

「健康生活系列」

胃肠病

食疗食谱

WEICHANGBING
SHILIAOSHIPU

中国药膳学创始人

彭铭泉 / 著



吸烟可引起胃酸及胃泌素分泌增多，使胃黏膜血液循环异常，降低胃黏膜抵抗力



秋冬之际和冬春之际易使
胃肠病复发或加重



心理、社会因素对胃
肠病起着重要作用



要维护健康，就要适应气候的变化，做到顺应四时，
注意防寒保暖

轻轻松松下厨房 快快乐乐品美食 实实在在保健康

美味佳肴 祛病良方

无须苦口 满意疗效

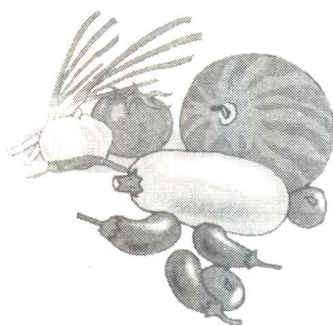
讲究生活 确保健康

吉林科学技术出版社

S H I L I A O S H I P U

胃肠病食疗食谱

彭铭泉 著



吉林科学技术出版社

本书参加撰写人员:

彭铭泉 彭 斌 彭 莉

彭 红 彭年东 赖得辉

郑晓姝 侯 坤

胃肠病食疗食谱

彭铭泉 著

责任编辑: 齐 郁 车 强

封面设计: 李 栋

出版 吉林科学技术出版社
发行

880×1230 毫米 32 开本 150000 字 6 印张

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印刷: 河北彩虹印刷有限公司 ISBN 7-5384-2698-1/Z·238 定价: 10.00 元

地址: 长春市人民大街 124 号 **邮编:** 130021 **电话:** 5635177 **传真:** 5635175

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年，重庆市人，大学文化。他从 1980 年开始从事中国药膳研究工作，并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文 300 余篇，并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等 50 余部药膳专著，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987 年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉为题》，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

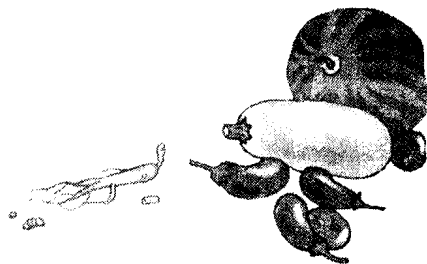
彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990 年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992 年，他又应香港一洲集团有限公司邀请，赴香港特别行政区讲学，并提任药膳高级顾问。

联络地址：中国四川省成都市三圣街 24 号

邮政编码：610021

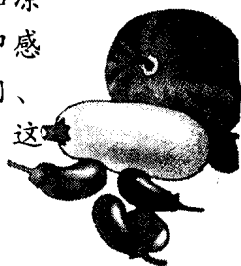
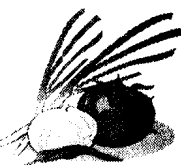
住宅电话：028-86671673



前 言

胃肠病是临床常见疾病，其病种类很多，常见胃肠病有：急性胃炎，慢性胃炎，胃溃疡、十二指肠溃疡，胃下垂，胃弛缓症，胃酸过多症，胃酸过少症，胃癌，急性肠炎，慢性肠炎，溃疡性大肠炎，肠伤寒等。这些病症，一般初期没有明显症状，有时出现一些症状，但常被人们所忽略，有人以为是进食了大鱼大肉不好消化之故，有人认为是气候冷热变化无常之因。普遍人们未引起重视，认为无甚大碍，乃至放任病情，延误医治，走进了治疗误区。当然一些轻微的胃肠病无甚大碍，但是有些病症若不及时就医，病情加重，医治起来十分棘手，有的久治不愈，有的危及生命，因此，千万不可掉以轻心。

提高对胃肠病的认识，懂得如何在平时保护消化器官，防病于未然，这是十分重要的。大家都知道，饮食与胃肠关系十分密切，它能使胃肠健康，完成消化食物的任务，但它同时也会使胃肠生病，给人们带来疾病的痛苦。关键在于怎样饮食。由于人们体质的不同，有人是热性肠胃，有人是凉性肠胃。“热者寒之，寒者热之”，这是中医的古训，也就是说，热性胃肠者应多食寒凉的食物；凉性胃肠者则应多食热性的食物。比如凉性肠胃者一旦吃了西瓜、黄瓜等寒冷食物，胃肠立即感到不适；反之，热性胃肠者吃了大热食物牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉后，同样觉得胃热乎乎的，感到不舒服。这



些都要引起读者足够的重视。

胃肠病通过药膳食疗调养，则可减轻或痊愈。能用来制作药膳的中药有：党参、制半夏、甘草、黄连、黄芩、木香、陈皮、建曲、茯苓、白术、良姜、香附、大枣、肉桂、砂仁、白豆蔻、枸杞、当归、鸡内金、五味子。能用来制作药膳的食物有：鱼类、贝类、猪肚、猪肉、羊肚、羊肉、牛肚、牛肉、鸡胗、鸡肝、鸡肉、兔肉、鸽肉、鹌鹑、蛋类、南瓜、白扁豆、胡萝卜、菠菜、芹菜、黄瓜、四季豆(云豆)、茄子、番茄、豌豆、白菜、洋葱等。

本书所写的药膳食疗方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实。照方制作，可收到较好疗效。本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂；本书既有传统医学宝库的内涵，又是一本推广药膳的科普读物。全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望本书成为您的朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。在食用药膳治疗时，请在医生指导下食用；必须炮制的药物，到中药店购好再用。

本书适用于一般家庭成员、保健工厂工作人员、餐厅酒店工作人员、医务人员、厨师、患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

2003年2月于彭氏药膳研究所

目 录

作者简介

前言

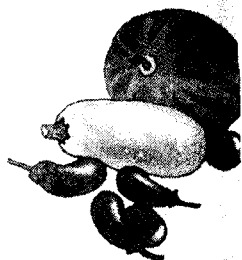
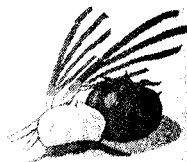
第一章 急性胃炎食疗食谱

- 马思答吉汤 / 1
- 砂仁大蒜煮猪肚 / 1
- 丁香鸭 / 2
- 鲫鱼羹 / 2
- 大麦汤 / 3
- 草拨头蹄 / 3
- 砂仁炖肚条 / 4
- 大麦片粉 / 4
- 白胡椒炖猪肚 / 5
- 姜橘椒鱼羹 / 5
- 红枣糯米粥 / 5
- 姜韭牛奶羹 / 6
- 丁香煮酒 / 6
- 果仁排骨 / 6
- 椒盐火腿 / 7
- 羊杂面 / 7
- 豆蔻馒头 / 8

- 生姜粥 / 8
- 砂仁粥 / 9
- 桂皮炖猪肚 / 9
- 双花饮 / 9
- 雪梨饮 / 10
- 甘蔗姜汁饮 / 10
- 肺蒂瘦肉粥 / 10

第二章 慢性胃炎食疗食谱

- 五香槟榔 / 11
- 生姜萝卜饼 / 11
- 山楂肉干 / 12
- 羊肉萝卜汤 / 12
- 消食茶膏糖 / 13
- 香砂糖 / 13
- 狗肉粥 / 14
- 白扁豆粥 / 14
- 莲子红枣粥 / 14
- 紫苏子粥 / 15
- 高良姜粥 / 15
- 小茴香炖猪肚 / 15



- | | |
|--------------|--------------|
| 毕澄茄炖猪肚 / 16 | 莲子锅蒸 / 28 |
| 内金砂仁胗肝汤 / 16 | 鸡头粉雀舌饺子 / 29 |
| 归参全鸡 / 16 | 莲子茯苓糕 / 29 |
| 归芪蒸鸡 / 17 | 莲肉糕 / 30 |
| 山药牛乳面 / 17 | 山药茯苓包子 / 30 |
| 山楂炖猪肚 / 18 | 橘红糕 / 30 |
| 白术饼 / 18 | 糯米藕粉糕 / 31 |
| 蒲公英煮羊肚 / 19 | 炒米面粉 / 31 |
| 白茯苓粥 / 19 | 攒鸡儿 / 31 |
| 红枣粥 / 19 | 桑椹芝麻糕 / 32 |
| 三药扁豆粥 / 20 | 八仙糕 / 32 |
| 龙眼莲子粥 / 20 | 红枣益脾糕 / 33 |
| 百合杏仁粥 / 20 | 姜韭牛奶羹 / 33 |
| 银花莲子粥 / 21 | 丁香春卷 / 33 |
| 麦门冬粥 / 21 | 羊乳饮 / 34 |
| 松子粥 / 21 | 健脾饮 / 34 |
| 枸杞粥 / 22 | 干姜羊肾汤 / 35 |
| 荔枝粥 / 22 | 花椒炖鸡胗肝 / 35 |
| 栗子粥 / 22 | 山药煮牛乳 / 36 |
| 姜汁牛肉饭 / 23 | 砂仁黄芪炖猪肚 / 36 |
| 白鸽红枣饭 / 23 | 砂仁猪肚粥 / 36 |
| 姜汁黄鳝饭 / 24 | 白豆蔻粥 / 37 |
| 人参鸡油汤圆 / 24 | 草蔻羊肉面 / 37 |
| 玫瑰枣糕 / 25 | 草果羊肉汤 / 38 |
| 山药泥 / 26 | 草拔牛乳 / 38 |
| 山药桃 / 26 | 草拔粥 / 38 |
| 桃酥豆泥 / 27 | 冰糖山楂炖猪肚 / 39 |
| 枣泥桃仁 / 27 | 山楂猪肚粥 / 39 |
| 青酥山药 / 28 | 大蒜炖猪肚 / 39 |

肉苁蓉粥 / 40

果仁豆寇炖乌鸡 / 40

紫河车糯米粥 / 41

白术鸡内金粥 / 41

第三章 胃溃疡、十二指肠溃疡食疗食谱

砂仁煲猪肚 / 42

吴茱萸粥 / 43

良姜粥 / 43

白胡椒火腿汤 / 43

山药肉九汤 / 44

草果烧牛肉 / 44

荜拔桂心粥 / 45

槟榔粥 / 45

金橘根煲猪肚 / 45

薤白粥 / 46

红糖烧豆腐 / 46

蜂蜜羊奶 / 46

冰糖鱼肚 / 47

猪肚炖老龟 / 47

团鱼炖鱼肚 / 47

胡椒红枣汤 / 48

党参黑米粥 / 48

姜桂炖猪肚 / 48

糯米红枣粥 / 49

蜂蜜红茶饮 / 49

豆浆饴糖饮 / 49

蜂蜜马铃薯饮 / 50

黑木耳炒瘦肉 / 50

红枣瘦肉汤 / 50

红花炖羊肚 / 51

桃仁炖墨鱼 / 51

红花鱼肚 / 52

南瓜大米粥 / 52

两面针饮 / 52

鲜藕三七饮 / 53

白芨大米粥 / 53

虎杖糯米粥 / 53

山药蜂蜜饮 / 54

梅枣杏仁饮 / 54

黑豆红花饮 / 54

鲜藕柏叶汁 / 55

三七蜂蜜核桃茶 / 55

白芨牛奶饮 / 55

鲜姜炖羊肚 / 56

胡椒狗肉粥 / 56

第四章 胃下垂食疗食谱

参枣米饭 / 57

益脾饼 / 57

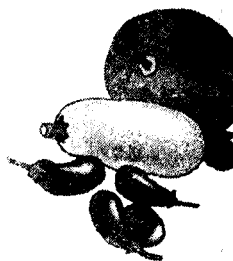
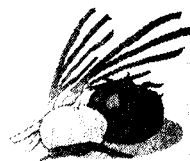
莲子猪肚 / 58

脂酒红枣 / 58

开元寿面 / 58

茯苓包子 / 59

怀药泥 / 60



黄芪粥 / 60
黄芪鱼肚汤 / 60
黄芪炖猪肚 / 61
山药三米粥 / 61
羊肚面片汤 / 62
黄芪陈皮炖猪肚 / 62
百仁全鸭 / 63
芪烧活鱼 / 64
红杞活鱼 / 64
山药玉米粥 / 65
人参山药糕 / 65
茯苓造化糕 / 66
枣泥桃酥 / 66
砂仁藕粉 / 67
八角炖雄鸡 / 67
陈皮黄芪猪肚粥 / 67

第五章 胃弛缓症食疗食谱

乌梅饮 / 69
艾叶汁 / 69
鹤顶草饮 / 69
苍术炖猪肚 / 70
香附陈皮炖鹤鹑 / 70
茯苓炖鱼肚 / 71
天麻黄芪蒸乳鸽 / 71
梅干散 / 72
乌梅粥 / 72
乌梅排骨 / 72

艾叶煮鸡蛋 / 73
核桃鸡丁 / 73
山药炒肉片 / 74
党参炖墨鱼 / 74
怀山鸽蛋 / 74
归芪鱼肚 / 75
红枣枸杞粥 / 75
陈皮烧鸡 / 76
红枣蒸雪蛤 / 76
虫草炖雪蛤 / 76
天冬烧冬瓜 / 77

第六章 胃酸过多症食疗食谱

党参馄饨 / 78
七物鸡汤 / 79
旋覆花炖鱼头 / 79
旋覆花蒸鸡蛋羹 / 80
旋覆花炖猪肚 / 80
人参白术乌鸡汤 / 80
苏打馒头 / 81
苏打面条 / 81
山药藕粉 / 82
白扁豆粥 / 82
复元汤 / 82
地黄甜鸡 / 83
冰糖蒸莲子 / 83
枣蔻煨肘 / 84
莲子粥 / 84

藿香粥 / 85

甜浆粥 / 85

健脾营养炒手 / 86

皂羹面 / 86

三七蛋羹 / 87

第七章 胃酸过少症食疗食谱

马齿苋粥 / 88

牛乳粥 / 88

生姜羊肉粥 / 89

芝麻粥 / 89

砂仁粥 / 89

姜汁牛肉饭 / 90

人参鸡油汤圆 / 90

挑酥豆泥 / 91

桂浆 / 91

太子奶饮 / 92

桂皮山楂饮 / 92

三汁饮 / 92

噎隔酒 / 93

香砂糖 / 94

丁香姜糖 / 94

山楂煮瘦肉 / 94

山楂粥 / 94

砂仁煮肚片 / 95

砂仁鲫鱼汤 / 95

枣蔻扒鱼肚 / 96

内金扒肚花 / 96

第八章 胃癌食疗食谱

人参猪肚汤 / 97

旋覆花赭石鱼肚汤 / 98

茯苓胗肝汤 / 98

地榆羊肚汤 / 99

附子猪肚汤 / 99

羊奶粥 / 100

蜂乳液 / 100

大蒜粥 / 100

乌龙茶粥 / 101

香菇粥 / 101

十全大补汤 / 101

参芪精 / 102

清蒸人参鸡 / 102

团鱼汤 / 103

马蹄粥 / 103

猕猴桃根粥 / 104

双耳肉片 / 104

二草粥 / 104

仙菊茶 / 105

重楼羊肉汤 / 105

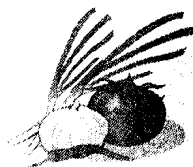
第九章 急性肠炎食疗食谱

半夏粥 / 106

白术饮 / 106

猪苓茶 / 107

葛根饮 / 107





大黄饮 / 107
三黄饮 / 108
柴胡饮 / 108
附子甘草饮 / 109
藿香饮 / 109
大腹皮饮 / 109
石菖蒲饼 / 110
山楂莱菔子粥 / 110
怀山芡实粥 / 110
芡实炖老鸭 / 111
白糖绿茶饮 / 111
干萝卜炖驴舌 / 111
米醋生姜茶 / 112
大枣山药粥 / 112
乌梅饮 / 112
莲米芡实粥 / 113

第十章 慢性肠炎食疗食谱

白芍饮 / 114
川芎当归茶 / 114
人参山楂茶 / 115
党参白术饮 / 115
大枣附子饮 / 115
狗肉粥 / 116
车前子茶 / 116
苹果粥 / 117
五味芡实粥 / 117
骨碎猪肾汤 / 117

丁香面 / 118
黄芪薏米粥 / 118
黄芪薏米炖乌鸡 / 118
人参果粥 / 119
内金山楂煮瘦肉 / 119
白胡椒猪肚面 / 120
生姜当归羊肉汤 / 120
茴香面 / 120
砂仁鸡肉粥 / 121
生姜莱菔子粥 / 121
三宝粥 / 122
薏苡杏仁粥 / 122
芡实粉粥 / 122
何首乌粥 / 123
胡桃粥 / 123
糯米饭 / 123
八宝饭 / 124
人参菠饺 / 124
健脾馄饨 / 125
怀药金糕 / 126
枣柿饼 / 126

第十一章 溃疡性大肠炎食疗食谱

紫胡桂枝饮 / 127
粟米粥 / 127
白芨燕窝汤 / 128
白芨粥 / 128

大薊粥 / 128
 小薊粥 / 129
 槐米粥 / 129
 三七炖鸡 / 129
 白芨田七炖仔鸭 / 130
 马齿苋粥 / 130
 鱼腥草饮 / 131
 蒲公英粥 / 131
 马蹄炖鹤鹑 / 131
 乌梅汁 / 132
 醋花生 / 132
 黑豆粥 / 132
 山楂黑豆粥 / 133
 蚕豆粥 / 133
 红薯粥 / 133
 槐米肥肠汤 / 134
 紫苋粥 / 134
 油菜粥 / 134
 赤小豆内金粥 / 135

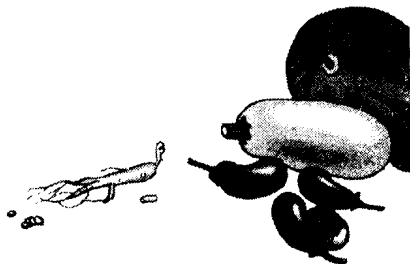
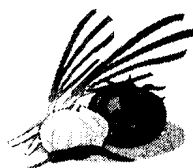
第十二章 肠伤寒食疗食谱

绿豆粥 / 136
 牛乳饮 / 136
 五汁饮 / 137

甘蔗马蹄饮 / 137
 二鲜饮 / 137
 茅藕茅根茶 / 138
 怀药芝麻糊 / 138
 凤尾饮 / 138
 桑叶桔梗饮 / 139
 玄参麦冬饮 / 139
 佩兰郁金饮 / 140
 银花茶 / 140
 马蹄苡仁炖鱼头 / 140
 金银花肉片汤 / 141
 内金鸡蛋羹 / 141
 党参苡仁鸭 / 142
 内金番茄炒鸡蛋 / 142
 冰糖银耳 / 142

第十三章 胃肠病美味食疗常 用的药物与食物

中药类 / 144
 粮食豆类 / 158
 鱼肉类 / 164
 蔬菜类 / 173
 水果类 / 179



第一章 急性胃炎食疗食谱

急性胃炎分两种：一是吃了带有细菌毒素的食物，称为食物中毒；二是饮食不注意，吃了过多的有刺激性的、粗糙不易消化的食物。临床表现为频繁的呕吐和腹泻。患病初期，有腹部不适，以后发生腹痛、腹泻和呕吐。粪便一般为黄色、水样、次数很多，有时粪中有粘液、脓血。呕吐时有食物，甚至吐出胆汁。患者随之出现头痛、头晕、寒战、发热等全身症状。

马思答吉汤

配方：草果 5 个 官桂 10 克 羊肉 500 克 胡豆 500 克 大米 150 克 马思答吉 5 克 盐 10 克 葱 5 克 姜 5 克 香菜 10 克 胡椒粉 5 克

功效：补脾，温中，止呕。

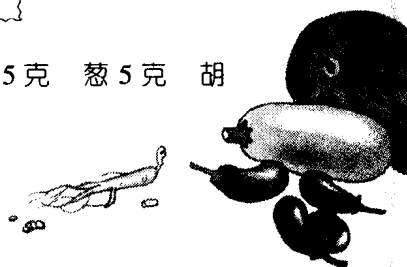
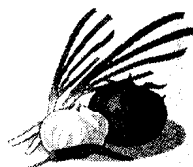
制作：1. 将羊肉洗净，同草果、官桂、胡豆（捣碎去皮）、姜片、葱段放入炖锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火熬成汤，滤去渣，下入大米、胡椒粉、马思答吉（香料）、盐调匀，置文火继续煎熬。

2. 在大米粥内，放入香菜叶，将羊肉切块，盛入碗中即成。

食法：每日 2 次，可单食、吃肉喝粥。

砂仁大蒜煮猪肚

配方：大蒜 10 瓣 砂仁 6 克 猪肚 1 个 姜 5 克 葱 5 克 胡椒粉 3 克 盐 6 克



功效：温中和胃，消炎止痛。

制作：1. 将猪肚洗净，大蒜去皮，砂仁打粉，姜拍松，葱切段，同放入猪肚内，用白棉线缝合，放入炖锅内，加水适量。
2. 将炖锅置武火上烧沸，再用文火将猪肚炖熟，加入盐、胡椒粉拌匀即成。

食法：每日2次，每次吃猪肚50克，喝汤。既可佐餐又可单食。

丁香鸭

配方：丁香5克 草豆蔻5克 肉桂5克 鸭子1只 生姜5克
葱5克 盐5克 卤汁3000克 味精3克 冰糖10克
香油5克

功效：温中和胃，暖肾助阳。

制作：1. 将鸭宰杀后，去毛及内脏，洗净；将丁香、肉桂、草豆蔻放入炖锅内，加水适量，煎熬2次，每次水沸后20分钟滗出汁，共收药液约3000克；生姜拍松，葱切段待用。
2. 将药液倒入锅内，加生姜和葱放入鸭腹内，煮六成熟时，捞起晾凉。
3. 将卤汁放入锅内，再放入鸭子，用文火卤熟即成。
4. 将盐、冰糖屑、味精拌匀放在卤汁内，再放入鸭子，置文火上，边滚动鸭子边浇卤汁，直到卤汁均匀地粘在鸭子上，色红亮时捞出，再均匀地涂上香油即可装盘上桌。

食法：每日1次，每次吃鸭肉50克，可佐餐又可单食。

鲫鱼羹

配方：荜拔10克 缩砂仁10克 陈皮10克 鲫鱼1000克 大蒜50克 胡椒粉10克 泡辣椒10克 葱10克 盐5克

酱油 15 克

功效：醒脾暖胃，和胃止痛。

制作：1. 将鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净；在鲫鱼腹内，装入陈皮、缩砂仁、荜拔、大蒜、胡椒粉、葱、盐、酱油备用。
2. 在锅内放入素油烧六成热，将鲫鱼放入锅内煎熟，再加入水 2000 毫升，用文火炖煮成羹即成。

食法：每日 1 次，空腹食之，每次吃鱼 100 克。

大 麦 汤

配方：草果 5 个 羊肉 1000 克 大麦仁 500 克 盐 6 克

功效：温中暖胃，破冷气，去腹胀。

制作：1. 将羊肉洗净；大麦仁用开水淘洗干净，备用。
2. 将大麦仁放入炖锅内，加水适量，先用武火烧沸，再用文火煮熟。
3. 将羊肉、草果放入炖锅内，加水适量熬煮，然后将羊肉、草果捞起，将汤与大麦仁粥合并，再用文火炖煮熟透。
4. 将羊肉切成 3 厘米见方的小块，放入大麦汤内，加盐少许，调匀即可食用。

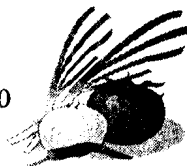
食法：每日 1 次，每次 100 克，吃羊肉喝汤。

荜 拔 头 蹄

配方：荜拔 30 克 羊头 1 个 羊蹄 4 只 干姜 30 克 胡椒粉 10 克 葱白 50 克 盐 6 克 豆豉 10 克

功效：温脾胃，补虚劳，止疼痛。

制作：1. 将羊头、羊蹄去毛，洗净，放入炖锅内，加水适量，用中火炖至五成熟时，再加入荜拔、干姜、葱白、豆豉和盐。
2. 先用武火烧沸，再用文火煨炖至熟透即成。





食法：每日1次，每次吃羊肉50克，喝汤。

砂仁炖肚条

配方：砂仁粉10克 猪肚1000克 胡椒粉10克 花椒6克
生姜10克 葱白10克 猪油20克 盐8克 料酒10克
味精4克 水淀粉适量

功效：行气止痛，化湿醒脾。

制作：1. 将猪肚洗净，放入沸水锅内氽透捞出，刮去内膜。

2. 将清汤注入锅内，放入肚子，再下花椒、生姜和葱白，煮熟，打去血泡浮沫，将猪肚捞起沥干水分，晾凉后切片。

3. 锅内加原汤500毫升，在火上烧沸，下入肚条、砂仁粉、胡椒粉、猪油、味精，然后用水淀粉勾芡即成。

食法：每日1次，每次吃猪肚50克，可佐餐可单食。

大麦片粉

配方：草果5克 羊肉250克 大麦粉500克 生姜10克 淀粉500克 胡椒粉10克 盐6克 味精4克

功效：益气健脾，和胃调中。

制作：1. 将草果、羊肉、生姜洗净，放入锅内，用武火烧沸，再用文火煨炖。

2. 将大麦粉、淀粉加水，如常规制成面片大小待用。

3. 待羊肉煮熟后，加入大麦淀粉片煮熟，放入胡椒粉、盐、味精即成。

食法：每日1次，当早餐食用，每次100克，吃面片、喝汤。