

常见病

饮食疗法

消化系统疾病

郭仲景 编著

珍藏本·饮食疗法系列
3



■ 便秘·慢性胃炎·结肠炎

■ 胃和十二指肠溃疡

■ 肝硬化·乙型肝炎

消化系统疾病

常	见	病	
饮	食	疗	法

郭仲景 编著



广西科学技术出版社

(常见病饮食疗法③)

消化系统疾病

郭仲景 编著

*

广西科学技术出版社出版

广西新华书店发行

广西语文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9 字数 200 000

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80619-789-3/TS·34

总定价:100.00 元

本册定价:20.00 元

前 言

饮食疗法就是中医药膳,是我国传统膳食中的重要组成部分。中医药膳既能饮食养身,又能以药疗疾,具有营养和疗疾的双重功效,历来为我国人民广泛应用于防病治病、养生健体、护肤美容。

早在《周礼》中就有“食疗”的记载,并把食医列于诸医之首。自汉、唐以来,历代均设有食医之职。在古典医籍中,也不乏“药食同源”、“医食同源”之说。许多食物,既是食品,又可做药用,具有营养与治病防病的双重功效。唐代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》中指出:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”

随着社会的不断发展进步,虽说医疗技术也在不断提高,但对于一些慢性或恶性疾病,如乙型肝炎、哮喘以及各种恶性肿瘤等疾病,至今仍未能完全根治。一些中医或西医的治疗也仍然未能达到理想的效果。而流传于民间的中药膳食却往往起到很大的作用,出现意想不到的食疗效果。

因此,为了更好的把饮食永法知识进一步的发扬光大,使一些急切需要应用膳食的人们得到满足,故我们编写了《常见病饮食疗法》(1—5册)这套丛书奉献给广大读者。

本丛书以中医理论为指导,按照疾病的不同系统分为呼吸系统疾病、循环系统疾病、消化系统疾病、代谢、泌尿系统疾病以及肿瘤造血系统疾病五册。其中所介绍的药膳,是由中药与相应的食品巧妙搭配烹制而成,既有营养价值,又具有药用性能。由于药食相融,功力相助,故其效力倍增。服用后往往会收到意想不到的效果。

编者

目 录

第一章 呼吸系统的基本知识

一、呼吸系统各器官及其生理功能·····	1
消化系统·····	1
消化系统的解剖·····	2
二、消化系统各种常见病·····	7
返流性食管炎·····	7
食管贲门失弛缓症·····	8
食管裂孔疝·····	9
急性胃炎·····	10
慢性胃炎·····	12
胃黏膜脱垂症·····	14
消化性溃疡·····	15
肠结核·····	18
结核性腹膜炎·····	20
克隆病·····	21
慢性结肠炎·····	23
消化道憩室·····	25
胃肠神经官能症·····	26
肝硬化·····	29

原发性肝癌	33
肝性昏迷	34
急性胰腺炎	36
慢性胰腺炎	38

第二章 消化系统疾病中药指引

一、消化系统疾病的食疗宜忌	39
食管炎	39
急、慢性胃炎	40
胃下垂	44
胃及十二指肠溃疡	45
溃疡性结肠炎	48
胆囊炎	51
胆石症	53
慢性肝炎	55
肝硬化	56
脂肪肝	58
胰腺炎	59
二、消化系统疾病常用药膳	61
山药	61
山药粥	61
山术粥	62
山药花生粥	62
山药八宝粥	63
山药葡萄粥	63
山药桂圆粥	64
山药扁豆粥	64
山药半夏粥	65

山药苡米粥	65
山药蛋黄粥	66
山药芝麻粥	66
山药泥	67
山药饮	67
药酥	68
山药八珍糕	68
山药三七粥	69
山药桂圆炖甲鱼	69
山药茯苓包子	70
山药羊肉汤	70
山药奶肉羹	71
山药肉片	71
山药拌糖	72
山药汤圆	72
山药酒	73
白术	73
白术山药粥	74
白术猪肚粥	74
白术酒	75
黄连	75
黄连苏叶饮	76
黄连阿胶鸡子黄汤	76
黄连羊肝丸	77
茜草	77
茜草威灵仙酒	78
苦楝皮	78
苦楝皮糖浆	79

苦楝皮槟榔糖浆	79
生姜	80
生姜粥	80
干姜粥	81
姜汁砂仁粥	81
生姜桂瓜苡仁粥	82
生姜陈葱内金粥	82
姜汁梅花粥	83
生姜神仙粥	83
姜茶饮	83
姜苏饮	84
姜糖饮	84
姜枣饮	85
生姜乌梅饮	85
生姜发汗茶	85
生姜艾叶红糖茶	86
姜连散	86
姜汁生奶	86
姜汁黄鳝饭	87
姜汁牛肉饭	87
生姜杏仁炖胡桃	88
生姜柿蒂丁香汤	88
生姜黑豆羊肉汤	88
夏枯草	89
夏枯草煲猪肉	90
夏枯草减肥茶	90
夏金茶	90
蒲公英	91

蒲公英粥	91
蒲公英菊花茶	92
桑椹子	92
桑椹粥	93
桑椹百合大枣粥	93
桑椹芝麻糕	94
桑椹蛋糕	94
桑椹蜜膏	95
桑椹饼干	95
桑椹糖水饮	95
桑椹酒	96
女贞子	96
女贞子酒	97
大枣	97
大枣粥	98
大枣羊骨粥	98
大枣茯苓粥	98
大枣银耳羹	99
大枣益脾糕	99
大枣猪蹄	100
大枣柿饼	100
大枣桃仁	101
大枣胡萝卜	101
大枣猪肤羹	102
大枣龟胶冻	102
大枣炖兔肉	103
大枣木香汤	103
大枣木耳汤	103

大枣姜汤·····	104
大枣葱汤·····	104
大枣花生饮·····	105
糯米·····	105
糯米粥·····	106
糯米红枣粥·····	107
糯米阿胶粥·····	107
糯米麦粥·····	108
糯米大蒜粥·····	108
糯米固肠汤·····	109
柏子仁·····	109
柏子仁粥·····	110
柏子仁芡实粥·····	110
柏子仁炖猪心·····	111
柏仁猪肝当归汤·····	111
枳棋子·····	111
枳棋粥·····	112
枳棋汤·····	113
枳棋炖香鸭·····	113
枳棋解酒饮·····	113
使君子·····	114
使君子肉饼·····	115
炒使君子·····	115
沙苑蒺藜·····	115
沙苑补肾酒·····	116
绿豆·····	116
绿豆粥·····	117
绿豆芦根粥·····	117

绿豆红枣汤·····	118
绿豆衣汤·····	118
绿豆芽汁·····	119
绿豆芽白菜饮·····	119
冷冻绿豆肘·····	119
佛手·····	120
佛手柑粥·····	120
佛手山药豆仁粥·····	121
佛手白芍川芎粥·····	121
佛手郁金紫藻粥·····	122
佛手鳖甲苡菱粥·····	122
佛手姜汤·····	123
砂仁·····	123
砂仁粥·····	124
砂仁姜汁粥·····	124
砂仁内金橘皮粥·····	124
砂仁苏梗莲子汤·····	125
砂仁荜茇桔鱼汤·····	125
砂仁鲫鱼汤·····	126
砂仁糖醋益母羹·····	126
砂仁木香鸡蛋面·····	127
砂仁胡椒肚·····	127
砂仁佛手山楂酒·····	128
砂仁蒸鲫鱼·····	128
茯苓·····	128
茯苓粥·····	129
茯苓赤豆苡米粥·····	130
茯苓车前粥·····	130

茯苓参蚘姜桃粥·····	131
茯苓苡米粥·····	131
茯苓大枣粥·····	132
茯苓糕·····	132
茯苓饼·····	133
茯苓煮鸡肝·····	133
茯苓茶·····	133
茯苓山药肚·····	134
茯苓造化糕·····	134
茯苓包子·····	135
茯苓酒·····	135

第三章 消化系统疾病的药膳食谱

一、常见药膳食谱·····	136
太子参淮山炖鸡·····	136
莲子陈皮野鸭汤·····	137
党参砂仁鹅肉汤·····	138
山楂陈皮鹅肉汤·····	139
五爪龙佛手瘦肉汤·····	140
黄皮寄生瘦肉汤·····	141
丁香瘦肉汤·····	142
白芍石斛瘦肉汤·····	143
茯苓锁阳瘦肉汤·····	144
胡椒猪肚汤·····	145
枳壳青皮猪肚汤·····	146
佛手延胡猪肚汤·····	147
白芨龟肉猪肚汤·····	148
仙人掌猪肚汤·····	149

白术槟榔猪肚汤·····	150
槐花金银花大肠汤·····	151
胡桃肉黄精牛肉汤·····	152
扁豆芡实牛肉汤·····	153
肉桂茴香炖牛肉·····	153
双皮砂仁炖牛腩·····	154
黄芪陈皮牛肚汤·····	155
草果生姜羊肉汤·····	156
干姜鸡内金羊肉汤·····	157
胡椒陈皮鹿肉汤·····	158
鸡内金鹿肉汤·····	159
淮山鸡内金鳝鱼汤·····	160
党参红枣鳝鱼汤·····	161
黄芪鳝鱼羹·····	162
橘皮胡椒鲫鱼汤·····	163
砂仁荜茇鲫鱼汤·····	164
草蔻陈皮鲫鱼汤·····	165
藿菜鲫鱼汤·····	166
山楂山药鲤鱼汤·····	167
胡椒紫苏汤·····	168
豆蔻陈皮散·····	168
茴香良姜汤·····	169
陈皮台乌饮·····	170
饴糖芍药汤·····	171
金铃子散·····	171
砂仁佛手汤·····	172
丹参饮·····	173
救必应汤·····	174

乌贝散·····	175
梅花橘饼汤·····	175
橘皮代代花茶·····	176
玄胡佛手茶·····	177
素馨玫瑰花茶·····	177
胡椒半夏汤·····	178
柿蒂汤·····	179
丁香橘皮汤·····	180
苏叶生姜汤·····	180
芦根竹茹汤·····	181
柿蒂芦根饮·····	182
五香锅粬散·····	183
山楂莱菔子汤·····	183
苍术陈皮汤·····	184
乌芩散·····	185
黄芪柴胡汤·····	186
枳壳山楂汤·····	186
银花火炭母汤·····	187
木棉花汤·····	188
大蒜马齿苋汤·····	188
茄根苦参汤·····	189
花椒肉蔻汤·····	190
椿根石榴皮汤·····	190
番石榴叶汤·····	191
决明蜂蜜饮·····	192
温胃滋阴汤·····	193
温胃散寒汤·····	194
健脾眉豆粥·····	194

炖苹果·····	195
益血和胃粥·····	196
核桃炒僵蚕·····	197
暖胃羊肉汤·····	197
椰子鸡粥·····	198
健胃粥·····	199
健胃姜醋煲·····	200
润肠芋粥·····	200
驱虫贯众汤·····	201
消积健脾汤·····	202
消积实中汤·····	203
除烦冰糖茶·····	203
风栗健脾汤·····	204
党参老鸽汤·····	205
瘦肉蘑菇汤·····	206
槐花木耳猪肚汤·····	206
莼菜鸡汤·····	207
健胃萝卜汤·····	208
杂锦汤·····	209
羊肚汤·····	210
黄豆芫荽汤·····	210
木瓜鲜鱼汤·····	211
鸭心燕窝汤·····	212
猪肚黄芪汤·····	212
陈皮酸梅汤·····	213
糯米汤·····	214
赤豆冬瓜汤·····	215
驱虫健胃使君汤·····	215

扁豆消积开胃粥·····	216
糯米补中爆谷汤·····	217
咸鱼杜仲汤·····	218
牛奶香菇汤·····	219
胡椒红枣老鸡汤·····	219
健脾栗子汤·····	220
鲢鱼桂杞汤·····	221
生鱼葛菜汤·····	222
莲藕牛腩汤·····	222
芥菜干贝汤·····	223
附子羊肚汤·····	224
猪肚提胃汤·····	225
溃疡减积方·····	226
胃下垂食疗方·····	227
鲫鱼治痢汤·····	227
砂仁猪肚汤·····	228
老姜猪肚汤·····	229
芍药甘草汤·····	230
虫草啄木鸟汤·····	230
胃痛食疗方·····	231
噎膈病食疗方·····	232
苹果猪横脷汤·····	233
姜椒炖牛仔肉·····	234
二、常用药膳用药禁忌·····	235