

常见病 药膳 调养丛书

丛书主编 周文泉 赵余庆

慢性胃炎

四季饮食



本书主编 马丙祥 李 浩



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

常见病 **药膳** 调养丛书

慢性胃炎四季饮食

丛书主编 周文泉 赵余庆

本书主编 马丙祥 李 浩

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP)数据

慢性胃炎四季饮食 / 马丙祥, 李浩主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.2
(常见病药膳调养丛书)
ISBN 7-5381-3541-3

I.慢… II.①马…②李… III.慢性病: 胃炎—防治
②慢性病: 胃炎—食物疗法 IV.R573.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 077150 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码: 110003)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 89 千字

印 张: 3.5

印 数: 1~6 000

出版时间: 2002 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 李若虹

版式设计: 王珏菲

责任校对: 周 文

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

丛书主编

周文泉 赵余庆

丛书副主编

崔玉琴 张宏

刘伟 顾悦善

王占伟 范颖

本书主编

马丙祥 李浩

本书编委

马丙祥 肖守贵

李浩 薛辉

魏从强 秦玖刚

摄影

林玉 祝锐

制作

王文 舒涵

刘立克 李斌

111 199.02

前言

食疗是在中医理论指导下经过千百年实践形成的独特的理论体系，被历代医家所推崇，为历代百姓所应用。在科学技术高度发达的今天，人们仍喜欢用食疗来调整人体阴阳平衡，补充营养物质，达到防病治病的目的。然而，食疗并非人人有益，有的疾病与饮食关系密切，有的疾病则关系不大，而且，药膳是不可以乱用的。因为我国一年四季气候变化较大，中医学认为，干燥的气候容易伤肾，偏热偏寒的气候容易伤心肺，多风或大风气候容易伤肝，寒湿或湿热的气候易伤脾胃，所以，应根据气候变化特点，择时进行补益。但是，如何做到合理安排病人饮食，怎样用药食两用的物品做成药膳，则是摆在人们面前的难题。为了满足广大读者的愿望，我们组织这方面的专家，编写了“常见病药膳调养丛书”。

这套丛书包括《脂肪肝四季饮食》、《高血压四季饮食》、《高血脂症四季饮食》、《糖尿病四季饮食》、《胃炎四季饮食》、《肾炎四季饮食》、《癌症四季饮食》7个分册。均由临床经验丰富的药膳专家编写、制作。这7种书不仅介绍了疾病的防治常识、疾病与饮食的关系、四季饮食膳方以及常用防治疾病的食物和药物。还详细介绍了每款膳食的原料、制作方法、食用方法以及功效主治，并逐一用彩色图片表示。从而突出了可操作性和有效性，可使读者能够准确地使用补益类中药，正确地制作防病膳食，安全地择时应用，有利于强身保健。

人人需要健康，人人渴望健康，实现人人健康，重要的是要从自己做起，要养成健康的习惯，调整心态，平衡饮食，加强锻炼。愿本书能为您的健康提供帮助，成为您生活中的朋友。

编著者

— 慢性胃炎四季食膳

春季饮食

1. 莲子粥	1
2. 鲜藕排骨汤	2
3. 木耳红枣汤	4
4. 酸甜猪肚汤	6
5. 胡萝卜炒肉片	8
6. 萝卜饼	10
7. 木耳粥	12
8. 大枣香菇汤	13
9. 芪枣甲鱼汤	14
10. 黄芪母鸡汤	16
11. 人参莲子汤	18
12. 山药羊肉汤	20
13. 胡萝卜炖羊肉	22

夏季饮食

1. 白术猪肚粥	24
2. 鲫鱼熟脘	26
3. 丝瓜猪肉汤	28
4. 砂仁牛肉	30
5. 银耳苡米粥	32
6. 赤小豆粥	34
7. 温中乌鸡汤	36
8. 薏米莲子粥	38
9. 菜花粥	40

秋季饮食

1. 砂仁鲫鱼汤	42
2. 二冬汤	44
3. 黄芪鲫鱼汤	46
4. 银耳珍珠汤	48
5. 苹果汤	50
6. 红枣炖鸭	52
7. 红枣煨肘	54
8. 补气养血八宝粥	56
9. 甲鱼羹	58
10. 冰糖银耳饮	60
11. 参枣饮	61

冬季饮食

1. 红枣炖兔肉	62
2. 胡椒猪肚	64
3. 牛肉返本汤	66
4. 兔肉健脾汤	68
5. 砂仁鸭	70
6. 黄芪参枣粥	72
7. 黄芪当归蒸鸡	74
8. 猴头菇瘦肉汤	76
9. 内金姜枣羊肉汤	78
10. 参芪薏苡仁粥	80

二 认识慢性胃炎

1. 了解慢性胃炎很容易	81
2. 慢性胃炎症状表现多而不一	82
3. 胃炎进一步发展会引起的后果	82
4. B超或CT不能用来诊断胃炎	83
5. X线检查对胃病诊断有益处	84

三 远离慢性胃炎

- | | |
|------------------------|----|
| 1. 患了慢性萎缩性胃炎怎么办 | 85 |
| 2. 继发他病最可怕 | 85 |
| 3. 浓茶或浓咖啡对胃炎有害无益 | 86 |
| 4. 吸烟也能加重胃炎 | 87 |
| 5. 对慢性胃炎中医辨证分型 | 87 |

四 慢性胃炎饮食宜忌

- | | |
|------------------------|----|
| 1. 饮食调养——请重视你的脾胃 | 89 |
| 2. 慢性胃炎如何吃 | 90 |
| 3. 饮食有规律，情绪调节也重要 | 91 |
| 4. 季节不同，发病特点不一样 | 92 |
| 5. 慢性胃炎四季饮食有不同 | 93 |

五 慢性胃炎病人常用的食物

- | | |
|---------------|----|
| 1. 大 米 | 95 |
| 2. 糯 米 | 95 |
| 3. 小 米 | 95 |
| 4. 小 麦 | 95 |
| 5. 高粱米 | 96 |
| 6. 黄 豆 | 96 |
| 7. 赤小豆 | 96 |
| 8. 绿 豆 | 96 |
| 9. 白 菜 | 96 |
| 10. 菠 菜 | 97 |
| 11. 芥 菜 | 97 |
| 12. 苋 菜 | 97 |
| 13. 油 菜 | 97 |
| 14. 香 菜 | 97 |

15. 大 葱	97
16. 生 姜	98
17. 萝 卜	98
18. 胡萝卜	98
19. 番 茄	98
20. 冬 瓜	98
21. 莲 藕	98
22. 马铃薯	99
23. 扁 豆	99
24. 山 药	99
25. 茼 蒿	99
26. 芋 头	99
27. 猪 肉	100
28. 羊 肉	100
29. 牛 肉	100
31. 鸡 肉	100
32. 狗 肉	100
33. 兔 肉	101
34. 鹅 肉	101
35. 鲫 鱼	101
36. 鳖	101
37. 泥 鳅	101
38. 黑木耳	102
39. 猴头菇	102
40. 香 菇	102
41. 蘑 菇	102
附录	103



慢性胃炎四季食膳

1 莲子粥

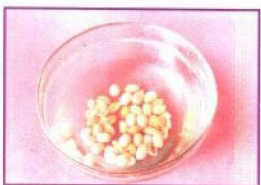
〔春季饮食〕

【配方】莲子 50 克，糯米 50 克，红糖 1 匙。

【制法】将莲子用开水泡胀，剥皮去心。放锅中，加冷水适量，用文火先煮半小时，至熟而不烂时盛起。



将糯米或粳米除去杂质，洗净。将糯米或粳米倒入锅内，加冷水适量，用武火烧开，倒入莲肉及汤，加糖或蜂蜜，改用文火炖熟。



【用法】脾胃虚寒者，宜吃莲子糯米粥。

【功效】健脾益胃，缓急止痛。

【主治】适用于胃脘疼痛，绵绵不休，食后饱胀，闷寒不畅、食少纳呆、倦怠乏力、大便不畅等症。

【来源】《健康报》。

莲子食用前必须用开水泡胀，剥去心。



将莲子倒入锅中，加适量水，用文火煮30分钟，盛出，再煮淘洗好的糯米，待煮开时加入莲子肉和红糖。



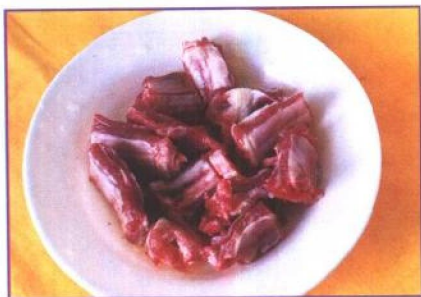
2 鲜藕排骨汤

【春季饮食】

【配方】鲜藕2千克，猪排骨2千克，大枣7枚，植物油、细盐、黄酒适量。



鲜藕



排骨



把切好的排骨洗净，用开水烫。

【制法】藕洗净、去节、切块。排骨洗净、滤干、切块。大枣用温水浸泡片刻，洗净备用。起油锅，放植物油适量。用中火烧油热后，倒入排骨，翻炒5分钟，加黄油3匙。然后，焖烧7分钟，至出油香味时，盛入大沙锅内，再将藕块倒入，加冷水浸没。用武火烧开，加黄酒1匙后，改用文火煨2小时，加大枣7枚，盐适量。再煨1小时，至汤汁浓，排骨与藕均酥烂时，即可。

【用法】宜在饭前空腹时服食，以利吸收。每日2次，每次1大碗。

【功效】补脾益肠，和胃消食。

【主治】适用于脾胃虚弱所致的倦怠乏力，少气懒言、食少恶食、口中淡等症。

【来源】民间验方。



将莲藕去节，切块。

藕：生用可清热，凉血，活血化瘀。煮熟用可健脾、开胃、止泻、生血，其成分有淀粉、蛋白质、维生素C及其他有益的化学成分。



油锅烧热，倒入排骨，翻炒出香味时，加入藕块、大枣，适量调料与水，藕煨至排骨与酥烂时即可。



3 木耳红枣汤

〔春季饮食〕

【配方】黑木耳 25 克，大枣 15 个。

【制法】用温水将黑木耳发透，去杂质，洗净后与大枣加适量水同煮成汁即可。

【用法】每日 1 剂，连用 7 天。

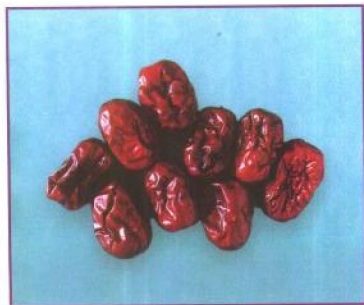
【功效】木耳含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸等物质，治肠风，血性痢疾；大枣则补脾和胃，益气生津，两者合用，具有补益气血的作用。

【主治】适用于脾胃虚弱所致的脘腹隐痛，食后腹胀，面色萎黄，倦怠乏力，食少纳呆等症。

【来源】民间方。



木耳可治疗血尿、痔疮便血、妇女崩漏等。不但益于脾胃，还能凉血止血。



现代医学研究表明，大枣具有保护肝脏，增强肌力，增加体重的功效。



将木耳用温水发透，去杂质，撕成小块。



将发洗好的木耳与大枣放入锅中，加适量水煎煮30分钟。



4 酸猪肚汤

【春季饮食】

【配方】猪肚 100 克，山楂片 120 克，冰糖 60 克。

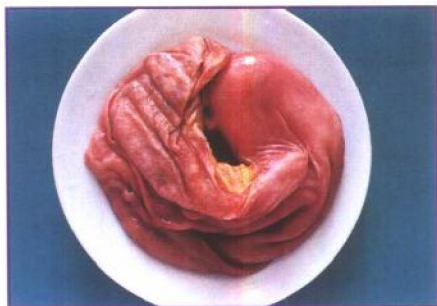
【制法】将猪肚整治洗净，切成丝，把山楂片放入锅内，加水适量，武火烧开后，用文火慢炖，烂熟后放入冰糖即成。

【用法】空腹趁热服用，每日 2 次，每次 1 碗，连服 4 天。

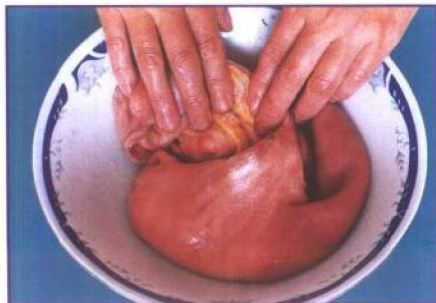
【功效】猪肚有甘温之性，具补虚损，健脾胃功效，可治疗泄泻，下痢，小便频数等；山楂含有酒石酸、柠檬酸、山楂酸、黄酮类、内脂、皂苷、维生素 C、蛋白质与脂肪等，有抗菌作用，能消食，活血化痰。健脾消食功效。

【主治】适用于脾胃虚弱所致的餐后饱胀，噎腐吞酸，大便不爽，胃脘隐痛等症。

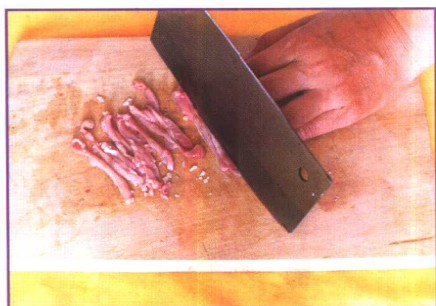
【来源】民间验方。



猪肚能补虚损，健脾胃。



将猪肚洗净，用醋泡，再用盐搓，剔去油脂。



将整治好的猪肚切成细丝。



把猪肚丝与山楂片放入沙锅中，加适量水武火烧开后，用文火慢炖，烂熟后放入冰糖调味。



5 胡萝卜炒肉片

【春季饮食】

【配方】胡萝卜 250 克，猪肉 100 克，植物油 25 克，葱、姜、香菜、盐、酱油、醋、味精各适量。

【制法】将胡萝卜洗净切成片，猪肉切成片。锅内加植物油烧热，下葱、姜丝炆锅，加肉片翻炒，再加胡萝卜片、醋、酱油、盐，炒熟后加味精、香菜翻炒即成。

【用法】佐餐食用。

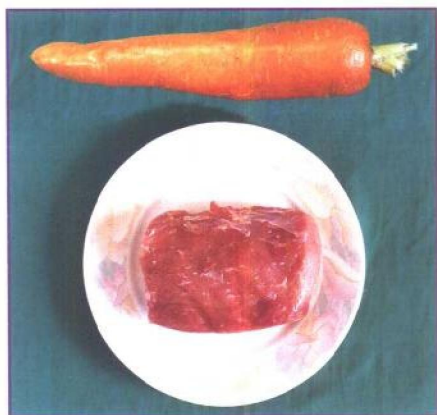
【功效】健脾益胃。

【主治】适用于脾胃虚弱所致的胃脘痞满，隐隐作痛，神疲，倦怠乏力，纳少便溏，少气懒言等症。

【来源】民间验方。

胡萝卜：含有多种胡萝卜素，维生素B₁，维生素B₂和花色素，具有健脾、消食化滞作用，可治疗消化不良、久痢等。

猪肉：含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、钙、磷、铁等，可滋阴、润燥，入脾胃经。二者合用，调味后



可治疗慢性胃炎病人，有利于脾胃功能的恢复，促使食物的消化和吸收。

将胡萝卜洗净，切片。

