

天津科学技术出版社

中华食疗

妙方佳肴

胃肠病

主编
谭兴贵

家常

食谱



胃肠病家常食谱

中华食疗妙方佳肴

胃肠病家常食谱

主 编 谭兴贵
编 著 谭兴贵 廖泉清
徐利明 谭 楣
罗 萍 张小英



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病家常食谱/谭兴贵,廖泉清编著. —天津:天津科学技术出版社, 2002. 1

(中华食疗妙方佳肴/谭兴贵主编)

ISBN 7-5308-3179-8

I. 胃... II. ①谭... ②廖... 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(2001)第 078177 号

责任编辑:费晶玲

版式设计:雒桂芬

周令丽

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津市武清永兴印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本: 350×1168 1/32 印张 11 字数 275 000

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

定价:13.50 元

《中华食疗妙方佳肴》

编委会名单

主 编	谭兴贵		
副主编	廖泉清	欧林德	
编 委	叶锦先	周光优	顾良伯
	朱传湘	黎敬波	胡献国
	马 力	胡方林	邹万成
	陈兰玲	谭兴贵	廖泉清
	欧林德	施恭炳	高益槐

延续生命的旋律

[代序]

如果说人的生命历程是一首歌,那么喜怒哀乐、生老病死就是她离不了的旋律。这个旋律的丰富多彩和隽永绵长,是人类永恒追求的主题。

随着人类文明的发展和社会的进步,人们对自身的健康状况给予了越来越多的关注。然而,尽管医药科学的发展日新月异,但对许多慢性疾病的治疗仍然没有找到特效的药物和方法。因此,寻找药物之外的治疗良方,就显得格外重要了。可以认为,延缓或阻断慢性疾病的发展进程,就是最好的治疗,饮食治疗、生活调理就是其中最简便、最有效、最需要的方法之一。

自神农尝百草开始,我们的祖先就开始了健康和延寿良方的苦苦追寻。“民以食为天”,“身以健得寿”,“物可益人,亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配,不仅以食养生,还用食物治疗疾病,认为“药食同源,药食同理,药食同用”,更有“药疗不如食疗”之说。数千年来,中国历代医家对防病治病、益寿延年、强身健体、养颜健美等方面食物的开发、研究、运用都非常重视,并积累了丰富的内容和经验,形成了一个巨大的宝库。

为了深入发掘祖国这一丰富宝藏,并使之与现代医学的优秀成果相得益彰,造福人民,造福全人类;满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求,回答病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物,怎样利用食物才能既满足身体健康的需要,同时又能享受美味大饱口福,天津科学技术出版社策划了《中华食疗妙方佳肴》丛书的选题,建议由我担任主编,并邀请国内一些有影响的专家参与内容的设计和承担编写工作。目前已完成了《高血压家常

食谱》《高血脂家常食谱》《肥胖症家常食谱》《肾病家常食谱》《糖尿病家常食谱》《胃肠病家常食谱》《肝胆病家常食谱》《孕妇家常食谱》《产妇乳母家常食谱》《女性养颜健美家常食谱》《男性强身健体家常食谱》的编写。

本丛书师法古人,汲取了祖国医学的经典遗产;立足现代,利用了现代科学的杰出成果;古今结合,甄别了各类膳食的特点功效。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释;按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等,为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的候选食谱;遵循辨证选膳的原则,对各类疾病的病因及病征进行细分,并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免。诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

此书的编写过程,得到了天津科学技术出版社的高度重视和关注;在编写中,我们参考了大量文献资料,请教了许多有丰富经验的专家教授,汲取了他们的宝贵经验,在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

目 录



概 述

[常见的胃肠疾病]/1

[胃肠病患者饮食调理原则]/2

[胃肠病患者饮食宜忌]/4

胃肠病患者家常食谱

[主 食]

素丝春卷/6

豆蔻馒头/7

丁香姜糖/7

姜汁牛肉饭/8

山楂荞麦饼/8

鸡蛋饼/9

益脾饼/9

葛根绿豆糊/9

扁豆花馄饨/10

猪肾陈皮馄饨/10

赤石脂面/10

乳饼面/10

清明菜糕/11

三珍甜饭/11

营养暖胃粉/12

八宝饭/12

五香参肚卷/13
鸡内金炒米粉/13
茯苓香菇饭/13
健脾益气糕/14
萝卜丝酥饼/14
野鸡馄饨/15
土大黄猪肉饼/15
槐花糕/15
瓜蒂炒米粉/16
三仙糕/16
八仙糕/16
白术饼/17
阳春白雪糕/17
羊肉索饼/17
梅花汤饼/18
梅花汤圆/18
梅枣杏仁饼/18
白粳米饭/19
粟米饭/19
秫米饭/19
大麦饭/19
玉米饭/20
炒黄面/20
开元寿面/20
山药面/21
大麦粉片/21
糯米梨/21
八宝锅蒸/22
山楂蛋糕/22

萝卜饼/23
薏米八宝饭/23
姜汁黄鳝饭/24
椰子糯米蒸鸡饭/24
理脾糕/25
白汤大面/25
沙参炖鸡面/26
良姜香附蛋糕/26
枣泥薄撑/27
芡实八珍粉/27
乌米饭/27
枣糖糕/28
生炒糯米饭/28
扶中糕/28
当归米饭/29
山楂云卷糕/29
枣柿饼/30
黄雌鸡索饼/30
枣泥桃仁/30
参术补脾糕/31
鸡蛋索饼/31
莲肉粳米膏/32
雉肉馄饨/32
山药元宵/32
椰枣鸡米饭/33
鲸鱼饼/33
桔红糯米糕/34
八宝启脾糕/34
白术内金糕/34

白蔻馄饨/35
白术红枣饼/35
健脾莲花糕/36
砂仁荷叶饼/36
神曲面条/37
蚕豆糕/37
健脾营养抄手/37
草蔻羊肉刀削面/38
白蔻抄手/38
桂花糖藕/39
山药扁豆糕/39
茯苓造化糕/40
茯苓豆沙寿桃/40

健脾粉/40
淮山药泥/41
大麦豆粉面片/41
白术大枣饼/42
香椿鱼/42
桃花馄饨/42
栝楼饼/43
麻桃蜜糕/43
桑椹芝麻糕/43
螺汁菜烩面/44
桑椹饼干/44
玫瑰枣糕/45

[菜 肴]

油豆腐炒青菜/45
炒芹菜/46
红焖津菜/46
炒荠菜/47
荠菜丸子/48
春笋煲/48
红椒炒苦瓜/49
清炖南瓜/49
清蒸冬瓜夹/50
炒番茄/50
鱼香茄子煲/51
清蒸香菇茄/51
香芋煲/52
增豌豆/52

姜汁豆瓣/53
干烧四季豆/53
鲜蘑四季豆/54
豆腐火锅/54
菱烧豆腐/55
炒腐衣/55
香辣绿豆芽/56
炒银芽/56
爆辣丁/57
糯米藕夹/57
干煸蒜苗/58
绿叶香菇煲/59
干煸平菇/59
鸡片猴头/60

肉丝番茄羹/60

象牙里脊/61

青椒炒肚丝/61

炒猪肝/62

青椒炒牛肉/62

咖喱牛肉/63

贵妃鸡/63

葡汁鸡/64

荷叶粉蒸鸡/65

炒鸡片/65

鸡丝拌黄瓜/66

鸡兔砂锅/66

酸辣鸡肫花/67

蘑菇鸭子/67

烩鸭四宝/68

狗肉火锅/69

鸽蛋烩木耳/69

烧雀肉/70

油爆墨鱼卷/70

五色鳝糊/71

鲫鱼豆腐汤/72

鲤鱼火锅/72

芙蓉鱼片/73

五色丝/74

油淋鳊鱼/74

莼菜黑鱼汤/75

龙须鱼/75

银鱼豆腐/76

[药膳菜]

黄芪烩什锦/77

芝麻莴笋片/77

芦笋烩薏米/78

香菇烧豆腐/79

砂锅七丁豆腐/79

板栗烧千张/80

五彩素虾/80

黄花菜炖板栗/81

蒜泥马齿苋/81

三鲜素鸡/82

酸辣肚尖/82

莲子猪肚/83

软炸蒸肚/83

参附蒸猪肚/84

参杞烧肚片/85

五香参肚卷/85

酸辣大肠煲/86

陈皮牛肉/87

枸杞牛鞭煲/88

黄芪炖鸡/88

陈皮油淋鸡/89

脆皮糯米鸡/89

参杞鸡棒/90

菊花火锅/91

炒山药/91

神仙鸭/92

红枣鸭子/93
 芡实炖老鸭/93
 香芋鸭肉煲/94
 烩什锦鸭羹/94
 山药蒸野鸭/95
 羊肉砂锅/95
 参归炖狗肉/96
 芪杞炖乳鸽/96
 陈皮鸽/97
 八宝鸽子/97
 杞精炖鹌鹑/98

五彩蛇丝煲/98
 丁香鱼味火锅/99
 虾腰木耳羹/100
 豆蔻蒸鱼/100
 健脾脆皮鱼/101
 参芪烧鲤鱼/101
 豆蔻蒸乌肉鸡/102
 陈皮椒姜焖乌肉鸡/103
 黄精党参蒸鸡/103
 丁香焖鸭/104
 砂仁焖猪肚/104

[药 汤 (羹)]

萝卜山药鸡肫汤/105
 百合羹/105
 黄芪猴头汤/106
 黄芪猴头养胃羹/107
 黄花菜木耳汤/107
 余鸭羹汤/108
 兔肉健脾汤/108
 紫菜肉丝汤/109
 发菜三丝羹/109
 黄鱼羹/110
 麦芽山楂鸡蛋羹/110
 黄芪鹌鹑汤/111
 陈皮干姜麻雀汤/111
 高良姜香附鸡肉汤/112
 栗子乌肉鸡汤/112
 胡椒根鸡肉汤/113

太子参炖鸡/113
 薏米陈皮鸭肉汤/113
 砂仁鹌肉汤/114
 山楂鹌肉汤/114
 五爪龙佛手瘦肉汤/115
 黄皮寄生瘦肉汤/115
 丁香瘦肉汤/116
 白芍石斛瘦肉汤/116
 苡蓉锁阳瘦肉汤/116
 胡椒猪肚汤/117
 枳壳青皮猪肚汤/117
 佛手延胡索猪肚汤/118
 白芩龟肉猪肚汤/118
 白术猪肚汤/119
 槐花大肠汤/119
 黄精牛肉汤/120

扁豆牛肉汤/120
茴香炖牛肉/120
桂皮砂仁炖牛展/121
黄芪牛肚汤/121
草果生姜羊肉汤/122
干姜鸡内金羊肉汤/122
胡椒鹿肉汤/123
鸡内金鹿肉汤/123

淮山鸡内金鳝鱼汤/124
党参红枣鳝鱼汤/124
黄芪鳝鱼羹/125
橘皮胡椒鲫鱼汤/125
砂仁鲫鱼汤/125
草蔻鲫鱼汤/126
山楂淮山鲤鱼汤/126

[药 粥]

二姜粥/127
橘皮紫苏粥/127
肉豆蔻粥/128
参芪薏米粥/128
淮山栗子粥/128
炒扁豆淮山粥/129
莲子芡实粥/129
黄精粥/129
淮山鸡内金粥/130
槟榔粥/130
灯心莲叶粥/131
马齿苋粥/131
郁李仁粥/131
党参猪脾粥/132
枳壳白芨粥/132
土豆粥/133
包心菜粥/133
洋白菜粥/133
佛手柑粥/133

饴糖大米粥/134
豆蔻粥/134
砂仁粥/134
椒面粥/135
草拔粥/135
胡椒粥/135
干姜粥/136
高良姜粥/136
桂浆粥/137
干姜花椒粥/137
加味附子粥/137
加味石膏粥/138
甘松粥/138
梅花粥/138
加味豆蔻粥/139
茴香粥/139
桃仁丹参粥/140
加味桃仁粥/140
狗肉豆豉粥/140

高良姜陈皮粥/141

附子干姜粥/141

刀豆子粥/141

芦根竹茹粥/142

丁香柿蒂粥/142

藿香梗米粥/142

苏子梗米粥/143

橘皮竹茹粥/143

砂仁梗米粥/143

加味莱菔子粥/144

加味梅花粥/144

半夏山药粥/144

生姜粥/145

姜汁砂仁粥/145

加味橘皮粥/145

加味桂浆粥/146

吴茱萸粥/146

陈茗粥/147

槟榔粥/147

曲末粥/147

保和粥/148

内金双芽牛肚粥/148

羊肉秫米粥/148

白术猪肚粥/149

粟米山药粥/149

猪脾粥/149

香菇粥/150

香砂枳术粥/150

藿香正气粥/150

加味防风粥/151

玫瑰花粥/151

银花莲子粥/151

五苓粥/152

加味车前子粥/152

大蒜薤白粥/152

榛子粥/153

薏米粥/153

蚕豆赤豆粥/153

芡实山药粥/153

莲子芡实粥/154

贵阳大枣糯米粥/154

扁豆山药粥/155

山药鸡子黄粥/155

山药羊肉粥/155

莲薏粥/156

焦米粥/156

加味参苓粥/156

黄芪桂草粥/157

人参粳米粥/157

白石脂粥/157

干荔枝粥/158

葛粉决明子粥/158

牵牛子粥/159

桃花粳米粥/159

杏苏粥/159

郁李仁粥/159

加味松子粥/160

郁李柏仁粥/160

麻仁桑椹粥/160
五仁粳米粥/161
酥蜜粥/161
红薯粥/161
紫苏麻仁粥/162
芋头粥/162
人乳粥/162
杏仁胡桃粥/163
加味仙人粥/163
肉苁蓉粥/163
苕苳菜粥/164
大蒜马齿苋粥/164
陈苕粥/164
白头翁粥/165
姜茶乌梅粥/165
鸡冠花粥/165
加味槟榔粥/166
莲子生姜粥/166
三宝粥/166
乌梅粥/166
柿饼粥/167
薤白木耳粥/167
韭菜止痢粥/167
煨姜附子粥/168

猪肚粥/168
卷心菜粥/168
黄鱼粥/169
莼菜粥/169
党参焦米粥/169
防风粥/170
椒面生姜粥/170
干姜玉米粥/170
党参柴胡粥/171
石斛红枣玉竹粥/171
良姜粥/171
山药羊肉粥/172
白术猪肚粥/172
红枣糯米粥/172
* 急性细菌性痢疾 173
马齿苋粥/173
茶叶粥/173
大蒜糯米粥/173
* 慢性痢疾) 174
赤小豆山药粥/174
莲子生姜粥/174
荷叶粥/174
木耳枣粥/175

[药 茶]

葱白茶/175
木瓜茶/175
姜汁米汤茶/176

甘蔗姜汁茶/176
陈皮红枣茶/176
陈皮梅茶/176

麦芽山楂茶/177
六和茶/177
橘饼汁茶/177
健脾茶/177
金橘茶/178
甘露茶/178
山楂橘皮茶/178
神曲丁香茶/179
消滞茶/179
佩香茶/179
加味三仙茶/179
胃乐茶/180
番泻叶茶/180
槟榔茶/180
咸金橘糖茶/181
香橼茶/181
陈仓米柿饼霜茶/181
姜枣茶/182
艾叶茶/182
橘花茶/182
梁叶茶/182
乌龙戏珠枣茶/183
茨梨根茶/183
健胃茶(1)/183
健胃茶(2)/183

健胃茶(3)/184
健胃茶(4)/184
麦冬茶/184
胃溃疡茶/185
橘枣茶/185
二菱茶/185
藕柏饮茶/185
吐血除根茶/186
小蓟根茶/186
二鲜茶/186
茅根麦冬茶/186
和脾茶/187
二仁通幽茶/187
荔枝核茶/187
紫珠茶/187
木耳芝麻茶/188
番泻汁茶/188
生军茶/188
决明苋蓉茶/188
四仁通便茶/189
蜜茶/189
橘皮玳玳花茶/189
延胡索佛手茶/190
素馨玫瑰花茶/190

[药 饮 (散)]

胡椒紫苏饮/190
豆蔻陈皮散/191

茴香良姜饮/191
陈皮台乌饮/191

饴糖芍药饮/192
 金铃子散/192
 砂仁佛手饮/192
 丹参饮/193
 救必应饮/193
 乌贝散/193
 梅花橘饼饮/194
 胡椒法夏饮/194
 柿蒂饮/194
 丁香橘皮饮/195
 苏叶生姜/195
 芦根竹茹饮/195
 柿蒂芦根饮/196
 五香锅耙散/196

山楂莱菔子饮/196
 苍术陈皮饮/197
 枳椇鲜酒饮/197
 旱莲白芨饮/197
 黄芪柴胡饮/198
 枳壳山楂饮/198
 银花火炭母饮/198
 木棉花饮/199
 大蒜马齿苋饮/199
 花椒肉苳饮/199
 椿根石榴皮饮/200
 番石榴叶饮/200
 决明蜂蜜饮/200
 苏子麻仁饮/201

胃肠病辨证选膳

[胃肠病常见病症辨证选膳]

呃逆/202
 呕吐/207
 反胃/212
 胃痛/216
 腹痛/219

腹泻/223
 便秘/230
 便血/236
 呕血/239
 伤食/243

[常见胃肠病辨证选膳]

急性胃炎/246
 慢性胃炎/252
 消化性溃疡/265

上消化道出血/271
 胃神经官能症/275
 胃下垂/280

急性胃肠炎/288

急慢性肠炎/294

溃疡性结肠炎/301

细菌性痢疾/304

习惯性便秘/313

参考文献