

慢性胃炎患者

宜吃食物

MANXING WEIYAN HUANZHE
YI CHI SHIWU

彭伟明 谢英彪 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

慢性胃炎患者宜吃食物

主 编

彭伟明 谢英彪

副主编

史兰君 卢 岗

编著者

戴 春 陈大江 周明飞

徐贞勇 徐凤霞 徐 蕾

谢萃文

金盾出版社

内 容 提 要

本书由临床医学专家、食疗专家共同撰写。根据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料,以通俗易懂、深入浅出的语言,简单介绍了慢性胃炎的基础知识,详细叙述了胃痛、胃胀、食欲不振、呕吐、嗝气、吐酸、嘈杂等常见症状,以及慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎、胃窦炎、幽门螺杆菌感染和胃的癌前病变等 600 多个食疗验方和菜肴食谱。其内容丰富,科学实用,取材方便,价格低廉,适合广大慢性胃炎患者及其家属阅读,也适合医务工作者和餐饮行业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

慢性胃炎患者宜吃食物/彭伟明,谢英彪主编.--北京:金盾出版社,2013.7

ISBN978-7-5082-8096-7

I. ①慢… II. ①彭…②谢… III. ①慢性病—胃炎—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 027994 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.25 字数:207 千字

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8000 册 定价:21.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



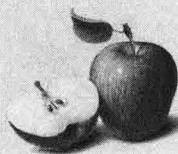
胃病发病之广，几乎遍及每个家庭。据现代流行病学统计资料显示，人群中几乎近 50% 的人患过慢性胃炎。慢性胃炎中最常见的为慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎，两者类型不同，但可同时存在，而且可相互转化。炎性改变仅累及胃黏膜浅层者称为“慢性浅表性胃炎”，在胃镜检查中占全部慢性胃炎的 50%~85%；以胃黏膜固有腺体萎缩（数量减少，功能减低）为突出病变者称为“慢性萎缩性胃炎”，常伴有肠上皮化生、不典型增生及炎症反应，好发于胃窦部。此病易继发胃溃疡，与胃息肉和胃癌关系较为密切，常被称为胃的癌前病变。另据报道，有 6%~10% 的慢性萎缩性胃炎可能会发展为癌症，不可等闲视之。

通过食物辅助治疗慢性胃炎，解除病变，促使康复是广大患者的迫切愿望。为此，我们组织了相关的消化科专家、营养食疗专家共同撰写了《慢性胃炎患者宜吃食物》一书。本书除介绍了患者最为关心的 32 个有关慢性胃炎的基础知识和问题之外，对胃痛、胃胀、食欲不振、呕吐、嗝气、吐酸、嘈杂等慢性胃炎常见症状的对症分型食疗方法进行了详细介绍。书中侧重对慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎、胃窦炎、幽门螺杆菌感染、胃的癌前病

变作了详尽的辨证施食介绍。全书 600 余个食疗验方分为原料、制作、用法、功效等项逐一进行详细介绍。食疗验方价廉物美、制作简单、口感良好、确有效果、安全可靠,大多数食疗验方经过作者反复验证,可帮助患者在大饱口福的同时,选用适合病情的食疗方法,促使慢性胃炎患者早日康复。

本书内容丰富,方法实用,文字通俗易懂,深入浅出,适合广大患者及其家属阅读,也是广大城乡医护人员、营养师、药膳师、厨师、烹饪爱好者理想的参考书。

作 者



慢性胃炎患者宜吃食物





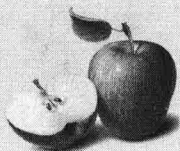
CONTENTS



录

一、慢性胃炎的基础知识

(一)什么是胃炎.....	(1)
(二)什么是慢性浅表性胃炎.....	(2)
(三)什么是慢性萎缩性胃炎.....	(2)
(四)什么是胃窦炎.....	(3)
(五)什么是碱性反流性胃炎.....	(3)
(六)什么是疣状胃炎.....	(4)
(七)什么是幽门螺杆菌感染.....	(4)
(八)急性胃炎的诱发因素有哪些.....	(5)
(九)慢性胃炎的诱发因素有哪些.....	(7)
(十)急性单纯性胃炎有哪些临床表现.....	(9)
(十一)慢性浅表性胃炎有哪些临床表现.....	(9)
(十二)慢性萎缩性胃炎有哪些临床表现	(10)
(十三)碱性反流性胃炎有哪些临床表现	(10)
(十四)慢性胃炎的检查与诊断	(12)
(十五)胃炎患者如何做胃镜检查	(14)
(十六)如何检测胃幽门螺杆菌感染	(15)
(十七)慢性浅表性胃炎如何治疗	(16)
(十八)慢性浅表性胃炎患者怎样调养	(16)
(十九)浅表性胃炎不必长期服药	(17)
(二十)胆汁反流性胃炎的防治	(18)



慢性胃炎患者宜吃食物

(二十一) 萎缩性胃炎如何防止癌变	(20)
(二十二) 慢性胃炎患者的自我按摩	(21)
(二十三) 慢性胃炎患者的运动疗法	(22)
(二十四) 慢性胃炎患者可做保健操	(22)
(二十五) 慢性胃炎患者的心理保健	(25)
(二十六) 慢性胃炎患者可练内养功	(25)
(二十七) 慢性胃炎患者的饮食原则	(27)
(二十八) 慢性胃炎患者的饮食调养	(28)
(二十九) 慢性胃炎患者的饮食禁忌	(29)
(三十) 食疗应区别食物的属性	(30)
(三十一) 如何预防急性胃炎	(32)
(三十二) 如何预防慢性胃炎	(33)

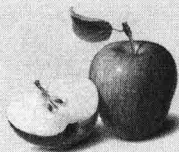
二、慢性胃炎的对症食疗方

(一) 胃痛	(34)
1. 气滞型胃痛食疗方	(35)
青皮蜜饮	(35)
橘花茶	(35)
香附良姜茶	(35)
健胃茶	(36)
青皮绞股蓝茶	(36)
香橼露	(36)
玫瑰露	(37)
白芍枳壳粥	(37)
茉莉花粥	(37)
香砂藕粉	(37)
玫瑰龙眼膏	(38)
五香刀豆	(38)
陈皮鸡丁	(38)
梅橘汤	(39)
2. 胃寒型胃痛食疗方	(39)
木香干姜蜜饮	(39)
茶姜饮	(39)
生姜饴糖饮	(40)
姜糖苏叶饮	(40)
葱椒饮	(40)
桂皮山楂饮	(40)
艾叶温胃茶	(40)
川椒茶	(41)

目 录



良姜白术茶..... (41)	生姜煨红枣..... (43)
醋浸生姜茶..... (41)	青椒炒豆豉..... (44)
木香姜糖羹..... (41)	平菇炒肚片..... (44)
理中莲子羹..... (42)	姜椒煨鸡块..... (44)
椒面羹..... (42)	丁香鸭..... (45)
香附元胡姜糖羹..... (42)	花椒火腿汤..... (45)
花椒粥..... (43)	苳芩羊蹄汤..... (46)
苳澄茄粥..... (43)	草果公鸡汤..... (46)
苳芩粥..... (43)	
3. 胃热型胃痛食疗方..... (46)	
黄连蜂蜜饮..... (46)	蒲公英粥..... (48)
马兰糖饮..... (47)	马齿苋荠菜粥..... (48)
黄连佛手茶..... (47)	蛇舌草陈皮粥..... (48)
蒲公英青皮茶..... (47)	凉拌莼菜..... (49)
马齿苋蜜汁..... (47)	
4. 阴虚型胃痛食疗方..... (49)	
螺旋藻沙参饮..... (49)	洋参灵芝香菇散..... (50)
沙参三七饮..... (50)	梅枣樱桃饼..... (51)
芍药甘草茶..... (50)	百合荔楝乌药汤..... (51)
沙参决明子茶..... (50)	蜂蜜芍药汤..... (51)
5. 血瘀型胃痛食疗方..... (51)	
丹参全蝎蜜饮..... (52)	当归青皮茶..... (52)
蒲黄五灵脂蜜饮..... (52)	田七猪瘦肉方..... (53)
徐长卿山楂茶..... (52)	
6. 食积型胃痛食疗方..... (53)	
清胃消食饮..... (53)	枳术茶..... (54)
山楂陈皮茶..... (54)	大麦芽方..... (54)
薄荷藿香茶..... (54)	薄荷山楂糕..... (55)



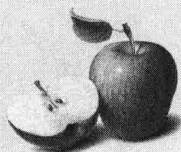
慢性胃炎患者宜吃食物

- 藿香正气粥..... (55)
7. 脾虚型胃痛食疗方 (55)
- | | |
|------------------|-----------------|
| 黄芪建中饮..... (56) | 胡椒酿红枣..... (57) |
| 灵芝木香茶..... (56) | 茴香炒飞蝗..... (57) |
| 茯苓元胡茶..... (56) | 六味牛肉..... (58) |
| 参苓健脾茶..... (56) | 人参猪肚方..... (58) |
| 姜汁白糖牛奶..... (57) | 草果煲牛肉..... (58) |
| 姜砂椒鱼羹..... (57) | 鲈鱼健脾汤..... (59) |
- (二)胃胀 (59)
1. 肝胃不和型胃胀食疗方 (59)
- | | |
|-------------------|--------------------|
| 四逆散蜜饮..... (60) | 玫瑰酥..... (62) |
| 茉莉菖蒲茶..... (60) | 糖渍橘皮..... (62) |
| 金橘粥..... (60) | 五香槟榔..... (62) |
| 萝卜小茴香粥..... (60) | 砂仁木香鸡蛋面 (63) |
| 橘皮粥..... (61) | 二蔻砂仁鲫鱼煲..... (63) |
| 娑罗子刀豆壳粉..... (61) | 内金香附汤..... (63) |
| 香砂糖..... (61) | 厚朴莲子汤..... (63) |
2. 饮食积滞型胃胀食疗方 (64)
- | | |
|------------------|------------------|
| 藿朴消食饮..... (64) | 神曲高粱米粥..... (66) |
| 山楂麦芽饮..... (64) | 楂曲内金散..... (66) |
| 健脾饮..... (64) | 荞麦萝卜子散..... (66) |
| 消食滞茶..... (65) | 豆蔻馒头..... (66) |
| 姜糖神曲茶..... (65) | 山楂消食饭..... (67) |
| 橘皮萝卜子茶..... (65) | 内金鳝鱼..... (67) |
| 麦芽枳壳茶..... (66) | |
3. 脾胃虚弱型胃胀食疗方 (67)
- | | |
|------------------|------------------|
| 五味异功蜜饮..... (68) | 芪术茶..... (68) |
| 苍白术健脾饮..... (68) | 刺五加枳壳茶..... (69) |

目 录



益胃茶..... (69)	枣糕..... (70)
砂仁内金橘皮粥..... (69)	鲜橘皮炖猪肉..... (70)
健胃多宝粥..... (70)	香菇核桃肉片..... (71)
玫瑰茯苓山药	
(三)食欲不振 (71)	
1. 食滞胃脘型食欲不振食疗方 (72)	
二鸡饮..... (72)	山楂红枣煎..... (77)
桂皮楂曲饮..... (73)	谷芽露..... (77)
二芽山楂饮..... (73)	淮山药糊..... (77)
青果萝卜饮..... (73)	山楂软糖..... (78)
橘荷健脾饮..... (73)	山楂萝卜子散..... (78)
槟榔饮..... (74)	山药鸡肫..... (78)
麦芽参术茶..... (74)	萝卜肉蛋蒸饺..... (79)
消滞茶..... (74)	萝卜瘦肉饼..... (79)
复合山楂汁..... (75)	谷楂内金蒸鸡蛋..... (79)
茯苓鸡内金粥..... (75)	小米锅巴..... (80)
砂仁内金粥..... (75)	麦芽糕..... (80)
鸡内金粥..... (76)	山楂炒豆芽..... (80)
曲米粥..... (76)	内金蒸鱼..... (81)
焦三仙粥..... (76)	鳝鱼内金汤..... (81)
橘红二粉糕..... (77)	山楂谷芽汤..... (81)
2. 脾胃气虚型食欲不振食疗方 (82)	
参术砂仁饮..... (82)	腊八粥..... (84)
橘枣饮..... (82)	砂仁粥..... (84)
太子奶饮..... (82)	黄豆山楂粥..... (84)
陈皮山药麦芽羹..... (83)	枣泥香油核桃酥..... (84)
茉莉花山药粥..... (83)	葛根山药杂豆糕..... (85)
鲫鱼生姜粥..... (83)	橘杏枣糕..... (85)



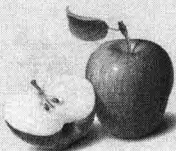
慢性胃炎患者宜吃食物

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| 山药蒸饼..... (86) | 丁香鹌鹑..... (90) |
| 消食饼..... (86) | 生姜醋炖牛肚..... (90) |
| 消积饼..... (86) | 酸辣牛百叶..... (91) |
| 天仙面..... (87) | 砂仁腌肉..... (91) |
| 茯苓香菇包子..... (87) | 糖醋鲤鱼..... (92) |
| 素烧三样..... (87) | 黄芪鲈鱼汤..... (92) |
| 什锦山药..... (88) | 砂仁鲫鱼汤..... (93) |
| 香橼砂糖块..... (88) | 扁豆佛手鲫鱼汤..... (93) |
| 砂仁肚条..... (88) | 紫菀鲫鱼汤..... (93) |
| 柚子炖鸡..... (89) | 砂仁鲫鱼汤..... (93) |
| 陈皮鸭..... (89) | 胡萝卜山药汤..... (94) |
| 陈皮油烫鸡..... (90) | |
| 3. 胃阴不足型食欲不振食疗方..... (94) | |
| 甘蔗萝卜汁..... (94) | 西洋参乌鸡煲..... (96) |
| 水果四汁饮..... (94) | 荷叶蒸凤脯..... (96) |
| 芦根石斛粥..... (95) | 参术豆腐皮菜汤..... (96) |
| 山药泥..... (95) | 白术麦冬茶..... (97) |
| 山楂雪梨丝..... (95) | |
| 4. 肝胃不和型食欲不振食疗方..... (97) | |
| 佛手花茶..... (97) | 香砂炒面..... (99) |
| 陈皮茶..... (98) | 橘红糕..... (100) |
| 双花茶..... (98) | 橘红山楂米糕..... (100) |
| 佛手荷花番茄羹..... (98) | 蜜饯橘皮..... (100) |
| 青柑皮粉..... (99) | 蜜橘红..... (101) |
| 青广木香粉..... (99) | 糖醋山药..... (101) |
| 砂仁藕粉..... (99) | |
| (四) 呕吐..... (101) | |
| 1. 外邪犯胃型呕吐食疗方..... (102) | |

目 录



薄荷陈皮饮	(102)	姜橘鲫鱼羹	(105)
丁香姜饮	(102)	干姜粥	(106)
芦根竹茹饮	(102)	藿香粥	(106)
枇杷饮	(103)	桂心粥	(106)
竹茹姜枣饮	(103)	竹茹粥	(106)
藿香砂仁茶	(103)	小茴香粥	(107)
葱姜半夏茶	(103)	鲜芦根炖冰糖	(107)
姜夏茶	(104)	丁香姜糖	(107)
甘草姜茶	(104)	鲫鱼豆蔻汤	(107)
银花竹茹茶	(104)	枳椇橘皮竹茹汤 ...	(108)
柿蒂茶	(104)	葛粉汤	(108)
丁香露	(105)	丁香汤	(108)
板蓝根姜汁煎	(105)		
2. 肝气郁结型呕吐食疗方	(108)		
连苏蜜饮	(109)	青陈皮糯米粥	(111)
白萝卜叶姜汁饮 ...	(109)	砂仁木香藕粉	(111)
二花柿蒂饮	(109)	佛手粥	(111)
山药莱菔子饮	(109)	梅花半夏粥	(112)
柴胡枳壳蜜饮	(110)	嚼食橘饼方	(112)
橘茶饮	(110)	代代花萝卜汤	(112)
橘茹饮	(110)	柿蒂丁香生姜汤 ...	(113)
荷叶粳米粥	(110)	柿蒂刀豆汤	(113)
3. 食滞伤胃型呕吐食疗方	(113)		
山楂生姜饮	(113)	内金橘皮粉粥	(114)
姜半夏莱菔子茶 ...	(114)	姜汁砂仁粥	(115)
陈皮乌梅茶	(114)	砂仁萝卜肉饼	(115)
豆蔻藿香茶	(114)		
4. 脾胃虚寒型呕吐食疗方	(115)		

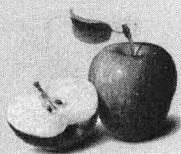


慢性胃炎患者宜吃食物

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 白蔻生姜饮 (116) | 薯蓣半夏粥 (118) |
| 葱椒橘皮饮 (116) | 姜汁米汤 (119) |
| 苏梗半夏煎 (116) | 姜汁蜜糖 (119) |
| 猪肚羹 (116) | 姜汁炒糯米 (119) |
| 鳝鱼兔肉羹 (117) | 丁香橘皮糖 (119) |
| 柿蒂党参粥 (117) | 砂仁甘草鲫鱼 (120) |
| 茴香粥 (118) | 平菇炒鸭肫片 (120) |
| 半夏鸡蛋粥 (118) | 内金肚条 (120) |
| 生姜炒米粥 (118) | |
| 5. 胃阴亏虚型呕吐食疗方 (121) | |
| 魔芋和胃饮 (121) | 乌礞茶 (123) |
| 四汁牛奶饮 (121) | 陈仓米柿霜茶 (123) |
| 玉竹二汁饮 (122) | 芦根粥 (124) |
| 乌梅冰糖饮 (122) | 沙参粥 (124) |
| 柠檬速溶液 (122) | 石斛粥 (124) |
| 蔗藕荸荠韭汁方 ... (123) | 素三鲜豆腐 (124) |
| 甘蔗姜汁茶 (123) | 人参燕窝汤 (125) |
| (五) 暖气 (125) | |
| 1. 肝气犯胃型暖气食疗方 (126) | |
| 二皮蜜饮 (126) | 刀豆散 (127) |
| 越鞠糖煎 (126) | 消食豆腐青菜 (127) |
| 山楂枳壳粥 (127) | |
| 2. 食滞内停型暖气食疗方 (128) | |
| 豆蔻荷叶饮 (128) | 砂仁山楂粉 (129) |
| 加味三仙饮 (128) | 萝卜乌梅汤 (129) |
| 六曲陈皮饮 (128) | |
| 3. 脾胃虚弱型暖气食疗方 (129) | |
| 太子参沉香曲饮 ... (129) | 黄芪扁豆陈皮茶 ... (130) |



党参豆壳茶	(130)	荷花鹌鹑粥	(130)
(六)吐酸	(131)		
1. 肝郁化热型吐酸食疗方	(131)		
蒲公英瓦楞子饮	(131)	乌贼骨陈皮散	(132)
左金陈皮茶	(132)	珍珠母枳壳散	(132)
川连蛋壳散	(132)	荷香第一鲜	(133)
2. 饮食停滞型吐酸食疗方	(133)		
六曲瓦楞子牡蛎饮	(133)	二芽蛋壳散	(134)
鸡内金乌贼散	(134)	苏打馒头	(134)
3. 脾胃虚寒型吐酸食疗方	(135)	苏打面条	(134)
理中蜜饮	(135)	党参馄饨	(137)
姜枣糖茶	(136)	健脾馄饨	(137)
砂仁羊肉粥	(136)	虾皮茭白	(138)
姜橘椒鱼羹	(136)	旋覆花炖鱼头	(138)
姜韭牛奶羹	(137)		
(七)嘈杂	(139)		
1. 胃热型嘈杂食疗方	(139)		
竹茹丁香饮	(139)	蘑菇砂仁豆腐	(140)
蛇舌草川楝子蜜饮	(140)	马兰香干	(141)
蒲公英枣茶	(140)	蒜香空心菜	(141)
蒲公英香附茶	(140)	芝麻莴苣	(141)
2. 阴虚型嘈杂食疗方	(142)	香菇泥鳅豆腐煲	(142)
二参川连蜜饮	(142)	凉拌马齿苋黄瓜	(143)
黄连石斛蜜奶	(143)	翠丝金菇	(144)
魔芋银花豆浆	(143)	苦瓜乌鱼片	(144)



慢性胃炎患者宜吃食物

三、慢性胃炎的辨证食疗方

- (一)慢性浅表性胃炎..... (145)
1. 肝气犯胃型慢性浅表性胃炎食疗方 (145)
- | | |
|--------------------|--------------------|
| 生姜橘皮饮 (146) | 青柑皮砂仁粉 (147) |
| 代代花茶 (146) | 甘松粥 (147) |
| 陈皮菊花茶 (146) | 佛手酒 (147) |
| 鲜柠檬茶 (146) | 橘皮猪肉 (148) |
| 佛手厚朴花茶 (147) | 茉莉鸡片 (148) |
2. 脾胃虚弱型慢性浅表性胃炎食疗方 (149)
- | | |
|--------------------|--------------------|
| 异功散蜜饮 (149) | 灵芝粉蒸肉饼 (153) |
| 木耳枣糖饮 (149) | 扁豆羹 (154) |
| 二芽菊花蜜饮 (150) | 黄芪香菇肉丝面 ... (154) |
| 陈皮山药红枣羹 ... (150) | 香菇扁豆 (154) |
| 扁豆藿香散 (150) | 健脾肚丝 (155) |
| 苡仁莲子羹 (150) | 香菇豆腐 (155) |
| 山药茯苓香藕羹 ... (151) | 陈皮牛腱 (156) |
| 黄芪芡实粟米粥 ... (151) | 红扒猴头菇 (156) |
| 鲫鱼山药粥 (151) | 松菇炖兔肉 (157) |
| 赤小豆山药粥 (152) | 红枣炖香菇 (157) |
| 荷叶芡实粥 (152) | 生姜猪肚 (157) |
| 山药猪肉粥 (152) | 金橘根煲猪肚 (158) |
| 参芪粥 (153) | 阳春肘子 (158) |
| 参苓山药粥 (153) | 黄芪甘草肉汤 (158) |
| 山药红枣粥 (153) | 松菇香菜汤 (159) |
3. 胃阴亏虚型慢性浅表性胃炎食疗方 (159)
- | | |
|-------------------|--------------------|
| 草菇橘皮茶 (159) | 鲜石斛甘蔗汁 (160) |
| 麦冬石斛茶 (160) | 扁豆银耳山药羹 ... (160) |



芦笋大枣羹	(160)	玉竹粥	(162)
百合山药羹	(161)	金橘百合	(162)
羊奶山药羹	(161)	酱汁鹌鹑	(163)
枸杞子散	(161)	石斛熏鱼	(163)
山药芝麻粟米粥	(161)	松菇烩海参	(164)
乌梅粥	(162)		
(二)慢性萎缩性胃炎	(164)		
1. 胃阴亏虚型慢性萎缩性胃炎食疗方	(165)		
参麦养胃饮	(165)	洋参石斛茶	(168)
养阴益胃蜜饮	(165)	生津茶	(168)
麦冬石斛乌梅饮	(165)	银耳沙参粟米粥	(168)
三汁饮	(166)	莲子银耳羹	(169)
黄连食醋白糖山		乌梅蜜汁	(169)
楂饮	(166)	乌梅紫苏糖	(169)
四汁饮	(166)	糖渍青梅	(170)
乌梅养胃茶	(167)	茶树菇毛肚	(170)
麦冬养胃茶	(167)	鸡翅汤娃娃菜	(170)
麦冬苡仁茶	(167)	樱桃香菇	(171)
参梅茶	(167)	沙参玉竹鹅肉汤	(171)
葡萄姜汁茶	(168)	丁香酸梅汤	(171)
2. 气阴两虚型慢性萎缩性胃炎食疗方	(172)		
黄芪石斛蜜饮	(172)	海参养胃粥	(174)
太子参蜜饮	(172)	黄芪枸杞粟米粥	(174)
乌梅绞股蓝茶	(173)	麦冬什锦饭	(175)
参苓茶	(173)	枸杞当归焖甲鱼	(175)
参麦益胃茶	(173)	黄精鸡	(175)
绞股蓝蛋羹	(173)	地黄甜鸡	(176)
洋参银耳鸡蛋羹	(174)	虫草炖乌鸡	(176)