

实用

药膳

良方丛书

总主编·谢英彪

胃肠病药膳良方

主编·张杰

本书系实用药膳良方丛书之一，其系统地整理、介绍了10余种常见胃肠病的古今药膳良方1000余首，以疗效确切、组方合理、使用安全、口感较好、实用有效的药膳方为首选，并遵循中医理论辨证施膳原则，按疾病的证型逐一介绍了良方的组方、制法、注意事项、功效及评介，其中评介了一部分良方的客观性和科学的阐述，体现了中医辨证施膳的特色。



人民卫生出版社

实用药膳良方丛书

胃肠病药膳良方

总主编 谢英彪

主 编 张 杰

副主编 刘 健 焦俊英 徐晓文

参 编 人 员

郭宗虎	张亚岚	葵海侠	张晓娟
吴东昆	纪国安	徐克祥	李峻峰
徐小蕾	张 健	艾 叶	匡家华

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病药膳良方/张杰主编. —北京: 人民卫生出版社, 2002

(实用药膳良方丛书/谢英彪总主编)

ISBN 7-117-04988-X

I. 胃... II. 张... 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 (2002) 第 035389 号

实用药膳良方丛书 胃肠病药膳良方

总 主 编: 谢英彪

主 编: 张 杰

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京市安泰印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 24

字 数: 459 千字

版 次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-04988-X/R · 4989

定 价: 36.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

内 容 提 要

本书系实用药膳良方丛书之一，系统地整理、介绍了萎缩性胃炎、幽门螺杆菌感染、溃疡性结肠炎等10余种常见胃肠病的古今药膳良方1000余首，以疗效确切、组方合理、使用安全、口感较好、实用有效的药膳方为首选，并遵循中医药理论辨证施膳原则，按疾病的证型逐一介绍了良方的组成、制法、吃法、注意事项、功效及评介，其中评介一项是本书的一大特点，在评介中对每方组成进行了切合现代临床实际的客观分析和科学的阐述，体现了中医辨证施膳的特色。书末附索引以便读者查阅。

总之，本书是一本资料较全、检索方便、切合实用的药膳良方专著。可广泛适用于群众、营养师、药膳师、临床医师参考使用。

实用药膳良方丛书

编委会

主 编 谢英彪

副主编 蔡 明 孙丽霞 张 杰 徐晓明
高新彦 谢 春 沈志远 王天宇

编 委 (按姓氏笔画为序)

于克慧	王天宇	王 挺	皮 璐
刘 健	孙丽霞	何养宁	张 杰
张星平	张养生	沈志远	杨永贵
夏正明	高新彦	徐晓明	黄衍强
谢 春	谢英彪	焦俊英	蔡 明

前 言

药膳是中医学的重要组成部分，为中华文化的瑰宝，深受群众的欢迎，已引起世界重视。但至今缺乏全面、系统地整理，去除糟粕，保留精华的深入研究更为缺乏；日本、法国等国家虽然有一些民间的研究药膳的组织，但尚无药膳专著的问世，更未见系统的药膳研究成果；台湾、香港、澳门等地区的药膳研究仅限于烹饪界，一些药膳菜肴的研制为经营性质，为数不多的药膳配方散见于餐饮菜谱书籍中；国内近 20 年来，出版的药膳书籍达百余种，最多者载方近千种，其内容重复雷同者颇多，基本上为近代药膳方，对古代药膳的挖掘、整理和研究十分缺乏，对古今药膳良方一直缺乏系统全面的整理和去伪存真、去粗取精的研究。本丛书按《胃肠病药膳良方》、《心脑血管病药膳良方》、《肝胆病药膳良方》、《内分泌代谢病药膳良方》、《癌症药膳良方》5 个分册，从近百种常见病、多发病入手，根据 400 余种古今中医药文献，挖掘、整理和研究出数千首药膳良方。

本丛书在编撰过程中，努力体现了以下 4 大特点：

一、强调“良”：即以疗效确切，组方合理，使

用安全，实用有效的药膳良方为主。

二、力求“全”：即研究、整理的五大系列药膳方力求涉及的病种齐全，适用的证型齐全，体现出中医辨证选择药膳方的特点。

三、保持“精”：即以组成简洁，配伍精当，使用方便，操作简便，实用性强，贴近群众需求的药膳方为首选。

四、注重“新”：即多选择近几年在大陆、港、澳、台等地区涌现的药膳新方，以能充分反映当前药膳研究的新进展、新成果。

本丛书在编撰过程中，解决了以下技术难点：

一、古代中医药等文献有的是孤本，难以查阅到原始资料，此次编者花了大量精力，查找到了第一手资料。

二、古今药膳方中夹杂有封建迷信和唯心主义的内容，存在一些夸大不实之词；有的药膳方所用药物具有毒性，不安全；有的药物用量过大，有一定的副作用或口感较差；有的古代药膳方缺少剂量或使用的古代剂量单位需要补充或换算；有的制法不详；有的药膳方高盐、高糖、高脂，不符合营养学要求；有不少药膳方使用了国家明令禁用的野生保护动物……这些均在撰写中作为技术难点进行删除或在评介中加以纠正。

编撰中，我们充分遵循了中医药理论体系，体现了辨证施膳的特色，每首良方均列方名、方源、组成、制法、吃法、注意事项、评介等项内容，在评介

一项中对数千首药膳良方进行了切合现代临床实际的客观分析和科学的阐释，成为本丛书的一大亮点，我们力求使本丛书成为具有权威性的实用药膳专著。每分册之末，按方名笔画作了索引，便于读者查找选用。

本丛书可作为一般群众、营养师、药膳师的理想参考书，也适合临床医生阅读。

谢英彪

2002年3月18日

目 录



胃 痛

一、概述	1	5. 葱椒饮	12
二、辨证施膳	2	6. 桂皮山楂饮	12
(一) 气滞型	2	7. 艾叶温胃茶	12
1. 青木香蜜饮	3	8. 川椒茶	13
2. 橘花茶	3	9. 良姜白术茶	13
3. 香附良姜茶	3	10. 醋浸生姜茶	14
4. 健胃茶	4	11. 木香姜糖羹	14
5. 青皮绞股蓝茶	5	12. 理中莲子羹	15
6. 香橼露	5	13. 椒面羹	15
7. 玫瑰露	5	14. 香附玄胡索姜 糖羹	16
8. 白芍枳壳粥	6	15. 高良姜粥	16
9. 茉莉花粥	6	16. 花椒粥	16
10. 香砂藕粉	7	17. 吴茱萸粥	17
11. 玫瑰龙眼膏	7	18. 荜澄茄粥	17
12. 五香刀豆	8	19. 荜茇粥	18
13. 陈皮鸡丁	8	20. 茱萸饮方	18
14. 梅橘汤	9	21. 生姜煨红枣	19
(二) 胃寒型	9	22. 青椒炒豆豉	19
1. 木香干姜蜜饮	10	23. 平菇炒肚尖	19
2. 茶姜饮	10	24. 牛肉脯	20
3. 生姜饴糖饮	11	25. 椒盐火腿	21
4. 姜糖苏叶饮	11	26. 姜椒煨鸡块	21
		27. 丁香鸭	22

28. 胡椒葱汤	23
29. 花椒火腿汤	23
30. 草茛头蹄汤	24
31. 草果公鸡汤	24
(三) 胃热型	25
1. 三黄清胃蜜饮	25
2. 黄连佛手茶	26
3. 蒲公英青皮茶	26
4. 蒲公英粥	27
5. 蛇舌草徐长卿 粥	27
(四) 阴虚型	28
1. 螺旋藻沙参饮	28
2. 沙参三七饮	29
3. 芍药甘草茶	29
4. 沙参决明子茶	30
5. 洋参灵芝香菇 散	30
6. 梅枣杏仁饼①	31
7. 梅枣杏仁饼②	31
8. 百合荔枝乌药 汤	32
9. 蜂蜜芍药汤	32
(五) 血瘀型	33
1. 丹参全蝎蜜饮	33
2. 蒲黄五灵脂蜜 饮	34
3. 徐长卿山楂茶	34
4. 当归青皮茶	35
5. 田七瘦猪肉方	35

(六) 食积型	36
1. 清胃消食饮	36
2. 山楂陈皮茶	36
3. 枳术茶	37
4. 大麦芽方	37
(七) 脾虚型	38
1. 黄芪建中饮	38
2. 灵芝木香茶	39
3. 茯苓玄胡茶	40
4. 参苓健脾茶	40
5. 姜汁白糖牛奶	40
6. 姜砂椒鱼羹	41
7. 胡椒酿红枣	41
8. 茴香炒飞蝗	42
9. 六味牛肉	42
10. 法制猪肚方	43
11. 草果煲牛肉	44
12. 鲈鱼健脾汤	44

胃 胀

一、概述	46
二、辨证施膳	47
(一) 肝胃不和型	47
1. 四逆散蜜饮	47
2. 茉莉花茶	48
3. 理气消滞茶	48
4. 金橘粥	49
5. 萝卜小茴香粥	49
6. 橘皮粥	50
7. 苏罗子刀豆壳	

粉	50	4. 刺五加枳壳茶	65
8. 香砂糖	51	5. 益胃茶	66
9. 玫瑰酥	51	6. 砂仁内金橘皮 粥	66
10. 糖渍橘皮	52	7. 健胃多宝粥	67
11. 五香槟榔	52	8. 玫瑰茯苓山药枣 糕	67
12. 砂仁木香鸡蛋 面	53	9. 鲜橘皮肉	68
13. 二蔻砂仁鲫鱼 煲	53	10. 香菇核桃肉 片	69
14. 内金香附汤	54		
15. 厚朴莲子汤	54		
(二) 饮食积滞型	55		
1. 藿朴消食饮	55		
2. 山楂麦芽饮	56		
3. 健脾饮	56		
4. 消食滞茶	57		
5. 姜糖神曲茶	58		
6. 橘皮莱菔子茶	58		
7. 麦芽枳壳茶	59		
8. 面末粥	59		
9. 楂曲内金散	59		
10. 荞麦莱菔子散	60		
11. 白豆蔻馄饨	60		
12. 豆蔻馒头	61		
13. 山楂消食饭	62		
14. 内金鳊鱼	62		
(三) 脾胃虚弱型	63		
1. 五味异功蜜饮	63		
2. 苍白术健脾饮	64		
3. 芪术茶	64		

食欲不振

一、概述	71
二、辨证施膳	72
(一) 食滞胃脘型	72
1. 二鸡饮	72
2. 桂皮楂曲饮	73
3. 二芽山楂饮	73
4. 青果萝卜饮	74
5. 橘荷健脾饮	74
6. 槟榔饮	74
7. 麦芽茶	75
8. 消滞茶	76
9. 复合山楂汁	76
10. 茯苓鸡内金 粥	77
11. 砂仁内金粥	78
12. 鸡内金粥	78
13. 曲米粥	79
14. 焦三仙粥	79

15. 橘红糕	80	4. 陈皮山药红枣 羹	95
16. 山楂红枣煎	81	5. 茉莉花山药粥	95
17. 谷芽露	81	6. 鲫鱼生姜粥	96
18. 淮山药糊	82	7. 北方腊八粥	96
19. 山楂软糖	82	8. 砂仁粥	97
20. 佛手山楂卷	83	9. 黄豆山楂粥	97
21. 山楂萝卜籽 散	84	10. 枣泥桃酥	98
22. 玫瑰杨梅	84	11. 葛根山药杂豆 糕	99
23. 内金糖饼	85	12. 橘杏枣糕	100
24. 山药菊红	85	13. 山药蒸饼	100
25. 山楂脯	86	14. 消食饼	101
26. 萝卜肉蛋蒸 饺	87	15. 消积饼	101
27. 萝卜瘦肉饼	88	16. 天仙面	102
28. 谷楂内金蒸鸡 蛋	88	17. 茯苓香菇包 子	103
29. 小米锅巴	89	18. 素烧三样	103
30. 麦芽糕	89	19. 什锦山药	104
31. 山楂肉片	90	20. 砂糖	105
32. 山楂炒豆芽	91	21. 砂仁肚条	105
33. 内金鱼	91	22. 柚子炖鸡	106
34. 鲮鱼内金汤	92	23. 羊肝悻悻	106
35. 山楂汤	92	24. 陈皮鸭	107
36. 山楂胡颓子 汤	93	25. 陈皮油烫鸡	107
(二) 脾胃气虚型	93	26. 丁香鹌鹑	108
1. 参术砂仁饮	93	27. 六味牛肉脯	109
2. 橘枣饮	94	28. 生姜醋炖牛 肚	110
3. 太子奶饮	94	29. 酸辣牛百叶	111

30. 砂仁腌肉	112	8. 香砂炒面	124
31. 黄芪鲈鱼汤	112	9. 橘红糕	125
32. 砂仁鲫鱼汤	113	10. 橘红山楂糕	125
33. 扁豆佛手鲫鱼 汤	113	11. 蜜饯橘皮	126
34. 二仙汤	114	12. 蜜橘红	126
35. 鲫鱼汤	114	13. 糖醋山药	127
36. 鲫鱼砂仁汤	115		
37. 豇豆二根汤	115	呕 吐	
38. 胡萝卜山药 汤	116	一、概述	129
(三) 胃阴不足型	116	二、辨证施膳	130
1. 甘蔗萝卜汁	117	(一) 外邪犯胃型	130
2. 水果四汁饮	117	1. 薄荷陈皮饮	130
3. 鲜芦根石斛 粥	118	2. 丁香姜饮	130
4. 山药泥	118	3. 芦根竹茹饮	131
5. 山楂雪梨丝	119	4. 枇杷饮	131
6. 参术腐皮菜秧 汤	119	5. 竹茹姜枣茶	132
7. 代茶汤	120	6. 藿香砂仁茶	132
(四) 肝胃不和型	120	7. 葱姜半夏茶	132
1. 佛手花茶	121	8. 姜夏茶	133
2. 陈皮茶	121	9. 草姜茶	133
3. 双花茶	122	10. 银花竹茹茶	134
4. 佛手荷花番茄 羹	122	11. 柿蒂茶	134
5. 青柑皮粉	123	12. 姜汁白糖水	135
6. 青广木香粉	124	13. 丁香露	135
7. 砂仁藕粉	124	14. 板蓝根姜汁 煎	136
		15. 姜橘鱼羹	136
		16. 干姜粥	137
		17. 藿香粥	137
		18. 桂心粥	137

19. 竹茹粥 138
 20. 小茴香粥 138
 21. 鲜芦根炖冰糖 139
 22. 丁香姜糖 139
 23. 鲫鱼豆蔻汤 140
 24. 枳椇橘皮竹茹汤 140
 25. 葛粉汤 141
 26. 丁香汤 141
- (二) 肝气郁结型 141
1. 连苏蜜饮 142
 2. 白萝卜叶姜汁饮 142
 3. 二花柿蒂饮 143
 4. 山药莱菔子饮 143
 5. 柴胡枳壳蜜饮 144
 6. 橘茶饮 144
 7. 橘茹饮 145
 8. 荷叶糊米粥 145
 9. 青陈皮糯米粥 146
 10. 砂仁木香藕粉 146
 11. 佛手粥 147
 12. 梅花姜半夏粥 147
 13. 嚼食橘饼方 148
14. 代代花萝卜汤 148
 15. 柿蒂丁香生姜汤 149
 16. 柿蒂刀豆汤 149
 17. 柿蒂生姜汤 149
- (三) 食滞伤胃型 150
1. 山楂生姜饮 150
 2. 姜半夏莱菔子茶 151
 3. 陈皮乌梅茶 151
 4. 豆蔻藿香茶 152
 5. 鸡橘粉粥 152
 6. 姜汁砂仁粥 153
 7. 砂仁萝卜肉饼 153
- (四) 脾胃虚弱型 154
1. 白蔻姜饮 155
 2. 葱椒橘皮饮 155
 3. 柿钱粥饮 156
 4. 苏梗半夏煎 156
 5. 猪肚羹 157
 6. 鳝鱼兔肉羹 157
 7. 茴香粥 158
 8. 半夏棋子粥 158
 9. 生姜炒米粥 159
 10. 姜汁米汤 159
 11. 薯蓣半夏粥 160
 12. 姜汁蜜糖 160
 13. 姜汁炒糯米 160

14. 丁香橘皮糖 161

15. 糖姜 161

16. 砂仁甘草鲫鱼 162

17. 平菇炒肫片 162

18. 内金肚条 163

(五) 胃阴虚亏型 164

1. 魔芋和胃饮 164

2. 四汁牛奶饮 165

3. 玉竹二汁饮 165

4. 陈皮梅饮 166

5. 乌梅冰糖饮 166

6. 柠檬速溶液 167

7. 蔗藕荸荠韭汁白糖方 167

8. 甘蔗姜汁茶 168

9. 乌礞茶 168

10. 陈仓米柿霜茶 169

11. 芦根粥 169

12. 沙参粥 170

13. 石斛粥 170

14. 素三鲜豆腐 171

15. 人参燕窝汤 172

暖 气

一、概述 173

二、辨证施膳 174

(一) 肝气犯胃型 174

1. 二皮蜜饮 174

2. 青陈皮茶 174

3. 越鞠糖煎 175

4. 山楂枳壳粥 176

5. 刀豆散 176

6. 消食豆腐青菜 177

(二) 食滞内停型 177

1. 陈皮山楂饮 178

2. 豆蔻荷叶饮 178

3. 加味三仙饮 179

4. 六曲陈皮饮 179

5. 青皮山楂饮 179

6. 砂仁山楂粉 180

7. 萝卜酸梅汤 180

(三) 脾胃虚弱型 180

1. 太子参红枣沉香曲饮 181

2. 黄芪扁豆陈皮茶 181

3. 党参豆壳茶 182

4. 荷花鹌鹑粥 183

吐 酸

一、概述 184

二、辨证施膳 185

(一) 肝郁化热型 185

1. 蒲公英瓦楞子饮 185

2. 左金陈皮茶 186

3. 川连蛋壳粉 186

4. 乌贼骨陈皮散	187
5. 珍珠母枳壳散	187
(二) 饮食停滞型	188
1. 六曲瓦楞子牡蛎饮	188
2. 鸡内金乌贼散	188
3. 二芽蛋壳散	189
4. 苏打馒头	189
5. 苏打面条	190
(三) 脾胃虚寒型	191
1. 理中蜜饮	191
2. 姜枣糖茶	192
3. 砂仁羊肉粥	192
4. 姜橘椒鱼羹	193
5. 姜韭牛奶羹	193
6. 党参馄饨	194
7. 健脾馄饨	195
8. 旋覆花炖鱼头	196

嘈 杂

一、概述	197
二、辨证施膳	197
(一) 胃热型	197
1. 竹茹丁香饮	198
2. 蛇舌草川楝子蜜饮	198

3. 蒲公英枣茶	199
4. 蒲公英香附茶	199
5. 蘑菇砂仁豆腐	200
6. 香菇泥鳅豆腐煲	200
(二) 阴虚型	201
1. 二参川连蜜饮	202
2. 黄连石斛蜜奶	202
3. 魔芋银花豆浆	203
4. 凉拌马齿苋黄瓜	203
5. 苦瓜乌鱼片	204

反流性食管炎

一、概述	205
二、辨证施膳	206
(一) 胃热型	206
1. 蒲公英砂仁蜜饮	206
2. 半夏竹茹蜜饮	207
3. 砂仁黄连茶	207
4. 鲜马齿苋姜汁	207
5. 藿香连翘大枣	

煎	208
6. 薄荷川连红枣	
煎	209
7. 乌贼骨瓦楞子	
粉	209
8. 消炎护膜方	210
(二) 阴虚型	210
1. 麦冬三汁饮	211
2. 百合丹参蜜	
饮	211
3. 麦冬藿香茶	212
4. 丁香柿蒂参	
茶	212
5. 甘蔗橘皮生姜	
汁	213
6. 门冬粥	214
7. 沙棘籽油	214
(三) 脾虚型	215
1. 丁香姜枣饮	215
2. 陈皮红茶饮	216
3. 落花生粥	216
4. 半夏花生莲子	
粥	217
5. 姜汁牛乳	217
6. 丁香煮散	218
7. 人参汤	218
8. 砂仁薏仁鲫	
鱼	219

急性胃炎

一、概述	220
二、辨证施膳	221
(一) 食滞胃脘型	221
1. 生姜杨梅山楂	
饮	221
2. 三仙陈皮茶	222
3. 白萝卜蒲公英	
蜜汁	222
4. 山楂扁豆藕粉	
羹	223
5. 萝卜子陈皮	
粉	223
6. 消食粥	224
7. 神曲山楂粥	224
8. 枳实大黄山楂	
煎	225
(二) 胃热炽盛型	226
1. 蒲公英淡盐	
水	226
2. 黄连米汤蜂蜜	
饮	227
3. 枳壳黄连蜜	
饮	228
4. 三花茶	228
5. 蛇舌草扁豆	
粥	229
6. 三青糊米粥	229
7. 鲜芦根粥	230