

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

胃 肠 病 药 膳

配方 牛鞭一〇〇克 狗鞭五〇克 仔公鸡一只
 茵陈蒿 20克 肉苁蓉 20克 枸杞子 20
 菟丝子一〇克 巴戟一〇克 淫羊藿一〇克
 姜一〇克 葱一〇克 料酒一〇克 盐五克 味

精五克 胡椒粉五克 鸡油五克
 功效 暖肾壮阳 填精补髓 抗衰老年
 适用于 肾阳虚 阳痿不举 举而不坚
 神经衰弱 失眠等症



青海人民出版社

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

胃
肠
病
药
膳

青海人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

胃肠病药膳/彭铭泉主编.—西宁: 青海人民出版社,
2004.5

(中华养生实用药膳)

ISBN 7-225-02562-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024959 号

中华养生实用药膳

胃肠病药膳

主编 彭铭泉

出版 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)
: 邮政编码 810001 电话(0971)6143426(总编室)
发行 发行部(0971) 6143516 6123221
印刷: 德州文源印刷有限公司
经销: 新华书店
开本: 787mm×1092mm 1/32
印张: 5.25
字数: 110 千字
版次: 2004 年 5 月第 1 版
印次: 2004 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1-3 000
书号: ISBN 7-225-02562-7/R·118
定价: 10.50 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

新華日報

（本報）

谨以此书献给
热爱生活及追求
健康的人们！



中华养生实用药膳

编委成员名单

主 编：彭铭泉

执行主编：彭年东

编 委：彭 红 彭 斌

彭 莉 郑小姝

侯 坤 陈亚丁

侯雨灵 王素明

审定意见

由青海人民出版社出版的《中华养生实用药膳》，经彭氏药膳研究所审定，书中配方、制作、功效及食法均符合药膳研究会的有关标准，具有科学性、实用性、普及性，是一套帮助人们饮食自诊自疗的实用读物。

成都市锦江区彭氏药膳研究所

2004年4月12日



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、药物来疗伤健体、防治疾病的道理。如奴隶社会出现了羹和汤液，后来又制造出了药用酒；周代已经有了最早的专职营养师—食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著—《黄帝内经》，其中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；到了元代，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；到了明清时期，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，详细记载了其性味、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、化瘀、消食等20余项。

近几年来，虽然人们的生活水平在不断提高，但其保健意识滞后、社会竞争加剧等因素，大量人群进入亚健康状态，罹患诸如“富贵病”、“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

为此，由中国著名药膳专家彭铭泉教授主编，中国彭氏药膳研究所运用古今药膳食疗方法组织编写了《中华养生实用药膳》丛书。该丛书首批推出20册：《药膳炮制秘方》、《常见病药膳》、《便秘病药膳》、《养心安神药膳》、《更年期综合征药膳》、《高血压药膳》、《滋阴养颜药膳》、《肾脏病药膳》、《补肾壮阳药膳》、《心脏病药膳》、《妇女病药膳》、《肝脏病药膳》、《婴幼儿药膳》、《胃肠病药膳》、《高脂血症药膳》、《美容瘦身药膳》、《中老年人养生药膳》、《肥胖症药膳》、《糖尿病药膳》、《风湿病药膳》。

书中配方、功效、制作、食法及宜忌均由中国彭氏药膳研究所审定并符合药膳食疗的有关标准，具有科学性、实用性、普及性。其操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂。既可作为百姓生活中食疗保健的参考书，又可作为烹调爱好者及患者、医务工作者的工具书。

这里要特别指出的是，凡属国家重点保护的动、植物不得随意取食。同时由于各人体质不同，病情各异，请在医师指导下选用，如有不适，应立即停止食用。



概 述

胃肠病是一种临床常见疾病，常见的胃肠病有：急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃下垂、胃弛缓症、胃酸过多症、胃酸过少症、胃癌、急性肠炎、慢性肠炎、溃疡性大肠炎、肠伤寒等。

近年来，胃肠病患者日益增多。由于胃肠病初期大多没有明显的症状，许多患者在出现一些症状时，误认为是进食了不容易消化的食物或气候冷暖变化等缘故，没有给予足够重视，放任病情，延误治疗，以至于少数患者及亲人抱憾终生。因此，胃肠疾病患者在出现病症后，应及时到医院确诊和治疗，且不可掉以轻心。本书所编写的胃肠病药膳通过食疗调养的方法，可以使病症得以减轻或痊愈，供读者参考选择使用。



目 录

急性胃炎药膳

- | | |
|-------------|-------------|
| 官桂牛肉粥 / 1 | 砂仁煮羊肚 / 2 |
| 豆蔻丁香卤鹌鹑 / 3 | 草拨黑鱼羹 / 3 |
| 草果羊肉粥 / 4 | 草拨牛心顶汤 / 5 |
| 砂仁炖鱼肚 / 5 | 羊肉面片汤 / 6 |
| 胡椒炖牛肚 / 6 | 姜橘鲫鱼羹 / 7 |
| 草拨红枣糯米粥 / 7 | 姜汁牛奶羹 / 8 |
| 二香煮黄酒 / 8 | 草果蒸羊排 / 9 |
| 椒盐牛脊 / 9 | 羊杂蘑菇米粉 / 10 |
| 茯苓蒸馒头 / 10 | 姜枣糯米粥 / 11 |
| 砂仁粳米粥 / 11 | 桂皮炖羊杂 / 12 |

慢性胃炎药膳

- | | |
|--------------|--------------|
| 五物煮猪肚 / 13 | 生姜芝麻萝卜酥 / 14 |
| 山楂驴肉干 / 15 | 草果萝卜炖狗肉 / 15 |
| 消食茶膏糖 / 16 | 香橼砂仁糖 / 17 |
| 鸡血糯米粥 / 17 | 扁豆木香大米粥 / 18 |
| 茯苓莲子红枣粥 / 18 | 苏子老姜粥 / 19 |



良姜香附粥 / 19
温胃羊杂汤 / 20
归参乳鸽汤 / 21
山药羊乳面 / 23
白术山楂饼 / 24

茴香炖三鲜 / 20
内金鸡胗汤 / 21
归芪蒸仔鸭 / 22
内金炖猪肚 / 23
蒲公英猪肚 / 25

胃溃疡及十二指肠溃疡药膳

麦芽砂仁煲猪肚 / 27
丁香良米粥 / 28
茯苓肉丸汤 / 29
草拨桂皮粥 / 30
橘根煲羊肚 / 31
红糖阿胶煮豆腐 / 32
桔梗鱼肚汤 / 33
甲鱼炖猪肚汤 / 34
白芷党参黑米粥 / 35
糯米红枣粥 / 36
豆浆甘草饮 / 37
木耳鸡片 / 38
红花炖鳗鲡 / 39
红花炒海胆 / 41
两面针蜜饮 / 42
白芨粳米粥 / 43
核桃山药蜂蜜饮 / 44

吴茱萸米粥 / 27
胡椒猪肚汤 / 28
草果烧鹌鹑 / 29
昆布萝卜粥 / 31
白菜心小米粥 / 32
沙参蜂蜜羊奶饮 / 33
鳖甲炖猪肚 / 34
草拨胡椒红枣汤 / 35
姜桂炖驼峰 / 36
紫苏红茶饮 / 37
蜂蜜山药饮 / 38
红枣牛尾汤 / 39
桃仁炖章鱼 / 40
冬瓜大米粥 / 41
藕节三七饮 / 42
虎杖黑米粥 / 43



胃下垂药膳

- | | |
|--------------|--------------|
| 党参红枣饭 / 45 | 芝麻汤圆 / 46 |
| 白术内金饼 / 46 | 山药拌肚丝 / 47 |
| 红枣糯米酒 / 48 | 开元长寿面 / 48 |
| 茯苓蒸鸡茸包 / 49 | 健脾山药饮 / 50 |
| 黄芪红枣黑米粥 / 50 | 黄芪猪肚汤 / 51 |
| 黄芪炖鱿鱼 / 51 | 茯苓三米粥 / 52 |
| 鱼肚面片汤 / 52 | 陈皮黄芪炖牛肚 / 53 |
| 什锦神仙鸭 / 54 | 黄芪烧鳖鱼 / 55 |
| 红杞烧生鱼 / 56 | 山药高粱粥 / 57 |
| 党参山药糕 / 57 | 茯苓消食糕 / 58 |
| 芝麻枣泥酥 / 58 | 砂仁山药糊 / 59 |

胃弛缓药膳

- | | |
|--------------|--------------|
| 乌梅陈皮饮 / 60 | 玫瑰艾叶饮 / 60 |
| 鹤顶草糖饮 / 61 | 厚朴苍术炖鸡胗 / 61 |
| 香附苍术炖乳鸽 / 62 | 人参茯苓炖鱼肚 / 62 |
| 天麻蒸鱼头 / 63 | 生津梅干散 / 64 |
| 乌梅大米粥 / 64 | 党参乌梅烧排骨 / 65 |
| 艾叶煮鹌蛋 / 65 | 腰果桔梗熘鸡丁 / 66 |
| 山药炒鸡片 / 67 | 党参炖鱿鱼 / 67 |
| 茯苓蒸鸽蛋 / 68 | 归芪炖猪肚 / 68 |



红枣黄芪粥 / 69

参枣蒸雪蛤 / 70

天冬炖南瓜 / 71

陈皮烧鹌鹑 / 69

虫草炖雪蛤 / 70

胃酸过多症药膳

甘草煮馄饨 / 72

旋覆炖乌鱼 / 74

大枣炖牛肚 / 75

豆蔻蒸馒头 / 76

山药莲子番薯粉 / 77

苁蓉羊杂汤 / 78

冰糖蒸莲子 / 80

莲子苁蓉粳米粥 / 81

豆浆牛奶粥 / 82

羊腰清汤面 / 84

乳鸽全方 / 73

旋覆鹅蛋羹 / 74

人参白术雉鸡汤 / 76

苏打鸡蛋面 / 77

扁豆龙眼粥 / 78

龙眼地黄蒸仔鸭 / 79

枣蔻煨猪蹄 / 81

藿香粳米粥 / 82

乾坤汤饺 / 83

三七鱼子酱 / 84

胃酸过少症药膳

二马粥 / 85

生姜附片羊肉粥 / 86

砂仁肉桂粥 / 87

二参樱桃汤圆 / 88

生姜肉桂浆 / 90

白术山楂饮 / 91

羊乳粳米粥 / 86

桃麻大米粥 / 87

姜汁羊肉饭 / 88

芝麻酥豆泥 / 89

革拨牛奶饮 / 91

甘蔗蜜柚饮 / 92



天地鲜藕饮 / 92
 香椽砂仁糖 / 93
 山楂乌梅煮萝卜 / 94
 砂仁煮鱼片 / 95
 山药炖瑶柱 / 96
 内金扒肚花 / 97

柿蒂厚朴酒 / 93
 官桂生姜糖 / 94
 山楂大米粥 / 95
 砂仁鸽胗汤 / 96
 枣蔻扒圆蹄 / 97

胃癌药膳

黄连人参鱼肚汤 / 100
 茯苓鸽肫汤 / 101
 附子羊肚汤 / 103
 党参蜂乳液 / 104
 乌龙灵芝粥 / 105
 十全大补汤 / 106
 人参桂花鱼 / 107
 紫藤菱角粥 / 109
 猕猴桃根阿胶粥 / 110
 仙鹤大米粥 / 111
 重楼龙虎汤 / 112

旋覆猪肚汤 / 101
 半夏地榆猪肚汤 / 102
 羊奶马蹄粥 / 103
 槟榔蒜茸粥 / 104
 猴头菇米粥 / 105
 大枣党参黄芪精 / 107
 草果河车帝王蟹 / 108
 丹参荸荠大米粥 / 109
 双耳炒螺片 / 110
 双花仙鹤茶 / 111

急性肠炎药膳

柿蒂半夏粥 / 113
 猪苓桂枝茶 / 114

白术党参饮 / 114
 葛根麻黄饮 / 114



大黄白芍饮 / 115
柴胡黄芩饮 / 116
藿香甘草饮 / 117
山楂莱菔粥 / 118
绿茶消炎饮 / 119
大枣山药粥 / 120
莲米芡实粥 / 121

三黄饮 / 115
附子甘草饮 / 116
紫苏藿香饮 / 117
怀山芡实粥 / 118
米醋生姜茶 / 119
乌梅冰糖饮 / 120

慢性肠炎药膳

白芍茯苓饮 / 122
人参山楂茶 / 123
大枣附子饮 / 124
车前黄芩茶 / 125
五味芡实粥 / 126
丁香鸡片煮面 / 127
黄芪炖兔 / 128
消食鸡松 / 129
当归羊肉粥 / 131
砂仁鸽肉粥 / 132

川芎当归茶 / 123
党参甘草饮 / 124
羊肉煲仔粥 / 125
苹果玉米粥 / 126
猴姜猪肾汤 / 127
黄芪麦片粥 / 128
人参果猪苓粥 / 129
胡椒猪肚面 / 130
茴香生姜面 / 131
生姜莱菔粥 / 132

溃疡性结肠炎药膳

柴胡桂枝饮 / 134
人参白芨燕窝汤 / 135

白芍川芎小米粥 / 135
蜜枣白芨糯米粥 / 136



大蓟黑米粥 / 136
 玄参槐米粥 / 138
 白芨炖仔鸭 / 139
 蒲公英米粥 / 140
 茅根乌梅汁 / 141
 黑豆大米粥 / 142
 白芍蚕豆粥 / 143
 槐米羊杂汤 / 144
 蒲公英油菜粥 / 145

小蓟西米粥 / 137
 三七炖母鸡 / 138
 鲜鱼腥草饮 / 139
 马蹄炖鹌鹑 / 140
 醋浸核桃仁 / 141
 内金黑豆粥 / 142
 番薯粳米粥 / 143
 苋菜大米粥 / 144
 赤豆内金粥 / 145

肠伤寒药膳

戴菜绿豆粥 / 148
 生津五汁饮 / 148
 鲜藕茅根饮 / 149
 山药核桃奶糊 / 150
 桑叶桔梗饮 / 151
 薄荷散风饮 / 152
 银花肉片汤 / 153
 党参苡仁鸭 / 154

马奶饴糖饮 / 148
 马蹄西瓜饮 / 149
 荸荠茅根茶 / 150
 二草藿香饮 / 151
 佩兰郁金饮 / 152
 马蹄炖鱼头 / 153
 内金鸡蛋羹 / 154
 萝卜炒鸡蛋 / 155



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，有时伴有腹泻，严重的急性胃炎还会引起呕血、便血等症状。急性胃炎包括四种类型：单纯性、糜烂性、化脓性和腐蚀性。其中，以单纯性胃炎最为常见，其次是糜烂性胃炎和化脓性胃炎，腐蚀性胃炎多是由于吞服强酸、强碱或其他腐蚀剂等所致，在急诊中常见。

急性胃炎患者出现大量呕吐及腹痛剧烈时应禁食，使胃肠充分休息，待腹痛减轻后再酌情饮食。严重呕吐腹泻患者，宜饮糖盐水，以补充身体内的水分和钠盐。若因严重呕吐失水，造成电解质紊乱的患者，应静脉注射葡萄糖盐水等。急性胃炎患者最好吃流质饮食，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。少用产气及含脂肪多的食物，如牛奶、豆奶、蔗糖等；少用具有刺激性的食品，如醋、辣椒、葱、姜、蒜、花椒等；禁用生冷和具有兴奋性的食品，如浓茶、咖啡、可可等；烹调时，应以清淡为主，少用油脂或其他调料。

官桂牛肉粥

【配方】官桂 10 克，牛肉 250 克，大米 150 克，胡豆 500



克，草果 5 枚，精盐 3 克，葱 5 克，香菜 10 克，姜 5 克，胡椒粉少许。

【功效】补脾，温中，止呕。适用于急性胃炎患者。

【制作】

①牛肉洗净，切丁；草果、官桂、胡豆（去皮捣碎）洗净；姜切片；葱切段；同放入炖锅内，加清水适量，先用武火煮沸，再用文火熬成汤，滤去渣。

②将洗净的大米下入锅中，煎熬成粥，放入香菜叶、胡椒粉、精盐即成。

【食法】每日 2 次，作主食。

【宜忌】阴虚火旺者及孕妇忌食。

砂仁煮羊肚

【配方】砂仁 6 克，羊肚 1 只，大蒜 6 克，姜 5 克，葱 5 克，胡椒粉 3 克，精盐 3 克。

【功效】温中和胃，消炎止痛。适用于急性胃炎患者。

【制作】

①羊肚洗净；大蒜去皮；砂仁打粉；姜拍松；葱切段；同放入羊肚内，用白棉线缝合羊肚。

②将羊肚放入炖锅内，加清水适量，先用武火烧沸，再用文火炖至羊肚熟透，放入精盐、胡椒粉即成。

【食法】每日 1 次，适量食用。

【宜忌】阴虚有火者忌食。