

●●●

食疗智慧养生堂丛书

●●●

胃肠疾病 食疗智慧

主编◎谢新华 陶健

**强健的胃肠
是我们健康的保证！**

本书充满智慧的食疗方法，
让您在享受美味的同时远离胃肠疾病！

中国医药科技出版社

食疗智慧养生堂丛书

胃肠疾病食疗智慧

主 编	谢新华	陶 健	
编 委	毛江华	张金增	薄尤优
	陶 权	陶 健	谢新华



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书主要介绍了胃和十二指肠溃疡、胃炎、腹泻、便秘及肠胃炎等胃肠道常见疾病的病因、症状和饮食原则,并根据不同疾病的症状配有大量的食疗配方,每个配方既有制作方法,又有功效介绍,内容翔实。本书可供胃肠病患者食疗使用,也适用于一般家庭成员、餐饮业工作人员和食疗爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

胃肠疾病食疗智慧/谢新华,陶健主编. —北京:
中国医药科技出版社, 2013.1
(食疗智慧养生堂丛书)
ISBN 978-7-5067-5357-9

I. ①胃… II. ①谢… ②陶… III. ①胃肠病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第013545号

美术编辑 陈君杞
版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号
邮编 100082
电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 710×1020mm¹/₁₆
印张 14
字数 208千字
版次 2013年1月第1版
印次 2013年1月第1次印刷
印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-5357-9
定价 29.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。“养生之道，莫先于食。”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。人类 80% 以上的疾病都与吃有关。以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的 5 倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。懂得吃的智慧



的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS 导航系统”。这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就让我们从此书出发！

余增丽
2012年8月

胃、肠是人体主要消化器官，人体的营养素 100% 靠胃肠道消化吸收。营养不良者，84% 是由胃肠疾病引起的，有些人体必需的维生素在食物中并不存在，要靠胃肠道中的有益菌群进行合成才能获得补充，足见胃肠对人体健康的重要性。胃肠病是直接与饮食挂钩、主要由饮食不合理造成的疾病之一。一旦消化系统有病，势必影响人体的营养来源，也直接关系到疾病的发生、发展及预后。胃肠病是人们常患的一种疾病，一般初期无明显症状，未引起人们重视，认为无甚大碍，有时放任病情发展，使病情加重，医治十分棘手，有的久治不愈，因此，无论脾胃自病，还是它病损伤脾胃，都要有足够认识，在平时保护好消化器官，及早加以防范。

不良的饮食习惯，如常食熏制食物，高脂肪、高蛋白食物，过烫食物，加工过于精细而缺少纤维素的食物，以及高盐饮食和烈性酒等，都可导致胃肠疾病的发生。养成良好的科学饮食习惯，是防治胃肠疾病的重要措施。为了帮助读者调节好胃肠功能，保持胃肠的健康状态，本书以严谨的科学态度，可靠的理论依据，将传统中医药理论与现代营养学相结合，针对常见胃肠疾病的病理特点，根据各种食物、药物的不同药理及疗效，科学组合，合理搭配，系统地收集了防治胃肠疾病的常用、有效的食疗方剂，以病症为纲，简明扼要地论述了胃肠疾病的病因与症状，而以食疗方为目，对其配方、制法、用法、功能、主治等详加说明。希望本书能帮助胃肠病患者更好的进行饮食调养。

本书在编写过程中参考并应用了不少公开发表的资料，



包括书刊、文献资料、报刊、网络资料等，由于篇幅有限，不能一一列出，谨在此向原作者表示感谢。

由于编者水平有限，时间仓促，在编写中有疏漏和不当之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

编者

2012 年 11 月





目录

第一章 胃肠消化生理

一、胃内消化 002

- 胃液成分和作用 002
- 胃液分泌调节 002
- 胃运动 003

二、小肠内消化 004

- 胰液及其分泌调节 004
- 胆汁分泌和排出 004
- 小肠运动 005

三、大肠内消化 005

四、胃肠疾病的常见症状 006

- 吞咽困难 006
- 反胃 006

- 呃逆 006
- 烧心 006
- 食欲不振 007
- 恶心与呕吐 007
- 腹泻 007
- 便秘 008
- 呕血 008
- 便血 008
- 腹胀 008
- 腹痛 008
- 黄疸 009

五、胃肠疾病饮食治疗原则 009

- 饮食治疗目的 009
- 饮食治疗基本原则 010

第二章 胃和十二指肠溃疡食疗

一、胃和十二指肠溃疡症状 012

二、饮食调养 013

三、胃和十二指肠溃疡食疗谱 013

- ◎ 茶饮类 013
 - 豆浆红枣饮 013
 - 蜂蜜山楂饮 013



鲜藕佛手三七饮 014
 山药沙参蜂蜜饮 014
 三七两面针饮 015
 木瓜蜜饮 015
 柑橘茶 015
 佛手枯草茶 016
 菱茎叶茶 016
 杨梅酒 016
 当归酒 017
 佛手酒 017
 青皮核桃酒 017
 ◎ 汤羹类 018
 砂仁瘦肉汤 018
 仙鹤草炖鸡汤 018
 冬菇瘦肉汤 019
 老姜木耳子鸡汤 019
 虫草胎盘汤 019
 参归鳝鱼汤 020
 耳红枣汤 020
 大枣冬菇汤 020
 丝瓜瘦肉汤 021
 莼菜豆腐汤 021
 苋菜西红柿汤 021
 榨菜西红柿汤 022
 扁豆肉片汤 022
 三七母鸡汤 022
 天冬白鸭汤 023
 党参砂仁鹅肉汤 023
 沙竹肥鹅汤 023
 木耳柿饼羹 024
 川椒羹 024
 蜂蜜鸡蛋羹 024
 花生大枣莲米羹 025
 芥菜豆腐羹 025
 鲜藕鸡蛋羹 025
 山药羊肉羹 026
 莲子桂花羹 026
 ◎ 粥类 026
 豆蔻生姜粥 026
 虎杖糯米粥 027
 南瓜砂仁大米粥 027

菠萝西米粥 027
 蒲公英粥 028
 丝瓜粥 028
 莼菜粥 028
 燕窝瘦肉粥 029
 甘松粥 029
 陈茗粥 029
 鱼腥草粥 030
 丹参红花粥 030
 茱萸粥 030
 鸡内金粥 031
 茴香粥 031
 红花绿茶粥 031
 陈皮粥 032
 土豆粥 032
 白梅粥 032
 萝卜马蹄粥 033
 柚皮粥 033
 桃仁粥 033
 薏仁芡实粥 034
 ◎ 菜肴类 034
 大枣花生猪蹄 034
 党参烧鲑鱼 034
 红烧土豆 035
 素丝春卷 035
 奶油包菜 036
 大蒜烧扁豆 036
 小茴香炒鸡蛋 036
 胡椒煨猪肚 037
 鲜蘑炒肉 037
 内金蒸鳝鱼 037
 柚子炖丝鸡 038
 八角草果烧牛肉 038
 豆蔻冰糖鱼肚 039
 羊肚炖老龟 039
 鲫鱼炖莼菜 039
 红烧平鱼 040
 红花炒鱼肚 041
 红花炖猪肚 041
 桃仁苳拨鱼 041
 蒲公英煮猪肚 042



第三章 胃炎食疗

一、胃炎症状 044

二、饮食调养 045

三、胃炎食疗谱 048

◎ 茶饮类 046

- 香蒂饮 046
- 姜汁地黄饮 046
- 白术干姜饮 046
- 党参大枣茶 047
- 乌礞茶 047
- 葛蒲花茶 047
- 金橘茶 047
- 甘露茶 048
- 三鲜茶 048
- 蔗汁葡萄酒 048
- 砂仁丁香酒 049

◎ 汤羹类 049

- 酸菜豌豆汤 049
- 栗子竹鸡汤 049
- 山药萝卜内金汤 050
- 山药扁豆菜花汤 050
- 胡椒猪肚汤 051
- 砂仁牛肉汤 051
- 山药鱼片汤 051
- 扁豆鲳鱼汤 052
- 双仁通润汤 052
- 冰糖银耳汤 052
- 猴头菇冬瓜汤 053
- 健胃全鸭汤 053
- 蚕豆牛肉汤 053
- 党参薏仁排骨汤 054
- 山药枸杞兔肉汤 054
- 灵芝银耳羹 054

生姜牛奶羹 055

姜橘鲫鱼羹 055

◎ 粥类 056

- 乌梅红枣粥 056
- 官桂羊肉粥 056
- 生姜大枣粥 056
- 生姜狗肉粥 057
- 白扁豆砂仁粥 057
- 莲子粳米粥 058
- 砂仁紫苏子粥 058
- 香附粥 058
- 砂仁大枣粥 059
- 山药糯米粥 059
- 白术猪肚粥 059

◎ 菜肴类 060

- 香菇莼菜 060
- 赤小豆炖牛肉 060
- 葱爆瘦肉 060
- 甜辣藕丁 061
- 糖拌西红柿 061
- 葡汁鸡 061
- 陈皮炒鸽肉 062
- 炖乳鸽 063
- 香辣鸡 063
- 香菜爆鸡丝 064
- 鲜菊火锅 064
- 五彩素虾 065
- 香辣豆芽 065
- 陈皮焖鸡 066
- 玉参焖鸭 066
- 冬笋炒鹌鹑 067
- 素扒猴头菇 067
- 砂仁煮羊肚 068



丁香鸡 068

砂仁鲫鱼 069

白胡椒茸拨炖头蹄 069

砂仁炖猪肚 069

草果煮面片 070

白胡椒炖羊肚 070

第四章 胃痛食疗

一、胃痛症状 072

二、胃痛食疗谱 073

◎ 茶饮类 073

橘皮红枣生姜饮 073

鲜百合饮 073

香饮 073

黄连饮 074

参斛茶 074

橘花茶 074

姜糖茶 074

乌梅茶 075

柴胡梔茶 075

梅花茶 075

◎ 汤酒类 076

柚花猪肚汤 076

浮麦羊肚汤 076

鲜藤丝瓜汤 076

良姜鲫鱼汤 077

大枣牛肚汤 077

生姜鸡丝汤 077

鸡子胡椒汤 078

山楂汤 078

桂花酒 078

玫瑰冰糖酒 079

茉莉花酒 079

厚朴花酒 079

佛手花丁香酒 079

苦瓜花酒 080

木香酒 080

玫瑰花酒 080

◎ 粥类 081

春砂花粥 081

芭蕉花粥 081

百合糯米粥 081

羊血粥 082

鲫鱼小米粥 082

香菇海贝粥 082

◎ 菜肴类 083

枸杞炒韭菜 083

花椒煮黄豆 083

茴香炖牛肉 083

良姜炖鸡块 084

炒猪肝 084

香辣鸡丁 085

大枣莲子蒸鸭 085

花椒油淋鸭 086

山药炖羊肚 086

第五章 胃下垂食疗

一、胃下垂症状 088

二、饮食调养 088

三、胃下垂食疗谱 090

◎ 茶汤类 090

莱籽蜂蜜饮 090



- 人参茶 090
- 山楂汤 090
- 牛肚橘枳汤 091
- 鲜荷牛肚汤 091
- 二麻炖猪肚汤 091
- 黄鳝大蒜汤 092
- 鲫鱼黄芪汤 092
- 龟肉汤 092
- 茯苓汤 092
- 芪豆羊肝汤 093
- 鳝鱼大蒜汤 093
- 菠菜鸡肫鸡肝汤 093
- ◎ 粥类 094
- 猪脾粥 094
- 鸡肝粥 094
- 羊骨粥 094
- 猪脾党参粥 095
- 扁豆山药黄芪粥 095
- 荔枝山药粥 095

- ◎ 菜肴类 096
- 兔肉炖山药 096
- 核桃炖蚕肾 096
- 甘薯片 096
- 人参炖猪蹄 097
- 山楂炒肉丁 097
- 参芪烧鲟鱼 097
- 参芪清蒸羊肉 098
- 黄芪炖带鱼 098
- 炖童子鸡 098
- 糯米灌大藕 099
- 猪肠炖金龟 099
- 猪肚白胡椒 099
- 龙眼肉蒸蛋 100
- 白汁桂鱼 100
- 卤鸡肫 101
- 参末蒸猪肚 101
- 黄芪炖带鱼 101

第六章 腹泻食疗

一、饮食调养 104

二、腹泻食疗谱 105

- ◎ 茶饮类 105
- 青梅饮 105
- 栀子饮 105
- 车前子饮 105
- 山药白糖饮 106
- 莲子茶 106
- 二花茶 106
- 建兰花茶 106
- 石榴皮茶 107
- 车前子茶 107
- 健补酒 107
- 双冬酒 108
- 茯苓酒 108

- 杨梅酒 108
- 党参酒 109
- 苓术酒 109
- 双白花粉酒 109
- ◎ 汤类 110
- 茴桂羊肉汤 110
- 山药羊肉汤 110
- 炖牛髓汤 110
- 党参智仁猪尾汤 111
- 银花莲子汤 111
- 银花大黄汤 111
- 风箱树花汤 112
- 鸡蛋花汤 112
- 刺梨花汤 112
- 豆腐鲫鱼汤 112
- 羊肉荔枝汤 113
- 荔枝大枣山药汤 113



山楂萝卜白糖汤 114

◎ 粥类 114

山药苡仁粥 114

山药扁豆粥 114

荔枝山药粥 115

苹果西米粥 115

扁豆粥 115

人参大枣粥 116

银花莲子粥 116

马齿苋粥 116

榛子粥 117

口蘑莲实粥 117

曲米粥 117

面筋粥 118

◎ 菜肴类 118

蒜泥马齿苋 118

盐腌香椿 118

山药内金蒸蛋 119

仙茅炖乌鸡 119

板栗煨鲤鱼 119

油煎咸鱼 120

海棠花炒猪肚 120

荷花烩青鱼 121

脆皮鱼块 121

烩豌豆 122

山药鱼 122

蒜苗拌豆干 123

栗子烧白菜 123

苡仁鸡肉砂锅 124

第七章 便秘食疗

一、便秘症状 126

二、饮食调养 126

三、便秘食疗谱 127

◎ 茶饮类 127

姜汁蜜饮 127

黄芪蜜茶 127

桃仁山楂茶 127

木耳芝麻茶 128

桃花散 128

麻子仁酒 128

人参酒 129

桃仁润肠酒 129

火麻仁酒 129

韭菜汁酒 129

猪脂酒 130

芝麻酒 130

桑葚酒 130

松仁酒 131

硝黄酒 131

杞麻地黄酒 131

◎ 汤羹类 132

海参瘦肉汤 132

菠菜银耳汤 132

菠菜猪肝汤 132

沙参玉竹老鸭汤 133

沙冬猪肚汤 133

肠耳海参汤 133

百合冬瓜鸡汤 134

松仁海带汤 134

山楂萝卜汤 135

菠菜鸡汤 135

猪肠核桃汤 135

芹菜豆腐汤 136

茼蒿猪肉汤 136

桃仁鲜奶羹 137

百合羹 137



- 葵菜猪血羹 138
- ◎ 粥类 138
- 豆浆小米粥 138
- 五仁粥 138
- 芝麻粥 139
- 冬瓜薏米粥 139
- 麻仁苏子粥 139
- 红薯小米粥 140
- 首乌红枣粥 140
- 菠菜粥 140
- 蜂蜜粥 141
- 发菜蚝豉粥 141
- 仙人粥 141
- 无花果蜜粥 142
- 桃花粳米粥 142
- 槐花炖猪肠 142

- 菊花决明粥 143
- 竹笋肉丝粥 143
- 白菜玉米芝麻粥 143
- ◎ 菜肴类 144
- 炒腐衣 144
- 虾仁炒韭菜 144
- 醋黄瓜 145
- 核桃仁拌芹菜 145
- 姜汁菠菜 145
- 凉拌海带丝 146
- 黄瓜腰花 146
- 黄芪玉竹煲兔肉 147
- 芋梗炒五花肉 147
- 魔芋炒香芹 147
- 九转大肠 148

第八章 急性肠炎食疗

一、急性肠炎症状 160

二、饮食调养 160

三、急性肠炎食疗谱 161

- ◎ 茶饮类 151
- 胡萝卜饮 151
- 陈皮姜糖饮 151
- 粟米姜汁饮 152
- 人参白术饮 152
- 甘草乌梅饮 152
- 大黄绿茶饮 153
- 葛根饮 153
- 大黄饮 153
- 大黄木香饮 154
- 葛根藿香饮 154
- 紫苏白芷饮 154

- 柠檬饮 155
- 茉莉花饮 155
- 大枣米醋生姜茶 155
- 桂枝猪苓茶 156
- 凤尾草冰糖茶 156
- 香菇茶 156
- 山楂茯苓茶 156
- 茯苓茶 157
- 藿香茶 157
- 葱酒 157
- ◎ 汤羹类 158
- 党参兔肉汤 158
- 龙眼鸡肫汤 158
- 陈皮带鱼汤 158
- 乌梅鲤鱼汤 159
- 海带白鱼汤 159
- 香蘑莼菜汤 159
- 附子生姜羹 160



羊肉萝卜羹 160

◎ 粥类 161

金樱子粥 161

槟榔粥 161

猕猴桃粥 161

胡萝卜粥 162

山楂粥 162

高粱羊肉粥 162

双芽牛肚粥 163

八宝粥 163

鹌鹑粥 163

黄芩半夏粥 164

苏子莱菔子粥 164

白术芡实粥 164

大枣生姜粥 165

莲米山药粥 165

◎ 菜肴类 165

枣蓉煨猪肘 165

黄酒蒸乌鸡 166

烤五香肥鸭 166

糖醋白菜 167

炒荠菜 167

八宝豆腐 168

木瓜烧凤尾菇 168

无花果炖瘦肉 168

芡实山药蒸猪肚 169

山药蒸野鸭 169

芡实炖老鸭 169

无花果炖肉 170

第九章 慢性肠炎食疗

一、慢性肠炎的症状 172

二、饮食调养 172

三、慢性肠炎食疗谱 173

◎ 茶饮类 173

生姜白芍饮 173

山药白术饮 173

大枣黄连饮 173

桂枝当归茶 174

人参生姜茶 174

车前子黄连茶 175

骨碎生姜羊肾汤 175

◎ 粥类 175

黄连狗肉粥 175

薏苡仁苹果粥 176

五味黄连粥 176

大枣黄芪薏米粥 177

生姜当归羊肉粥 177

茴香人参果粥 177

砂仁大枣鸡肉粥 178

砂仁莱菔子粥 178

◎ 菜面类 179

陈皮内金煮瘦肉 179

生姜薏米炖乌鸡 179

砂仁生姜羊肚面 180

五味丁香面 180



第十章 溃疡性结肠炎食疗

一、溃疡性结肠炎的症状 182

二、溃疡性结肠炎食疗谱 182

- 柴胡人参饮 182
- 鱼腥草马齿苋饮 182
- 人参白及燕窝汤 183
- 三七槐米肥肠汤 183
- 白及阿胶粥 183
- 大蓟马齿苋粥 184
- 川芎粟米粥 184
- 粟槐粥 185
- 马齿苋黄连粥 185

- 蒲公英白及粥 185
- 槐米黑豆粥 186
- 山楂槐米黑豆粥 186
- 小榆蚕豆粥 186
- 红薯山药粥 187
- 紫苋阿胶粥 187
- 油菜阿胶粥 188
- 赤小豆槐米粥 188
- 三七阿胶炖鸡 188
- 白及侧柏炖仔鸭 189
- 大榆马蹄炖鹌鹑 189
- 生姜醋花生 190

第十一章 肠胃炎食疗

一、肠胃炎症状 192

二、饮食调养 192

三、肠胃炎食疗谱 193

- ◎ 茶饮类 193
 - 甘蔗石斛饮 193
 - 夏朴蜜饮 193
 - 菠萝汤 193
 - 双花姜丝茶 194
 - 苦瓜根茶 194
 - 枸杞子茶 194
 - 三花陈皮茶 194
 - 山药酒 195
 - 党参酒 195
 - 姜参温脾酒 195
 - 青梅酒 196

- 蒲公英大枣酒 196
- ◎ 汤类 196
 - 石榴皮荠菜汤 196
 - 生姜橘皮汤 197
 - 生姜木瓜汤 197
 - 扁豆花散 197
 - 报春花汤 198
 - 双花黄连汤 198
- ◎ 粥类 198
 - 银花莲子粥 198
 - 山药蛋黄粥 198
 - 竹叶粥 199
 - 荔枝粥 199
 - 芦根绿豆粥 199
 - 蔷薇绿豆粥 200
 - 香菇牛肉粥 200
 - 葱白粥 200
 - 丁香猪肚粥 201



红苋菜粥 201
大蒜鸡子粥 201
扁豆大枣粥 202
山药鸡肉粥 202
鲳鱼肉丝粥 202

◎ 菜肴类 203
木耳猪蹄 203

泡花菜 203
香菇冬笋烧扁豆 204
鱼肉土豆 204
海米茄子 205
香菇烧豆角 205
嫩姜伴莴苣 206

