

19

常见慢性病营养配餐与食疗

# 胃病

主 编 刘正才 姚呈虹

编 者

邵文虹 王英英 孟海生



A1022170

人民卫生出版社

**图书在版编目 ( C I P ) 数据**

常见慢性病营养配餐与食疗. 胃病 / 刘正才 姚呈虹

主编. —北京: 人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-05081-0

I. 常... II. ①刘... ②姚... III. ①胃疾病—食品营养  
②胃疾病—食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 056186 号

常见慢性病营养配餐与食疗

**胃 病**

---

**主 编:** 刘正才 姚呈虹

**出版发行:** 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

**地 址:** (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

**网 址:** [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

**E - mail:** pmph @ pmph. com

**印 刷:** 三河市宏达印刷有限公司

**经 销:** 新华书店

**开 本:** 850 × 1168 1/32 **印张:** 5.5 **插页:** 4

**字 数:** 70 千字

**版 次:** 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

**标准书号:** ISBN 7-117-05081-0/R·5082

**定 价:** 15.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

常见慢性病营养配餐与食疗

## 丛书编委会

顾 问：陈显华 林 沂

主 编：刘正才 姚呈虹

副主编：孟海生 杨立山 柴瑞震

编 委：（以姓氏笔画为序）

马大军 马玉奎 王丕勤 龙家富

朱依柏 刘永昌 刘学文 李三喜

吴灵芝 陈长东 杜幼蕊 邵文虹

周爱群 周建华 贺 兴 赵 枫

崔民选 阎钧天 黄元淦 董德蓉

# 序

随着现代化的日益发展，相伴而来的现代文明病、富贵病也逐渐增多。这些慢性疑难病，对医学现代化提出了更高的要求。我认为医学现代化并非单指设备仪器的现代化，而是要有现代化的新思维和治好病的科学方法。中医几千年的“整体观”即宏观，与西医的“微观”互补，就是现代化的思维方法。运用新的思维方法治好疾病，养好身体就是科学方法，应当是以能否收到实效为衡量标准。

治病健身不单是医生的事，患者自己应主动地负起责任。有些病是“气”出来的，也有些病是“吃”出来的。因此，我们不仅要注意调整好自己的心态平衡，还应该学会“吃”的科学。这套书就是运用新的思维方法专门讲“吃”的学问。既讲天天要吃的营

## 胃 病

养配餐，又介绍防病治病的营养成分和食疗成分。尤其根据中医“药食同源”、“阴阳平衡”的理论，强调人与自然的协调平衡，全身脏腑的阴阳平衡；又注重微观上针对具体病变的调治。

这套书将中、西医食疗与药膳知识合为一体，熔知识性、趣味性、实用性、科学性于一炉，为现代慢性病的防治提供了行之有效的思维方法和食方，必将为广大读者、中老年朋友的健康造福。

在本书即将出版之际，应主编之邀，写出上面几句话，以之为序。

陈显华

2002 年春

---

编者注：陈显华，系原成都军区中将副司令、全国人大代表，对中国传统文化和中医哲理很有研究，平时注重科学配餐和饮食养生，虽年逾花甲，每年医院体检，各项指标均属正常，身体健康，精力充沛。著有《我的养生之道》等书。本套书在编写过程中，承蒙他的指导与支持，故特聘为本套书顾问。

# 前 言



随着社会的进步，人民生活水平的不断提高，现代人享受丰富的物质生活的同时，也被激烈的竞争、急躁的情绪，不合理的饮食习惯所困扰，在不经意当中发现自己患了胃病。花了不少钱，吃了不少药，却总不见好。那么，我们建议您不妨从日常食物中寻找治好慢性胃病的良方。本书所说的慢性胃病是指各种慢性胃炎，胃、十二指肠溃疡。现代研究表明，科学合理的饮食不仅能养护脾胃、防治各种慢性胃病，还能起到强身健体、延年益寿的功效。

本书分为营养配餐、食物疗法、药膳效方三大部分。营养配餐包括一日食谱、一周食谱、按体质配餐、四季配餐，详细介绍了 50 余个食品的科学配方和烹饪方法。食物疗法和药膳效方收录了 66 首方剂，详细介绍了

胃 病

配方、做法、吃法、主治、禁忌以及防治慢性胃病的科学道理。

编 者

2002 年 3 月

# 目 录

|                    |    |
|--------------------|----|
| 什么是胃病 .....        | 1  |
| 营养配餐 .....         | 9  |
| 一日食谱 .....         | 9  |
| 早餐的科学配方与烹饪方法 ..... | 9  |
| 午餐的科学配方与烹饪方法 ..... | 11 |
| 晚餐的科学配方与烹饪方法 ..... | 13 |
| 注意事项 .....         | 15 |
| 一周食谱 .....         | 19 |
| 1. 卷心白菜丝炒土豆丝 ..... | 20 |
| 2. 洋葱炒豆腐干 .....    | 20 |
| 3. 木耳炒白菜 .....     | 20 |
| 4. 莲藕萝卜丝 .....     | 21 |
| 5. 香菇炒油菜 .....     | 21 |
| 6. 大蒜烧扁豆 .....     | 21 |
| 7. 土豆炖牛肉 .....     | 22 |
| 8. 甜椒炒肉片 .....     | 22 |
| 9. 虾米烧油菜 .....     | 22 |
| 10. 沙锅炖豆腐 .....    | 23 |
| 11. 山药炖羊肉 .....    | 23 |
| 12. 金针菜烧白菜 .....   | 23 |
| 13. 土豆炖排骨 .....    | 24 |
| 14. 香菇烧牛肉 .....    | 24 |

胃病

|                      |    |
|----------------------|----|
| 15. 菜花鹌鹑蛋 .....      | 24 |
| 16. 莲藕胡萝卜炒鸡丁 .....   | 24 |
| 17. 干煸肉丝 .....       | 25 |
| 18. 红烧羊肉 .....       | 25 |
| 19. 清炒丝瓜 .....       | 26 |
| 20. 红烧兔块 .....       | 26 |
| 注意事项 .....           | 27 |
| 明明白白进餐, 清清楚楚选食 ..... | 27 |

按体质配餐 ..... 39

阳虚寒水型体质 ..... 40

|                  |    |
|------------------|----|
| 1. 当归生姜羊肉汤 ..... | 41 |
| 2. 狗肉炖苡蓉汤 .....  | 41 |
| 3. 清炖鸡汤 .....    | 42 |

痰湿型体质 ..... 43

|                |    |
|----------------|----|
| 1. 萝卜粥 .....   | 44 |
| 2. 砂仁粥 .....   | 45 |
| 3. 茯苓苡米粥 ..... | 45 |

阴虚火旺型体质 ..... 47

|                |    |
|----------------|----|
| 1. 枸杞子粥 .....  | 48 |
| 2. 绿豆黑豆粥 ..... | 49 |
| 3. 橘皮生地粥 ..... | 49 |
| 4. 桑葚粥 .....   | 49 |

四季配餐 ..... 51

春季营养配餐 ..... 52

|               |    |
|---------------|----|
| 1. 荠菜粥 .....  | 53 |
| 2. 金银花粥 ..... | 54 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 3. 桑叶粥 .....      | 54 |
| 夏季营养配餐 .....      | 55 |
| 4. 砂仁粥 .....      | 56 |
| 5. 蔻仁粥 .....      | 57 |
| 6. 藿香粥 .....      | 57 |
| 7. 茯苓粥 .....      | 58 |
| 8. 绿豆粥 .....      | 59 |
| 9. 扁豆粥 .....      | 59 |
| 10. 莲子粥 .....     | 60 |
| 11. 荷叶粥 .....     | 60 |
| 12. 芦根粥 .....     | 61 |
| 秋季营养配餐 .....      | 61 |
| 13. 梨子粥 .....     | 62 |
| 14. 胡萝卜粥 .....    | 63 |
| 15. 菊花粥 .....     | 63 |
| 16. 芝麻粥 .....     | 64 |
| 17. 栗子粥 .....     | 64 |
| 冬季营养配餐 .....      | 65 |
| 18. 羊肉粥 .....     | 67 |
| 19. 胡桃粥 .....     | 68 |
| 20. 腊八粥 .....     | 68 |
| 21. 葱白豆豉汤 .....   | 69 |
| 22. 生姜红糖粥 .....   | 70 |
| 23. 鹿角粥 .....     | 70 |
| 24. 羊肉花生生姜粥 ..... | 71 |
| 25. 狗肉附子汤 .....   | 71 |
| 注意事项 .....        | 72 |

胃病

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 食物疗法 .....        | 76  |
| 1. 苹果开胃汤 .....    | 76  |
| 2. 乌梅消食化积汤 .....  | 77  |
| 3. 花生牛奶粥 .....    | 78  |
| 4. 鸡蛋虾仁羹 .....    | 79  |
| 5. 养胃益元汤 .....    | 80  |
| 6. 清炖牛肉汤 .....    | 81  |
| 7. 猪肉莲藕汤 .....    | 82  |
| 8. 羊肉炖豆腐汤 .....   | 83  |
| 9. 苹果红糖粳米粥 .....  | 84  |
| 10. 八珍粥 .....     | 85  |
| 11. 清火解毒丝瓜汤 ..... | 86  |
| 12. 散寒止胃痛汤 .....  | 87  |
| 13. 百合莲子鲫鱼汤 ..... | 88  |
| 14. 鸡内金粳米粥 .....  | 90  |
| 15. 白萝卜鲤鱼汤 .....  | 91  |
| 16. 香菇炖乌鸡 .....   | 93  |
| 17. 养胃益寿羹 .....   | 94  |
| 18. 香酥鸡 .....     | 95  |
| 19. 苦瓜炒肉 .....    | 96  |
| 20. 养心益胃汤 .....   | 96  |
| 21. 补胃养颜粥 .....   | 98  |
| 22. 香蕉水果拼盘 .....  | 99  |
| 23. 益胃养发汤 .....   | 101 |
| 24. 四仙养胃汤 .....   | 101 |
| 25. 健胃山药糕 .....   | 102 |
| 26. 洋参养胃汤 .....   | 103 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 27. 姜汁红糖煮牛奶 .....  | 104 |
| 28. 姜汁藕粉 .....     | 105 |
| 29. 红枣苹果养胃羹 .....  | 107 |
| 30. 鸭蛋胡萝卜豆荚粥 ..... | 108 |
| 31. 桂圆牛肉粥 .....    | 109 |
| 32. 枸杞虾仁烧白菜 .....  | 110 |
| 33. 桑葚黑米鸭蛋粥 .....  | 111 |
| 药膳效方 .....         | 113 |
| 1. 良附散寒止痛粥 .....   | 114 |
| 2. 消食导滞粥 .....     | 116 |
| 3. 解郁养胃汤 .....     | 119 |
| 4. 灵脂活血化瘀粥 .....   | 121 |
| 5. 散寒调胃粥 .....     | 123 |
| 6. 补气养血暖胃粥 .....   | 124 |
| 7. 滋阴生津养胃粥 .....   | 126 |
| 8. 柔肝补肾养胃粥 .....   | 127 |
| 9. 胃溃疡糊 .....      | 129 |
| 10. 柠檬消食汤 .....    | 132 |
| 11. 参芪建中汤 .....    | 133 |
| 12. 滋肾养胃粥 .....    | 135 |
| 13. 温肾养胃粥 .....    | 137 |
| 14. 健脾养胃粥 .....    | 139 |
| 15. 仙人掌炒牛肉 .....   | 141 |
| 16. 槟榔蜜饮 .....     | 142 |
| 17. 大黄酒 .....      | 143 |
| 18. 蒲公英粥 .....     | 145 |
| 19. 丁香桂胡鸡 .....    | 146 |

胃 病

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 20. 辣椒肉丁 .....    | 148 |
| 21. 大蒜烧鲢鱼 .....   | 148 |
| 22. 乌贝田螺蜜 .....   | 151 |
| 23. 黄芪猪肚 .....    | 153 |
| 24. 玫瑰乌梅饮 .....   | 155 |
| 25. 土豆焦粉 .....    | 157 |
| 26. 糖醋莲花白 .....   | 159 |
| 27. 龙衣猪肉汤 .....   | 160 |
| 28. 生姜陈椒鲜鱼汤 ..... | 162 |
| 29. 荔枝黄酒饮 .....   | 163 |
| 30. 清炖鲫鱼汤 .....   | 164 |
| 31. 柴胡朴枣茶 .....   | 165 |
| 32. 红花大枣蜂蜜汤 ..... | 167 |
| 33. 佛手瓦楞小米粥 ..... | 168 |

# 什么是胃病

胃病，这里指慢性胃病，俗称“心窝痛”、“心口痛”、胃痛，包括慢性胃炎、溃疡病。

慢性胃炎、溃疡病属于多发病、常见病。病程迁延，经久难愈，中老年慢性胃病还可能癌变。

胃是消化器官的组成部分，食物由口摄入，首先经胃壁肌肉研磨和胃液的消化作用，将食物转化为可供吸收的小分子物质，再进入小肠，在小肠将营养物质吸收入血，为机体所用。慢性胃炎患者不仅忍受餐后腹胀、上腹隐痛、呕吐酸水等消化不良症状，而且多种营养物质不能为机体吸收利用，可引起脏器功能失调和多种疾病发生。

慢性胃炎是发生于胃粘膜的慢性炎症，幽门螺旋杆菌是其主要致病因素。它感染力极

### 胃 病

强，且随年龄增长而发病率明显上升，50岁以上人群，患病率达60%。其次，胆汁反流、消炎药物、吸烟和饮酒等因素皆可不同程度地损伤胃粘膜。胃粘膜是个复杂的分泌器官，眼鼻口受到食物色香味刺激时，胃粘膜就会分泌部分消化液，咀嚼吞咽时消化液的分泌就会大量增加。胃液中的胃酸，有杀菌、消食、促进钙、铁离子吸收的作用；胃蛋白酶专以消化蛋白质：如肉类、蛋类等；粘液可保护胃粘膜，使其免受粗糙食物、胃酸的侵害。内因子和食物中维生素B<sub>12</sub>结合，避免贫血的发生。由此可见，胃液中的胃酸、胃蛋白酶、粘液、内因子对机体的消化、吸收营养物质具有非常重要的作用。当胃液分泌过多或分泌不足，都会不同程度影响胃的功能，造成消化不良和营养失衡等多种疾病的发生。

慢性胃炎早期，病变局限在粘膜表层，尚未侵及腺体，称为浅表性胃炎。此时消化液的分泌相应增加，出现反酸、暖气、腹部隐痛等情况，临床应用果酸铋、甲硝唑、羟氢卡等青

霉素联合应用，有一定效果，但远期治愈率低。慢性胃炎后期，炎症反应达腺区，腺体萎缩，胃酸分泌相应减少，称为萎缩性胃炎。消化吸收功能明显降低，引起消瘦、无力等营养失衡症状，严重影响人们的正常生活。

溃疡病又称消化性溃疡，包括胃溃疡和十二指肠溃疡。是胃、十二指肠粘膜被酸性胃液消化所形成的溃疡。形状与口腔粘膜长的溃疡相似。本病发病率甚高，占人群的10%~12%。60岁以上老人胃溃疡的发病率达20%~25%，十二指肠溃疡少见。胃溃疡临床表现为反酸、烧心、暖气、腹胀、胃痛等症状，与慢性浅表性胃炎难以区别。老年慢性萎缩性胃炎伴肠腺化生和老年胃溃疡久不愈者，易发展为胃癌。

引起慢性胃炎、溃疡病和胃癌的病因都是那暗藏多年，新近才被发现的幽门螺杆菌。过去它伪装老实，误认为它是非致病菌。利用高科技这个照妖镜，使幽门螺杆菌（HP）的罪行暴露无遗。

中医学称慢性胃病的胃痛为“胃脘痛”，认

## 胃病

为胃脘痛与情志失调和饮食不节密切相关。因此，治疗慢性胃病，除调节情志外，重在调节饮食。所以本书专门介绍慢性胃病的营养配餐与食疗。



大蒜烧鲢鱼