

中医秘方 常见病调理药膳



肠胃病 调理药膳

Changweibing Tiaoli Yaoshan 石健 等 编著

餐餐好味道，日日好肠胃。



广东旅游出版社

CHINESE





中医秘方 常见病调理药膳

肠胃病 调理药膳

Changweibing Tiaoli Yaoshan 石健 等 编著

CHINESE

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医秘方：常见病调理药膳／石健等编．—广州：广东旅游出版社，2005.1
ISBN 7-80653-610-8

I. 中… II. 石… III. 常见病—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第129036号

肠胃病调理药膳

Changweibing Tiaoli Yaoshan

作者：石健等

责任编辑：熊涛

装帧设计：区洋

出版：广东旅游出版社

地址：广州市中山一路30号之一

邮编：510600

邮购地址：广州市合群一马路111号省图批116室

邮编：510100 电话：020-83791927

联系：周向辰 邹亚洲

广东旅游出版社图书网：www.travel-publishing.com

印刷：广东省中山新华商务印刷有限公司

地址：广东省中山市火炬开发区逸仙大道

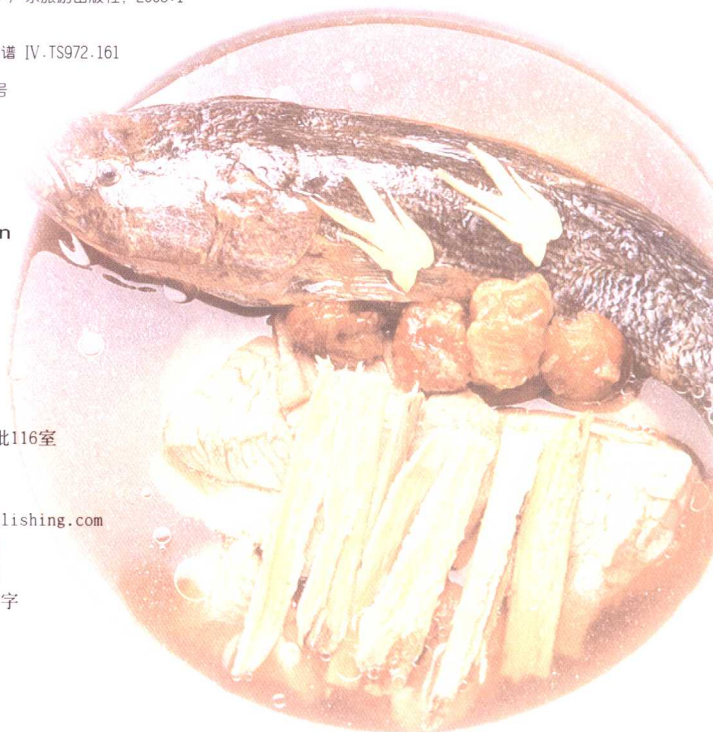
850毫米×1320毫米 48开 14印张 280千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数：1-10000册

书号：ISBN 7-80653-610-8/R.51

定价：70.00 元(全套共七册)



中医秘方 常见病调理药膳

版权所有，翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。



肠胃病调理药膳
肝胆病调理药膳
多发病调理药膳
妇科病调理药膳
高血压、心血管疾病调理药膳
孕妇和婴幼儿调理药膳
五官、骨科 呼吸道疾病调理药膳



中医秘方 常见病调理药膳





肠胃病调理药膳

目

录

腹泻痢疾调理药膳 1

大蒜糯米粥	1
生姜芍药酒	1
山楂酒	2
大蒜粥	2
猪肠汤	3
姜茶乌梅饮	4
大蒜银花茶	4
鹌鹑生姜赤豆粥	5
姜茶饮	5
赤石脂干姜粥	6
拔粥	6

黄连白头翁粥	7	白蜜马齿苋	13
薤白粥	7	黄连姜汁茶	14
白头翁粥	8	萝姜蜜茶	14
茶叶粥	8	鲫鱼羹	15
蒜泥马齿苋	9	藿香茶	16
马齿苋白糖茶	10	莲子茶	16
地锦草茶	10	苦瓜粥	17
山楂木香茶	11	香橼露	17
藏青果茶	11	乌梅粥	18
猪肾陈皮馄饨	12	芥菜花茶	18
诃黎勒粥	12	葡萄姜蜜茶	19
胡椒乌梅茶	13	黄连粳米粥	19

细茶百药煎	20
青蒿茶	20
马齿苋粥	21
椿叶粥	21
石榴皮茶	22
野苋汤	22
芋艿大蒜汤	23
银耳薤白粥	23
竹笋粥	24
糖醋山药块	24
苋菜粥	25
双花茶	25
红糖胡椒茶	26
绿茶丸	26
杨梅酒	27
杨树花茶	27
普洱茶	27
葵花子茶	28

金银花酒	28
莼菜粥	29
附子粥	29
丁香煮酒	30
山药羊肉粥	30
白胡椒猪肚炖咸菜	31
灵芝肉饼	32
合欢花蒸猪肝	32
柚鸡方	32
白茯苓粥	33
韭菜子蒸猪肚	33
炒扁豆山药粥	33
六味牛肉饭	34
姜韭牛奶羹	34
猴头菇炖猪肚	35
山药炖羊肚	36

胃病调理药膳

30

芡实炖鸭	36
小茴香炒蛋	36
红萝卜荸荠虫草炖白鳝	37
五九玄胡鸭	38
胡椒炒鸡蛋	38
生胡椒煲羊蹄	39
山楂肉干	40
糯米橘皮炖鲤鱼	41
白术猪肚粥	42
荸荠山楂糕	42
沙葛煲福寿鱼	43
山楂白术淮山粥	44
杞子三七蒸乌鸡	44
虫草蒸鸭	44
砂仁牛肚汤	44
芪蒸鹌鹑	45
芦笋蒸山慈菇	46
砂仁肚条	46



车前草煲猪小肚	47	饴糖鸡	58	紫苏麻仁粥	68
黄鱼粥	48	萝卜豆腐汤	58	芝麻松子煲猪大肠	69
大头菜粥	48	花椒煮猪肉	59	芝麻核桃蜜	70
灵芝黄芪炖肉	49	龟肉炖猪肚	59	槟榔糯米粥	70
山茶肉炖猪肉	50	豆蔻馒头	60	荸荠豆浆	71
吴茱萸葱白粥	50	墨鱼陈皮瘦肉粥	60	松子粥	71
白术内金糕	50	麦苳瘦肉炖生蚝	61	火麻仁粥	72
紫蔻烧鱼	51	猴头菇炖鸡	62	香蕉粥	72
薏苡仁冰糖粥	52	薏米烧鹌鹑	63	瑶柱花胶煲鱼唇	73
六味牛肉脯	52	糖蜜红茶饮	63	郁李仁粥	74
蜜枣北芪猪腱肉炖笋壳鱼	53	砂仁鲫鱼	64	五仁粥	74
猪肚抗癌汤	54	芪杞鸽	65	蜂蜜香油粥	75
养胃粥	54			菠菜粥	75
淮杞参芪煲兔肉	54			姜汁菠菜	76
党参鲮鱼汤	55			核桃黑豆炖猪腰	77
雉肉馄饨	55			桑椹蜜膏	78
红杞活鱼	56			糯米粥	78
无花果猴头菇炖老鸽	57			淮杞圆肉炖猪大肠	79

便秘调理药膳

66

人乳粥	80
土豆蜜膏	80
山坑螺瑶柱芡实炖瘦肉	81
人参蜂蜜粥	82
辛味莴苣	82

痔疮下血调理药膳 (83)

黄鳝汤	83
槐叶茶	83
白糖炖鱼肚	84
荔枝茶	84
糯米绿豆煲山蛤	85
木耳芝麻茶	86
韭菜鲫鱼汤	87
煮羊血	87
清蒸茄子	88
酒炒田螺	88
大蒜烧茄	89



泻痢疾调理药膳

大蒜糯米粥

【来源】《长寿粥谱》

【原料】紫皮大蒜 30 克，糯米 100 克。

【制作】将大蒜去皮，入锅，放沸水中煮过捞出。入糯米，煮至米开花，再将大蒜重新入锅中，煮粥，待食。

【用法】每日早晚温热服食。

【效用】暖脾胃，行气滞，杀菌止痢。主治脾虚久痢等。



◎糯米

生姜芍药酒

【来源】《美食美酒百例经典》

【原料】生姜 60 克，炒白芍 30 克，黄酒 150 毫升。

【制作】将生姜捣烂，与炒白芍放入容器中，注入黄酒，放火上煮沸即可，去渣。

【用法】顿服，分 2 次饮用。

【效用】温通气血。适用于下痢不止、腹痛转筋难忍。



◎白芍





山楂酒

【来源】《美食美酒百例经典》

【原料】山楂 60 克，红糖 60 克，白酒 30 克。

【制作】将山楂用火炒至微焦，离火加水 200 毫升，煎 15 分钟，去渣，加红糖即可。

【用法】每日 1 次，温饮。

【效用】止痢。适用于急性细菌性痢疾。



◎山楂

大蒜粥

【来源】《食疗本草》

【原料】紫皮大蒜 50 克，白糖 100 克，糯米 100 克。

【制作】先将大蒜剥皮待用；糯米淘洗干净后放入锅中，加水 1000 毫升，放入大蒜瓣，置火上烧开后转用文火熬煮成粥，调入白糖。

【用法】每日服 1 剂，分次食用。

【效用】补脾和胃，收敛止血，杀菌止痢，适用于小儿痢疾，腹痛下痢，大便中带红、白粘液。降压，消炎，止咳祛痰，适用于高血压、动脉硬化、小儿百日咳、肺结核、结核性胸膜炎、急性肠炎等症。

【宜忌】凡阴虚火旺以及目、口齿、喉舌等疾病患者均应忌服。患有慢性胃炎及胃与十二指肠溃疡的老人忌服。



◎紫皮大蒜

猪肠汤

【原料】猪大肠250克，木耳15克，水发海参120克。

【制作】将木耳浸开，洗净；水发海参洗净，切丝；猪大肠用粗盐一汤匙擦洗净，放入开水中稍烫，再用冷水冲洗后，切段。把全部用料一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮1~2小时，调味即可。

【用法】随量饮汤食肉。

【效用】滋阴养血，凉血止痢。适用于肠癌属阴血亏虚、热伤肠络者，症见下痢脓血、腹中隐痛、口干欲饮等。

【按语】本汤来源于《药性考》的“海参木耳羹”。汤中木耳性平味甘，功能益阴润燥、凉血止痢。海参性温，味甘咸，功能润肠滋肾、益精养血。猪大肠性平味甘，功能滋润补肠。合而为汤，共奏补肠养血、凉血止痢之功。



姜茶乌梅饮



◎乌梅

【原料】生姜10克，乌梅肉30克，绿茶6克，红糖适量。

【制作】生姜、乌梅肉切碎，共放保温杯中，以沸水冲泡，盖严温浸半小时，再加红糖。

【用法】趁热顿服，每日3次。

【效用】清热生津，止痢消食，温中。适用于细菌性痢疾和阿米巴痢疾。



◎绿茶

大蒜银花茶

【来源】《美食茶水百例经典》

【原料】紫皮大蒜15克，金银花9克，甘草3克，白糖适量。

◎金银花



◎甘草

【制作】将紫皮大蒜去皮，捣烂，与金银花、甘草一起用沸水冲泡，加入白糖。

【用法】代茶饮。

【效用】清热解毒，止痢。适用于急性细菌性痢疾。

鹌鹑生姜赤豆粥



◎ 鹌鹑

【来源】《药粥治病养生 777 方》

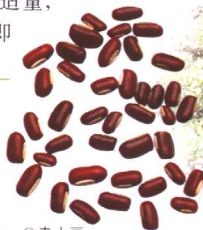
【原料】鹌鹑 1 只，赤小豆 50 克，生姜 3 片。

【制作】先将鹌鹑宰杀，去毛及内脏，洗净，切成小块。赤小豆、生姜洗净，与鹌鹑块一同入锅，加水适量，

煮至肉熟豆烂，弃去生姜即成。

【用法】每日服 1 剂，连服数天。

【效用】补益五脏，清热解暑，止泻痢。适用于小儿红白痢疾。



◎ 赤小豆

姜茶饮

【来源】《美食茶水百例经典》

【原料】干姜丝、绿茶各 3 克。

【制作】将姜丝、绿茶用水煎浓汁。

【用法】代茶饮。

【效用】温中散寒，回阳通脉，燥湿消痰。适用于细菌性痢疾。



◎ 干姜



◎ 绿茶



赤石脂干姜粥

【来源】《伤寒论》

【原料】赤石脂30克，干姜10克，粳米60克。

【制作】将赤石脂打碎，与干姜入锅，加水300毫升，煎至100毫升，去渣取汁备用。粳米煮为稀粥，加入药汁，煮开1~2沸，待食。

◎赤石脂



◎粳米



【用法】每日早晚空腹温热服食。

【效用】温中健脾，涩肠止痢。主治慢性虚寒痢疾。此粥对久治不愈的寒痢疗效显著。

拔粥

【来源】民间方

【原料】薤白10~15克（鲜者30~60克），葱白2根，面粉100~150克（或粳米50~100克）。

【制作】先把薤白、葱白洗净，切碎，与面粉用冷水和匀后，调入沸水中煮熟即可，或改用粳米一同煮为稀粥服食。

【用法】每日服1次。

【效用】宽胸止痛，行气止痢。适用于急性慢性痢疾、肠炎、胸肋刺痛、胸痹心痛以及冠心病、心绞痛的辅助治疗。

【禁忌】发热病人不宜服用。

◎薤白





黄连白头翁粥

【原料】川黄连10克，白头翁50克，粳米30克。

【制作】将黄连、白头翁入沙锅，水煎，去渣取汁。另锅中加清水400毫升，煮至米开花，加入药汁，煮成粥，待食。

【用法】每日3次，温热服食。

【效用】清热，解毒，凉血。专治中毒性痢疾等。



◎ 黄连

薤白粥

【来源】《食医心镜》

【原料】薤白15克（鲜品45克），粳米100克。

【制作】将薤白与淘洗干净的粳米一同入锅，加水1000毫升，先用旺火烧开，再转用文火熬煮成稀粥。

【用法】每日早晚温热服食。

【效用】通阳行气，宽胸，止痛。适用于冠心病、心绞痛、老年人慢性肠炎、细菌性痢疾等病。



◎ 薤白



白头翁粥

【来源】《药粥治病养生 777 方》

【原料】白头翁 10 克，白糖适量，粳米 50 克。

【制作】先将白头翁加水煎汁，去渣后与淘洗干净的粳米一同煮粥，待粥熟后调入白糖，搅匀即成。

【用法】每日服 2~3 次，温热食用。

◎白头翁



【效用】清热凉血，解毒止痢。适用于小儿热毒血痢之腹痛、大便脓血、里急后重及外痔肿痛等。

【宜忌】虚寒泻痢者不宜服用。

茶叶粥

【原料】茶叶 10 克，粳米 50 克，白糖适量。

【制作】取茶叶先煮浓汁约 1000 毫升，去茶叶，入粳米、白糖，再加水 400 毫升左右，同煮为稀稠粥。

【用法】每日 2 次，温热食。

【效用】化痰消食，利尿消肿，益气提神。适用于急、慢性痢疾，肠炎。

【宜忌】本粥有提神兴奋作用，所以睡前不宜食用，特别是失眠患者更应注意。产妇哺乳期及习惯性便秘者忌用。

◎茶叶



蒜泥马齿苋

【来源】民间验方

【原料】(大份)大独蒜30克,鲜马齿苋500克,食盐3克,酱油10克,白糖10克,黑芝麻10克,花椒面1克,葱白10克,味精1克,醋5克。

【制作】1. 鲜马齿苋择去杂质老根,洗净泥沙,摘成5~6厘米长段,用沸水烫透,捞出沥干水,装在盘内待用。

2. 大独蒜撕去表皮,捣成蒜泥;芝麻淘净泥沙,炒香,捣碎;葱白切成马耳形待用。

3. 将盘中马齿苋抖散,先用食盐拌匀,再加入蒜等调料,撒上芝麻,装入条盘即成。

【效用】马齿苋酸寒无毒,含丰富的维生素、有机酸和无机盐,是民间常用的著名野菜,能清热解毒,消肿止血,善治大肠湿热腹泻、痢疾;凉拌加入大蒜,不仅味道美,而且疗效更好,共奏解毒止痢之功。药理实验也证明马齿苋对各型痢疾杆菌都有较强的抑制作用,用于痢疾之血痢有确切的疗效。



◎黑芝麻



◎鲜马齿苋