

CHANGWEIBING SHIPU

家庭理疗师食谱

主编 于晓华

肠胃痛



食谱



美食专家
郑重推荐
MEISHIZHUANJIA

胃口不好食物调养
肠炎不犯药膳功劳

朝華出版社

家庭营养师食谱

肠胃病食谱

CHANG WEI BING SHI PU

主编 于晓华



新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

肠胃病食谱/于晓华主编. —北京:朝华出版社,

2005. 10

(家庭理疗师食谱)

ISBN 7-5054-1385-6

I. 肠… II. 于… III. 胃肠病—食物疗法—食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115017 号

肠胃病食谱

主 编:于晓华

责任编辑:田 辉 石含钰

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4. 25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1385-6/G·0754

定 价:60.00 元(全 10 册)

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海藻皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡青蛙	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲱鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

柠香鸭汤



原料

老鸭 1 只，柠檬 1 个，红萝卜 50 克，姜块 1 块，食盐 150 克，白糖、胡椒粉各适量。

做法

1. 将老鸭洗净，斩件，飞水，去除血污；红萝卜切件；柠檬切片；姜块拍松。
2. 起锅注入适量清水烧沸，放入姜块、柠檬片和红萝卜件烧沸；再转入烧热的瓦煲中，转小火煲 1 小时，刮去汤面浮油，用食盐、白糖、胡椒粉调味，盛入汤碗中即可。

灵芝炖羊脾



羊脾 250 克，羊瘦肉 100 克，凤爪 4 个，灵芝 1 朵，红萝卜 1 根，姜片 4 片，食盐 80 克，葱花、上汤各适量。

原料

做法

1. 将羊脾、瘦肉一同飞水；凤爪剁去趾尖，飞水；灵芝用温水浸透，切件，洗净待用；红萝卜切件。
2. 起锅注入上汤及适量清水，放入灵芝件、姜片烧沸，加入羊脾、瘦肉、凤爪猛火煮沸 5 分钟，刮去泡沫。
3. 转倾入瓦煲，放入红萝卜件慢火炖 2 小时，用食盐调味；用汤碗上席，撒入葱花即可。

青红椒炒肉粒



原料

猪瘦肉 250 克，洋葱半个，青椒 100 克，红椒 50 克，姜片 2 片，蒜蓉、食盐、胡椒粉、老抽、上汤、生粉、花生油各适量。

做法

1. 将猪瘦肉切粒，加食盐、生粉、花生油略腌；洋葱切粒；青、红椒切粒。
2. 起锅爆香瘦肉粒，淋入老抽，放入姜片、蒜蓉猛火快炒至肉粒上色。
3. 倒入青、红椒粒、洋葱粒略炒，洒入上汤，用食盐调味拌匀。
4. 待收汁，上碟，撒入胡椒粉即可。

素鸡拌虾饼



虾仁 150 克，肉末 100 克，香芋 150 克，素鸡 2 条，食盐、胡椒粉各少许，生粉、鲍鱼汁、上汤各适量，花生油 500 克。

原 料

做 法

1. 将虾仁洗净，切碎；香芋洗净入笼蒸熟，凉凉后碾成蓉与肉末、虾仁碎、生粉加食盐拌匀成虾饼；素鸡切片。
2. 起油锅烧至六成热，放入虾饼慢火炸至金黄色至熟，捞出沥干油分，待用。
3. 起锅放入鲍鱼汁、上汤加食盐、胡椒粉调匀烧开，放入素鸡片略煮，待收汁，勾芡，拌入虾饼即可。

田七炖猪心



原料 猪心 1 个，田七 2 块，姜片 3 片，食盐、枸杞、葱花、白糖、花雕酒各适量，上汤 500 克，清水 250 克。

- 做法**
1. 将猪心剖开，挑去白筋，洗净去除腥味及血污；田七拍碎；枸杞用温水浸发。
 2. 将猪心、田七、枸杞放入炖盅内；花雕酒、白糖煮沸，浇入炖盅内。
 3. 上汤用食盐调味，倒入炖盅内，加入姜片，隔水炖 2 小时，撒入葱花即可。

香菇炖鸡翅



鸡翅5个，冬菇5朵，红萝卜半根，粉条50克，红枣25克，姜片2片，枸杞、食盐、鲍鱼汁、上汤、花生油各适量。

原料

做法

1. 将鸡翅洗净，每个斩三段；冬菇用温水浸发，去蒂，劖花；红萝卜切件；粉条用温水浸发；红枣去核。
2. 起锅爆香姜片，放入鸡翅段猛火快炒，注入上汤，放入红萝卜件、冬菇、红枣、枸杞煮5分钟，刮去泡沫。
3. 转入烧热的瓦煲中，用慢火炖15分钟至鸡翅熟，加食盐、鲍汁调味，放入粉条至熟，倾入汤碟即可。

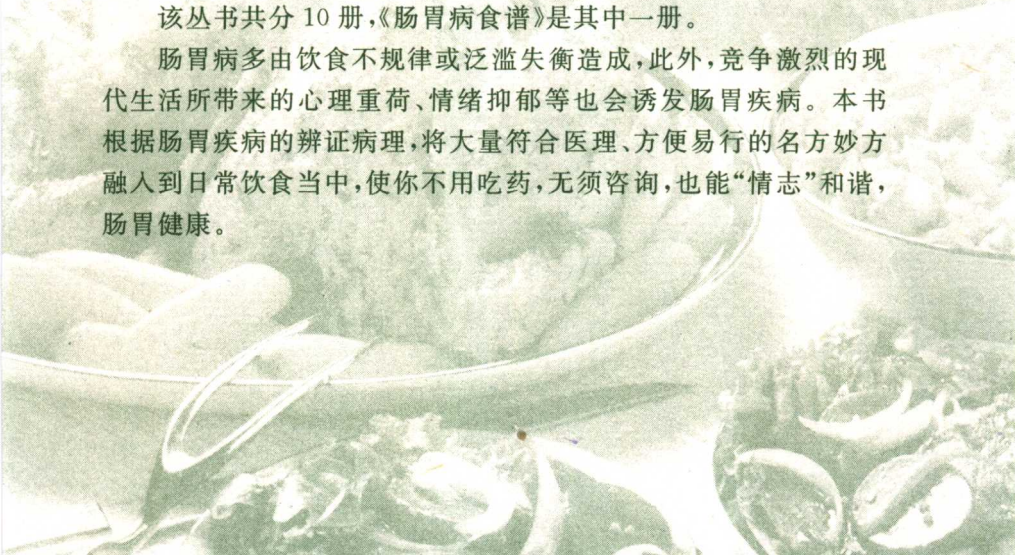
前 言

古今中外的医学研究表明,饮食科学与否跟寿命的健康长短密切相关。我国最早的医学著作《黄帝内经》载道:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”说明科学的饮食既能补充人体所需的营养物质,又可以改善增强患者的体质,提高抗病免疫能力。美国当代著名医学教授霍华德·希尔在他所著的《九个长寿秘诀》一书中,便把科学饮食置于九大长寿秘诀之首。他指出,只有懂得“吃什么”以及“怎么吃”,才能真正找到长寿之门。

如果你在林林总总的各种滋补保健品面前茫然失措,如果你对昂贵的药费叹为观止,如果你因工作繁忙而无暇驾临各大医院,那么,请回到科学方便、简单经济的家庭食疗上来吧。正有感于此,我们精心组织编撰了这套《家庭理疗师食谱》,以便帮助那些想从科学的饮食中找到美味、健康以及活力的朋友。

该丛书共分 10 册,《肠胃病食谱》是其中一册。

肠胃病多由饮食不规律或泛滥失衡造成,此外,竞争激烈的现代生活所带来的心理重荷、情绪抑郁等也会诱发肠胃疾病。本书根据肠胃疾病的辨证病理,将大量符合医理、方便易行的名方妙方融入到日常饮食当中,使你不用吃药,无须咨询,也能“情志”和谐,肠胃健康。



目 录

一、汤羹类	(9)	四臣汤	(16)
银耳鸽蛋羹	(9)	橘饼汤	(17)
银耳苡米羹	(9)	黄芪猴头汤	(17)
慈姑芦笋羹	(9)	陈柴米汤	(17)
龟肉羹	(10)	胡椒紫苏汤	(18)
灵芝银耳羹	(10)	砂仁佛手汤	(18)
莲子桂花羹	(11)	饴糖芍药汤	(18)
木耳柿饼羹	(11)	砂仁鲫鱼汤	(19)
羊肉羹	(11)	马兰头猪肚汤	(19)
金丝鲤鱼羹	(12)	桃仁鱼汤	(19)
砂仁藕粉羹	(12)	木耳红枣汤	(20)
鲫鱼羹	(12)	旱莲草红枣汤	(20)
猪肾羹	(13)	花椒火腿汤	(20)
姜橘椒面羹	(13)	三七豆腐汤	(21)
三七藕蛋羹	(13)	木瓜姜醋汤	(21)
鲤鱼羹	(14)	沙参蛋汤	(21)
糊涂羹	(14)	玉竹山药鸽肉汤	(22)
参芪羊肉羹	(15)	饴糖六宝汤	(22)
姜韭牛奶羹	(15)	大枣冬菇汤	(22)
山药羊乳羹	(16)	仙人掌猪肚汤	(23)
桂皮山楂汤	(16)	山药党参鹤鹑汤	(23)
		羊肉萝卜汤	(23)

- | | | | |
|--------|------|--------------|------|
| 橘根猪肚汤 | (24) | 雪羹汤 | (33) |
| 砂枳猪肚汤 | (24) | 鲫鱼莼菜汤 | (33) |
| 桃地猪肚汤 | (24) | 丝瓜丸子汤 | (34) |
| 山药鱼片汤 | (25) | 猴头菇鸡肉汤 | (34) |
| 大肠槐柏汤 | (25) | 十全大补汤 | (34) |
| 酸甜猪肚汤 | (25) | | |
| 砂仁鹅肉汤 | (26) | 二、粥饭类 | (36) |
| 梅橘汤 | (26) | 莲子粥 | (36) |
| 鲫鱼黄芪汤 | (26) | 香菇牛肉粥 | (36) |
| 赤豆山药汤 | (27) | 桃仁粥 | (36) |
| 山药羊肉汤 | (27) | 百合糯米粥 | (37) |
| 乌鸡汤 | (27) | 八宝粥 | (37) |
| 鸡蛋莲子汤 | (28) | 藕汁麦冬粥 | (37) |
| 扁豆牛肉汤 | (28) | 曲米粥 | (38) |
| 黄芪牛肚汤 | (28) | 麦饭石粥 | (38) |
| 牛肚橘枳汤 | (29) | 砂仁粥 | (38) |
| 枳砂牛肚汤 | (29) | 麦门冬粥 | (39) |
| 三花青蛙汤 | (29) | 萝卜粳米粥 | (39) |
| 牛肚荷叶汤 | (30) | 桂心粥 | (39) |
| 马齿苋绿豆汤 | (30) | 椒面粥 | (40) |
| 香椿汤 | (30) | 陈皮紫苏粥 | (40) |
| 绿茶红枣汤 | (31) | 柚皮粥 | (40) |
| 黑木耳汤 | (31) | 薏米粥 | (41) |
| 桃花汤 | (31) | 小茴香粳米粥 | (41) |
| 黄芪米汤 | (32) | 红枣山药粥 | (41) |
| 温中乌鸡汤 | (32) | 黄精山药粥 | (42) |
| 蜂蜜香油汤 | (32) | 佛手茉莉花粥 | (42) |
| 紫菜汤 | (33) | 鸡橘粉粥 | (42) |

- | | | | |
|---------|------|--------|------|
| 银莲糯米粥 | (43) | 银莲粥 | (51) |
| 玫瑰花粥 | (43) | 防风藿香粥 | (52) |
| 黄芪粥 | (43) | 小麦大枣粥 | (52) |
| 莱菔粳米粥 | (44) | 荔枝干粥 | (52) |
| 麦冬沙参粥 | (44) | 神仙粥 | (53) |
| 菜花肉末粥 | (44) | 椒姜粥 | (53) |
| 萝卜荸荠粥 | (45) | 葛根粥 | (53) |
| 牛百叶粥 | (45) | 山药薏米粥 | (54) |
| 鲜藕粥 | (45) | 山药粳米粥 | (54) |
| 紫蒜白芨粥 | (46) | 扁豆生姜粥 | (54) |
| 三宝粥 | (46) | 藿香粥 | (55) |
| 锅巴粥 | (46) | 大蒜糯米粥 | (55) |
| 山药苹果粥 | (47) | 燕窝粥 | (55) |
| 红枣糯米粥 | (47) | 乌梅粥 | (56) |
| 酸梅粥 | (47) | 马齿苋槟榔粥 | (56) |
| 山楂粥 | (48) | 茶叶粥 | (56) |
| 桃仁粳米粥 | (48) | 蜂蜡粥 | (56) |
| 萝卜粥 | (48) | 山楂马齿苋粥 | (57) |
| 豇豆粥 | (48) | 柿饼粥 | (57) |
| 牛脾粥 | (49) | 韭菜粥 | (57) |
| 橘皮粥 | (49) | 大麦豇豆粥 | (58) |
| 红枣糯米荸荠粥 | (49) | 莲子锅巴粥 | (58) |
| 山药粥 | (50) | 山药蛋黄粥 | (58) |
| 参苓粥 | (50) | 葱白粥 | (59) |
| 羊肉稷米粥 | (50) | 良姜粥 | (59) |
| 山药蛋黄粳米粥 | (51) | 姜汁牛肉粥 | (59) |
| 羊肉山药粥 | (51) | 荔枝粥 | (60) |
| 芹菜粥 | (51) | 无花果粥 | (60) |

肠胃病食谱

CHANGWEIBINGSHIPU

- | | | | |
|---------|------|--------|------|
| 栗子山药粥 | (60) | 八珍养血膏 | (70) |
| 芝麻粥 | (61) | 八宝养胃糕 | (70) |
| 首乌红枣粥 | (61) | 山楂芝麻蛋糕 | (71) |
| 参芪麻蜜粥 | (61) | 莲肉糕 | (71) |
| 苏子麻仁粥 | (62) | 核桃莲肉糕 | (72) |
| 山药枸杞粥 | (62) | 茯苓造化糕 | (72) |
| 沙参薏米粥 | (62) | 橘红糕 | (72) |
| 桃花粥 | (63) | 山楂蛋糕 | (73) |
| 五仁粥 | (63) | 红枣益脾糕 | (73) |
| 参归枣米饭 | (63) | 健脾米糕 | (74) |
| 菠菜粥 | (64) | 莲子糕 | (74) |
| 胡桃粥 | (64) | 龙眼山药糕 | (74) |
| 茯苓香菇饭 | (64) | 八仙糕 | (75) |
| 生姜粥 | (65) | 麻仁栗子糕 | (75) |
| 槟榔蜂蜜粥 | (65) | 桑椹芝麻糕 | (75) |
| 八宝糯米饭 | (65) | 玫瑰枣糕 | (76) |
| 八宝饭 | (66) | 萝卜饼 | (76) |
| 红枣鸽肉饭 | (66) | 内金枣仁饼 | (77) |
| 山楂蜜膏 | (66) | 灵芝粉蒸肉饼 | (77) |
| 乌梅膏 | (67) | 益脾饼 | (78) |
| 玫瑰膏 | (67) | 野鸡肉馄饨 | (78) |
| 甘草橘皮膏 | (67) | 山楂荞麦饼 | (79) |
| 土豆蜜膏 | (68) | 栗子柿子饼糊 | (79) |
| 黄芪膏 | (68) | 豆花馄饨 | (79) |
| 石榴蜂蜜膏 | (68) | 山药芝麻糊 | (80) |
| 石榴皮蜜膏 | (69) | 马齿苋馄饨 | (80) |
| 柏子黄精酒蜜膏 | (69) | 豆蔻馄饨 | (80) |
| 桑椹白蜜膏 | (69) | 云豆卷 | (81) |

- | | | | |
|--------------------|-------------|--------------|------|
| 枣泥桃酥 | (81) | 核桃姜茶饮 | (90) |
| 五香参肚卷 | (82) | 柠檬饮 | (90) |
| 淮药酥 | (82) | 茉莉花代茶饮 | (90) |
| 三、饮剂类 | (83) | 五汁饮 | (90) |
| 蛋蜜饮 | (83) | 生姜饴糖饮 | (91) |
| 蜂蜜甘草饮 | (83) | 生姜茶叶饮 | (91) |
| 茵陈橘皮饮 | (83) | 陈皮台乌饮 | (91) |
| 仙人掌蜜饮 | (84) | 竹菇乌梅饮 | (92) |
| 橄榄萝卜饮 | (84) | 荸荠萝卜饮 | (92) |
| 姜橘饮 | (84) | 糖枣饮 | (92) |
| 橘皮红枣饮 | (84) | 金银花红糖饮 | (92) |
| 糖蜜红茶饮 | (85) | 金银花紫蒜饮 | (93) |
| 藿香山楂饮 | (85) | 黄芪乌梅饮 | (93) |
| 红花饮 | (85) | 冰糖银耳饮 | (93) |
| 姜枣饮 | (86) | 橄榄饮 | (94) |
| 山楂麦芽红糖饮 | (86) | 土豆蜂蜜饮 | (94) |
| 苦瓜茶叶饮 | (86) | 芝麻北芪饮 | (94) |
| 菜菔槟榔饮 | (86) | 苦瓜饮 | (95) |
| 藕菜饮 | (87) | 山楂神曲饮 | (95) |
| 佛手饮 | (87) | 花须饮 | (95) |
| 槟榔饮 | (87) | 荸荠饮 | (95) |
| 橙子蜂蜜饮 | (88) | 土豆汁 | (96) |
| 丹参郁金饮 | (88) | 葡萄姜蜜汁 | (96) |
| 桂皮山楂饮 | (88) | 萝卜鲜藕汁 | (96) |
| 糖醋生姜饮 | (89) | 番茄西瓜汁 | (97) |
| 十汁饮 | (89) | 藕芡汁 | (97) |
| 山楂麦芽饮 | (89) | | |