

1080种

精品药膳 疗效挺好的，味道也不错

健康之煮

郑州市
健康教育所
倾情奉献

打造药膳“国标”，献上锦囊妙计

神奇药膳精品丛书

胃肠病

药膳
60种

主 编 彭铭泉
执行主编 彭年东



郑州大学出版社

主 编 彭铭泉
执行主编 彭年东
副 主 编 徐宏平
马红英
陈 燕
黄 英

编 委

彭铭泉 彭年东 徐宏平
马红英 陈 燕 黄 英
彭湊懿 张素华 彭 红
彭 斌 彭 莉 郑晓妹
侯 坤 陈亚丁 侯雨灵
王素明

菜品制作

蒋 勇 李贝蓓 张 岚
马 军 刘映军 胡世超
胡世毅

健康之煮
神奇药膳精品丛书

胃肠病

精品

药膳
60种

郑州大学出版社

内容提要

本书是中国现代药膳学的开拓者彭铭泉和其传承人彭年东的心血之作, 介绍了各种胃肠病的成因、胃肠病患者宜忌食物、胃肠病药膳的组成原则和烹饪方法的基础上, 以彩照和文字一一对应的形式介绍了 60 种有关胃肠病精品药膳的配方、制作、功效和适应证。本书可谓是胃肠病病友养生和康复的好帮手。

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病精品药膳 60 种 / 彭铭泉主编. — 郑州:

郑州大学出版社, 2011.4

(健康之煮·神奇药膳精品丛书)

ISBN 978-7-5645-0314-7

I. ①胃… II. ①彭… III. ①胃肠病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 235100 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码: 450052

出版人: 王 锋

发行部电话: 0371-66966070

全国新华书店经销

河南省诚和印制有限公司印制

开本: 787 mm × 1 092 mm

1/32

印张: 2.25

字数: 71 千字

版次: 2011 年 4 月第 1 版

印次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5645-0314-7

定价: 15.00 元

本书如有印装质量问题, 请向本社调换

主编简介

彭铭泉，男，汉族，1933年出生于重庆市。中国人民解放军防化指挥工程学院本科毕业，中医药膳教授，中国现代药膳学的开拓者。自1980年开始从事中国药膳科研工作，在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版300余部药膳专著。代表作有：《中国药膳大典》，该书为国家“八五”重点图书；《中国药膳学》（获四川省重大科技成果奖）；《中国药膳大全》（1987年获四川省优秀科普作品一等奖）；《大众药膳》（1984年，分别荣获西北、西南地区优秀科技图书一等奖）。此外，还有日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》（日文，1986年）、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》（1992年）、2010年出版的《中华药膳纲目》等，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎，被誉为“药膳学泰斗”。广东经济出版社在出版彭铭泉教授著《中国药膳与食疗精粹系列》时，称彭教授为中国现代药膳鼻祖，并精心打磨出“一书治一病”的特色书。他创新药膳配方，经过无数检验，卓有成效。

彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床实践，并于1980年开创了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅。他的成果用于保健食品工业中，如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人疾苦，一些产品销往日本和中国香港地区，深受欢迎。

1990年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日进行了为期三个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。2005年，应德国希里玛医院胡瑞德先生邀请赴德国、法国、比利时、卢森堡、荷兰、奥地利等国，进行药膳讲学活动。同时，他还接收了国内和日本、美国、韩国等十多个国家共200余位崇拜中国药膳的人为弟子，传授中国彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一祖国宝贵遗产广为传播。

现在彭铭泉教授是中国药膳研究会常务理事、中国中医学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专业委员会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

联系电话：13693493053

Email: yzbdq1ms@sohu.com 23897807@qq.com

执行主编简介

彭年东，男，汉族，1971年出生于成都市。四川成都大学毕业，中医药膳配药师、烹调师、炮制师。和父亲彭铭泉先生合作出版多部药膳专著，担任《中国药膳大典》（1999年）的副主编，该书为国家“八五”重点图书；担任《中国药膳学》副主编，本书获四川省重大科技成果奖；担任《中国药膳大全》（1987年）副主编，该书获四川省优秀科普作品一等奖；担任《大众药膳》（1984年）副主编，该书荣获西北、西南地区优秀科技图书一等奖。协助父亲完成《中华药膳纲目》、《中国药膳菜谱》（日文，1986年）、《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、《中国药膳学》、《中老年保健药膳》等著作，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。

彭年东先生在和父亲创作药膳书籍的同时，曾协助父亲开办香港一洲保健药膳酒家，担任深圳龙生保健饮料厂销售部部长，担任海口修元阁药膳餐厅总经理，成功开办深圳老成都药膳酒楼和药膳名小吃店。

彭年东先生现在担任成都彭氏药膳研究中心副主任，是彭氏药膳内传第一人。



副主编简介

徐宏平，毕业于河南医科大学，医学硕士，郑州铁路职业技术学院副教授。

马红英，女，毕业于中山医科大学。现任广州解放军第421医院主任医师。

陈燕，女，第一军医大学硕士毕业。现任广州军区机关门诊部副主任医师。

黄英，女，毕业于河南医科大学，主治医师。

前言

在漫长的社会进程中，我们的祖先逐渐认识到运用天然食物、药物能够疗伤健体、防治疾病，这对人类的繁衍生息起到了重要作用。

随着生产力的发展，烹饪技术逐渐完善，到奴隶社会出现了羹和汤，后来又制造出了药用酒。据屈原《天问》记载：“彭铿斟雉，帝何飧。”我们的祖先彭祖，用野鸡汤，治愈了帝尧的病，距今已有数千年历史。周代已有最早的专职营养师——食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著《黄帝内经》，该著作载有相当数量的食疗方剂，奠定了食疗药膳的理论基础；汉代的《神农本草经》是我国第一部药物专著，《养老奉亲书》则详细记述了老人饮食保健与治疗，是现存最早的老年病康复学专著；唐代是我国食疗学发展的重要阶段，孙思邈的《备急千金要方》中专辟有“食治”篇，是现存最早的中医食疗专论，第一次全面而系统地阐述了食疗、食药相结合的理论；元代忽思慧所著的《饮膳正要》是一部较全面、完整的营养学专著，对后世的食疗保健理论及制作技术都产生了深远的指导作用；明清时期，饮食保健著作大量涌现，论述也较前人丰富、全面，李时珍的《本草纲目》记载了200多种药用食物，详细论述了其性味、功效，是中药专著中的里程碑。

传统医学认为“药食同源”，药即是食，食相当于药，认为两者同源、同根、同用、同效，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等。在中医基础理论指导下，气味合而食之。其补益作用有明目、乌发、益智、安神、美容、润肤、壮阳、益寿等20余项；治疗作用分别有解表、清热、化痰、行气、活血、化淤、消食等20余项。1980年10月1日，笔者继承祖先——彭祖食疗文化，创办了成都同仁堂药膳酒楼，使药膳食疗商品化，受到国内外好评。

近几年来，随着人们生活水平提高、社会竞争加剧等因素，大量人群呈现亚健康状态，罹患“富贵病”，诸如“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

.....

据此，我们编写这套“健康之煮·神奇药膳精品丛书”，旨在为大众健康服务。该套丛书包括：《心脑血管病精品药膳 60 种》、《高血压病精品药膳 60 种》、《高脂血症精品药膳 60 种》、《糖尿病精品药膳 60 种》、《前列腺炎精品药膳 60 种》、《更年期精品药膳 60 种》、《骨质疏松症精品药膳 60 种》、《失眠症精品药膳 60 种》、《肝脏病精品药膳 60 种》、《肺脏病精品药膳 60 种》、《胃肠病精品药膳 60 种》、《痛风病精品药膳 60 种》、《皮肤病精品药膳 60 种》、《益智健脑精品药膳 60 种》、《术后康复精品药膳 60 种》、《产妇精品药膳 60 种》、《补肾壮阳精品药膳 60 种》、《抗衰老精品药膳 60 种》。

本丛书图文并茂，一菜一图，一看就会，令人赏心悦目，其中讲述的药膳操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂，所涉及的药材又是大众化药物，在各地中药店均可轻易买到。读者阅后即可轻松做出可口的药膳来，实用性极强。

成都著名书法家李国钦先生题写了丛书名，郑州市健康教育所王北一所长对此丛书的出版给予了大力支持，在此一并表示衷心地感谢；该书的出版还要感谢成都彭氏药膳研究中心全体同仁的通力合作。

敬请注意：凡国家保护的动物、植物，应坚决保护，不得随意取食；此外，由于各人体质不同，病情各异，请酌情选用药膳，如有不适，应立即停止食用，以确保食用安全。

我们希望，本丛书能成为广大药膳爱好者的益友，并为烹调爱好者收藏。

彭铭泉 彭年东

2010年8月28日于成都彭氏药膳研究中心

CONTENTS

目 录

概述

1. 急性胃炎药膳	1
2. 慢性胃炎药膳	1
3. 胃溃疡及十二指肠溃疡药膳	2
4. 胃酸过多症药膳	2
5. 胃酸过少症药膳	2
6. 胃癌药膳	3
7. 溃疡性结肠炎药膳	3
8. 肠伤寒药膳	4
9. 其他	4

胃肠病精品药膳

1. 官桂羊肉粥	5
2. 砂仁煮猪肚	6
3. 丁香卤鹌鹑	7
4. 荜拨鲫鱼羹	8
5. 草果羊肉粥	9
6. 天冬卤腐竹	10
7. 姜萝卜饼	11

8. 山楂瘦肉干	12
9. 羊肉萝卜汤	13
10. 扁豆大米粥	14
11. 砂仁煲猪肚	15
12. 吴茱萸米粥	16
13. 高良姜米粥	17
14. 胡椒火腿汤	18
15. 山药肉丸汤	19
16. 山药甜汤圆	20
17. 白术健脾饼	21
18. 莲子拌肚丝	22
19. 红枣糯米酒	23
20. 豆芽黄花菜面	24
21. 乌梅冰糖饮	25
22. 鲜艾叶甜饮	26
23. 苍术炖猪肚	27
24. 陈皮炖鹌鹑	28
25. 茯苓炖鱼肚	29
26. 党参煮饺子	30
27. 七药乌鸡汤	31

CONTENTS

28.旋覆炖鱼头	32	46.车前子甜茶	50
29.人参乌鸡汤	33	47.苹果大米粥	51
30.豆蔻蒸馒头	34	48.五味芡实粥	52
31.齿苋香米粥	35	49.天冬猪肾汤	53
32.牛乳粳米粥	36	50.丁香草果面	54
33.姜牛肉粥	37	51.柴胡人参饮	55
34.芝麻大米粥	38	52.当归粟米粥	56
35.砂仁粳米粥	39	53.白及燕窝汤	57
36.羊奶大米粥	40	54.白及大米粥	58
37.党参蜂乳液	41	55.大蓟黑米粥	59
38.大蒜粳米粥	42	56.鲜藕茅根饮	60
39.蚕豆香米粥	43	57.鲜藕茅根茶	61
40.香菇大米粥	44	58.山药芝麻糊	62
41.消炎半夏粥	45	59.二草藿香饮	63
42.白术人参饮	46	60.桑叶桔梗饮	64
43.猪苓桂枝茶	47		
44.葛根麻黄饮	48		
45.大黄白芍饮	49		



概述

食五谷生百病，其中胃肠病是百病之首，因为胃肠病给人感觉休息一下就会好转一点，往往不被重视，久而久之，各种相关疾病接踵而至。养胃，也是我们药膳养生的重中之重。

以下列举各种胃肠病，并分类配膳。读者应弄明白自己属于那种类型的胃肠病，切不可张冠李戴，一定要对症施膳。

1. 急性胃炎药膳

急性胃炎是一种常见病，主要表现为上腹疼痛、不适，食欲下降，恶心、呕吐，有时伴腹泻，严重的急性胃炎还会引起呕血、便血等症状。急性发作时最好吃流质饮食，如米汤、杏仁茶、清汤、淡茶水、藕粉、薄面汤、去皮红枣汤，应以咸食为主，待病情缓解后，可逐步过渡到少渣半流食，尽量少用产气及含脂肪多的食物，如牛奶、豆奶、蔗糖等。严重呕吐、腹泻，宜饮糖盐水，补充水分和钠盐。若因严重呕吐失水，造成电解质紊乱，应静脉注射葡萄糖盐水等。腹痛剧烈时，应禁食，使胃肠充分休息，待腹痛减轻时，再酌情饮食。禁用生冷、刺激食品，如醋、辣椒、葱、姜、蒜、花椒等，也不用具有兴奋性的食品，如浓茶、咖啡、可可等，烹调时，以清淡为主，少用油脂或其他调料。

2. 慢性胃炎药膳

慢性胃炎，可分为慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎等。多数患者有上腹隐痛、食后饱胀、食欲减退及暖气等，症状时轻时重，可反复间歇或长期存在。少数患者症状较重，上腹胀满不适，食欲显著减退，暖气，口臭，伴有腹泻，大便中有较多的食物残渣。全身乏力、消瘦、面色苍白。检验可发现贫血。黏膜重度糜烂者，可发生黑便或大便潜血阳性。

慢性胃炎患者要养成良好的饮食习惯和生活习惯。吃饭时要细嚼慢咽，

使食物与消化液充分混合。饮食宜清淡，少刺激性，晚餐勿过饱，待食物消化后再睡觉。在平时饮食中尽量少油腻、少脂肪过高的食物，如肥肉、奶油、油煎食物。应减少刺激性食物，辣椒、洋葱、咖喱、胡椒粉、芥末粉、浓咖啡等均不利于胃黏膜炎症的恢复，应少食或不食。

3. 胃溃疡及十二指肠溃疡药膳

胃及十二指肠溃疡的主要症状为上腹部疼痛，其疼痛有四个特点：一是有慢性疼痛史；二是常呈周期性发作；三是疼痛有节律性；四是疼痛的性质为钝痛、灼痛、锥痛或剧痛。并见恶心、呕吐、嗝气、反酸。

本病患者的饮食应遵守少吃多餐、按时用餐的原则。以面食为主，要低脂和适量蛋白质的饮食。忌过甜、过咸、过热、过冷。忌多渣、多产气食品。戒除烟、酒，不喝浓茶、咖啡，忌辛辣刺激食品。在溃疡病急性活动期饮食温度要适宜，勿过烫过冷，以防刺激溃疡面。调料中不宜用干辣椒、芥末、咖喱粉等，也不宜食用大量的糖。少食易产酸、产气食物，如土豆、地瓜、甜点心及糖醋食品、生葱、生蒜、生萝卜、蒜苗、腊肉、火腿、蚌肉。要注意给予优质的动物性蛋白，以及维生素 A 和维生素 C，以促进溃疡愈合。供给适量的膳食纤维。溃疡病人在膳食中减少纤维时，易产生便秘，故可常吃香蕉、蜂蜜、果汁、菜汁等，以起润肠作用。烹调方法可选用蒸、煮、氽、烧、烩、焖、炖等方法，不宜用油炸、油煎、爆炒、醋溜、凉拌等方法。

4. 胃酸过多症药膳

胃酸过多症是由于用脑过度，忧愁思虑，摄取食物过多，或喜烟、酒、刺激性食物等，致使胃黏膜受到刺激，胃酸分泌增多，超过正常量的病症。主要症状是：经常出现嗝气、泛酸，空腹时胃疼痛等症状。对高酸性胃炎（胃酸分泌过多者）应禁用肉汤、鸡汤以及过多的鲜味食品。可将肉类煮熟去汤后再烹制。食物要做得细、碎、软、烂。烹调的方法多采用蒸、煮、烩、炖与煨等。当胃酸分泌过多时，可喝牛奶、豆浆，吃馒头或面包以中和胃酸。

5. 胃酸过少症药膳

胃酸过少症大多是由于胃炎、胃癌、缺乏维生素 B₁₂ 的恶性贫血引起。有的营养缺乏、老弱体衰者也常见此病。主要症状是：食欲减退、恶心、呕吐、

暖气。严重患者还会出现失眠、头痛和下痢。对胃酸分泌减少者，如萎缩性胃炎，可给予浓肉汤、鸡汤等味道鲜美的食物，以刺激胃酸分泌，促进食欲。或吃一些带酸味的水果或果汁，以刺激胃液的分泌，帮助消化。要避免食用引起腹部胀气和含纤维较多的食物，如豆类、豆制品、蔗糖、芹菜、韭菜等。

6. 胃癌药膳

胃癌是原发于胃黏膜上皮细胞的恶性肿瘤。确诊为胃癌时，一定要抓紧时机进行手术，尤其是早期胃癌的效果更佳。在胃切除术后，通常应禁食禁饮，24 ~ 48 小时后一般情况良好，肠蠕动恢复，肛门排气，才可给予少量的温开水或葡萄糖饮料。如无不适，次日可给少量清淡流食，如米汤、菜汤、稀藕粉、淡果汁等，但不能吃蔗糖、牛奶及豆浆等，因为这些食物可产生腹胀。第4日可仍用流食，但在流食的基础上加用甜牛奶、甜豆浆等。第5日可用少渣半流食，例如可选择大米粥、碎肉番茄汁烩豆腐、馄饨、肉末番茄汁或菜汁烩挂面、面包、蛋糕、牛奶、豆浆等。第9日可改用营养丰富、易于消化、无刺激性、质软的胃病饮食。若进食后有恶心、腹胀等不适，则应减少或停止饮食。待病情好转，症状消失之后，再开始进食。

胃切除后的恢复饮食十分重要，既要弥补术前疾病的慢性消耗，又要填补手术创伤的损失。因此应在较长时间内采用胃病五次饭（一日五餐），保证有足够的高蛋白和维生素含量充足的食物，以促进创伤的修复。如蛋类、乳类及其制品、瘦肉类、豆腐、豆浆、鲜嫩的蔬菜及成熟的水果等。避免吃刺激性强和不易消化的食物，如辣椒、大蒜、酒、咖啡、浓茶和含粗纤维多的芹菜、韭菜等。

烹调方法更应注意，不要采用炸、煎、烟熏及生拌等方法，以免难于消化，采用蒸、煮、烩、炖等烹调方法。患者要待手术创伤及虚弱的身体完全康复后，再逐渐过渡到正常普通饮食。由于胃切除后，容积明显减少，食物营养素的吸收受到了影响，所以每日膳食中注意适量增加维生素D含量多的食物，如动物的内脏及胡萝卜等，以防止手术后的骨软化病。另外，吃饭后不要急于下床活动，应卧床休息，不要吃高糖饮食，防止倾倒综合征。胃切除术后，最常见的并发症是缺铁性贫血、维生素B族缺乏。

7. 溃疡性结肠炎药膳

溃疡性结肠炎是一种原因不明的慢性结肠炎，主要症状有腹泻，粪便中含血、脓和黏液，腹痛。病程缓慢，病情轻重不一，有缓解和反复发作的趋势。

溃疡性结肠炎病人的饮食对疾病的治疗和康复具有重要意义，应以清淡稀软、易消化、易吸收、少渣、低脂肪为原则，要用少油腻、少渣滓、高蛋白、高热量、高维生素的饮食，以减轻胃肠的负担。在腹泻早期或急性阶段，泻下严重或较为频繁时，宜适当进行短时禁食，或喝少量米汤、淡果汁和茶。病情转好时，转为少渣少油半流质，如稀粥、挂面等。腹泻停止后，改用少渣软食，如蛋羹、肉末、菜泥、软饭等，切忌油腻和粗硬生冷等难以消化之食品。有脱水倾向的严重腹泻，还应多喝开水或淡盐开水，以补充水分和盐分的损失。另外辣椒油、辣椒、米醋以及各种酒类等刺激性食物最好不用。

8. 肠伤寒药膳

伤寒初期，在高热阶段应给予无渣、无刺激、高营养、易消化的食物，饮用流质或半流质。如水果汁、蜂蜜水、蛋花汤、蒸鸡蛋羹、去油鸡汤、藕粉、大米稀粥等。由于发病期有高热、出汗、食欲减退、口干、少尿等症，需要补充一定量的水分。除补液调节水及电解质紊乱外，还须多饮水，这样有利于症状的改善，稀释体内毒素，减轻中毒症状。

伤寒病人在第二至第四周时肠道病变较重，最易发生肠出血、肠穿孔等并发症，故饮食宜精、细、软，定时定量，少吃多餐，采用清淡、富营养、高热量、低纤维素食物，如牛奶、米汤、稀藕粉、蒸蛋羹、肉汤、菜汤、果汁等。如有腹胀，应适当减少牛奶和糖，代以足够的糖盐开水，每日摄入量保持在 2000 毫升以上。至恢复期体温已趋正常，此时应给予无渣或少渣食物，如豆浆、牛奶、藕粉、大米稀粥、细挂面、嫩碎菜叶等。此时禁食坚硬、辛辣、粗纤维及刺激性食物，不宜服用生冷食物。

9. 其他

胃下垂、胃迟缓（胃排空迟缓）及肠炎，均可用本书中介绍的相关药膳调养。

胃肠病精品药膳

1.

官桂羊肉粥

配 方

官桂 10 克，羊肉 250 克，大米 150 克，胡豆 500 克，草果 5 个，精盐 3 克，姜 5 克，香菜 10 克，葱 5 克，胡椒粉少许。

制 作

- (1) 将羊肉洗净，切片；草果、官桂洗净；胡豆洗净，去皮捣碎；姜、葱洗净，姜切片，葱切段；同放入炖锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火熬成汤，滤去渣。下入大米，继续置文火煎熬成粥。
- (2) 在大米粥内放入香菜叶、胡椒粉、精盐，盛入碗中即成。

功 效

补脾，温中，止呕。

适应证

适用于急性胃炎患者食用。



砂仁煮猪肚

2.

配 方

砂仁 6 克，猪肚 1 只，大蒜 6 克，姜 5 克，葱 5 克，胡椒粉 3 克，精盐 3 克。

制 作

- (1) 将大蒜去皮；砂仁打粉；姜、葱洗净，姜拍松，葱切段。以上同放入洗净的猪肚内，用白棉线缝合猪肚，放入炖锅内，加水适量。
- (2) 将炖锅置武火上烧沸，再用文火炖至猪肚熟透，加入精盐、胡椒粉搅匀即成。

功 效

温中和胃，消炎止痛。

适应证

适用于急性胃炎患者食用。



配 方

丁香 5 克，鹌鹑 2 只，草豆蔻 5 克，肉桂 5 克，姜 5 克，葱 5 克，冰糖 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，芝麻油 5 毫升，卤汁适量。

制 作

- (1) 将鹌鹑宰杀后，去毛和内脏，洗净，入沸水锅中氽去血水；丁香、肉桂、草豆蔻放入炖锅内，加水适量，煎熬 2 次，每次水沸后 20 分钟出汁，混合汁液；姜拍松，葱切段；冰糖打碎成屑。
- (2) 将药液倒入锅内，放入鹌鹑，加姜和葱，煮六成熟时，捞起晾凉。
- (3) 将卤汁放入锅内，再放入鹌鹑，用文火卤熟捞出。
- (4) 将精盐、冰糖屑、味精下入卤汁内，再放入鹌鹑，置文火上，边滚动鹌鹑边浇卤汁，直到卤汁均匀地粘在鹌鹑上，色红亮时捞出，再均匀地涂上芝麻油即可装盘上桌。

功 效

温中和胃，暖肾助阳。

适应证

适用于急性胃炎患者食用。



荜拨鲫鱼羹

4.

配 方

荜拨 10 克，鲫鱼 1000 克，砂仁 5 克，陈皮 10 克，精盐 3 克，大蒜 5 克，葱 5 克，味精 2 克，胡椒粉适量。

制 作

- (1) 将鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净；在鲫鱼腹内装入陈皮、砂仁、荜拨、大蒜、葱、精盐。
- (2) 在锅内放入素油，烧六成热时将鲫鱼放入锅内煎熟，再加入适量清水，用文火炖成羹，调入精盐、味精、胡椒粉即成。

功 效

醒脾暖胃，和胃止痛。

适应证

适用于急性胃炎患者食用。

