

家用食疗菜谱

胃肠保养篇

WEICHANG BAOYANGPIAN

药食同源

自古以来，我国人民就采用饮食疗法，即利用特别配制饮食以配合治疗。我们——21 世纪的现代人，更应该学会用食物来帮助病人康复。

周乃宁 周琍 张娜 编著



湖南科学技术出版社

家用食疗菜谱

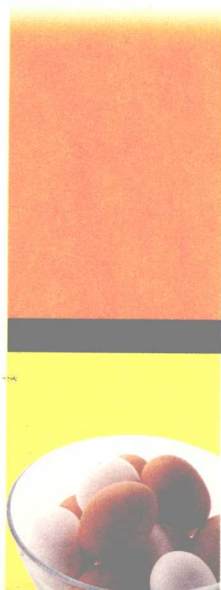
胃肠保养篇

WEICHANG BAOYANGPIAN

周乃宁 周琍 张娜 编著



湖南科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

家用食疗菜谱. 胃肠保养篇 / 周乃宁, 周琍, 张娜编
著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2008. 12
ISBN 978-7-5357-5541-4

I. 家… II. ①周…②周…③张… III. 胃肠病—食物疗
法—菜谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211900 号

家用食疗菜谱

胃肠保养篇

编 著: 周乃宁 周 琍 张 娜

责任编辑: 罗列夫 李文瑶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410137

出版日期: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 2.5

书 号: ISBN 978-7-5357-5541-4

定 价: 9.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

食疗重于药疗。自古以来,我国人民就采用饮食疗法,即利用特别配制饮食以配合治疗。我们——21 世纪的现代人,更应该学会用食物来解决病人的康复问题。

有病应该吃药,关键是“对症下药”。有些疾病要终身吃药,如高血压;有些病要长时间坚持服药,如肺结核等。病人还得吃饭,该吃什么,不该吃什么,怎样吃才有营养? 这配餐大有学问,大有讲究,病友和家人都应该了如指掌。

众所周知,食疗是中医学、营养学与烹调学相结合的一门学问,是中华医学宝库中的独特疗法,炎黄子孙切不可忽视这些食疗良方。

为了方便病友制作烹饪,我们把每一病科的食疗方系统化、规范化、通俗化、简单化,从配料、制法、食法、功效做了详尽的说明,供病友在配餐时参考。这些菜肴既能治病又能养身,相信一定会受到广大病友及家人的欢迎和喜爱。

编 者

2008 年 5 月





Contents



家
用
食
疗
菜
谱
胃
肠
保
养
篇

急性胃炎	1
认识急性胃炎	2
急性胃炎的饮食疗法	3
急性胃炎一日食谱举例	4
食疗配方	5
桂花心粥(5)鲜藕粥(6)橘子蜂蜜饮(7)枸杞 藕粉汤(8)橘皮粥(9)蜂蜜桃汁饮(10)	
慢性胃炎	11
认识慢性胃炎	12
慢性胃炎的饮食疗法	13
慢性胃炎一日食谱举例	14
食疗配方	15
清蒸栗子鸡(15)黑枣糯米粥(16)莲子粥(17) 马兰头猪肚汤(18)鲫鱼莼菜汤(19)糯米灌藕(20) 白扁豆甜汤(21)浓牛肉汁(22)	
消化性溃疡	23
认识消化性溃疡	24
消化性溃疡的饮食疗法	25
消化性溃疡一日食谱举例	31
食疗配方	32
白术白及肚(32)白菜心锅焦汤饭(33)胡萝卜 陈皮瘦肉丝(34)胡萝卜烧羊肉(35)汤汁卷蛋(36) 煮荷包蛋沙拉(37)西红柿土豆鸡蛋汤(38)酸奶煮 鸡肉西红柿(39)猪肉炖白菜(40)牛肉炒生菜(41)	



Contents



家用食疗菜谱——胃肠保养篇

西洋式牛肉土豆(42)碎苹果拌鸡肝(43)黄油煎鲈鱼(44)清蒸鲑鱼(45)碎蒸豆腐(46)煮冻豆腐蔬菜(47)煮南瓜和粉丝(48)西红柿沙拉(49)蟹卷白菜(50)醋拌鸡肉洋白菜(51)煮莲藕团子(52)薄片牛蒡(53)土豆炖猪肉(54)酱煮面条(55)

细菌性痢疾 57

认识细菌性痢疾 58

细菌性痢疾的饮食疗法 59

细菌性痢疾一日食谱举例 60

食疗配方 62

马齿苋粥(62)鱼腥草粥(63)梅子丸(64)茶姜冲剂(65)生鱼片粥(66)豆腐腐竹粥(67)苹果粥(68)土豆粥(69)



急性胃炎

JIXINGWEIYAN

认识急性胃炎



急性胃炎是由多种病因引起的急性胃黏膜炎症。临床上急性发病，常表现为上腹部症状。内镜检查可见胃黏膜充血、水肿、出血、糜烂（可伴有浅表溃疡）等一过性病变。

本病属中医胃脘痛的范畴，属于消化系统疾病。引起胃痛的主要原因有：病邪犯胃，感受外寒；过食生冷或肥甘厚味，或暴饮暴食等；忧思恼怒，气郁伤肝，肝失疏泄，气逆犯胃；再者是饮食、劳倦等因素久伤脾胃，导致中气不足、脾胃虚寒。中医按辨证施治的原则，对不同病症治法各异，可根据病情选方治疗。

急性胃炎的饮食疗法

1 祛除病因，对症治疗。大量呕吐及腹痛剧烈者应禁食，卧床休息。



2 严重呕吐腹泻，宜饮糖盐水，补充水分和钠盐。若因呕吐失水，以及电解质紊乱时，应静脉注射葡萄糖盐水等溶液。

3 急性发作时宜清淡流质饮食，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质饮食，尽量少用产气及含脂肪多的食物，如牛奶、豆奶、蔗糖等。



4 腹痛剧烈时，禁饮水，使胃肠充分休息，待腹痛减轻时再酌情饮食，应禁用生冷、刺激食品，如醋、辣椒、葱、姜、蒜、花椒等，也不要兴奋性食品如浓茶、咖啡、可可等。烹调时，以清淡为主，少用油脂或其他调料。

急性胃炎一日食谱举例

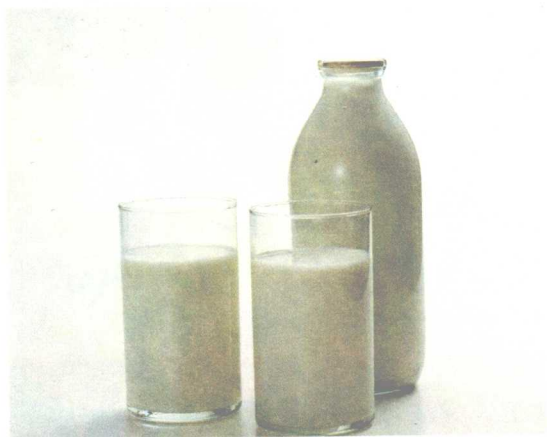
早餐 牛奶（鲜牛奶 250 克）。

加餐 水果（桃 250 克）。

午餐 薄面片汤（面粉 50 克），
鸡蛋羹（鸡蛋 50 克）。

加餐 冲藕粉（藕粉 25 克）。

晚餐 米粥（大米 50 克），
小菜（酱黄瓜 20 克）。
全日用盐 2 克。



食疗配方



桂花心粥

用料 粳米 50 克，桂花心 2 克，茯苓 2 克。

制法 粳米淘净。桂花心、茯苓放入锅内，加适量清水，用武火烧沸后，转用文火煮，至米烂成粥即可。

食法 每日 1 次，早晚餐服用。

功效 健脾和中，解暑散热。适用于消化不良。脾阴虚、胃火盛者不宜用。



鲜藕粥

用料 鲜藕适量，粳米 100 克，红糖少许。

制法 将鲜藕洗净，切成薄片，粳米淘净。将粳米、藕片、红糖放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥。

食法 每日 2 次，早晚餐食用。

功效 补气健脾，消炎止泻。适用于食欲减退、胃胀不适等。脾阴虚、胃火盛者不宜用。

橘子蜂蜜饮



用料 橙子 1 只，蜂蜜 50 克。

制法 将橙子用水浸泡去酸味，然后带皮切成 4 瓣。橙子、蜂蜜放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮 20~25 分钟，捞出橙子，留汁即成。

食法 代饮茶。

功效 消食健脾，降脂减肥。适用于急性胃炎。

枸杞藕粉汤



用料 枸杞子 25 克，藕粉 50 克。

制法 先将藕粉加适量水小火煮沸后，再加入枸杞子，煮沸后，即可食用。

食法 每日 2 次，每次 100~150 克。

功效 清热解暑，生津止渴。适用于急性胃炎胃脘疼痛者。

橘皮粥



用料 鲜橘皮 25 克，粳米 50 克。

制法 先将鲜橘皮洗净后，切成块，与粳米共同煮熬，待粳米熟后食用。

食法 每日 1 次，早餐食用。

功效 养胃健脾。适用于急性胃炎气滞者。

蜂蜜桃汁饮



用料 蜂蜜 20 克，鲜桃 1 个。

制法 先将鲜桃去皮，去核后压成汁，再加蜂蜜和适量温开水即成。

食法 每日 1~2 次，每次 100 毫升。

功效 消食散积，降逆和胃。适用于急性胃炎恶心呕吐者。

家用食疗菜谱 — 胃肠保养篇



慢性胃炎

MANXINGWEIYAN