

中国中医科学院西苑医院消化科医师
北京中医药大学医学博士

赵迎盼 主编



圆白菜

性平，有清热散结、
健胃通络的功效。



螃蟹



性寒，脾胃虚寒者应尽量少吃，
以免引起腹痛、腹泻。

养胃吃什么 宜忌速查

总有一道美食，让我们的胃从此舒服起来



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

养胃吃什么 宜忌速查

赵迎盼 主编



安徽医科大学图书馆 13-09-01



C0415489



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

养胃吃什么宜忌速查 / 赵迎盼主编. -- 北京: 中国轻工业出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5184-0564-0

I. ①养… II. ①赵… III. ①益胃—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 197668 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 李 洁 版式设计: 大 海
策划编辑: 龙志丹 封面设计: 新 新 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
科学技术文献出版社 (北京市复兴路 15 号, 邮编: 100038)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15

字 数: 300 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0564-0 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: [http: //www.chlip.com.cn](http://www.chlip.com.cn)

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150406S2X101ZBW

第一章

养胃先要养成饮食好习惯

让胃很受伤的习惯 忌

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| X 煎炸熏烤细菌不少.....22 | X 过量饮酒，胃肠受损.....25 |
| X 冷热交替，胃肠受不了.....22 | X 常吃火锅，损伤胃黏膜.....25 |
| X 暴饮暴食，“撑”坏胃黏膜.....23 | X 饭后吸烟，危害立增十倍.....26 |
| X 吃路边摊，当心食物中毒.....23 | X 熬夜，胃肠也休息不了.....26 |
| X 无辣不欢，刺激胃肠没商量.....24 | X 饭后剧烈运动，抑制消化.....27 |
| X 肉食过多易积滞不消化.....24 | X 饭后立即入睡最伤胃.....27 |

宜 这样吃才养胃

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ✓ 按时吃饭，三餐不能少.....28 | ✓ 食不过量，减少胃肠工作量.....31 |
| ✓ 饭前喝汤，暖胃润肠道.....28 | ✓ 备好加餐，别饿极了再吃.....31 |
| ✓ 多吃馒头花卷好消化.....29 | ✓ 早餐要吃好.....32 |
| ✓ 软粥细浆易消化.....29 | ✓ 睡眠好了才有胃口.....32 |
| ✓ 专心用餐，缓解胃肠紧张.....30 | ✓ 饭后散步，促消化.....33 |
| ✓ 细嚼慢咽胃口好.....30 | ✓ 注意保暖，给胃肠加件衣.....33 |

第二章

养胃食材宜忌速查

宜 五谷杂粮类

- | | |
|----------------------------------|--------------|
| ✓ 小米.....36 | ✓ 玉米.....40 |
| 花生猪蹄小米粥 / 桂圆小米板栗粥 / 芹菜小米粥.....37 | 玉米南瓜饼.....40 |
| ✓ 大米.....38 | ✓ 荞麦.....41 |
| 三米粥.....38 | 荞麦粥.....41 |
| ✓ 薏米.....39 | ✓ 板栗.....42 |
| 薏米排骨汤.....39 | 桂花栗子粥.....42 |

X 黄豆	43
X 绿豆	43
X 蚕豆	44

五谷杂粮类 忌	
X 油条	44
X 红薯	45
X 糯米	45

宜 蔬菜类

✓ 白菜	46
白菜炒木耳 / 清炒大白菜 / 粉蒸白菜	47
✓ 土豆	48
醋熘土豆丝	48
✓ 西兰花	49
番茄炒西兰花	49
✓ 芹菜	50
芹菜炒香菇	50
✓ 菠菜	51
菠菜粉丝汤	51
✓ 圆白菜	52
醋熘圆白菜 / 圆白菜蘑菇汤 /	
圆白菜面片汤	53
✓ 茼蒿	54
凉拌茼蒿	54
✓ 西红柿	55
西红柿炖豆腐	55
✓ 莲藕	56
鲜藕粥	56
✓ 胡萝卜	57
胡萝卜小米粥	57
✓ 油菜	58
油菜香菇汤 / 南瓜油菜粥 /	
油菜金针菇	59
✓ 莴笋	60
莴笋大米粥	60

✓ 芦笋	61
芦笋炒百合	61
✓ 洋葱	62
洋葱牛肉丝	62
✓ 韭菜	63
韭菜炒虾仁	63
✓ 白萝卜	64
白萝卜粥 / 白萝卜海带汤 /	
萝卜排骨汤	65
✓ 南瓜	66
小米南瓜粥	66
✓ 冬瓜	67
冬瓜羊肉汤	67
✓ 扁豆	68
香菇烩扁豆	68
✓ 豌豆	69
豌豆鲍鱼汤	69
✓ 猴头菇	70
猴头菇竹丝鸡汤 / 猴头菇粥 /	
海带猴菇汤	71
✓ 香菇	72
香菇黑米粥	72
✓ 金针菇	73
南瓜金针菇汤	73
✓ 木耳	74
木耳粥	74

蔬菜类 忌

马齿苋.....75

荠菜.....75

宜 水果干果类

✓ 苹果.....76

葡萄干苹果粥 / 苹果大米粥 /

苹果炒鸡柳.....77

✓ 椰子.....78

椰汁菊花鱼.....78

✓ 菠萝.....79

菠萝炒鸡.....79

✓ 荔枝.....80

荔枝饮.....80

✓ 葡萄.....81

鲜葡萄汁.....81

✓ 大枣.....82

麦枣粥 / 大枣花生大米粥 /

大枣银耳粥.....83

✓ 橘子.....84

鲜橘汁.....84

✓ 木瓜.....85

木瓜银耳汤.....85

✓ 香蕉.....86

香蕉枣米粥.....86

✓ 猕猴桃.....87

猕猴桃苹果香蕉丁.....87

✓ 花生.....88

花生猪蹄汤 / 花生红豆汤 /

花生鸡脚汤.....89

✓ 榛子.....90

榛仁莲子粥.....90

✓ 杏仁.....91

南瓜杏仁露.....91

水果干果类 忌

✗ 梨.....92

✗ 甘蔗.....92

✗ 西瓜.....93

✗ 柠檬.....93

宜 肉蛋奶类

✓ 羊肉.....94

羊肉汤 / 木瓜煲羊肉 /

冬瓜羊肉汤.....95

✓ 牛肉.....96

土豆炖牛肉.....96

✓ 兔肉.....97

黄芪核桃煲兔肉.....97

✓ 猪肚.....98

猪肚白术粥.....98

✓ 猪血.....99

猪血豆腐汤.....99

✓ 鸡肉.....100

香菇鸡汤 / 橙子鸡块 / 麦仁鸡肉粥...101

✓ 鸭肉	102
鸭肉粥	102
✓ 鸽肉	103
太子参烩鸽肉	103
✓ 鸡蛋	104
西红柿炒鸡蛋	104
✓ 鸭蛋	105
咸蛋黄炒苦瓜	105

✓ 牛奶	106
牛奶麦片粥 / 香蕉草莓牛奶羹 /	
牛奶鸡蛋羹	107
✓ 羊奶	108
木瓜羊奶	108
✓ 酸奶	109
西红柿酸奶汁	109

肉蛋奶类 忌

✗ 肥肉	110	✗ 烤肉	111
✗ 腊肉	110	✗ 炸鸡	111

宜 海鲜水产类

✓ 鲫鱼	112	✓ 鲢鱼	115
清炖鲫鱼 / 鲫鱼煲大枣 /		清蒸鲢鱼	115
木瓜鲫鱼汤	113	✓ 带鱼	116
✓ 草鱼	114	红烧带鱼	116
橘汁草鱼	114	✓ 海带	117
		鸭肉海带汤	117

肉蛋奶类 忌

✗ 生鱼片	118	✗ 甲鱼	119
✗ 水煮鱼	118	✗ 螃蟹	119

宜 其他

✓ 蜂蜜	120	✓ 生姜	123
红糖蜜茶饮 / 菊花蜜茶 / 蜂蜜鸡翅	121	红糖姜汤	123
✓ 大蒜	122		
蒜香羊肉虾羹	122		

其他 忌

✗ 浓茶	124	✗ 巧克力	125
✗ 浓咖啡	124	✗ 冰激凌	125

第三章

中药辨证吃，养胃功效好

√ 山楂.....	128	凉拌佛手瓜 / 黄连佛手茶 /	
山楂乌梅茶 / 白糖拌山楂藕丝 /		佛手百合汤	147
徐长卿山楂茶	129	√ 吴茱萸	148
√ 人参.....	130	√ 枳实	149
米皮糠人参茶	130	√ 木香	150
√ 白术.....	131	木香陈皮炒肉片	150
猪肚白术粥	131	√ 石斛	151
√ 太子参.....	132	白芍石斛瘦肉汤	151
太子参烩鸽肉	132	√ 茯苓	152
√ 甘草.....	133	茯苓栗子粥 / 白术茯苓炖猪肚 /	
√ 党参.....	134	芡实茯苓糕	153
党参山药粥	134	√ 神曲	154
参芪大枣粥 / 党参小米茶 /		神曲粥	154
鲮鱼党参汤	135	√ 麦芽	155
√ 黄芪.....	136	√ 丁香	156
黄芪虫草鸭	136	√ 藿香	157
√ 麦冬.....	137	藿香粥	157
山药麦冬炖燕窝	137	√ 蒲公英	158
√ 黄精.....	138	蒲公英青皮茶 / 蒲公英粥 /	
黄精粥	138	凉拌蒲公英	159
√ 鸡内金.....	139	√ 巴戟天	160
鸡内金粥	139	巴戟炖猪肚	160
√ 山药.....	140	√ 肉苁蓉	161
山药里脊汤	140	√ 草果	162
山药扁豆鸡金粥 / 山药羊肉糯米粥 /		草果羊肉粥	162
半夏山药粥	141	√ 玫瑰花	163
√ 肉桂.....	142	玫瑰花粥	163
羊肉肉桂汤	142	× 黄芩	164
√ 陈皮.....	143	× 黄连	164
√ 青皮.....	144	× 大黄	165
√ 厚朴.....	145	× 龙胆	165
√ 佛手.....	146		

第四章

不同人群养胃各不同，一家老小全关照

婴幼儿：好胃从出生开始养 /168

- 0~1 岁的婴儿：这样吃胃肠好 168
- 1~3 岁幼儿：有原则的饮食 169
 - 鸡蛋瘦肉粥..... 169
 - 海苔饭团 169

少儿：胃好才能长得高 /170

- 有益少儿肠胃的 7 大类食材 170
- 适合少儿食用的汤羹粥..... 171
 - 西蓝花鹌鹑蛋汤 / 玉米鸡蛋羹 /
牛奶大枣粥..... 171
- 孩子不爱吃饭，可刺激四缝穴..... 172
- 经常推拿腹部防脾虚..... 172
- 孩子积食，刮脾经效果好..... 173

孕产妇：养胃又助产 /174

- 孕产期养胃饮食原则..... 174
- 适合孕产妇食用的汤羹粥..... 175
 - 排骨玉米汤 / 三丁豆腐羹 /
鲜滑鱼片粥..... 175

上班族：再忙也要按时吃饭 /176

- 上班族养胃饮食 4 原则..... 176
- 上班族必备 7 种养胃食材..... 177
- 压力大，利用好茉莉花..... 178
- 少喝点酒也能让脾胃气顺..... 178
- 坐久了，运动一下，不伤脾胃..... 179

更年期：胃功能紊乱别心慌 /180

- 更年期养胃饮食原则..... 180
- 刮脾经、胃经也能调和脾胃..... 181
- 温和灸足三里，能让面色好起来..... 181

老年人：清淡饮食莫贪嘴 /182

- 老年人可用羊肚鲜汤来护脾胃..... 182
 - 推荐食谱..... 182
 - 羊肚鲜汤 182
- 老年人养胃常用食材..... 183
 - 推荐食谱..... 183
 - 大枣红糖煮南瓜..... 183
- 贴敷穴位补脾阳..... 184
- 艾灸命门穴，让生命力更强大..... 184
- 用艾叶水泡脚使脾胃不寒..... 185



第五章

常见胃病对症饮食调养宜忌

慢性胃炎 /188

饮食选择及生活方式宜忌.....188

食材宜忌.....188

推荐食谱.....189

苦瓜豆腐汤 / 番茄炒菜花.....189

急性胃炎 /190

饮食选择及生活方式宜忌.....190

食材宜忌.....190

推荐食谱.....191

小米粥 / 牛奶鸡蛋羹.....191

胃及十二指肠溃疡 /192

饮食选择及生活方式宜忌.....192

食材宜忌.....192

推荐食谱.....193

南瓜绿豆粥 / 鸡肝米糊.....193

胃下垂 /194

饮食选择及生活方式宜忌.....194

食材宜忌.....194

推荐食谱.....195

胡萝卜小米粥 / 大枣莲子小麦粥.....195

消化不良 /196

饮食选择及生活方式宜忌.....196

食材宜忌.....196

推荐食谱.....197

红枣大麦饭 / 田园蔬菜粥.....197

胃出血 /198

饮食选择及生活方式宜忌.....198

食材宜忌.....198

推荐食谱.....199

藕汁郁李仁蒸蛋 / 什菌一品煲...199

胃结石 /200

饮食选择及生活方式宜忌.....200

食材宜忌.....200

推荐食谱.....201

麻酱茄子 / 清炖鸡汤.....201

反流性食管炎 /202

饮食选择及生活方式宜忌.....202

食材宜忌.....202

推荐食谱.....203

荠菜粥 / 牛奶山药面糊.....203

胃癌 /204

饮食选择及生活方式宜忌.....204

食材宜忌.....204

推荐食谱.....205

薏米冬瓜老鸭汤 / 清炒胡萝卜丝
.....205



第六章

情绪也能影响你的胃，心情好胃才好

- 心情不好，胃肠必然受影响 /208
- 压力太大，胃肠也会不消化 /209
- 怒伤肝，脾胃一定受牵连 /210
- 忧思过度，脾胃运化会失调 /211
- 坏心情，最易引发神经性呕吐 /212
- 嫉妒、惊吓引发的胃溃疡 /213
- 适度哭泣，胃也会轻松很多 /214
- 心情好，胃病胃痛不找你 /215

第七章

没事常按摩，养胃在日常

足阳明胃经上的这些穴位，常按调 对症按摩见疗效 /226

肠胃 /218

- 不容穴：调理慢性胃炎.....219
- 承满穴：消食导滞的大穴.....219
- 梁门穴：助消化，治胃痛.....220
- 关门穴：胃肠不适就找它.....220
- 太乙穴：除心烦，和脾胃.....221
- 滑肉门穴：调理肠胃更减肥.....221
- 天枢穴：腹泻便秘全搞定.....222
- 梁丘穴：治疗胃疼的急救穴.....222
- 足三里穴：当仁不让的第一保健穴.....223
- 上巨虚穴：按揉可治胃肠病.....223
- 下巨虚穴：主治胃肠病症.....224
- 丰隆穴：清胃热，治咳嗽.....224
- 内庭穴：泻胃火的关键穴.....225
- 冲阳穴：除腹胀，促食欲.....225

- 打嗝.....226
- 食欲缺乏.....227
- 胃痛.....228
- 胃溃疡.....229
- 胃炎.....230
- 胃下垂.....231
- 反流性食管炎.....232
- 腹泻.....233
- 便秘.....234
- 脾胃虚弱型口腔溃疡.....235



附录：四季养胃 /236



养胃吃什么 宜忌速查

赵迎盼 主编



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社

SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



前言

胃是人的后天之本，犹如植物的根系，是为身体提供营养的。生命的过程需要大量的能量，而这些能量皆需要通过饮食吸收而来。胃不好，再好的营养也无法正常吸收和利用，身体自然不会好。因此，人人都需要养胃，个个都需要健胃。

可是，我们到底该如何养护娇嫩的胃呢？翻开这本书，您的很多问题都会迎刃而解。

习惯养胃：12种最伤胃的习惯，您有几个？12种最益胃的习惯，您又有几个？不要小看这些生活中的小习惯，伤胃还是益胃，影响可大着呢！

饮食养胃：64种益于养胃的健康食材，30种养胃护胃的中草药，28种伤胃食材、中药，百余款益胃养胃的粥、汤、茶、菜——吃什么益胃，吃什么伤胃，让您一目了然。

全家养胃：好胃要从出生开始养，婴幼儿、少儿、孕产妇、上班族、更年期男女、老年人，一粥一饭，关爱全家人的胃。

对症养胃：急慢性胃炎、胃、十二指肠溃疡、消化不良——针对不同的胃部疾患，为您提供特别的关爱和护理，及时调理您的胃。

情绪养胃：心情也会关系到胃的好坏？是的，好心情不一定会有好肠胃，但坏心情一定会让您的胃跟着不舒服，这就是情绪养胃的关键所在。

按摩养胃：找到胃经上的常用穴位，揉揉按按就能调理出好肠胃。何况我们还为您特别提供了不同胃部疾患常用的按摩方法。

吃出一个好胃，养出一个好胃，目的都是拥有健康的身体。让我们一起努力！

中医推荐养胃粥

枸杞粥

材料 枸杞子 30 克，大米 60 克。

制法 先将大米煮成半熟，然后加入枸杞子，煮熟即可食用。

吃法 佐餐食用。

功效 保肝护肝，清肝和胃。

主治 胃寒、胃胀、暖气等。



梅花粥

材料 白梅花 5 克，大米 80 克。

制法 将大米煮成粥，再加入白梅花，煮沸两三分钟即可。

吃法 每餐吃 1 碗，可连续吃 3~5 天。

功效 疏肝理气，促进食欲。

主治 肝郁气滞型食欲不振等。



西瓜皮粥

材料 鲜西瓜皮 200 克，大米 100 克，白糖 30 克。

制法 将西瓜皮削去硬皮，切成丁。锅上火，倒入清水，加入大米、西瓜皮丁，大火煮沸，改小火煮至粥成，调入白糖即成。

吃法 每日早晚分食。

功效 清热解暑，利尿消肿。

主治 对因胃火上炎引起的口腔溃疡、消化不良有一定疗效。



栗子粥

材料 栗子 50 克，大米 100 克。

制法 将栗子和白米放入锅中，加适量水煮成粥即可。

吃法 佐餐食用。

功效 养胃健脾，补肾强筋。

主治 对因血瘀阻络、肝胃郁热引起的胃溃疡有一定效果。



丝瓜大米粥

材料 丝瓜 500 克, 大米、山药各 200 克, 盐适量。

制法 将丝瓜、山药洗净, 切块。将大米淘净, 与山药同放入锅中, 加清水适量煮沸, 加入丝瓜和盐煮成粥后即可。

吃法 每日 1 剂, 分早晚食完, 连食 7 日。

功效 健脾养血, 凉血止血。

主治 脾胃虚弱。



芡实扁豆粥

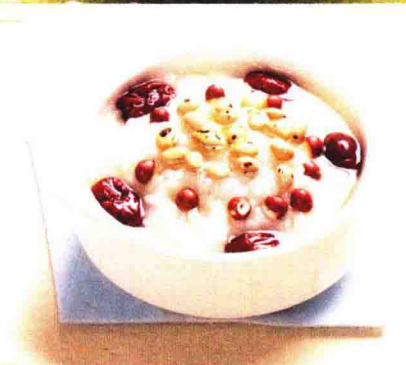
材料 炒芡实 30 克, 炒扁豆 20 克, 大枣 10 枚, 糯米 100 克。

制法 将上述食材放入锅中, 加水煮成粥即可。

吃法 佐餐食用, 每日 1 次。

功效 健脾止泻。

主治 老人脾胃虚弱、腹泻便溏等。



大麦大枣粥

材料 大麦仁 60 克, 大枣 10 枚, 大米 100 克。

制法 将大麦仁洗净后加水煮熟, 再放入淘洗干净的大米、大枣煮沸, 改小火煮成粥。

吃法 每日早晚分食。

功效 健脾和胃, 消胀除烦。

主治 对脾胃不和所致的萎缩性胃炎、十二指肠炎症、贫血、营养不良性水肿有一定疗效。



香菇牛肉粥

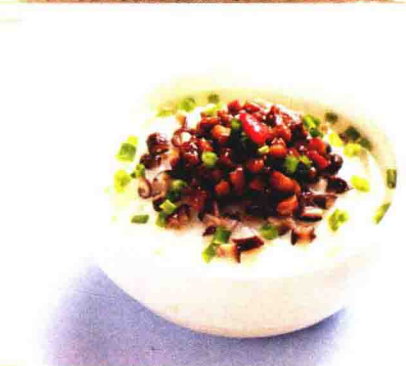
材料 香菇、牛肉、大米各 100 克, 葱花 10 克, 生姜末 5 克, 盐 2 克。

制法 牛肉煮熟切成薄片, 与香菇、大米加水煮粥, 半熟时调入葱、生姜末、盐, 煮至粥成。

吃法 日服 1 剂, 早晚分食。

功效 和胃调中, 理气止痛。

主治 肝胃不和型胃炎。



党参焦米粥

材料 党参 25 克, 大米 50 克。

制法 将大米淘洗干净, 沥干, 炒至焦黄; 然后与党参一同加水 1000 毫升, 煮至粥成即可。可加少许葱花、枸杞子点缀。

吃法 隔日 1 剂, 可连续食用。

功效 补中益气, 除烦渴, 止泄泻。

主治 胃脘痛等。



栗子白芨粥

材料 白芨粉 15 克, 栗子肉 50 克, 糯米 100 克, 大枣 5 枚, 蜂蜜适量。

制法 将栗子肉、糯米、大枣一同入锅, 加水煮至粥将熟时, 将白芨粉加入粥中, 改小火稍煮片刻, 待粥汤黏稠, 调入蜂蜜即成。

吃法 每日 2 剂, 温热食用, 10 日为 1 个疗程。

功效 补肺止血, 养胃生肌。

主治 脾胃正气不足引起的胃溃疡。



白芍猪肾粥

材料 白芍 15 克, 猪肾 50 克, 当归 10 克, 葱白 3 茎, 大米 100 克, 黄酒、盐、生姜各适量。

制法 将白芍、当归煎煮取汁。猪肾洗净, 去腰臊后切细, 与大米、葱白、黄酒、生姜煮至粥将成时, 对白芍当归汁、盐, 拌匀即成。

吃法 早晚分服。

功效 补气养血。

主治 胃缓, 即胃下垂。



橘皮菊花粥

材料 橘皮、菊花各 10 克, 糯米 100 克, 白糖适量。

制法 将橘皮洗净, 切碎备用, 再将糯米洗净, 放入砂锅中, 加适量清水, 先用大火煮沸, 再用小火煮至米烂, 放入橘皮、菊花后再煮 15 分钟, 调入白糖即成。

吃法 早晚餐分食。

功效 理气健脾, 和胃止呕。

主治 肝郁脾虚型脾胃虚弱、食欲减退。

