

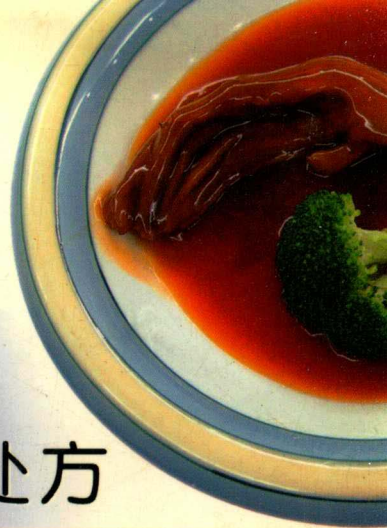
常 | 见 | 病 | 康 | 复 | 写 | 真 | 菜 | 谱

WEICHANGBING

SILIAOCHUFANG

胃病

食疗处方



胃肠病食疗处方

主 编：吴 杰 吴 曼

编 委：夏 玲 连彩霞 雷立春 吴昊然 郭玉华

宋美艳 刘 捷 李 松 李永江

菜例制作：吴 杰 吴 曼 夏 玲 郭玉华

摄 影：吴 杰 吴昊然 赵越超

中医古籍出版社

责任编辑：高福庆 张贵涛

封面设计：北京大燃图艺

版式设计：北京大燃图艺

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病食疗处方 / 吴杰, 吴曼编著. — 北京: 中医古籍出版社, 2005
(常见病康复写真菜谱)

ISBN 7-80174-320-2

I. 胃... II. ①吴... ②吴... III. 胃肠病—食物疗法—菜谱 IV. TS972.161
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 033664 号

中医古籍出版社出版

北京东直门内南小街 16 号 (100700)

全国新华书店发行

北京前景文化印刷有限公司印刷

889 × 1194 毫米 24 开本 3.5 印张

2005 年 5 月第一版 2005 年 5 月第一次印刷

印数 0001-8000 册

ISBN 7-80174-320-2/R · 319

定价: 16.00 元 (全套 96.00 元)

前言

胃肠是人体的重要器官，其重要性不亚于心脏。我们的祖先就曾指出“人以胃气为本”。据科学研究数据表明：人体的营养100%靠胃肠消化吸收；营养不良的人，84%是由胃肠问题导致的；许多人体必需的维生素在食物中并不存在，全靠肠道中的有益菌群的合成。可见，胃肠对人体健康的重要性。然而，人们一般对胃肠疾病重视不够，对胃肠功能的异常减退无动于衷，不知不治者大有人在。而这些疾病却在悄无声息、不知不觉地损害着人们的健康，影响着你的寿命。

防治胃肠疾病可以从饮食入手，传统的药膳食疗、食补可以帮助您调节胃活动功能，调节肠道菌群的平衡，清除肠道内的各种致病“垃圾”，恢复胃肠健康状态，在吃饱、吃好、合理膳食中得到健康。为此，我们以严谨的科学态度，精确的理论数据，撰写了这本《胃肠病食疗处方》。

本书详细介绍了40例防治胃肠病的药膳菜肴，原料易取，易学易做，全部配有彩色菜例图谱及简洁的文字说明，对主要制作过程还配有示范图谱。是广大热爱生活、拥有爱心、追求健康、喜爱烹饪的读者们食补、食疗的理想参考书，愿此书的出版给您的家庭带去健康与温馨。

吴杰

目 录

前言 (1)

1 砂仁猴头烧猪肚 (2)

2 白术猪肚炖魔芋 (4)

3 萝卜炖猪肚 (6)

4 鲜蘑白菜炒肚片 (8)

5 甘蓝肚片 (10)

6 金针炒肚丝 (12)

7 菜花烧牛肚 (14)

8 葱椒炒肥肠 (16)

9 熘茄盒 (18)

10 桃仁土豆丁 (20)

11 香辣芥菜豆皮丝 (22)

12 多味大头菜 (24)

13 吉利堂酱土豆 (26)

14 砂仁炖牛肉 (28)

15 香辣双丝 (30)

16 肉酱土豆泥 (32)

17 姜丝肉 (34)

18 山药炒南瓜 (36)

19 龙凤双珠 (38)

20 虾仁炖豆腐 (40)

21 虾仁甘蓝 (42)

22 鱿鱼山药丝 (44)

23 茉莉鱼丝 (46)

24 参芪炖排骨 (48)

25 排骨炖豆角 (50)

26 多彩甘蓝丝 (52)

27 土豆藕片 (54)

28 肉片茼蒿 (56)

29 雪里蕻炒黄豆芽 (58)

30 蒜茸香辣鸡丝榨菜 (60)

31 甜椒鸡片 (62)

32 子萝鸭片 (64)

33 蒜香鸡胗 (66)

34 肉片炖猴蘑 (68)

35 肥鸭炖猴蘑 (70)

36 白芍石斛煲鹌鹑 (72)

37 参归乳鸽 (74)

38 半夏狗排炖山药 (76)

39 山楂鹿肉 (78)

40 薏仁山药羹 (80)

前言

胃肠是人的重要器官，其重要性不亚于心脏。我们的祖先就曾指出“人以胃气为本”。据科学研究数据表明：人体的营养100%靠胃肠消化吸收；营养不良的人，84%是由胃肠问题导致的；许多人体必需的维生素在食物中并不存在，全靠肠道中的有益菌群的合成。可见，胃肠对人体健康的重要性。然而，人们一般对胃肠疾病重视不够，对胃肠功能的异常减退无动于衷，不知不治者大有人在。而这些疾病却在悄无声息、不知不觉地损害着人们的健康，影响着你的寿命。

防治胃肠疾病可以从饮食入手，传统的药膳食疗、食补可以帮助您调节胃活动功能，调节肠道菌群的平衡，清除肠道内的各种致病“垃圾”，恢复胃肠健康状态，在吃饱、吃好、合理膳食中得到健康。为此，我们以严谨的科学态度，精确的理论数据，撰写了这本《胃肠病食疗处方》。

本书详细介绍了40例防治胃肠病的药膳菜肴，原料易取，易学易做，全部配有彩色菜例图谱及简洁的文字说明，对主要制作过程还配有示范图谱。是广大热爱生活、拥有爱心、追求健康、喜爱烹饪的读者们食补、食疗的理想参考书，愿此书的出版给您的家庭带去健康与温馨。

吴杰



功效

温中化湿，行气止痛。猴头蘑中含有17种氨基酸，包括人体必需的8种氨基酸，而且各种必需氨基酸的比例与人体的需要相接近。对慢性萎缩性胃炎、慢性浅表性胃炎、胃窦炎等均有治疗作用，对胃痛、胃胀、嗝气、泛酸、大便隐血、食欲不振等症均有缓解作用。猪肚含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素（B₁、B₂）、烟酸等，具有补虚损、健脾胃的功效。二者配以具有促进胃液分泌、消除肠道胀气功效的砂仁同烹食用，对溃疡病属胃寒患者有较好的食疗效果。



砂仁猴头烧猪肚

原料

熟猪肚 350 克，水发猴头蘑 175 克，砂仁 5 克，葱、蒜片各 5 克，料酒 15 克，精盐 3 克，鸡精 2 克，味精 1 克，鸡汤 200 克，植物油 30 克，湿淀粉 10 克。

制作步骤

- (1) 将熟猪肚、猴头均切成块。肚块下入沸水锅内焯一下捞出。
- (2) 炒锅内加油烧热，下入葱、蒜片炝香，下入砂仁、猪肚、料酒略炒。
- (3) 下入猴头、鸡汤、鸡精、精盐烧透入味，加入味精，用湿淀粉勾芡，装盘即成。

特点

猪肚软烂，猴蘑嫩香，营养滋补。

操作提示

猪肚块用中火炒制。猴头蘑入锅后，要用小火烧熟。芡汁要稠稀适中。



砂

仁

猴

头

烧

猪

肚





功效

健脾益气，消食和胃。猪肚含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等，具有补虚损、健脾胃的功效。蘑芋的营养成分独特，含有葡配甘露聚糖、蛋白质、多种氨基酸，还含有葡萄糖、果糖、蔗糖等，它可以促进肠的蠕动，清除肠壁上的沉积物，属于高膳食纤维，被称为肠道中的“清道夫”，可清洁肠胃，帮助消化并能有效的防治便秘，二者与具有补中益气、健脾和胃功效的白术同煮，对胃及十二指肠溃疡、消化不良、大便不畅等症状患者有较好的食疗效果。



白术猪肚炖蘑芋

原料

熟猪肚 350 克，蘑芋 175 克，白术 10 克，料酒、葱姜汁各 15 克，精盐、鸡精各 3 克，白糖 5 克，香油 10 克。

制作步骤

- (1) 将熟猪肚切成菱形块。锅内加清水，下入白术煮 20 分钟。
- (2) 下入猪肚、料酒、葱姜汁、鸡精、白糖烧开，撇净浮沫。
- (3) 下入蘑芋炖至猪肚软烂，加入精盐、味精，装入碗内，淋入香油。

特点

软烂柔韧，咸鲜香浓。

操作提示

白术要用微火煎煮。炖制时，要用小火。



功效

开胃健脾，消滞行气。猪肚含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素（B₁、B₂）、烟酸等，具有补虚损、健脾胃的功效。萝卜营养丰富，含糖类、维生素、纤维素及氨基酸、淀粉酶、氧化酶等多种酶类和芥辣油，具有消积滞、化痰热、宽中下气、消肿散瘀的功效。此款菜肴对慢性胃炎、胃溃疡、胃下垂等胃病诸症均有疗效。

萝卜炖猪肚



原料

白萝卜、心里美萝卜各200克，熟猪肚300克，菜心100克，料酒、葱姜汁各20克，精盐、鸡精各3克，味精2克，肉汤500克，芝麻油10克。

制作步骤

- (1) 猪肚切成块。白萝卜、心里美萝卜均切成滚刀块。菜心破成四瓣。
- (2) 沙锅内放入猪肚，加入料酒、葱姜汁、肉汤、鸡精。
- (3) 下入白萝卜块、心里美萝卜块，用大火烧开，改用中火炖至熟透，加入精盐、菜心略炖，加味精略炖，淋入芝麻油即成。

特点

色泽美观，软烂清鲜，汤汁醇美。

操作提示

萝卜块要切得大小均匀。炖制时，要用中火。



萝卜

炖

猪

肚

7





功效

补脾益气，通利肠胃。白菜含碳水化合物、蛋白质、纤维素、维生素C、矿物质等，有刺激肠蠕动、促进大便排泄、帮助消化的功能。鲜蘑、木耳均富含纤维素，有助于胃肠保健。它们与具有补虚损、健脾胃的猪肚同烹，可有效防治便秘，对胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎等均有食疗功效。



鲜蘑白菜炒肚片

原料

白菜、鲜蘑、熟猪肚各200克，水发木耳30克，料酒10克，葱、姜、蒜片各10克，精盐、鸡精各3克，味精1克，油30克，汤50克，湿淀粉10克。

制作步骤

- (1) 将白菜、鲜蘑、熟猪肚均切成抹刀片。木耳撕成小片。猪肚下入沸水锅中焯透捞出。
- (2) 炒锅内加油、葱、姜、蒜炝香，下入鲜蘑、木耳略炒。
- (3) 下入肚片、料酒、汤、鸡精炒开，下入白菜片，精盐炒熟，加味精，用湿淀粉勾芡，装盘即成。

特点

白菜脆嫩，肚片软烂，鲜蘑滑润，香鲜适口。

操作提示

猪肚片、白菜片、鲜蘑片要切得薄厚均匀。芡汁要稠稀适中。



鲜

蘑

白

菜

炒

肚

片





功效

补虚损，健脾胃。猪肚含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素（B₁、B₂）、烟酸等，具有补虚损、健脾胃的功效。甘蓝含有丰富的维生素U和维生素（B₁、B₂、P、E）、胡萝卜素，多种氨基酸以及多种矿物质，具有止痛、生肌的功效，适用于胃及十二指肠溃疡，并能够降低结肠癌发病率。二者同煮食用，对胃及十二指肠溃疡患者有较好的食疗效果。



甘蓝肚片

原料

甘蓝 300 克，熟猪肚 150 克，水发木耳 30 克，葱末、姜末各 5 克，蒜片 10 克，料酒、湿淀粉各 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，汤 50 克，植物油 30 克。

制作步骤

- (1) 甘蓝切成片。木耳切成小片。熟猪肚抹刀切成片，入沸水锅中焯透捞出。
- (2) 锅内放油烧热，下入葱末、姜末炝香，烹入料酒、汤烧开，下入肚片烧透。
- (3) 下入甘蓝片、木耳片、蒜片、精盐炒匀至熟，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

特点

肚片软烂，甘蓝爽嫩，味美适口。

操作提示

肚片要用中火炒制，下入甘蓝片后，改用大火爆炒。



功效

补虚疗损，益胃助食。猪肚含有蛋白质、脂肪、烟酸、钙、磷、铁、维生素（B₁、B₂）等，具有补虚损、健脾胃的功效。金针菇含有维生素（B₁、B₂）、尼克酸、钾、硒、蛋白质、脂肪、膳食纤维等，具有益胃助食、健脑益智的功效。二者与具有解热除烦、通利肠胃作用的小白菜同烹食用，可增进幼儿的食欲，使幼儿长得结实。对胃及十二指肠溃疡有一定辅助疗效。