



家常药膳丛书

胃十二指肠溃疡

陈瑜 丁萍 杨慧珊 编著

药膳



科学技术文献出版社

家常药膳丛书

胃十二指肠溃疡药膳

陈瑜 丁萍 杨慧珊 编著

科学技术文献出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

胃十二指肠溃疡药膳/陈瑜等编著.-北京:科学技术文献出版社,2003.4(重印)
(家常药膳丛书)

ISBN 7-5023-4181-1

I. 胃… II. 陈… III. ①胃溃疡-食物疗法-食谱 ②十二指肠溃疡-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 084221 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:薛士滨

责 任 编 辑:李正德

责 任 校 对:赵文珍

责 任 出 版:王芳妮

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2003 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

开 本:787×960 16 开

字 数:251 千

印 张:13.5 彩页 2

印 数:7001~11000 册

定 价:22.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

丛书编委会名单

主 编：谭基明

罗上武

副主编：张连仁

余琪生

林万莲

编 委：（按姓氏笔画排序）

丁 萍	王文凤	王 岭
张小玲	张 云	张均倡
陈 冰	陈 珧	陈通文
陈 瑜	杨慧珊	卓士雄
林 芳	夏 旭	郭小培
袁丽萍	曹一敏	曹丽婷
黄业芳		



家常药膳

内容简介

本书介绍了适合胃十二指肠溃疡病人使用的食疗药膳中的一些常用方子和做法，从材料、药性、配伍意义、适合对象、准备工作、烹调方法、食用方式、注意事项和专家叮咛等9个方面详细论述了这些药膳。方中既有汤、粥、面等主副食谱，又有粉、饼等点心谱，还有一些平时经常食用的家常菜谱。这些药膳做起来简单，用起来方便，可作为辅助治疗及调理胃十二指肠溃疡病人的方法。

丛书前言

随着社会的发展和人民生活水平的不断提高，人们越来越注重生活的质量，也越来越关心身体的健康，因此，如何才能使健康水平更高、生活质量更好，已成为人们生活追求的目标。本着实用、方便的宗旨，我们编撰了这一套《家常药膳》丛书。本丛书是专门介绍如何利用原药材料（包括动物、植物、矿物等）或有食疗作用的食物作为饭食餐饮，使之充分融入日常生活中去，从而达到饮得舒服、食得健康的保健目的。

本套丛书一共六本，它们分别是《高脂血症药膳》、《手术病人药膳》、《肥胖症药膳》、《不孕不育症药膳》、《乙型肝炎药膳》、《胃十二指肠溃疡药膳》。编撰这套丛书的基本指导思想是选择一些能够用最简单的、最常见的或者是最普通的材料就可以加工做成的药膳方子入书，同时在加工方面，也介绍一些尽可能简单的方法。希望通过这样的编撰方法能够使本书真正达到介绍“家常药膳”的初衷。

由于本套丛书的作者分别来自全国各地的医学高等院校和医疗单位，他们在各自的临床、教学或科研工作岗位上有着丰富的经验，而这些丰富的经验给本套丛书增添了不少光彩。但由于作者较为分散，也使本套丛书在成书时的统一规格方面仍不十分理想，希望广大读者提出宝贵意见，以便再版时得以修正。

谭基明 罗上表



家常药膳

消化性溃疡是一种常见病、多发病，据统计约有10%的人在一生中曾患过此病。溃疡的形成和发展是因胃肠粘膜被自身消化液消化的结果。所以称为消化性溃疡。溃疡多发生于胃和十二指肠（以球部为主）。故又称胃、十二指肠溃疡。

中医学认为，本病属“胃痛”、“嘈杂”、“吞酸”、“呕吐”等病证范畴。因情志所伤，或外邪入侵，或饮食不节，或久病多病等使脾胃受伤，胃升和降，脾失运化而发生本病。日久致气滞血瘀，脾胃阳虚或胃阴不足。进而发生“呕血”、“黑便”或“虚劳”等。溃疡病的病灶，位于胃肠粘膜的表面，随时受着胃液和食物的刺激，所以它的发生、发展及轻重，与饮食密切相关，所以饮食的治疗更显得重要。溃疡病人的食物应选择无刺激性，对胃肠粘膜有保护作用，能中和、减少胃酸分泌，有利于减轻症状及溃疡愈合。避免刺激性食物，如辛辣、肥腻及过甜、味重的食品，浓茶、浓咖啡、酒类等饮品，芹菜、韭菜、泡菜，过硬、粗糙的米饭等，粗糙及含纤维素多的食品及温度过冷过烫的食品。另要避免生、冷、硬及易产气的食品，同时，在饮食规律方面，要遵守定时定量、少食多餐的原则。定时定量可避免空腹时，胃酸对胃粘膜的侵蚀。少食多餐可减轻胃肠负担。同时进食时要细嚼慢咽，充分咀嚼以利消化。

本书是《家常药膳》丛书其中之一本，专门介绍胃、十二指肠溃疡的食疗药膳方法，希望本书的出版，能给胃、十二指肠溃疡病人的治疗和保健带来一些帮助。由于时间仓促，书中难免有不足之处，敬请广大读者给予指正。

编者

目 录

家 常 药 膳

- (1) 参须香附猪肚汤
- (2) 乌龟煮猪肚
- (4) 仙人掌炒牛肉
- (6) 玫瑰花山药粥
- (7) 金橘根猪肚汤
- (9) 田七藕汁炖鸡蛋
- (10) 红糖煮豆腐
- (12) 早莲草红枣汤
- (13) 灵芝粉蒸猪肉饼
- (15) 茯苓鸡肉馄饨
- (17) 人地金牛鸡蛋汤
- (18) 生姜煨红枣
- (20) 肉豆蔻莲子粥
- (21) 花椒火腿汤
- (23) 胡椒酿红枣
- (24) 草果牛肉汤
- (26) 姜汁甜牛奶
- (27) 高良姜羊脊骨粥
- (29) 辣椒叶鸡蛋汤
- (31) 糯米百合粥
- (32) 墨鱼猪肚汤
- (34) 猪肚厚朴薏仁汤
- (36) 猪肚内金参须汤
- (39) 猪肚北芪汤
- (41) 猪肚马蹄汤
- (43) 猪肚乌白汤
- (45) 老鸽参枣汤
- (47) 童鸡北芪汤
- (49) 人参附子瘦肉汤
- (50) 凤爪猪尾花生汤
- (52) 墨鱼乌豆瘦肉汤
- (54) 生鱼红枣汤
- (56) 陈皮鸭肾汤
- (57) 淮山牛百叶汤
- (59) 老鸡红枣汤
- (61) 黄精党参鸡汤
- (63) 党参栗子竹丝鸡汤
- (65) 党参砂仁鹅肉汤
- (67) 桂皮砂仁牛腩汤
- (69) 党参红枣鱈鱼汤
- (71) 淮山楂子鲤鱼汤
- (72) 生姜粳米粥
- (74) 山药半夏粥
- (76) 猪肚白术粥
- (78) 鱼胶糯米粥
- (79) 白茯苓粥
- (81) 白及粥
- (82) 大麦饭
- (84) 大麦片粉
- (86) 砂仁藕粉
- (88) 黄花菜肉饼
- (89) 拨鱼儿面
- (91) 姜枣饼
- (93) 刺猬皮公英粉
- (94) 海参肠乌贼骨粉
- (95) 鸡血豆腐
- (97) 羊血豆腐
- (98) 猪血豆腐
- (99) 瓦楞子蒸鸡肝
- (101) 良姜炖鸡块
- (103) 丁香鸭
- (105) 沙参玉竹煲野鸭
- (107) 猪肚丸烧白菜
- (109) 砂仁陈皮煲肚条

目 录

家 常 药 膳

- (111) 白胡椒煲猪肚
(113) 石仙桃炖猪肚
(114) 沙田柚花煲猪肚
(116) 糖醋洋白菜
(118) 素炒土豆丝
(119) 双荷汤
(120) 益脾饼
(123) 归参鱈鱼羹
(125) 归参炖母鸡
(127) 烩鱈鱼丝
(128) 当归生姜羊肉汤
(130) 枇杷叶生姜粥
(132) 猪脾猪肚粥
(133) 红枣人参汤
(135) 羊肚羹
(137) 羊脊骨羹
(139) 北芪粥
(140) 党参当归炖猪腰
(142) 莲子饭焦粥
(144) 姜汁鸡蛋汤
(145) 猴头菇炖竹丝鸡
(147) 黄豆瑶柱兔肉汤
(149) 淡菜紫菜瘦肉汤
(151) 枸杞猪肝瘦肉汤
(152) 葛菜生鱼汤
(154) 猴头菇鸡汤
(156) 参枣斑鸠汤
(158) 参归银鲳汤
(160) 参芪鳅鱼汤
(162) 人参炖鸡
(164) 淮山芡实老鸽汤
(166) 党参田鸡汤
(168) 参芪雪蛤汤
(170) 白术陈皮鲈鱼汤
(172) 胡椒炖老鸭
(174) 春砂乳鸽汤
(176) 党参羊肚汤
(178) 莲藕牛肺汤
(180) 豆蔻陈皮鲫鱼羹
(183) 熟地黄芪羊肉汤
(185) 黄芪鱈鱼汤
(187) 莲子猪肚汤
(189) 冬虫草炖老鸭
(190) 火炭母猪红汤
(192) 红枣羊胫骨糯米粥
(194) 党参茯苓鸡蛋白粥
(195) 淮山枸杞炖乳鸽
(197) 清炖鲫鱼
(199) 丹参煲田鸡
(201) 赤小豆炖鲤鱼
(203) 桂皮砂仁炖牛腰
(205) 草姜羊肉
(207) 淮山鱈鱼
(209) 土豆蜜膏

参须香附猪肚汤



◆材料

猪肚 1 个 参须 50 克 香附 10 克

◆药性

猪肚为猪的胃。性平味甘。入脾、胃经。功能健脾开胃、补虚损、消积滞、助消化。《本草纲目》记载：“猪水畜而胃属土，此方药用之补虚，以胃治胃也。”现代医学研究每 100 克猪肚中含蛋白质 14.6 克，脂肪 29 克，碳水化合物 1.4 克，热量 377 千焦[耳]，硫胺素 0.05 毫克，核黄素 0.18 克，尼克酸 2.5 毫克。常用于治疗虚劳羸瘦、体弱、下利、消渴、小便频数、疝积、胃及十二指肠球部溃疡症以及胃下垂等。

参须(吉林参须较佳)性平味甘、微苦。入脾、肺、心经。功能大补元气、补脾益肺、生津安神。《本草纲目》记载：“治男妇一切虚证，发热自汗，眩晕头痛，反胃吐食，痲疹，滑泄久痢，小便频数淋漓，劳倦内伤，中风中暑，痿痹，吐血、咳血、下血、血淋、血崩，胎前、产后诸病。”现代医学研究人参含三烯类皂甙，多种氨基酸，维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等，能改善消化吸收功能，增进食欲。

香附性平味辛、微苦。入肝、胃经。功能疏肝理气、调经止痛。《本草纲目》记载：“散时气寒疫，利三焦，解六郁，消饮食积聚，痰饮痞满，跗肿腹胀、脚气，止心腹、肢体、头目、齿耳诸痛，痲疽疮疡，吐血，下血，尿血，妇人崩漏带下，月候不调，胎前产后百病。”现代医学研究其主要含挥发油，酚性成分等。其水煎剂有降低肠管紧张性和拮抗乙酰胆碱的作用。

◆配伍意义

术后中气不足或情志抑郁，肝气失疏，横逆犯胃或饮食失节，或偏嗜，损伤脾胃，胃膜受损，导致胃、十二指肠溃疡及消化不良症的发生。常见于上腹疼痛，饱胀不适，呃逆反胃，头晕乏力，失眠等症状。汤中参须大补元气，补益脾胃，生津安神；香附疏肝理气止痛；猪肚补益脾胃；几相配合，起补而不滞，相辅相成之效。

◆适合对象

男女老少均适合服用,特别适合于胃寒虚弱,手术后中气不足,胃及十二指肠溃疡,消化不良,胸膈痞闷,呕吐吞酸,心腹胁痛,头晕乏力等患者。

◆准备工作

1. 将猪肚放粗盐搓擦起浆液,反复数次,洗净待用。
2. 将参须、香附洗净,切短放入猪肚内。

◆烹调方法

将准备好的猪肚放入瓦煲内,加水将猪肚浸过,慢火煲3~4小时,取出。

◆食用方式

将煲好的猪肚去除内部药渣,切片加调味料(如油盐等)即可食用,饮汤。

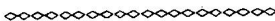
◆注意事项

1. 煲汤用具忌铁器,最好使用瓦煲。
2. 饮用本汤期间不宜同服黎芦。
3. 本汤药材用量可全家食用,单人饮食可分次服用。

◆专家叮咛

1. 本汤最好餐前饮用,易于吸收。
2. 如感冒发热,或湿热甚者不宜服。

乌龟煮猪肚



◆材料

乌龟 1 只 250~500 克 猪肚 1 个

◆药性

乌龟性平,味咸、甘。入肝、脾、肾经。功能滋阴潜阳、益精血、补肾、健骨、解毒。《名医别录》记载:“以做汤良。益气资智,补使人能食。”能治“心腹痛。”《本草纲目》记载:“补心肾,益大肠。”《本草通玄》记载:“大凡滋阴降火之药,多是寒凉损胃,惟龟甲益大肠,止泄泻,使人能食。”《本草蒙荃》记载:“专补阴衰,善滋肾损。”现代医学研究龟肉含蛋白质、脂肪、钙、磷等成分。

猪肚为猪的胃。性平味甘。入脾、胃经。功能健脾开胃,补虚损,消积滞,助消化。《本草纲目》记载:“猪水畜而胃属土,此方药用之补虚,以胃治胃也。”现代医学研究每100克猪肚中含蛋白质14.6克,脂肪29克,碳水化合物1.4克,热量377千焦[耳],硫胺素0.05毫克,核黄素0.18克,尼克酸2.5毫克。常用于治疗虚劳羸瘦、体弱、下利、消渴,小便频数,痞积,胃及十二指肠球部溃疡症以及胃下垂等。

◆配伍意义

胃为五脏六腑之大源,主受纳腐熟水谷。因饮酒过度、嗜食肥甘辛辣之品,则耗伤胃阴。症见:胃痛隐隐、口干咽燥、大便干结、舌红少津、脉细数等。乌龟滋阴潜阳,猪肚则补虚消食。乌龟配猪肚则养胃生津、补虚和胃。

◆适合对象

男女老少均适合服用,特别适用于脾胃虚弱,胃脘隐痛不适,虚烦失眠,泛酸之胃、十二指肠球部溃疡患者。以龟肉及猪肚相配合,可起到滋补肝、脾、肾,起强身健体、健胃愈疡之功效。

◆准备工作

1. 将乌龟剖好洗净,去内脏,切成小块。
2. 将猪肚放粗盐搓净滑腻污物后洗净备用。

◆烹调方法

将乌龟及整个猪肚放入瓦煲内,放水浸过,慢火煮3小时左右,加入食盐调味即可食用。

◆食用方式

将猪肚取出切片,与龟肉一起,加调味料后可做菜食,饮汤,或者连汤带肉一同食用。

◆注意事项

1. 煲汤最好使用瓦煲。
2. 龟肉最好不要与猪肉、苋菜、瓜等同食。

◆专家叮咛

1. 本方四季均可食用,煲汤时龟肉最好与龟甲同煮,以加强滋补作用。
2. 本汤适用于胃、十二指肠溃疡后期身体虚弱者之补益。每周服用2~3次。
3. 脾胃虚寒者忌服。

仙人掌炒牛肉



◆材料

鲜仙人掌 50 克 牛肉 100~150 克

◆药性

仙人掌为仙人掌科植物仙人掌的全株。性寒味苦。入心、肺、胃经。功能行气止痛。《分类草药性》记载：“专治气痛。”《贵州民间方药集》记载：“为健胃滋养强壮剂，又可补脾。”“治胃病。”现代医学研究其主要成分为三萜化合物、苹果酸、琥珀酸等。实验证明，仙人掌有止血和保护创面的作用，故对溃疡病患者适用。

牛肉为黄牛或水牛肉。黄牛肉性温味甘，水牛肉性平（偏凉）味甘。牛肉入脾、胃经。功能补脾胃、益气血、强筋骨。《名医别录》记载：“安中益气，养脾胃。”《医林纂要》记载：“牛肉味甘，专补脾土，脾胃者，后天气血之本，补此则无不补矣。”市场一般出售多为黄牛肉（南方地区多为水牛肉），每100克牛肉含蛋白质20.1克，脂肪10.2克，维生素B₁、B₂，钙，磷，铁，胆固醇，其营养价值高。

◆配伍意义

患胃、十二指肠球部溃疡者,常自觉胃脘胀满,攻撑作痛,嗳气频繁,吞酸反胃,胃中灼热,每因恼怒而疼痛加重,仙人掌行气止痛、止血和保护创面,利于溃疡面的愈合;而牛肉补脾胃,益气血,又富含蛋白质、维生素、矿物质,两相配合,既补脾胃,又行气止痛,寒温互消,补而不滞,加速症状的消失,促进溃疡面的修复。

◆适合对象

适合胃脘灼热、胀满疼痛,嗳气吞酸,心烦易怒,口干口苦之胃、十二指肠球部溃疡者。

◆准备工作

1. 取鲜仙人掌 50 克洗净,切成细片。
2. 将牛肉洗净,横断条纹切薄片。

◆烹调方法

热锅,加油,明火,将牛肉及仙人掌一同倒入锅内炒熟,加入食盐调味。

◆食用方式

上碟作菜食。

◆注意事项

本方四季可用,仙人掌味苦,不用吃。

◆专家叮咛

1. 仙人掌性苦味寒,脾胃虚寒者慎服。
2. 本方适用于溃疡活动期间及修复期,每日 1 次或隔日 1 次,连服 10 天。

玫瑰花山药粥



◆材料

阴干之玫瑰花 6~9 克 粳米 100 克 生山药 50 克

◆药性

玫瑰花为蔷薇科植物玫瑰初放的花。性甘味微苦、温。入肝、脾经。功能行气解郁、和血散瘀。《本草再新》记载：“舒肝胆之郁气，健脾降水，治腹中冷痛，胃脘集寒。”《随息居饮食谱》记载：“舒郁结，辟秽，和肝。”《山东中药》记载：“治肝胃气痛，恶心呕吐，消化不良。”

粳米别名大米、硬米。性平味甘。入脾、胃经。功能补中益气、理脾胃、充五脏、生精髓。《名医别录》记载：“主益气，止烦，止泄。”《食鉴本草》记载：“补脾，益五脏，壮气力，止泄痢。”用于脾胃虚弱之证。现代医学研究其含蛋白质、脂肪、淀粉、无机盐、维生素等。

生山药性平味甘。入肺、脾、肾经。功能补脾益肾、滋阴补阳。《药品化义》记载：“山药，温补而不骤，微香而不燥……”《本草纲目》记载：“益肾气、健脾胃、止泄痢、化痰涎、润皮毛。”现代医学研究其含皂甙、粘液质、胆碱、淀粉、糖蛋白、维生素C、氨基酸及微量元素。药理研究其有增强免疫功能，促进伤口愈合的作用。

◆配伍意义

慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠球部溃疡的患者，常见情志失调，肝气郁结，不得疏泄，横逆犯胃而作痛，气机郁滞，气病多游走，胁胃肝之分野，故见两胁疼痛，胃失和降故胃脘胀满、嗳气频频，此当以玫瑰花行气、散结、止痛，配合生山药、粳米健脾胃、补虚损，消积滞，助消化，促进溃疡修复。

◆适合对象

男女老少均适宜，特别适宜于胃及十二指肠球部溃疡患者，常见胃脘疼痛，其痛连胁，胸闷暖气，不思饮食，恶心呕吐，消化不良。

◆准备工作

1. 采摘初放之玫瑰花,阴干备用。
2. 山药洗净备用。
3. 粳米洗净备用。

◆烹调方法

1. 粳米放锅中,加水适量煮粥。
2. 粳米煮烂后加入山药煮熟。
3. 将阴干之玫瑰花6~9克放入煮熟之山药粥中加盖焗片刻。

◆食用方式

将熬好的玫瑰花山药粥当主餐服食。

◆注意事项

本方四季均可用。

◆专家叮咛

肠胃湿热甚者忌服。

金橘根猪肚汤

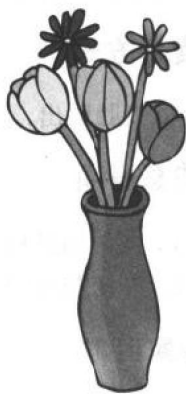
◆材料

金橘根 30克 猪肚 1个

◆药性

金橘为芸香科植物。在广州地区每到春节不少人家都种植观赏,也可做药用。金橘根性温味苦、酸。入肝经。功能行气散结,止痛。《四川中药志》记载:“顺气化痰,治胃痛。”《闽东本草》记载:“调气降逆,健脾开胃。”

猪肚为猪的胃,性平味甘。入脾、胃经。功能健脾开胃、补虚损、消积滞、助消



化。《本草纲目》记载：“猪水畜而胃属土，此方药用之补虚，以胃治胃也。”现代医学研究每 100 克猪肚中含蛋白质 14.6 克，脂肪 29 克，碳水化合物 1.4 克，热量 377 千焦[耳]，硫胺素 0.05 毫克，核黄素 0.18 克，尼克酸 2.5 毫克。常用于治疗虚劳羸瘦、体弱、下利、消渴、小便频数、疝积、胃及十二指肠球部溃疡症以及胃下垂等。

◆配伍意义

慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠球部溃疡的患者，常见情志失调，肝气郁结，不得疏泄，气机郁滞，故见两肋疼痛，横逆犯胃而作痛，胃失和降故胃脘胀满、嗳气频频。此当以金橘根行气、散结、止痛，配合猪肚健脾胃、补虚损，消积滞，助消化，促进溃疡修复。

◆适合对象

适合于慢性胃炎，胃及十二指肠球部溃疡患者。常见于胃脘胀满，脘痛连肋，胸闷暖气，喜叹息等。

◆准备工作

1. 取金橘根，洗净，切断，晒干备用。
2. 将猪肚用粗盐搓擦至起浆液，反复数次，洗净，切小块备用。

◆烹调方法

取洗净之金橘根 30 克，切成小块之猪肚，同入瓦煲内，加水适量，文火煮约 2 小时，加入食盐调味，即可食用。

◆食用方式

将猪肚取出，上碟做菜食之，金橘根取出弃去，饮汤。

◆注意事项

1. 煲汤用具忌用铁器，最好使用瓦煲。
2. 本汤药材用量可合家饮用，单人饮用可分次服食。

◆专家叮咛

1. 本方四季可用。
2. 肠胃湿热者忌服。