



# 胃病食疗

雷永乐 著

雷医生健康食疗丛书

广东省出版集团  
广东人民出版社



雷医生健康食疗丛书

# 胃病食疗

雷永乐 著

广东省出版集团  
广东人民出版社

---

图书在版编目 (CIP) 数据

胃病食疗 / 雷永乐著. — 广州: 广东人民出版社,  
2007. 12

(雷医生健康食疗丛书)

ISBN 978 - 7 - 218 - 05665 - 4

I. 胃… II. 雷… III. 胃肠病—食物疗法—食谱  
IV. R247. 1 TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 163668 号

---

|      |                                     |
|------|-------------------------------------|
| 出版发行 | 广东人民出版社                             |
| 经 销  | 广东新华发行集团股份有限公司                      |
| 印 刷  | 肇庆市科建印刷有限公司                         |
| 开 本  | 880 毫米 × 1230 毫米 1/32               |
| 印 张  | 4. 125                              |
| 字 数  | 90 千字                               |
| 版 次  | 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷 |
| 书 号  | ISBN 978 - 7 - 218 - 05665 - 4      |
| 定 价  | 8. 50 元                             |

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpph.com> 电子邮箱: [sales@gdpph.com](mailto:sales@gdpph.com)

图书营销中心: 020-37579604 37579695】

## 序

《内经》早已指出：“饮食自倍，肠胃乃伤。”吃得过多，会增加胃肠负担，久而久之，会引起胃溃疡或胃炎。中医指出：“贪食欲饱，淤塞难消，徒积暗伤，以召疾患。”

我国古代所谓食治、食补均属食疗范畴，西周时期，即有专门营养医生，称“食医”。唐代著名医学家孙思邈在《千金方》中说：“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。”可见他对食疗是相当重视的，同时也说明食疗在临床和保健方面的特殊作用。目前我国民间仍广泛流传着食疗验方，如大枣、蜂蜜、丁香、陈皮、花椒、生姜、小茴香等药食同用之品，仍用于胃病食疗，这些既是药物又是食品，有着防病治病、保健的良好功效。

中国传统食疗是中国医药值得研究发掘的一个重要方面。《胃病食疗》是雷永乐副主任医师的新作，从中西医结合的角度，介绍了治疗胃病的食物和食疗方，供家庭自我辅助食疗、防病健身时选用，且易于掌握和操作使用。书中还介绍了胃病的保健知识，用中西医的现

代科学知识，为读者释疑，是读者的良师益友。希望《胃病食疗》成为读者通往健康的桥梁。

连粤湘

（作序者是广州市第八人民医院、广州市肝病医院肝病二科主任，传染病学硕士，主任医师）

# 前 言

胃病食疗主要介绍慢性胃炎，胃及十二指肠溃疡的食疗。胃及十二指肠溃疡病是一种慢性病，病程冗长，缠绵难愈，本病的饮食防治比药物治疗更为重要。胃炎是胃黏膜炎症的统称，是一种常见病，可分为急性和慢性两类，常见于成人。急性胃炎表现为腹部不适、恶心或食欲减低，若治疗不彻底，饮食不当，症状反复出现，就会转变为慢性胃炎。

《医方类聚》认为：“若有疾患，且先详食医之法，审其疾状，以食疗之，食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也。”食疗具有养身保健、治疗疾病的作用，古有“灵丹妙药灵芝草，不如饮食调节好”之说，特别是慢性胃病，食疗调养是最佳选择。

本书选用具有科学依据、价廉易得、方法简便、营养价值高、毒副作用少的食物作为食疗之用。介绍用于胃病食疗的食物及食药用中药，每种食物介绍故事、异名、性味、功用、药理、临床报道、验方、食疗、药膳等，食疗方叙述用料、制法、用法、功用及方解，使读者明白每个食疗方为什么会有有效的道理，从而更有信心

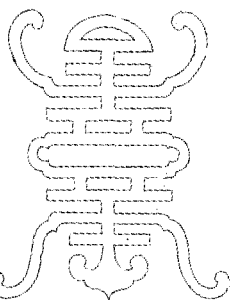
进行自我康复食疗。

本书以科学性、趣味性、通俗性、实用性为写作的准则。希望本书对胃病患者通过食疗加快康复有所助益，书犹如药，健康随身带。书中不足之处，敬希读者指正。

雷永乐

2007年03月28日

# 目 录



## 食疗常用食物与食疗方

### 丁香——抗溃疡良品

|               |   |
|---------------|---|
| .....         | 1 |
| 丁香胡椒四味丸 ..... | 2 |
| 丁香肉桂四味末 ..... | 2 |
| 丁香橘皮汤 .....   | 2 |
| 丁香桂胡鸡 .....   | 3 |
| 丁香白芷鸡 .....   | 4 |
| 丁香鸭 .....     | 4 |
| 丁香肉桂红糖煎 ..... | 5 |
| 丁香糖 .....     | 5 |
| 小茴香 .....     | 6 |
| 四和汤 .....     | 7 |

### 生姜——驱寒健胃

|             |    |
|-------------|----|
| .....       | 7  |
| 姜煎 .....    | 8  |
| 姜油膏 .....   | 9  |
| 生姜红糖粥 ..... | 9  |
| 生姜肉桂 .....  | 9  |
| 生姜丁香糖 ..... | 10 |
| 干姜粉 .....   | 10 |
| 干姜绿茶饮 ..... | 11 |
| 生姜煨红枣 ..... | 11 |
| 姜枣饮 .....   | 12 |
| 姜枣桂圆汤 ..... | 12 |



## 牡蛎——潜阳和胃

..... 13

龙骨牡蛎煎 ..... 14

牡蛎贝母 ..... 14

牡蛎白及 ..... 14

## 花椒入药显奇功

..... 15

花椒党参汤 ..... 15

## 橘皮——陈皮为佳

..... 16

橘皮姜枣汤 ..... 16

橘皮胡椒鲫鱼汤 ... 17

橘皮紫苏粥 ..... 18

橘皮生地粥 ..... 18

## 大枣——补脾益气

..... 19

红枣益脾糕 ..... 19

红枣瘦肉汤 ..... 20

红枣旱莲草汤 ..... 21

红枣芹菜汤 ..... 21

红枣玫瑰花 ..... 22

枣甘茶 ..... 22

## 蜂蜜——百花之精

..... 23

蜂蜜饮 ..... 24

蜂蜜马铃薯汁 ..... 25

蜂蜜甘草陈皮煎 ... 25

## 猪肚——补中益气

..... 26

猪肚姜 ..... 26

姜桂猪肚汤 ..... 27

猪肚白胡椒 ..... 27

砂仁煲猪肚 ..... 27

乌龟肉煲猪肚 ..... 28

胡椒砂仁炖猪肚 ... 28

白萝卜猪肚 ..... 29

石仙桃炖猪肚 ..... 29

枳壳青皮猪肚汤 ... 30

佛手延胡猪肚汤 ... 31

白芨龟肉猪肚汤

..... 32

仙人掌猪肚汤 ..... 33

白术槟榔猪肚汤

..... 34

山楂炖猪肚 ..... 35

莲子扁豆猪肚 ..... 36

## 鸡蛋花——克溃疡

..... 36

香花菜蛋花汤 ..... 37

入地金牛蛋花汤 ... 38

三七藕汁蛋 ..... 38

鸡蛋胡椒 ..... 39

蛋壳粉末 ..... 39

鸡蛋壳延胡索 ..... 39

蛋壳炭内金丁香末

..... 40

麦芽山药鸡蛋羹 ... 40

## 猴头菇——山珍之首

..... 41

单味猴头菇 ..... 42

猴头菇鸡汤 ..... 42

清汤芙蓉猴头菇 ..... 43

银丝猴头菇 ..... 44

## 甘蓝——可菜可药

..... 45

甘蓝汁 ..... 45

酸辣卷心菜 ..... 46

## 马铃薯——地下苹果

..... 46

马铃薯蜜 ..... 47

番茄马铃薯汁 ..... 48

马铃薯焦粉 ..... 48

## 紫菜——长寿菜

..... 48

## 辣椒——温中散寒

..... 49

辣椒生姜汤 ..... 50

辣椒肉丁 ..... 51

## 胡椒——暖胃除寒

..... 51

胡椒生姜 ..... 52

醋胡椒 ..... 53

红枣胡椒 ..... 53

胡椒猪肚 ..... 53

胡椒姜半夏 ..... 53

胡椒大枣甜杏仁 ... 54

胡椒葱汤 ..... 54

胡椒紫苏汤 ..... 55

胡椒红枣汤 ..... 55

胡椒绿豆 ..... 56

白胡椒猪瘦肉汤 ... 56

蚶胡椒末 ..... 57

玫瑰砂仁椒茶 ..... 58

良姜胡椒粥 ..... 58

|                 |    |
|-----------------|----|
| <b>山药——健脾强胃</b> |    |
| .....           | 59 |
| 山药汤 .....       | 60 |
| 山药姜枣止痛汤 ...     | 60 |
| 山药蜜藕 .....      | 61 |
| 山药三七黑豆粥 ...     | 61 |

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| <b>香蕉——智慧之果</b> |           |
| .....           | 62        |
| <b>金橘 .....</b> | <b>63</b> |
| 金橘煎 .....       | 64        |

## 食疗中药与药膳

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>乌贼骨——愈合溃疡</b> |           |
| .....            | 65        |
| 乌芩合剂 .....       | 66        |
| 花生乌贼骨粉 .....     | 66        |
| 乌贼骨末 .....       | 67        |
| <b>蒲公英——至贱而有</b> |           |
| <b>大功 .....</b>  | <b>67</b> |
| 凉拌蒲公英 .....      | 68        |
| 蒲公英炒肉丝 .....     | 68        |
| 蒲公英丹参煎 .....     | 69        |

|              |    |
|--------------|----|
| 蒲公英根散 .....  | 69 |
| 蒲公英干根地榆末     |    |
| .....        | 70 |
| 蒲公英酒酿煎 ..... | 70 |
| 蒲公英煮羊肚 ..... | 70 |
| 蒲公英猪肚汤 ..... | 71 |
| 百合蒲公英汤 ..... | 71 |

|                  |    |
|------------------|----|
| <b>吴茱萸——温中止痛</b> |    |
| .....            | 72 |
| 吴茱萸胡椒陈皮 ...      | 73 |
| 吴茱萸粥 .....       | 73 |

## 胃痛食疗方精选

|              |    |
|--------------|----|
| 太子参乌梅饮 ..... | 75 |
| 党参黑米粥 .....  | 76 |

|                   |    |              |     |
|-------------------|----|--------------|-----|
| 玫瑰花茶 .....        | 77 | 糯米淮山鸡粥 ..... | 89  |
| 温中健胃饼 .....       | 77 | 香菇炖乌鸡 .....  | 90  |
| 神曲山楂麦芽粥 ...       | 78 | 党参砂仁鹅肉汤 ...  | 91  |
| 豆浆 .....          | 79 | 春砂乳鸽汤 .....  | 92  |
| 豆浆冲饴糖 .....       | 80 | 党参红枣鳝鱼汤 ...  | 93  |
| 羊乳山药羹 .....       | 80 | 黄芪鳝鱼羹 .....  | 94  |
| 五爪龙佛手瘦肉汤<br>..... | 81 | 陈皮胡椒鲫鱼汤 ...  | 95  |
| 白芍石斛瘦肉汤 ...       | 81 | 砂仁荜芩鲫鱼汤 ...  | 96  |
| 肉桂茴香炖牛肉 ...       | 82 | 草蔻陈皮鲫鱼汤 ...  | 97  |
| 砂仁陈皮炖牛展 ...       | 83 | 山楂山药鲤鱼汤 ...  | 98  |
| 草果牛肉汤 .....       | 84 | 鳙鱼党参健胃汤 ...  | 99  |
| 草果生姜羊肉汤 ...       | 85 | 大蒜鳗鱼 .....   | 100 |
| 党参羊肚汤 .....       | 86 | 乌贝散 .....    | 101 |
| 干姜鸡内金羊肉汤<br>..... | 87 | 虾仁溜银耳 .....  | 101 |
| 当归生姜羊肉汤 ...       | 88 | 银耳粥 .....    | 102 |
| 太子参淮山炖鸡 ...       | 89 | 文蛤香附末 .....  | 103 |
|                   |    | 砂仁大豆粉 .....  | 103 |
|                   |    | 薏苡仁扁豆汤 ..... | 104 |

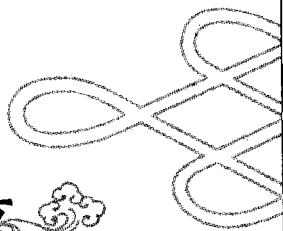
## 胃病保健知识

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 什么叫胃病? .....         | 106 |
| 慢性胃炎的病因是什么? .....    | 106 |
| 胃液中含有什么“护胃”成分? ..... | 106 |
| “护胃”成分有什么功能? .....   | 106 |
| 得了胃炎有什么感觉? .....     | 107 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 慢性胃炎的最大危害是什么？ .....    | 107 |
| 慢性胃炎该如何防治？ .....       | 107 |
| 什么叫溃疡病？ .....          | 108 |
| 胃溃疡发生与复发病因是什么？ .....   | 108 |
| 有哪些实验及其他检查？ .....      | 108 |
| 幽门螺旋杆菌感染如何测定？ .....    | 109 |
| 幽门螺旋杆菌感染有何危害？ .....    | 109 |
| 怎样才能预防幽门螺旋杆菌感染呢？ ..... | 109 |
| 脾胃虚弱者有何症状？ .....       | 110 |
| 胃热者有何症状？ .....         | 110 |
| 适当进食脂肪对溃疡病康复有利吗？ ..... | 110 |
| 提高免疫力防治胃病 .....        | 111 |
| 慢性胃病吃饭要讲究什么？ .....     | 111 |
| 胃肠疾病春季饮食要注意什么？ .....   | 112 |
| 胃病宜食烤馒头 .....          | 112 |
| 为什么胃液不会把胃消化掉？ .....    | 112 |
| 清除牙菌斑是根治胃病的关键 .....    | 113 |
| 养生长寿“五常” .....         | 113 |
| 养生对联 .....             | 113 |
| 秋天寒意浓 谨防溃疡病 .....      | 114 |

附：

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 索引（按病及症状查方） ..... | 115 |
|-------------------|-----|



## 食疗常用食物与食疗方

### 丁香——抗溃疡良品

丁香是植物丁香树的花蕾，因为它的形状像“丁”字，而且又有强烈的香味，故称丁子香，简称丁香。丁香花为良好的芳香植物，微风吹来时，丁香花便把阵阵沁人心脾的清香送给人们，令人陶醉。坦桑尼亚的奔巴岛是举世闻名的“丁香之岛”，被人们誉为“世界最香的地方”，坦桑尼亚人民把丁香作为自己的国花。

本品为桃金娘科植物丁香的干燥花蕾，分布于马来西亚群岛及非洲。我国广东、海南、广西等地有栽培。丁香是卫生部确定的药食同用品种。

〔异名〕公丁香、雄丁香、丁子香。

〔性味〕味辛，性温。

〔功用〕温中降逆，补肾助阳。用于脾胃虚、呃逆呕吐、食少吐泻、肾虚阳痿。《开宝本草》记载：“能温脾胃。”李时珍认为：“能治胃虚呕吐。”

〔药理〕丁香有抗溃疡作用，促进胃液分泌，抑制胃肠运

## 胃痛食疗

动，促进胆汁分泌等作用，另外还有镇痛、抗菌及抗缺氧作用。

〔验方〕

### 丁香胡椒四味丸

丁香、胡椒、砂仁、红豆各 21 粒，研末，姜汁糊丸，每服 1 丸，以大枣去核填药，面裹煨熟，去面服，每日 3 次。治呕逆膈气，反胃吐食。

### 丁香肉桂四味末

可取丁香 6 克，肉桂 12 克，木香 12 克，乌药 12 克，共研细末，每日 3 次。治胃痛。肉桂辛、甘、大热，功能散寒止痛。乌药味辛，性温。行气止痛。丁香有镇痛作用。木香味辛、苦，性温。行气止痛。

〔食疗〕

### 丁香橘皮汤

用料

丁香 3 克，陈橘皮 6 克，生姜 4 片。

**制 法**

水煮服。

**功 用**

温中止呕。用于膈肌痉挛属胃气逆者，症见呃逆频发，呃声沉缓有力，胃脘不舒，得温则减，口淡不渴。

**丁香桂胡鸡**

**用 料**

公丁香 6 克，胡椒 6 克，肉桂 5 克，老母鸡 1 只。老姜一大块，葱白 15 克。

**制 法**

(1) 将母鸡宰杀后去毛和内脏，洗净；将丁香、肉桂、胡椒放入锅内，加水 500 毫升，煎取药液 300 毫升。

(2) 将药液（连药渣）倒入锅中，加拍破的老姜一大块、葱白 15 克，放入鸡，用小火煮至六成熟时，捞起晾冷。

(3) 用八角等熬制成卤水，与药液煮过的鸡肉一起放入锅中，将鸡煮熟，捞出，揩净油沫。另用少量卤水加红糖烧溶化，浇在鸡身上，边滚动鸡身边浇此卤汁，直至鸡身浇遍呈红亮色，再均匀地涂一层芝麻油即成。鸡肉切成块，佐餐食用。一只鸡分 5 天左右吃完。

**功 用**

温胃散寒，行气止痛。用于慢性胃炎属于脾胃虚寒，吃热食则舒服者。



## 胃病食疗

### 方解

公丁香、肉桂、胡椒等有温胃止痛、行气消胀的功效。对慢性胃炎属脾胃虚寒者有效。对胃热重、舌红苔黄者不宜常吃。

## 丁香白芷鸡

### 用料

母鸡 1 只，丁香 2 克，白芷 3 克，葱、姜、盐、料酒。

### 制法

将鸡洗净除去内脏，用盐抹匀鸡内外，把丁香、白芷、葱、姜塞入鸡腹内，再把料酒撒在鸡身上，放入盘中，次日再把鸡挂在通风处晾 2 天，然后用冷水洗净，把腹内丁香等拣去，鸡放入盘内下调料，隔水蒸烂即可食用。

### 主治

慢性胃炎，胃痛。

### 方解

丁香抗溃疡，促进胃液分泌，镇痛，抗菌。白芷辛、温，有散风除湿、通窍止痛、消肿排脓等作用。与丁香合用可治慢性胃炎、胃痛。

## 丁香鸭

### 用料

丁香 5 克，肉桂 5 克，鸭子净重约 1000 克。