

THE MASS DIETETIC THERAPY

大众食疗4

好胃口，好口福

肠胃病 吃什么？

《健康大讲堂》编委会 主编

禁什么

肠胃病饮食宜忌速查宝典
一看就懂，肠胃病就该这样吃！

14种常见肠胃病食疗方案全解
142种宜吃食物大盘点

142道营养美食养胃更治胃
90种禁吃食物全揭示



图书在版编目(CIP)数据

好胃口, 好口福 / 《健康大讲堂》编委会主编. —
长沙: 湖南美术出版社, 2013. 3
(大众食疗·第4辑)
ISBN 978-7-5356-6033-6

I. ①好… II. ①健… III. ①保健—食谱 IV. ①TS97
2. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第013749号

大众食疗4

好胃口, 好口福

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 《健康大讲堂》编委会

责任编辑: 范 琳

文字编辑: 黄 佳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 635×1020 1/16

印 张: 30

版 次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-6033-6

定 价: 59.70元(共三册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476120 邮编: 518115

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688

大众食疗4——好胃口，好口福

肠胃病吃什么？ 禁什么？

《健康大讲堂》编委会 主编



《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣

中式烹饪师

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

陈俊如

广州中医药大学中医博士

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗老化整合医学学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

序言 preface

肠胃病——百病之源头！

“胃，你好吗？”……当一句句的广告词在您耳边萦绕的时候，您开始意识到这个广泛存在而流行的疾病问题了吗？您知道肠胃病有多“可怕”了吗？据统计，肠胃病作为常见病多发病，其发病率已然高达20%，肠胃病伴随着的烧心、胃食管反流、食欲不振、心窝痛、恶心呕吐、呕血、腹痛、腹胀、腹泻、便血等症状严重影响着人们的身体健康和生活质量，而长期反复发作的肠胃病，还有可能转化为癌肿，直接威胁人们的生命。

肠胃，包括消化系统的胃和小肠、大肠部分。胃的主要功能是接受、储存摄入的食物，并通过胃的运动和分泌液将食物搅拌、消化、灭菌，形成食糜，然后再将食糜排送到十二指肠以便进一步消化和吸收。小肠负责进行进一步的消化以及营养物质的吸收；大肠主要负责将食物残渣浓缩成大便，并排出体外。而肠胃病，实际上是许多病的统称，包括胃部以及小肠、大肠的功能性及器质性病变，比较常见的有急性胃炎、慢性胃炎、消化性溃疡、胃下垂、胃癌、便秘、肛裂、痔疮、急性肠炎、慢性肠炎、痢疾、脱肛、肛周脓肿、肛痿、结肠癌、直肠癌等。

为什么说肠胃病是百病之源头？因为肠胃的病变会损坏胃肠道的功能，影响机体对食物营养的吸收，从而使各个器官缺乏足够的营养成分供应，引发机能的衰退和病变。而据临床和调查证明，在亚健康以及患病人群当中，几乎都是首先出现肠胃的亚健康状态或患病。所以，养好肠胃，乃健康之本。

而肠胃健康与饮食更是息息相关。不同的食物由于营养成分不同，食用方法不同，导致的食疗结果也是不同的，所以说预防和治疗肠胃病，选对食物是关键。本书编委会参考了《本草纲目》、《本草经疏》等大量的中医典籍资料，编著了本书，为读者如何选对食物，摒弃不该吃的食物，提供重要的参考。

中医讲究辨证论治，食疗也以中医理论为基础，对症用膳才能取得良好的食疗效果。本书选取了急性胃炎、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、胃癌、便秘、肛裂、痔疮、急性肠炎、慢性肠炎、痢疾、脱肛、肛周脓肿、肠癌等十四种常见的肠胃病症，每一种病症均根据其不同的中医证型做了详尽的介绍，包括其病因、症状、治疗原则、对症药材、对症食材以及饮食禁忌。每一种病症还分别列举了宜吃和忌吃的食物。在宜吃的食物中，我们详细地介绍了食物的性味归经、食疗功效，并且针对每一种食物，推荐了一例对症药膳。而在忌吃的食物中，则以忌吃关键词和忌吃的原因两种形式向读者展示了这些食物是如何地不利于病情，让读者朋友们真正做到选择“对”的食物，远离肠胃病的困扰。

通过正确食疗，拥有健康好肠胃不是梦！衷心祝愿所有的肠胃病患者能够早日康复。

《健康大讲堂》编委会

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



急性胃炎吃什么？禁什么？

急性胃炎患者宜吃的食物
及其简易食疗方

薏米：绿豆薏仁汤.....	014
扁豆：扁豆玉米红枣粥.....	015
红豆：红豆麦片粥.....	015
刀豆：清炒刀豆.....	016
腐竹：韭黄腐竹.....	016
小米：桂圆小米粥.....	017
羊肉：白萝卜煲羊粥.....	017
鸽子肉：四宝炖乳鸽.....	018
青鱼：大芥菜青鱼汤.....	018
洋葱：洋葱牛肉丝.....	019
金针菇：金针鱼头汤.....	019

急性胃炎患者忌吃食物及
忌吃原因

芹菜.....	020
咖啡.....	020
可可.....	020
煎饼.....	021
炸薯条.....	021
韭菜.....	021
冰激凌.....	022
浓茶.....	022
油条.....	022



慢性胃炎吃什么？禁什么？

慢性胃炎患者宜吃的食物
及其简易食疗方

小米：小米粥.....	026
黑米：黑米红豆茉莉粥.....	027
狗肉：狗肉黑豆汤.....	027
羊肚：山药白术羊肚汤.....	028
羊肉：当归生姜羊肉汤.....	028
金针菇：金针菇牛肉卷.....	029
冬瓜：冬瓜红豆汤.....	029
栀子：栀子菊花茶.....	030

葛根：粉葛红枣猪骨汤.....	030
白术：猪肚白术粥.....	031
佛手：佛手元胡猪肝汤.....	031

慢性胃炎患者忌吃食物及
忌吃原因

芸豆.....	032
螃蟹.....	032
洋葱.....	032



胃及十二指肠溃疡吃什么？禁什么？

胃及十二指肠溃疡患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 羊肉：**山药核桃羊肉汤..... 036
- 猪肚：**香菇煲猪肚汤..... 037
- 茼蒿：**素炒茼蒿..... 037
- 白芍：**佛手瓜白芍瘦肉汤 038
- 艾叶：**艾叶煮鹌鹑..... 038
- 百合：**百合参汤..... 039
- 豆浆：**百合银耳黑豆浆..... 039



胃及十二指肠溃疡患者忌吃食物及忌吃原因

- 橘子**..... 040
- 辣椒**..... 040
- 巧克力**..... 040
- 苹果**..... 041
- 糯米**..... 041
- 蟹**..... 041
- 冰激凌**..... 042
- 咖啡**..... 042
- 烈酒**..... 042

胃下垂吃什么？禁什么？

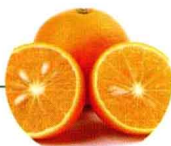
胃下垂患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 粳米：**党参百合粳米粥..... 046
- 鸽肉：**人参红枣鸽子汤..... 047
- 带鱼：**带鱼黄芪汤..... 047
- 香菇：**香菇土鸡汤..... 048
- 桂圆：**麦枣桂圆汤..... 048
- 榴莲：**榴莲牛奶果汁..... 049
- 桑葚：**桑葚猕猴桃奶..... 049
- 半夏：**半夏薏仁汤..... 050
- 陈皮：**陈皮老鸽汤..... 050
- 玉竹：**玉参焖鸭..... 051
- 菟丝子：**菟丝子煲鹌鹑蛋.. 051

胃下垂患者忌吃食物及忌吃原因

- 年糕**..... 052
- 腊鱼**..... 052
- 烤肉**..... 052





胃癌吃什么？禁什么？

胃癌患者宜吃的食物及其 简易食疗方

- 豆腐：**橘皮鱼片豆腐汤..... 056
猪肚：白果玉竹猪肚煲..... 057
猪血：山药炖猪血..... 057
豆角：芝麻酱拌豆角..... 058
胡萝卜：葱香胡萝卜丝..... 058

石斛：石斛炖鲜鲍..... 059

荔枝核：荔枝核粥..... 059

胃癌患者忌吃食物及忌吃 原因

酸菜..... 060

浓茶..... 060

辣椒..... 060

便秘吃什么？禁什么？

便秘患者宜吃的食物及其 简易食疗方

- 黑米：**黑米黑豆莲子粥..... 064
猪血：韭菜花烧猪血..... 065
猪肠：猪肠核桃汤..... 065
苦瓜：杏仁拌苦瓜..... 066
黄瓜：黄瓜扒百合..... 066
火龙果：火龙果豆浆..... 067
麦冬：麦冬石斛粥..... 067

便秘患者忌吃食物及忌吃 原因

咖啡..... 068

芡实..... 068

榴莲..... 068

高粱..... 069

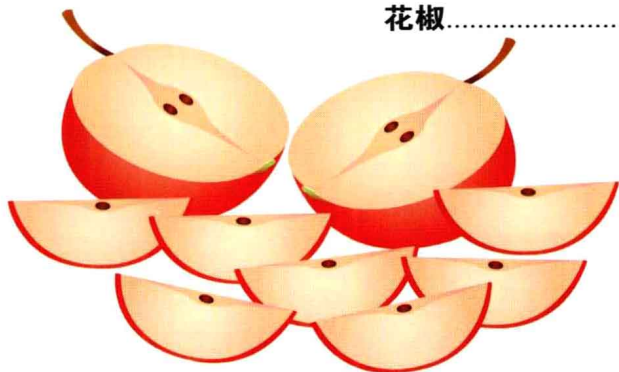
香蕉（生）..... 069

板栗..... 069

石榴..... 070

辣椒..... 070

花椒..... 070





肛裂吃什么？禁什么？

肛裂患者宜吃的食物及其 简易食疗方

- 绿豆：**大黄绿豆汤.....074
兔肉：花生杞子地黄兔肉汤 075
石斑鱼：豆花鸡蛋蒸石斑鱼....075
茄子：蛭子王炒茄子.....076
苦瓜：水晶苦瓜.....076
西瓜：西瓜玉米粥.....077
山楂：银耳山楂粥.....077
郁李仁：藕汁郁李仁蒸蛋 078
酸奶：杏仁鲜果酸奶.....078

豆浆：南瓜豆浆.....079

蜂蜜：黑芝麻蜂蜜粥079

肛裂患者忌吃食物及忌吃 原因

- 羊肉**.....080
狗肉.....080
蟹.....080



痔疮吃什么？禁什么？

痔疮患者宜吃的食物及其 简易食疗方

- 绿豆：**绿豆黄糖粥.....084
泥鳅：沙参泥鳅汤.....085
猪肠：猪肠白菜粥.....085
大白菜：板栗煨白菜.....086
竹笋：凉拌竹笋尖.....086
火龙果：火龙果酸奶.....087
丹皮：丹皮银花决明子.....087
生地：生地土茯苓脊骨汤 088
韭菜子：韭菜子蒸猪肚.....088
熟地：熟地枸杞甲鱼汤.....089
大蒜：大蒜白及煮鲤鱼.....089

痔疮患者忌吃食物及忌吃 原因

- 虾**.....090
狗肉.....090
蟹.....090
油条.....091
煎饼.....091
羊肉.....091
芥菜.....092
莼菜.....092
荔枝.....092





急性肠炎吃什么？禁什么？

急性肠炎患者宜吃的食物 及其简易食疗方

绿豆：薏米绿豆汤.....	096
红豆：红豆薏米粥.....	097
兔肉：冬瓜薏米兔肉汤.....	097
鲫鱼：胡萝卜淮山鲫鱼汤	098
土豆：海带拌土豆丝.....	098
西葫芦：清炒西葫芦.....	099
马蹄：西红柿马蹄.....	099
板蓝根：板蓝根排毒茶.....	100
藿香：藿香鲫鱼.....	100
黄柏：黄柏黄连生地饮.....	101

大蒜：黑豆大蒜煮红糖..... 101

急性肠炎患者忌吃食物及 忌吃原因

葱白	102
胡椒.....	102
巧克力.....	102
蔗糖.....	103
杏仁.....	103
生姜.....	103
香蕉.....	104
牛奶.....	104
狗肉.....	104

慢性肠炎吃什么？禁什么？

慢性肠炎患者宜吃的食物 及其简易食疗方

糯米：山药糯米粥.....	108
乌鸡：黄芪乌鸡汤.....	109
猪肚：四味猪肚汤.....	109
鲫鱼：芡实鲫鱼汤.....	110
蕨菜：拌山野蕨菜.....	110
南瓜：炖南瓜.....	111
石榴：石榴芡实红豆浆.....	111
荔枝：荔枝酸奶.....	112
板蓝根：银花板蓝根汤.....	112
无花果：海底椰无花果乌鳢汤	113
黄芪：黄芪豆芽牛肉汤.....	113

慢性肠炎患者忌吃食物及 忌吃原因

土豆.....	114
白萝卜.....	114
西瓜.....	114
红薯.....	115
排骨.....	115
肥肉.....	115
黄瓜.....	116
香蕉.....	116
桃子.....	116



痢疾吃什么？禁什么？

痢疾患者宜吃的食物及其 简易食疗方

- 薏米：**薏米豆浆..... 120
- 田鸡：**苦瓜黄豆田鸡汤..... 121
- 海带：**海带炖排骨..... 121
- 香椿：**香椿炒蛋..... 122
- 茭白：**鸡肝茭白枸杞汤..... 122
- 椰子：**椰汁豆浆..... 123
- 苹果：**苹果番石榴汁..... 123
- 白头翁：**白头翁苓连饮..... 124

- 蒲公英：**清炒蒲公英..... 124
- 黄连：**黄连黄柏甘草汁..... 125
- 大蒜：**蒜片黄瓜..... 125

痢疾患者忌吃食物及忌吃 原因

- 生姜**..... 126
- 辣椒**..... 126
- 羊肉**..... 126

脱肛吃什么？禁什么？

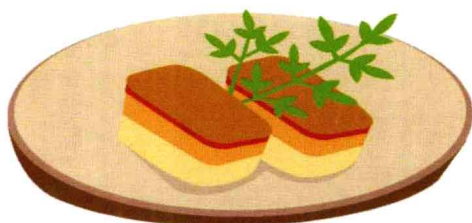
脱肛患者宜吃的食物及其 简易食疗方

- 小米：**阿胶枸杞小米粥..... 130
- 猪肚：**白果煲猪小肚..... 131
- 猪肠：**黄芪芡实煲大肠..... 131
- 猪腰：**党参马蹄猪腰汤..... 132
- 韭菜：**韭菜炒鸡蛋..... 132
- 丝瓜：**清炒丝瓜..... 133
- 芡实：**芡实茯苓粥..... 133
- 黄芪：**黄芪牛肉汤..... 134

- 五味子：**参麦五味乌鸡汤 134
- 白及：**白及猪蹄汤..... 135
- 苦参：**苦参银花饮..... 135

脱肛患者忌吃食物及忌吃 原因

- 豆瓣酱**..... 136
- 芥末**..... 136
- 辣椒**..... 136





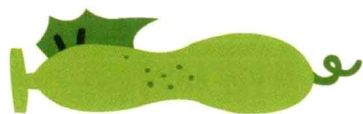
肛周脓肿、肛瘘吃什么？禁什么？

肛周脓肿、肛瘘患者宜吃的食物及其简易食疗方

兔肉：	核桃兔肉汤.....	140
海带：	苦瓜海带瘦肉汤.....	141
木耳：	木耳炖牛蛙.....	141
黄花菜：	海蜇黄花菜.....	142
苦瓜：	苦瓜炖蛤.....	142
芹菜：	爽脆西芹.....	143
冬瓜：	橙汁瓜条.....	143
金银花：	银花蜂蜜饮.....	144
蒲公英：	蒲公英小米绿豆浆.....	144
白茅根：	茅根莲藕汤.....	145
知母：	知母玉竹饮.....	145

肛周脓肿、肛瘘患者忌吃食物及忌吃原因

生姜.....	146
烈酒.....	146
狗肉.....	146
韭菜.....	147
羊肉.....	147
大蒜.....	147
辣椒.....	148
胡椒.....	148
花椒.....	148



结肠癌、直肠癌吃什么？禁什么？

结肠癌、直肠癌患者宜吃的食物及其简易食疗方

薏米：	薏米荞麦红豆豆浆.....	152
黑米：	核桃莲子黑米粥.....	153
章鱼：	红枣花生章鱼汤.....	153
平菇：	平菇木耳鸡丝汤.....	154
木耳：	黑白木耳炒芹菜.....	154
榛子：	杏仁榛子豆浆.....	155
水蛭：	水蛭祛瘀酒.....	155
肉苁蓉：	肉苁蓉羊肾汤.....	156
败酱草：	败酱草茶.....	156
酸奶：	贡梨酸奶.....	157
蜂蜜：	菊花蜜茶.....	157

结肠癌、直肠癌患者忌吃食物及忌吃原因

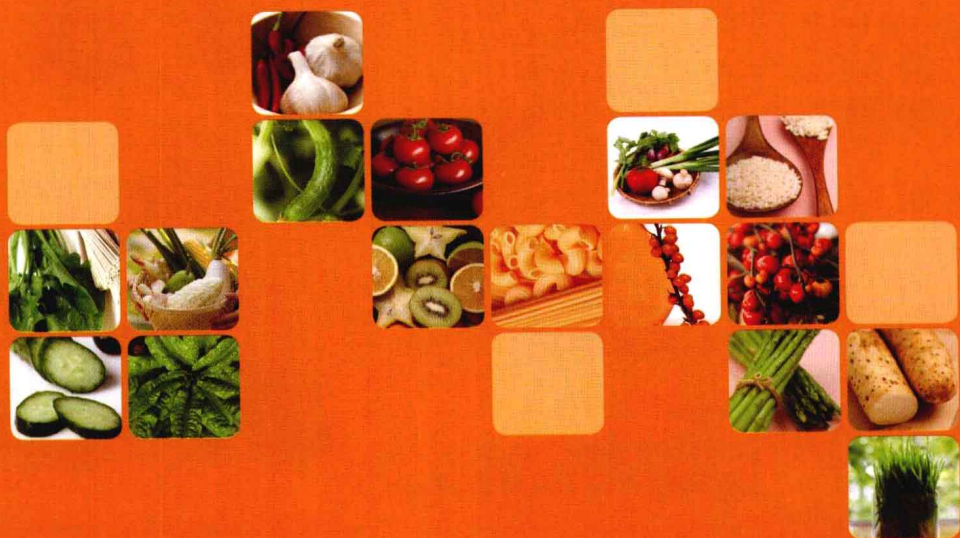
狗肉.....	158
酸菜.....	158
辣椒.....	158
油条.....	159
肥肉.....	159
腊肉.....	159
皮蛋.....	160
臭豆腐.....	160
羊肉.....	160



急性胃炎 吃什么？禁什么？

急性胃炎多由细菌、病毒感染，用药不当，食用过热、过冷食物等因素诱发。起病较急，患者出现上腹饱胀、隐痛、嗝气吞酸、恶心呕吐、食欲减退等症状，严重者伴有呕血和黑便。若感染细菌还会出现腹泻症状。胃镜检查可见胃黏膜充血、水肿、糜烂、出血等症。

中医将急性胃炎大致分为寒邪客胃、饮食停滞、肝气犯胃、湿热中阻五种证型，我们根据每个证型的病症特点，配制了科学合理的对症药膳，患者可结合自身的症状，选择相应的药膳进行调理，对疾病的治疗能起到积极的作用。





中医分型

1 寒邪客胃型

· **症状剖析** 感受寒邪或进食生冷的食物所致。胃脘部突然疼痛，恶寒喜暖，用热水袋暖敷疼痛可减轻，遇寒则疼痛加重，还伴有恶心呕吐、嗳气吞酸、饮食减少、口淡不渴、舌苔薄白等症。

· **治疗原则** 温胃散寒、缓急止痛。

· **饮食禁忌** 忌食寒凉生冷食物。

对症药材

① 吴茱萸 ② 生姜
③ 丁香



对症食材

① 羊肉 ② 荔枝
③ 刀豆 ④ 洋葱



2 饮食停滞型

· **症状剖析** 暴饮暴食或饮食不节所致。发病急速，胃脘部突然胀满疼痛，恶心呕吐，吐后上腹胀痛减轻，嗳气反酸，不欲饮食，大便稀溏，舌苔厚腻等。

· **治疗原则** 消食导滞、除胀止痛。

· **饮食禁忌** 忌暴饮暴食，忌食易产气腹胀的食物。

对症药材

① 山楂 ② 神曲
③ 炒麦芽



对症食材

① 猪肚 ② 扁豆
③ 金针菇 ④ 青鱼



3 肝气犯胃型

· **症状剖析** 因情绪失常、动怒所致，精神、神经功能失调，各种急重症的危急状态以及机体的变态反应，均可引起胃黏膜的急性炎症。胃脘部胀闷隐痛，并伴两胁肋疼痛、嗳气频繁，每因心情不畅而突然发作，舌苔薄白。

· **治疗原则** 疏肝理气、和胃止痛。

· **饮食禁忌** 忌酸辣及生冷不易消化的食物。

对症药材

① 木香 ② 川楝子
③ 陈皮



对症食材

① 小米 ② 猪肚
③ 鸽肉 ④ 荞麦
⑤ 大麦



4 湿热中阻型

· **症状剖析** 多由饮食不洁，食入热性、刺激性食物所致。胃脘突然疼痛，病势急迫，口苦口干、口渴却不想饮水，小便色黄，大便不畅，里急后重，或便后肛门灼痛，舌色红，苔黄腻。

· **治疗原则** 清热解毒、利湿止痛。

· **饮食禁忌** 忌食热性食物，如羊肉、狗肉、辣椒等；胃肠敏感者忌食海鲜等过敏性食物。

对症药材

① 砂仁 ② 茯苓



对症食材

① 薏仁 ② 红豆
③ 兔肉 ④ 石斑鱼
⑤ 白扁豆





饮食宜忌

宜

✓平时饮食要清淡、营养要均衡。

✓停止一切对胃有刺激的饮食和药物，短期禁食1~2餐，然后给予易消化、清淡、少渣的流质食物，这有利于胃的休息和损伤的愈合。

✓由于呕吐腹泻失水过多，病人在可能情况下要尽量多饮水，以补充丢失的水分。饮用水以糖盐水为佳，但不要喝含糖多的饮料，以免胃酸分泌过多加重腹痛。

✓呕吐频繁的病人可在一次呕吐完毕后少量饮水（50毫升左右），多次饮入，这样才不至于呕出。

忌

×节制饮酒，勿暴饮暴食，慎用或不用易损伤胃黏膜的药物。

×勿进食病死牲畜的肉和内脏，肉类、禽类、蛋类等要煮熟后方可食用。

民间秘方

① 将100克鲜马鞭草与50克鲜鱼腥草洗干净，捣烂备用，加入适量冷开水搅匀，取药汁服用，每日一次，能起到清热、消炎的作用。

② 将10克木香与5克丁香洗净后放入瓷杯内，加入料酒，上笼蒸10分钟即成。每日一次，热饮，具有暖胃、行气、止痛的功效。但阴虚内热者忌服。

生活保健



✓注意厨房卫生以及食品制作时的卫生，防止食品被污染。

✓做好水源保护、饮水管理和消毒。

✓食品加工企业应加强食品卫生管理，变质及被沙门氏菌污染的食品不允许出售。

✓急性单纯性胃炎要及时治疗，愈后要防止复发，以免转为慢性胃炎，久治不愈。

✓急性胃炎患者发病后要多饮淡盐水，以补充吐泻所损失的水分和盐。

✓加强锻炼，增强体质，使脾胃不易受伤。

✓心情舒畅，保持胃肠功能平衡。

✓节饮食，以利脾胃受纳吸收功能。

✓慎起居，避风寒。

✗忌饮食不洁、暴饮暴食、食用生冷食物、烈酒及其他辛辣刺激食物，尤其是胃肠敏感的患者更应注意。

◎ 急性胃炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

本书编者根据急性胃炎的五种中医分型，贴心地为每一种不同证型的患者挑选了宜吃的食物，分析每一种食物的性味归经及其对不同证型的食疗功效，并推荐了合适的调养食疗方，详解其材料、做法以及功效。食疗方的材料均简单易得，做法清晰明了，患者可根据自身症状判断自己属于哪一证型，然后根据证型选择适合自己的食疗方法及菜例，于日常饮食中轻松达到调理的目的。



【小米】



【洋葱】



【羊肉】

薏米【谷物粮豆类】



绿豆薏仁汤



◎ **材料** 绿豆、薏仁各10克，低脂奶粉25克

◎ **制作** ①先将绿豆与薏仁洗净、泡水，大约两小时即可泡发。②砂锅洗净，将绿豆与薏仁加入水中蒸煮，水煮开后转小火，将绿豆煮至熟透，汤汁呈黏稠状。③滤出绿豆、薏仁中的水，加入低脂奶粉搅拌均匀后，再倒入绿豆牛奶中。

◎ **功效** 本品具有健脾益胃、清热解毒的功效，适合湿热中阻型的急性胃炎患者。

性味归经 性凉，味甘、淡。归脾、胃、肺经。

食疗功效 薏米健脾益胃、清热渗湿、排脓止泻，对湿热中阻型的急性胃炎有很好的食疗作用。此外，薏米还有祛风湿、镇静镇痛、抑制骨骼肌收缩、增强人体免疫功能、抗菌抗癌的作用。薏米可入药，常用来治疗脾虚泄泻、水肿、脚气，也可用于肺病、肠病等病的治疗。

扁豆【谷物粮豆类】



扁豆玉米红枣粥

◎ **材料** 大米110克，玉米、白扁豆、红枣各15克，白糖6克

◎ **制作** ①玉米、白扁豆洗净；红枣去核洗净；大米泡发洗净。②锅置火上，注入清水后，放入大米、玉米、白扁豆、红枣，用大火煮至米粒绽开。③再用小火煮至粥成，调入白糖入味即可。

◎ **功效** 本品具有清热、利湿的功效，适合湿热中阻型的急性胃炎患者。

◎ **性味归经** 性平，味甘。归脾、胃经。

◎ **食疗功效** 扁豆是甘淡温和的健脾化湿药，能健脾和胃、消暑化湿、解毒消肿、除湿止泻，适用于脾胃虚弱、便溏腹泻、体倦乏力、水肿、白带异常以及夏季暑湿引起的呕吐、腹泻、胸闷等病症，适合湿热中阻型的急性胃炎患者食用。扁豆还能保护心脑血管，调节血压。

红豆【谷物粮豆类】



红豆麦片粥

◎ **材料** 红豆30克，燕麦片20克，大米70克，白糖4克

◎ **制作** ①大米、红豆均泡发洗净；燕麦片洗净。②锅置火上，倒入清水，放入大米、红豆煮开。③加入燕麦片同煮至浓稠状，调入白糖拌匀即可。

◎ **功效** 本品具有健脾养胃、利湿解毒的功效，适合湿热中阻型的急性胃炎患者。

◎ **性味归经** 性平，味甘、酸。归心、小肠经。

◎ **食疗功效** 红豆具有利尿除湿、和血排脓、消肿解毒、滋补强壮、健脾养胃等功效，可用来治疗湿热中阻型急性胃肠炎以及水肿、黄疸、泻痢、便血、痈肿等病症。红豆还能增进食欲，促进胃肠消化吸收。