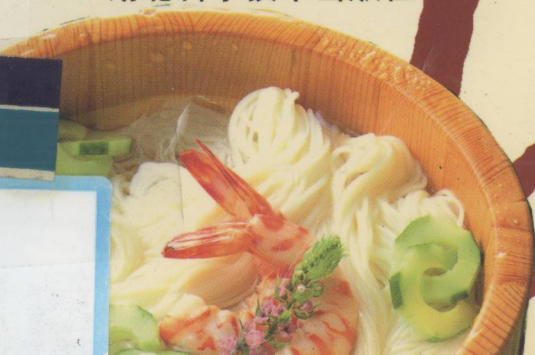


李时珍药膳食疗丛书

消化系统疾病 药膳食疗

XIAOHUAXITONG JIBING
YAOSHAN SHILIAO

胡爱萍 胡献国 主编
湖北科学技术出版社



李时珍药膳食疗丛书

消化系统疾病 药膳食疗

XIAOHUAXITONG JIBING
YAOSHAN SHILIAO

胡爱萍 胡献国 主编
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

消化系统疾病药膳食疗/胡爱平主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2003.3

(李时珍药膳食疗丛书)

ISBN 7-5352-2917-4

I. 消 ... II. 胡 ... III. 消化系统疾病—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 003188 号

消化系统疾病药膳食疗

© 胡爱平 胡献国 主编

责任编辑:周景云

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:86782508

地 址:武汉市武昌黄鹤路 75 号

邮编:430077

印 刷:湖北省仙桃市新华印刷厂

邮编:433000

787mm×1092mm

32 开

5.25 印张

1 插页

90 千字

2003 年 3 月第 1 版

2003 年 3 月第 1 次印刷

印数:0 001—3 000

ISBN 7-5352-2917-4/R·652

定价:9.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



目 录

一、消化系统疾病的一般情况介绍

..... (1)

二、常见消化系统疾病的时珍食疗方..... (2)

(一) 食管(道)炎..... (2)

羊乳饮..... (3)

黄瓜蜜饮..... (4)

西瓜蜜饮..... (4)

牛奶韭姜饮..... (5)

茅根豆花茶..... (6)

梨汁斛蜜茶..... (7)

藕粉糊..... (7)

葛根川贝蜜..... (8)

(二) 急性胃肠炎..... (9)

藕姜蜜饮..... (10)

山楂粥..... (11)

陈茗粥..... (12)

葛根粥..... (12)

乌梅粥..... (13)

肉桂干姜粥..... (14)

藿香白术粥..... (15)

姜香糖..... (16)





石榴皮膏	(16)
姜韭牛奶	(17)
瓜皮肉丁	(18)
砂仁炒瘦肉	(18)
山药苡仁柿饼糊	(19)
(三) 慢性胃炎	(20)
黄精炖鸭	(21)
陈皮瘦肉汤	(21)
山药羊肉汤	(22)
青陈茶	(23)
陈皮大枣茶	(24)
槟榔粥	(24)
梅花粥	(25)
茴香粥	(26)
桂浆粥	(27)
山药粥	(28)
参苓粥	(28)
红薯粥	(29)
人参粥	(30)
曲末粥	(31)
青皮粥	(32)
石斛玉竹粥	(32)
萝卜鸡丝	(33)
参麦糖梨	(34)
枳术猪肚	(35)



蜜饯红枣	(36)
芪蒸鹌鹑	(36)
瘦肉炒豇豆	(37)
苦瓜炒瘦肉	(38)
干姜肉桂猪肚	(39)
(四) 胃与十二指肠溃疡病	(40)
麦冬牛肚汤	(40)
丹参瘦肉汤	(41)
包菜蜜汁	(42)
大麦粥	(43)
香附粥	(43)
椒面粥	(44)
二姜粥	(45)
茉莉花粥	(46)
蒲公英粥	(46)
白及糯枣粥	(47)
石斛肚片粥	(48)
翠皮鳝丝	(49)
公英猪肚	(49)
肉杜蔻鸭	(50)
清炒苦瓜	(51)
青皮草蜜膏	(52)
建中饴糖鸡	(53)
黑枣蒸玫瑰	(53)
白药红枣饴	(54)



- (五) 胃下垂 (55)
- 枳术牛肚汤 (55)
- 黄芪枳壳鲫鱼汤 (56)
- 黄芪枳壳炖龟肉 (57)
- 白术猪肚粥 (58)
- 人参黄芪粥 (59)
- 木香肚片粥 (59)
- 黄芪酒 (60)
- 黄芪牛肚 (61)
- 白术猪肚散 (62)
- 黄芪山药茯苓饼 (62)
- (六) 慢性胃肠出血 (63)
- 菠菜汤 (63)
- 二肚白及汤 (64)
- 藕节瘦肉汤 (65)
- 旱莲草瘦肉汤 (65)
- 三七阿胶蛋汤 (66)
- 参芪三七炖鸡 (67)
- 花生衣红枣汁 (68)
- 阿胶粥 (68)
- 桑椹粥 (69)
- 牛乳粥 (70)
- 三七粥 (71)
- 白及粥 (71)
- 何首乌粥 (72)



糯米阿胶粥	(73)
明胶大米粥	(74)
白鸽饭	(74)
麻酱茄子	(75)
白药藕粉糊	(76)
二仁白及蜜	(76)
(七) 急慢性肠炎	(77)
乌梅汤	(78)
藿香粥	(78)
苡仁粥	(79)
豆蔻粥	(80)
山楂粥	(80)
二芽粥	(81)
曲米粥	(82)
山药粥	(82)
栗子粥	(83)
扁豆粥	(84)
鸡内金粥	(84)
莱菔子粥	(85)
白茯苓粥	(86)
五味子粥	(86)
葛根二米粥	(87)
二叶车前粥	(88)
芡实莲米粥	(88)
珠玉二宝粥	(89)



清炒马齿苋	(90)
(八) 便秘	(91)
猪油银耳汤	(91)
鱼鳔木耳汤	(92)
杏仁炖猪肺	(93)
苡蓉炖猪肠	(93)
苡蓉炖羊肉	(94)
香蕉冰糖饮	(95)
胡萝卜蜜汁饮	(96)
牛乳蜂蜜芝麻饮	(96)
蜂蜜泻叶茶	(97)
苏子粥	(98)
酥蜜粥	(99)
苋菜粥	(99)
柏子仁粥	(100)
胡麻仁粥	(101)
决明子粥	(102)
蔗汁蜂蜜粥	(103)
苡蓉羊肉粥	(104)
红薯萝卜粥	(105)
芝麻糊	(105)
核桃酒	(106)
凉拌菠菜	(107)
核桃蜜膏	(107)
核桃鸡丁	(108)



松仁玉米	(108)
桑椹蜜膏	(109)
茭白豆芽	(110)
(九) 消瘦	(111)
白鸽参汤	(111)
玉竹煲老鸭	(112)
大枣炖兔肉	(113)
黄精炖瘦肉	(113)
荔枝粥	(114)
沙参粥	(115)
鸡肉粥	(115)
山药乳酪粥	(116)
内金鸡肫粥	(117)
肥白方	(117)
治瘦方	(118)
姜汁黄鳝饭	(119)
姜汁牛肉饭	(119)
莲米鸡	(120)
山药汤元	(121)
香椒姜鱼	(122)
生姜牛肚	(122)
山药藕鱼	(123)
枣蔻煨肘	(124)
香酥山药	(125)
芡实内金饼	(125)



山药茯苓包子	(126)
扁豆绞白瘦肉羹	(127)
(十) 病毒性肝炎	(128)
茅根瘦肉汤	(129)
赤豆牛肉汤	(130)
大蒜赤豆汤	(130)
赤豆鲫鱼汤	(131)
丹参田鸡汤	(132)
杞子甲鱼汤	(133)
大枣甲鱼汤	(134)
枸杞猪肝汤	(134)
胎盘甲鱼汤	(135)
胎盘虫草汤	(136)
黄芪灵芝瘦肉汤	(137)
泽泻清肝茶	(137)
荷叶甘草茶	(138)
桃仁粥	(139)
金钱竹叶粥	(140)
五味大枣粥	(140)
砂仁青皮粥	(141)
赤豆二米粥	(142)
龟板膏	(143)
五味子蛋	(143)
首乌肝片	(144)
调中健脾馅包	(145)



枸杞青笋鸡丁	(146)
内金鳖甲猪肝散	(147)
(十一) 细菌性痢疾	(147)
木香蒜汤	(148)
山楂饮	(149)
竹叶茶	(149)
乌梅粥	(150)
二金粥	(151)
马齿苋粥	(152)
金银花粥	(152)
石榴皮粥	(153)
枣皮莲米粥	(154)
当归木香粥	(154)
扁豆山药粥	(155)
苦瓜炒猪肠	(156)



一、消化系统疾病的一般情况介绍

消化系统疾病包括脾病、胃病、肝病、肠道疾病等。李时珍所著《本草纲目》，记载了丰富的治疗消化系统疾病的药物及药膳食疗方，堪称集消化系统疾病治疗之大成。脾与胃经膜相连，位于腹内，互为表里。脾胃为“仓禀之官”。胃主受纳腐熟水谷，脾主运化，输布水谷精微，升清降浊，为生化之源，四肢百骸皆赖以养。脾又具有统血、主肌肉四肢等重要生理功能，为人体的“后天之本”。

肝位于右胁，胆附于肝，肝胆经脉相互络属，肝主疏泄，胆贮藏排泄胆汁，以助消化，并与情志活动有关。故消化系统疾病，不单是脾胃病变，亦与肝的疏泄密切相关。肝的疏泄功能正常，则肝脾相互协调，使气机通畅而运化自如；也可使胃的受纳与和降功能正常。



由于脾胃、肝胆及其相关组织器官无论在结构上，还是在生理功能上，均有着不可分割的联系，故总称为消化系统，这些脏器所发生的疾病，统称消化系统疾病。





二、常见消化系统疾病的时珍食疗方

(一) 食管(道)炎

食道炎系指胃或十二指肠内容物返流至食管中引起食管粘膜发生的消化性炎症，本病经常和慢性胃炎、消化性溃疡等病并存，但也可单独存在。其临床表现主要为胃脘灼热和胸骨后烧灼、疼痛，多于进餐后或卧位或腹压增高时出现，重者甚至夜间痛醒，但服制酸剂可缓解症状；反胃，返流物呈酸味或苦味，含少量食物；下咽疼痛，胸骨后梗塞感，间歇性下咽困难，多发生于开始进餐和摄入酸性或过热食物；长期、反复不愈的食管炎可致食管疤痕形成，食道狭窄，甚者发生慢性局限性穿透性溃疡出血而危及生命。

中医认为食管属胃，因此胃的功能对食管的影响甚为密切。胃为水谷之海，而食道则是胃腑受传食物的具体所在，故食管炎之病位在食管，而病理机制则在胃。胃主降，脾主升，脾胃升降功能正常，才能完成消化生理功能。此外，肝主气机之疏泄，如肝气郁结或肝气犯胃，也可影响胃之和降，出现呕吐、泛酸等证。故本病多为肝胃郁热，湿热熏蒸或痰湿郁阻，



胃失和降所致，当以清肝和胃，降逆止呕，清利湿热，制酸止痛为治。

在饮食上，因本病常和慢性胃炎、消化性溃疡等病并存，故需避免摄入刺激性食物，如酒精性饮料，及胡椒、辣椒等辛辣的调味品。应食用易于消化、能生津滋润，对食道粘膜具有保护作用的食物，如藕粉、蜂蜜、牛奶等。

羊 乳 饮

原料 羊乳 250 毫升，竹茹 10 克，蜂蜜 20 毫升。

制法 将竹茹水煎取汁备用。羊乳煮沸后调入竹茹药汁、蜂蜜，拌匀，煮沸。

用法 温饮，每日 1 剂，连续 1~2 周。

功效 清热止呕，和胃止痛。

主治 食道炎干呕灼痛，吞咽不利，皮胸骨后疼痛等症。

按语 羊乳，有滋阴养胃，补肾益精，润肠通便之功，故可“治大人干呕及反胃，小儿哕及舌肿，并时时温服之”（《本草纲目》）。营养分析表明，羊乳富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁和维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 A 及抗坏血酸等，对食道、胃肠粘膜有保护作用。竹茹，功能清热化痰，除烦止呕，且尤善清肺胃之痰热而止呕，故将二者与蜂蜜同用，既可保护食道粘膜，又能补充阴血津液，可有效减轻食道炎之胸骨后疼痛、干呕灼痛、吞咽不利诸症。



黄瓜蜜饮

原料 黄瓜5条，蜂蜜100毫升。

制法 将黄瓜洗净，切块，加水煮沸，去水拌蜜食用；或水煎取汁，加蜂蜜调匀饮服；或将黄瓜洗净，切碎，榨汁，与蜂蜜拌匀饮服。

用法 频频饮服。每日1剂，连续5天。

功效 清热利湿，和胃止痛。

主治 食道炎呕吐、泛酸，灼热疼痛者。

按语 黄瓜，《本草纲目》称为胡瓜，有“清热解毒，利水道”之功，故常用于胃热烦渴，而且对食道炎属胃热炽盛，胃气上逆而表现为食道灼热疼痛者，也有较好疗效。现代研究，黄瓜中所含纤维素，可促进胃肠蠕动，加速肠道腐败食物的排除，而肠道通畅，则胃气和降，胃气和降则食道免受创伤，从而更利于食道炎症的吸收。蜂蜜，又名石蜜、白蜜、食蜜，有“百花之精”之誉，李时珍言其入药之功有五：“清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。”且蜂蜜也有很好的消炎、镇痛、保护皮肤粘膜等作用。故本方将二者合用，更能收到清热解毒，消肿止痛，和胃生肌之效。对食道炎见灼热疼痛者有较好的辅助治疗效果。

西瓜蜜饮

原料 西瓜1个，蜂蜜适量。

制法 将西瓜洗净，取内瓤，榨汁，加蜂蜜调



匀；或再将西瓜皮洗净，切碎，榨汁，煮沸，与蜂蜜拌匀即成。

用法 代茶频频饮服。每日1剂，连续5~7天。

功效 清热利湿，和胃止痛。

主治 食道炎咽干口渴，灼热疼痛等症。

按语 西瓜，为夏季水果之王，其含水量高达90%以上，是所有瓜果中含果汁最丰富者，所以李时珍言其能“消烦止渴，解暑热，疗喉痹，宽中下气，利小水，治血痢，解酒毒”。有“天生白虎汤之称”。蜂蜜为人体的“健康之友”，具有很好的补益之功，并能促进创伤组织的愈合。取二者同用，可共奏清热解毒，消肿止痛，和胃生肌之效，故用于食道炎不仅可缓解受损食道的灼热疼痛，而且还可促进食道粘膜组织的修复。

牛奶韭姜饮

原料 鲜牛奶250毫升，韭菜、生姜各适量。

制法 适量韭菜、生姜榨汁，分别装入容器中备用。将牛奶盛入碗中，加进韭菜汁、生姜汁各5毫升，放火上煮沸，待凉后饮用。

用法 每日1剂，连续1~2周。

功效 温中止呕，和胃止痛。

主治 食道炎食少呕吐，胸膈疼痛。

按语 牛奶，营养成分丰富，易于机体吸收，古人认为牛奶为牛的血液所化，能养血脉润五脏，补虚