

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

健康肠胃养生手册
食谱、偏方双向调节
张拓伟◎编著

胃病 怎么吃 怎么养

胃肠病，关键靠养

25种胃肠病分类补养

9大人群如何养胃护肠

随手查



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

胃 肠 病

怎么吃 怎么养

WEICHANGBING

ZENMECHI ZENMEYANG

SUSHIQUCHIA

随手查

张拓伟◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病怎么吃怎么养随手查 / 张拓伟编著. -- 北京:

中国人口出版社, 2015.2

(随手查系列)

ISBN 978-7-5101-2897-4

I. ①胃… II. ①张… III. ①胃肠病-食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第243070号

胃肠病怎么吃怎么养随手查

张拓伟 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京缤索印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/32
印 张	10
字 数	140千
版 次	2015年2月第1版
印 次	2015年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2897-4
定 价	24.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkchs.net
电子信箱	rkchs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

CONTENTS

第一章

胃肠知识大讲堂

消化系统分解图示 / 2

胃肠自诊 / 6

了解胃肠病 / 11

养护胃肠的8大饮食原则 / 16

养护胃肠在饮食方面的8大误区 / 18

养胃肠食物经典推荐 / 22

第二章

胃肠病怎么吃、怎么养

反胃 / 38

 食疗菜谱 / 40

痰浊阻胃型反胃 / 40

罗汉果芥菜莲藕汤 / 40



瘀血内结型反胃 / 41

银耳肉片煲鲫鱼 / 41

咸香茄子汤 / 42

脾胃虚寒型反胃 / 43

果脯红薯饭 / 43

胃中积热型反胃 / 44

朝暮养胃粥 / 44

 对症偏方 / 45

方1 酸醋水 / 45

方2 胡椒姜水 / 45

方3 甘蔗姜汁 / 45

方4 蜂蜜萝卜水 / 45

方5 陈皮茶 / 45

呕吐 / 46

 食疗菜谱 / 48

外邪犯胃型呕吐 / 48

茴香大米粥 / 48



食滞胃脘型呕吐 / 49

开胃京糕萝卜条 / 49

脾胃气虚型呕吐 / 50

薏米甜橘粥 / 50

痰饮内阻型呕吐 / 51

绿豆茯苓薏米粥 / 51

 对症偏方 / 52

方1 生姜红糖萝卜汁 / 52

方2 白萝卜汁 / 52

方3 山楂白糖汁 / 52

方4 姜韭牛奶饮 / 52

呃逆 / 53

 食疗菜谱 / 55

胃寒气逆型呃逆 / 55

益气补血汤 / 55

椒炒猪肝 / 56

栗香土鸡煲 / 56

胃火上逆型呃逆 / 57

败火水果粥 / 57

气逆痰阻型呃逆 / 58

鸡内金汤 / 58

脾胃虚寒型呃逆 / 59

三七炖乌鸡 / 59

胃阴不足型呃逆 / 60

胡萝卜麦冬粥 / 60

对症偏方 / 61

方1 陈皮水 / 61

方2 嚼服姜片 / 61

方3 醋麦面丸 / 61

方4 冰糖芦根水 / 61

消化不良 / 62

食疗菜谱 / 64

功能性消化不良 / 64

陈皮酸梅汤 / 64

香芋甜粥 / 65

南瓜玉米粥 / 65

器质性消化不良 / 66

茶树菇煲鸡汤 / 66

对症偏方 / 67

方1 陈皮酒 / 67

方2 绿茶干橘 / 67

方3 槟榔焦三仙 / 67



方4 茶叶红糖水 / 67

方5 西红柿山楂饮 / 67

食欲不振 / 68

食疗菜谱 / 70

寒邪犯胃型食欲不振 / 70

红豆牛肉汤 / 70

鲜鱼汤 / 71

莲藕麦片粥 / 71

湿浊犯胃型食欲不振 / 72

花生薏米汤 / 72

食滞胃脘型食欲不振 / 73

鲜果燕麦粥 / 73

西红柿糯米粥 / 74

山楂粥 / 74

肝气犯胃型食欲不振 / 75

鸡蛋香菇韭菜汤 / 75

湿热内蕴型食欲不振 / 76

苋菜鲤鱼粥 / 76

脾胃虚弱型食欲不振 / 77

莲子田鸡汤 / 77

胃阴不足型食欲不振 / 78

大枣糙米粥 / 78

肾虚虚衰型食欲不振 / 79

状元及第粥 / 79

对症偏方 / 80

方1 西红柿绿茶水 / 80

方2 山楂水 / 80

方3 紫苏茶 / 80

方4 曲末粥 / 80

噎膈 / 81

食疗菜谱 / 83

痰气交阻型噎膈 / 83

香菇茯苓烧豆腐 / 83

瘀血内结型噎膈 / 84

姜枣桃仁粥 / 84

津亏热结型噎膈 / 85

紫菜虾皮蛋花汤 / 85

气虚阳微型噎膈 / 86

虫草海马煲鸡汤 / 86

鲜藕黄芪老鸭汤 / 87

腰果虾仁粥 / 87

对症偏方 / 88

方1 双参川贝汁 / 88

方2 蒜醋汁 / 88

方3 蒜姜糖水 / 88

方4 鲜藕柏叶汁 / 88

腹泻 / 89

食疗菜谱 / 91

寒湿型腹泻 / 91

葱白神仙粥 / 91

湿热型腹泻 / 92

海鲜豆腐汤 / 92

栗子焖鸭 / 93

玉米炒鸡蛋 / 93

食滞型腹泻 / 94

萝卜牛腩汤 / 94

虾米炒白萝卜丝 / 95

萝卜橙香鸽肉汤 / 95

脾虚型腹泻 / 96

毛豆糙米饭 / 96

肾虚型腹泻 / 97

猪腰山药薏米粥 / 97

牡蛎平菇汤 / 98

营养虾米粥 / 98

肝郁型腹泻 / 99

清菊粥 / 99

对症偏方 / 100

方1 番石榴水 / 100

方2 消食止泻方 / 100

方3 无花果鲜叶水 / 100

方4 水煮苹果汁 / 100

腹胀 / 101

食疗菜谱 / 104

肝郁气滞型腹胀 / 104

山药小排鲜汤 / 104

米荷叶粥 / 105

胡萝卜炒猪肝 / 105

脾胃虚弱型腹胀 / 106

酸甜胭脂藕 / 106

血瘀内阻型腹胀 / 107

鲫鱼豆腐汤 / 107

湿热内蕴型腹胀 / 108

丸子豆腐汤 / 108

无油绿豆鸡汤 / 109



小米面绿豆粥 / 109

 对症偏方 / 110

方1 丝瓜叶水 / 110

方2 荸荠萝卜汁 / 110

方3 陈皮姜水 / 110

方4 陈皮玫瑰茶 / 110

方5 砂仁水 / 110



胃痛 / 111

食疗菜谱 / 113

脾胃虚寒型胃痛 / 113

土豆烧牛肉 / 113

红酒烧鸡翅 / 114

豆腐豆浆粥 / 114

肝气犯胃型胃痛 / 115

银耳莲子粥 / 115

湿热中阻型胃痛 / 116

金针猪肝汤 / 116

瘀血停滞型胃痛 / 117

四色豆腐汤 / 117

豆腐平菇汤 / 118

黑豆猪蹄汤 / 118

对症偏方 / 119

方1 鲜姜葱头 / 119

方2 威灵仙鸡蛋汤 / 119



方3 生土豆汁 / 119

便秘 / 120

食疗菜谱 / 122

胃肠积热型便秘 / 122

菊花决明粥 / 122

水果面包粥 / 123

香油豌豆 / 123

气机郁滞型便秘 / 124

清新营养韭菜豆芽 / 124

陈皮海带大米粥 / 125

茄汁橙香冬瓜 / 125

阴寒积滞型便秘 / 126

甜椒炒兔肉 / 126

鲜蘑菇炒菠菜 / 127

陈皮姜片粥 / 127

气虚型便秘 / 128

俄罗斯红菜汤 / 128

党参黑米粥 / 129

党参乌鸡汤 / 129

血虚型便秘 / 130

当归熟地牛骨汤 / 130

腊八豆煎鸡蛋 / 131

油菜猪肉饭 / 131

阴虚型便秘 / 132

黑木耳扒小油菜 / 132

阳虚型便秘 / 133

红参熟地补气汤 / 133

对症偏方 / 134

方1 麻油拌菠菜 / 134

方2 二仁芝麻丸 / 134

方3 蜜糖金银花饮 / 134

方4 白萝卜蜂蜜汁 / 134

便血 / 135

食疗菜谱 / 137

脾气虚弱型便血 / 137

爆炒羊肚 / 137

湿热下注型便血 / 138

爱心寿司 / 138

对症偏方 / 139

方1 槐花茶 / 139

方2 地锦草水 / 139

方3 大蓟薏根茶 / 139

方4 豆腐渣红糖水 / 139

方5 僵蚕莲藕汤 / 139

痢疾 / 140

食疗菜谱 / 142

湿热痢 / 142

绿豆汤 / 142

疫毒痢 / 143

白菜烧小丸子 / 143

寒湿痢 / 144

熟地当归羊肉汤 / 144

胡萝卜粥 / 144

虚寒痢 / 145

补肾固精鸭肉汤 / 145

花生奶露 / 146

桂圆鹌鹑蛋汤 / 146

休息痢 / 147

豌豆炒香菇 / 147

对症偏方 / 148

方1 马齿苋绿豆汤 / 148

方2 醋煮鸡蛋 / 148

方3 乌梅蜂蜜饮 / 148

方4 鸡内金萝卜水 / 148

方5 槟榔马齿苋水 / 148

痔疮 / 149

食疗菜谱 / 151

内痔 / 151

决明子苋菜鸡肝汤 / 151

外痔 / 152

蛤蜊粥 / 152

粉丝冻豆腐汤 / 153

鸡汁小油菜 / 153

内外痔 / 154

鲜蔬炒螺片 / 154

味噌汤 / 155

马蹄紫菜汤 / 155

对症偏方 / 156

方1 菠菜猪血汤 / 156



方2 胡萝卜蜂蜜方 / 156

方3 无花果方 / 156

肠痈 / 157

食疗菜谱 / 159

瘀滞型肠痈 / 159

芹菜紫菜粥 / 159

湿热型肠痈 / 160

芡实莲子薏米汤 / 160

对症偏方 / 161

方1 紫花地丁方 / 161

方2 薏米汤 / 161

方3 紫花地丁水 / 161

方4 菊花水 / 161

慢性胃炎 / 162

食疗菜谱 / 164

脾胃气虚型慢性胃炎 / 164

五谷饭 / 164

脾胃虚寒型慢性胃炎 / 165

芡实牛肉煲 / 165

食滞伤胃型慢性胃炎 / 166

玫瑰山楂粥 / 166

肝气犯胃型慢性胃炎 / 167

猪肝粥 / 167

肝胃郁热型慢性胃炎 / 168

清火薏米粥 / 168

胃阴亏虚型慢性胃炎 / 169

百合西蓝花 / 169

血瘀胃络型慢性胃炎 / 170

蒸鳕鱼 / 170

对症偏方 / 171

方1 陈皮水 / 171

方2 蒲公英煎剂 / 171

方3 陈皮芝麻水 / 171

方4 柿子松子水 / 171



急性胃炎 / 172

食疗菜谱 / 174

暑湿犯胃型急性胃炎 / 174

红枣莲子粥 / 174

食滞胃脘型急性胃炎 / 175

苦瓜炒胡萝卜 / 175

甜脆银耳盅 / 176

木瓜银耳糖水 / 176

肝郁气滞型急性胃炎 / 177

盐水猪肝 / 177

胃热炽盛型急性胃炎 / 178

燕麦糙米粥 / 178

寒邪犯胃型急性胃炎 / 179

红薯煮姜汤 / 179

海参鸡肉汤 / 180

茶树菇大枣炖土鸡 / 180

对症偏方 / 181

方1 桂圆核水 / 181

方2 红糖枣树皮水 / 181

方3 罗汉果茶 / 181

方4 莱菔鸡内金 / 181

胃及十二指肠

溃疡 / 182

食疗菜谱 / 184

脾胃虚寒型胃及十二

指肠溃疡 / 184

猪排粥 / 184

肝胃气滞型胃及十二

指肠溃疡 / 185

青花鱼片寿司 / 185

大枣茯苓粥 / 186

皮蛋瘦肉粥 / 186

胃中郁热型胃及十二

指肠溃疡 / 187

苦瓜焖猪肉 / 187

瘀血停滞型胃及十二

指肠溃疡 / 188

当归杂粮糙米饭 / 188

胃阴亏虚型胃及十二

指肠溃疡 / 189

大枣木耳瘦肉汤 / 189

豆浆鲜菇汤 / 190

冰糖鲜百合 / 190

气滞血虚型胃及十二

指肠溃疡 / 191

五色素粥 / 191

对症偏方 / 192

方1 鸡内金饮 / 192

方2 牛奶花生仁汤 / 192

方3 旱莲大枣饮 / 192

胃下垂 / 193

食疗菜谱 / 196

肝胃不和型胃下垂 / 196

胡萝卜燕麦粥 / 196

痰湿中阻型胃下垂 / 197

刀豆炖排骨 / 197

胃阴亏虚型胃下垂 / 198

乌鸡汤 / 198

脾胃阳虚型胃下垂 / 199

牡蛎海鲜粥 / 199

鸡丝粥 / 200

四神桂圆汤 / 200

中气下陷型胃下垂 / 201

小米山药粥 / 201

 对症偏方 / 202

方1 五倍子外敷 / 202

方2 猪肚白胡椒汤 / 202

方3 蒸鸡蛋桂圆方 / 202

方4 芦荟汁 / 202



肠易激综合征 / 203

👤 食疗菜谱 / 206

肝气乘脾型肠易激综合征 / 205

醉八仙 / 205

寒热夹杂型肠易激综合征 / 206

党参淮山炖老鸽 / 206

肝郁气滞型肠易激综合征 / 207

良姜鸡肉炒饭 / 207

大肠燥热型肠易激综合征 / 208

金菇丝瓜粥 / 208

脾胃虚弱型肠易激综合征 / 209

松仁粥 / 209

📖 对症偏方 / 210

方1 大半夏汤 / 210

方2 大料茴香汤 / 210

方3 党参汤 / 210

慢性肠炎 / 211

👤 食疗菜谱 / 213

脾胃虚弱型慢性肠炎 / 213

三鲜粥 / 213

肝气乘脾型慢性肠炎 / 214

什锦海鲜羹 / 214

脾肾阳虚型慢性肠炎 / 215

虾仁粥 / 215

党参墨鱼煲 / 216

海鲜粥 / 216

瘀阻肠络型慢性肠炎 / 217

清汤鱼肚 / 217



对症偏方 / 218

- 方1 石榴叶方 / 218
- 方2 茯苓药茶 / 218
- 方3 车前子水 / 218
- 方4 老姜糖醋酒方 / 218

急性肠炎 / 219

食疗菜谱 / 221

肠胃湿热型急性肠炎 / 221

牛蒡排骨汤 / 221

寒湿阻滞型急性肠炎 / 222

海带豆腐羊肉汤 / 222

食滞胃肠型急性肠炎 / 223

芝麻包菜 / 223

脾胃虚弱型急性肠炎 / 224

川七蒜粥 / 224

对症偏方 / 225

- 方1 石榴皮水 / 225
- 方2 蒜泥米醋 / 225
- 方3 姜茶叶水 / 225
- 方4 鱼腥草方 / 225

溃疡性结肠炎 / 226

食疗菜谱 / 228

肝脾不和型溃疡性结肠炎 / 228

薏米菱角粥 / 228

湿热下注型溃疡性结肠炎 / 229

芡实瘦肉粥 / 229

脾肾阳虚型溃疡性结肠炎 / 230

大枣干贝粥 / 230

茯苓薏米粥 / 231

福圆粥 / 231

脾胃虚弱型溃疡性结肠炎 / 232

香菜肚丝 / 232

对症偏方 / 233

- 方1 紫菀菜粥 / 233
- 方2 金银花水 / 233
- 方3 石榴皮水 / 233