

家 庭 本 草 调 养 食 典



胃 肠 病

食 疗 本 草

蔡 鸣 主 编



化学工业出版社
科普·医学出版分社

家 庭 本 草 调 养 食 典

胃 肠 病

食疗本草

蔡 鸣 主 编



化学工业出版社
科普·医学出版分社

· 北 京 ·

胃肠道疾病,如胃炎、胃溃疡、肠炎、便秘等,多是常见病、多发病。除了药物治疗以外,利用身边的食物积极预防疾病、缓解症状、促进康复,已经成为许多医生推荐给患者的方法。本书正是从这个角度介绍了一些常见胃肠道疾病的食疗调养方法,包括各类胃肠道疾病的饮食调养原则和各种饮料、主食、菜肴的制作方法。

如果您的家中有相关患者,或者您希望家人能远离这些疾病的困扰,那么,您不妨照着书中的简单方法开几个“食疗药方”,希望能为您的家人送去健康。

图书在版编目(CIP)数据

胃病病食疗本草/蔡鸣主编. —北京:化学工业出版社,
2007.8

(家庭本草调养食典)

ISBN 978-7-122-00938-8

I. 胃… II. 蔡… III. 胃病病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第116205号

责任编辑:严洁 贾维娜

文字编辑:李瑾

责任校对:凌亚男

装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社 科普·医学出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷:北京永鑫印刷有限责任公司

装订:三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张6¼ 字数151千字

2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:15.00元

版权所有 违者必究

《胃肠病食疗本草》

编写人员

主 编 蔡 鸣

编写人员 (按姓氏笔画排序)

李瑶卿	杨 扬	杨其仪	沈维英
周凤兰	郑 时	商 奕	董 蓉
舒 涛	蔡 鸣	穆 木	

前言



俗话说：“民以食为天。”食物是我们赖以生存的物质基础。我国古代就提出了“药食同源”的理论，由此产生药膳、食疗的概念，中国的食疗是建立在传统医学基础之上的，它的基础是食物的药物成分。根据中医的说法，药和食物有相同的起源——同样都来源于植物。这叫“医食同根，药食同源”。可见“食物”与“本草”的联系是非常紧密的。历代医家利用食性平和、来源易得、经济实惠、平稳安全的优点，以食物代替药物。通过食疗，无病能预防，有病可控制、缓解，轻病则痊愈，重病则改善症状，减轻痛苦，对慢性病、老年病、身体虚弱及病后补虚调理尤为适用，可达到防治疾病、调和气血、平衡阴阳、养生延年之目的。



本草调养食疗与医学在同一时期开始，《黄帝内经》和《神农本草经》为本草调养食疗奠定了基础。唐代医家孙思邈在《备急千金要方》中说：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药物。”名医扁鹊也曾经说过：“君子有疾，先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”因此，食疗这一传统性实践，既简、便、廉、验，又相对平稳安全；既为医家所重视，又为群众所欢迎。现代临床综合治疗中，常以药物配合食疗，调整饮食结构，注意食物禁忌，对提高医疗护理救治水平具有现实作用，体现了“药食同用”、“医养同理”休戚相关的辩证关系。



中医认为，食物的调养作用，绝非专指珍奇美味，也不只是讲“营养素”有无多寡，而是根据病症、病位、病性和病人的年龄、性别、身体素质类型及四季天时、地理因素等，结合食物的性

味归经理论，来分析并选择食物。《家庭本草调养食典》是一套专门讲述本草食疗食养的保健丛书，包括《心脑血管病食疗本草》、《呼吸病食疗本草》、《胃肠病食疗本草》、《肝胆病食疗本草》、《肾脏病食疗本草》、《内分泌代谢病食疗本草》、《癌症食疗本草》、《妇科病食疗本草》、《男科病食疗本草》、《儿科病食疗本草》共10种。书中着重介绍百余种常见病症的数千个本草调养食方。书中介绍的食品均来自于日常生活中的普通食物，就地取材，加工简便，或炒或蒸或煮，食用方便，省钱省事。

本套丛书贴近读者的身心健康，贴近每个家庭的医疗保健。书中针对现代社会中人们容易发生的种种疾病，推介了数千种实用的本草调养食方，同时还提供了一系列方便有效的中草药验方以及自我保健良法。

本套丛书推介的本草调养食方基本上取材于日常生活中常见的食物，也有一部分是中草药。从广义上讲，这些中草药也属于食物范畴，很多中草药常作食物使用，如大枣、山药、冬虫夏草、金银花、枸杞子、何首乌、党参、天麻、茯苓、灵芝、沙参、桃仁、马齿苋、桂皮等，即使这些食物对某些疾病无显著疗效，也可增加营养，提高免疫力，起到养生保健作用。

需要强调的是，本套丛书推介的本草调养食方属于家庭式辅助自疗方法，重症病人首先应去医院就诊治疗，以免发生意外，而疾病的康复过程中可以采用本草食物调养。

编者

2007年4月



目 录

一、胃肠的功能与胃肠病的饮食调养

1

(一) 胃肠疾病的病因

1

(二) 胃肠病的饮食调养原则

4

二、消化不良

6

1. 调养食方

6

(1) 饮料

6

消胀气茶

6

萝卜酸梅汁

7

理气开胃茶

6

茼蒿陈皮汁

7

冰糖梨子汁

6

木瓜综合果汁

7

(2) 主食

7

牛肚内金粥

7

羊肉高粱粥

9

芡实莲子银耳粥

8

锅巴山楂橘饼粥

9

山药栗子粥

8

八宝蛋糕

9

山楂陈皮莲子粥

8

芡实莲子糕

10

神曲粥

8

大枣益脾糕

10

香蕉粟米粥

9

(3) 菜肴

10

四季豆炒鸡肫

10

栗子莲子猪肉汤

12

香莱腐竹

11

黄花鸡杂汤

13

子姜干丝

11

归芎山楂牛肉汤

13

莲子蜂蜜汤

11

橘汁羹

13

莲子益胃汤

12

银耳莲子羹

13

山楂栗子莲子汤

12

米苋黄鱼羹

14

(4) 其他

14

莲肉淮山茯苓糊	14	葡萄干蜜膏	15
八宝山药藕粉	14		
2. 本草验方			15
3. 自我保健要点			15

三、膈肌痉挛

17

1. 调养食方 17

(1) 饮料 17

碧玉饮	17	二汁奶	17
-----	----	-----	----

(2) 主食 18

紫苏子粥	18	栗子干生姜大米粥	18
------	----	----------	----

(3) 菜肴 18

丁香柿蒂大枣汤	18	老刀豆姜汤	18
---------	----	-------	----

2. 本草验方 19

3. 自我保健要点 19

四、胃痛

21

1. 调养食方 21

(1) 饮料 21

香附良姜茶	21	灵芝木香茶	23
徐长卿山楂茶	22	茯苓玄胡茶	23
当归青皮茶	22	参苓健脾茶	23
山楂陈皮茶	22	青木香蜜饮	23
枳实茶	22		

(2) 主食 24

茉莉花粥	24	吴茱萸粥	24
高良姜粥	24	梅枣杏仁饼	25
椒粥	24		

(3) 菜肴 25

五香刀豆	25	平菇炒肚尖	26
陈皮鸡丁	25	椒粉羹	27
生姜煨大枣	26	香附玄胡索姜糖羹	27
青椒炒豆豉	26	姜砂椒鱼羹	27

(4) 其他 27

香砂藕粉	27
------	----

2. 本草验方 28

3. 自我保健要点 28



五、胃胀

30

1. 调养食方 30

(1) 饮料 30

茉莉花茶	30	姜糖神曲茶	31
理气消滞茶	30	五味蜜饮	31
消食滞茶	31	苍白术健脾饮	31

(2) 主食 32

金橘粥	32	面末粥	32
萝卜小茴香粥	32	砂仁内金橘皮粥	33
橘皮粥	32		

(3) 菜肴 33

豆蔻砂仁鲫鱼煲	33	香菇核桃肉片	34
鲜橘皮肉	33	厚朴莲子汤	34

(4) 其他 34

香白糖	34	玫瑰酥	35
-----	----	-----	----

2. 本草验方 35

3. 自我保健要点 36



六、食欲不振

37

1. 调养食方 37

(1) 饮料

37



橘饼茶 37

复合山楂汁 38

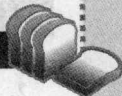
佛手花茶 38

芦根竹茹蜜饮 38

白萝卜汁 38

(2) 主食

39



鸡内金萝卜粥 39

焦三仙粥 40

佛手柑粥 39

鲜芦根薏苡仁粥 40

梅花粥 39

野鸭粥 41

代代花粥 39

鲜芦根石斛粥 41

山楂粥 40

萝卜瘦肉饼 41

砂仁粥 40

(3) 菜肴

42



六味苦瓜 42

莲子炖猪肚 42

麦芽谷芽煲鸭肫 42

黄芪姜枣蜂蜜羹 43

(4) 其他

43



山楂嚼食方 43

2. 本草验方

43

3. 自我保健要点

44

七、呕吐

45

1. 调养食方

45

(1) 饮料

45



姜夏茶 45

豆蔻藿香茶 46

草姜茶 46

甘蔗姜汁茶 46

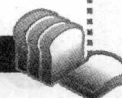
柿蒂茶 46

姜汁白糖水 47

陈皮乌梅茶 46

(2) 主食

47



干姜粥 47

桂心粥 47

藿香粥 47

竹茹粥 48

小茴香粥

48

(3) 菜肴

48

柿蒂生姜汤

48

姜橘鱼羹

49

姜汁米汤

48

猪肚羹

49

(4) 其他

49

鲜芦根炖冰糖

49

丁香橘皮糖

50

丁香姜糖

49

糖姜

50

2. 本草验方

50

3. 自我保健要点

51

八、暖气

52

1. 调养食方

52

(1) 饮料

52

党参豆壳茶

52

陈皮山楂饮

53

二皮蜜饮

52

豆蔻荷叶饮

53

(2) 主食

53

山楂枳壳粥

53

荷花鹌鹑粥

53

(3) 菜肴

54

消食豆腐青菜

54

萝卜酸梅汤

54

2. 本草验方

54

3. 自我保健要点

55

九、吐酸

56

1. 调养食方

56

(1) 饮料

56

姜枣糖茶

56

理中蜜饮

57

左金陈皮茶

56

(2) 主食

57

砂仁羊肉粥 57 健脾馄饨 57

(3) 菜肴 58

旋覆花炖鱼头 58 姜橘椒鱼羹 58

2. 本草验方 59

3. 自我保健要点 59

十、嘈杂 61

1. 调养食方 61

(1) 饮料 61

黄连石斛蜜奶 61 魔芋银花豆浆 61

(2) 菜肴 61

蘑菇砂仁豆腐 61 苦瓜乌鱼片 62

凉拌马齿苋黄瓜 62

2. 本草验方 62

3. 自我保健要点 63

十一、反流性食管炎 64

1. 调养食方 64

(1) 饮料 64

砂仁黄连茶 64 甘蔗橘皮生姜汁 65

麦冬藿香茶 64 鲜马齿苋姜汁 65

丁香柿蒂参茶 65 蒲公英砂仁蜜饮 65

(2) 主食 66

门冬粥 66 落花生粥 66

(3) 菜肴 66

砂仁薏仁鲫鱼 66 人参汤 67

(4) 其他 67

丁香煮散 67

2. 本草验方	67
3. 自我保健要点	68

十二、急性胃炎

69

1. 调养食方 69

(1) 饮料 69

三花茶	69	山楂乌梅饮	70
木瓜桑叶大枣饮	69	草莓酸酪	70
山楂麦芽竹茹饮	70		

(2) 主食 70

香菇牛肉粥	70	蔷薇绿豆粥	71
羊肚粥	70	姜汁砂仁粥	71

(3) 菜肴 71

腌橘	71	糖醋熘翠衣	72
----	----	-------	----

(4) 其他 72

山楂梨膏	72		
------	----	--	--

2. 本草验方	72
3. 自我保健要点	73

十三、慢性胃炎

74

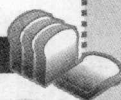
1. 调养食方 74

(1) 饮料 74

陈皮菊花茶	74	草莓鲜汁	76
代代花甘草茶	74	二芽菊花蜜饮	76
佛手花厚朴花绿茶	74	复方扁豆花饮	76
佛手花姜茶	75	梅香养胃饮	77
佛手花枣茶	75	大麦芽消食饮	77
绞股蓝佛手花茶	75	参乳雪梨饮	77
党参小米茶	75	橘皮大枣桂圆酒	77
香瓜菠萝汁	76		

(2) 主食

78



麦仁鸡肉粥	78	党参健胃饭	80
猴头代代花粥	78	桂花糖粥藕	80
灵芝佛手花粥	78	花生乌贼骨面	81
鲫鱼粥	79	山楂芋芋糕	81
青椒肉粥	79	西瓜煎饼	81
柿饼山药粥	79	鲜桃拌山楂糕	81
香菇牛肉饭	80	蘑菇芦笋饼	82
柿饼饭	80	香菇豆芽素面	82

(3) 菜肴

83



麻酱拌柿饼	83	鸡肉猴头菇汤	86
虾子拌腐竹	83	沙参蛋汤	86
橘皮鸡	83	玉山鸽肉汤	86
橘皮咸肉	84	鲮鱼党参汤	86
山楂肉干	84	沙参山药汤	87
椰汁菊花鱼	84	橘瓣莲子羹	87
炸荔枝	84	烩橘子羹	87
炸山楂糕	85	红橘羹	88
蒸西瓜鸡	85	杏仁鹌鹑羹	88
豌豆鲍鱼汤	85		

(4) 其他

88



姜汁芝麻粉	88	薏苡仁菱角粉冲剂	89
柿饼桂圆蜜饯	89		

2. 本草验方

89

3. 自我保健要点

90

十四、消化性溃疡

92

1. 调养食方

92

(1) 饮料

92



橘皮大枣茶	92	半夏姜枣茶	92
-------	----	-------	----

二花砂仁茶	93	卷心菜橘子汁	94
银花茶	93	橘皮生姜饮	94
番茄土豆汁	93	山楂甘草饮	94
胡萝卜卷心菜苹果汁	93		

(2) 主食 94

党参焦米粥	94	卷心菜虾米粥	95
莼菜粥	95	鲜藕粥	96
参桂米饭	95	芸豆桂花糕	96
黄鱼肉粥	95		

(3) 菜肴 96

白糖拌山楂藕丝	96	甘蓝海鲜汤	99
白汁鲍鱼	97	海带猴菇汤	100
鲍鱼烩鸡片	97	橘皮生姜苏叶汤	100
姜丝鳝鱼	97	猴头芙蓉蛋汤	100
腐竹菠菜	98	卷心菜面片汤	100
苦瓜鸡片	98	旱莲草大枣汤	101
四色素虾仁	99	莼菜羹	101
菜花香菇	99	山药赤小豆羹	101

(4) 其他 102

葡萄鲜食方	102	红糖豆腐方	102
香蕉苹果膏	102		

2. 本草验方 102

3. 自我保健要点 103

十五、上消化道出血 104

1. 调养食方 104

(1) 饮料 104

麦冬三七玉蝶茶	104	参芪桂枣饮	104
西洋参佛手饮	104		

(2) 主食 105

山药橘皮阿胶粥 105 黄芪补血粥 105

(3) 菜肴 105

三七猴菇汤 105 黄精藕粉羹 106

(4) 其他 106

糊米白及散 106 大黄白及米汤糊 106

2. 本草验方 107

3. 自我保健要点 107

十六、幽门梗阻 108

1. 调养食方 108

(1) 饮料 108

肉桂糖饮 108 茯苓姜茶 109

(2) 主食 109

姜枣血糯粥 109 丁香陈皮粥 109

(3) 菜肴 109

代代花蘑菇肉片 109 番茄双仁羹 110

2. 本草验方 110

3. 自我保健要点 111

十七、胃下垂 112

1. 调养食方 112

(1) 饮料 112

黄芪枳实蜜饮 112 橙子葡萄酒 112

枳术甜饮 112

(2) 主食 113

大麦牛肉粥 113 面盒酥 113

柿饼糯米蒸饭 113 大麦黄豆煎饼 114

(3) 菜肴

114

糖醋酥豌豆	114	党参玫瑰鳊鱼	117
橙子鸡块	114	木耳炒猪肚	117
蛋黄橘	115	香菇煲肚片	117
麦芽山楂	115	蘑菇白萝卜汤	118
山楂肉条	115	鲫鱼黄芪汤	118
代代花豆腐	116	代代花鱼头汤	118
代代花蒸肉	116		

2. 本草验方 119

3. 自我保健要点 119

十八、胃黏膜脱垂症

121

1. 调养食方 121

(1) 饮料 121

参七袋泡茶	121	白参豆浆	122
参芪养胃甜饮	121		

(2) 主食 122

黄芪升麻粥	122	桂圆大枣莲子粥	122
灵芝血糯粥	122	荷叶猪肉饭	123

(3) 菜肴 123

大枣炖兔肉	123	黄芪茉莉花鳝片	124
参芪鸭条	123	升胃豆腐汤	124
黄芪鹌鹑	124	黄芪鱼肚汤	125

2. 本草验方 125

3. 自我保健要点 126

十九、幽门螺旋杆菌感染

127

1. 调养食方 127

(1) 饮料 127