

胃 腸 病

WEICHANGBING

美味 食疗

彭铭泉 主编

MEIWEI SHILIAO

258

种

四川科学技术出版社



目 录

概论	1
----	---

第一章 急性胃炎的食疗方	2
--------------	---

马思答吉汤	2	红枣糯米粥	10
砂仁大蒜煮猪肚	3	姜韭牛奶羹	11
丁香鸭	4	丁香煮酒	11
鲫鱼羹	5	果仁排骨	12
大麦汤	6	椒盐火腿	13
苳拨头蹄	6	羊杂面	13
砂仁炖肚条	7	豆蔻馒头	14
大麦片粉	8	生姜粥	15
白胡椒炖猪肚	9	砂仁粥	15
姜橘椒鱼羹	9	桂皮炖猪肚	16

第二章 慢性胃炎的食疗方	17
--------------	----

五香槟榔	17	羊肉萝卜汤	20
生姜萝卜饼	18	消食茶膏糖	21
山楂肉干	19	香砂糖	21

狗肉粥	22	内金砂仁焗肝汤	25
白扁豆粥	22	归参全鸡	26
莲子红枣粥	23	归芪蒸鸡	27
紫苏子粥	23	山药牛乳面	28
高良姜粥	24	山楂炖猪肚	29
小茴香炖猪肚	24	白术饼	29
毕澄茄炖猪肚	25	蒲公英煮羊肚	30

第三章 胃溃疡、十二指肠溃疡的食疗方 32

砂仁煲猪肚	32	姜桂炖猪肚	42
吴茱萸粥	33	糯米红枣粥	43
良姜粥	34	蜂蜜红茶饮	43
白胡椒火腿汤	34	豆浆饴糖饮	43
山药肉丸汤	35	蜂蜜马铃薯饮	44
草果烧牛肉	35	黑木耳炒瘦肉	44
荜拨桂心粥	36	红枣瘦肉汤	45
槟榔粥	37	红花炖羊肚	46
金橘根煲猪肚	37	桃仁炖墨鱼	47
薤白粥	38	红花鱼肚	47
红糖烧豆腐	38	南瓜大米粥	48
蜂蜜羊奶	39	两面针饮	48
冰糖鱼肚	39	鲜藕三七饮	49
猪肚炖老龟	40	白芨大米粥	49
团鱼炖鱼肚	40	虎杖糯米粥	50
胡椒红枣汤	41	山药蜂蜜饮	50
党参黑米粥	41		

第四章 胃下垂的食疗方 52

参枣米饭	52	羊肚面片汤	60
益脾饼	53	黄芪陈皮炖猪肚	61
莲子猪肚	54	百仁全鸭	61
脂酒红枣	54	芪烧活鱼	63
开元寿面	55	红杞活鱼	64
茯苓包子	56	山药玉米粥	65
怀药泥	56	人参山药糕	66
黄芪粥	57	茯苓造化糕	66
黄芪鱼肚汤	58	枣泥桃酥	67
黄芪炖猪肚	59	砂仁藕粉	68
山药三米粥	59		

第五章 胃弛缓症的食疗方 69

乌梅饮	69	核桃鸡丁	76
艾叶汁	70	山药炒肉片	77
鹤顶草饮	70	党参炖墨鱼	78
苍术炖猪肚	70	怀山鸽蛋	79
香附陈皮炖鹌鹑	71	归芪鱼肚	79
茯苓炖鱼肚	72	红枣枸杞粥	80
天麻黄芪蒸乳鸽	73	陈皮烧鸡	81
梅干散	74	红枣蒸雪蛤	82
乌梅粥	75	虫草炖雪蛤	82
乌梅排骨	75	天冬炖冬瓜	83
艾叶煮鸡蛋	76		

第六章 胃酸过多症的治疗方

84

党参馄饨	84	复元汤	92
七物鸡汤	85	地黄甜鸡	93
旋覆花炖鱼头	86	冰糖蒸莲子	94
旋覆花蒸鸡蛋羹	87	枣蔻煨肘	94
旋覆花炖猪肚	88	莲子粥	95
人参白术乌鸡汤	89	藿香粥	96
苏打馒头	90	甜浆粥	96
苏打面条	90	健脾营养抄手	97
山药藕粉	91	皂羹面	98
白扁豆粥	91	三七蛋羹	99

第七章 胃酸过少症的治疗方

100

马齿苋粥	100	甘蔗马蹄饮	107
牛乳粥	101	三汁饮	108
生姜羊肉粥	101	噎膈酒	108
芝麻粥	102	香砂糖	109
砂仁粥	102	丁香姜糖	110
姜汁牛肉饭	103	山楂煮瘦肉	110
人参鸡油汤圆	103	山楂粥	111
桃酥豆泥	105	砂仁煮肚片	111
桂浆	105	砂仁鲫鱼汤	112
太子奶饮	106	枣蔻扒鱼肚	113
桂皮山楂饮	107	内金扒肚花	113

第八章 胃癌的食疗方 115

人参猪肚汤	115	十全大补汤	122
旋覆花赭石鱼肚汤	116	参芪精	123
茯苓焗肝汤	117	清蒸人参鸡	124
地榆羊肚汤	118	团鱼汤	125
附子猪肚汤	119	马蹄粥	126
羊奶粥	120	猕猴桃根粥	126
蜂乳液	120	双耳肉片	127
大蒜粥	121	二草粥	127
乌龙茶粥	121	仙菊茶	128
香菇粥	122	重楼羊肉汤	129

第九章 急性肠炎的食疗方 130

半夏粥	130	石菖蒲饼	137
白术饮	131	山楂莱菔子粥	138
猪苓茶	131	怀山芡实粥	138
葛根饮	132	芡实炖老鸭	139
大黄饮	133	白糖绿茶饮	139
三黄饮	133	干萝卜炖驴舌	140
柴胡饮	134	米醋生姜茶	141
附子甘草饮	135	大枣山药粥	141
藿香饮	135	乌梅饮	142
大腹皮饮	136	莲米芡实粥	142

第十章 慢性结肠炎的食疗方 143

白芍饮	143	丁香面	150
川芎当归茶	144	黄芪薏米粥	150
人参山楂茶	144	黄芪薏米炖乌鸡	151
党参白术饮	145	人参果粥	151
大枣附子饮	146	内金山楂煮瘦肉	152
狗肉粥	147	白胡椒猪肚面	153
车前子茶	147	生姜当归羊肉汤	153
苹果粥	148	茴香面	154
五味芡实粥	148	砂仁鸡肉粥	155
骨碎猪肾汤	149	生姜莱菔子粥	155

第十一章 溃疡性大肠炎的食疗方 157

柴胡桂枝饮	157	马蹄炖鹌鹑	164
粟米粥	158	乌梅汁	164
白芨燕窝汤	158	醋花生	165
白芨粥	159	黑豆粥	165
大蓟粥	159	山楂黑豆粥	166
小蓟粥	160	蚕豆粥	166
槐米粥	160	红薯粥	167
三七炖鸡	161	槐米肥肠汤	167
白芨田七炖仔鸭	162	紫苋粥	168
马齿苋粥	162	油菜粥	168
鱼腥草饮	163	赤小豆内金粥	169
蒲公英粥	163		

第十二章 肠伤寒的食疗方 170

绿豆粥	170	玄参麦冬饮	175
牛乳饮	171	佩兰郁金饮	176
五汁饮	171	银花茶	177
甘蔗马蹄饮	172	马蹄苡仁炖鱼头	177
二鲜饮	172	金银花肉片汤	178
荸藕茅根茶	173	内金鸡蛋羹	179
怀药芝麻糊	173	党参苡仁鸭	179
凤尾饮	174	内金番茄炒鸡蛋	180
桑叶桔梗饮	174	冰糖银耳	181

第十三章 肠胃病美味食疗常用的药物与食物 182

概 论

胃肠病是临床常见疾病,一般初期无明显症状,很容易延误诊治。肠胃病通过药膳调理,则可减轻或痊愈。

能用来制作药膳的中药有:党参、制半夏、甘草、黄连、黄芩、木香、陈皮、健曲、茯苓、白术、良姜、香附、大枣、肉桂、砂仁、白豆蔻、枸杞、当归、鸡内金、五味子。能用来制作药膳的食物有:鱼类、贝类、猪肚、猪肉、羊肚、羊肉、牛肚、牛肉、鸡胗肝、鸡肉、兔肉、鸽肉、鹌鹑、蛋类、南瓜、白扁豆、胡萝卜、菠菜、芹菜、黄瓜、四季豆、茄子、西红柿(番茄)、豌豆、白菜、洋葱等。

第一章

急性胃炎的食疗方

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，吃了过多的有刺激性的、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，有腹部不适，以后发生腹痛、腹泻和呕吐。粪便一般为黄色、水样、次数很多，有时粪中有粘液、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	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,放入香菜叶,将羊肉切块,盛入碗中即成。

食法:每日2次,可单食、吃肉吃粥。

功效:补脾,温中,止呕。

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,同放入猪肚内,用白棉线缝合,放入炖锅内,加水适量。

2. 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。

食法:每日2次,每次吃猪肚50克,喝汤。既可佐餐又可单食。

功效:温中和胃,消炎止痛。

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分钟滗出汁,共收药液约3000克;生姜拍松,葱切段待用。

2. 将药液倒入锅内,加生姜和葱放入鸭腹内,煮六成熟时,捞起晾凉。

3. 将卤汁放入锅内,再放入鸭子,用文火卤熟即成。

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。

食法:每日1次,每次吃鸭肉50克,即可佐餐又可单食。

功效:温中和胃,暖肾助阳。

鲫 鱼 羹

配方: 荜 拨	10 克
缩砂仁	10 克
陈 皮	10 克
鲫 鱼	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、葱、盐、酱油备用。

2. 在锅内放入素油烧六成熟时,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。

食法:每日1次,空腹食之,每次吃鱼100克。

功效:醒脾暖胃,和胃止痛。

大 麦 汤

配方：草 果	5 个
羊 肉	1000 克
大麦仁	500 克
盐	6 克

制作：

1. 将羊肉洗净；大麦仁用开水淘洗干净，备用。
2. 将大麦仁放入炖锅内，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，将汤与大麦仁粥合并，再用文火炖煮熟透。
4. 将羊肉切成 3 厘米见方的小块，放入大麦汤内，加盐少许，调匀即可食用。

食法：每日 1 次，每次 100 克，吃羊肉喝汤。

功效：温中暖胃，破冷气，去腹胀。

芣拔头蹄

配方：芣 拔	30 克
羊 头	1 只
羊 蹄	4 只
干 姜	30 克
胡 椒	10 克
葱 白	50 克

盐	6 克
豆 豉	10 克

制作:

1. 将羊头、羊蹄去毛,洗净,放入炖锅内,加水适量,用中火炖至五成熟时,再加入芫荽、干姜、葱白、豆豉和盐。

2. 先用武火烧沸,再用文火煨炖至熟透即成。

食法:每日 1 次,每次吃羊肉 50 克,喝汤。

功效:温脾胃,补虚劳,止疼痛。

砂仁炖肚条

配方: 砂仁粉	10 克
猪 肚	1000 克
胡椒粉	10 克
花 椒	6 克
生 姜	10 克
葱 白	10 克
猪 油	20 克
食 盐	8 克
料 酒	10 克
味 精	4 克
水豆粉	适量

制作:

1. 将猪肚洗净,放入沸水锅内氽透捞出,刮去内膜。

2. 将清汤注入锅内,放入肚子,再下花椒、生姜和葱白,煮熟,打去血泡浮沫,将猪肚捞起沥干水分,晾凉后切片。

3. 将锅内加原汤 500 毫升,在火上烧沸,下入肚条、砂仁粉、胡椒粉、猪油、味精,然后用水豆粉勾芡即成。

食法:每日 1 次,每次吃猪肚 50 克,可佐餐可单食。

功效:行气止痛,化湿醒脾。

大麦片粉

配方: 草 果	5 克
羊 肉	250 克
大麦粉	500 克
生 姜	10 克
豆 粉	500 克
胡椒粉	10 克
盐	6 克
味 精	4 克

制作:

1. 将草果、羊肉、生姜洗净,放入锅内,用武火烧沸,再用文火煨炖。

2. 将大麦粉、豆粉加水,如常规制成面片大小待用。

3. 待羊肉煮熟后,加入大麦豆粉片,煮熟,放入胡椒粉、盐、味精即成。

食法:每日 1 次,当早餐食用,每次 100 克、吃面片、喝汤。

功效:益气健脾,和胃调中。

白胡椒炖猪肚

配方：白胡椒	15 克
猪 肚	1 个
生 姜	10 克
葱	10 克
盐	6 克
味 精	6 克
料 酒	10 克

制作：

1. 将白胡椒打碎，备用。

2. 将猪肚洗净，保持完整，勿切烂。把白胡椒放入猪肚内，加清水适量，然后将猪肚口用线扎紧，放入炖锅内，加水适量，放入姜、葱，用文火炖熟，加盐、味精即成。

食法：每日 1 次，既可佐餐又可单食，每次吃猪肚 50 克，随意喝汤。

功效：温胃止痛，健脾补虚。

姜橘椒鱼羹

配方：陈 皮	10 克
生 姜	30 克
胡 椒	10 克
鲜鲫鱼	250 克
食 盐	4 克