段)、姜(两块)、西洋参(8克)、枸杞子(20粒)、盐(一点五茶匙)、胡椒粉(一茶匙)。

制作步骤:1、锅里放水,煮拍散的那块姜,水开后,把鸡焯水。2、焯水后的鸡洗净,加葱姜煲一小时。3、捞出葱姜,调入盐,胡椒粉,放西洋参板栗继续煲一小时。4、放入胡萝卜,枸杞,半小时即可。5、可以根据自己喜好,放香菜,香油等,不放也可以。

清炖鲫鱼

主料:鲫鱼(3条)。

调料:大葱(8段)、香蒜(6瓣)、生姜(一枚)、料酒(适量)、食盐(适量)、白胡椒(适量)。

制作步骤:1、葱姜蒜切段备用。2、将鲫鱼洗净,加入少许料酒腌制5分钟去除腥味。3、热锅冷油,拧着鱼尾巴下锅啦。4、中火将鱼煎至两面呈金黄色,翻面的时候一定要小心,别把鱼皮弄破。5、轻轻将鱼推向锅的一侧,锅中放入葱姜蒜。6、加一勺盐,用锅中余油将葱姜蒜炒香。7、加入适量水,锅加上盖大火煮开后转小火炖制30分钟(水要一次性给足,补加的汤就不好喝了)。8、汤汁呈奶白色。最后只要加入适量盐和白胡椒就可以出锅啦。9、和你的小伙伴们一起享受鱼汤的滋补。10、鲫鱼含有全面而优质的蛋白质,对肌肤的弹力纤维构成能起到很好的强化作用。尤其对压力、睡眠不足等精神因素导致的早期皱纹,有奇特的缓解功效。

田园排骨汤

主料:排骨。

调料:玉米、胡萝卜、生姜、青葱。

制作步骤:1、锅中烧开水,下入洗净的排骨,调入一勺料酒,再次煮开。2、捞出用温水清洗干净。3、玉米切小断,胡萝卜切滚刀块。4、砂锅里加入足量水,放入排骨、姜片、葱段。5、盖上盖子大火烧开,转小火保持汤面微开煮约40分钟到一小时。6、下入玉米和胡萝卜,继续煮约半小时。7、准备关火前10到15分钟的时候调入食盐,出锅前撒入葱段即可。

小贴士:1、煲汤的时候水量一定要一次加足,如果实在不得已,需要中途加水的话,那也必须加开水。2、煲汤的过程中尽量不要总是去掀开锅盖搅拌或者观看等。3、煲汤的时候食盐不要下得过早,一般在下完所有调料后,关火前10到15分钟即可。

(小厨神)



家常菜谱

鱼香茄子煲



材料:茄子、马鲛咸鱼、洋葱、姜、蒜、葱、青红椒。

做法:1、切茄子。先切掉茄子首尾多余部分,在把茄子外皮消掉,避免农药残留物,再将茄子分成一小段一小段,然后在切片大约5厘米左右,切成三角形的条形。2、切辣椒。辣椒首尾去掉,把里面的果实去掉,然后切段,在过刀切成两半,然后再横切成丝,在过刀切成粒。3、切洋葱。将洋葱切成两半,然后切成丝,再过刀将洋葱切成碎粒。4、切葱花。在这里要注意的是,我们要将葱花头尾部分分开,将头部切成几小段后切成葱花,与辣椒洋葱放到一起,而把尾部分切成葱花后,放到另外一个碟子当中。再把姜去皮,切成一片一片的,然后在过刀切丝,在竖着切成一粒一粒的,大蒜用刀拍碎,乱刀将它切成一粒一粒后备用。5、切生猪肉。先将猪肉切片,然后在过刀切丝,最后在将猪肉也切成一粒一粒的。6、炸茄子。在锅中放入400毫升的油,将油在锅中烧至八成熟,开大火将茄子放入,炸至有点金黄捞出沥干油分。7、去掉茄子上的油渍。在另一口锅中烧开水,将茄子倒进去,过一下水,去掉茄子外表上的油,吃起来就不会那么油腻,然后捞出备用。8、炒肉沫。在锅中放入少许的油,把切好的肉沫倒进去,炒熟。9、制作备用调料。在锅里放入辣椒末、洋葱沫、姜蒜末等一起放进去翻炒,然后再加入料酒、鸡粉、胡椒粉、糖。放入清水煮调料把调味料炒熟后,再加入250毫升的生水,将它烧开煮沸。10、茄子入味。把调味料烧开后,将事先准备好的茄子放入锅中,加入生抽、老抽、盐、耗油,然后再用小碗放水将生粉调匀,分散倒入锅中翻炒。11、砂锅焖茄子。最后,将炒好的茄子,放入煲中,开中火烧1分钟见调味品沸腾后,关火在茄子内撒入葱花即可起锅。

干煸豆角



主要食材:架豆角500克、精肉100克、蒜、川椒;辅助佐料:精盐、味精、鸡精、郫县豆瓣酱、麻油、香辣酥。

做法:1、处理豆角。豆角通常两边会有茎,我们用手去掉后将左边的茎撕掉,然后掐掉尾部将右边的茎撕掉,最后洗净用刀将豆角切成条,5厘米左右,同时也把洗好的精肉切成肉末备用。2、炸豆角。在锅内放入足量的油,然后开大火将油烧至5-6成热,倒入豆角。开小火翻炒豆角,将豆角炸至变色表面起泡泡后,用漏勺将豆角捞出沥干油分备用。3、炒肉末。在锅内倒入少许色拉油,将切好的肉末倒入锅中,炒至八成熟。4、肉末入味。在炒熟后的肉末中倒入蒜、川椒、花椒入味。5、炒调味料。开小火,将刚倒入的川椒和花椒炒出香味,然后在倒入少许的豆瓣酱继续翻炒。6、炒豆角。肉末炒好后,我们在倒入豆角继续翻炒豆角。7、豆角入味。当豆角炒出香味后,加入少许盐、味精、鸡精继续翻炒入味。最后再倒入辣椒酥炒匀后出锅即可食用。

(中华养生网)