

凤凰出版传媒集团
汉竹编著 ● 健康爱家系列

养胃粥制作视频



超值
附赠

中国中医科学院养生保健专家指导委员会委员 国家级名老中医
中央保健会诊专家 中国中医科学院博士生导师

北京电视台《养生堂》、CCTV《中华医药》《健康之路》特邀嘉宾

吴中朝 主编

名老中医 养胃粥

你能做的就是精心煮一碗暖粥，有目标的调养，直到你的胃不再受疼痛、反酸、消化不良的困扰。

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

名老中医 养胃粥

吴中朝 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

名老中医养胃粥 / 吴中朝主编. -- 南京: 江苏凤凰
科学技术出版社, 2016.4
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-5694-3

I. ①名… II. ①吴… III. ①益胃—粥—食物养生—
食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 275303 号



名老中医养胃粥

主 编	吴中朝
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	李姣姣 范佳佳 段亚珍 耿晓琴 冯旭梅
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	12
字 数	10万字
版 次	2016年4月第1版
印 次	2016年4月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5694-3
定 价	35.00元 (超值附赠 养胃粥制作视频)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

前言

为什么我有胃病，医生让我去书店找本关于粥的书看看？

为什么我会胃胀，医生嘱咐煮粥时不适宜放豆类？

为什么都是胃痛，我跟小伙伴喝粥后效果却不一样呢？

.....

对于胃病，你是不是同样也有很多的困惑呢？其实喝粥养胃有很多不可不知的知识。

粥自古就是补人之物，配方多变，蔬菜、水果、肉类、海鲜、干果、中药材等都可以加到粥里去，不同的选材能够使粥具有不同的功效，清热去火还是补中益气，只要选对食材就能做出一款适合你的好粥。

本书从病症、人群、季节等方面着手，首先给出宜忌的食材，然后推荐了多款养胃粥的粥方和做法。

除了注重养胃功效，也在乎口感味道，本书给出的都是经典的、好喝的、好做的、食材易得的养胃粥，非常方便在家制作。

目录 CONTENTS

老胃病去根,三分治七分养	10
胃寒 or 胃热,看清类型再养护	10
胃酸多 or 胃酸不足,对症才能改善	11
常见老胃病,养护全知道	12

第一章

胃不好的人多喝粥 15

这些习惯最伤胃	16
1. 三餐不定时,饮食不规律	16
2. 晚餐吃过饱,入睡不消化	16
3. 饮食不洁,易患肠胃病	16
4. 吃饭不专注,胃会不舒服	17
5. 胃部受寒,影响胃肠道	17
6. 空腹吃水果,胃酸也胃胀	17
7. 过食辛辣刺激食物,口味重易伤胃	18
8. 过度疲劳,压力大伤胃	18
9. 常喝咖啡,伤胃也伤“心”	18
10. 酗酒无度,伤胃没商量	18



养胃粥功效多,利消化,增食欲 .. 19

1. 利于消化	19
2. 预防感冒	19
3. 防止喉咙干涩	19
4. 治疗胃溃疡	19

饮用养胃粥有宜忌 20 |

1. 早晨宜多喝粥	20
2. 不宜喝太烫的粥	20
3. 胃寒绞痛,宜在粥里加点生姜	20
4. 粥虽好,也不宜顿顿喝粥	21
5. 空调引发脾胃病,宜用薏米粥、红 豆粥来化解	21
6. 胃不好的患者,不宜总是喝粥	21



第二章

十大常见胃病对症

粥品..... 23

急性胃炎 24

小米红枣粥 26

鲜藕粥 27

栗子粥 28

葛根健胃粥 29

急性胃炎对症其他粥品 30

慢性非萎缩性胃炎 32

三米粥 34

红枣山药排骨粥 35

番茄牛肉粥 36

桂圆石斛粥 37

慢性非萎缩性胃炎对症其他粥品 38



慢性萎缩性胃炎 40

冬瓜红豆粥 42

黑米红豆粥 43

砂仁胡椒玫瑰粥 44

鸡内金红枣粥 45

慢性萎缩性胃炎对症其他粥品 46

胃溃疡 48

胡萝卜鸭腿粥 50

白扁豆山药粥 51

砂仁粥 52

花生山药粥 53

胃溃疡患者对症其他粥品 54

胃息肉	56
槐花粥	58
无花果粥	59
白茅根莲藕粥	60
海带米粥	61
胃息肉对症其他粥品	62
胃癌	64
芹菜鸭肉粥	66
木耳芹菜粥	67
口蘑小米粥	68
茯苓红豆粥	69
胃癌对症其他粥品	70
反流性食管炎	72
高良姜粥	74
姜汁鲜藕粥	75



参芪猪肚粥	76
牛奶山药粥	77
反流性食管炎对症其他粥品	78
胃下垂	80
陈皮黄芪猪肚粥	82
猪肚红枣粥	83
羊肉当归老姜粥	84
芋头猪骨粥	85
胃下垂对症其他粥品	86
消化不良	88
绿豆菜心粥	90
荞麦粥	91
香菇荞麦粥	92
南瓜榛子粥	93
消化不良对症其他粥品	94

胃结石	96
红豆粥	98
夏枯草当归粥	99
乌梅桃仁粥	100
冬瓜枸杞子粥	101
胃结石对症其他粥品	102



第三章

五大胃不适症状,

及时喝粥 105

胃反酸	106
牛奶小米粥	108
燕麦南瓜粥	109
胃反酸对症其他粥品	110
胃胀	112
陈皮猪肚粥	114
陈皮木香瘦肉粥	115
胃胀对症其他粥品	116

胃痛	118
小米红豆粥	120
艾香陈皮鲫鱼粥	121
胃痛对症其他粥品	122
呕吐	124
白茅根粥	126
鸡肉玉米粥	127
呕吐对症其他粥品	128
食欲缺乏	130
羊骨滋补粥	132
菱角番茄蘑菇粥	133
食欲缺乏对症其他粥品	134



第四章

胃病合并其他慢性病， 喝粥都能养..... 137

- 胃病合并糖尿病 138
- 苦瓜鸡蛋粥 140
- 花生猪蹄粥 141
- 胃病合并糖尿病对症其他粥品... 142
- 胃病合并高血压 144
- 干贝海带粥 146
- 橄榄萝卜粥 147
- 胃病合并高血压对症其他粥品... 148
- 胃病合并高脂血症 150
- 韭菜花鲜虾粥 152
- 茯苓薏米红枣粥 153
- 胃病合并高脂血症对症其他粥品... 154
- 胃病合并痛风 156
- 百合莲子瘦肉粥 158
- 罗汉果瘦肉粥 159
- 胃病合并痛风对症其他粥品 160

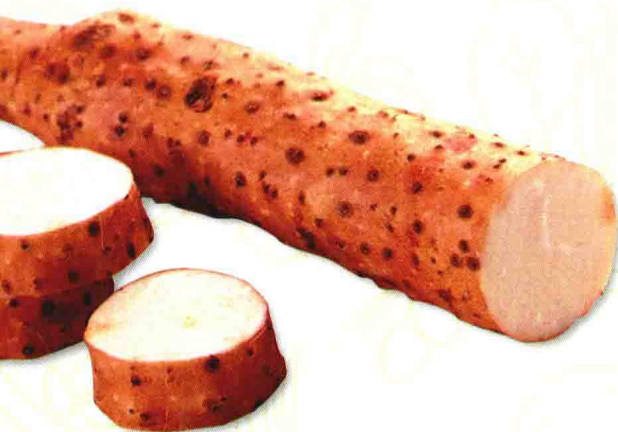


- 胃病合并心脑血管病 162
- 香菇豆腐粥 164
- 蛋花豌豆粥 165
- 胃病合并心脑血管病对症其他
粥品..... 166

第五章

粥养全家..... 169

- 儿童喝粥长得壮 170
- 鱼肉粳米粥 170
- 其他粥品 171
- 老人喝粥寿命长 172
- 莲子白果粥 172
- 其他粥品 173
- 女人喝粥容颜美 174
- 黑米坚果粥 174
- 其他粥品 175



男人喝粥身体强	176
五味子枸杞子粥	176
其他粥品	177
孕妇喝粥宝宝健康	178
核桃紫米枸杞子粥	178
其他粥品	179



第六章

一年四季,应季喝粥... 181

春季多甜少酸	182
鸡肝粥	182
其他粥品	183
夏季清热少温热	184
绿豆西米粥	184
其他粥品	185
秋季滋阴润燥	186
丝瓜薏米山药粥	186
其他粥品	187

冬季温热少寒凉	188
香菇木耳羊肉粥	188
其他粥品	189

附录:小偏方扫光各种胃 不适..... 190

汉竹●健康爱家系列

名老中医 养胃粥

吴中朝 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



前言

为什么我有胃病，医生让我去书店找本关于粥的书看看？

为什么我会胃胀，医生嘱咐煮粥时不适宜放豆类？

为什么都是胃痛，我跟小伙伴喝粥后效果却不一样呢？

.....

对于胃病，你是不是同样也有很多的困惑呢？其实喝粥养胃有很多不可不知的知识。

粥自古就是补人之物，配方多变，蔬菜、水果、肉类、海鲜、干果、中药材等都可以加到粥里去，不同的选材能够使粥具有不同的功效，清热去火还是补中益气，只要选对食材就能做出一款适合你的好粥。

本书从病症、人群、季节等方面着手，首先给出宜忌的食材，然后推荐了多款养胃粥的粥方和做法。

除了注重养胃功效，也在乎口感味道，本书给出的都是经典的、好喝的、好做的、食材易得的养胃粥，非常方便在家制作。

目录 CONTENTS

老胃病去根,三分治七分养	10
胃寒 or 胃热,看清类型再养护	10
胃酸多 or 胃酸不足,对症才能改善	11
常见老胃病,养护全知道	12

第一章

胃不好的人多喝粥 15

这些习惯最伤胃	16
1. 三餐不定时,饮食不规律	16
2. 晚餐吃过饱,入睡不消化	16
3. 饮食不洁,易患肠胃病	16
4. 吃饭不专注,胃会不舒服	17
5. 胃部受寒,影响胃肠道	17
6. 空腹吃水果,胃酸也胃胀	17
7. 过食辛辣刺激食物,口味重易伤胃	18
8. 过度疲劳,压力大伤胃	18
9. 常喝咖啡,伤胃也伤“心”	18
10. 酗酒无度,伤胃没商量	18



养胃粥功效多,利消化,增食欲 .. 19

1. 利于消化	19
2. 预防感冒	19
3. 防止喉咙干涩	19
4. 治疗胃溃疡	19

饮用养胃粥有宜忌 20 |

1. 早晨宜多喝粥	20
2. 不宜喝太烫的粥	20
3. 胃寒绞痛,宜在粥里加点生姜	20
4. 粥虽好,也不宜顿顿喝粥	21
5. 空调引发脾胃病,宜用薏米粥、红豆粥来化解	21
6. 胃不好的患者,不宜总是喝粥	21



第二章

十大常见胃病对症

粥品..... 23

急性胃炎 24

小米红枣粥 26

鲜藕粥 27

栗子粥 28

葛根健胃粥 29

急性胃炎对症其他粥品 30

慢性非萎缩性胃炎 32

三米粥 34

红枣山药排骨粥 35

番茄牛肉粥 36

桂圆石斛粥 37

慢性非萎缩性胃炎对症其他粥品 38



慢性萎缩性胃炎 40

冬瓜红豆粥 42

黑米红豆粥 43

砂仁胡椒玫瑰粥 44

鸡内金红枣粥 45

慢性萎缩性胃炎对症其他粥品 46

胃溃疡 48

胡萝卜鸭腿粥 50

白扁豆山药粥 51

砂仁粥 52

花生山药粥 53

胃溃疡患者对症其他粥品 54

胃息肉	56
槐花粥	58
无花果粥	59
白茅根莲藕粥	60
海带米粥	61
胃息肉对症其他粥品	62
胃癌	64
芹菜鸭肉粥	66
木耳芹菜粥	67
口蘑小米粥	68
茯苓红豆粥	69
胃癌对症其他粥品	70
反流性食管炎	72
高良姜粥	74
姜汁鲜藕粥	75



参芪猪肚粥	76
牛奶山药粥	77
反流性食管炎对症其他粥品	78
胃下垂	80
陈皮黄芪猪肚粥	82
猪肚红枣粥	83
羊肉当归老姜粥	84
芋头猪骨粥	85
胃下垂对症其他粥品	86
消化不良	88
绿豆菜心粥	90
荞麦粥	91
香菇荞麦粥	92
南瓜榛子粥	93
消化不良对症其他粥品	94

胃结石	96
红豆粥	98
夏枯草当归粥	99
乌梅桃仁粥	100
冬瓜枸杞子粥	101
胃结石对症其他粥品	102



第三章

五大胃不适症状,

及时喝粥 105

胃反酸	106
牛奶小米粥	108
燕麦南瓜粥	109
胃反酸对症其他粥品	110
胃胀	112
陈皮猪肚粥	114
陈皮木香瘦肉粥	115
胃胀对症其他粥品	116

胃痛	118
小米红豆粥	120
艾香陈皮鲫鱼粥	121
胃痛对症其他粥品	122
呕吐	124
白茅根粥	126
鸡肉玉米粥	127
呕吐对症其他粥品	128
食欲缺乏	130
羊骨滋补粥	132
菱角番茄蘑菇粥	133
食欲缺乏对症其他粥品	134

