

Tasty Food  
食在好吃

# 肠胃病 就要这样吃

甘智荣 主编

预防和治疗肠胃病，选对食物是关键！  
拥有好的肠胃，才是幸福的本源！



Tasty Food  
食在好吃

# 肠胃病 就要这样吃



甘智荣 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰创章

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

肠胃病就要这样吃 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏  
凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4234-2

I . ①肠… II . ①甘… III . ①胃肠病 - 食物疗法  
IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049020 号

## 肠胃病就要这样吃

---

|      |         |
|------|---------|
| 主 编  | 甘智荣     |
| 责任编辑 | 樊 明 葛 昀 |
| 责任编辑 | 曹叶平 周雅婷 |

---

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 出版发行  | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址 | 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009                                |
| 出版社网址 | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销   | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷   | 北京旭丰源印刷技术有限公司                                             |

---

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 718mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 10                  |
| 插 页 | 4                   |
| 字 数 | 250千字               |
| 版 次 | 2015年10月第1版         |
| 印 次 | 2015年10月第1次印刷       |

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-4234-2 |
| 定 价  | 29.80元                 |

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



## 目录 Contents

# 胃肠炎问题知多少

|      |    |
|------|----|
| 急性胃炎 | 9  |
| 慢性胃炎 | 10 |
| 急性肠炎 | 11 |
| 慢性肠炎 | 11 |

## PART 1

# 健脾养胃篇

|        |    |
|--------|----|
| 芝麻酱茄子  | 14 |
| 素炒茼蒿   | 14 |
| 白菜炒金针菇 | 14 |
| 茯苓豆腐   | 15 |
| 丁香多味鸡腿 | 15 |

|         |    |
|---------|----|
| 香菇冬瓜    | 15 |
| 甘草冰糖炖香蕉 | 16 |
| 滑子菇扒小白菜 | 16 |
| 金针菇牛肉卷  | 17 |
| 洋葱炒牛肉丝  | 18 |
| 木香陈皮炒肉片 | 18 |
| 拌双耳     | 18 |
| 黑木耳小菜   | 19 |
| 香菇烧花菜   | 19 |
| 三鲜猴头菇   | 19 |
| 清补凉煲瘦肉  | 20 |
| 沙参煲老鸭   | 20 |
| 南瓜百合    | 21 |
| 党参黄芪蒸排骨 | 22 |
| 枳实金针汤河粉 | 22 |
| 青皮炒兔肉   | 22 |
| 干贝黄瓜盅   | 23 |
| 韭黄炒腐竹   | 23 |
| 制附子蒸羊肉  | 23 |
| 无花果煎鸡肝  | 24 |
| 小鲍鱼参杞汤  | 24 |
| 桑葚沙拉    | 25 |
| 孔雀鳊鱼    | 26 |
| 韭菜炒腰花   | 26 |
| 西蓝花炒双菇  | 26 |
| 香菇焖油菜   | 27 |
| 葱香胡萝卜丝  | 27 |
| 大刀笋片    | 27 |
| 清炒刀豆    | 28 |
| 玉竹沙参焖老鸭 | 28 |
| 菟丝子煲鹌鹑蛋 | 28 |
| 豆浆炖羊肉   | 29 |
| 金针菇鱼头汤  | 29 |
| 药材炖乌鸡   | 29 |
| 人参莲子汤   | 30 |
| 海带排骨汤   | 30 |
| 冬瓜红豆汤   | 31 |
| 四神沙参炖猪肚 | 32 |
| 山药白术炖羊肚 | 32 |

|          |    |         |    |         |    |
|----------|----|---------|----|---------|----|
| 当归炖羊肉    | 32 | 田螺墨鱼骨汤  | 47 | 陈皮绿豆饮   | 54 |
| 粉葛红枣炖猪骨  | 33 | 香菇土鸡汤   | 47 | 板蓝根西瓜汁  | 55 |
| 肉桂炖猪肚    | 33 | 牛奶煮荞麦   | 48 | 胡萝卜山竹汁  | 55 |
| 黄芪猪肝汤    | 33 | 麦冬石斛粥   | 48 | 荔枝桂圆汁   | 56 |
| 黑米红豆茉莉花粥 | 34 | 炮姜薏米粥   | 48 | 荔枝柠檬汁   | 56 |
| 赤小豆麦片粥   | 34 | 人参蜂蜜粥   | 49 | 西红柿汁    | 57 |
| 四仁鸡蛋粥    | 35 | 姜黄糯米粥   | 49 | 杨桃柳橙汁   | 57 |
| 红枣柏子小米粥  | 35 | 荔枝核粥    | 49 | 桑葚黑豆浆   | 58 |
| 四宝炖乳鸽    | 36 | 五味粥     | 50 | 西红柿沙田柚汁 | 58 |
| 芥菜生鱼汤    | 36 | 神曲粥     | 50 | 猕猴桃汁    | 59 |
| 紫苏鱼片汤    | 36 | 银耳酸奶羹   | 50 | 西红柿甘蔗汁  | 60 |
| 红糖饊红枣花生  | 37 | 板栗小米豆浆  | 51 | 桑葚杨桃汁   | 60 |
| 白萝卜煲羊肉   | 37 | 百合银耳黑豆浆 | 51 | 西瓜木瓜汁   | 61 |
| 佛手延胡索猪肝汤 | 37 | 荞麦薏米豆浆  | 51 | 菊花决明子茶  | 61 |
| 木瓜炖银耳    | 38 | 糙米米浆    | 52 | 玫瑰香附茶   | 62 |
| 牛奶炖花生    | 38 | 橘子蜂蜜豆浆  | 52 | 三味药茶    | 62 |
| 白扁豆玉米红枣粥 | 39 | 杏仁豆浆    | 53 | 栀子菊花茶   | 63 |
| 苹果玫瑰奶酪   | 39 | 芝麻杏仁奶香茶 | 53 | 苏子牛蒡茶   | 64 |
| 芹菜金针菇猪肉汤 | 40 | 哈密瓜椰奶   | 54 | 半夏厚朴茶   | 64 |
| 山楂麦芽猪腱汤  | 40 |         |    |         |    |
| 胡椒煲猪肚    | 40 |         |    |         |    |
| 黑豆炖狗肉    | 41 |         |    |         |    |
| 当归红枣煲牛肉  | 41 |         |    |         |    |
| 黑豆肉苁蓉汤   | 41 |         |    |         |    |
| 高粱小米豆浆   | 42 |         |    |         |    |
| 百合沙参汤    | 42 |         |    |         |    |
| 茯苓粥      | 43 |         |    |         |    |
| 小米粥      | 43 |         |    |         |    |
| 香菇煲猪肚    | 44 |         |    |         |    |
| 沙参玉竹煲兔肉  | 44 |         |    |         |    |
| 大白菜煲老鸭   | 44 |         |    |         |    |
| 姜葱焖狗肉    | 45 |         |    |         |    |
| 虫草红枣炖甲鱼  | 45 |         |    |         |    |
| 银耳炖乳鸽    | 45 |         |    |         |    |
| 乌药活血粥    | 46 |         |    |         |    |
| 白术党参茯苓粥  | 46 |         |    |         |    |
| 桂圆小米粥    | 46 |         |    |         |    |
| 山药核桃羊肉汤  | 47 |         |    |         |    |





## PART 2 益气润肠篇

|        |    |
|--------|----|
| 枸杞子小白菜 | 66 |
| 藿香蒸鲫鱼  | 66 |
| 玉带西蓝花  | 66 |
| 山药炒鲈鱼  | 67 |
| 拌山野蕨菜  | 67 |
| 杏仁拌苦瓜  | 67 |
| 清炒西葫芦  | 68 |
| 黄瓜扒百合  | 68 |
| 南瓜炒洋葱  | 68 |
| 莲子扒冬瓜  | 69 |
| 双耳炒芹菜  | 69 |
| 海带拌土豆丝 | 69 |
| 韭菜炒蚕豆  | 70 |
| 菠菜拌核桃仁 | 70 |
| 吉祥鳊鱼   | 71 |
| 油菜拌花生  | 72 |

|         |    |
|---------|----|
| 红椒拌金针菇  | 72 |
| 蒜蓉丝瓜    | 72 |
| 核桃拌韭菜   | 73 |
| 虾米炒白萝卜丝 | 73 |
| 芥蓝黑木耳   | 73 |
| 鸡蛋白萝卜丝  | 74 |
| 白果炒鹌鹑   | 74 |
| 橙汁冬瓜条   | 74 |
| 上汤银鱼马齿苋 | 75 |
| 糖醋小萝卜   | 75 |
| 蒜薹炒山药   | 75 |
| 桂圆山药红枣汤 | 76 |
| 莲子芡实薏米汤 | 76 |
| 薏米绿豆粥   | 77 |
| 银耳橘子汤   | 77 |
| 炖南瓜     | 78 |
| 芦笋炖鲍鱼   | 78 |
| 山药炖猪血   | 78 |
| 冬瓜薏米兔肉汤 | 79 |

|          |    |
|----------|----|
| 板蓝根豆蔻田螺汤 | 79 |
| 胡萝卜山药鲫鱼汤 | 79 |
| 大黄绿豆汤    | 80 |
| 百合红豆甜汤   | 80 |
| 秦皮黄连赤芍汤  | 81 |
| 沙参泥鳅汤    | 81 |
| 茯苓冬瓜鲫鱼汤  | 82 |
| 白豆蔻草果羊肉汤 | 82 |
| 芡实猪肚汤    | 82 |
| 绿豆薏米汤    | 83 |
| 金樱子芡实鸭汤  | 83 |
| 补骨脂芡实鸭汤  | 83 |
| 红枣花生章鱼汤  | 84 |
| 平菇黑木耳鸡汤  | 84 |
| 无花果猪肠汤   | 84 |
| 肉豆蔻山药炖乌鸡 | 85 |
| 黑豆蒜煮红糖   | 85 |
| 枸杞子银耳高粱羹 | 85 |
| 薏米冬瓜皮鲫鱼汤 | 86 |
| 猪肠核桃汤    | 86 |
| 豆腐海带鱼尾汤  | 86 |
| 猪肠莲子枸杞子汤 | 87 |
| 益智仁鸡汤    | 87 |
| 百合猪蹄汤    | 87 |
| 椰汁薏米萝卜粥  | 88 |
| 银耳山楂粥    | 88 |
| 猪肠白菜粥    | 89 |
| 猪腰山药薏米粥  | 89 |
| 核桃百合芝麻粥  | 90 |
| 核桃乌鸡粥    | 90 |
| 黑米黑豆莲子粥  | 91 |
| 黑芝麻蜂蜜粥   | 91 |
| 红豆薏米粥    | 92 |
| 猪肚白术粥    | 92 |
| 山药糯米粥    | 92 |
| 白术内金红枣粥  | 93 |
| 板栗桂圆粥    | 93 |
| 薏米茯苓粥    | 93 |
| 苹果大米羹    | 94 |

|          |     |
|----------|-----|
| 山药土茯苓煲瘦肉 | 94  |
| 红豆燕麦粥    | 95  |
| 山药薏米白菜粥  | 95  |
| 厚朴蔬果汁    | 96  |
| 沙田柚草莓汁   | 96  |
| 厚朴谷芽消食汁  | 96  |
| 香蕉燕麦牛奶   | 97  |
| 贡梨酸奶     | 97  |
| 菠萝汁      | 97  |
| 火龙果汁     | 98  |
| 榴莲牛奶果汁   | 98  |
| 桑葚蓝莓汁    | 99  |
| 猕猴桃柳橙酸奶  | 99  |
| 蒲公英鱼腥草饮  | 100 |
| 蜂蜜清茶     | 100 |
| 山楂薏米荷叶茶  | 100 |
| 大黄通便茶    | 101 |
| 苹果红糖饮    | 101 |
| 火麻仁绿茶    | 101 |
| 石榴苹果汁    | 102 |
| 甜瓜酸奶汁    | 102 |
| 金银花板蓝根汤  | 103 |
| 板蓝根排毒茶   | 104 |
| 丹皮金银花决明子 | 104 |
| 葡萄哈密瓜汁   | 105 |
| 番石榴西瓜橙子汁 | 105 |
| 香蕉牛奶汁    | 106 |
| 樱桃牛奶     | 106 |
| 杏仁榛子豆浆   | 107 |
| 西瓜柳橙汁    | 107 |
| 葵花腰果豆浆   | 108 |
| 南瓜豆浆     | 108 |
| 菊花山楂饮    | 109 |
| 枸杞子菊花饮   | 109 |
| 葡萄鲜奶蜜汁   | 110 |
| 柿子鲜奶     | 110 |
| 水蛭酒      | 111 |
| 黄柏黄连生地黄饮 | 112 |
| 西红柿甘蔗包菜汁 | 112 |

## PART 3 清热利水篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 凉拌双笋     | 114 | 干贝炖猪肚    | 121 |
| 蒜香扁豆     | 114 | 豆腐烧猪肠    | 121 |
| 金针菇拌茭白   | 114 | 板栗煨白菜    | 121 |
| 双花黑木耳    | 115 | 京酱豆腐     | 122 |
| 蒜片黄瓜     | 115 | 腰果炒西芹    | 122 |
| 三鲜菇      | 115 | 番泻叶银耳酸奶  | 123 |
| 水晶苦瓜     | 116 | 茭白肉片     | 124 |
| 芦笋黑木耳炒螺片 | 116 | 女贞子蒸带鱼   | 124 |
| 蛭子炒茄子    | 117 | 韭菜籽蒸猪肚   | 124 |
| 橙汁瓜条     | 118 | 黄花菜炒肉片   | 125 |
| 香椿炒蛋     | 118 | 凉拌鱼腥草    | 125 |
| 海带烧排骨    | 118 | 凉拌竹笋     | 125 |
| 芦荟炒苦瓜    | 119 | 糖醋藕片     | 126 |
| 蒜蓉马齿苋    | 119 | 如意蕨菜蘑菇   | 126 |
| 爽脆西芹     | 119 | 芦荟炒荸荠    | 126 |
| 清炒蒲公英    | 120 | 油菜炒黑木耳   | 127 |
| 韭菜炒鸡蛋    | 120 | 圣女果烩鲜贝   | 127 |
| 糯米甜红枣    | 120 | 莲子炖猪肚    | 127 |
|          |     | 清炒丝瓜     | 128 |
|          |     | 西芹炖南瓜    | 128 |
|          |     | 莲藕汁郁李仁蒸蛋 | 128 |





|          |     |          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|----------|-----|
| 苦瓜炖蛤蜊    | 129 | 苦瓜海带瘦肉汤  | 138 | 黑豆山楂粥    | 149 |
| 黑木耳炖牛蛙   | 129 | 陈皮老鸽汤    | 139 | 甜酒煮阿胶    | 150 |
| 丝瓜豆腐汤    | 129 | 木瓜银耳猪骨汤  | 139 | 枸杞子银耳汤   | 150 |
| 干贝瘦肉汤    | 130 | 胡椒老鸡猪肚汤  | 139 | 蒲公英绿豆豆浆  | 151 |
| 黄芪牛肉汤    | 130 | 山药白果瘦肉粥  | 140 | 绿豆苦瓜豆浆   | 151 |
| 柴胡枸杞子羊肉汤 | 131 | 羊肉枸杞子姜粥  | 140 | 薏米荞麦红豆豆浆 | 152 |
| 蹄筋莲子炖猪蹄  | 132 | 莲藕赤小豆牛腩汤 | 141 | 椰汁豆浆     | 152 |
| 丹参三七炖鸡   | 132 | 鹌鹑蛋粳米粥   | 142 | 什锦水果汁    | 153 |
| 太子参鸡肉盅   | 132 | 芝麻花生杏仁粥  | 142 | 西瓜香蕉汁    | 153 |
| 花生地黄兔肉汤  | 133 | 芥菜粥      | 142 | 荸荠山药汁    | 154 |
| 海带蛤蜊排骨汤  | 133 | 糙米稀饭     | 143 | 苹果番石榴汁   | 154 |
| 猴头菇螺片汤   | 133 | 西瓜玉米粥    | 143 | 番石榴葡萄柚汁  | 155 |
| 生地土茯苓脊骨汤 | 134 | 银耳芡实粥    | 143 | 红糖西瓜饮    | 155 |
| 熟地枸杞子甲鱼汤 | 134 | 金樱子糯米粥   | 144 | 苦参金银花饮   | 156 |
| 肉苁蓉黄精鳃骨汤 | 134 | 绿豆莲子百合粥  | 144 | 白头翁黄芩黄连饮 | 156 |
| 黄花菜马齿苋汤  | 135 | 百合绿豆菊花粥  | 145 | 菊花蜜茶     | 157 |
| 荸荠海蜇汤    | 135 | 银耳山药羹    | 145 | 荷叶翘苓茶    | 157 |
| 苹果炖甲鱼    | 135 | 鲈鱼西蓝花粥   | 146 | 半枝莲蛇舌草茶  | 158 |
| 苦瓜黄豆蛙肉汤  | 136 | 核桃莲子黑米粥  | 146 | 鱼腥草红枣茶   | 158 |
| 西洋参猪血煲   | 136 | 猕猴桃红枣粥   | 147 | 金银花蜂蜜饮   | 159 |
| 薏米冬瓜老鸭汤  | 137 | 火龙果西红柿粥  | 147 | 紫花地丁野菊花饮 | 159 |
| 鸡肝茭白枸杞子汤 | 137 | 芡实茯苓粥    | 148 | 丹参赤芍饮    | 160 |
| 冬瓜春菜汤    | 138 | 鸡肉黄芪粳米粥  | 148 | 白茅根莲藕饮   | 160 |
| 杏仁玉竹猪肚煲  | 138 | 双豆双米粥    | 149 |          |     |

Tasty Food  
食在好吃

# 肠胃病 就要这样吃

甘智荣 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

肠胃病就要这样吃 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏  
凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4234-2

I. ①肠… II. ①甘… III. ①胃肠病-食物疗法  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049020 号

## 肠胃病就要这样吃

---

|         |         |
|---------|---------|
| 主 编     | 甘智荣     |
| 责 任 编 辑 | 樊 明 葛 昀 |
| 责 任 监 制 | 曹叶平 周雅婷 |

---

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 出 版 发 行 | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址   | 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009                                |
| 出版社网址   | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销     | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷     | 北京旭丰源印刷技术有限公司                                             |

---

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 718mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 10                  |
| 插 页 | 4                   |
| 字 数 | 250千字               |
| 版 次 | 2015年10月第1版         |
| 印 次 | 2015年10月第1次印刷       |

---

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5537-4234-2 |
| 定 价     | 29.80元                 |

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

## 肠胃病——百病之源

据统计，肠胃病作为常见病、多发病，其发病率已然高达20%，肠胃病伴随着的烧心感、胃食管反流、食欲不振、心下痛、恶心呕吐、呕血、腹痛、腹胀、腹泻、便血等症状，严重影响着人们的身体健康和生活质量。而长期反复发作的肠胃病，还有可能转化为癌症，直接威胁人们的生命。

肠胃，包括消化系统的胃和小肠、大肠部分。胃的主要功能是接受、储存摄入的食物，并通过胃的运动和分泌液将食物搅拌、消化、灭菌，形成食糜，然后再将食糜送到十二指肠以便进一步消化和吸收。小肠负责进行进一步的消化以及营养物质的吸收；大肠主要负责将食物残渣浓缩成大便，并排出体外。而肠胃病，实际上是许多病的统称，包括胃部以及小肠、大肠的功能性及器质性病变。比较常见的有急性胃炎、慢性胃炎、消化性溃疡、胃下垂、胃癌、便秘、肛裂、痔疮、急性肠炎、慢性肠炎、痢疾、脱肛、肛周脓肿、肛瘘、结肠癌、直肠癌等。

为什么说肠胃病是百病之源头？因为肠胃的病变会损伤胃肠道功能，影响机体对食物营养的吸收，从而使各个器官缺乏足够的营养成分供应，引发功能的衰退和病变。而据临床和调查证明，在亚健康以及患病人群当中，几乎都是首先出现肠胃的亚健康状态或患病。所以，养好肠胃，乃健康之本。

而肠胃健康与饮食更是息息相关。不同的食物由于营养成分不同、食用方法不同，食疗效果也是不同的，所以说预防和治疗肠胃病，选对食物是关键。本书编委会参考了《本草纲目》《本草经疏》等大量的中医典籍资料，编著了本书，为读者如何选对食物，摒弃不该吃的食物，提供重要的参考。本书分为三个章节，有健脾养胃篇、益气润肠篇和清热利水篇，让您从细节上把握，对症下药。从家常的小炒菜到可口的粥汤羹，还有药效十足的果汁茶饮，让您自己在家就可以找准对症食疗配方，并配备详细的制作步骤。就算是没有烹饪经验的人，也可以轻松完成。

中医讲究辨证论治，食疗也应以中医理论为基础，对症用膳才能取得良好的食疗效果。本书选取常见的肠胃病症，每一种病症均根据其不同的中医证型作了详尽的介绍，在宜吃的食物中，我们详细地介绍了食物的食疗功效。让读者朋友们真正做到选择“对”的食物，远离肠胃病的困扰。通过正确食疗，拥有健康好肠胃不是梦！衷心祝愿所有的肠胃病患者能够早日康复。



## 目录 Contents

# 胃肠炎问题知多少

|      |    |
|------|----|
| 急性胃炎 | 9  |
| 慢性胃炎 | 10 |
| 急性肠炎 | 11 |
| 慢性肠炎 | 11 |

## PART 1

# 健脾养胃篇

|        |    |
|--------|----|
| 芝麻酱茄子  | 14 |
| 素炒茼蒿   | 14 |
| 白菜炒金针菇 | 14 |
| 茯苓豆腐   | 15 |
| 丁香多味鸡腿 | 15 |

|         |    |
|---------|----|
| 香菇冬瓜    | 15 |
| 甘草冰糖炖香蕉 | 16 |
| 滑子菇扒小白菜 | 16 |
| 金针菇牛肉卷  | 17 |
| 洋葱炒牛肉丝  | 18 |
| 木香陈皮炒肉片 | 18 |
| 拌双耳     | 18 |
| 黑木耳小菜   | 19 |
| 香菇烧花菜   | 19 |
| 三鲜猴头菇   | 19 |
| 清补凉煲瘦肉  | 20 |
| 沙参煲老鸭   | 20 |
| 南瓜百合    | 21 |
| 党参黄芪蒸排骨 | 22 |
| 枳实金针汤河粉 | 22 |
| 青皮炒兔肉   | 22 |
| 干贝黄瓜盅   | 23 |
| 韭黄炒腐竹   | 23 |
| 制附子蒸羊肉  | 23 |
| 无花果煎鸡肝  | 24 |
| 小鲍鱼参杞汤  | 24 |
| 桑葚沙拉    | 25 |
| 孔雀鳊鱼    | 26 |
| 韭菜炒腰花   | 26 |
| 西蓝花炒双菇  | 26 |
| 香菇焖油菜   | 27 |
| 葱香胡萝卜丝  | 27 |
| 大刀笋片    | 27 |
| 清炒刀豆    | 28 |
| 玉竹沙参焖老鸭 | 28 |
| 菟丝子煲鹌鹑蛋 | 28 |
| 豆浆炖羊肉   | 29 |
| 金针菇鱼头汤  | 29 |
| 药材炖乌鸡   | 29 |
| 人参莲子汤   | 30 |
| 海带排骨汤   | 30 |
| 冬瓜红豆汤   | 31 |
| 四神沙参炖猪肚 | 32 |
| 山药白术炖羊肚 | 32 |

|          |    |         |    |         |    |
|----------|----|---------|----|---------|----|
| 当归炖羊肉    | 32 | 田螺墨鱼骨汤  | 47 | 陈皮绿豆饮   | 54 |
| 粉葛红枣炖猪骨  | 33 | 香菇土鸡汤   | 47 | 板蓝根西瓜汁  | 55 |
| 肉桂炖猪肚    | 33 | 牛奶煮荞麦   | 48 | 胡萝卜山竹汁  | 55 |
| 黄芪猪肝汤    | 33 | 麦冬石斛粥   | 48 | 荔枝桂圆汁   | 56 |
| 黑米红豆茉莉花粥 | 34 | 炮姜薏米粥   | 48 | 荔枝柠檬汁   | 56 |
| 赤小豆麦片粥   | 34 | 人参蜂蜜粥   | 49 | 西红柿汁    | 57 |
| 四仁鸡蛋粥    | 35 | 姜黄糯米粥   | 49 | 杨桃柳橙汁   | 57 |
| 红枣柏子小米粥  | 35 | 荔枝核粥    | 49 | 桑葚黑豆浆   | 58 |
| 四宝炖乳鸽    | 36 | 五味粥     | 50 | 西红柿沙田柚汁 | 58 |
| 芥菜生鱼汤    | 36 | 神曲粥     | 50 | 猕猴桃汁    | 59 |
| 紫苏鱼片汤    | 36 | 银耳酸奶羹   | 50 | 西红柿甘蔗汁  | 60 |
| 红糖饊红枣花生  | 37 | 板栗小米豆浆  | 51 | 桑葚杨桃汁   | 60 |
| 白萝卜煲羊肉   | 37 | 百合银耳黑豆浆 | 51 | 西瓜木瓜汁   | 61 |
| 佛手延胡索猪肝汤 | 37 | 荞麦薏米豆浆  | 51 | 菊花决明子茶  | 61 |
| 木瓜炖银耳    | 38 | 糙米米浆    | 52 | 玫瑰香附茶   | 62 |
| 牛奶炖花生    | 38 | 橘子蜂蜜豆浆  | 52 | 三味药茶    | 62 |
| 白扁豆玉米红枣粥 | 39 | 杏仁豆浆    | 53 | 栀子菊花茶   | 63 |
| 苹果玫瑰奶酪   | 39 | 芝麻杏仁奶香茶 | 53 | 苏子牛蒡茶   | 64 |
| 芹菜金针菇猪肉汤 | 40 | 哈密瓜椰奶   | 54 | 半夏厚朴茶   | 64 |
| 山楂麦芽猪腱汤  | 40 |         |    |         |    |
| 胡椒煲猪肚    | 40 |         |    |         |    |
| 黑豆炖狗肉    | 41 |         |    |         |    |
| 当归红枣煲牛肉  | 41 |         |    |         |    |
| 黑豆肉苁蓉汤   | 41 |         |    |         |    |
| 高粱小米豆浆   | 42 |         |    |         |    |
| 百合沙参汤    | 42 |         |    |         |    |
| 茯苓粥      | 43 |         |    |         |    |
| 小米粥      | 43 |         |    |         |    |
| 香菇煲猪肚    | 44 |         |    |         |    |
| 沙参玉竹煲兔肉  | 44 |         |    |         |    |
| 大白菜煲老鸭   | 44 |         |    |         |    |
| 姜葱焖狗肉    | 45 |         |    |         |    |
| 虫草红枣炖甲鱼  | 45 |         |    |         |    |
| 银耳炖乳鸽    | 45 |         |    |         |    |
| 乌药活血粥    | 46 |         |    |         |    |
| 白术党参茯苓粥  | 46 |         |    |         |    |
| 桂圆小米粥    | 46 |         |    |         |    |
| 山药核桃羊肉汤  | 47 |         |    |         |    |





## PART 2 益气润肠篇

|        |    |
|--------|----|
| 枸杞子小白菜 | 66 |
| 藿香蒸鲫鱼  | 66 |
| 玉带西蓝花  | 66 |
| 山药炒鲈鱼  | 67 |
| 拌山野蕨菜  | 67 |
| 杏仁拌苦瓜  | 67 |
| 清炒西葫芦  | 68 |
| 黄瓜扒百合  | 68 |
| 南瓜炒洋葱  | 68 |
| 莲子扒冬瓜  | 69 |
| 双耳炒芹菜  | 69 |
| 海带拌土豆丝 | 69 |
| 韭菜炒蚕豆  | 70 |
| 菠菜拌核桃仁 | 70 |
| 吉祥鳊鱼   | 71 |
| 油菜拌花生  | 72 |

|         |    |
|---------|----|
| 红椒拌金针菇  | 72 |
| 蒜蓉丝瓜    | 72 |
| 核桃拌韭菜   | 73 |
| 虾米炒白萝卜丝 | 73 |
| 芥蓝黑木耳   | 73 |
| 鸡蛋白萝卜丝  | 74 |
| 白果炒鹌鹑   | 74 |
| 橙汁冬瓜条   | 74 |
| 上汤银鱼马齿苋 | 75 |
| 糖醋小萝卜   | 75 |
| 蒜薹炒山药   | 75 |
| 桂圆山药红枣汤 | 76 |
| 莲子芡实薏米汤 | 76 |
| 薏米绿豆粥   | 77 |
| 银耳橘子汤   | 77 |
| 炖南瓜     | 78 |
| 芦笋炖鲍鱼   | 78 |
| 山药炖猪血   | 78 |
| 冬瓜薏米兔肉汤 | 79 |

|          |    |
|----------|----|
| 板蓝根豆蔻田螺汤 | 79 |
| 胡萝卜山药鲫鱼汤 | 79 |
| 大黄绿豆汤    | 80 |
| 百合红豆甜汤   | 80 |
| 秦皮黄连赤芍汤  | 81 |
| 沙参泥鳅汤    | 81 |
| 茯苓冬瓜鲫鱼汤  | 82 |
| 白豆蔻草果羊肉汤 | 82 |
| 芡实猪肚汤    | 82 |
| 绿豆薏米汤    | 83 |
| 金樱子芡实鸭汤  | 83 |
| 补骨脂芡实鸭汤  | 83 |
| 红枣花生章鱼汤  | 84 |
| 平菇黑木耳鸡汤  | 84 |
| 无花果猪肠汤   | 84 |
| 肉豆蔻山药炖乌鸡 | 85 |
| 黑豆蒜煮红糖   | 85 |
| 枸杞子银耳高粱羹 | 85 |
| 薏米冬瓜皮鲫鱼汤 | 86 |
| 猪肠核桃汤    | 86 |
| 豆腐海带鱼尾汤  | 86 |
| 猪肠莲子枸杞子汤 | 87 |
| 益智仁鸡汤    | 87 |
| 百合猪蹄汤    | 87 |
| 椰汁薏米萝卜粥  | 88 |
| 银耳山楂粥    | 88 |
| 猪肠白菜粥    | 89 |
| 猪腰山药薏米粥  | 89 |
| 核桃百合芝麻粥  | 90 |
| 核桃乌鸡粥    | 90 |
| 黑米黑豆莲子粥  | 91 |
| 黑芝麻蜂蜜粥   | 91 |
| 红豆薏米粥    | 92 |
| 猪肚白术粥    | 92 |
| 山药糯米粥    | 92 |
| 白术内金红枣粥  | 93 |
| 板栗桂圆粥    | 93 |
| 薏米茯苓粥    | 93 |
| 苹果大米羹    | 94 |

|          |     |
|----------|-----|
| 山药土茯苓煲瘦肉 | 94  |
| 红豆燕麦粥    | 95  |
| 山药薏米白菜粥  | 95  |
| 厚朴蔬果汁    | 96  |
| 沙田柚草莓汁   | 96  |
| 厚朴谷芽消食汁  | 96  |
| 香蕉燕麦牛奶   | 97  |
| 贡梨酸奶     | 97  |
| 菠萝汁      | 97  |
| 火龙果汁     | 98  |
| 榴莲牛奶果汁   | 98  |
| 桑葚蓝莓汁    | 99  |
| 猕猴桃柳橙酸奶  | 99  |
| 蒲公英鱼腥草饮  | 100 |
| 蜂蜜清茶     | 100 |
| 山楂薏米荷叶茶  | 100 |
| 大黄通便茶    | 101 |
| 苹果红糖饮    | 101 |
| 火麻仁绿茶    | 101 |
| 石榴苹果汁    | 102 |
| 甜瓜酸奶汁    | 102 |
| 金银花板蓝根汤  | 103 |
| 板蓝根排毒茶   | 104 |
| 丹皮金银花决明子 | 104 |
| 葡萄哈密瓜汁   | 105 |
| 番石榴西瓜橙子汁 | 105 |
| 香蕉牛奶汁    | 106 |
| 樱桃牛奶     | 106 |
| 杏仁榛子豆浆   | 107 |
| 西瓜柳橙汁    | 107 |
| 葵花腰果豆浆   | 108 |
| 南瓜豆浆     | 108 |
| 菊花山楂饮    | 109 |
| 枸杞子菊花饮   | 109 |
| 葡萄鲜奶蜜汁   | 110 |
| 柿子鲜奶     | 110 |
| 水蛭酒      | 111 |
| 黄柏黄连生地黄饮 | 112 |
| 西红柿甘蔗包菜汁 | 112 |

## PART 3 清热利水篇

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 凉拌双笋     | 114 | 干贝炖猪肚    | 121 |
| 蒜香扁豆     | 114 | 豆腐烧猪肠    | 121 |
| 金针菇拌茭白   | 114 | 板栗煨白菜    | 121 |
| 双花黑木耳    | 115 | 京酱豆腐     | 122 |
| 蒜片黄瓜     | 115 | 腰果炒西芹    | 122 |
| 三鲜菇      | 115 | 番泻叶银耳酸奶  | 123 |
| 水晶苦瓜     | 116 | 茭白肉片     | 124 |
| 芦笋黑木耳炒螺片 | 116 | 女贞子蒸带鱼   | 124 |
| 蛭子炒茄子    | 117 | 韭菜籽蒸猪肚   | 124 |
| 橙汁瓜条     | 118 | 黄花菜炒肉片   | 125 |
| 香椿炒蛋     | 118 | 凉拌鱼腥草    | 125 |
| 海带烧排骨    | 118 | 凉拌竹笋     | 125 |
| 芦荟炒苦瓜    | 119 | 糖醋藕片     | 126 |
| 蒜蓉马齿苋    | 119 | 如意蕨菜蘑菇   | 126 |
| 爽脆西芹     | 119 | 芦荟炒荸荠    | 126 |
| 清炒蒲公英    | 120 | 油菜炒黑木耳   | 127 |
| 韭菜炒鸡蛋    | 120 | 圣女果烩鲜贝   | 127 |
| 糯米甜红枣    | 120 | 莲子炖猪肚    | 127 |
|          |     | 清炒丝瓜     | 128 |
|          |     | 西芹炖南瓜    | 128 |
|          |     | 莲藕汁郁李仁蒸蛋 | 128 |





|          |     |          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|----------|-----|
| 苦瓜炖蛤蜊    | 129 | 苦瓜海带瘦肉汤  | 138 | 黑豆山楂粥    | 149 |
| 黑木耳炖牛蛙   | 129 | 陈皮老鸽汤    | 139 | 甜酒煮阿胶    | 150 |
| 丝瓜豆腐汤    | 129 | 木瓜银耳猪骨汤  | 139 | 枸杞子银耳汤   | 150 |
| 干贝瘦肉汤    | 130 | 胡椒老鸡猪肚汤  | 139 | 蒲公英绿豆豆浆  | 151 |
| 黄芪牛肉汤    | 130 | 山药白果瘦肉粥  | 140 | 绿豆苦瓜豆浆   | 151 |
| 柴胡枸杞子羊肉汤 | 131 | 羊肉枸杞子姜粥  | 140 | 薏米荞麦红豆豆浆 | 152 |
| 蹄筋莲子炖猪蹄  | 132 | 莲藕赤小豆牛腩汤 | 141 | 椰汁豆浆     | 152 |
| 丹参三七炖鸡   | 132 | 鹌鹑蛋粳米粥   | 142 | 什锦水果汁    | 153 |
| 太子参鸡肉盅   | 132 | 芝麻花生杏仁粥  | 142 | 西瓜香蕉汁    | 153 |
| 花生地黄兔肉汤  | 133 | 芥菜粥      | 142 | 荸荠山药汁    | 154 |
| 海带蛤蜊排骨汤  | 133 | 糙米稀饭     | 143 | 苹果番石榴汁   | 154 |
| 猴头菇螺片汤   | 133 | 西瓜玉米粥    | 143 | 番石榴葡萄柚汁  | 155 |
| 生地土茯苓脊骨汤 | 134 | 银耳芡实粥    | 143 | 红糖西瓜饮    | 155 |
| 熟地枸杞子甲鱼汤 | 134 | 金樱子糯米粥   | 144 | 苦参金银花饮   | 156 |
| 肉苁蓉黄精鳃骨汤 | 134 | 绿豆莲子百合粥  | 144 | 白头翁黄芩黄连饮 | 156 |
| 黄花菜马齿苋汤  | 135 | 百合绿豆菊花粥  | 145 | 菊花蜜茶     | 157 |
| 荸荠海蜇汤    | 135 | 银耳山药羹    | 145 | 荷叶翘苓茶    | 157 |
| 苹果炖甲鱼    | 135 | 鲈鱼西蓝花粥   | 146 | 半枝莲蛇舌草茶  | 158 |
| 苦瓜黄豆蛙肉汤  | 136 | 核桃莲子黑米粥  | 146 | 鱼腥草红枣茶   | 158 |
| 西洋参猪血煲   | 136 | 猕猴桃红枣粥   | 147 | 金银花蜂蜜饮   | 159 |
| 薏米冬瓜老鸭汤  | 137 | 火龙果西红柿粥  | 147 | 紫花地丁野菊花饮 | 159 |
| 鸡肝茭白枸杞子汤 | 137 | 芡实茯苓粥    | 148 | 丹参赤芍饮    | 160 |
| 冬瓜春菜汤    | 138 | 鸡肉黄芪粳米粥  | 148 | 白茅根莲藕饮   | 160 |
| 杏仁玉竹猪肚煲  | 138 | 双豆双米粥    | 149 |          |     |

# 胃肠炎问题知多少

## 急性胃炎

急性胃炎起病急，患者出现上腹饱胀、隐痛、暖气吞酸、恶心呕吐等症状，严重者伴有呕血和黑便，若感染细菌还会出现腹泻症状。

### 中医分型

**寒邪客胃型：**感受寒邪或进食生冷的食物所致。胃脘部突然疼痛，恶寒喜暖，用热水袋暖敷疼痛可减轻，遇寒则疼痛加重；还伴有恶心呕吐、暖气吞酸、饮食减少、口淡不渴、舌苔薄白等症。

**饮食停滞型：**暴饮暴食或饮食不节所致。发病急速，胃脘部突然胀满疼痛、恶心呕吐、吐后上腹胀痛减轻，暖气反酸、不欲饮食、大便稀溏、舌苔厚腻等。

**肝气犯胃型：**因情绪失常、动怒所致，各种急重症的危急状态以及机体的变态反应，均可引起胃黏膜的急性炎症。胃脘部胀闷隐痛，并伴两胁肋疼痛，每因心情不畅而突然发作。

**湿热中阻型：**多由饮食不洁，食入辛热性、刺激性食物所致。胃脘突然疼痛，病势急迫，口苦口干、口渴却不想饮水、里急后重，或便后肛门灼痛，舌色红、苔黄腻。

### 饮食宜忌

1. 平时饮食要清淡、营养要均衡。
2. 停止一切对胃有刺激的饮食，短期禁食1~2餐，然后给予易消化、清淡、少渣的流质食物，这有利于胃的休息和损伤的愈合。
3. 由于呕吐、腹泻失水过多，患者应尽量多饮水，以补充丢失的水分。
4. 呕吐频繁的患者可在一次呕吐完毕后少量饮水（50毫升左右），多次饮入，这样才不至于呕出。
5. 节制饮酒，勿暴饮暴食，慎用或不用易损伤胃黏膜的药物。

6. 勿进食病死牲畜的肉和内脏，肉类、禽类、蛋类等要煮熟后方可食用。

### 生活保健

1. 注意厨房卫生以及食品制作时的卫生，防止食品被污染。
2. 做好水源保护、饮水管理和消毒。
3. 食品加工企业应加强食品卫生管理，变质及被沙门氏菌污染的食品不允许出售。
4. 急性单纯性胃炎要及时治疗，愈后要防止复发，以免转为慢性胃炎，久治不愈。
5. 急性胃炎患者发病后要多饮淡盐水，以补充吐泻所损失的水分和盐。
6. 加强锻炼，增强体质，使脾胃不易受伤。
7. 保持心情舒畅，维持胃肠功能平衡。
8. 节制饮食，以利脾胃受纳吸收功能。
9. 忌饮食不洁、暴饮暴食，忌食用生冷食物、烈酒及其他辛辣刺激食物，尤其是胃肠敏感的患者更应注意。

