

肠胃病患者饮食宜忌速查全书，选对食疗方，吃出健康来

肠胃病

吃什么？禁什么？

《健康大讲堂》编委会 主编

14种肠胃病+498种宜吃食物+498个食疗方+136种禁吃食物知识大汇总

西蓝花

Xilanhua



【食疗价值】

西蓝花是最具抗癌抗癌功效的蔬菜之一，尤其在防治胃癌、乳腺癌方面效果尤佳。西蓝花能给人补充一定量的硒和维生素C，可阻止癌前病变细胞形成，抑制肿瘤生长。

榴莲营养价值极高，属滋补有益的水果，经常食用可以强身健体，适合脾胃阳虚型胃下垂患者食用。

榴莲

Liulian



金针菇

Jinzhenqu

金针菇可补肝、益肠胃、抗癌，对胃肠道炎症、肿瘤等有食疗作用。此外，金针菇含锌较高，对前列腺病患者十分有益。

- ☑ 金针菇+豆腐=降脂降压
- ☑ 金针菇+猪肝=补益气血
- ☑ 金针菇+驴肉=引起心痛



桂圆

Guiyuan

桂圆是传统的补血补气药，适合气血两虚的胃癌患者食用，用桂圆煮汤或泡水，调养效果极佳。

- ☑ 桂圆+莲子=养心安神
- ☑ 桂圆+人参=增强免疫力

- ☑ 桂圆+鸡蛋=治疗头痛
- ☑ 桂圆+当归=补血补气

荔枝

Lizhi

荔枝可温胃散寒、健脾益气，适合寒邪客胃型的急性胃炎患者食用。

- ☑ 荔枝+白酒=治疗胃痛

- ☑ 荔枝+鹅肉=脸上长斑

- ☑ 荔枝+黄瓜=破坏维生素C

- ☑ 荔枝+核桃=破坏维生素C



兔肉可滋阴凉血、益气润肤，适合血热肠燥型的肛裂患者食用。兔肉还含有丰富的卵磷脂，能有效保护血管。

兔肉

Turou

- ☑ 兔肉+葱=预防冠心病

- ☑ 兔肉+橘子=导致腹泻

- ☑ 兔肉+生姜=导致腹泻



樱桃

Yingtao

樱桃可益气、健脾、和胃，对脾胃阳虚以及中气下陷的胃下垂患者大有益处。常食樱桃还可防治缺铁性贫血，养颜驻容。

- ☑ 樱桃+蜂蜜=补中益气

- ☑ 樱桃+黄瓜=破坏维生素C



蜂蜜

Fengmi

蜂蜜具有补虚、润燥、解毒的功效，对于肠胃积热型便秘有很好的食疗作用。



羊肉

Yangrou

羊肉可温胃散寒、益气补虚，还可保护胃壁，所以胃虚寒的人寒冬可常吃羊肉。



小米

Xiaomi

小米能健脾和胃、疏肝解郁，用小米煮粥，滋养效果极佳。

哈密瓜

Hamigua

哈密瓜具有清热除烦、利便、益气的功效，适合阴虚胃热型的消化不良患者食用。此外，食用哈密瓜还可以帮助改善贫血症状。

- ☑ 哈密瓜+银耳=润肺止咳

- ☑ 哈密瓜+香蕉=加重肾脏

- ☑ 哈密瓜+梨=引起腹胀

- ☑ 哈密瓜+螃蟹=不利消化



扁豆

Biandou

扁豆是甘淡温的健脾化湿药，能健脾和中、消暑清热、解毒消肿，适合湿热型、脾胃气虚型等证的慢性肠炎患者食用。

山药

Shanyao

山药可健脾益胃、养肺气、益肾精，对体质虚弱、气血两亏型的胃癌患者大有好处。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

急性胃炎吃什么？禁什么？

急性胃炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

小米：桂圆小米粥	020
荞麦：牛奶煮荞麦	021
薏米：绿豆薏仁汤	021
扁豆：扁豆玉米红枣粥	022
红豆：红豆麦片粥	022
刀豆：清炒刀豆	023
腐竹：韭黄腐竹	023
豆浆：杏仁豆奶饮	024
羊肉：白萝卜煲羊肉	024
兔肉：红枣炖兔肉	025
猪肚：车前草猪肚汤	025
鸽子肉：四宝炖乳鸽	026
青鱼：大芥菜青鱼汤	026
石斑鱼：清蒸石斑鱼	027
洋葱：洋葱牛肉丝	027
金针菇：金针鱼头汤	028
马齿苋：五味粥	028
荔枝：荔枝桂圆汁	029
山楂：山楂麦芽猪腱汤	029

川楝子：川楝木香糖浆	030
木香：木香陈皮炒肉片	030
茯苓：茯苓豆腐	031
神曲：神曲粥	031
吴茱萸：三味药茶	032
陈皮：陈皮冰糖汁	032
紫苏叶：紫苏鱼片汤	033
丁香：丁香多味鸡腿	033

急性胃炎患者忌吃食物及忌吃原因

煎饼	034
韭菜	034
芹菜	035
炸薯条	035
可可	035
冰激凌	036
浓茶	036
咖啡	036
辣椒	037
芥末	037
胡椒	037

慢性胃炎吃什么？禁什么？

慢性胃炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

小米：小米粥	042
黑米：黑米红豆茉莉粥	043
猪肚：四神沙参猪肚汤	043
羊肚：山药白术羊肚汤	044

羊肉：当归生姜羊肉汤	044
狗肉：狗肉黑豆汤	045
鸽子肉：银耳炖乳鸽	045
鸭肉：大白菜老鸭汤	046
兔肉：北沙参玉竹兔肉汤	046
甲鱼：金针甲鱼汤	047
香菇：香菇冬瓜	047



金针菇: 金针菇牛肉卷 ..048
冬瓜: 冬瓜红豆汤048
南瓜: 南瓜百合049
板栗: 板栗小米豆浆049
红枣: 糖饊红枣花生050
荔枝: 荔枝柠檬汁050
杨梅: 桑葚杨梅汁051
西瓜: 西瓜木瓜汁051
杨桃: 杨桃柳橙汁052
胡椒: 胡椒煲猪肚052
牛奶: 肉桂奶茶053
米醋: 生姜米醋炖木瓜 ..053
白术: 猪肚白术粥054
佛手: 佛手元胡猪肝汤 ..054
党参: 党参黄芪排骨055

黄芪: 黄芪猪肝汤055
栀子: 栀子菊花茶056
葛根: 粉葛红枣猪骨汤 ..056
枳实: 枳实金针河粉057
肉桂: 生姜肉桂炖猪肚...057

慢性胃炎患者忌吃食物 及忌吃原因

烈酒058
洋葱058
芸豆059
浓茶059
浓咖啡059



胃及十二指肠溃疡吃什么? 禁什么?

胃及十二指肠溃疡患者宜 吃的食物及其简易食疗方

小米: 红枣柏子小米粥 ..064
高粱: 高粱小米豆浆065
豆浆: 百合银耳黑豆浆 ..065
狗肉: 开煲狗肉066
羊肉: 山药核桃羊肉汤 ...066
猪肚: 香菇煲猪肚汤067
兔肉: 青皮炒兔肉067
甲鱼: 虫草红枣炖甲鱼...068
田螺: 芹菜金针菇响螺猪肉汤 068
猪血: 西洋参猪血煲069
鲍鱼: 小鲍鱼参杞汤069
墨鱼: 田螺墨鱼骨汤070
油菜: 油菜香菇070

茼蒿: 素炒茼蒿071
茄子: 麻酱茄子071
猕猴桃: 猕猴桃汁072
哈密瓜: 哈密瓜椰奶072
田七: 田七煮鸡蛋073
白芍: 佛手瓜白芍瘦肉汤 073
艾叶: 艾叶煮鹌鹑074
百合: 百合参汤074
生地: 干贝黄瓜盅075
乌药: 乌药活血粥075

胃及十二指肠溃疡患者 忌吃食物及忌吃原因

糯米076
红薯076
芹菜077

韭菜.....	077	冰激凌.....	079
柠檬.....	077	咖啡.....	080
山楂.....	078	浓茶.....	080
苹果.....	078	烈酒.....	080
橘子.....	078	大蒜.....	081
李子.....	079	辣椒.....	081
巧克力.....	079	醋.....	081



胃下垂吃什么？禁什么？

胃下垂患者宜吃的食物 及其简易食疗方

小麦：黄芪小麦粥.....	086
薏米：清补凉煲瘦肉.....	087
荞麦：荞麦薏米豆浆.....	087
扁豆：白扁豆粥.....	088
牛肚：补胃牛肚汤.....	088
羊肉：豆浆炖羊肉.....	089
牛肉：枸杞牛肉汤.....	089
乌鸡：药材炖乌鸡汤.....	090
土鸡：党参茯苓土鸡汤.....	090
鸽肉：人参红枣鸽子汤.....	091
鸭肉：清炖鸭汤.....	091
带鱼：带鱼黄芪汤.....	092
鳊鱼：孔雀鳊鱼.....	092
猪肚：胡椒老鸡猪肚汤.....	093
西红柿：番茄汁.....	093
韭菜：韭菜腰花.....	094
香菇：香菇土鸡汤.....	094
金针菇：白菜金针菇.....	095
银耳：雪耳海鲜汤.....	095

黑木耳：拌双耳.....	096
桂圆：麦枣桂圆汤.....	096
葡萄：葡萄鲜奶蜜汁.....	097
桑葚：桑葚猕猴桃奶.....	097
榴莲：榴莲牛奶果汁.....	098
木瓜：木瓜银耳猪骨汤.....	098
樱桃：樱桃牛奶.....	099
鸡蛋：川贝蒸鸡蛋.....	099
牛奶：姜韭牛奶.....	100
莲子：参片莲子汤.....	100
人参：人参糯米鸡汤.....	101
白术：白术党参茯苓粥.....	101
西洋参：玉竹西洋参茶.....	102
玫瑰花：玫瑰香附茶.....	102
半夏：半夏薏仁汤.....	103
陈皮：陈皮老鸡汤.....	103
茯苓：茯苓粥.....	104
玉竹：玉参焖鸭.....	104
肉桂：肉桂茴香炖雀肉.....	105
菟丝子：菟丝子煲鹌鹑蛋.....	105



胃下垂患者忌吃食物及忌吃原因

腊鱼.....106

烤肉.....106
炸丸子.....107
花生.....107
蚕豆.....107

胃癌吃什么？禁什么？

胃癌患者宜吃的食物及其简易食疗方

薏米：薏仁冬瓜老鸭汤 ..112
玉米：玉米小米豆浆113
豆腐：橘皮鱼片豆腐汤 ..113
鸡肉：玉米煲土鸡114
鹌鹑：赤豆薏苡炖鹌鹑 ..114
猪肚：白果玉竹猪肚煲 ..115
猪血：山药炖猪血115
鸭肉：沙参老鸭煲116
鲍鱼：天门冬桂圆参鲍汤 ..116
鲫鱼：粉葛鲫鱼汤117
甲鱼：西洋参无花果甲鱼汤 117
海带：海带排骨汤118
干贝：干贝黄精生熟地炖瘦肉 118
花菜：花菜炒西红柿119
白萝卜：麦枣甘草萝卜汤 119
豆角：芝麻酱拌豆角120
胡萝卜：葱香胡萝卜丝 ...120
西兰花：西兰花双菇121
莴笋：大刀笋片121
猴头菇：三鲜猴头菇122
蘑菇：蘑菇海鲜汤122
香菇：香菇烧花菜123
黑木耳：木耳小菜123

南瓜：金瓜百合甜点124
葡萄：葡萄红枣汤124
榛子：榛子豆浆125
桂圆肉：桂圆山药红枣汤 125
荔枝：荔枝百合炖鹌鹑 ..126
杏仁：杏仁核桃牛奶饮 ..126
西瓜：板蓝根西瓜汁127
甘蔗：西红柿甘蔗包菜汁 127
牛奶：五香鲜奶茶128
蜂蜜：人参蜂蜜粥128
酸奶：银耳酸奶羹129
无花果：无花果煎鸡肝 ..129
山药：党参山药猪肚汤 ..130
白芍：养血止痛粥130
附子：附子蒸羊肉131
炮姜：炮姜薏仁粥131
苏子：苏子牛蒡茶132
厚朴：半夏厚朴茶132
延胡索：五胡鸭133
姜黄：姜黄糯米粥133
荔枝核：荔枝核粥134
香附：香附豆腐汤134
芦根：芦根百合粳米粥 ..135
石斛：石斛炖鲜鲍135



胃癌患者忌吃食物及忌吃原因

油条 136

腊肉 136

酸菜 137

浓茶 137

辣椒 137

便秘吃什么？禁什么？

便秘患者宜吃的食物及其简易食疗方

糙米：糙米米浆 142

粳米：鹌鹑蛋粳米粥 143

黑米：黑米黑豆莲子粥 143

燕麦：红豆燕麦粥 144

猪血：韭菜花烧猪血 144

猪蹄：百合猪蹄汤 145

猪肠：猪肠核桃汤 145

甲鱼：阿胶淮杞炖水鱼 146

海带：豆腐海带鱼尾汤 146

苦瓜：杏仁拌苦瓜 147

黄瓜：黄瓜扒百合 147

洋葱：南瓜炒洋葱 148

菠菜：菠菜拌核桃仁 148

油菜：油菜拌花生仁 149

金针菇：甜椒拌金针菇 149

银耳：木瓜炖银耳 150

木耳：芥蓝黑木耳 150

大白菜：枸杞大白菜 151

韭菜：核桃仁拌韭菜 151

萝卜：虾米白萝卜丝 152

蒜薹：蒜薹炒山药 152

香蕉：甘草冰糖炖香蕉 153

核桃：四仁鸡蛋粥 153

苹果：苹果玫瑰奶酪 154

甘蔗：西红柿甘蔗汁 154

猕猴桃：猕猴桃梨香蕉汁 155

柚子：西红柿沙田柚汁 155

山竹：胡萝卜山竹汁 156

桑葚：桑葚黑豆汁 156

火龙果：火龙果豆浆 157

黑芝麻：核桃黑芝麻糊 157

杏仁：芝麻花生杏仁粥 158

葵花子：养生葵花腰果豆浆 158

松子仁：松子南瓜烙 159

牛奶：牛奶炖花生 159

酸奶：双果蔬菜酸奶 160

蜂蜜：蜂蜜润肠清茶 160

豆浆：橘子蜂蜜豆浆 161

大黄：大黄通便茶 161

决明子：菊花决明子茶 162

火麻仁：火麻仁绿茶 162

厚朴：厚朴蔬果汁 163

陈皮：陈皮绿豆汤 163

益智仁：益智仁鸡汤 164

当归：当归红枣牛肉汤 164

麦冬：麦冬石斛粥 165

肉苁蓉：黑豆苁蓉汤 165



便秘患者忌吃食物及 忌吃原因

高粱	166
石榴	166
榴莲	167
香蕉(生)	167

板栗	167
莲子	168
烈酒	168
浓茶	168
咖啡	169
辣椒	169
花椒	169

肛裂吃什么？禁什么？

肛裂患者宜吃的食物及 其简易食疗方

糙米：糙米稀饭	174
黑豆：养生黑豆奶	175
绿豆：大黄绿豆汤	175
兔肉：花生杞子地黄兔肉汤	176
猪肠：豆腐烧猪肠	176
甲鱼：苹果炖甲鱼	177
石斑鱼：豆花鸡蛋蒸石斑鱼	177
苦瓜：水晶苦瓜	178
芥菜：芥菜粥	178
茄子：蛭子王炒茄子	179
马蹄：马蹄海蜇汤	179
黑木耳：菊花木耳	180
银耳：银耳橘子汤	180
桑葚：桑葚沙拉	181
葡萄：葡萄豆浆	181
红枣：糯米甜红枣	182
火龙果：火龙果排毒汁	182
西瓜：西瓜玉米粥	183

山楂：银耳山楂粥	183
核桃：核桃百合芝麻粥	184
豆浆：南瓜豆浆	184
蜂蜜：黑芝麻蜂蜜粥	185
酸奶：杏仁鲜果酸奶	185
牛奶：香蕉牛奶汁	186
莲子：蹄筋莲子炖猪脚	186
番泻叶：番泻叶木耳优酪	187
郁李仁：藕汁郁李仁蒸蛋	187
生地：生地绿豆猪大肠汤	188
百合：百合红豆甜汤	188
槐花：槐花炖排骨	189
丹参：丹参冰糖水	189

肛裂患者忌吃食物及 忌吃原因

羊肉	190
辣椒	190
虾	191
花椒	191
狗肉	191



痔疮吃什么？禁什么？

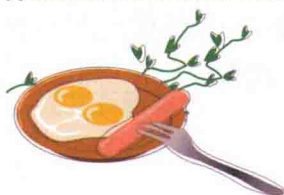
痔疮患者宜吃的食物及其简易食疗方

薏米：椰汁薏米萝卜粥	196
红豆：莲藕红豆牛腩汤	197
猪肠：猪肠白菜粥	197
乌鸡：核桃乌鸡粥	198
田螺：猴头菇螺片汤	198
蛤蚧：海带蛤蚧排骨汤	199
泥鳅：沙参泥鳅汤	199
菠菜：芝麻花生仁拌菠菜	200
芹菜：腰果炒西芹	200
茭白：金针菇木耳拌茭白	201
大蒜：大蒜白及煮鲤鱼	201
大白菜：板栗煨白菜	202
竹笋：凉拌竹笋尖	202
莲藕：珊瑚雪莲	203
荠菜：荠菜粥	203
西红柿：西红柿烩鲜贝	204
马齿苋：黄花菜马齿苋汤	204
火龙果：火龙果酸奶	205
西瓜：西瓜柳橙汁	205
苹果：苹果大米羹	206
桑葚：桑葚蓝莓汁	206
葡萄：葡萄哈密瓜汁	207
甜瓜：甜瓜酸奶汁	207
柿子：柿子鲜奶	208
莲子：猪肚炒莲子	208
土茯苓：山药土茯苓煲瘦肉	209
田七：丹参三七炖鸡	209
生地：生地土茯苓脊骨汤	210

丹皮：丹皮银花决明子	210
太子参：太子参鸡肉盅	211
熟地：熟地枸杞甲鱼汤	211
女贞子：女贞子蒸带鱼	212
枸杞：枸杞菊花饮	212
韭菜子：韭菜子蒸猪肚	213
肉苁蓉：苁蓉黄精骶骨汤	213

痔疮患者忌吃食物及忌吃原因

油条	214
羊肉	214
狗肉	215
虾	215
蟹	215
芥菜	216
莼菜	216
荔枝	216
桂圆	217
榴莲	217
大葱	217
生姜	218
花椒	218
榨菜	218
辣椒	219
胡椒	219
茴香	219



急性肠炎吃什么？禁什么？

急性肠炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 高粱：枸杞银耳高粱羹 224
薏米：山药薏米白菜粥 225
绿豆：薏米绿豆汤 225
红豆：红豆薏米粥 226
兔肉：冬瓜薏米兔肉汤 226
田螺：板蓝根薏仁田螺汤 227
鲫鱼：胡萝卜山药鲫鱼汤 227
马齿苋：银鱼上汤马齿苋 228
胡萝卜：糖醋小萝卜 228
土豆：海带拌土豆丝 229
冬瓜：莲子扒冬瓜 229
丝瓜：蒜蓉丝瓜 230
西葫芦：清炒西葫芦 230
西蓝花：玉带西蓝花 231
白萝卜：鸡蛋白萝卜丝 231
马蹄：西红柿马蹄 232
大蒜：黑豆大蒜煮红糖 232
金橘：金橘红豆浆 233
苹果：苹果红糖饮 233
山楂：菊花山楂饮 234
茯苓：茯苓冬瓜鲫鱼汤 234
藿香：藿香鲫鱼 235
- 白豆蔻：白豆蔻草果羊肉汤 235
芡实：芡实猪肚汤 236
秦皮：秦皮黄连芍药汤 236
黄柏：黄柏黄连生地饮 237
板蓝根：板蓝根排毒茶 237
厚朴：厚朴谷芽消食汁 238
柚子：沙田柚草莓汁 238
番石榴：番石榴西瓜橙子汁 239
石榴：石榴苹果汁 239

急性肠炎患者忌吃食物及忌吃原因

- 海参 240
狗肉 240
羊肉 241
香蕉 241
牛奶 241
蔗糖 242
杏仁 242
巧克力 242
生姜 243
胡椒 243
葱白 243



慢性肠炎吃什么？禁什么？

慢性肠炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 薏米：猪腰山药薏米粥 248
- 扁豆：白扁豆莲子鸡汤 249
蚕豆：韭菜炒蚕豆 249
糯米：山药糯米粥 250
猪肚：四味猪肚汤 250



鹌鹑: 银杏炒鹌鹑	251
鲈鱼: 山药炒鲈鱼	251
鳊鱼: 吉祥鳊鱼	252
鲫鱼: 芡实鲫鱼汤	252
乌鸡: 黄芪乌鸡汤	253
猪肠: 猪肠莲子枸杞汤	253
蕨菜: 拌山野蕨菜	254
南瓜: 炖南瓜	254
大蒜: 大蒜炒马蹄	255
柿子: 柿子醋	255
板栗: 板栗桂圆粥	256
石榴: 石榴芡实红豆浆	256
荔枝: 荔枝酸奶	257
乌梅: 麦芽乌梅饮	257
无花果: 海底椰无花果乌鳢汤	258
莲子: 莲子芡实薏米汤	258
芡实: 芡实煲家鸡	259
白术: 白术内金红枣粥	259
山药: 桂圆山药红枣汤	260
黄芪: 黄芪豆芽牛肉汤	260
金樱子: 金樱子芡实鸭汤	261
补骨脂: 补骨脂芡实鸭汤	261
肉豆蔻: 豆蔻山药炖乌鸡	262
板蓝根: 银花板蓝根汤	262

茯苓: 二米茯苓粥	263
冬瓜皮: 薏米瓜皮鲫鱼汤	263

慢性肠炎患者忌吃食物及忌吃原因

排骨	264
红薯	264
土豆	265
白萝卜	265
西瓜	265
黄瓜	266
香蕉	266
桃子	266
枇杷	267
火龙果	267
杏仁	267
牛奶	268
蜂蜜	268
豆浆	268
烈酒	269
咖啡	269
辣椒	269



痢疾吃什么? 禁什么?

痢疾患者宜吃的食物及其简易食疗方

绿豆: 绿豆莲子百合粥	274
扁豆: 蒜香扁豆	275
薏米: 薏米豆浆	275

芡实: 银耳芡实粥	276
猪肠: 薏仁猪肠汤	276
鸭肉: 冬瓜薏米煲老鸭	277
田鸡: 苦瓜黄豆田鸡汤	277
干贝: 干贝瘦肉汤	278
甲鱼: 甲鱼芡实汤	278

泥鳅: 泥鳅红枣汤	279
海带: 海带炖排骨	279
苦瓜: 芦荟炒苦瓜	280
茭白: 鸡肝茭白枸杞汤	280
马蹄: 马蹄山药汁	281
马齿苋: 蒜蓉马齿苋	281
香椿: 香椿炒蛋	282
木耳: 黄花木耳炒肉片	282
银耳: 银耳山药羹	283
大蒜: 蒜片黄瓜	283
番石榴: 番石榴葡萄柚汁	284
西瓜: 红糖西瓜饮	284
苹果: 苹果番石榴汁	285
椰子: 椰汁豆浆	285
黄连: 黄连黄柏甘草汁	286

金银花: 银花白菊饮	286
鱼腥草: 凉拌鱼腥草	287
草豆蔻: 五香草豆蔻乌鸡汤	287
金樱子: 金樱子糯米粥	288
白头翁: 白头翁芩连饮	288
蒲公英: 清炒蒲公英	289
丹皮: 京酱豆腐	289

痢疾患者忌吃食物及忌吃原因

狗肉	290
海参	290
生姜	291
辣椒	291
甜瓜	291



脱肛吃什么？禁什么？

脱肛患者宜吃的食物及其简易食疗方

粳米: 鸡肉黄芪粳米粥	296
黑豆: 黑豆山楂米粥	297
绿豆: 百合绿豆菊花粥	297
猪腰: 党参马蹄猪腰汤	298
猪肠: 黄芪芡实煲大肠	298
猪肚: 白果煲猪小肚	299
土鸡: 西洋参炖土鸡	299
乌鸡: 肾气乌鸡汤	300
羊肉: 羊肉枸杞姜粥	300
蘑菇: 三鲜蘑菇	301
韭菜: 韭菜炒鸡蛋	301
丝瓜: 清炒丝瓜	302
银耳: 枸杞银耳汤	302
芡实: 芡实茯苓粥	303

莲子: 四神小肠汤	303
党参: 参枣甜糯米	304
柴胡: 柴胡枸杞羊肉汤	304
黄芪: 黄芪牛肉汤	305
补骨脂: 莲子补骨脂猪腰汤	305
五味子: 参麦五味乌鸡汤	306
山药: 山药银杏瘦肉粥	306
白及: 白及猪蹄汤	307
苦参: 苦参银花饮	307

脱肛患者忌吃食物及忌吃原因

带鱼	308
香蕉	308
豆瓣酱	309
芥末	309
辣椒	309

肛周脓肿、肛痿吃什么？禁什么？

肛周脓肿、肛痿患者宜吃的食物及其简易食疗方

田螺：芦笋木耳炒螺片	314
红豆：双豆双米粥	315
干贝：干贝炖菜胆	315
海带：苦瓜海带瘦肉汤	316
兔肉：核桃兔肉汤	316
蕨菜：如意蕨菜蘑菇	317
马蹄：芦荟炒马蹄	317
苦瓜：苦瓜炖蛤	318
油菜：油菜炒木耳	318
黄花菜：海蜇黄花菜	319
木耳：木耳炖牛蛙	319
芹菜：爽脆西芹	320
冬瓜：橙汁瓜条	320
丝瓜：丝瓜豆腐汤	321
南瓜：西芹炖南瓜	321
茭白：茭白肉片	322
西瓜：西瓜香蕉汁	322
猕猴桃：猕猴桃樱桃粥	323
火龙果：火龙果西红柿粥	323

金银花：银花蜂蜜饮	324
蒲公英：蒲公英小米绿豆浆	324
鱼腥草：鱼腥草红枣茶	325
白茅根：茅根莲藕汤	325
丹参：丹参赤芍饮	326
紫花地丁：紫花地丁野菊花饮	326
白花蛇舌草：半枝莲蛇舌草茶	327
知母：知母玉竹饮	327

肛周脓肿、肛痿患者忌吃食物及忌吃原因

鲢鱼	328
虾	328
羊肉	329
狗肉	329
韭菜	329
烈酒	330
生姜	330
大蒜	330
辣椒	331
胡椒	331
花椒	331



结肠癌、直肠癌吃什么？禁什么？

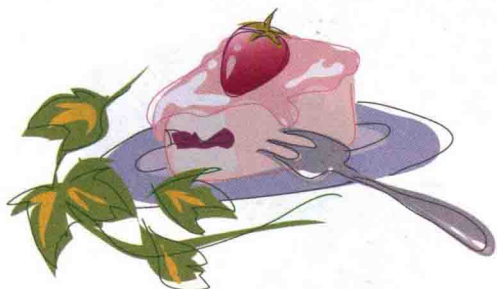
结肠癌、直肠癌患者宜吃的食物及其简易食疗方

- 薏米：薏米荞麦红豆豆浆 ..336
- 绿豆：绿豆苦瓜豆浆337
- 黑米：核桃莲子黑米粥 ..337
- 猪肠：火炭母猪大肠338
- 章鱼：红枣花生章鱼汤 ..338
- 平菇：平菇木耳鸡丝汤 ..339
- 花菜：鲈鱼花菜粥339
- 芦笋：芦笋炖鲍鱼340
- 木耳：黑白木耳炒芹菜 ..340
- 西红柿：奶油西红柿341
- 猕猴桃：三果综合汁341
- 榛子：杏仁榛子豆浆342
- 蜂蜜：菊花蜜茶342
- 酸奶：贡梨酸奶343
- 无花果：无花果木耳猪肠汤 ..343
- 败酱草：败酱草茶344
- 三棱：三棱散结酒344
- 水蛭：水蛭祛瘀酒345

- 鱼腥草：蒲公英鱼腥草饮 ..345
- 冬虫夏草：虫草鲫鱼汤 ..346
- 肉苁蓉：肉苁蓉羊肾汤 ..346
- 阿胶：甜酒煮阿胶347
- 灵芝：灵芝土茯苓炖乌龟 ..347
- 首乌：熟地首乌猪蹄汤 ..348
- 黄精：黄精黑豆塘虱汤 ..348

结肠癌、直肠癌患者忌吃食物及忌吃原因

- 臭豆腐349
- 油条349
- 狗肉350
- 肥肉350
- 腊肉350
- 虾351
- 蟹351
- 榴莲351
- 皮蛋352
- 辣椒352
- 酸菜352



CHANG WEI BING CHI SHEN ME JIN SHEN ME

肠胃病吃什么？ 禁什么？

|《健康大讲堂》编委会 主编|



《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣

中式烹饪师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

陈俊如

广州中医药大学中医博士、

台北京禾中医诊所院长

黄雅慧

台北市联合医院营养师

沈建忠

台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗老化整合医疗学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

肠胃病——百病之源头！

“胃，你好吗？”……当一句句的广告词在您耳边萦绕的时候，您开始意识到这个广泛存在而流行的疾病问题了吗？您知道肠胃病有多“可怕”了吗？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、胃食管反流、食欲不振、心窝痛、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，还有可能转化为癌肿，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，然后再将食糜排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、肛痿、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坏胃肠道的功能，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，引发机能的衰退和病变。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，食疗结果也是不同的，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。

中医讲究辨证论治，食疗也以中医理论为基础，对症用膳才能取得良好的食疗效果。本书选取了急性胃炎、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、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、肠癌等十四种常见的肠胃病症，每一种病症均根据其不同的中医证型做了详尽的介绍，包括其病因、症状、治疗原则、对症药材、对症食材以及饮食禁忌。每一种病症还分别列举了宜吃和忌吃的食物。在宜吃的食物中，我们详细地介绍了食物的性味归经、食疗功效，并且针对每一种食物，推荐了一例对症药膳。而在忌吃的食物中，则以忌吃关键词和不宜吃的原因两种形式向读者展示了这些食物是如何地不利于病情，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。

急性胃炎吃什么？禁什么？

急性胃炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

小米：桂圆小米粥	020
荞麦：牛奶煮荞麦	021
薏米：绿豆薏仁汤	021
扁豆：扁豆玉米红枣粥	022
红豆：红豆麦片粥	022
刀豆：清炒刀豆	023
腐竹：韭黄腐竹	023
豆浆：杏仁豆奶饮	024
羊肉：白萝卜煲羊肉	024
兔肉：红枣炖兔肉	025
猪肚：车前草猪肚汤	025
鸽子肉：四宝炖乳鸽	026
青鱼：大芥菜青鱼汤	026
石斑鱼：清蒸石斑鱼	027
洋葱：洋葱牛肉丝	027
金针菇：金针鱼头汤	028
马齿苋：五味粥	028
荔枝：荔枝桂圆汁	029
山楂：山楂麦芽猪腱汤	029

川楝子：川楝木香糖浆	030
木香：木香陈皮炒肉片	030
茯苓：茯苓豆腐	031
神曲：神曲粥	031
吴茱萸：三味药茶	032
陈皮：陈皮冰糖汁	032
紫苏叶：紫苏鱼片汤	033
丁香：丁香多味鸡腿	033

急性胃炎患者忌吃食物及忌吃原因

煎饼	034
韭菜	034
芹菜	035
炸薯条	035
可可	035
冰激凌	036
浓茶	036
咖啡	036
辣椒	037
芥末	037
胡椒	037

慢性胃炎吃什么？禁什么？

慢性胃炎患者宜吃的食物及其简易食疗方

小米：小米粥	042
黑米：黑米红豆茉莉粥	043
猪肚：四神沙参猪肚汤	043
羊肚：山药白术羊肚汤	044

羊肉：当归生姜羊肉汤	044
狗肉：狗肉黑豆汤	045
鸽子肉：银耳炖乳鸽	045
鸭肉：大白菜老鸭汤	046
兔肉：北沙参玉竹兔肉汤	046
甲鱼：金针甲鱼汤	047
香菇：香菇冬瓜	047

