



汗汗 养生馆
Health Museum

活用中药保健康

禾楠 编著

消食健胃篇

俗话说，十人九胃病，

尤其是饮食不当、少运动、

作息不规律等不良生活习惯，

更容易导致各种各样胃病的发生。

胃部不适，三分治七分养，可见，健胃是养生的持久战。



第9季
083

广东省出版集团
广东人民出版社

NEW

图书在版编目(CIP)数据

活用中药保健康·消食健胃篇/ 禾楠编著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 11

(汗牛养生馆·第9季)

ISBN 978-7-218-06874-9

I. ①活… II. ①禾… III. ①消导-中药疗法②益胃-中药疗法
IV. ①R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180288号

活用中药保健康·消食健胃篇 禾楠编著  **版权所有翻印必究**

出版人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 郭群花

责任技编: 陈 玲

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06874-9

开 本: 787毫米×1400毫米 1/24

印 张: 50 字数: 1140千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 80.00元 (共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



活用中药保健康·

禾楠 编著

消食健胃篇



汗汗

养生馆

Health Museum

第9季
083

广东省出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·

NEW



前言

PREFACE

健康的体魄是人生最宝贵的财富。人人都希望拥有强健的身体，保持旺盛的精力，好好享受人生。然而，随着社会竞争的加剧，生活压力的增大，很多人的事业蒸蒸日上，可健康却江河日下。科学的日常养生保健，是获得身体健康的有效措施。

我国自古就有药食同源的理念，推崇“三分医药七分养”、“药补不如食补”的观念，追求有益健康、又能防治疾病的饮食，从而形成了源远流长、博大精深的药膳文化。药膳，就是以药物为膳食，以膳食为药物，利用中药不同的性味功能，针对人体的症状，对气、血、阴、阳以及五脏六腑的机能进行调整，从而起到祛邪扶正，使人体保持健康的状态。

此套《汗牛养生馆·第9季》以活用中药保健康为主线，把人们日常生活中最常遇到的保健问题，归结为安神助眠、补肾壮阳、补血养颜、补中益气、排毒护肝、祛湿健脾、润燥滋阴、消食健胃、益智补脑、止咳润肺等十个方面，并各自成册。每本分册，都深入浅出地介绍了相关的养生保健知识，并从性味、功能、禁忌等方面详尽介绍了约三十种中药材，还精心推荐了数十款药膳食方。这些药膳食方，既有流传久远的古方，又有活用中药的创新方，既有传统中医药学的内涵，又有现代科学膳食的精华。每个药膳食方，根据药材、食材的特点、养生功效等进行科学搭配，既可强身保健，又能防治疾病。所有的药材、食材都能在中药店或市场里购买，制作方法介绍详细，一看就懂，一学就会，让读者在享受美食的同时，还能轻松地对常见疾病对症施治，滋补强身。

目录

CONTENTS

05 Part1 消食健胃知多少

- 6 你了解自己的胃吗
- 8 胃病三调四养
- 9 胃病患者饮食有窍门
- 10 你的胃怎么征服最难消化的食物
- 12 胃痛时不可忘的“健胃三剑客”
- 14 健胃要持十戒



15 Part2 活用中药消食健胃

- | | | | |
|----|----------|----|-----------------|
| 16 | 石斛 | 30 | 想要健胃又清热，野菜堆里找一找 |
| 17 | 石斛麦冬养胃汤 | 32 | 葛根 |
| 18 | 石斛地虫炖猪腰 | 33 | 葛根煲排骨 |
| 19 | 石斛花旗参炖老鸡 | 34 | 葛根陈皮煲蚝豉 |
| 20 | 独脚金 | 35 | 葛根茯苓粥 |
| 21 | 独脚金蜜枣健胃汤 | 36 | 葛根健胃茶 |
| 22 | 红枣 | 37 | 半夏 |
| 23 | 红枣煲土鸡 | 38 | 半夏小米淮山汤 |
| 24 | 枣杏杂菌煲老鸡 | 39 | 白胡椒 |
| 25 | 麦芽 | 40 | 白胡椒煲猪肚 |
| 26 | 麦芽谷芽煲鸭脘 | 41 | 白胡椒红枣炖猪脑 |
| 27 | 山楂麦芽猪瘦肉汤 | 42 | 胡椒老鸽猪肚汤 |
| 28 | 甘草麦芽猪脊骨汤 | 43 | 白胡椒粉肠汤 |
| 29 | 山楂麦芽芡实汤 | 44 | 芦根 |

45 莲子芦根牡蛎汤
46 扁豆
47 扁豆芡实老鸭汤
48 扁豆天冬炖猪筒骨
49 薏苡
50 党参薏苡兔肉汤
51 隆冬暖胃有妙方
52 山楂
53 山楂海藻消食汤
54 山楂猪肚健胃汤
55 山楂莲子糖水
56 山楂梨丝
57 鸡内金
58 鸡内金山楂消积汤
59 砂仁
60 砂仁鲫鱼和胃汤
61 砂仁陈皮健脾胃汤
62 砂仁养胃粥
63 小米
64 小米桂圆粥
65 红豆小米粥
66 淮山
67 淮山银耳煲红薯
68 节瓜淮山煲老鸭
69 淮山枸杞煲鱼翅
70 扁豆花
71 扁豆花黄芪煮鸡蛋
72 薏米
73 薏米淮山生鱼汤
74 鲜地虫薏米煲螺肉
75 车前草薏米冬瓜汤
76 薏米鹌鹑蛋糖水
77 8种食物改善消化不良
78 无花果
79 海带无花果煲猪脊骨
80 无花果杏仁煲排骨
81 无花果红枣煲生鱼

82 无花果南瓜煲鸡爪
83 木香
84 木香陈皮猪瘦肉汤
85 陈皮
86 陈皮猪大骨煲萝卜
87 木瓜陈皮煲排骨
88 萝卜陈皮煲羊肉
89 荷香陈皮骨
90 生姜
91 生姜桂圆猪肚汤
92 生姜红枣暖胃粥
93 生姜红糖水
94 生姜功效多, 食用有禁忌
96 土茯苓
97 土茯苓鲫鱼汤
98 土茯苓芡实炖乌龟
99 苍术
100 枣蕈苍术猪瘦肉汤
101 橄榄
102 青橄榄红枣炖田鸡
103 青橄榄炖响螺
104 木瓜
105 猴头菇木瓜煲鸡爪
106 木瓜黄芪煲生鱼
107 木瓜猪脊骨章鱼汤
108 玉竹
109 玉竹黄豆煲猪肚
110 20个食疗偏方把胃病“吃”掉
112 莱菔子
113 莱菔子猪瘦肉消食汤
114 北沙参
115 北沙参玉竹炖翅群
116 甘草
117 甘草冬瓜煲猪肚
118 大黄甘草猪瘦肉汤
119 甘草大枣小麦汤



Part1 消食健胃**知多少**

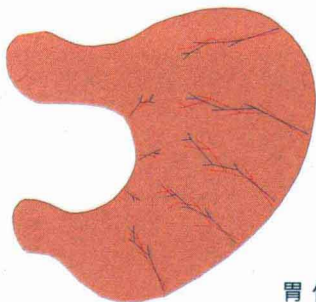


你了解自己的胃吗

中医认为，脾胃为人体“后天之本”，胃是“水谷气血之海”。胃的状况与身体健康息息相关，但很多人对胃和胃的保健知之甚少。下面，让我们一起走近胃，了解胃。

胃是腹腔中容纳食物的器官，主受纳腐熟水谷，为水谷精微之仓、气血之海。胃以通降为顺，与脾相表里，脾胃常合称为后天之本。

胃的解剖形态



胃位于膈下，腹腔上部，上接食道，下通小肠。胃腔称为胃脘，分上、中、下三部：胃的上部为上脘，包括贲门；下部为下脘，包括幽门；上下脘之间名为中脘。贲门上接食道，幽门下接小肠，为饮食物出入胃腑的通道。

胃的外形为曲屈状，有大弯小弯。如《灵枢·平人绝谷》说：

“屈，受水谷，其胃形有大弯小弯。”《灵枢·肠胃》又说：“胃纤曲屈。”

胃的生理功能

一、接受和容纳食物：指胃接受和容纳水谷的作用，即中医所说的胃主受纳水谷。食物入口，经过食道，容纳并暂存于胃腑，这一过程称之为受纳，故称胃为“太仓”、“水谷之海”。《灵枢·玉版》上说：

“人之所受气者，谷也，谷之所注者，胃也。胃者，水谷之海也。”



机体的生理活动和气血津液的化生，都需要依靠饮食物的营养。胃主受纳的功能是整个消化功能的基础。若胃有病变，就会影响胃的受纳功能，而出现纳呆、厌食、胃脘胀闷等症状。

胃主受纳功能的强弱，取决于胃气的盛衰，表现为能食与不能食。能食，则胃的受纳功能强；不能食，则胃的受纳功能弱。

二、初步消化食物：胃初步消化食物，形成食糜，即中医所说的胃主腐熟水谷。《难经·三十一难》上说：“中焦者，在胃中脘，不上不下，主腐熟水谷。”胃接受由口摄入的饮食食物并使其在胃中短暂停留，进行初步消化，依靠胃的腐熟作用，将饮食食物变成食糜。饮食食物经过初步消化，其营养物质由脾之运化而营养周身，未被消化的食糜则下行于小肠，不断更新，形成了胃的消化过程。如果胃的腐熟功能低下，就出现胃脘疼痛、暖臭等食滞胃脘的症状。

胃接受、容纳和消化食物的功能，必须和脾的运化功能相配合，才能顺利完成。饮食和脾胃的消化功能，对人体生命和健康至关重要。所以说，脾胃为后天之本，气血生化之源。

胃的生理特性

一、胃主通降：胃主通降与脾主升清是相对的。胃主通降是指胃脏的气机宜通畅、下降的特性。饮食食物入胃，经过胃的腐熟，初步进行消化之后，必须下行入小肠，再经过小肠的分清泌浊，其浊者下移于大肠，然后变为大便排出体外。这是由胃气通畅下行的作用而完成的。

胃失通降，就会出现纳呆脘闷、胃脘胀满或疼痛、大便秘结、恶心、呕吐、呃逆、暖气等症状。所以，胃气不降，不仅直接导致中焦不和，影响六腑的通降，甚至影响全身的气机升降，从而出现各种病理变化。

二、喜润恶燥：喜润恶燥是指胃喜于滋润而恶于燥烈的特性。中医认为，胃要正常地消化食物，可以简单地看作是胃肌肉的蠕动和胃液胃酸的分泌，才能让胃进行其消化功能，而足够的胃液、胃酸便是胃的喜润恶燥特点。



胃病三调四养

对于胃部的不适，俗话说“三分治七分养”，可见，健胃是养生的持久战。在日常生活中，做到三调四养，胃部的问题便可以尽量减少。



调节心情

专家认为，胃病、十二指肠溃疡等症的发生与发展，与人的情绪、心态密切相关。因此，要讲究心理卫生，保持心情愉快和情绪稳定，避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。同时，注意劳逸结合，防止过度疲劳而殃及胃病的康复。

调节饮食

从生活作息上做起，做到一日三餐定时定量定质，最好给自己设定一个时间表，然后严格遵守。胃病的人应该戒烟、酒、咖啡、浓茶、碳酸性饮品（汽水）、酸辣等刺激性食物。

药膳调理

常用的养胃中药有茯苓、白术、黄芪、石斛、淮山、薏米、灵芝、黄精、刺五加、沙参、大枣、甘草等，适当选用一些中药搭配食材，便可煲出美味的健胃汤。

保暖护养

秋凉之后，昼夜温差变化大，患有慢性胃炎的人，要特别注意胃部的保暖，适时增添衣服，夜晚睡觉盖好被褥，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。

饮食调养

胃病患者的秋季饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜，做到定时定量，少食多餐，使胃中经常有食物和胃酸进行中和，从而防止侵蚀胃黏膜和溃疡面而加重病情。

忌嘴保养

胃病患者要注意忌嘴，不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物，更忌暴饮暴食，戒烟禁酒。另外，服药时应注意服用方法，最好饭后服用，以防刺激胃黏膜而导致病情恶化。

运动健养

肠胃病人要结合自己的体质特征，加强适度的运动锻炼，提高机体抗病能力，减少疾病的发生，促进身心健康。

胃病患者饮食有窍门

胃病是最常见的毛病，导致胃痛的原因很多，其中饮食习惯是造成胃病的主要原因。胃病患者在饮食上要注意以下四点。

一、定时、定质、定量

定时：早饭7~8时，午饭12时左右，晚饭晚6~7时。如需加餐，可在上午9时、下午3时左右加餐，或晚9时左右少量进食。

定质：每餐饭菜保证一定质量，应该营养丰富、容易消化、鲜美可口、少刺激性，不喝烈性酒。

定量：三餐食量比例大致是早3、午4、晚3。

二、要慢、烂、热

慢：细嚼慢咽。多咀嚼、搅拌，慢慢咽下。

烂：饭菜松软酥脆、易嚼易化，不吃粗糙、硬韧的食物。

热：饭菜应温暖，不吃烫食和偏凉、冰冷的食物。

三、饭前不负重、不生气、不受凉

不负重：饭前饭后不做重体力劳动，不做剧烈运动。

不生气：吃饭前情绪要稳定，不恼怒生气，以免影响胃口和消化。

不受凉：要注意腹部保暖，不要当风受凉，以免加重胃病。

四、饭前不能大量喝水

在餐前空腹时有一定量的胃液，其中主要是盐酸、胃蛋白酶和黏液，这类物质是消化食物和保护胃黏膜不可缺少的物质。盐酸具有杀菌作用，如饭前大量喝水或喝其他饮料，盐酸就会被稀释，从而降低其杀菌能力，也会影响食欲。

胃蛋白酶的主要作用，是帮助消化食物中的蛋白质，它的作用必须在酸性的环境中才能发挥，如果胃液中盐酸被稀释，就会影响蛋白质的消化和吸收。再说，胃液中的黏液可以在胃内形成保护层，使各种食物不能直接接触胃的黏膜。

如果饭前大量饮水，就会破坏这层保护膜，使能够消化蛋白质的蛋白酶直接接触胃壁，导致胃溃疡的发生。

此外，胃病患者需更加注意食品卫生，尤其在体弱、感冒发烧、人体免疫功能降低时，更要去除非细菌性感染腹泻的诱因，只有多方面注意保健和饮食，才会逐渐祛除病症，恢复健康的好身体。



你的胃怎么征服最难消化的食物

油炸食品、巧克力、冰激凌、奶油、土豆泥……这些广受大众喜爱的美味，其实并不适合每个人。如果你的肠胃比较脆弱，那么应该怎样征服以下7种最难消化的食物呢？

油炸食品

像炸鸡块、炸薯条之类的油炸食物是富含油脂和高脂肪的，而这两种物质堆积在胃里就会引发疾病。油脂在高温下会产生一种叫“丙烯酸”的物质，这种物质很难消化。

对策：其实要满足口腹之欲，放弃油炸也能获得可口的感觉。吃咸味薯片是不健康的，但是可以寻找制作薯片的其他方法，比如烘焙而不是油炸，或选择吃低脂或无脂食品，比如脆饼干、空心的爆米花等。

辛辣食物

红辣椒或墨西哥胡椒能刺激食道的内壁，吃完后会有种令人讨厌的心痛，并且增加胃的负担。

对策：对于肠胃不好或是身体燥热的人来说，如果实在拒绝不了辛辣食物的诱惑，不妨选择一些微辣的食品，少吃青辣椒、红辣椒，可多吃菜椒。

巧克力

大量食用巧克力不但会带来多余的热量，而且遭受胃食管反流病折磨的人，都经历过食用巧克力后带来的难受刺激。这是因为巧克力会引起下食道括约肌的放松，使得胃酸回流，刺激食道及咽部。

对策：在巧克力品种的选择上，最好是黑巧克力。因为，黑巧克力含有钙、磷、镁、铁、铜等多种对人体有益的矿物质，在所有巧克力中，它是含糖量和脂肪量最低的。

柑橘汁

酸性饮料能够刺激食道，使感觉神经受到刺激，刺激的部位就会变得红肿。

如果你早晨起来后，第一件事就是喝下一大杯柑橘汁，就会提高胃肠内的酸性。如果此时你喝的是含有高浓度果糖

的甜柠檬水，那就更要注意了，因为摄入过量的糖会造成腹泻。

对策：柑橘汁含有大量的维生素C，适宜经常饮用，只要选对饮用的时间就不用担心刺激食道的问题了。饮用柑橘汁之类酸果汁的最佳时间是随餐，或者在两餐之间。



冰激凌

像冰激凌、冰棍、冰冷饮料等生冷食物如果吃得过多，就会影响肠胃功能的正常运转，造成食物很难消化，容易损伤脾胃。吃的时候虽然美味无穷，但之后却会导致食欲下降，也会刺激脾胃，形成腹胀、腹痛的恶性循环。

对策：如果你不想放弃凉爽的冰冻食品，那么惟一的解决办法就是改吃无乳糖的冰冻食物，比如使用豆类、米粉煮成的糊糊。



西兰花和卷心菜

西兰花和卷心菜都是十字花科蔬菜中的佼佼者，不但富含大量维生素和膳食纤维，还有防癌、抗衰老的功效。

即使富含膳食纤维和多种营养素，但这些蔬菜也不能完全相信是健康的。因为高纤维的蔬菜能帮助撑大你的胃容量，容易导致肠胃内多余的气体累积。

对策：解决问题的方法很简单，只要在吃之前，将它们在热水中焯一下，使其变软，这样便可以使产生气体的硫磺混合物失去作用。这两种蔬菜最适合凉拌和烹炒。

豆类

豆类在引起消化不良方面可谓声名狼藉。豆类所含的低聚糖，被肠道细菌发酵，能分解产生一些气体，进而引起打嗝、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。

严重的消化性溃疡病人不要食用豆制品，因为豆制品中嘌呤含量高，有促进胃液分泌的作用。急性胃炎和慢性浅表性胃炎患者也不要食用豆制品，以免刺激胃酸分泌和引起胃胀肠气。

对策：以汤的形式烹饪豆类，对消化这类食物是有帮助的，通过补充水分，有助于消化豆里面含有的大量纤维，或者延长烹饪时间。另外就是要逐渐把豆类食品增加到饮食中，这样会慢慢增加消化豆类所用的酶的需求，这样就不会出现副作用。



胃痛时不可忘的“健胃三剑客”

俗话说，十人九胃病，尤其是现在，暴饮暴食、不运动等不良生活习惯更容易导致各种胃病的发生。当遇到胃痛、胃酸、胃胀，你该怎么办？许多人都会想到吃胃药，其实如果充分发挥好人体腹部上脘、中脘、下脘三个穴位的作用，就可以解决胃部的许多烦恼。

■ 健胃三剑客

在腹部，肚脐上方5寸、4寸、2寸的地方有三个穴，分别叫做上脘、中脘、下脘。上中下脘是依据位置的高低来分的，就好像桃园结义三兄弟的年龄似的。最重要的是这个“脘”字，脘指的是胃，古人说：“胃为太仓，三皇五帝之厨房也。”太仓是什么呢？一个官名，古时候有太仓令丞，就是替皇帝管粮食的官。中医根据脾胃的作用，也将其比作仓廩之官，也就是人体的后厨房。

上脘穴在胃的上部，和贲门相连接，贲门也就是我们常说的食管，是食物进入胃的通道。上脘穴在这个位置，对于人们因吃得太快，吃得太饱，或者其他原因而导致的胃胀、呕吐、打嗝等都有很好的疗效。

中脘穴在胃的中部，占据了胃的主体部分，因此对于脾胃疾病的治疗效果是最好的，所以理所当然地成为脾胃病的常用穴。现代研究也发现，刺激中脘穴之后，胃的蠕动会增强，表现为幽门开放，胃下缘轻度升高。而且还可以提高机体免疫能力，使巨噬细胞的吞噬活性增强。

下脘穴在胃的底下，胃和小肠连接处。胃虽然是消化器官，但它只对食物进行粗略的加工，就好比 we 榨果汁，先要用刀将水果切成大块，再放到搅拌机当中。胃就相当于这把刀，只做一部分简单的工作，真正的消化过程是在小肠中完成的。下脘穴位于食物从胃进入小肠的关口处，对于食物在胃中下不去导致的腹胀、胃痛、呕吐等都有很好的作用。而且，因为它在胃的下部，对于因为中气不足导致的胃病、胃下垂等症狀也有很好疗效。

■ 护胃三兄弟上阵

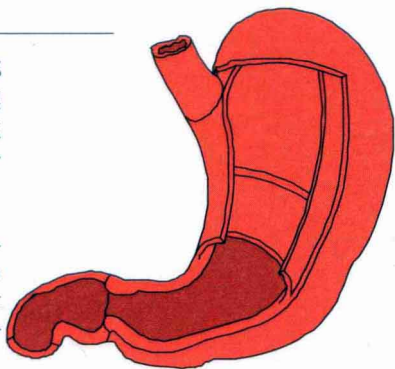
上中下脘“三兄弟”在胃上形成一条线，相当于脾胃的卫士，对于和脾胃有关的疾病都有很好地防御和治疗作用，是胃的忠实护卫队。因此，对于胃系疾病，胃痛、胃胀、胃酸等等，都可以来找这三兄弟“助阵”，将它们一网打尽。

有一个很简单的方法可以同时刺激到上中下脘，这就是艾灸。采用隔姜灸的方式，将姜切成薄薄的片，如硬币的厚度，然后通过艾灸的方式来熏烤。通过热量的传递，将生姜汁中的热性成分渗入皮肤，可以很简便地达到治疗的目的。

有一个笑话，说现在做胃的健康方面的调查，不是调查谁有胃病，而是要调查谁没有胃病，这足见胃病的高发率了。所以市面上各种胃药也是层出不穷。其实，真正安全的“健胃三剑客”就在我们的身体里面，因为我们的穴位都是双向调节的，寒的热补，热的寒凉，最终的目的就是达到均衡，保持胃的健康。

■ 穴位一点通

上中下脘穴怎么找呢？它们都在胸部，我们从腹部往上摸，会摸到两块骨头，这就是肋骨，顺着这两块骨头往上，会发现它们有一个交点。这两块骨头就像一个“人”字一样，这个地方就叫“剑突”，从剑突的位置到肚脐是8寸，中间一半的位置，也就是4寸的地方就是中脘。从中脘向上1寸就是上脘，向下到肚脐的一半，也就是肚脐向上2寸的位置，就是下脘。





健胃要持 **十戒**

一戒 长期精神紧张

精神长期焦虑紧张，会使胃肠功能紊乱，胃黏膜血管收缩，胃酸和胃蛋白酶分泌过多，从而导致胃炎和溃疡的发生。

二戒 过度劳累

过度劳累，会引起胃肠供血不足，胃黏膜分泌失调，也会导致种种胃病发生。

三戒 饮食不均

饮食饥饱不均，饥饿时胃中空空，胃黏膜分泌的胃酸和胃蛋白酶对胃壁是一种不良刺激；暴饮暴食又使胃壁过度扩张，食物在胃中停留时间过长，都会对胃造成很大的伤害。

四戒 酗酒无度

酒精会使胃黏膜发生充血水肿，甚至糜烂出血和形成溃疡。

五戒 嗜烟成癖

吸烟会引起胃黏膜血管收缩，使胃黏膜中的前列腺素合成减少，它的减少会使胃黏膜受到伤害。吸烟又会刺激胃酸和胃蛋白酶分泌，所以嗜烟是引起各种胃病的重要原因。

中医认为，脾胃是人体“后天之本”。民以食为天，胃的生理功能减弱，怎么有强健的体魄呢？要保养健康的胃，要做到以下十点。



六戒 浓茶咖啡

浓茶和咖啡饮用过多会导致胃黏膜出血，分泌功能失调，黏膜屏障破坏，促成溃疡发生。

七戒 进食时狼吞虎咽

进食时狼吞虎咽，食物未经充分咀嚼，势必增加胃肠的负担。

八戒 睡前进食

睡前进食不仅影响睡眠，而且会刺激胃酸分泌，容易诱发溃疡。

九戒 不讲卫生

幽门螺杆菌感染是导致胃炎、溃疡和胃癌发病的元凶，它可以通过餐具、牙具、接吻等相互传染。因此，要讲究卫生，不能混用他人的餐具、牙具。

十戒 滥用药物

不少药物对胃都有较大刺激，久服会损伤胃黏膜，导致糜烂性胃炎，出血性胃炎以及溃疡的发生。因此，应在医生指导下用药。



Part2 活用中药**消食健胃**