

中国药膳科普知识丛书

中国药膳研究会 编 总主编

周文泉 沙凤桐
高普 李宝华

消化系统病症药膳

XIAOHUA XITONG
BINGZHENG YAOSHAN

主 编 段晓颖 李浩



ZHONGGUO YAOSHAN KEPU ZHISHI CONGSHU



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国药膳科普知识丛书

中国药膳研究会编 总主编 周文泉 沙凤桐
高 普 李宝华

消化系统病症药膳

XIAOHUA XITONG BINGZHENG YAOSHAN

主 编 段晓颖 李 浩
副主编 刘瑞新 白 云
编 委 (以姓氏笔画为序)
田刚强 白 云 冯军安



人民军医出版社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

消化系统病症药膳/段晓颖主编. —北京:人民军医出版社,
2005.1

(中国药膳科普知识丛书)

ISBN 7-80194-400-3

I. 消… II. 段… III. 消化系统疾病—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064555 号

策划编辑:王 峰 加工编辑:王三荣 责任审读:李 晨
版式设计:赫英华 封面设计:龙 岩 责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:9.375 字数:228 千字
版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷
印数:0001~5000
定价:18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

中国药膳科普知识丛书由中国药膳研究会组织编写,本书是该丛书的一个分册。对消化系统常见疾病的病因、临床表现及诊断作了简要介绍。重点介绍了药膳在消化系统各种疾病中的重要作用及应用。采用辨病施膳、辨证施膳的方法,根据不同病症配置不同的药膳食疗方。用于治疗 and 调养各种病症,方法简单易行,使用方便。本书文字通俗易懂,适用于消化系统各种病症的患者、亲属及普通群众阅读,对营养师、烹饪技师也有较高的参考价值。

责任编辑 王 峰 王三荣

前言

中医学的脏腑理论,非常重视脾胃功能,重调脾胃是人生赖以生存的后天之本,无论从治病或是防病两个方面,历代中医大家无不将维护、调养脾胃功能作为防治疾病的主要手段之一。近些年来,由于社会竞争意识愈来愈激烈,饮食生活条件不断提高,对消化系统的影响愈加明显,导致各类消化系统疾病的发生率不断提高,因此,对消化系统的调养与防治愈来愈为人们所注重。

中医理论的框架是以人为本,整体观念,辨证论治和形神统一,其理论的升华来源于临床,它虽然属于现象理论层次,但对临床诊疗实践具有重要的指导作用。中医疗法得以推广和新药的应用开发也同样来源于临床,通过临床实践而获取符合人们医疗保健需要的有效途径。现代医学的发展逐步深入,从人体解剖、脏腑器官、组织结构、分子生物学、生物化学,乃至基因水平等多层次多学科的认识,使得对疾病的防治有了长足的进展。中医、西医两个具有不同发展背景的医疗体系,同样面对人的健康和疾病的防治,随着中西医学两者趋同发展,相互取长补短,向健康医学转化。中国药膳,历史悠久,源远流长,是中医学的主要组成部分之一,自古有“药食同源”之说,早在远古的原始时代,人们在寻找食物的过程中,就发现有些食物具有治病功能。我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了既为药物,又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药等,并记述其功效。著名医家孙思邈尤其擅长药膳食疗,在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,充分体现中医药膳食疗的重要作用。

消化系统疾病目前困扰着很多人,给家庭和社会带来了沉重的经济负担。药膳食疗对该系统疾病有较好的预防保健作用,为提高防病治病意识,为满足人们的生活需要,提高生活质量,我们针对消化疾病的常见病种,采用病症结合理论,结合临床经验,组织国内相关专家,几易书稿,编撰成本书。使读者可据证选方,按方配制,真正成为家庭防病治病的实用法宝。但由于时间紧促,书中不妥之处望读者及同道予以指正。

编 者

2004年8月于北京

目 录

第 1 章 功能性消化不良	(1)
一、病因及临床表现	(1)
二、辨病施膳	(2)
豆葱馒头(2)	山楂蛋糕(2)
鸡内金粥(3)	曲米粥(3)
缩砂酒(3)	麦谷粥(4)
萝卜饼(4)	陈皮大鸭(5)
佛山粥(5)	
三、辨证施膳	(6)
神曲山楂粥(6)	健脾糯米糕(6)
红枣益脾糕(7)	炒扁豆山药粥(7)
莲子芡实粉(8)	黄精山药粥(8)
沙柚粥(9)	山楂莱菔子粥(9)
桂皮山楂饮(10)	藿佩茶(10)
五香槟榔(11)	二冬饮(11)
山参鹌鹑汤(12)	山楂炖鹅肉(12)
山药太子鸡(13)	藿菜鲫鱼汤(13)
山楂鲤鱼汤(14)	大蒜炒鲮鱼片(14)
莲子玉米瘦肉羹(15)	谷芽山楂鸡蛋羹(16)
菜花羹(16)	
四、饮食康复	(17)
第 2 章 神经性厌食症	(18)
一、病因及临床表现	(18)

二、辨病施膳·····	(19)
蔻姜粳米粥(19)	参苓粥(20)
三、辨证施膳·····	(21)
山药莲米粥(21)	竹梅饮(21)
二金玉枣瘦肉汤(22)	夏茹饮(22)
胡萝卜山药内金汤(23)	石斛玉竹粥(23)
四、饮食康复·····	(24)
第3章 消化性溃疡 ·····	(25)
一、病因及临床表现·····	(25)
二、辨病施膳·····	(26)
乌贝散(27)	银莲糯米粥(27)
白及粥(27)	姜汁牛肉饭(28)
蜂蜜草陈饮(28)	大黄粥(29)
参芪红枣糯米粥(29)	黄芪鲤鱼汤(29)
三、辨证施膳·····	(30)
高良姜粥(30)	二姜粥(30)
槟榔粥(31)	柚皮粥(31)
沙参麦冬粥(32)	山药鸡内金粥(32)
党参猪脾粥(33)	茱萸粥(33)
扁豆佛手粥(34)	荜茇粥(34)
玫瑰花粥(35)	陈皮紫苏粥(35)
莲子桂羹(36)	卷心菜炒牛肉(36)
姜汁牛肉饭(37)	仙人掌炒牛肉(37)
蚝油扒柚皮(38)	豆蔻陈皮散(38)
桃地猪肚粥(38)	佛手扁苡粥(39)
党参黄芪粥(40)	黄精粥(40)
姜枣粥(41)	益母草粥(41)
生姜炖猪大肠(41)	黄精炖母鸡(42)
佛手猪肚汤(43)	白胡椒猪肚汤(43)

目 录

三七炖猪肚(44)	枳青猪肚汤(44)
黄芪红枣鳝鱼汤(45)	黄芪鳝鱼汤(46)
春砂乳鸽汤(46)	黄精牛肉汤(47)
草蔻鲫鱼汤(47)	荜茇鲫鱼汤(48)
陈皮焖乌肉鸡(48)	白及龟肚汤(49)
胡椒紫苏汤(49)	饴糖芍药汤(50)
砂仁佛手汤(50)	丹参饮(51)
延胡索佛手茶(51)	茴香良姜汤(52)
草果生姜羊肉汤(52)	
四、饮食康复.....	(53)
第4章 慢性胃炎	(54)
一、病因及临床表现.....	(54)
二、辨病施膳.....	(55)
灵芝银耳羹(56)	乌梅膏(56)
姜蒜醋(57)	酸甜猪肚汤(58)
花生乌贼骨面(58)	麦冬粥(58)
香菇牛肉粥(59)	石斛玉竹粥(60)
沙参蛋汤(60)	玉山鸽肉汤(61)
生姜醋(61)	冰糖话梅(61)
沙参山竹炖瘦肉(62)	
三、辨证施膳.....	(62)
莲子粥(63)	肉豆蔻粥(63)
吴茱萸粥(64)	羊肉羹(64)
灵芝粉蒸肉饼(66)	赤小豆粥(66)
陈皮油烫鸡(67)	丁香鸭(68)
糊涂羹(69)	参芪羊肉羹(70)
韭黄野鸭脯(71)	银耳薏米粥(71)
山药鳝鱼(72)	白胡椒煲猪肚(73)
清炖鲫鱼(73)	砂仁肚条(74)

- | | |
|-------------|--------------|
| 山楂蛋糕(75) | 八宝粥(76) |
| 莱菔陈皮粥(76) | 山药薏苡仁扁豆粥(77) |
| 白术猪肚粥(77) | 牛奶山药糊(78) |
| 消食蛋羹(78) | 荔枝粥(79) |
| 莱菔槟榔饮(79) | 银耳汤(80) |
| 参归炖母鸡(80) | 石斛粳米粥(81) |
| 益脾饼(81) | 黄豆猪胆粉(82) |
| 大山楂丸(82) | 鲜藕排骨汤(83) |
| 人参莲子汤(83) | 芪枣甲鱼汤(84) |
| 山药羊肉汤(84) | 二冬汤(85) |
| 胡萝卜炒肉片(86) | 牛肉返本汤(86) |
| 兔肉健脾汤(87) | 豆豉鳊鱼(87) |
| 萝卜饼(88) | 木耳粥(88) |
| 补气养血八宝粥(89) | 黄芪参枣粥(89) |

四、饮食康复..... (90)

第5章 食管癌 (92)

一、病因及临床表现..... (92)

二、辨病施膳..... (93)

- | | |
|------------|----------|
| 西红柿蜂蜜饮(94) | 山楂奶茶(94) |
|------------|----------|

三、辨证施膳..... (95)

- | | |
|------------|------------|
| 牛乳粥(95) | 薏苡仁粥(95) |
| 谷皮糠粥(96) | 银耳苡仁羹(96) |
| 鹅血韭菜汁(97) | 猴头菇鸡肉汤(97) |
| 猴头菇海带汤(97) | |

四、饮食康复..... (98)

第6章 胃癌 (99)

一、病因及临床表现..... (99)

二、辨病施膳 (100)

- | | |
|------------|----------|
| 蒜汁胡萝卜(100) | 木耳粥(101) |
|------------|----------|

三、辨证施膳	(101)
薏米柴胡白术粥(102)	猴头菇瘦肉蛋汤(102)
木棉树皮瘦肉汤(102)	韭汁牛乳饮(103)
黄芪当归蒸鸡(103)	慈菇芦笋羹(104)
四、饮食康复	(104)
第7章 大肠癌	(106)
一、病因及临床表现	(106)
二、辨病施膳	(107)
蒜泥海带丝(107)	甘蓝冬瓜汤(108)
三、辨证施膳	(108)
核桃莲肉糕(108)	大黄槐米饮(109)
桑椹蜜膏(109)	黄芪参枣粥(110)
核桃当归粥(111)	
四、饮食康复	(111)
第8章 便秘	(112)
一、病因及临床表现	(112)
二、辨病施膳	(113)
土豆粥(113)	香菇菜粥(114)
香蕉苹果粥(114)	鸡蛋蜜茶(115)
三、辨证施膳	(115)
玫瑰枣糕(115)	蜂蜜香油汤(116)
桑椹糖(116)	蜜汁葫芦(117)
姜汁菠菜(117)	增液肉糕(118)
归蓉猪血羹(118)	升麻芝麻炖猪大肠(119)
白羊肾羹(119)	银耳鸽蛋羹(120)
仙人粥(120)	大黄竹叶蜂蜜饮(121)
香芪蜜膏(121)	锁阳红糖饮(122)
润肠散(122)	芦根蜜膏(123)
四、饮食康复	(123)

第9章 胃下垂	(124)
一、病因及临床表现	(124)
二、辨病施膳	(126)
黄芪炖乳鸽(127)	黄芪牛肚汤(127)
黄芪炖带鱼(128)	枳砂牛肉汤(128)
莲白炖猪肉(129)	
三、辨证施膳	(129)
内金枣仁饼(129)	五香参肚卷(130)
茯苓香菇饭(131)	参归枣米饭(132)
八宝饭(132)	八宝糯米饭(133)
参芪精(134)	猪肚药(134)
升胃方(135)	鲫鱼黄芪汤(135)
参芪粥(136)	红枣糯米粥(137)
升麻芝麻炖猪肚(137)	参苓粥(138)
加味补虚正气粥(138)	芪豆羊肚汤(139)
参芪猪肾汤(139)	参芪烧鲥鱼(140)
清蒸人参鸡(141)	参芪清蒸羊肉(141)
补气利水鸭(142)	芪蒸鹌鹑(142)
四、饮食康复	(143)
第10章 腹泻	(144)
一、病因及临床表现	(144)
二、辨病施膳	(146)
赤石脂干姜粥(146)	赤小豆山药粥(147)
良姜粥(147)	姜枣内金羊肉汤(148)
三、辨证施膳	(149)
益脾饼(149)	三米粥(150)
山药粥(150)	生姜粥(151)
莲子粉粥(152)	养颜健脾莲子粥(152)
姜汁牛肉粥(153)	荔枝粥(154)

目 录

桃酥豆泥(154)	山药猪肚粥(155)
山药羊肉汤(156)	芡实莲子粥(157)
栗子山药粥(157)	参芪薏苡仁粥(158)
莲子薏苡仁炖鸭肉(159)	
四、饮食康复	(160)
第 11 章 急性肠炎	(162)
一、病因及临床表现	(162)
二、辨病施膳	(163)
竹叶石膏扁豆粥(163)	荆藿豆豉粥(164)
防风藿香粥(164)	葛根荷叶牛蛙汤(165)
三花牛蛙汤(165)	白豆蔻藿香汤(166)
三、辨证施膳	(166)
银莲粥(166)	薏米山楂粥(167)
椒姜粥(167)	葛根粥(168)
三鲜茶(168)	焦米茶(168)
四、饮食康复	(169)
第 12 章 细菌性痢疾	(170)
一、病因及临床表现	(170)
二、辨病施膳	(173)
紫菀粥(173)	大蒜白及粥(174)
山药粥(174)	扁豆生姜粥(175)
藿香粥(175)	马齿苋槟榔粥(176)
银花莲子粥(176)	茶叶粥(177)
楂菀粥(177)	金樱子粥(178)
韭菜粥(178)	酸石榴蜂蜜汁(179)
鱼楂蜂蜜饮(179)	白头银花木槿饮(180)
香连猪大肠(180)	
三、辨证施膳	(181)
乞丐粥(181)	大蒜糯米粥(182)

- | | |
|--------------|---------------|
| 马齿苋粥(182) | 大蒜粥(183) |
| 薏米莲子粥(183) | 加味赤石脂生姜粥(184) |
| 蜂蜡粥(185) | 胶地糯米粥(185) |
| 柿饼粥(186) | 马齿苋绿豆汤(187) |
| 赤豆山药汤(187) | 绿茶红枣汤(188) |
| 桃花汤(188) | 葡萄姜蜜汁(189) |
| 马齿苋鲜藕汁(190) | 银花红糖饮(190) |
| 大蒜银花饮(191) | 黄芪乌梅饮(191) |
| 苦瓜饮(192) | 山楂神曲饮(192) |
| 橄榄饮(192) | 姜梅茶(193) |
| 槟榔茶(193) | 金樱子炖猪肚(194) |
| 芡实煮老鸭(194) | 金丝鲤鱼羹(195) |
| 乌梅胡椒茶叶散(195) | 苋梅菜(196) |
| 龟肉羹(196) | 山药酥(197) |

四、饮食康复 (197)

第13章 溃疡性结肠炎 (199)

一、病因及临床表现 (199)

二、辨病施膳 (201)

- | | |
|------------|-------------|
| 豆蔻乌骨鸡(201) | 茉莉花代茶饮(201) |
| 柠檬饮(201) | 鸡鸣泻酒方(202) |

三、辨证施膳 (202)

- | | |
|------------|-------------|
| 山楂荞麦饼(202) | 莲子糕(203) |
| 理脾糕(203) | 香砂葛粉糊(204) |
| 石榴蜂蜜膏(204) | 红枣山药粥(205) |
| 神仙粥(205) | 补骨脂煲猪腰(206) |
| 猪肾羹(206) | 六味牛肉脯(206) |
| 苡蓉羊肉粥(207) | 陈皮野鸡汤(207) |
| 炖火腿(208) | 莲子鸡蛋(208) |
| 醋煎豆腐(208) | |

四、饮食康复	(209)
第 14 章 病毒性肝炎	(210)
一、病因及临床表现	(210)
二、辨病施膳	(211)
糖醋鲑鱼(211)	鳅炖豆腐(212)
田螺炒鹌鹑(212)	蘑菇炖乌鸡(213)
菇杞牛肉煲(214)	糖醋兔丁(214)
首乌肝片(215)	醋骨汤(215)
丹参黄豆汁(216)	茯苓粥(217)
五味子膏(217)	王浆蜜(218)
牡蛎玉米须汤(218)	
三、辨证施膳	(219)
绵茵陈粥(219)	鸡骨草田螺粥(220)
车前鸡骨蚌肉汤(221)	白茅根瘦肉汤(221)
黄精鸡膏(222)	灵芝银耳羹(223)
佛手露(223)	玫瑰露(224)
马齿苋薏苡仁瘦肉粥(224)	蘑菇银耳炖豆腐(225)
女贞枸杞瘦肉汤(226)	龙眼山药甲鱼汤(226)
合欢花蒸猪肝(227)	糖枣花生仁(227)
素馨黄花菜瘦肉汤(228)	灵芝山药乌鱼汤(228)
四、饮食康复	(229)
第 15 章 肝硬化	(231)
一、病因及临床表现	(231)
二、辨病施膳	(233)
赤豆鲤鱼(233)	醃鱼黑豆汤(234)
冬瓜鲤鱼汤(234)	蚕豆炖牛肉(235)
大蒜炖乌鱼(236)	蚕豆糕(236)
青鸭羹(237)	知母鸡蛋羹(238)
王太守八宝豆腐(238)	郁李仁粥(239)

三、辨证施膳	(239)
赤小豆牛肉粥(239)	黄瓜炒蛋奶(240)
首乌大枣鸡蛋汤(241)	首乌炖海参(241)
鹰不泊瘦肉汤(242)	清蒸甲鱼(243)
山药龙眼炖甲鱼(244)	三七鳖甲炖瘦肉(244)
何首乌炖甲鱼(245)	半边莲鲫鱼汤(245)
猪苓鲫鱼汤(246)	海带肉鱼汤(247)
五汁饮(247)	郁金清肝茶(248)
红烧龟肉(249)	李子茶(249)
四、饮食康复	(250)
第 16 章 原发性肝癌	(252)
一、病因及诊断	(252)
二、辨病施膳	(254)
蟾蜍酒(254)	蟾蜍绿豆蜜饮(255)
蟾蜍三七粉(255)	喜树大枣饮(256)
绞股蓝夏枯草茶(257)	黑木耳炒猪肝(257)
香菇干贝炖猪血(258)	芦笋鲍鱼(259)
猕猴桃蜜汁(260)	灵芝甜酒(260)
三、辨证施膳	(261)
青皮橘皮粉(261)	香附猴头汤(262)
加味鳖甲饮(262)	斑蝥烧鸡蛋(263)
双半薏米煎(264)	补虚正气粥(264)
芦笋香菇肉片(265)	山药二苓包子(266)
枸杞粥(267)	垂盆草番茄汁(267)
抗癌清凉茶(268)	黄芪阿胶粥(269)
四、饮食康复	(269)
第 17 章 胆囊炎与胆石症	(271)
一、病因及临床表现	(271)
二、辨病施膳	(272)

奶渣(272)	番茄豆腐素汤面(273)
萝卜汁(273)	
三、辨证施膳	(274)
蒲公英粥(274)	乌梅茵陈蜜露(274)
白花蛇舌草蜜露(275)	地耳草鸡蛋汤(275)
玉米须蚌肉汤(276)	茵陈金钱草瘦肉汤(277)
佛甲草瘦肉汤(277)	地胆草地丁瘦肉汤(278)
四、饮食康复	(279)