

◇ 中国药膳精选 I ◇

# 胃肠病



彭铭泉 编著

珠海出版社

种  
汇中国3000年传统食疗精华  
良药可口  
滋补强身

7.1  
96



彭铭泉教授（左一）向高足弟子李彦位（右一）、衡小强（右二）传授药膳泡制技法



### 作者介绍

彭铭泉，生于1933年，重庆市人，现为主任药师、教授。中国药膳研究会常务理事，成都药膳学会主任委员。他于1980年10月创办了我国首家药膳酒楼——成都同仁堂，使几千年来我国的食疗文化由家庭、宫廷行为变成商品社会化，满足了广大人民群众的生活需要。先后编著出版《中国药膳大典》（国家“八五”重点图书）、《中国药膳学》等50多部药膳专著，使祖国医学宝库中的食疗文化系统化、科学化、社会化。彭铭泉教授曾多次应邀赴日本、香港等地进行学术交流和讲学活动，并有多部专著在日本、香港等地出版，深受读者欢迎。

### 药膳制作

李彦位，高级烹调师，中国药膳研究会会员，药膳“枸杞水晶饺”荣获第二届全国药膳大赛金奖。

衡小强，高级烹调师，中国药膳研究会会员，药膳“巴戟蒸虾皇”荣获第二届全国药膳大赛金奖。

### 编委名单

主编：彭铭泉

编者：彭铭泉 彭年东 彭红 彭斌 彭莉 侯坤 赖得辉

郑晓妹 李彦位 衡小强 李明东 鄢成富 王守国

制作：彭铭泉 李彦位 衡小强 王守国 李明东 鄢成富

中国药膳精选 I

# 药

◆ 胃肠病药膳 60 种 ◆

# 膳

珠海出版社

## 图书在版编(CIP)数据

胃肠病药膳60种(中国药膳精选I)/彭铭泉编著. —珠海:珠海出版社,  
2003. 1  
ISBN7-80689-019-X  
I. 中... II. 彭... III. 食物疗法—食谱 IV. TS972. 161  
中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第102442号

## 胃肠病药膳60种

(中国药膳精选I)

---

© 彭铭泉编著

终审:罗立群

责任编辑:冯建华

装帧设计:冯建华

摄影:王红

电脑制作:刘毅

督印:张毅

出版发行:珠海出版社

社址:珠海市香洲区梅华东路297号

电话:(0756)2222759 邮政编码:519000

印刷:珠海壹朗印刷有限公司

开本:850×1168mm 1/24

印张:3.5 字数:15千字 彩图:60幅

版次:2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

印数:5000册

ISBN7-80689-019-X/TS·16

定价:20.00元

---

版权所有 翻印必究

# 前言

胃肠病是临床常见疾病，初期一般无明显症状，很容易延误诊治，若能及时通过药膳调理，则可减轻或痊愈。

近年来，由于人们的生活节奏日益加快，生活压力加大，加之生活不规律，暴饮暴食，过量饮酒、抽烟，睡眠不足等，使胃肠病的发病率逐年上升。特别是慢性胃病，如慢性胃炎、胃溃疡、慢性肠炎等成为常见病、多发病。甚至胃癌、直肠癌等恶性消化道肿瘤也有低龄化的趋势。

本书共分12章，重点介绍了目前常见胃肠疾病的药膳食疗方法。包括急性胃炎、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃溃疡下垂、胃迟缓、胃酸过多、胃酸过少、胃癌、急性肠炎、慢性肠炎、溃疡性大肠炎、肠伤寒等症药膳。

该书所写的药膳食疗方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，照方制作，可收到较好疗效。药膳所用药物在中药店都可购到，所用辅料、肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而自制方法，参看照片，对照文字，就会制作。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，图文并茂。该书既有传统医学宝库内涵，又是一本推广药膳的科普读物，全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望该书成为您的朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。

必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的再使用。为提高疗效，辨证施膳，食用药膳时，请在中医师指导下用膳。

本书适用于一般家庭成员，保健工厂工作人员，餐厅酒店工作人员，医务人员，厨师，患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

2002年10月

于成都同仁堂药膳酒楼

# 目 录

|                  |    |              |    |
|------------------|----|--------------|----|
| 前言.....          | 3  | 第四章 胃下垂药膳    |    |
| 第一章 急性胃炎药膳       |    | 参枣米饭.....    | 25 |
| 马思答吉汤.....       | 7  | 益脾饼.....     | 26 |
| 砂仁大蒜煮猪肚.....     | 8  | 莲子猪肚.....    | 27 |
| 丁香鸭.....         | 9  | 脂酒红枣.....    | 28 |
| 鲫鱼羹.....         | 10 | 开元寿面.....    | 29 |
| 白豆蔻炖羊肉.....      | 11 | 第五章 胃弛缓症药膳   |    |
| 第二章 慢性胃炎药膳       |    | 乌梅饮.....     | 31 |
| 五香槟榔.....        | 13 | 砂仁藕粉.....    | 32 |
| 生姜萝卜饼.....       | 14 | 艾叶汁.....     | 33 |
| 桂皮炖猪肚.....       | 15 | 鹤顶草饮.....    | 33 |
| 荜拔头蹄.....        | 16 | 第六章 胃酸过多症药膳  |    |
| 砂仁炖肚条.....       | 17 | 党参馄饨.....    | 35 |
| 第三章 胃溃疡、十二指肠溃疡药膳 |    | 七物鸡汤.....    | 36 |
| 砂仁煲猪肚.....       | 19 | 旋覆花炖猪肚.....  | 37 |
| 吴茱萸粥.....        | 20 | 人参白术乌鸡汤..... | 38 |
| 良姜粥.....         | 21 | 苏打馒头.....    | 39 |
| 白胡椒火腿汤.....      | 22 | 苏打面条.....    | 40 |
| 山药肉丸汤.....       | 23 | 第七章 胃酸过少症药膳  |    |

|               |    |
|---------------|----|
| 马齿苋粥·····     | 42 |
| 牛乳粥·····      | 43 |
| 生姜羊肉粥·····    | 44 |
| 芝麻粥·····      | 45 |
| 砂仁粥·····      | 46 |
| 姜汁牛肉饭·····    | 47 |
| 人参鸡油汤圆·····   | 48 |
| 第八章 胃癌药膳      |    |
| 人参猪肚汤·····    | 50 |
| 旋覆花赭石鱼肚汤····· | 51 |
| 茯苓鸡肝汤·····    | 52 |
| 地榆羊肚汤·····    | 53 |
| 第九章 急性肠炎药膳    |    |
| 半夏粥·····      | 55 |
| 白术饮·····      | 56 |
| 猪苓茶·····      | 57 |
| 葛根饮·····      | 57 |
| 大黄饮·····      | 58 |
| 乌梅饮·····      | 58 |

|               |    |
|---------------|----|
| 莲米芡实粥·····    | 59 |
| 第十章 慢性肠炎药膳    |    |
| 白芍饮·····      | 61 |
| 川芎当归茶·····    | 62 |
| 人参山楂茶·····    | 63 |
| 第十一章 溃疡性大肠炎药膳 |    |
| 柴胡桂枝饮·····    | 65 |
| 粟米粥·····      | 66 |
| 白芨燕窝汤·····    | 67 |
| 白芨粥·····      | 68 |
| 第十二章 肠伤寒药膳    |    |
| 绿豆粥·····      | 70 |
| 牛乳饮·····      | 71 |
| 五汁饮·····      | 72 |
| 甘蔗马蹄饮·····    | 73 |
| 二鲜饮·····      | 74 |
| 荸藕茅根茶·····    | 75 |
| 附：药膳常用药物      |    |

## 第一章

# 急性胃炎

# 药膳

◆急性胃炎分两种：一是吃了带有细菌毒素的食物，称为食物中毒；二是饮食不注意，吃了过多有刺激性的、粗糙不易消化的食物。临床表现为频繁的呕吐和腹泻。患病初期腹部不适，以后发生腹痛、腹泻和呕吐。大便一般为黄色水样，次数很多，有时便中有粘液、脓血。呕吐时有食物，甚至吐出胆汁。患者随之出现头痛、头晕、寒战、发热等全身症状。



# 马思答吉(香料)汤

## ■ 配 方 ■

|          |       |
|----------|-------|
| 草果       | 5 个   |
| 官桂       | 10 克  |
| 羊肉       | 500 克 |
| 胡豆       | 500 克 |
| 大米       | 150 克 |
| 马思答吉(香料) | 5 克   |
| 盐        | 10 克  |
| 葱        | 5 克   |
| 姜        | 5 克   |
| 香菜       | 10 克  |
| 胡椒粉      | 5 克   |

## 制作:

① 将羊肉洗净,同草果、官桂、胡豆(捣碎去皮)、姜片、葱段放入炖锅内,加水适量,先用武火煮沸,再用文火熬成汤,滤去渣,下入大米、胡椒粉、马思答吉(香料)、盐调匀,置文火继续煎熬。

② 在大米粥内放入香菜,将羊肉切块,盛入碗中即成。

**功效:** 补脾,温中,止呕。

**食法:** 每日 2 次,可单食,吃肉吃粥。



# 砂仁大蒜煮猪肚

## ■ 配 方 ■

|     |      |
|-----|------|
| 大蒜  | 10 个 |
| 砂仁  | 6 克  |
| 猪肚  | 1 只  |
| 姜   | 5 克  |
| 葱   | 5 克  |
| 胡椒粉 | 3 克  |
| 盐   | 6 克  |

## 制作:

- ① 将猪肚洗净，大蒜去皮，砂仁打粉，姜拍松，葱切段。
- ② 将大蒜、砂仁、姜、葱同放入猪肚内，用白棉线缝合，放入炖锅内，加水适量。
- ③ 将炖锅置武火上烧沸，再用文火将猪肚煮烂，加入盐、胡椒粉拌匀即成。

**功效：**温中和胃，消炎止痛。

**食法：**每日 2 次，每次吃猪肚 50 克，喝汤。既可佐餐又可单食。

# 丁香鸭

## 配 方

|     |        |
|-----|--------|
| 丁香  | 5 克    |
| 草豆蔻 | 5 克    |
| 肉桂  | 5 克    |
| 鸭子  | 1 只    |
| 生姜  | 5 克    |
| 葱   | 5 克    |
| 盐   | 5 克    |
| 卤汁  | 3000 克 |
| 味精  | 3 克    |
| 冰糖  | 10 克   |
| 香油  | 5 克    |

## 制作:

① 将鸭宰杀后，去毛和内脏，洗净；将丁香、肉桂、草豆蔻放入炖锅内，加水适量，煎熬两次，每次水沸后 20 分钟滤出汁，共收药液约 3000 克；生姜拍松，葱切段待用。

② 将药液倒入锅内，生姜和葱置鸭腹后将鸭放入锅中煮六成熟时，捞起晾凉。

③ 将卤汁放入锅内，再放入鸭子，用文火卤熟。

④ 将盐、冰糖屑、味精拌匀放在卤汁内，再放入鸭子，置文火上，边滚动鸭子边浇卤汁，直到卤汁均匀地粘在鸭子上，色红亮时捞出，再均匀地涂上香油即可装盘上桌。

**功效：**温中和胃，暖肾助阳。

**食法：**每日 1 次，每次吃鸭肉 50 克。可佐餐又可单食。



# 鲫鱼羹

## ■ 配 方 ■

|     |              |
|-----|--------------|
| 荜拨  | 10 克         |
| 缩砂仁 | 10 克         |
| 陈皮  | 10 克         |
| 鲫鱼  | 1 尾 (1000 克) |
| 大蒜  | 50 克         |
| 胡椒粉 | 10 克         |
| 泡辣椒 | 10 克         |
| 葱   | 10 克         |
| 盐   | 5 克          |
| 酱油  | 15 克         |

## 制作:

① 将鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净；在鲫鱼腹内装入陈皮、缩砂仁、荜拨、大蒜、胡椒粉、泡辣椒、葱、盐、酱油备用。

② 在锅内放入素油，烧六成热时，将鲫鱼放入锅内煎熟，再加入水2000毫升，用文火炖煮成羹即成。

**功效：**醒脾暖胃，和胃止痛。

**食法：**每日1次，空腹食之，每次吃鱼100克。





# 白豆蔻炖羊肉

## ■ 配 方 ■

|          |        |
|----------|--------|
| 草果·····  | 5 个    |
| 羊肉·····  | 1000 克 |
| 白豆蔻····· | 15 克   |
| 盐·····   | 6 克    |

## 制作:

- ① 将羊肉洗净；白豆蔻用开水淘洗干净，备用。
- ② 将白豆蔻放入炖锅内，加水适量，先用武火烧沸，再用文火煮熟。
- ③ 将羊肉、草果放入炖锅内，加水适量熬煮，然后将羊肉、草果捞起，将汤与白豆蔻粥合并，再用文火炖煮熟透。
- ④ 将羊肉切成 3 厘米见方的小块，放入白豆蔻汤内，加盐少许，调匀即可食用。

**功效:** 温中暖胃，破冷气，去腹胀。

**食法:** 每日 1 次，每次 100 克，吃羊肉喝汤。

## 第二章

# 慢性胃炎 药膳

◆慢性胃炎分原发性和继发性两种。慢性胃炎是由急性胃炎转变而来，多由病员进食快，食物未充分咀嚼，进餐食物粗糙，经常吃冷食或过热的食物，长期食用有刺激性的调味品和饮酒，长期服用对胃有刺激性的药物，如阿司匹林等引发。症状呈：食欲减退、暖气、恶心、呕吐等。



# 五香槟榔

## ■ 配 方 ■

|          |       |
|----------|-------|
| 槟榔·····  | 200 克 |
| 陈皮·····  | 20 克  |
| 丁香·····  | 10 克  |
| 白豆蔻····· | 10 克  |
| 砂仁·····  | 10 克  |
| 盐·····   | 10 克  |

## 制作:

- ① 将配方药物放入锅内，加入食盐，再加水适量，用武火烧沸，然后用文火炖煮，停火待冷，使药液涸干。
- ② 将槟榔用刀剁成黄豆大小碎块即可食用。

**功效:** 健脾宽胸，顺气消滞。

**食法:** 在饭后咀嚼槟榔少许，然后咽下，每天食 15~25 克。



# 生姜萝卜饼

## ■ 配 方 ■

|          |       |
|----------|-------|
| 生姜·····  | 10 克  |
| 白萝卜····· | 250 克 |
| 面粉·····  | 300 克 |
| 猪瘦肉····· | 100 克 |
| 葱·····   | 10 克  |
| 盐·····   | 3 克   |
| 素油·····  | 50 克  |

## 制作:

- ① 将白萝卜洗净，切成细丝，用素油煸炒至五成熟，待用。
- ② 将肉剁成泥，加生姜末、葱花、食盐调成白萝卜馅子。
- ③ 将面粉加清水适量合成面团，软硬程度与饺子皮一样，分成若干小团。
- ④ 将面团擀成薄片，填入白萝卜馅，制成夹心小饼，放入油锅内，烙熟即成。

功效：开胃健脾，消滞行气。

# 桂皮炖猪肚

## 配 方

|         |      |
|---------|------|
| 桂皮····· | 20 克 |
| 猪肚····· | 1 只  |
| 盐·····  | 6 克  |
| 姜·····  | 10 克 |
| 葱·····  | 15 克 |
| 料酒····· | 15 克 |

## 制作:

- ① 将猪肚洗净，肉桂皮放入猪肚内；姜拍破，葱切段。
- ② 将猪肚放入炖锅内，加入料酒，注入清水适量，置武火上烧沸，再用文火煮至猪肚熟透，捞起猪肚，切片。
- ③ 将肚片放入碗内，加入原汤、盐即成。

**功效:** 暖脾胃，散风寒，止疼痛。

**用法:** 每日 1 次，每次吃猪肚 50 克，喝汤

