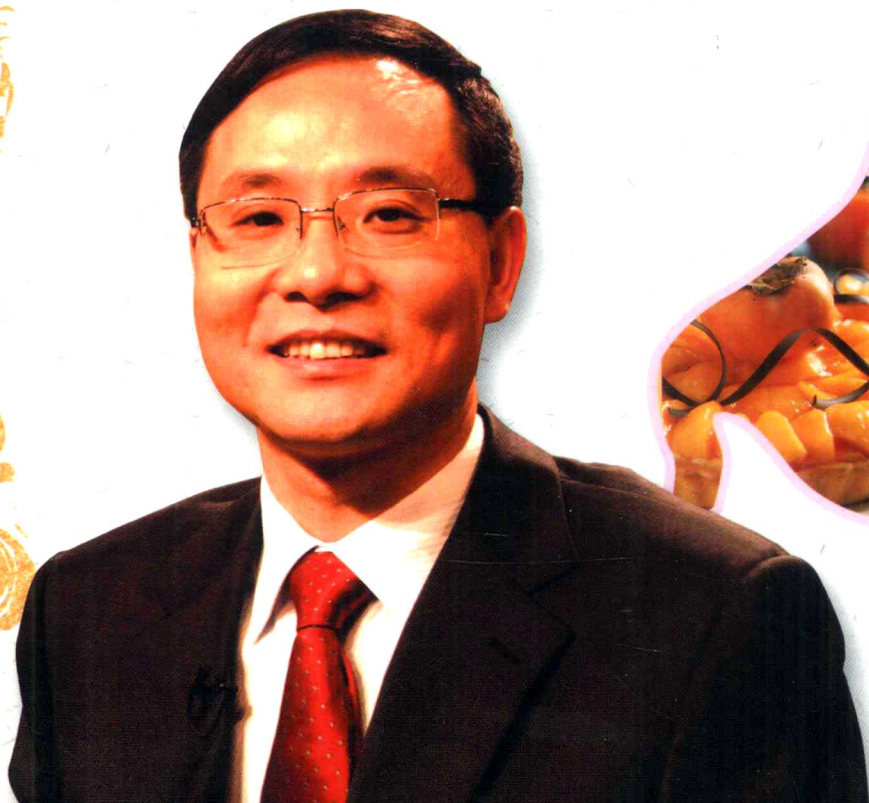


美食保胃战

李军祥◎著

北京电视台《养生堂》主讲、北京东方医院消化科主任李军祥教您花最少的钱，轻松打响愉悦身心的“美食保胃战”。



中华书局

美食保卫战

李军祥◎著



 中华书局



图书在版编目(CIP)数据

美食保“胃”战 / 李军祥著. —北京: 中华书局,
2010.8

ISBN 978 - 7 - 101 - 07474 - 1

I. 美… II. 李… III. 胃肠病 - 食物疗法 - 食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP数据核字(2010)第 124477 号

书 名 美食保“胃”战

著 者 李军祥

责任编辑 刘树林

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京天来印务有限公司

版 次 2010 年 8 月北京第 1 版

2010 年 8 月北京第 1 次印刷

规 格 开本 /630 × 960 毫米 1/16

印张 10¼ 插页 2 字数 60 千字

印 数 1-8000 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 07474 - 1

定 价 20.00 元

前言

“民以食为天”。饮食是人类维持生命的基本条件。当下，人们在解决了温饱之后，最关注的是如何吃得科学、吃得健康。中医早在2000多年前，就认识到各种食物合理搭配的重要意义。如《黄帝内经》说：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”中医认为，调和“四气”，谨和“五味”，不但对于生理状态下人的五脏、气血有益，而且，在疾病状态下也有治疗的作用。

《黄帝内经》早就记载了的食疗原则，如“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，对食疗具有很好的指导作用。凡是口服中药，都可以食用，只不过是一个用量上的差异而已。因此严格地说，在中医药中，药物和食物是不分的，是相对而言的：药物可食，而食物也可入药。药膳是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物，它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用；既



具有营养价值，又可防病治病、强身健体、延年益寿。因此，药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食，使人们在享受美食的同时，达到滋补身体、治疗疾病的功效。

中国医学发展过程中非常重视预防，而预防之道在于遵循自然治疗之原则，因此，食疗须求其所宜，禁其所忌。中医治病讲究“对症下药”，所以应先了解人的体质，然后有针对性地选用食物，才能达到养生和治疗的目的。

中医一般将人的体质分为9种类型，其中分平和型、虚弱体质和实证体质。属虚弱体质的有：气虚型、阴虚型、阳虚型。属实证体质的有：湿热型、气郁型、痰湿型、血瘀型和特禀型。

- 1.平和型：饮食正常、睡眠好、二便通畅、性格开朗，适应社会和自然能力强。
- 2.气虚型：说话没劲，经常出虚汗，容易呼吸短促，疲乏无力。
- 3.阴虚型：自觉怕热，经常感到手心脚心发热，面颊潮红或偏红，皮肤干燥，口干舌燥，容易失眠，大便干结。
- 4.阳虚型：再热的夏天，也不能在空调房间里多待，因为这些人比较怕冷。总是手脚发凉，不敢吃凉的东西。性格多沉静、内向。
- 5.湿热型：如果你看到一个人，脸部和鼻尖总是油光锃亮，还容易生粉刺、疮

疔，一开口就能闻到异味，那他就是湿热体质。这种人还容易大便黏滞不爽，小便发黄，比较浓，性格多急躁易怒。

6.气郁型：《红楼梦》中的林妹妹是气郁体质的代表，性格忧郁脆弱。这种人一般比较瘦削，经常闷闷不乐，多愁善感，食欲不振，容易心慌失眠。

7.痰湿型：心宽体胖是这类人最大的特点，腹部松软肥胖，皮肤出油，汗多，眼睛浮肿，容易困倦。性格温和稳重，善于忍耐。

8.血瘀型：刷牙时牙龈容易出血，眼睛经常有红丝，皮肤常干燥、粗糙，一般肤色是发暗的，常常出现身体疼痛，容易烦躁，记忆力也不太好，健忘，性情急躁。

9.特禀型：等同于过敏体质，对不同的物质有过敏现象，比如花粉过敏或者某种食物过敏，这就是中医上所说的特禀体质。多是遗传所致。

了解了体质，还要了解食物的特性，才能对症下药，因应体质上之虚实和寒热，所以食物也分成：1.补泻性质：补性的食物可以增强人的抵抗力，增加元气，适合虚弱体质者食用，而实证体质者服用则反易造成便秘，汗排不出，毒素积存于体内，引起高血压、体内发炎等不良症状；泻性食物则可协助将人体内的毒素排出，可改善实证体质者之便秘、充血、发炎等症状，而体质虚弱者则可能会因食用过多



而造成下痢，身体更虚弱，降低对病邪的抵抗力。2.温凉性质：温性食物可以使身体产生热能，增加活力，改善其已衰老、萎缩、贫血之身体机能，若热性体质者食用则会产生兴奋过度或机能亢进，而造成失眠、红肿、充血、便秘之情形；而凉性食物则有镇静效果，对身体有清凉及消炎作用，可以改善已呈亢进之机能，消除不眠、肿胀、炎症等症状，若寒性体质者过度食用则会使怕冷及贫血之症状更严重。

当前，人们生活节奏快，工作压力大，身体常处于亚健康状态，而胃病又是最常见的一种疾病，如何通过饮食进行调养，保护胃的健康，对人们的身体健康具有重要意义，故本书在北京电视台《养生堂》讲座的基础上，选择三十八种食物进行讲解，告诉人们如何通过食物养胃，在尽享美食的同时，打响一场愉悦身心的饮食保“胃”战。

不当之处，敬请批评指正。

李军祥

2010年6月16日



目 录

一、脾胃虚寒证

- 1. 生姜.....002
- 2. 大蒜.....007
- 3. 大茴香.....011
- 4. 川花椒.....014
- 5. 韭菜.....017
- 6. 洋葱头.....021
- 7. 羊肉.....026
- 8. 鸡肉.....031

二、胃气壅滞证

- 9. 白萝卜.....038
- 10. 番木瓜.....042
- 11. 花槟榔.....047
- 12. 陈皮.....050
- 13. 山楂.....054

- 14. 胡萝卜.....058
- 15. 沙田柚.....062
- 16. 南丰橘.....066

三、脾气不足证

- 17. 白茯苓.....073
- 18. 白莲子.....077
- 19. 玉米.....080
- 20. 芋头.....084
- 21. 土豆.....086
- 22. 黄豆.....090
- 23. 白扁豆.....094
- 24. 菜花.....097
- 25. 包菜.....100

四、心脾气血两虚证

- 26. 大红枣.....106



目 录

27. 全当归·····	110
28. 龙眼肉·····	114
29. 猪肉·····	117
30. 猪血·····	121
31. 牛肉·····	124
32. 带鱼·····	128
33. 鲫鱼·····	131

五、胃阴不足证

34. 白菜·····	137
35. 白薯·····	141
36. 麦冬·····	145
37. 西红柿·····	148
38. 芒果·····	152

【脾胃虚寒证】

◎ 什么是脾胃虚寒证？

赵某某，女，36岁，有胃病史10年，年轻时喜欢吃冷饮，不管春夏秋冬均喜欢吃冰棍和雪糕。刚开始发病时，只要受了寒或者饿了，心窝下胃脘部位就会隐隐作痛，用热水袋或热手捂着点或者吃点东西疼痛可以缓解。常年面黄无力，老觉得犯困，手指和脚趾冰凉，没有什么食欲，容易拉肚子，稍微吃一点凉的、油腻的或不容易消化的食物大便就变稀，严重的时候恶心想吐，口中常常吐清水。舌质淡，边有齿痕，苔薄白，脉细。这位病人患的就是典型的脾胃虚寒证。

◎ 引起脾胃虚寒的原因是什么？

导致上述病人这种脾胃虚寒症状的原因是患者长期贪凉饮冷，伤及脾阳，出现脾胃虚寒，不能温养胃的络脉，而出现心窝下胃脘部隐隐疼痛，受凉、吃冷的东西或饿了的时候脾胃虚寒更严重，所以疼痛会更厉害，用热手捂着或用热水袋温熨或吃点东西，脾胃虚寒得到减轻，则疼痛可以缓解，病人喜欢暖和的东西和喜欢用手



按着胃部。

中医认为脾为气血生化之源，脾气不足则气血亏虚，人的机体失去营养，导致面色泛黄，全身没有什么力气。脾主四肢，因为阳气虚弱不能到达四肢，所以病人的手指和脚趾就会冰凉。脾气虚的病人不能把吃下去的食物转化为营养，也就没有什么食欲，而且容易拉肚子。脾阳不足还容易导致寒湿内生，水饮之邪上逆，所以患者会恶心想吐，口中常常吐清水。舌质淡而胖，边有齿痕，苔薄白，脉沉细无力，均为脾胃虚寒之象。

饮食治疗当用生姜、大蒜、大茴香、川花椒、韭菜、洋葱头、羊肉、鸡肉等。



生姜的营养成分

生姜含蛋白质、糖类、粗纤维、胡萝卜素、维生素及钙、铁、锌、钾、钠、铜、磷等微量元素。还含有大量挥发油，其主要成分为姜油酮、姜油萜、姜黄素、姜黄烯、姜醇、姜烯、姜酚、樟脑萜、水茴香萜、桉叶油精、水芹烯、龙脑、枸橼

醛、芳樟醇等。另外含有辣味成分姜辣素，分解成姜酮、姜烯酮等。还含谷氨酸、丝氨酸、甘氨酸等多种氨基酸。

◎ 怎样用生姜治疗脾胃虚寒证？

中医认为生姜味辛性温，入肺、脾经。具有温胃止呕，散寒解表，温肺止咳的功效。主治外感风寒，胃寒呕吐，因感受风寒引起的咳嗽等病症。



针对本文开头提到的那位病人的病情，我给予她黄芪建中汤治疗，并嘱咐她经常服用枣姜红糖汤和枣肉鸡金姜饼辅助治疗。病人照方服了两个月后心窝下胃脘部位疼痛完全消失，面色变红润了，食欲增强了，据她自己讲，精神也差不多恢复到以前没病时的状态了，非常有活力，大便是每天一次，为成形便。有上述脾胃虚寒症状的人们不妨多吃点枣姜红糖汤和枣肉鸡金姜饼，会有很好的治疗保健效果。以下为两种美食的制作方法，简单方便。

1. 枣姜红糖汤：生姜30克，大枣30克，红糖30克，水煎服。具有温胃散寒行滞的作用。适用于脾胃虚寒证，症见胃脘冷痛，得热则减，畏寒肢冷，面色苍白，或



小腹冷痛，月经后期色黯量少等症。

2. 枣肉鸡金姜饼：红枣肉250克，生姜60克煎汤，鸡内金30克，面粉500克，调匀和面做成小饼。具有健脾散寒，消食导滞的作用，适用于脾胃虚寒证，兼有饮食停滞，症见胃脘隐痛，喜温喜按，胀满不舒，暖气倒饱等症。

◎ 生姜食用禁忌

1. 生姜性温，只适用于脾胃虚寒病证。如有发烧、口苦、口渴、大便干燥的，经常患口腔溃疡，属于阳热盛的病人忌服生姜。我们曾经遇到过这样一位病人，本来嘴里就已经有溃疡了，但是又吃了很多生姜，热气一下子就发作起来，口腔开始大面积溃疡，痛得整晚不能睡觉。经常患口腔溃疡，说明患者心肝火旺，生姜属于辛温之品，吃了生姜，加重其心肝之火，导致溃疡更加厉害。

2. 经常口干舌燥、老想喝水但又喝不进去，手心脚心发热，舌质是红的，地图舌，舌苔很少或没有，此类病人属于阴虚内热，也不要服用生姜。

3. 近期痔疮发作的患者忌用生姜，容易导致出血加重。

4. 中医认为高血压病人往往阴虚阳亢，不宜多食生姜。多食后容易导致血压升高。



5.我们日常生活中常会听到“冬吃萝卜夏吃姜”、“冬有生姜，不怕风霜”两种不同的说法，一种说夏天要吃姜，另一种说冬天适宜吃生姜，到底哪种说法正确？

实际上以上两种说法都对，中医认为“春夏养阳，秋冬养阴”。如果病人属脾胃虚寒的建议夏天多吃点姜，可以养阳；冬天吃生姜可以散寒解表，防止感冒的发生。

生姜的其他功效

1.有效缓解呕吐。生姜有效成分姜酮和姜烯酮的混合物有末梢性镇吐作用。我们在临床中就遇到过一些频繁呕吐的病人。治疗这种病吃药作用不大，因为吃进去的药还没等吸收就又被吐出来了。因此我一般会建议病人用生姜抹舌头，这样对缓解呕吐很有帮助。

2.驱寒。在我小的时候，每当我被雨淋了，或是感受风寒了，我的老母亲都会给我煮上一大碗浓浓的生姜红糖水。一碗姜糖水下肚，浑身上下顿觉暖洋洋的，生姜的热性，加上红糖的热性，能有效祛除风寒。这种方法很多年纪大的人都很熟悉，现在随着医药的高速发展，已经很少有人用这种方法来御寒了。其实这种方法既天

然有效又能体现浓浓的亲情，我个人感觉比吃药好得多。

3.散热出汗。对呼吸和血管运动中枢有兴奋作用，能促进血液循环，使血压上升，促使全身毛孔舒张而散热出汗，随之带出病菌毒素，有益于身体健康。

4.抗癌。在子宫颈癌细胞样品的观察实验中，生姜提取物能够显著抑制癌细胞的生长，有效率竟达96%以上。研究结果还显示，生姜中所含的具有独特气味的6-姜醇可抑制实验鼠体内人类结肠癌细胞的生长。

5.解毒防腐。生姜对于肉类食物有抗氧化作用。肉类，尤其是熟肉中的脂质氧化物会促使肉类变质，使肉类变酸变臭。如在烹饪时放入生姜，即可减慢变质的速度。

6.抗衰老。传说古代圣人孔子嗜好生姜，一直坚持常年吃生姜，在那个平均寿命只有三四十岁的时代，孔子活到73岁，是非常了不起的。苏东坡在他的《东坡杂记》中记载：有一位法号净寺的方丈，年龄已经八十多岁，仍然仙风道骨，鹤发童颜，非常健康。人们问他这么大年纪为什么身体还如此强壮，他回答说，是他“不撤姜食”的缘故。现代有研究发现，生姜的辛辣成分被人体吸收后，可抑制体内过氧化脂质的产生；姜中含的姜辣素，还有很强的抗氧化作用。因此，生姜不仅能防止脂肪食品的氧化变质，而且能够抑制体内氧化脂质的产生，从而起到抗衰老的作用。

大 蒜

大蒜的营养成分

大蒜鳞茎中含有丰富的蛋白质、脂肪、磷质、糖分、胡萝卜素、维生素、钙、磷、铁和微量元素硒等，还含有一定量的大蒜素、蒜辣素、丙烯硅醚和配糖体等。

◎ 怎样用大蒜治疗脾胃虚寒证？

大蒜是人们日常生活中不可缺少的调料，在烹调鱼、肉、禽类和蔬菜时有去腥增味的作用，特别是在凉拌菜中，既可增味，又可杀菌。正所谓“药食同源”，大蒜不仅是调味食品，也具有很好的保健与治疗功效，其特殊功效之多使之成为《时代周刊》评选的十大最佳营养食品之一。中医认为大蒜性温味辛，入脾、胃、肺经。具有温中健胃，消食理气，杀虫除湿，消积解毒的功效。主治饮食积滞、脘腹冷痛、水肿胀满、百日咳、痢疾等症。对脾胃虚寒的患者来说尤为适宜，除日常食用外，也可以采取以下方式：





1.醋浸大蒜：将大蒜500克去皮，醋浸15天即可食用，每次10克，嚼服，温水送下。具有温中消食的作用，适用于脘腹冷痛，或少食胀满等症。

2.大蒜止痛汤：大蒜20克，陈皮10克，香附10克，生姜10克，水煎服。具有温中止痛的功效，主治饮食积滞、脘腹冷痛、喜热饮食等症。

◎ 大蒜食用禁忌

我国自古以来就有“大蒜祛百病”之说，大蒜既是日常必备的调味品，又是治病健身的良药。但也不是人人或时时皆宜，在食用或应用时还需注意以下几个方面：

1.饭前空腹不宜吃大蒜，也不宜一次吃得过多。因为大蒜刺激性强，饭前空腹吃大蒜不但没有开胃作用，反而会对胃壁及肠道有刺激作用，可引起腹痛。

2.有溃疡病和慢性胃炎者，不宜吃大蒜。食用大蒜能使胃酸分泌增多，且辣素有刺激作用，会进一步使消化道溃疡面或炎症加重，不利于病情恢复。

3.阴虚火旺和肺胃有热者以及有目疾、舌疾和患有口齿、咽喉炎症者均忌吃大蒜。大蒜性温，容易助火生热，所以口干咽燥，手心脚心发热，潮热盗汗，舌红，舌苔少，属阴虚火旺证者不要吃大蒜。肺部有热，症见发热、咳嗽或喘息，咳黄