



求医不如求己 养生别养病

肠胃病饮食 宜忌全书

于雅婷 陈飞松 主编



适合中国人的肠胃养护饮食法。

肠胃病就要这样吃！



肠胃病饮食 宜忌全书

于雅婷 陈飞松 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

肠胃病饮食宜忌全书 / 于雅婷, 陈飞松主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5

(含章·掌中宝系列)

ISBN 978-7-5537-5375-1

I. ①肠… II. ①于… ②陈… III. ①胃肠病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第223085号

肠胃病饮食宜忌全书

主 编	于雅婷	陈飞松
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	880mm×1 230mm 1/32
印 张	14
字 数	380 000
版 次	2017年5月第1版
印 次	2017年5月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5375-1
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

第一章 急性胃炎吃什么？禁什么？

018 中医分型

**急性胃炎患者宜吃的
食物及其简易食疗方**

021 **小米**

桂圆小米粥

022 **荞麦**

牛奶煮荞麦

023 **薏米**

绿豆薏米粥

024 **扁豆**

扁豆玉米红枣粥

025 **红豆**

红豆麦片粥

026 **刀豆**

清炒刀豆

027 **腐竹**

韭黄腐竹

028 **豆浆**

杏仁豆奶饮

029 **羊肉**

白萝卜煲羊肉

030 **兔肉**

红枣炖兔肉

031 **猪肚**

车前草猪肚汤

032 **鸽肉**

四宝炖乳鸽

033 **青鱼**

大芥菜青鱼汤

034 **石斑鱼**

清蒸石斑鱼

035 **洋葱**

洋葱牛肉丝

036 **金针菇**

金针菇鱼头汤

037 **马齿苋**

五味粥

038 **荔枝**

荔枝桂圆汁

039 **山楂**

山楂麦芽猪腱汤

040 **川楝子**

川楝木香糖浆

041 **木香**

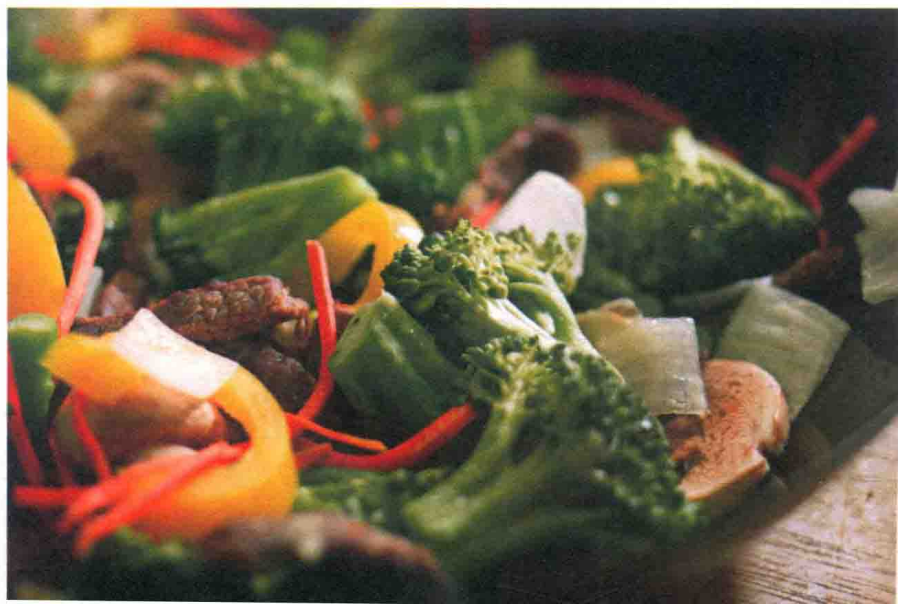
木香陈皮炒肉片

042 **茯苓**

茯苓豆腐

043 **神曲**

神曲粥



044 吴茱萸

三味药茶

045 陈皮

陈皮冰糖汁

046 紫苏叶

紫苏鱼片汤

急性胃炎患者忌吃食物

及忌吃原因

047 煎饼

048 韭菜

049 芹菜

049 炸薯条

050 可可

050 冰激凌

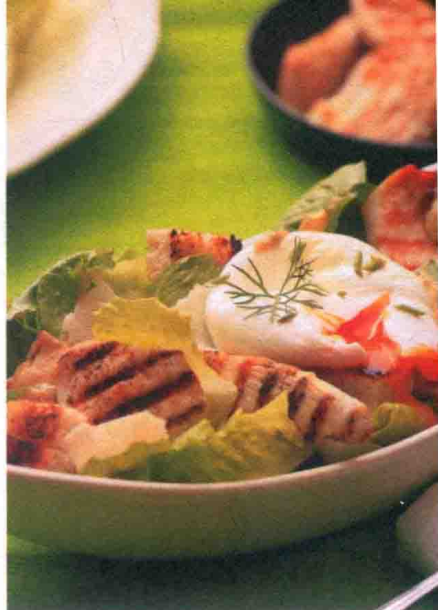
051 浓茶

051 咖啡

052 辣椒

052 芥末

053 胡椒



第二章 慢性胃炎吃什么？禁什么？

056 中医分型

慢性胃炎患者宜吃的
食物及其简易食疗方

059 小米

小米粥

060 黑米

黑米红豆茉莉粥

061 猪肚

四神沙参猪肚汤

062 羊肚

山药白术羊肚汤

063 羊肉

当归姜羊肉汤

064 狗肉

狗肉黑豆汤

065 鸽肉

银耳炖乳鸽

066 鸭肉

白菜老鸭汤

067 兔肉

北沙参玉竹兔肉汤

068 甲鱼

金针菇甲鱼汤

069 香菇

香菇冬瓜

070 金针菇

金针菇牛肉卷

071 冬瓜

冬瓜红豆汤

072 南瓜

南瓜百合

073 板栗

板栗小米豆浆

074 红枣

糖饊红枣花生

075 荔枝

荔枝柠檬汁

076 杨梅

桑葚杨梅汁

077 西瓜

西瓜木瓜汁

078 杨桃

杨桃柳橙汁

079 胡椒

胡椒煲猪肚

080 牛奶

肉桂奶茶

081 米醋

姜米醋炖木瓜

082 白术

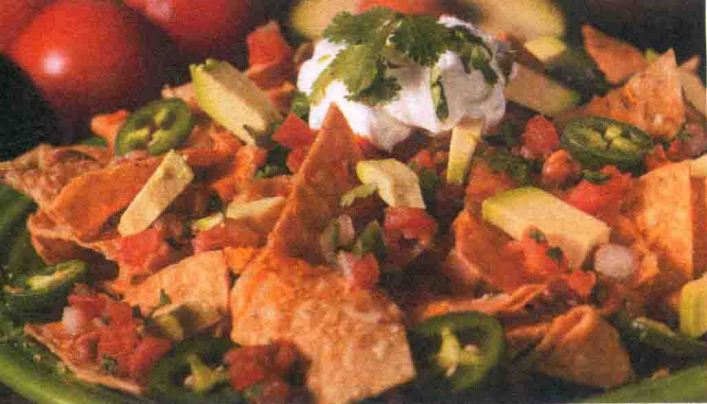
猪肚白术粥

083 佛手

佛手元胡猪肝汤

084 党参

党参黄芪排骨



085 **黄芪**

黄芪猪肝汤

086 **栀子**

栀子菊花茶

087 **葛根**

粉葛红枣猪骨汤

088 **枳实**

枳实金针菇河粉

089 **肉桂**

姜肉桂炖猪肚

**慢性胃炎患者忌吃食物
及忌吃原因**

090 **烈酒**

091 **洋葱**

092 **四季豆**

092 **浓茶**

093 **浓咖啡**

第三章 胃及十二指肠溃疡吃什么？禁什么？

096 中医分型

胃及十二指肠溃疡患者宜吃的食物及其简易食疗方

099 **小米**

红枣柏子小米粥

100 **高粱**

高粱小米豆浆

101 **豆浆**

百合银耳黑豆豆浆

102 **狗肉**

开煲狗肉

103 **羊肉**

山药核桃羊肉汤

104 **猪肚**

香菇煲猪肚

105 **兔肉**

青皮炒兔肉

106 **田螺**

芹菜金针菇响螺猪肉汤

107 **猪血**

西洋参猪血煲

108 **鲍鱼**

小鲍鱼参杞汤

109 **墨鱼**

田螺墨鱼骨汤

110 **油菜**

油菜香菇

111 **茼蒿**

素炒茼蒿

112 **茄子**

麻酱茄子

113 **猕猴桃**

猕猴桃汁

114 **哈密瓜**

哈密瓜椰奶

115 **田七**

田七煮鸡蛋

116 **白芍**

佛手瓜白芍瘦肉汤

117 **艾叶**

艾叶煮鹌鹑

118 **百合**

百合参汤

119 **生地**

干贝黄瓜盅

120 **乌药**

乌药活血粥

胃及十二指肠溃疡患者	125	山楂	128	咖啡
忌吃食物及忌吃原因	126	苹果	129	浓茶
121 糯米	126	橘子	129	烈酒
122 红薯	127	李子	130	大蒜
123 韭菜	127	巧克力	130	辣椒
124 柠檬	128	冰激凌	131	醋

第四章 胃下垂吃什么？禁什么？

134 中医分型	140 扁豆	145 土鸡
胃下垂患者宜吃的食物及其简易食疗方	白扁豆粥	党参茯苓土鸡汤
137 小麦	141 牛肚	146 鸽肉
黄芪小麦粥	茴香牛肚汤	人参红枣鸽子汤
138 薏米	142 羊肉	147 鸭肉
薏米山药煲瘦肉	豆浆炖羊肉	清炖鸭
139 荞麦	143 牛肉	148 带鱼
荞麦薏米豆浆	枸杞牛肉汤	带鱼黄芪汤
	144 乌鸡	149 鳊鱼
	山药乌鸡汤	孔雀鳊鱼



150 **猪肚**

胡椒老鸡猪肚汤

151 **西红柿**

西红柿汁

152 **韭菜**

韭菜腰花

153 **香菇**

香菇土鸡汤

154 **金针菇**

白菜金针菇

155 **银耳**

银耳海鲜汤

156 **黑木耳**

拌双耳

157 **桂圆**

麦枣桂圆汤

158 **葡萄**

葡萄鲜奶蜜汁

159 **桑葚**

桑葚猕猴桃奶

160 **榴莲**

榴莲牛奶果汁

161 **木瓜**

木瓜银耳猪骨汤

162 **樱桃**

樱桃牛奶

163 **鸡蛋**

川贝蒸鸡蛋

164 **牛奶**

姜韭牛奶

165 **莲子**

参片莲子汤

166 **人参**

人参糯米鸡汤

167 **白术**

白术党参茯苓粥

168 **西洋参**

玉竹西洋参茶

169 **玫瑰花**

玫瑰香附茶

170 **半夏**

半夏薏米汤

171 **陈皮**

陈皮老鸽汤

172 **茯苓**

茯苓粥

173 **玉竹**

玉参焖鸭

174 **菟丝子**

菟丝子煲鹌鹑蛋

胃下垂患者忌吃食物 及忌吃原因

175 **腊鱼**

176 **烤肉**

177 **炸丸子**

178 **花生**

179 **蚕豆**



第五章 胃癌吃什么？禁什么？

182 中医分型

胃癌患者宜吃的食物 及其简易食疗方

185 薏米

薏米冬瓜老鸭汤

186 玉米

玉米小米豆浆

187 豆腐

橘皮鱼片豆腐汤

188 鸡肉

玉米煲土鸡

189 鹌鹑

赤豆薏苡炖鹌鹑

190 猪肚

白果玉竹猪肚煲

191 猪血

山药炖猪血

192 鸭肉

沙参老鸭煲

193 鲍鱼

天门冬桂圆参鲍汤

194 鲫鱼

粉葛鲫鱼汤

195 甲鱼

西洋参无花果甲鱼汤

196 海带

海带排骨汤

197 干贝

干贝黄精炖瘦肉

198 花菜

花菜炒西红柿

199 白萝卜

麦枣甘草萝卜汤

200 豆角

芝麻酱拌豆角

201 胡萝卜

葱香胡萝卜丝

202 西蓝花

西蓝花双菇

203 莴笋

大刀笋片

204 猴头菇

三鲜猴头菇

205 蘑菇

蘑菇海鲜汤

206 香菇

香菇烧花菜

207 黑木耳

木耳小菜

208 南瓜

南瓜百合甜点

209 葡萄

葡萄红枣汤

210 榛子

杏仁榛子豆浆

211 桂圆

桂圆山药红枣汤

212 荔枝

荔枝百合炖鹌鹑

213 杏仁

杏仁核桃牛奶饮

214 西瓜

板蓝根西瓜汁

215 甘蔗

西红柿甘蔗包菜汁

216 牛奶

五香鲜奶茶

217 蜂蜜

人参蜂蜜粥

218 酸奶

银耳酸奶羹

219 无花果

无花果煎鸡肝

220 山药

党参山药猪肚汤

221 白芍

归芪白芍粥

222 附子

附子蒸羊肉

223 炮姜

炮姜薏米粥

224 苏子

苏子牛蒡茶

225 厚朴

半夏厚朴茶

226 延胡索

延胡鸭

227 姜黄

姜黄粥



228 **荔枝核**

荔枝核粥

229 **香附**

香附豆腐汤

230 **芦根**

芦根百合粥

231 **石斛**

石斛炖鲜鲍

**胃癌患者忌吃食物及
忌吃原因**

232 **油条**

233 **腊肉**

234 **酸菜**

235 **浓茶**

第六章 便秘吃什么？禁什么？

238 中医分型

**患者宜吃的食物及
其简易食疗方**

241 **糙米**

糙米米浆

242 **大米**

鹌鹑蛋粥

243 **黑米**

黑米黑豆粥

244 **燕麦**

红豆燕麦粥

245 **猪血**

韭菜花烧猪血

246 **猪蹄**

百合猪蹄汤

247 **猪肠**

猪肠核桃汤

248 **甲鱼**

阿胶淮杞炖甲鱼

249 **海带**

豆腐海带鱼尾汤

250 **苦瓜**

杏仁拌苦瓜

251 **黄瓜**

黄瓜扒百合

252 **油菜**

油菜拌花生仁

253 **金针菇**

甜椒拌金针菇

254 **银耳**

木瓜炖银耳

255 **黑木耳**

芥蓝黑木耳

256 **白菜**

枸杞白菜

257 **韭菜**

核桃仁拌韭菜

258 **白萝卜**

虾米白萝卜丝

259 **蒜薹**

蒜薹炒山药

260 **香蕉**
甘草冰糖炖香蕉

261 **核桃**
四仁鸡蛋粥

262 **苹果**
苹果玫瑰奶酪

263 **甘蔗**
西红柿甘蔗汁

264 **猕猴桃**
猕猴桃梨香蕉奶

265 **柚子**
西红柿沙田柚汁

266 **山竹**
胡萝卜山竹汁

267 **桑葚**
桑葚黑豆汁

268 **火龙果**
火龙果豆浆

269 **黑芝麻**
核桃黑芝麻糊

270 **杏仁**
芝麻花生杏仁粥

271 **葵花子**
葵花腰果豆浆

272 **松子仁**
松子南瓜烙

273 **牛奶**
牛奶炖花生

274 **酸奶**
双果蔬菜酸奶

275 **蜂蜜**
蜂蜜香油茶

276 **豆浆**
橘子蜂蜜豆浆

277 **大黄**
大黄蜂蜜茶

278 **决明子**
菊花决明子茶

279 **火麻仁**
火麻仁绿茶

280 **厚朴**
厚朴蔬果汁

281 **陈皮**
陈皮绿豆汤

282 **益智仁**
益智仁鸡汤

283 **当归**
当归红枣牛肉汤

284 **麦冬**
麦冬石斛粥

285 **肉苁蓉**
黑豆苁蓉汤

便秘患者忌吃食物及 忌吃原因

286 **高粱**

287 **榴莲**

288 **香蕉(生)**

289 **莲子**

289 **烈酒**

290 **浓茶**

290 **咖啡**

291 **辣椒**

291 **花椒**

第七章 肛裂吃什么？禁什么？

294 中医分型 肛裂患者宜吃的食物 及其简易食疗方

297 **糙米**
糙米稀饭

298 **黑豆**
黑豆豆奶

299 **绿豆**
大黄绿豆汤

300 **兔肉**
花生地黄兔肉汤

301 **猪肠**
豆腐烧猪肠

302 **甲鱼**
苹果炖甲鱼

303 **石斑鱼**
豆花鸡蛋蒸石斑鱼

304 **苦瓜**
水晶苦瓜

305 荠菜

荠菜粥

306 黑木耳

菊花木耳

307 银耳

银耳橘子汤

308 桑葚

桑葚沙拉

309 葡萄

葡萄豆浆

310 红枣

糯米甜红枣

311 火龙果

火龙果豆浆

312 西瓜

西瓜玉米粥

313 山楂

银耳山楂粥

314 核桃

核桃百合芝麻粥

315 豆浆

南瓜豆浆

316 蜂蜜

黑芝麻蜂蜜粥

317 酸奶

杏仁鲜果酸奶

318 牛奶

香蕉牛奶

319 莲子

蹄筋莲子炖猪蹄

320 番泻叶

番泻叶银耳优酪

321 郁李仁

藕汁郁李仁蒸蛋

322 生地

生地绿豆猪肠汤

323 百合

百合红豆甜汤

324 槐花

槐花炖排骨

325 丹参

丹参冰糖水

肛裂患者忌吃食物及 忌吃原因

326 羊肉

327 辣椒

328 虾

328 花椒

329 狗肉

332 中医分型





第八章 痔疮吃什么？禁什么？

痔疮患者宜吃的食物 及其简易食疗方

- | | | |
|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 335 薏米
椰汁薏米萝卜粥 | 344 茭白
金针菇木耳拌茭白 | 354 苹果
苹果粥 |
| 336 红豆
莲藕红豆牛腩汤 | 345 大蒜
大蒜白及煮鲤鱼 | 355 桑葚
桑葚蓝莓汁 |
| 337 猪肠
猪肠白菜粥 | 346 白菜
板栗煨白菜 | 356 葡萄
葡萄哈密瓜汁 |
| 338 乌鸡
核桃乌鸡粥 | 347 竹笋
凉拌竹笋尖 | 357 甜瓜
甜瓜酸奶 |
| 339 田螺
猴头菇螺片汤 | 348 莲藕
珊瑚雪莲 | 358 柿子
柿子鲜奶 |
| 340 蛤蜊
海带蛤蜊排骨汤 | 349 芥菜
马齿苋芥菜汁 | 359 莲子
猪肚炒莲子 |
| 341 泥鳅
沙参泥鳅汤 | 350 西红柿
西红柿烩鲜贝 | 360 土茯苓
山药土茯苓煲瘦肉 |
| 342 菠菜
芝麻花生仁拌菠菜 | 351 马齿苋
黄花菜马齿苋汤 | 361 田七
丹参田七炖鸡 |
| 343 芹菜
腰果炒西芹 | 352 火龙果
火龙果酸奶 | 362 生地
生地土茯苓脊骨汤 |
| | 353 西瓜
西瓜柳橙汁 | 363 丹皮
丹皮银花决明子茶 |

364 **太子参**

太子参鸡肉盅

365 **熟地**

熟地枸杞甲鱼汤

366 **女贞子**

女贞子蒸带鱼

367 **枸杞子**

枸杞菊花饮

368 **韭菜子**

韭菜子蒸猪肚

369 **肉苁蓉**

苁蓉黄精鳃骨汤

痔疮患者忌吃食物及忌吃原因

370 **油条**

371 **羊肉**

372 **狗肉**

372 **虾**

373 **蟹**

373 **芥菜**

374 **莼菜**

374 **荔枝**

375 **桂圆**

376 **榴莲**

377 **花椒**

377 **榨菜**

378 **辣椒**

378 **胡椒**

379 **茴香**

第九章 急性肠炎吃什么？禁什么？

382 中医分型

急性肠炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

385 **高粱**

枸杞银耳高粱羹

386 **薏米**

山药薏米白菜粥

387 **绿豆**

薏米绿豆粥

388 **红豆**

红豆薏米粥

389 **兔肉**

冬瓜薏米兔肉汤

390 **田螺**

板蓝根薏仁田螺汤

391 **鲫鱼**

胡萝卜淮山鲫鱼汤

392 **马齿苋**

银鱼上汤马齿苋

393 **土豆**

海带拌土豆丝

394 **冬瓜**

莲子扒冬瓜

395 **丝瓜**

蒜蓉丝瓜

396 **西葫芦**

清炒西葫芦

397 **西蓝花**

玉带西蓝花

398 **白萝卜**

鸡蛋白萝卜丝

399 **马蹄**

番茄酱马蹄

400 **大蒜**

黑豆大蒜煮红糖

401 **金橘**

金橘红豆豆浆

402 **苹果**

苹果红糖饮

403 **山楂**

菊花山楂饮

404 **茯苓**

茯苓冬瓜鲤鱼汤

405 **藿香**

藿香鲫鱼

406 **白豆蔻**

白豆蔻草果羊肉汤

407 **芡实**

芡实猪肚汤

408 **秦皮**

秦皮黄连芍药汤

409 **黄柏**

黄柏黄连生地饮

410 **板蓝根**

板蓝根排毒茶

411 厚朴

厚朴谷芽汁

412 柚子

沙田柚草莓汁

413 番石榴

番石榴西瓜橙子汁

414 石榴

石榴苹果汁

急性肠炎患者忌吃食物 及忌吃原因

415 海参

416 狗肉

417 羊肉

417 香蕉

418 牛奶

418 蔗糖

419 杏仁

419 巧克力

420 姜

420 胡椒

421 葱白



第十章 慢性肠炎吃什么？禁什么？

424 中医分型

慢性肠炎患者宜吃的食物 及其简易食疗方

427 薏米

猪腰淮山薏米粥

428 鹌鹑

白果炒鹌鹑

429 鲈鱼

淮山炒鲈鱼

430 鳊鱼

吉祥鳊鱼

431 鲫鱼

芡实鲫鱼汤

432 乌鸡

黄芪乌鸡汤

433 猪肠

猪肠莲子枸杞汤

434 芡实

芡实煲土鸡

435 白术

白术内金红枣粥

436 淮山

桂圆淮山红枣汤

437 黄芪

黄芪豆芽牛肉汤

438 板蓝根

银花板蓝根汤

慢性肠炎患者忌吃食物 及忌吃原因

439 排骨

440 红薯

441 土豆

441 白萝卜

442 西瓜

442 黄瓜

443 香蕉

443 桃子

444 枇杷

444 火龙果

445 杏仁

445 牛奶

446 蜂蜜

446 豆浆

447 烈酒

447 咖啡

448 辣椒



肠胃病饮食 宜忌全书

于雅婷 陈飞松 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

肠胃病饮食宜忌全书 / 于雅婷, 陈飞松主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5

(含章·掌中宝系列)

ISBN 978-7-5537-5375-1

I. ①肠… II. ①于… ②陈… III. ①胃肠病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第223085号

肠胃病饮食宜忌全书

主 编	于雅婷	陈飞松
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	880mm × 1 230mm 1/32
印 张	14
字 数	380 000
版 次	2017年5月第1版
印 次	2017年5月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5375-1
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。