

消化系统疾病 食疗方



Xiaohuaxitong Jibing
Shiliaofang

主编◎苗明三 王晓田

疾病不用怕 食疗有高招

食物——病人服之，不但疗病，并可充饥。

食疗又称食治，即利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或愈疾防病的一种方法。



医学科学出版社

消化系统疾病食疗方

主 编 苗明三 王晓田

副主编 郭晓芳 乔静怡 李瑞奇

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

消化系统疾病食疗方/苗明三,王晓田主编.

-北京:军事医学科学出版社,2012.1

ISBN 978-7-80245-819-2

I. ①消… II. ①苗… ②王… III. ①消化系统疾病-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第194691号

策划编辑:李 玫

责任编辑:蔡美娇

出版人:孙 宇

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)66931049

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmssp.cn>

印装:北京宏伟双华印刷有限公司

发行:新华书店

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.5

字数:91千字

版次:2013年1月第1版

印次:2013年1月第1次

定价:15.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内容简介

消化系统疾病是临床常见病、多发病,除急性消化系统疾病外,为数不少的消化系统疾病多迁延难愈,一旦有诱因就可复发。加上消化系统直接与外界相接触的特点,极易受饮食的影响,不良饮食方式和习惯常成为引发消化道疾病的重要因素。笔者在参考了诸多医药专著的基础上,结合消化系统疾病的特点和饮食调理疾病的优势,编撰本书。本书介绍了消化系统疾病的不同分类,针对每一种病型,笔者还给出了该种疾病的证型、临床表现、常用食疗谱、宜食及忌食。该书编写突出实用、能应用和应用方便,内容翔实,对消化系统病人通过食疗调控相应病症和促进消化系统疾病康复有所裨益。

前 言

消化系统疾病主要指发生在口腔、唾液腺、食管、胃、肠、肝、胆、胰腺、腹膜及网膜等处的疾病。消化系统疾病是临床常见病、多发病,总发病率约占人口的30%。各大医院门诊病人中有1/2是消化系统疾病,其中需急诊入院治疗者约占急诊入院病人的25%。在世界范围内,因消化系统疾病死亡的人数占总死亡人数的14%。除急性消化系统疾病外,为数不少的消化系统疾病多迁延难愈,一旦有诱因就可复发。加上消化系统直接与外界相接触的特点,极易受饮食的影响,饮食方式和习惯常成为引发消化道疾病的重要原因。基于此,笔者在参考诸多医药专著的基础上,结合消化系统的特点和饮食调理疾病的优势,编撰了《消化系统常见疾病食疗方》一书。本书介绍了消化系统疾病的不同分类和每一类疾病的病型,针对每一种病型,笔者还给出了该

疾病的证型、临床表现、常用食疗谱、宜食及忌食。但由于临床病症差异较大,个人体质也不相同,本书提供的食疗方可在医生指导下选用。

本书编写过程中查阅了多部相关食疗和医药专著,鉴于篇幅所限不能分别列出,在此对所引用文献的作者致以衷心的感谢。由于本书的编写是一种尝试,方法和格式可能有不足之处,敬请同仁批评指正,以期再版时能得到更好的完善。

苗明三

目 录

第一章	慢性胃炎及消化性溃疡	(1)
第二章	功能性消化不良	(6)
第三章	急性胃炎	(16)
第四章	胃下垂	(20)
第五章	胃癌	(25)
第六章	慢性结肠炎	(34)
第七章	溃疡性结肠炎	(37)
第八章	肠易激综合征	(49)
第九章	肠癌	(57)
第十章	便秘	(63)
第十一章	腹泻	(69)
第十二章	病毒性肝炎	(77)
第十三章	肝硬化	(90)
第十四章	肝癌	(94)
第十五章	黄疸	(101)
第十六章	肝硬化脾功能亢进	(106)
第十七章	鼓胀(肝硬化腹水)	(111)
第十八章	脂肪肝	(116)

第十九章	胆石症、胆道感染	(128)
第二十章	酒精性肝病	(137)
第二十一章	胆囊癌	(148)
第二十二章	胰腺炎	(152)
第二十三章	胰腺癌	(155)
第二十四章	食管癌	(160)

第一章 慢性胃炎及消化性溃疡

【宜食】

1. 主食：软米饭、面包、馒头、包子、馄饨等。
2. 不刺激胃酸分泌的食物：牛奶、奶油、淀粉、蔬菜、煮熟瘦肉等。
3. 含氮浸出物含量较高的：浓肉汤、鸡汤、鱼汤等，适于低酸性胃炎病人，而不适于高酸性胃炎病人。
4. 新鲜而含纤维少的蔬菜及水果：冬瓜、黄瓜、西红柿、土豆、菠菜叶、小白菜、苹果、梨、香蕉、橘子等。
5. 有润肠通便功能的食物：琼脂（洋菜）制品、果子冻、蜂蜜、果汁、菜汁等。

【忌食】

1. 忌刺激性的食物：咖啡、酒、辣椒、芥末、胡椒等。
2. 忌酸性食物：酸度较高的水果，如：凤梨、柳丁、橘子等。
3. 忌产气性食物。

4. 忌油炸食物。

5. 忌腌制食物。

6. 此外，忌炒饭、烤肉等太硬的食物，年糕、粽子等糯米类制品，各式甜点、糕饼、油炸的食物及冰品类食物。

【证型分类】

（一）胃热不和、食滞不化

1. 临床表现 易饥多食，胃脘胀痛拒按，泛恶欲吐，嗳气吞酸，苔黄厚腻，脉弦数。

2. 常用食疗谱

（1）腌金橘：金橘 500 克，白糖 500 克。将金橘切片，用白糖蘸后混匀，装瓶封口。2 周后每次取腌金橘数片泡水代茶。

（2）金橘酒：金橘 250 克，黄酒 500 毫升。将金橘浸入上好黄酒中，封口 2 周即可。每次 10 毫升，每日 2 次。

（3）甜豆浆：豆浆 1 碗，白糖 15 克。每日晨起空腹服。

（二）肝气郁结、胃失和降

1. 临床表现 胃脘疼痛，嗳气泛恶，情绪抑郁而

证加重，苔薄脉弦。

2. 常用食疗谱

(1) 海蜇膏：海蜇皮 500 克，大枣 500 克，九制陈皮 2 包，红糖 250 克。将海蜇皮洗净切碎，大枣洗净去核，与九制陈皮一起加水文火煮烂，然后倒入红糖浓煎收膏。每次 1 汤匙冲服，每日 2 次。

(2) 红糖芝麻泥：红糖 500 克，芝麻（黑白均可）250 克，九制陈皮 2 袋。将红糖、芝麻和匀研成细末。每日 3 次，每次 1 小匙（约 6 克），开水冲服。

(3) 茄铃汁：番茄汁 100 毫升，马铃薯（土豆）汁 100 毫升。将番茄汁、土豆汁混合后服下。早晚各 1 次。

(4) 卷心菜汁：卷心菜汁 200 毫升。将鲜卷心菜汁饭前温服，每日 2 次。

（三）胃阴不足、虚火上扰

1. 临床表现 胃脘时痛，嘈杂纳少，口干欲饮，五心烦热，舌光红，脉细数。

(1) 石斛鲈鱼汤：鲈鱼肉 30 克，石斛 9 克，陈皮 6 克。将鲈鱼肉、石斛、陈皮共煮汤，可放适量调料。每日 1 料，食鱼饮汤。

(2) 石斛粥：石斛 15 克，粳米 50 克。将石斛加水文火煎 1 小时，去渣留汁，入粳米再加适量水同煮

粥，粥成加冰糖适量即可。

(四) 中阳不足、脾胃虚寒

1. 临床表现 胃脘隐痛，泛吐清水，纳食不多，四肢不温，大便时溏，舌质淡润，边有齿痕，脉象缓弱。

2. 常用食疗谱

(1) 黍米粉：健脾胃，补中气。用黍米（以黄米为佳）随意，炒黄研粉，加砂糖适量拌匀。每日2次，每次2匙，连服1~3个月。

(2) 良姜砂仁草鱼汤：草鱼500克，砂仁3克，高良姜3克。将草鱼、砂仁、高良姜同煮，加葱、姜、盐、味精等去腥调料。分次食鱼喝汤。

(3) 生姜炖猪肚：猪肚1只，生姜250克。将猪肚洗净，生姜洗净切片填入猪肚内，两端扎紧，炖烂。弃姜分食猪肚和汤。

(五) 血行不畅、胃络瘀阻

1. 临床表现 胃痛如针刺，有定处，时吐血或便血，食后痛甚，纳食减少，精神萎顿，舌质紫黯或边有瘀斑，苔腻脉弦涩。

2. 常用食疗谱

(1) 白菜汁：大白菜绞汁200毫升，饭前温服。

每日 2 次。

(2) 马面鱼汁：将马面鱼去皮，鱼肉捣烂，用纱布挤汁生饮。每日 1~2 汤匙，可连饮数次。

(3) 藕粥：鲜藕 50 克，粳米 50 克，白糖适量。将鲜藕洗净切薄片，同粳米入锅煮成稀粥，放入适量白糖。每日 1~3 次。

第二章 功能性消化不良

【宜食】

1. 主食应以植物性蛋白中质量最好的大豆蛋白为主，配合谷物（如小麦、大米、小米、玉米）和适量的蛋黄、奶粉、鱼蛋白粉等。

2. 给予新鲜的鱼、肉、蛋（最好以汤粥的形式进食）以及绿叶蔬菜、野菜和新鲜水果（做成菜泥、菜酱）。但要注意制作果酱、菜泥、鱼松、肉松时不可添加化学防腐剂、调味剂和着色剂。

3. 油脂方面，最好使用富含亚油酸和亚麻油酸的豆油、玉米油和麦胚油等。

【忌食】

1. 忌食荤腥食物。如海鲜、牛肉、羊肉、肥肉、甲鱼等。

2. 忌多渣的粗纤维食物和一切难消化的食物，如小米、高粱、红薯、燕麦、蚕豆、青豆、芹菜、韭菜、毛豆、竹笋、土豆、芋头等。

3. 忌食生冷食物，如冰牛奶、饮料，凉的饭菜、

凉拌黄瓜等。

4. 忌糯米制品。如糯米饭、糯米制作的其他食品等。

5. 少食刺激性食物、生冷食物以及咖啡、巧克力、土豆、红薯和酸性食物。

6. 忌食易致胀气的食物。如干豆类、洋葱、土豆、红薯以及甜食。

7. 忌烟戒酒。

【证型分类】

(一) 寒热错杂

1. 临床表现 胃脘痞满，遇冷加重，嘈杂，反胃，口干口苦，肢冷便溏，暖气纳呆，苔薄白，脉弦数。

2. 常用食疗谱

(1) 带鱼豆豉汤：带鱼 500 克，豆豉 6 克，陈皮 3 克，胡椒 1.5 克，生姜 3 片。将带鱼去鳞及内脏，洗净切块；豆豉洗净放入砂锅内，加入生姜、陈皮、胡椒，再加清水煮沸，放入鱼块，煮熟即成。佐餐食用，每日 1 次。

(2) 砂仁牛肉片：牛肉 500 克，砂仁 5 克，陈皮 5 克，桂皮 5 克，胡椒粉 5 克，生姜 20 克，葱适量，

食盐适量。将牛肉洗净，切成大块，与砂仁、陈皮、桂皮、生姜一起放入砂锅内，加适量水，文火炖煮至牛肉熟烂时，加入胡椒粉、葱、食盐，稍煮，取出牛肉切片食用。佐餐食用，每日1次。

(3) 鸡骨草猪排煮面：鸡骨草 100 克，大枣 10 克，生姜适量，葱适量，食盐适量，味精适量。将猪排骨剁成约 2 厘米长的段，下入沸水锅中去掉血污后捞出。另将锅内放油烧热，下入葱段、姜片炝香，下入排骨块煸炒，烹入料酒，加清汤，下入鸡骨草药包烧开，拣出葱、姜不用。下入挂面、精盐烧开，煮至熟透，加味精，出锅装入碗内即成。每日1次，佐餐食用。

(二) 脾胃虚弱

1. 临床表现 脘腹痞满，食后加重，食欲不振，疲乏无力，恶心欲呕，大便稀溏，舌淡苔白，脉沉细。

2. 常用食疗谱

(1) 大麦红枣甘草粥：大麦 50 克，甘草 15 克，红枣 10 枚。将大麦、甘草、红枣用清水洗净，红枣去核，一起放入锅中，加适量水，煲成粥即可。每日1次，可作早餐温热服食。

(2) 茯苓栗子粥：茯苓 15 克，栗子 25 克，大枣 10 枚，粳米 100 克，白糖适量。将茯苓、栗子、大

枣、粳米用清水洗净，加水按常法熬粥，待粥成时调入白糖即可。可作早餐温热服食，随量食用。

(3) 糯米百合糖粥：糯米 150 克，百合（鲜）100 克，红糖适量。将百合、糯米用清水洗净，放入锅中，加适量清水、红糖煮粥食用。温热食粥，每日 1 次，连用 7~10 天为 1 个疗程。

(4) 砂仁鲫鱼：鲫鱼 1000 克，陈皮 6 克，苡苳 6 克，砂仁 6 克，小茴香 6 克，胡椒 3 克，生姜 20 克，葱 50 克，大蒜 10 克，辣椒（选用红、尖、干）6 克，花生油 75 克，食盐 10 克。葱切段，姜、蒜切片，将胡椒碾碎成分，同辣椒、陈皮、砂仁、苡苳、小茴香、葱、姜、蒜用盐拌匀待用。鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，沥干水分，将调拌好的药物和调料慢慢装入鱼腹内。烧热锅，放入花生油，七成热时，将鲫鱼下油中煎制，待鱼色黄至熟，即可捞出沥油。另起热锅，加熟油少许，煸姜（切末）、葱（切末），注入清汤，调好味后，将已煎熟的鲫鱼下汤内略煮，待汤沸后即可。佐餐食用，每日 1 次。

(5) 六和茶：藿香 45 克，苦杏仁 45 克，木瓜 45 克，苍术 45 克，厚朴 30 克，半夏 60 克，茯苓 60 克，白扁豆 60 克，砂仁 15 克，甘草 15 克，生姜 3 克，大枣 5 克，茶叶 120 克。将藿香、苦杏仁、木瓜、苍术、厚朴、半夏、茯苓、白扁豆、砂仁、甘草、茶叶研成