



药膳食疗治百病



胃肠疾病 食疗药膳



高良姜



高良姜



金银石斛



海南砂仁



甘草



枳实



升麻



WEICHANG JIBING
SHILIAO YAOSHAN

主 编 华何与

中国医药科技出版社

药膳食疗治百病

胃肠疾病食疗药膳

主 编 华何与



中国医药科技出版社

内 容 提 要

药膳是药材与食材相配而做成的美食。药膳食疗是取食物之味与药材之性，以达到养生保健之功。本书介绍了药膳的基本概况，胃肠疾病的致病特点、病因病机及治疗治则等，重点介绍了防治胃肠疾病的药膳常用药材及药膳食疗方。读者可依据自身情况，灵活选择。本书可供患胃肠疾病人群、广大中医药爱好者及饮食营养研究者阅读、参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠疾病食疗药膳 / 华何与主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2018.3
(药膳食疗治百病)

ISBN 978-7-5067-9564-7

I . ①胃… II . ①华… III . ①胃肠病—食物疗法—食谱 IV . ① R247.1
② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 019359 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 南博文化

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm 1/16

印张 10 3/4

字数 158 千字

版次 2018 年 3 月第 1 版

印次 2018 年 3 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9564-7

定价 32.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 华何与

副主编 张红栓 胡永祥

编 委 (以姓氏笔画为序)

任 玺 华丹一 刘 莉

刘 强 杨运高 宋姗姗

陈秋原 胡亚南 姚妙恩

戚晶敏

药膳发源于我国传统中医药文化和烹饪饮食文化，它是在中医药理论的指导下，将中药与适宜的食物相配伍，经加工烹制而成的膳食，可以“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”，在人类的养生保健、防病治病史上起到了重要的作用。药膳具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，随着社会的发展，人们更加崇尚自然，注重养生康复，因此，取材天然、防治兼备的中医药膳将会受到越来越多人的关注。

药膳的产生和发展是以中医理论体系为基础，中医认为“阴阳失衡，百病始生”，人体的衰弱失健或疾病的发生发展皆与阴阳失调有着重要关系。如何调整阴阳失调，张景岳有云：“欲救其偏，则惟气味之偏者能之。”食物与药物一样，皆有形、色、气、味、质等特性，或补或泻，都是协调阴阳，以平为期，通过补虚扶弱，调整脏腑气机或祛病除邪，消除病因来防病治病、强身益寿。同时药膳还应当遵循因人、因地、因时、因病而异的原则，所谓得当则为宜，失当则为忌，做到“审因用膳”和“辨证用膳”，即要注意考虑年龄、体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面因素，并配合优质的原料和科学的烹制方法，方能发挥药膳的治病和保健作用。

本书以胃肠疾病的药膳调养为主要内容，分为四个部分，第一部分简要介绍药膳的基本概况，如起源与发展、特点、分类、应用原则、制作方法及注意事项等。第二部分简述了常见胃肠疾病的致病特点、病因病机及治疗治则等，尤其提示了中医对该病症的治疗方法。第三部分介绍了胃肠疾病食疗药膳常用药材的来源、性味归经、功能主治、选购提示及注意事项。第四部分精心选择了取材方便而确有效果的食疗方，详细介绍了其配方、功效、制法、食法。读者可依据自身情况，灵活选择。

作者在编写本书过程中，参阅了诸多著作，未能全部一一列出，谨此对相关专家表示衷心的感谢。本书融科学性和实用性为一体，内容丰富，希望能成为珍惜生命、崇尚健康、热爱生活者的良师益友。但需强调的是食治不能代替药治，患病者还应当及时就医，以免贻误病情。

限于水平、时间和精力，如有疏漏不足之处，恳请同行专家及广大读者不吝赐教与指正。

编者

2017年12月

目 录

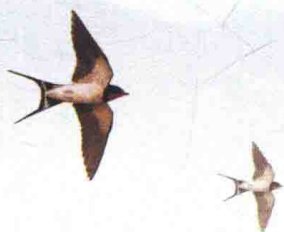
胃
肠
疾
病

第一部分 关于药膳

- | | | | |
|---------|----|----------|----|
| 什么是药膳 | 2 | 药膳的起源与发展 | 3 |
| 药膳的特点 | 4 | 药膳的分类 | 6 |
| 药膳的应用原则 | 10 | 药膳的制作 | 13 |
| 药膳的注意事项 | 17 | | |

第二部分 胃肠疾病 常见病症

- | | | | |
|---------|----|-----|----|
| 胃炎 | 22 | | |
| 病因病机 | 22 | 治 法 | 23 |
| 消化性溃疡 | 24 | | |
| 病因病机 | 25 | 治 法 | 25 |
| 溃疡性结肠炎 | 26 | | |
| 病因病机 | 27 | 治 法 | 27 |
| 功能性消化不良 | 28 | | |
| 病因病机 | 28 | 治 法 | 28 |
| 肠易激综合征 | 29 | | |
| 病因病机 | 29 | 治 法 | 29 |



功能性便秘 30

病因病机 30

治法 31

第三部分

胃肠疾病食疗
药膳常用药材

果实、种子类 34

吴茱萸 / 34

栀子 / 36

山楂 / 38

麦芽 / 40

瓜蒌 / 35

砂仁 / 37

莱菔子 / 39

枳实 / 35

佛手 / 38

花椒 / 39

根、根茎类 41

人参 / 41

白术 / 43

山药 / 45

三七 / 47

龙胆草 / 49

延胡索 / 52

升麻 / 54

石斛 / 56

黄芪 / 42

甘草 / 44

丹参 / 46

石菖蒲 / 48

白及 / 50

半夏 / 52

干姜 / 54

黄连 / 57

党参 / 42

高良姜 / 45

香附 / 47

大黄 / 49

柴胡 / 51

郁金 / 53

生姜 / 55

茎木、皮类 58

桂枝 / 58

肉桂 / 60

青皮 / 58

厚朴 / 60

黄柏 / 59

陈皮 / 61

花、叶类 62

丁香 / 62

紫苏叶 / 62





全草类 63

藿香 / 63

蒲公英 / 64

动物及其他类 64

鸡内金 / 64

茯苓 / 65

蜂蜜 / 66

胃炎常用药膳食疗方 68

菜肴类 68

胡萝卜炒陈皮瘦肉丝 / 68

清热鲤鱼 / 69

丹参三七鸡 / 70

党参青鱼 / 70

白芍石斛炖瘦肉 / 71

砂仁肚条 / 69

猴头菇炖猪肚 / 69

茴香煲黄羊肉 / 70

参芪红枣煲猪肚 / 70

汤汁茶饮酒类 71

百合绿豆汤 / 71

姜橘土豆汁 / 72

玫瑰露酒 / 72

火炭蛋花茶 / 73

生姜大枣汤 / 73

沙参蛋汤 / 74

竹茹芦根茶 / 71

洋参灵芝香菇饮 / 72

延胡生姜佛肚汤 / 72

党参粟米茶 / 73

甲鱼益胃汤 / 73

粥粉饭羹类 74

藿香紫苏生姜粥 / 74

八宝饭 / 75

肉桂姜苓粥 / 75

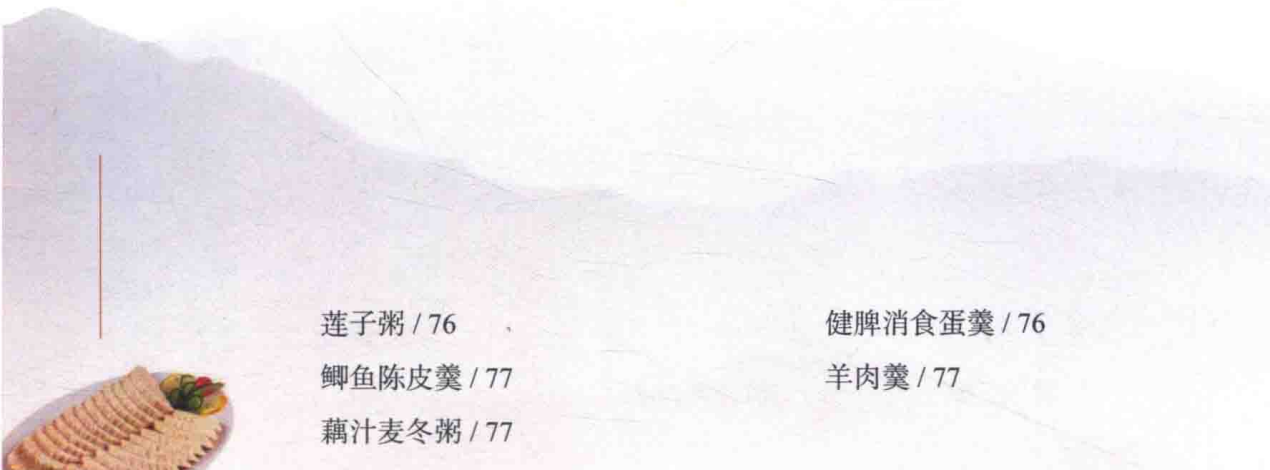
豆蔻山楂粥 / 74

加味枇杷叶粥 / 75

莲子扁豆粥 / 76

第四部分
胃肠疾病常用
药膳食疗方





莲子粥 / 76

鲫鱼陈皮羹 / 77

藕汁麦冬粥 / 77

健脾消食蛋羹 / 76

羊肉羹 / 77

膏糖蜜糊类 78

乌梅膏 / 78

樱桃蜜饯 / 78

黄豆猪胆粉 / 79

粳米炭粉 / 79

养胃糊 / 80

丁香姜糖 / 78

牛奶山药糊 / 79

花生海螵蛸粉 / 79

木香荔枝散 / 80

玫瑰膏 / 80

糕饼糖果点心类 81

益脾饼 / 81

豆蔻馒头 / 81

大山楂丸 / 81

消化性溃疡常用药膳食疗方 82

菜肴类 82

三七炖鸡蛋 / 82

鱧鱼蒸内金 / 83

田七莲藕炖鸡蛋 / 83

生姜猪肚莲子 / 84

黄精煨肘 / 82

砂仁猪肚 / 83

健脾温中鳊鱼 / 84

丁香肉桂焖鸭肉 / 84

汤汁茶饮酒类 85

马齿苋陈皮煎 / 85

陈皮柴胡米汤 / 85

佛手枯草汤 / 86

莲子心茶 / 86

二花砂仁茶 / 85

魔芋青皮汤 / 86

枯草蜜汁饮 / 86

白及蜂蜜奶 / 87



橘红茶 / 87

红花枣蜜汤 / 87

薏仁芡实汤 / 88

蒲公英生姜饮 / 88

墨旱莲红枣汤 / 87

猪肚姜桂汤 / 87

紫苏叶砂仁茶 / 88



粥米饭羹类 89

香菇海贝粥 / 89

山药鸡内金粥 / 90

玫瑰花粥 / 90

佛手茉莉花粥 / 91

桃仁粥 / 91

三七藕蛋羹 / 92

大麦豆粉面片 / 92

田螺蛭蚰羹 / 89

柚皮粥 / 90

枳壳白及米粉粥 / 90

三七白及粥 / 91

白及粥 / 91

良姜山药粥 / 92

白及藕粉羹 / 93

膏糖蜜糊类 93

木香海螵蛸糊 / 93

海螵蛸糖粉 / 94

木香蛋壳粉 / 94

魔芋三七散 / 95

苡仁愈溃散 / 95

女贞白及散 / 96

陈草蜜膏 / 93

土豆蜜膏 / 94

左金海螵蛸散 / 94

三七核桃泥 / 95

建中膏 / 95

糕饼糖果点心类 96

糖渍金橘饼 / 96

干姜山药茯苓饼 / 96

溃疡性结肠炎常用药膳食疗方 97

菜肴类 97

白及三七炖仔鸭 / 97

枣蔻煨肘 / 97





佛手蛋 / 98
烤五香鹅 / 98
补骨脂蛋 / 99

蔻果乌鸡 / 98
六味牛肉脯 / 99
补骨脂煲猪腰 / 99

汤汁茶饮酒类 100

白及燕窝汤 / 100
地锦草红糖饮 / 100
马齿苋蒜汁 / 101
刺五加醪 / 101
山药鹿茸酒 / 102

姜茶乌梅饮 / 100
槐花饮 / 101
三花防风茶 / 101
蔻姜乌梅饮 / 102
鸡鸣泻酒方 / 102

粥米饭羹类 103

茯苓山药粥 / 103
芡实百合黑米粥 / 103
马齿苋粳米粥 / 104
芹菜粥 / 104
山药芡实粥 / 105
白糖苍术猪肚粥 / 106
扁豆莲芡实山药羹 / 106

山薏莲枣粥 / 103
山药蛋黄粥 / 104
蒲公英白头翁粥 / 104
神仙粥 / 105
赤小豆补脾粥 / 105
六神粥 / 106

膏糖蜜糊类 107

乌梅蜂蜜膏 / 107
香橼饴糖膏 / 107
芡实山药糊 / 108

葛根绿豆糊 / 107
石榴皮蜜膏 / 108
白术膏 / 108

糕饼糖果点心类 109

健脾糕 / 109

桂姜煨栗 / 109



山楂荞麦饼 / 109

健脾消食饼 / 110

八宝薯蕷糕 / 110

健脾温肾饼 / 110



功能性消化不良常用药膳食疗方 111

菜肴类 111

人参汤圆 / 111

合欢花蒸猪肝 / 112

谷芽麦芽煲鸭肫 / 113

内金扒肚花 / 113

砂仁鲫鱼 / 114

砂仁牛肉片 / 111

什锦山药 / 112

山楂鸡蛋 / 113

阳春肘子 / 114

汤汁茶饮酒类 115

槟榔橘皮茶 / 115

核桃川芎茶 / 115

羊肉萝卜汤 / 116

薏陈茶 / 117

鹤鹑党参山药汤 / 117

三消饮 / 118

丁香神曲茶 / 118

山药鱼片汤 / 119

夏朴蜜汁 / 115

山楂橘皮茶 / 116

二花甘草茶 / 116

六和茶 / 117

三仙茶 / 118

佩香饮 / 118

扶中茶 / 119

粥米饭羹类 119

麦芽山楂鸡蛋羹 / 119

佛手柑粥 / 120

曲末粥 / 121

糯米百合粥 / 121

香橼佛手粥 / 120

莱菔子粥 / 120

六和茶 / 121

茯苓栗子粥 / 121





膏糖蜜糊类 122

橘红糖 / 122

山楂软糖 / 122

神曲糊 / 122

糕饼糖果点心类 123

豆蔻馒头 / 123

鸡骨草猪排面 / 124

萝卜山药饼 / 125

枣菇玫瑰汤饺 / 123

枣泥桃酥 / 124

八宝启脾糕 / 125

肠易激综合征常用药膳食疗方 126

菜肴类 126

内金扒肚花 / 126

补骨脂煲猪腰 / 127

豆蔻当归煨乌骨鸡 / 127

君子蒸鸭 / 126

附子羊肉煲 / 127

地榆炖猪大肠 / 128

汤汁茶饮酒类 128

健脾止泻汤 / 128

羊肉萝卜汤 / 129

二花甘草茶 / 129

佛手玫瑰茶 / 130

荔枝扁豆汤 / 130

银花莲子茶 / 131

山楂石榴皮汤 / 131

止泻茶 / 128

山药鹿茸酒 / 129

石榴叶茶 / 129

绿豆车前汤 / 130

扶中茶 / 130

川芎当归茶 / 131

生姜芍药酒 / 131

粥米饭羹类 132

干姜粥 / 132

荔枝补阳粥 / 132



鲫鱼羹 / 132

参芪薏仁粥 / 133

莲子锅巴粥 / 133

苡蓉羊肉粥 / 134

羊肉糯米粥 / 134

山药面 / 135

白术粥 / 133

赤石脂干姜粥 / 133

薤白粥 / 134

芡实粥 / 134

猪肾羹 / 135

神仙粥 / 135



青糖蜜糊类 136

神曲糊 / 136

香砂糖 / 136

山楂软糖 / 136

糕饼糖果点心类 137

益脾饼 / 137

莲子糕 / 138

山药扁豆陈皮糕 / 138

莲子山药糕 / 137

橘饼 / 138

功能性便秘常用药膳食疗方 139

菜肴类 139

决明烧茄子 / 139

柏仁猪心 / 140

升麻芝麻炖大肠 / 140

橘饼 / 141

地黄核桃煲猪肠 / 142

木耳海参煲猪大肠 / 142

油焖枳实萝卜 / 139

松鸡 / 140

姜汁菠菜 / 141

山药扁豆陈皮糕 / 141

黄芪玉竹煲兔肉 / 142

杏仁当归肺片 / 143



汤汁茶饮酒类 143

决明苡蓉茶 / 143

参百合田鸡汤 / 143



菊花决明子茶 / 144

肉苁蓉瘦肉汤 / 144

玫瑰茉莉茶 / 145

桑椹蜂蜜饮 / 145

蜂蜜芦荟饮 / 146

猪肉药汤 / 146

麻仁番泻叶饮 / 147

葛根大黄猪油汁 / 144

莱菔子佛手茶 / 144

参芪蜂蜜汤 / 145

四仁通便茶 / 145

秘传三意酒 / 146

二仁通幽汤 / 146

粥米饭羹类 147

柏子仁粥 / 147

白术粥 / 148

百合粥 / 148

木耳炒饭 / 149

首乌红枣粥 / 150

当归大枣粥 / 150

补虚正气粥 / 151

麻仁苏子粥 / 147

苦瓜肉汤饺 / 148

苁蓉肉桂糯米粥 / 149

五仁粥 / 149

白羊肾羹 / 150

归蓉猪血羹 / 151

燕麦枸杞粥 / 151

膏糖蜜糊类 152

麻仁栗子糕 / 152

郁李粳米糊 / 152

芝麻核桃粉 / 153

杏仁芝麻糖 / 152

桑椹芝麻糕 / 153

糕饼糖果点心类 153

瓜蒌饼 / 153

增液肉糕 / 154

决明子糕 / 154



关于药膳

药膳，既是中国传统医学的一种治疗方法，也是中华民族独具特色的饮食形式之一。药膳文化历史悠久，源远流长，为人类的健康长寿作出了积极的贡献。近年来，随着人们对绿色生活的推崇，味道宜人、营养丰富、能够防病治病的药膳得到了越来越多人的青睐，一股药膳热潮已经兴起。作为民族医学和传统饮食完美结合的产物，药膳这一带有中国古老而神秘色彩的东方文化，正在走向国门，迈向世界。今天，就让我们揭开药膳的神秘面纱，去探寻其中的奥妙。





什么是药膳

提到药膳，许多人不禁要问，何谓“药膳”？药膳是药物还是食物？其实药膳并不是简单的中药加食物，它是在传统中医药“辨证论治”理论的指导下，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，经加工烹制而成的具有一定色、香、味、形、养的菜肴、汤汁、羹糊、糕点等食品。药膳可以“寓医于食”，即既取药物之性，又取食物之味，“药借食力，食助药威”，二者相辅相成、相互协调，服用后，既可获得丰富的营养，又可养生保健、防病治病、延年益寿，是具有保健和治疗双重效果的药用食品。

由此可见，药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊食品，是中医传统“药食同源”理论的最好体现，也有许多书籍直接将“药膳”称之为“食治”“食养”“食疗”“食药”。说明药膳可以使食用者在享受美食的同时，又使其身体得到滋补，疾病得到治疗。所以中国传统药膳的制作和应用，不仅仅是一门学问，更可以说是一门艺术。

现代药膳充分总结和运用了古人的宝贵经验，同时吸取了现代养生学、

