

家庭饮食保健丛书

胃肠病食疗食谱

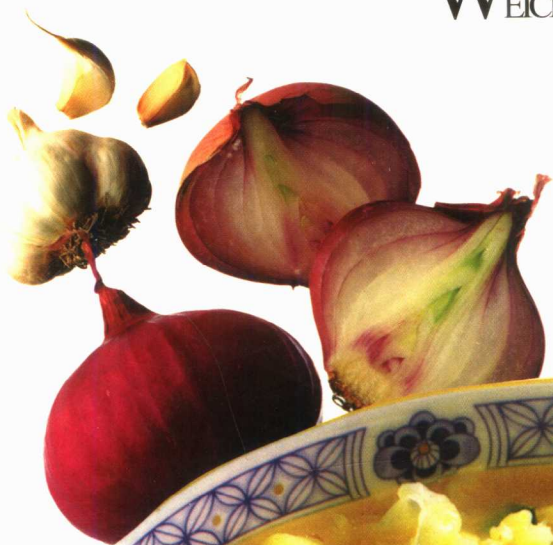
编著：堵军

膳

时代文艺出版社

WEICHANGBINGSHILIAOSHIPU

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



膳

家庭饮食保健丛书

胃肠病食疗食谱

编著：堵军

Book

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著. — 长春:时代文艺出版社, 2003.9
ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭饮食保健丛书——胃肠病食疗食谱

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021)

电话:5536648)

印 刷:吉林省委党校印刷厂 联合印制
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究





奇异牛柳粒







金颗玉绿





油 焖 笋



菠菜拌豆干





狗排炖山珍



蟹皮莴笋



出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富治法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗病,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲔骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌鲔骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病

相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

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。

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。

胃肠病通过药膳食疗调养,则可减轻或痊愈。

本书所写的药膳食疗方剂,即有古方,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。

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。

编 者

2003 年 8 月



目 录

概 述

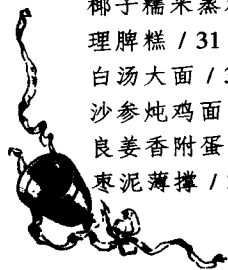
- 什么是肠胃病？为什么其发病率越来越高？ / 1
什么是溃疡病？溃疡病有哪些临床表现？ / 1
溃疡病是怎样引起的？ / 2
溃疡病如何辨证治疗？ / 2
为什么注意饮食调理有利于溃疡病患者的康复？ / 3
什么是胃炎？胃炎可诱发胃癌吗？ / 4
胃炎有哪些临床表现？其发病的原因如何？ / 5
患了胃炎后，在饮食上应注意什么？ / 5
如何预防胃炎、溃疡病的发生与复发？ / 6
什么是腹泻？有哪些临床表现？ / 7
腹泻是怎样引起的？ / 8
腹泻如何辨证治疗？ / 8
腹泻的饮食原则及预防措施如何？ / 9

食 谱

- | | |
|-------------|-------------|
| 素丝春卷 / 11 | 赤石脂面 / 15 |
| 豆蔻馒头 / 11 | 乳饼面 / 15 |
| 丁香姜糖 / 12 | 清明菜糕 / 15 |
| 姜汁牛肉饭 / 12 | 三珍甜饭 / 16 |
| 山楂荞麦饼 / 13 | 营养暖胃粉 / 16 |
| 鸡蛋饼 / 13 | 八宝饭 / 17 |
| 益脾饼 / 14 | 五香参肚卷 / 17 |
| 葛根绿豆糊 / 14 | 鸡内金炒米粉 / 18 |
| 扁豆花馄饨 / 14 | 茯苓香菇饭 / 18 |
| 猪肾陈皮馄饨 / 15 | 健脾益气糕 / 19 |

萝卜丝酥饼 / 19
野鸡馄饨 / 20
土大黄猪肉饼 / 20
槐花糕 / 21
瓜蒂炒米粉 / 21
三仙糕 / 21
八仙糕 / 22
白术饼 / 22
阳春白雪糕 / 22
羊肉索饼 / 23
梅花汤饼 / 23
梅花汤圆 / 23
梅枣杏仁饼 / 24
白粳米饭 / 24
粟米饭 / 24
秫米饭 / 24
大麦饭 / 25
玉米饭 / 25
炒黄面 / 25
开元寿面 / 26
山药面 / 26
大麦粉片 / 27
糯米梨 / 27
八宝锅蒸 / 28
山楂蛋糕 / 28
萝卜饼 / 29
薏米八宝饭 / 29
姜汁黄鳝饭 / 30
椰子糯米蒸鸡饭 / 30
理脾糕 / 31
白汤大面 / 31
沙参炖鸡面 / 32
良姜香附蛋糕 / 32
枣泥薄撑 / 33

芡实八珍粉 / 33
乌米饭 / 33
枣糖糕 / 34
生炒糯米饭 / 34
扶中糕 / 35
当归米饭 / 35
山楂云卷糕 / 35
枣柿饼 / 36
黄雌鸡索饼 / 36
枣泥桃仁 / 37
参术补脾糕 / 37
鸡蛋索饼 / 38
莲肉粳米膏 / 38
雉肉馄饨 / 38
山药元宵 / 39
椰枣鸡米饭 / 39
鯨鱼饼 / 39
桔红糯米糕 / 40
八宝启脾糕 / 40
白术内金糕 / 41
白蔻馄饨 / 41
白术红枣饼 / 42
健脾莲花糕 / 42
砂仁荷叶饼 / 43
神曲面条 / 43
蚕豆糕 / 43
健脾营养抄手 / 44
草蔻羊肉刀削面 / 45
白蔻抄手 / 45
桂花糖藕 / 45
山药扁豆糕 / 46
茯苓造化糕 / 46
茯苓豆沙寿桃 / 47
健脾粉 / 47





淮山药泥 / 47
大麦豆粉面片 / 48
白术大枣饼 / 48
香椿鱼 / 49
桃花馄饨 / 49
栝楼饼 / 49

麻桃蜜糕 / 50
桑椹芝麻糕 / 50
螺汁菜烩面 / 51
桑椹饼干 / 51
玫瑰枣糕 / 51

菜 肴

油豆腐炒青菜 / 52
炒芹菜 / 52
红焖津菜 / 53
炒荠菜 / 53
荠菜丸子 / 54
春笋煲 / 55
红椒炒苦瓜 / 55
清炖南瓜 / 56
清蒸冬瓜夹 / 56
炒番茄 / 57
鱼香茄子煲 / 57
清蒸香菇茄 / 58
香芋煲 / 58
熘豌豆 / 59
姜汁豆瓣 / 59
干烧四季豆 / 60
鲜蘑四季豆 / 60
豆腐火锅 / 61
菱烧豆腐 / 61
炒腐衣 / 62
香辣绿豆芽 / 62
炒银芽 / 63
爆辣丁 / 63
糯米藕夹 / 64
干煸蒜苗 / 64

绿叶香菇煲 / 65
干煸平菇 / 65
鸡片猴头 / 66
肉丝番茄羹 / 66
象牙里脊 / 67
青椒炒肚丝 / 67
炒猪肝 / 68
青椒炒牛肉 / 68
咖喱牛肉 / 68
贵妃鸡 / 69
葡汁鸡 / 70
荷叶粉蒸鸡 / 70
炒鸡片 / 71
鸡丝拌黄瓜 / 71
鸡兔砂锅 / 72
酸辣鸡肫花 / 72
蘑菇鸭子 / 73
烩鸭四宝 / 73
狗肉火锅 / 74
鸽蛋烩木耳 / 74
烧雀肉 / 75
油爆墨鱼卷 / 75
五色鳝糊 / 76
鲫鱼豆腐汤 / 76
鲤鱼火锅 / 77

芙蓉鱼片 / 78
五色丝 / 78
油淋鳊鱼 / 79

莼菜黑鱼汤 / 79
龙须鱼 / 80
银鱼豆腐 / 80

药膳菜

黄芪烩什锦 / 81
芝麻莴笋片 / 81
芦笋烩薏米 / 82
香菇烧豆腐 / 82
砂锅七丁豆腐 / 83
板栗烧千张 / 83
五彩素虾 / 84
黄花菜炖板栗 / 85
蒜泥马齿苋 / 85
三鲜素鸡 / 86
酸辣肚尖 / 86
莲子猪肚 / 87
软炸蒸肚 / 87
参附蒸猪肚 / 88
参杞烧肚片 / 88
五香参肚卷 / 89
酸辣大肠煲 / 90
陈皮牛肉 / 90
枸杞牛鞭煲 / 91
黄芪炖鸡 / 91
陈皮油淋鸡 / 92
脆皮糯米鸡 / 92
参杞鸡棒 / 93
菊花火锅 / 93

炒山药 / 94
神仙鸭 / 94
红枣鸭子 / 95
芡实炖老鸭 / 95
香芋鸭肉煲 / 96
烩什锦鸭羹 / 96
山药蒸野鸭 / 97
羊肉砂锅 / 97
参归炖狗肉 / 98
芪杞炖乳鸽 / 98
陈皮鸽 / 99
八宝鸽子 / 99
杞精炖鹌鹑 / 100
五彩蛇丝煲 / 100
丁香鱼味火锅 / 101
虾腰木耳羹 / 101
豆蔻蒸鱼 / 102
健脾脆皮鱼 / 102
参芪烧鲤鱼 / 103
豆蔻蒸乌肉鸡 / 104
陈皮椒姜焖乌肉鸡 / 104
黄精党参蒸鸡 / 105
丁香焖鸭 / 105
砂仁焖猪肚 / 106

