



简验便廉的美食保健便方系列

丛书主编 谢英彪 冯 翊 章茂森

养胃和 防治胃病 美食便方

主编 韩 旭 谢英彪



天然美食保健便方

中医药保健单验方

美食保健菜肴汤羹

美食保健药粥糕点

美食保健果蔬茶饮



人民卫生出版社

中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016)

养胃和 防治胃病

美良方

中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016)



中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016)

简验便廉 的美食保健便方系列

丛书主编 谢英彪 冯 翊 章茂森

养胃和 防治胃病 美食便方



主 编 韩 旭 谢英彪

副主编 宗 妮 张俊美 王全权

编 者 董建栋 孙云飞 陈巨鹏 徐 凯 陈海林 杨 杰



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养胃和防治胃病美食便方 / 韩旭, 谢英彪主编.
—北京: 人民卫生出版社, 2013.4
(简验便廉的美食保健便方系列)
ISBN 978-7-117-16211-1

I. ①养… II. ①韩…②谢… III. ①胃疾病—
食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 296429 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

养胃和防治胃病美食便方

丛书主编: 谢英彪 冯 翊 章茂森
主 编: 韩 旭 谢英彪
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号
邮 编: 100021
E-mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-67605754 010-65264830
010-59787586 010-59787592
印 刷: 北京汇林印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 1/16 印张: 11 插页: 1
字 数: 191千字
版 次: 2013年4月第1版 2013年4月第1版第1次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-16211-1/R · 16212
定 价: 19.90元
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

前言

俗话说“民以食为天”，饮食乃人生第一件大事。饮食进入人体后，必须靠脾胃消化、吸收。故脾胃被尊为“后天之本”、“气血生化之源”等。脾胃的重要性由此可见。然而，诸多因素皆可伤及脾胃，引发脾胃诸疾。脾胃有病，又会诱发或加重其他疾病，正如《脾胃论》所说：“内伤脾胃，百病由生。”因此，积极预防和治疗胃肠疾病尤为重要。

随着经济的发展、社会压力的增大，特别是生活方式的变化，胃肠病的发病率明显上升。据联合国卫生组织统计，全球每年死于胃肠疾病的人数在6000万以上，仅因胃炎死亡的人数就达1000万以上，胃病对人类的威胁是触目惊心的。

本书所介绍的以饮食为主的疗法是在中医理论指导下，根据食物的性能来安排日常饮食，并适当配以不同类型的天然中药，采用科学合理的烹调制作方法，以达到防病治病和维护人体健康目的的疗法。这也是“治未病”思想的重要组成部分。

胃病的原因复杂，治疗上不易获得长期疗效，为此我们编写了本书。全书以科学严谨的态度，通俗易懂的语言，侧重于介绍胃病的日常饮食调养。本书收集了大量中医学防治胃病的独特方法，包括美食单方、中药验方，美食菜、汤、羹、粥等。这些方法，经过长期的临床实践，被证实是简单而有效的，而且容易为人们接受。中医对于胃病有其独特的



治疗理论和效果，毒副反应少，值得提倡。希望本书能帮助胃病患者重新树立起治疗胃病的信心，共同战胜胃病。

本书内容丰富翔实，通俗易懂，文字简练，版面活泼，集知识性、科学性、可读性与趣味性于一体，可满足不同文化层次、不同职业读者的需求。适合广大群众，特别是胃病患者及其家属阅读，也可供临床医务人员参考。

由于编者知识水平有限，本书难免有缺点和不足之处，希望各位同道和读者不吝赐教，多提宝贵意见，以便于今后改进。

愿《养胃和防治胃病美食便方》一书成为您和家人防治胃病的良师益友。

本书的编写过程得到了江苏恒泽堂保健食品连锁股份有限公司总裁冯翊的大力支持，在此表示感谢。

编者

2013年2月

目 录

第一部分

不可不知的胃病防治知识

1

- | | | | |
|------------------|---|--------------------|---|
| 一、胃病患者知多少····· | 2 | 2. 引起胃病的原因 ····· | 4 |
| 二、胃病的诊断····· | 2 | 3. 胃病包括哪些 ····· | 4 |
| 三、胃病的危害····· | 2 | 4. 胃（炎）溃疡主要症状····· | 4 |
| 四、引起胃病的膳食因素····· | 3 | 5. 如何保养脾胃 ····· | 5 |
| 五、胃病早知道····· | 4 | 6. 胃病常见并发症 ····· | 5 |
| 1. 为什么胃病对人类的 | | 7. 胃病患者进补要慎重 ····· | 6 |
| 威胁是触目惊心的 ····· | 4 | 六、胃病的中医分型····· | 6 |

第二部分

生活中简便易行的胃病防治方法

9

- | | | | |
|-----------------|----|---------------|----|
| 一、胃病的饮食原则····· | 10 | 4. 饮食规律 ····· | 11 |
| 1. 少吃油炸食物 ····· | 10 | 5. 定时定量 ····· | 11 |
| 2. 少吃腌制食物 ····· | 10 | 6. 温度适宜 ····· | 11 |
| 3. 少吃生冷食物和刺激性 | | 7. 细嚼慢咽 ····· | 12 |
| 食物 ····· | 11 | 8. 饮水择时 ····· | 12 |

9. 注意防寒	12	10. 肠胃按摩	15
10. 避免刺激	12	三、胃病患者生活中易忽视的	
二、胃病患者保健要点	13	细节	15
1. 讲究卫生	13	1. 要吃早餐	15
2. 睡前禁食	13	2. 注意饮食	15
3. 严格限酒	13	3. 精神调整	16
4. 必须戒烟	13	4. 加强锻炼	16
5. 少喝浓茶咖啡	14	5. 注意保暖	16
6. 勿滥用药物	14	6. 学会喝粥	16
7. 饮食均衡	14	7. 谨慎服药	16
8. 劳逸结合	14	8. 保证睡眠	17
9. 调适心情	15		

第三部分

胃病防治饮食调养技巧与误区

19

一、饮食调养原则	20	1. 少食多餐	21
1. 饮食规律	20	2. 牛奶能治胃病	21
2. 少食零食	20	3. 常喝稀饭	22
3. 少吃刺激性药物	20	4. 吃汤泡饭	22
4. 少吃产气性食物	20	5. 拒食辛辣食物	22
5. 多吃高维生素食物	21	6. 只要吃药, 烟酒照旧	22
6. 多吃高蛋白食物	21	7. 姜对胃病患者有益无害	23
7. 适量摄入蜂蜜	21	8. 胃病不会传染	23
二、饮食误区及禁忌	21		

第四部分

防治胃病的简验便廉美食方

25

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 鲜姜汤26 | 21. 炒红枣泡水28 |
| 2. 粳米羹26 | 22. 香油炸姜片28 |
| 3. 小米散26 | 23. 白糖腌鲜姜28 |
| 4. 甘蔗汁26 | 24. 蛋壳红糖水28 |
| 5. 包菜汁26 | 25. 红茶蜂蜜饮28 |
| 6. 姜糖饮26 | 26. 桂皮山楂饮28 |
| 7. 葱姜茶26 | 27. 槟榔橘皮饮28 |
| 8. 蜂蜜饮26 | 28. 枇杷芦根饮29 |
| 9. 牛奶饮26 | 29. 甘蔗红酒饮29 |
| 10. 三七茶27 | 30. 乌贼贝母散29 |
| 11. 山楂茶27 | 31. 土豆姜汁29 |
| 12. 栗子糊27 | 32. 粳米砂仁粥29 |
| 13. 甜豆浆27 | 33. 萝卜粳米粥29 |
| 14. 鲫鱼粥27 | 34. 生姜白酒汤29 |
| 15. 牛肉粥27 | 35. 萝卜大枣汤29 |
| 16. 佛手粥27 | 36. 绿豆大蒜汤30 |
| 17. 羊肉粥27 | 37. 黑枣玫瑰汤30 |
| 18. 红枣饼27 | 38. 鸡蛋莲藕汁30 |
| 19. 决明子粉28 | 39. 荷叶莲子羹30 |
| 20. 醋泡生姜28 | 40. 玫瑰花茶30 |

第五部分

胃病最佳调养食物

31

- | | | | |
|--------------|----|--------------|----|
| 1. 生姜 | 32 | 10. 土豆 | 38 |
| 2. 绿豆 | 32 | 11. 粳米 | 38 |
| 3. 羊肉 | 33 | 12. 大枣 | 39 |
| 4. 南瓜 | 34 | 13. 莲子 | 39 |
| 5. 苹果 | 34 | 14. 小米 | 40 |
| 6. 木瓜 | 35 | 15. 洋葱 | 40 |
| 7. 山药 | 35 | 16. 酸奶 | 41 |
| 8. 薏苡仁 | 36 | 17. 小麦 | 42 |
| 9. 白萝卜 | 37 | 18. 扁豆 | 42 |

第六部分

防治胃病的常用中药

43

- | | | | |
|--------------|----|---------------|----|
| 1. 党参 | 44 | 11. 丁香 | 46 |
| 2. 苍术 | 44 | 12. 山楂 | 46 |
| 3. 茯苓 | 44 | 13. 鸡内金 | 47 |
| 4. 高良姜 | 44 | 14. 干姜 | 47 |
| 5. 白术 | 45 | 15. 吴茱萸 | 47 |
| 6. 香附 | 45 | 16. 海螵蛸 | 48 |
| 7. 枳实 | 45 | 17. 草豆蔻 | 48 |
| 8. 厚朴 | 45 | 18. 延胡索 | 48 |
| 9. 香橼 | 46 | 19. 砂仁 | 48 |
| 10. 神曲 | 46 | 20. 刀豆壳 | 49 |

第七部分

防治胃病的美食菜肴

51

- | | | | |
|-----------------|----|--------------------|----|
| 1. 五香刀豆 | 52 | 21. 茉莉羊肉豆腐 | 63 |
| 2. 陈皮鸡丁 | 52 | 22. 代代花蘑菇肉片 | 64 |
| 3. 生姜煨大枣 | 53 | 23. 山楂肉条 | 64 |
| 4. 青椒炒豆豉 | 53 | 24. 樱桃肉丁 | 65 |
| 5. 平菇炒肚尖 | 54 | 25. 花生仁蒸蚕蛹 | 65 |
| 6. 糖醋熘翠衣 | 54 | 26. 代代花冻羊糕 | 66 |
| 7. 虾子拌腐竹 | 55 | 27. 党参玫瑰鳊鱼 | 66 |
| 8. 菱角炒肉丁 | 55 | 28. 红菱代代腐竹 | 67 |
| 9. 青柿火腿片 | 56 | 29. 大枣炖兔肉 | 68 |
| 10. 如意香蕉 | 57 | 30. 黄芪鹌鹑 | 68 |
| 11. 山楂肉干 | 57 | 31. 黄精蒸鸡 | 69 |
| 12. 椰汁菊花鱼 | 58 | 32. 猴头菇黄芪鸡 | 69 |
| 13. 橘皮豆腐干 | 58 | 33. 芪烧活鱼 | 70 |
| 14. 姜丝鳝鱼 | 59 | 34. 参芪鲫鱼 | 70 |
| 15. 四色虾仁 | 60 | 35. 黄芪软炸里脊 | 71 |
| 16. 乌贼骨猪肚 | 60 | 36. 黄芪茉莉花鳝片 | 72 |
| 17. 香蘑炖豆腐 | 61 | 37. 香附陈皮炖鹌鹑 | 72 |
| 18. 蚝油炒三菇 | 62 | 38. 葱油橘皮白萝卜丝 | 73 |
| 19. 红烧猴头 | 62 | 39. 参苓白术鸡 | 73 |
| 20. 猴菇青鱼片 | 63 | | |

第八部分

防治胃病的美食汤肴方

75

- | | | | |
|------------------|----|--------------------|----|
| 1. 芡菱头蹄汤 | 76 | 13. 荷叶黄芪牛肉汤 | 82 |
| 2. 草果公鸡汤 | 76 | 14. 黄芪鱼肚汤 | 83 |
| 3. 蹄肚汤 | 77 | 15. 蒲公英莼菜汤 | 83 |
| 4. 鸡肉猴头菇汤 | 77 | 16. 苦瓜马齿苋豆腐汤 | 84 |
| 5. 玉山鸽肉汤 | 78 | 17. 鲫鱼赤豆马齿苋汤 | 85 |
| 6. 鳙鱼党参汤 | 78 | 18. 桂花大枣莲子羹 | 85 |
| 7. 紫菜二菇汤 | 79 | 19. 番茄双仁羹 | 86 |
| 8. 猴头芙蓉蛋汤 | 79 | 20. 苹果粟米豆腐羹 | 86 |
| 9. 黄芪猴头汤 | 80 | 21. 蛇舌草猴菇乌鱼羹 | 87 |
| 10. 鲫鱼黄芪汤 | 80 | 22. 理中莲子羹 | 88 |
| 11. 代代花莲子汤 | 81 | 23. 姜砂椒鱼羹 | 88 |
| 12. 升胃豆腐汤 | 82 | | |

第九部分

防治胃病的美食药粥方

91

- | | | | |
|-----------------|----|-------------------|----|
| 1. 羊肚粥 | 92 | 8. 高良姜粥 | 95 |
| 2. 蔷薇绿豆粥 | 92 | 9. 花椒粥 | 96 |
| 3. 姜汁砂仁粥 | 92 | 10. 芡菱粥 | 97 |
| 4. 桑白皮陈皮粥 | 93 | 11. 蒲公英粥 | 97 |
| 5. 橘皮姜汁粥 | 93 | 12. 蛇舌草徐长卿粥 | 98 |
| 6. 半夏山药粥 | 94 | 13. 猴头代代花粥 | 99 |
| 7. 茉莉花粥 | 95 | 14. 灵芝佛手花粥 | 99 |

15. 参芪大枣良姜粥	100
16. 青椒肉粥	100
17. 柿饼山药粥	101
18. 党参焦米粥	101
19. 黄鱼肉粥	102
20. 鲜藕粥	102
21. 香菇火腿麦片粥	103
22. 猴头菇粥	104
23. 栗子白及粥	104
24. 姜枣血糯粥	105
25. 丁香陈皮粥	105

26. 大麦牛肉粥	106
27. 狗肉小麦仁粥	106
28. 黄芪升麻粥	107
29. 灵芝血糯粥	107
30. 桂圆大枣莲子粥	108
31. 山药三米粥	108
32. 陆游药粥	109
33. 银花鸭肉粥	110
34. 莲藕蘑菇粥	111
35. 莲藕芋头粥	111

第十部分

防治胃病的美食主食方

113

1. 党参健胃饭	114
2. 梅枣杏仁饼	114
3. 桂花糖粥藕	115
4. 花生乌贼骨面	116
5. 萝卜米饺	116

6. 苹果布丁	117
7. 山楂荸荠糕	118
8. 西瓜煎饼	118
9. 参桂米饭	119
10. 芸豆桂花糕	119

第十一部分

防治胃病的美食果蔬汁方

121

- | | | | |
|--------------------|-----|---------------------|-----|
| 1. 白萝卜蒲公英蜜汁 | 122 | 10. 卷心菜李子汁 | 127 |
| 2. 橘子草莓汁 | 122 | 11. 卷心菜香蕉胡萝卜汁 | 127 |
| 3. 鲜桃柠檬汁 | 123 | 12. 荠菜胡萝卜汁 | 128 |
| 4. 枇杷黄瓜汁 | 124 | 13. 甜咸小白菜汁 | 128 |
| 5. 香瓜菠萝汁 | 124 | 14. 茼蒿叶苹果汁 | 129 |
| 6. 草莓鲜汁 | 125 | 15. 橘皮姜汁 | 129 |
| 7. 香菜豆汁 | 125 | 16. 二鲜汁 | 130 |
| 8. 胡萝卜卷心菜苹果汁 | 126 | 17. 牛乳橘汁 | 130 |
| 9. 生山药汁 | 126 | | |

第十二部分

防治胃病的茶饮方

133

- | | | | |
|------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 香附良姜茶 | 134 | 11. 当归青皮茶 | 139 |
| 2. 青皮绞股蓝茶 | 134 | 12. 山楂陈皮茶 | 139 |
| 3. 艾叶温胃茶 | 134 | 13. 枳实茶 | 139 |
| 4. 川椒茶 | 135 | 14. 茯苓玄胡茶 | 140 |
| 5. 良姜白术茶 | 135 | 15. 参苓健脾茶 | 141 |
| 6. 黄连佛手茶 | 136 | 16. 三花茶 | 141 |
| 7. 蒲公英青皮茶 | 137 | 17. 橘络枳实茶 | 142 |
| 8. 芍药甘草茶 | 137 | 18. 陈皮菊花茶 | 142 |
| 9. 沙参决明子茶 | 137 | 19. 代代花甘草茶 | 143 |
| 10. 徐长卿山楂茶 | 138 | 20. 佛手花厚朴花绿茶 | 143 |

21. 佛手花姜茶	144
22. 佛手花枣茶	144
23. 绞股蓝佛手花茶	145
24. 橘皮茶	145
25. 半夏姜枣茶	146
26. 银花茶	146
27. 茯苓姜茶	147
28. 参七袋泡茶	148
29. 佩兰黄连茶	148
30. 天冬梅连茶	149
31. 橘枣茶	149

32. 马齿苋茶	150
33. 人参茶	150
34. 西洋参荷叶饮	151
35. 乌梅木瓜饮	151
36. 肉桂红糖饮	152
37. 西瓜藤荷花饮	152
38. 橘皮生姜饮	153
39. 山楂甘草饮	153
40. 柠檬饮	154
41. 柿饼山药饮	154

第十三部分

防治胃病的中药方

157

1. 香砂六君子汤	158
2. 归芪建中汤合附子 理中汤	158
3. 附子理中汤合四神丸	158
4. 清郁二陈汤	159
5. 益胃汤	159
6. 慎柔养真汤	159

7. 一贯煎	160
8. 柴胡疏肝散合旋覆代 赇汤	160
9. 逍遥散合痛泻要方	160
10. 膈下逐瘀汤	161
11. 半夏泻心汤	161
12. 金铃子散	161

养胃和防治胃病

美食便方

第一部分

不可不知的胃病防治知识

