

最有效补养食疗系列

郭晓帆 编著

ZUI YOU XIAO BU YANG SHI LIAO XI LI

胃肠病食疗汤水

◆ 食物是伟大的药剂师 ◆ 集汤羹之精华 汇强胃之名方 ◆



图书在版编目(CIP)数据

胃肠病食疗汤水/郭晓帆编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 10

ISBN 7-80651-442-2

I. 胃… II. 郭… III. 胃肠病-食物疗法-汤菜-菜谱

IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第095248号

责任编辑 黄捷生 刘小芬 吴伯衡

责任技编 汤卓英

策 划 阿 光

封面设计 张 帆

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

胃肠病食疗汤水

WEI CHANG BING SHI LIAO TANG SHUI

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-442-2/TS·44

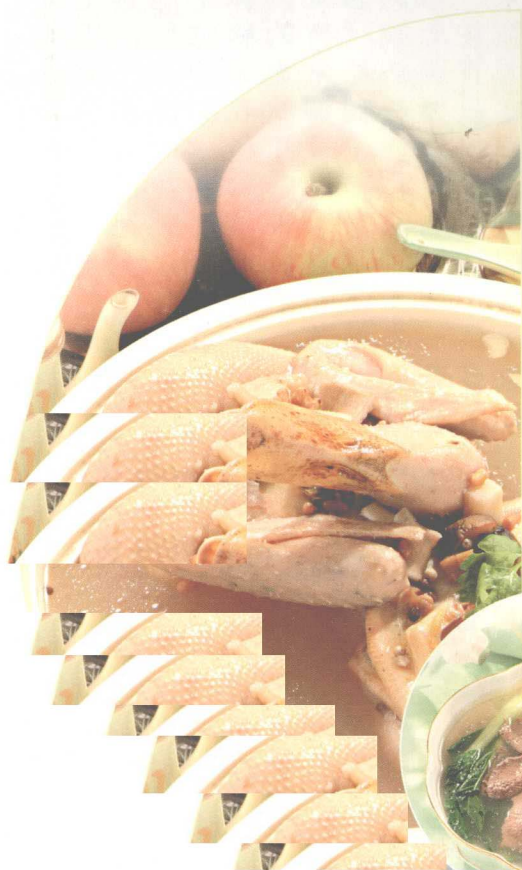
定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

胃肠病食疗汤水

郭晓帆 编著



 羊城晚报出版社

前言

QIAN YAN

中国人的饮食习惯很多时候注重“口的感觉，鼻子的感觉”，而往往忽视“胃的感觉”，因而成为胃肠病经常光顾的一个对象。其实只要我们调整我们现在的饮食习惯，注意采用科学的烹调方法，保持均衡的营养，我们是能把胃肠病防患于未然的。为此，我们编写了《胃肠病食疗汤水》一书，为预防和治疗胃肠病的人们提供一本精美、简单、实用且功效显著的食疗汤水，带给他们一份防治胃肠病的意外惊喜！





M U L U

目录

淮山薏仁鲫鱼汤	5
海参豆腐鸡肉汤	7
豆芽金菇瘦肉汤	9
百合猪腱汤	11
通菜茯苓排骨汤	13
竹笋珧柱老鸭汤	15
昆布生地猪肘汤	17
冬瓜田鸡汤	19
山药牛肉汤	21
松子麻仁猪肠汤	23
带鱼黄芪汤	25

滋润益胃汤	27
木耳大肠汤	29
海底藏金汤	31
羊肉暖胃汤	33
豆芽猪红汤	35
谷麦鲜肾鸭肉汤	37
菠萝猪红汤	39
萝卜槟榔鸭肫汤	41
柚皮猪肉汤	43
白菜牛肉汤	45
罗汉果猪肺汤	47

槐花大肠汤	49
麦芽参苓牛肚汤	51
竹笋香菇老鸭汤	53
白菜香附瘦肉汤	55
槐花猪肚汤	57
山楂麦芽瘦肉汤	59
木耳青菜猪肠汤	61
扁豆鹌鹑瘦肉汤	63
节瓜小豆猪腱汤	65
参须猪肚排骨汤	67
番茄咸肉汤	69
紫菜豆腐瘦肉汤	71

海参云耳猪肠汤	73
肉丝蛋花汤	75
荷兰豆脊髓汤	77
玉米心瘦肉汤	79
肉丝酸菜汤	81
粉葛蚝豉汤	83
龟肉猪肚汤	85
玉竹薏米猪肠汤	87
蜜枣麦芽鸭肫汤	89
雪梨响螺瘦肉汤	91
甘笋老鸡汤	93
霸王花猪肘汤	95

淮山薏仁鲫鱼汤





用料

鲫鱼	1条
薏苡仁	50克
白扁豆	50克
佛手	15克
淮山药	50克
姜片	适量



做法

1 将以上各药分别洗净；
鲫鱼剖洗净，去鳞、内杂；
姜洗净。

2 锅中加适量油烧热，放
入姜片爆香，再放入鲫鱼
煎至两面金黄盛起。

3 所有用料与各药共置瓦
煲内，加水6~8碗煲至扁
豆软透为止，用盐调味，
吃鱼喝汤。



功效

健胃利湿，有助溃疡
愈合，减少重复再患
的机会。

海参豆腐鸡肉汤



用料

已发海参	60克
淡菜	10克
鸡项	1只
豆腐干	2块
冬菇	4只
陈皮	1角



做法

1 鸡项剖净；海参、淡菜、豆腐干、冬菇和陈皮洗净并切丝。

2 鸡项相放入开水锅中氽约3分钟，捞出，去骨取肉，撕成丝状。

3 将全部用料放入煲内，加适量清水，猛火煲滚之后，改用中火煲1小时。加盐调味，再放入以粟粉调开成的芡浆，搅匀成羹即可。



功效

益气滋阴、通肠润燥、益胃降脂。



豆芽金菇瘦肉汤





用料

金菇	200克
大豆芽菜	200克
生姜	2片
瘦猪肉	300克



做法

1 金菇、大豆芽菜、生姜、瘦猪肉洗净；金菇、大豆芽菜去尾端；瘦猪肉洗净，切成片。

2 锅中放适量油烧热，放入姜片和大豆芽菜爆香。

3 瓦煲加入清水，用猛火煲至水滚，放入全部用料，改用中火继续滚至肉片、金菇熟透，加盐调味即可。



功效

健脾开胃、通畅小便、降胆固醇。

百合猪腱汤





用料

猪腱肉	250克
百合	50克
无花果	6枚
陈皮	1角



做法

1 猪腱肉洗净，切块；百合、无花果、陈皮洗净；无花果对半剖开。

2 锅中注入适量清水，煲滚后放入猪腱肉滚约3分钟，取出。

3 瓦煲内加适量清水，用猛火滚，放入全部用料，候水再滚起，改用中火煲3小时，以盐调味即可。



功效

养阴润燥，治大便秘结、痔疮下血。

1



2



3



通菜茯苓排骨汤





用料

猪排骨	600克
通菜	500克
马蹄	10个
土茯苓	5克
生姜	适量



做法

1 猪排骨洗净，斩件；通菜洗净，切段；马蹄去蒂、去皮，切块；土茯苓浸洗干净。

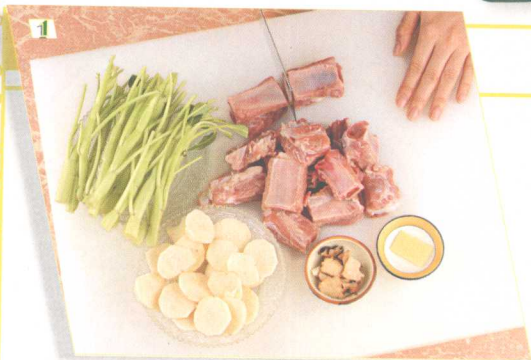
2 猪排骨块放入开水锅中氽约4分钟，取出洗净。

3 煲中注入适量清水煲滚，再放入全部用料，用中火煲约1小时，加盐调味即可饮用。



功效

利尿去湿，治大便不畅、小便黄赤。



竹笋珧柱老鸭汤





用料

竹笋	25克
马蹄	8个
江瑶柱	50克
炒扁豆	50克
陈皮	1角
老鸭	1只



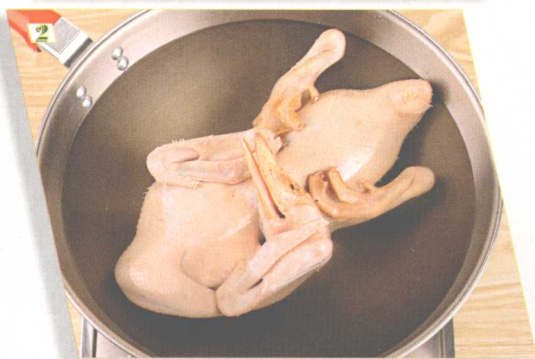
1



做法

1 竹笋、江瑶柱浸透，竹笋切块，江瑶柱撕碎；老鸭剖净，去毛、内脏；炒扁豆和陈皮浸透，洗净；马蹄去皮、蒂洗净，切块。

2 老鸭放入开水锅中煮约5分钟，取出冲洗干净，以去除血污。



3 瓦煲内加清水适量，用猛火煲至水滚，放入全部用料，候水再滚起，改用中火煲3小时，以盐调味即可食用。

3



功效

健脾开胃、滋阴养颜，
治大便不畅。