

JIA TING SHENG HUO WAN SHI TONG

家庭生活万事通

中医 汤羹大全

ZHONGYI TANG GENG
DA QUAN

李莉 编著

最新
权威
名著

内蒙古人民出版社



第一篇 消化疾病药膳

一、黄 疸

黄疸是以目黄、身黄、小便黄为主症的一系列疾病。其中目黄为确诊该病的重要依据。现代医学中的急性传染性肝炎、胆道疾患、溶血性黄疸、钩端螺旋体病等发黄者,可按该病治疗。

【临床表现】 目黄,身黄,小便黄。

【辨证、治则】 可分为湿毒蕴阻,热毒炽热,湿毒蒙蔽心包,热毒内陷心包、血热妄行等型。宜分别治以清热利湿,解毒退黄;清热解毒,泻火退黄;清热化浊,解毒利湿;清热开窍,解毒退黄;清热解毒,凉血退黄等。

【药膳治疗方】

●二陈韭菜汤:韭菜根、陈皮各 15 克水煎,加陈酒少量同服。3 次/日。主治胸胁疼痛。

●山药蛋黄粥:鸡蛋 2 个打破,去白留黄,用筷子将蛋黄打散。粳米 150 克与山药片 50 克同加水适量煮粥,起锅前倒入鸡蛋均匀烧沸煮熟。当主食。主治肝炎;症见黄疸。

●白茄子粥:白茄子 1 个去蒂、切丁,与粳米 100 克同入锅加水煮粥,再调入蜂蜜 100 毫升。日、夜各服 1 次。主治慢性肝炎;症见胁肋疼痛,黄疸

●红枣花生汤:先煎花生 30 克,后入红枣、冰糖各 30 克。每晚睡前服,连服 30 日/疗程。主治急、慢性肝炎;症见黄疸。

●红枣薏米粥:糙糯米 100 克浸泡 12 小时,加水煮至略沸后入薏苡仁 50 克(先浸泡)、红枣 8 个(去核)煮烂成粥,加红糖适量略煮。常服。主治慢性肝炎;症见黄疸。

●芹菜红枣汤:芹菜 200~400 克捣烂取汁,与红枣 50~100 克共煲汤,加蜂蜜适量炖。温服,1 次/日,疗程不限。主治急、慢性肝炎;症见黄疸。

●苡仁汤:薏苡仁 60 克,水煎服。常服。主治黄疸。

●陈杏薏米粥:陈皮 6 克水煎去渣,加杏仁 15 克、薏苡仁 50 克共煮粥。服 1 剂/日,7~10 日/疗程。主治慢性肝炎;症见黄疸。



第一篇 消化疾病药膳



●泥鳅豆腐汤:活泥鳅适量去肠,与豆腐适量同煮汤。吃泥鳅喝汤。主治肝炎;症见黄疸(注:一方单用泥鳅烘干研粉服)。

●茅根猪肉汤:鲜茅根 90 克(干茅根 30 克)切断,加水,与猪肉 250 克同煮。吃时酌加食盐。分 2 顿食肉。主治急、慢性肝炎;症见黄疸。

●茭白汤:鲜茭白 30 克水煎服。1 次/3 日,连用 3 个月。主治湿热黄疸。

●茵陈蚬肉汤:茵陈 30 克,蚬肉 100~150 克,同煎汤。饮服(蚬肉可不吃)。主治急、慢性肝炎;症见黄疸。

●香菇猪肉汤:香菇、猪肉各 100 克,共煮至猪肉烂熟,加食盐调味。佐餐。主治黄疸型肝炎。

●海带排骨汤:猪排骨 300 克、清水、生姜片、葱段、料酒入锅,烧沸后撇沫,小火炖至肉熟,入海带 100 克、精盐烧至入味,拣去姜、葱,淋上麻油。吃肉喝汤。主治肝炎病后体虚;症见黄疸。

●猕猴桃粥:大米 100 克(水浸 1 小时),猕猴桃 200 克(去皮、核,切丁),同入锅,加水煮熟时调白糖适量略煮。常服。主治慢性肝炎;症见胁痛,黄疸。

●猪肝绿豆汤:猪肝 80 克,绿豆 50 克,加水适量同煎汤。吃猪肝喝汤。主治慢性肝炎;症见黄疸。

●蜜糖退黄饮:蜜糖 60 毫升,分 4 次/日服完。退黄为止。功能清热退黄。主治黄疸。

●鲜芹蜂蜜饮:鲜芹菜 100~150 克、萝卜 100 克、鲜车前草 30 克捣烂取汁,加蜂蜜适量炖。趁热饮服。主治梗阻性肝炎;症见黄疸。

●鲤鱼赤豆陈皮汤:鲤鱼 1 尾(约 500 克),赤小豆 120 克,陈皮 6 克,入沙锅加水共煲至烂熟。吃鱼喝汤,2 次/日。主治肝硬化;症见黄疸(注:一方无赤小豆,以治慢性肝炎;一方单用鲤鱼;一方单用赤小豆)。

●薏苡仁粥:薏苡仁 60 克,粳米 150 克,同煮粥。早、晚食。主治急、慢性肝炎;症见黄疸。

●鳖肉清汤:鳖肉适量,清汤煮熟。食肉饮汤。主治肝病黄疸、肾病。

【膳食宜忌】 (1)宜食清淡蔬菜(例如豆类、豆浆、鸡蛋、米粉、白糖等)。(2)饮食不吃油脂;并应少吃面食;忌辛辣、海腥之物(例如虾、蟹、海鱼、葱、韭菜、辣椒)以及生冷水果。绝对禁止饮酒。



二、胃 癌

胃癌是发生在消化道的恶性肿瘤。它的发病率居于各种消化道恶性肿瘤的首位,临床上男、女发病率之比为(2~3):1。随着年龄增长,胃癌发病率逐渐增高。临床上老年人常表现为上腹隐痛,食欲不振,呕吐等,易被忽视和误诊。老年人一旦发现多为中、晚期,严重威胁其生命。中医学多属“胃脘痛”、“积聚”等范畴。

【临床表现】 胃癌早期往往无明显症状,或仅有饱胀,进食后更明显等消化不良症状;许多老年人即便是进展期胃癌,症状也不突出。当胃癌发展到影响胃功能,或出现合并症时才有症状。中、晚期可出现上腹无规律的疼痛,呕吐,厌食,低热,乏力,消瘦,贫血,呕血或黑便。部分中、晚期胃癌可在上腹部扪及实质性包块,可见胃型及蠕动波,有拍水音。晚期患者常有短期内体重明显下降,严重者呈恶病质及其他脏器转移的相应症状和体征。有淋巴结转移者,可在锁骨上窝或腋窝触到肿大的淋巴结。有肝转移者,则肝脏肿大、表面凹凸不平等。

【辨证、治则】 可分为肝胃不和,痰湿瘀阻,脾胃虚寒,气血亏虚等型。宜分别治以疏肝和胃,降逆止呕;化痰消食,祛瘀散结;温中散寒,健脾和胃;补气养血,健脾补肾等。

【药膳治疗方】

●山慈姑芦笋羹:山慈姑 30 克去外皮、切片,加适量水煮熟去水,再入芦笋 200 克、冰糖适量共蒸 20 分钟,熟透服食。功能清热解毒和胃,消痰软坚散结。主治老年胃癌;症见胃脘疼痛,食欲不振,呃逆嗳气。

●玉竹粥:玉竹 30 克加适量水煎汤,去渣取汁,入粳米 100 克和适量水,共煮稀粥,粥烂后入冰糖少许略煮服。可长期服。功能滋阴养胃。主治胃癌,胃阴虚;症见纳差,口干,上腹部烧灼感,大便干结,午后低热。

●甲鱼大枣瘦肉汤:鲜活甲鱼 1 只(约 300 克)去内脏,切小块,加适量水,与大枣 5 个(去核)、瘦猪肉 100 克(切细)以小火共炖 2 小时后调味食。功能养血滋阴,软坚散结。主治胃癌化疗后;症见体倦乏力,头晕,纳差,身体虚弱。

●淮山石莲粥:淮山药 30 克、粟米 50 克加水煮 30 分钟后,入石莲子 50 克(去心,磨粉)、冰糖 20 克共煮成糊胶状稀粥服。功能健脾益气,抗癌。主治胃癌;症见疲倦乏力,纳差,消瘦,气短,汗多。

●菱角薏苡仁粥:菱角 20 克、红花 5 克水煎取汁,入薏苡仁 100 克煮稀粥后



服。功能健脾益气,活血抗癌。主治胃癌;症见上腹疼痛,面赤,上腹包块。

●银耳玉竹瘦肉汤:水发干银耳5克、瘦猪肉100克切细,加适量水,与玉竹30克共煮汤,小火煮1小时,肉烂后调味,饮汤食肉。功能清润,养胃阴。主治胃癌化疗后胃阴虚;症见口干难耐,纳差,体倦乏力。

●黄芪苡仁粥:黄芪30克水煮20分钟,投生薏苡仁、赤小豆各30克煮30分钟,入粳米100克煮成烂粥服。功能补气健脾,利湿抗癌。主治脾气虚弱型胃癌;症见体倦,纳差,消瘦无力。

●猴头菇饮:干猴头菇50克,白花蛇舌草30克,藤梨根30克,加适量水共水煎,去渣取汁服。功能滋补健身,抗癌。主治胃癌;症见腹胀,口干,口腔溃疡,呕吐,纳差,身体消瘦。

●猴头菇香附饮:香附10克水煎取汁,入猴头菇30克煮熟食。功能疏肝理气,抗癌。主治胃癌;症见胁肋、胃脘疼痛,口苦心烦,呃逆嗳气。

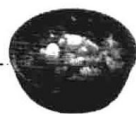
●薏苡仁粥:薏苡仁50克,粳米100克,混合,加适量水共煮烂粥食。功能健脾利湿,抗癌。可长期服。主治胃癌;症见腹胀纳差,口淡不渴。

【膳食宜忌】(1)宜食新鲜水果和蔬菜(例如番茄、梨、香蕉、黄花菜、胡萝卜、白菜、金针菜等)及香菇、薏苡仁、百合等食物。宜清淡膳食(例如蔗汁、杏仁露、玉米糊、莲子糊等易于消化的食物)。(2)忌食肥腻、油炸、熏制食品(例如肥肉、肥鸡、肥鸭、熏鱼、熏肉)。忌食公鸡、虾、蚕蛹、蚌、烧鹅等。(3)术后宜食鲫鱼、母鸡汤、人参茶、甲鱼等;忌坚硬食物。

三、消化性溃疡

消化性溃疡主要(约98%)是指发生在胃及十二指肠球部、胃肠黏膜被自身消化液消化,累及黏膜、黏膜下层甚至肌层的慢性溃疡,其形成与胃酸胃蛋白酶的消化作用有关。该病发作反复,呈周期性,发作时上腹痛呈节律性,秋冬和冬春之交远比夏季常见。临床上十二指肠溃疡较胃溃疡多见,前者好发于青壮年。中医药疗法对该病治疗有优势。近年来,老年人发病率有增长的趋势。药物、精神紧张、吸烟等因素导致胃黏膜屏障作用遭受破坏或被削弱,亦有其他因素直接损坏胃及十二指肠黏膜等,都可导致溃疡病发生。消化性溃疡在老年男性中发病率较多。是一种常见病、多发病。中医学中属“胃脘痛”、“吞酸”、“吐酸”、“嘈杂”等范畴,“血证”、“瘀证”、“腹痛”等亦与该病有关。

【临床表现】 主要症状为上腹痛,这是最主要和最常见的表现,可为钝痛、



灼痛、胀痛或剧痛。典型者有轻度或中度剑突下持续性疼痛，剑突下有一固定而局限的压痛点，可被制酸剂或进食缓解；缓解时无明显体征。十二指肠溃疡患者约有 2/3 的疼痛呈节律性和周期性：早餐后 2~4 小时开始出现上腹痛，餐后 2~4 小时又痛；胃溃疡患者在餐后 1/2~1 小时出现，在下次餐前自行消失。常伴恶心、呕吐、嗝气、反酸等。临床可见其严重并发症，例如消化道出血可有呕血、黑便甚至红褐色便；穿孔常表现不突出；幽门梗阻可有严重呕吐等；癌变。这些常危及患者生命。老年性溃疡病缺少特异性的体征，多数患者仅有上腹部轻度压痛；部分患者可出现体质瘦弱，呈慢性病容。

【辨证、治则】 可分为脾胃虚寒，肝气犯胃，肝郁胃热，气滞血瘀，胃阴不足，寒邪犯胃，饮食积滞等型。宜分别治以温中健脾；疏肝理气，和胃止痛；疏肝泻热，和胃止痛；活血化瘀；养阴益胃；散寒止痛；消食导滞等。

【药膳治疗方】

●三七藕蛋羹：鲜藕汁 50 毫升加适量水煮沸，再入三七粉 3 克和捣烂的鸡蛋 1 个，调成羹，调味后服。功能活血祛瘀，养胃止痛。主治慢性胃及十二指肠溃疡出血；症见上腹部刺痛。

●木棉树干根汤：木棉树干根 50 克，水煎服。1 次/日。主治慢性溃疡病。

●毛根肉汤：瘦猪肉 100 克切碎后，加适量水，与白茅根 30 克共煎汤服。功能清胃热，凉血止血。主治慢性胃及十二指肠溃疡之胃热出血；症见口臭，上腹灼痛，大便干硬。

●牛奶粥：鲜牛奶 250 毫升，粳米 60 克，入适量水共煮烂粥，凉后加白糖适量服食。功能养胃止痛。主治老年人慢性胃及十二指肠溃疡；症见上腹隐痛。

●白及石斛粥：白及 15 克、石斛 20 克加适量水煮 20 分钟，去渣取汁，汁与粳米 100 克共煮烂粥服。功能养胃阴，止痛。主治慢性胃及十二指肠溃疡；症见胃脘隐痛，具烧灼感，反酸嗝气，口干不欲饮。

●石斛麦冬粥：石斛 15 克，麦冬 20 克，粳米 100 克，大火同点至米开花后改小火慢煮至烂，调味服。功能养胃生津。主治慢性胃阴不足型胃及十二指肠溃疡；症见口干口渴，上腹隐痛。

●佛手延胡猪肝汤：佛手、醋延胡各 9 克及制香附 6 克同装布袋中，入烧锅，加水适量煮沸后改文火煮 15 分钟，随即捞去布袋，入已切好的猪肝片 100 克，放适量盐、姜丝、葱花烫熟后服食。1 次/(1~2) 日，症状改善后停服。功能理气止痛，疏肝解郁。主治消化性溃疡。

●柚皮橘皮粥：鲜柚皮 1 个去外层黄皮，浸泡 1 日后切块，加适量水与橘皮 5



克、粳米 100 克共煮成烂粥,调味后服。功能疏肝健脾,理气止痛。主治慢性气滞不畅型胃及十二指肠溃疡;症见嗳气频作,腹胀纳差,胁肋闷痛。

●砂仁粥:粳米 60 克煮粥,熬好后调入砂仁细末 5 克,再煮沸食。早、晚各 1 次。功能理气止痛,消食。主治消化性溃疡。

●胡椒红枣老鸡汤:老母鸡 1 只切开,清洗内脏,然后与胡椒 30 粒、红枣 6 个、瘦肉 150 克同入煲煮 5 小时,调味后喝汤吃肉。功能散寒止痛,补中益气。主治消化性溃疡。

●胡椒猪肚汤:猪肚 250 克,胡椒 5 克,加适量水,一共小火慢煮,待猪肚烂后调味服。功能醒脾开胃。主治慢性脾胃虚寒型胃及十二指肠溃疡;症见腹痛,呕吐。

●健脾粥:淮山药、粟米各 50 克煮粥,粥将成时入党参(研粉)、薏苡仁(炒焦)各 30 克略煮。2 次/日,早、晚分服。功能健脾养胃。主治消化性溃疡。

●莲子粥:莲子肉(去皮心)50 克,糯米 50~100 克,加水同煎成粥,入冰糖适量。每日晨起食 100 克,或不拘时作点心食。功能养胃阴,益胃气。主治消化性溃疡。

●清明菜汤:清明菜(又名佛耳茶)50 克,甘草 15 克,共水煎服。1 次/日。功能理气。主治消化性溃疡。

●藿香梗粥:藿香梗 20 克,粳米 100 克,加适量水同煮成粥服。功能化湿和胃。主治慢性胃及十二指肠溃疡;症见纳呆,嗳气,腹胀,周身困重。

【膳食宜忌】(1)宜少吃多餐,按时用膳。宜清淡。宜进食较精细易消化、富有营养的食物,宜细嚼慢咽,这样可以减少粗糙食物对胃黏膜的刺激。宜面食。宜注意饮食卫生,杜绝外界微生物对胃黏膜的侵害。(2)忌高油脂、肥甘厚腻等食物(例如肥肉等);忌过咸、过热、生冷之品(例如糖水、咸菜、冷饮、生冷水果、滚烫水等);忌浓茶、酒、辛辣等刺激之品。忌暴饮暴食以及食无定时。(3)消化性溃疡的药膳治疗,据病情轻重分为 4 个阶段:①溃疡 I 期。药膳治疗适用于溃疡病急性发作或出血刚停止后。宜进流质饮食,6~7 餐/日,其中 2 次牛奶。对牛奶不适应者或腹部胀气者,可用豆浆代替,或加米汤稀释。其他餐次可给予豆浆、米汤、蚩羹、稀藕粉、豆腐脑等。②溃疡 II 期。药膳治疗适用于无消化道出血,疼痛较轻,自觉症状缓解,食欲基本正常者。可食细软易消化的少渣半流食,例如鸡蛋粥、肉泥烂面条等,6 餐/日,主食 50 克/餐,加餐时可用牛奶、蛋花汤等;禁食碎菜以及含渣较多的食物。③溃疡 III 期。药膳治疗适用于病情稳定,自觉症状明显减轻或大致消失者。饮食应以细软易消化半流质为主,6 餐/日,主食不



超过 100 克/餐,可食面条、面片、粥、小馄饨、小笼包、清蒸鱼、氽丸子等。防止过饱引起腹胀;禁食粗纤维多的蔬菜和咸菜等。④溃疡Ⅳ期。药膳治疗适用于病情稳定,溃疡基本愈合且逐渐康复的患者。选用软而易消化食物为主,主食不限量,除 3 餐/日主食外,另加 2 次点心;不宜进食油煎炸以及粗纤维多的食物。

四、痢 疾

细菌性痢疾,俗称痢疾或菌痢,是由痢疾杆菌引起的消化道传染病。主要临床表现为发热,腹痛,腹泻,里急后重和排脓血样大便。一年四季均可发病,夏、秋季发病率最高。患者及带菌者为传染源,通过土壤、水源、食物、餐具、生活接触、水等途径传播。据临床表现和疾病经过不同,可将痢疾分为急性痢疾(又分为普通型痢疾、中毒型痢疾)和慢性痢疾。西医学中的急、慢性菌痢,急、慢性阿米巴痢疾属该病范畴。中医学属“肠癖”、“赤白痢”、“疫毒痢”等范畴。

【临床表现】 往往起病较急,最初是发热(体温可高达 38℃ 以上),全身不适、乏力、腹痛、恶心、呕吐,继而出现腹泻,腹泻的次数每日几次至几十次,里急后重,严重者痢下赤白脓血。(1)普通型痢疾:大部分患者都有中毒症状,即起病急,畏寒发热(体温常在 39℃ 以上),头痛,乏力,恶心呕吐,腹痛左下腹压痛,里急后重。初为稀水便,后为黏液脓血便,次频量少。严重者可出现脱水酸中毒,病程 1~2 周;轻型症见不发热或轻微发热,腹泻次数不多,粪便中有少量脓血,或只有黏液并无脓血,全身症状轻。(2)中毒型痢疾:精神萎靡、嗜睡、谵语、反复抽风,甚至昏迷。中毒型多见于学龄前儿童,起病急骤,高热 40℃~41℃,反复惊厥,迅速出现休克、昏迷和呼吸衰竭,而肠道症状常在发病后数小时才出现。根据症状和体征,又可分休克型、脑型(呼吸衰竭型)、混合型。①休克型。表现面色苍白,皮肤花纹明显,四肢发凉,心音低弱,血压下降。②脑型(呼吸衰竭型)。表现呼吸不整,深浅不一,双吸气、叹气样呼吸、呼吸暂停,两侧瞳孔不等大、忽大忽小,对光反射迟钝或消失。③混合型。具有以上 2 型临床表现,病情最为凶险。(3)慢性痢疾:少见中毒症状轻,食欲低下,大便黏液增多,身体逐渐消瘦,预后不好。病程超过 2 个月,症状迁延不愈或间歇出现。多见于体质虚弱、营养低下、有佝偻病、贫血的婴幼儿。

【辨证、治则】 可分为湿热痢,疫毒痢,寒湿痢等型。宜分别治以清热化湿,解毒;清热凉血,解毒;温阳健脾,散寒化湿等。



【药膳治疗方】

●**三宝粥**:生山药(轧细)30克入清水200毫升调和,在火炉上熬成粥(不时用竹筷搅拌)。用山药粥调三七(轧细)6克、鸦胆子(去皮)20粒,当早餐食。功能健脾固肠,解毒止痢。主治滞热内蕴型下痢不止,脓血相兼,腹痛,里急后重,兼脾虚气弱,乏力羸瘦者。

●**大蒜糯米粥**:紫皮大蒜30克(去皮)放沸水中煮过捞出,入糯米100克煮成粥。再将大蒜重新入粥共煮。早、晚各服1次。功能温补脾胃,杀菌止痢。主治虚寒痢疾,老年急、慢性痢疾;症见泻痢反复发作,迁延不愈,便下黏液(色黄白或紫暗),腹部隐痛,四肢不温,食少神疲,面色萎黄,舌苔白,脉虚弱。肺结核、高血压、动脉硬化患者亦适用。

●**山楂饮**:山楂60克置文火上炒至略焦时离火,加白酒30毫升搅拌,再置火上炒至酒干。临服前取水200毫升,将山楂置水中煎15分钟,去渣取汁,然后入红糖60克再煎沸,趁温饮服,1剂/日,1次服完。主治小儿急性痢疾。

●**马齿苋大蒜汤**:马齿苋30克,大蒜头10克,加清水适量煮汤服。3次/日。功能清热解毒杀菌。主治小儿菌痢。

●**马齿苋绿豆粥**:鲜马齿苋120克、绿豆60克加水煎汤500毫升。服2次/日,250毫升/次。功能清热解毒,杀菌止痢。主治湿热型痢疾;症见腹痛阵阵,腹泻频频,下痢赤白,里急后重,胸闷口黏,渴不思饮,舌苔黄腻,脉濡数(注:寒湿滑泻者不宜用)。

●**马齿苋粥**:粳米100克加适量清水煮粥,汁稠粥将成时,入马齿苋2大把(切碎)煮沸。食时入白糖,2次/日,温热服食,当早餐。功能清热解毒,除湿止痢,清热明目。主治伤寒,血痢,湿热内蕴型赤白痢下,青盲白翳,热淋血滞,丹毒等,并可预防痢疾。

●**无花果白糖汤**:无花果数个捣烂,加白糖少许,兑入清水,放沙锅内煮熟。汤及果肉一并吃下。功能健胃止痢。主治痢疾。

●**木耳汤**:黑木耳50克入水中煮熟,加米醋与食盐适量,不拘时食。主治血痢不止者。





●冬瓜汤:冬瓜1千克,瓜蒌4克,白茯苓、知母各2.5克,麦冬2克,粟米100克。诸料同入水中煎,去渣取汁酌服。主治小儿下痢不止;症见口干口渴。

●白头翁解毒汤:白头翁500克及金银花、木槿花各30克煎取浓汁200毫升。加白糖30克趁温服下,3次/日。主治疫毒痢疾;症见起病骤急,脓血杂下,或纯下鲜血,高热烦躁,或嗜睡昏迷,舌质红,苔黄腻,脉数大。适用于中毒型痢疾、湿热型菌痢(注:虚寒型痢疾忌服)。

●石榴皮粥:酸石榴皮50克入水中煎30分钟,去渣取汁,汁中入粳米50~100克熬粥。当早餐食。主治慢性阿米巴痢疾。

●豆蔻粥:肉豆蔻5~10克、生姜2片同入水中煎30分钟,去渣取汁,再入粳米50克熬粥。当早餐或晚餐食。功能开胃消食,温中下气。主治脾胃虚寒型冷痢。

●陈茗粥:陈茶叶5~10克入水中浓煎,去渣取汁,入粳米50~100克熬粥。当早餐食。功能消食化痰,清热止痢。主治赤白痢下之轻症。

●青果粥:粳米50~100克入水中熬粥,粥将成时入青橄榄(去核)30~60克,续熬至粥烂,当早餐或晚餐。主治慢性菌痢。

●姜茶乌梅饮:生姜10克(切丝),乌梅肉30克(用剪刀剪碎),茶5克,共放保温杯中,沸水冲泡,盖盖温浸30分钟,再入红糖适量。趁热顿服,3次/日。主治细菌性痢疾、阿米巴痢疾。

●韭菜粥:韭菜适量切碎,加粳米50克共熬粥食,主治痢疾初起,症状不甚重者。

●桃花粥:人参、炙甘草各9克同入水中煎30分钟,去渣取汁,入粳米60克熬粥,粥将成时兑入赤石脂末9克,续熬至粥烂,顿服。痢止后停药。主治急性痢疾;症见下痢日数十次,完谷不化,身热。

●莱菔粥:粳米50克用水如常法熬粥,粥将成时入莱菔子10~15克(若无莱菔子,亦可用白萝卜切丝,晒干后用),续熬至粥烂,当早餐食。功能消食,利膈,止痢。主治因饮食积滞而引起的腹满胀痛,以及下痢赤白,里急后重。

●猪肉萝卜糯米粥:炒锅下麻油,上火烧热,投入瘦猪肉丝100克、白萝卜丝50克煸炒片刻,再倒入猪肉汤1.5升、糯米100克、料酒20毫升,大火烧沸后改小火熬粥,最后调入葱白丝15克、食盐、味精。温服,1剂/日,分次服完。功能补肾气滋阴,解毒。主治小儿痢疾。

●绿茶酸醋饮:绿茶100克加水煮取浓汁300毫升。服100毫升/次,加酸醋10毫升。趁热饮服,3次/日。功能清热解毒,杀菌止痢。主治湿热痢疾(注:失



眠症者晚上勿服)。

●银花莲子粥:金银花入水煎 30 分钟,玄渣取汁,莲子肉 50~100 克入煎汁煮烂如粥食。当早餐。功能清热解毒,健脾止泻。主治小儿湿热内蕴型暴泻痢下;症见里急后重,伴发热、肛门灼热等。

●粟米马齿苋饮:粟米 30 克加水如常法煮粥,粥成后兑入鲜马齿苋汁(鲜品,捣汁)30 毫升、蜂蜜 15 毫升调匀,食前服。主治痢疾;症见下利脓血。

●橘皮牛乳饮:陈橘皮、生姜各 15 克同入牛乳 150 毫升中煎至 120 毫升,去渣取汁,晨起饮服。主治小儿下痢;症见羸瘦。

【膳食宜忌】(1)膳食应清淡、稀软、易吸收、少渣少油,以减轻胃肠负担。根据病情,宜食具有收敛作用的食物,例如浓米汤、炒糊米汤、瘦肉汤、浓茶、柠檬茶等,有条件的可给予酸牛奶。宜适量吃些果汁、藕粉、果汁胶冻、生苹果泥等。当腹泻减轻,宜食半流质或软食,例如稀饭、细面条、面片、烤面包干、馒头干、瘦肉丸子、鱼羹等;在食物中宜入含植物杀菌素的葱、蒜等。(2)忌食海腥油腻,例如虾(尤其是油爆虾、对虾)、螃蟹、桂鱼、黄鱼、鲳鱼和肥肉、鸡蛋等。限制粗糙纤维食物和具强烈刺激性的食品。忌辛辣、刺激、油腻性食物。限制饮食甜品、豆类及豆制品以及鲜牛奶、汽水等,以防止肠道胀气。菜肴调味忌过甜、过咸;冷热要适度。

五、病毒性肝炎

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的一种消化道传染病,以肝细胞变性、炎症及坏死为主要病理改变。发病率高,对小儿身体健康影响较大。临床主要表现为乏力、食欲不振、恶心、厌油、腹胀、发热、黄疸、肝肿大及肝功能异常。目前已知肝炎病毒有甲、乙、丙、丁、戊型 5 种类型。(1)甲型肝炎是由甲型肝炎病毒引起,急性患者和隐性感染者为其传染源,主要通过接触传染,传播途径以粪一口途径为主,6 个月以后的小儿普遍易感,可有暴发流行,无慢性病例和病原携带状态。(2)乙型肝炎是由乙型肝炎病毒引起,婴幼儿及儿童均易感,患者、隐性感染者及带病毒者均是传染源,主要通过输血、注射及体液(例如母婴)等途径传播,临床表现多样化,易发展为慢性肝炎和肝硬化,少数可转为原发性肝细胞癌。(3)丙型肝炎是由丙型肝炎病毒引起,传播途径与临床表现似乙型肝炎。(4)丁型肝炎的病原为丁型肝炎病毒,传播方式与乙型肝炎相似,并均与乙型肝炎联合感染,临床表现较重,急性者易为重型,慢性者易导致肝硬化。(5)戊型肝炎是由戊型



肝炎病毒引起,传播途径以及临床表现似甲型肝炎,但病情较重,一般不转为慢性。病毒性肝炎大多有潜伏期,类型不同所表现的时间长短不一。肝发生炎症以及肝细胞坏死持续6个月以上者,称为慢性肝炎。慢性肝炎可由各种原因引起,因此不是一个单一的疾病,而是一个临床和病理学的综合征。慢性肝炎的临床表现轻重不一,可毫无症状、有轻微不适直至严重肝功能衰竭。慢性肝炎包括慢性迁延性肝炎、慢性活动性肝炎2种。慢性病毒性肝炎通常是乙、丙型肝炎。慢性病毒性肝炎呈慢性进行性发展,间有反复急性发作;经过10~20年或更长后,会变成肝硬化,甚至肝功能衰竭。中医学中多属“胁痛”、“黄疸”等范畴。

【临床表现】 有肝炎接触史、输血及应用血制品史。潜伏期,甲型肝炎最短15日,最长45日,平均30日;乙型肝炎为60~90日,最长为45~160日;丙型肝炎长暂4~8周,短者2~4周;丁型肝炎与乙型肝炎相似;戊型肝炎为25~60日,平均40日。右上腹疼痛,口苦,食欲不振,厌油,恶心呕吐,忧悒胀闷,腹泻或便秘。长期低热,头晕,黄疸,疲倦乏力,失眠等。部分可见皮肤瘙痒,关节炎,胸膜炎,肾小球肾炎,男性乳房发育,睾丸萎缩或阳痿等。(1)急性肝炎黄疸型起病急,病初多有发热,乏力,食欲减退,厌油,恶心呕吐,腹胀腹泻,肝区痛,尿色深如浓茶;继之出现黄疸,皮肤、巩膜黄染,尿色更深,大便色变浅,肝脏肿大伴压痛及叩击痛。黄疸持续2~6周渐消退,症状减轻至消失,总病程2~4个月。无黄疸型的临床表现与有黄疸型的相似,但症状较轻,一般3个月恢复正常。(2)慢性肝炎可见反复出现乏力、头晕、消化道症状,肝区不适、肝肿大、压痛或低热,可伴蜘蛛痣、肝掌、毛细血管扩张、肝病面容及进行性脾肿大等。无任何明显症状者,称为病毒携带者。慢性肝炎患者多有肝脏肿大,肝浊音界下移,质地偏硬,肝区压痛,身、目黄染,色鲜明或灰暗,脾肿大,蜘蛛痣,肝掌,肝病面容,消瘦。既往有乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎或HBsAg携带史或急性肝炎病程超过半年,而目前仍有肝炎症状,体征及肝功能异常者可诊断为慢性肝炎。发病日期不明或虽无肝炎病史,但影像学、腹腔镜或肝活体组织病理符合慢性肝炎改变,或根据症状、体征、化验综合分析亦可做出相应诊断。为反映肝功能损害程度,慢性肝炎在临床上可分为:(1)轻度。病情较轻,症状不明显,或虽有症状、体征,但生化指标仅1~2项轻度异常者。(2)中度。症状、体征、实验室检查居于轻度和重度之间者。(3)重度。有明显或持续的肝炎症状,例如乏力、纳差、腹胀、便溏等。可伴肝病面容、肝掌、蜘蛛痣或肝脾肿大而排除其他原因且无门脉高压征者。实验室检查血清ALT反复或持续升高,白蛋白减低或A/G比例异常、丙种球蛋白明显升高。凡白蛋白 ≤ 32 克/升、胆红素 > 85.5 微摩尔/升、凝血酶原活动度40%



~60%之3项检测中,有1项达七述程度者即可诊断为慢性肝炎重度。

【辨证、治则】 可分为外邪侵袭,肝胆湿热,肝气郁结,瘀血停滞,肝阴不足,肝肾阴虚,肝郁脾虚等型。宜分别治以祛邪解毒;清利湿热,疏肝理气,解毒退黄,兼以止痛;疏肝理气;祛瘀通络,行气活血;滋阴养肝,健脾理气;滋补肝肾;疏肝解郁,益气健脾等。

【药膳治疗方】

●二枝汤:核桃枝、嫩柳枝及叶、小叶杨各15克,置锅内,加水300毫升,文火煎至100毫升,分3次/日服完。主治小儿肝炎。

●大麦芽汤:大麦芽、茵陈各50克,橘皮25克。诸味水煎服。2次/日,早、晚分服。主治急、慢性肝炎后遗症;症见胸闷痞胀,食欲不振等。

●山药粥:白扁豆15克、大米100克入锅,加水适量,武火煮沸,再文火熬八成熟,投山药片30克、白糖少许后熬熟。1次/日,可常食。功能补虚健中。主治慢性肝炎,反复不愈者。

●山楂饮:生山楂50~100克入水中浓煎取汁,投红糖50克调匀,不拘时当茶饮。功能疏肝和胃。主治慢性肝炎;症见胁下胀满疼痛,胃脘不和,纳谷减少等。

●山楂郁金猪肝粥:山楂、郁金各15克加适量水,煎30分钟后去渣取汁,用药汁与粳米100克共煮成烂粥后,入猪肝100克、生姜片少许,再煮5分钟服食。功能疏肝祛瘀,养肝。主治老年慢性病毒性肝炎;症见腹胀纳差,胁肋隐痛不适,黄疸,面色晦暗。

●干姜山楂苡仁粥:干姜5克、山楂15克共加适量水,煎30分钟后去渣取汁,药汁与薏苡仁30克、粳米100克煮成稀烂粥,继而加红糖少许调味服。功能温中,健脾,祛湿。主治慢性病毒性脾胃虚寒型肝炎;症见胁肋痛,得温则减,腹胀纳差,不欲冷饮。

●丹参黄精粥:丹参、黄精各50克同入水中煎30分钟,去渣取汁,入粳米50~100克熬粥,粥成时入冰糖适量调溶,继文火略熬即可。当早餐或晚餐。功能活血化瘀,养血柔肝。主治慢性肝炎。

●车前叶粥:车前叶(鲜品)30~60克切碎,与葱白1茎同入水中煎15分钟,去渣取汁,再入粳米50~100克熬粥食。当早餐或晚餐。功能清热利尿,祛湿退黄。主治黄疸型肝炎伴小便不利者。

●北芪灵芝兔肉汤:兔肉80克(斩件),北芪、灵芝各15克,生姜1片。全部用料置锅内,加清水适量,武火煮沸后改文火煲2小时,调味食。功能健脾益气,



养肝护肝。主治小儿脾胃虚弱,肝失所养型肝炎;症见食少便溏,倦怠乏力,气短神疲,胁肋不适,睡眠不宁。

●田基黄猪肝汤:田基黄 30 克用适量清水煮,去渣,再入猪肝 15 克煮成汤服。3 次/日。功能清肝消食。主治小儿慢性乙型肝炎。

●白薯叶汤:白薯叶 1 千克煮熟。食叶饮汤。功能利尿消肿。主治腹水。

●合欢蒜苗瘦肉汤:瘦猪肉 60 克切片,用生粉及调味品拌匀;大蒜 1 根去须,拍裂蒜头,切段。合欢花 10 克置锅内,加清水适量,煮几沸后入大蒜,再煮沸后放瘦猪肉,煮熟调味食。功能疏肝解郁,醒脑宽胸。主治肝气郁结型小儿肝炎;症见时叹息,情绪低落,信心不足,忧郁失眠,精神不振,胸闷不舒,虚烦不安。

●地黄饮:地黄(肥嫩者,切碎)250 克,黄雌鸡(去毛、肠胃)1 只,加清水 1 升煮至 200 毫升时去渣取汁,1 日内徐徐饮尽。主治黄疸型肝炎;症见面目俱青,好向暗处眠卧,不欲见人。

●红豆薏米粥:红小豆、薏苡仁各适量熬粥食。功能健肝,利湿,解毒。主治慢性肝炎。

●红枣花生红糖汤:红枣、花生、红糖各 50 克。诸料共煎汤。1 次/日,连服 30 日。功能降低血清谷丙转氨酶。主治慢性肝炎、肝硬化。

●红薯粥:新鲜红薯 250 克洗干净后切小块,与粳米 50~100 克同入水熬粥,将成时入白糖适量调匀食。当早餐或晚餐。主治湿热型黄疸型肝炎。

●虫草汤:冬虫夏草 5~10 克加少许瘦猪肉、猪骨,隔水炖盅,煲成炖品。每晚饮 1 次。有助于乙型和丙型肝炎阳性转阴。主治慢性肝炎。

●灵芪汤:灵芝 20 克,黄芪 10 克,瘦猪肉 100 克(切细),共加适量水煮汤,汤成后去药渣,饮汤食肉。功能益气健脾。主治慢性肝炎;症见疲乏纳差,厌油腻,腹胀胁痛。

●赤豆大枣薏米粥:赤小豆 30~60 克,薏苡仁 50~100 克,大枣(去核)5~7 个,同入水煮熟烂,调白糖适量。当早餐或晚餐。功能健脾强胃,和中利湿。主治急、慢性肝炎。

●鸡参饮:朴硝 0.5 克与鸡子(去壳)1 个同研匀。人参 30 克、生姜汁 50 毫升与蜂蜜 100 毫升共煎去渣,入鸡子朴硝搅匀略煎,空腹顿饮。主治肝肾不足型急性黄疸型肝炎;症见面目俱青,身冷脚冷,脐下结硬,气急冲心等。

●泥鳅炖木耳汤:活泥鳅 250 克(切片),水发黑木耳 150 克,水发黄花菜 30 克(切碎),同入锅,加水适量炖至熟烂,白糖或食盐、味精调味食。功能补脾,养气血,清湿热,滋肝阴。主治小儿急、慢性肝炎。



第一篇 消化疾病药膳



●**泥鳅黄花菜汤**:鲜活泥鳅 200 克宰杀、去内脏,入黄花菜干 150 克、适量水共煎汤,调味食。功能利湿退黄,健运脾胃。主治慢性病毒性肝炎;症见疲倦乏力,腹胀,胁隐痛,黄疸,大便稀烂。

●**茄子粥**:紫皮茄子适量切碎,与大米适量共煮熟食。主治黄疸型肝炎。

●**金针根赤小豆薏仁粥**:鲜金针菜 15 克切碎,入锅加水适量煎 20 分钟,去渣取汁,投赤小豆 50 克、薏苡仁 100 克煎至稠厚,白糖适量调味。1 剂/日,早、晚各 1 次分服。功能清利湿热,健脾疏肝。主治小儿急性肝炎。

●**珍珠草猪肝汤**:珍珠草 30 克(鲜品加倍)加清水 500 毫升,煎 30 分钟去渣,入猪肝薄片 100 克煮熟,吃肝饮汤。1 次/日,连服 5~6 次。功能养肝护肝,和血解毒,清热明目。主治小儿急性传染性肝炎、疳积、眼结膜炎以及夜盲。

●**茵陈公英汤**:茵陈 100 克、蒲公英 50 克加水 500 毫升煎取 400 毫升,加白糖 30 克。分 2 次服,2~4 次/日。功能清热解毒,利胆退黄。主治急性黄疸型肝炎发热者。

●**茵陈田螺粥**:田螺肉 50 克用生姜少许炒香。茵陈 50 克加适量水,煎 30 分钟后去渣取汁,用药汁与粳米 100 克共煮稀粥;再入田螺肉 10 分钟后食。功能清热利湿,疏肝止痛。主治热毒较盛型慢性病毒性肝炎;症见口苦重,发热,烦躁,身目黄染。

●**茵陈香附粥**:绵茵陈 30 克加适量水煎 30 分钟,去渣取汁,入粳米 100 克煮粥,再入香附末 10 克、白糖 30 克略煮后服食。功能清热疏肝。主治慢性病毒性肝炎;症见口苦口干,胁肋胀闷不适,右上腹隐痛。

●**茵陈粥**:茵陈 30~60 克入水清洗干净,再入清水浓煎去渣取汁,入粳米 50~100 克熬粥,粥成后加白糖适量调匀略煮。当早餐或晚餐。功能清热利湿,败毒退黄。主治急性传染性黄疸型肝炎;症见小便不利,尿黄,遍身悉黄等。

●**香橼粥**:陈香橼皮、广木香各 30~60 克同入水煎 15 分钟,去渣取汁,投粳米 50~100 克入汁熬粥,将成时入葱白数茎,文火略煮。每日当早餐。功能健脾和胃,疏肝理气。主治慢性肝炎;症见胁肋胀痛,腹满不舒。

●**健肝汤**:枸杞子、女贞子、淮山药、茯苓、玉竹、沙参各 50~80 克,同加水煲汤。不拘时日,常服。功能健肝去湿,养阴柔肝。主治慢性肝炎。

●**夏枯草瘦肉汤**:瘦猪肉 50 克(切片)、夏枯草 15 克同放锅内,加清水适量,武火煮沸后改文火煲 20 分钟,加少许红糖调味食(拣去夏枯草,食瘦肉)。功能清热散结,泻火解毒。主治小儿肝经热盛,肝火郁结型肝炎;症见肝区胀痛,目赤肿痛,口干,烦躁,易怒。



●**猕猴桃根冰糖饮**:猕猴桃根 15 克、鲜忍冬藤 50~100 克切碎,入锅加大枣 6 个、水适量煎 30 分钟,加冰糖适量调味食。功能清热解毒。主治小儿急性黄疸型肝炎。

●**猪腿赤豆汤**:猪腿肉 250 克,赤小豆 120 克,共煮烂成浓豆吃完。1 次/日,连用 49 日。功能补虚弱,消水肿。主治慢性肝炎腹水者。

●**银耳红枣汤**:银耳 3 克、红枣 30 个加蜂蜜适量,小火熬 1 小时以上。早、晚各服 1 次。功能滋阴补血,健脾和胃,润肺通便。主治慢性肝炎。

●**黄芪粥**:生黄芪 30~60 克研粉末,加适量糯米(或大米、小米),沸后小火熬 1 小时成粥。常服。功能补中益气,健肝消肿,同表防风寒。主治慢性肝炎。

●**黄花羊肉羹**:黄花菜 30~60 克与羊肉适量共煮食。主治黄疸型肝炎。

●**猴头菇鸡蛋花汤**:鲜猴头菇 100 克(干品 50 克)加适量水煮熟,再入去壳捣烂的鸡蛋 1 个略煮服。功能补益脾胃。主治慢性病毒性肝炎;症见身体虚弱,消化不良,疲倦乏力,胁肋部隐痛。

●**葡萄根汤**:鲜葡萄根 30 克,加水 300 毫升煎至 100 毫升,分 3 次/日服完,连服 10 日/疗程。功能利水退黄。主治小儿黄疸型肝炎。

●**溪黄草泥鳅汤**:溪黄草 30 克,鲜活泥鳅 200 克宰杀后去内脏,生姜 5 片,同入锅,加适量水煮汤,小火煮 2 小时,调味服。功能清热祛湿,健脾利水。主治慢性病毒性肝炎;症见黄疸,口苦,大便不畅,小便短赤,疲倦,食欲不振。

●**蒲公英粥**:干蒲公英 40~60 克(鲜品 60~90 克,带根),切碎水煎,去渣取汁,入粳米 50~100 克同煮稀粥。2~3 次/日,稍温服。3~5 日/疗程。功能清热解毒,消肿散结。主治肝炎、胆囊炎以及急性乳腺炎、急性扁桃体炎、尿路感染、急性结膜炎等。

●**鲤鱼汤**:新鲜大鲤鱼 1 尾剖腹后去鳞、肚杂,切块,加小椒末、芫荽末各 1.5 克及葱、料酒、盐共腌拌,再入清汤内煮,鱼熟后再入茱萸、陈米醋及生姜各适量调和,食鱼肉饮汤。功能利疸止渴。主治阴黄之水湿阻遏型黄疸型肝炎;症见口渴,小便不利。

●**鲤鱼赤小豆汤**:鲜鲤鱼(或鲫鱼)1 尾去内脏,入赤小豆以及姜、葱各适量熬汤。喝汤吃鱼。功能补气,消肿。主治血浆蛋白低的浮肿者。

●**橘皮玉米粥**:陈橘皮 30~60 克入水中煎 30 分钟,去渣取汁,入玉米 50~100 克(研碎)熬稀粥,调白糖食。功能健脾燥湿。主治肝胃不和型慢性肝炎。

●**橘皮红枣饮**:陈橘皮 50~100 克,砂仁 15~30 克,红枣 5~10 个,同入水煎后去渣取汁,不拘时当茶饮。功能健脾燥湿,行气和胃。主治肝胃不和型急、慢



性肝炎；症见呃逆暖气，食欲不振，困倦疲乏等。

【膳食宜忌】 (1) 饮食宜清淡可口。宜食含优质蛋白质、高糖、低脂肪类易消化、高热能食物，例如淡水鱼类、蛋类、奶类、瘦肉、鱼、豆制品、大米、面粉等，亦可适当吃些葡萄糖、麦芽糖和蜂蜜等。宜多食含维生素 C 多的新鲜蔬菜、水果，例如梨、苹果、番茄、香蕉等，因维生素 C 可促进肝炎恢复和帮助解毒。宜多饮汤水，例如果汁、米汤、西瓜汁等，可加速毒物排泄。同时患有糖尿病者，应选择蛋白质高的食品（尤以豆制品为宜）。(2) 绝对禁止饮酒；禁食辛辣刺激温热性食品，例如生姜、辣椒、葱、蒜等；忌油腻难消化的食物。忌油炸品，例如油条、炸鸡翅等。有黄疸时，最好不吃羊肉、狗肉、公鸡肉、螃蟹等。在恢复期忌多吃甜食，因过多的糖可在体内转变成脂肪，易形成脂肪肝，或诱发糖尿病。重症肝炎或肝炎后肝硬化、肝性脑病等患者，不宜进食较多蛋白质。

六、肝硬化

肝硬化是一种由不同病因引起的慢性进行性、弥漫性肝脏疾病。常见病因有病毒性肝炎、慢性酒精中毒、血吸虫病药物或代谢性疾病。病理特征为广泛的细胞变性、坏死，导致网状支架塌陷、结缔组织增生以及肝细胞的结节状再生，三者反复交错进行，肝脏正常小叶结构和血液循环逐渐被破坏和改建，最终失去正常形态而变硬。老年人多由病毒性肝炎、慢性酒精中毒等引起。中医学中属“胁痛”、“臌胀”等范畴。

【临床表现】 初起以消化道症状为主，例如食欲不振，呕吐腹泻，腹痛等；中期上述症状加重，且出现消瘦，面色灰暗等；晚期可有精神异常，腹水等。其症状比较复杂，轻者无临床症状，重者多个系统均有异常。肝病面容，面色黧黑，蜘蛛痣，肝掌，消瘦，皮肤粗糙，指甲苍白或呈匙状。肝早期可稍大，后期缩小，下肢浮肿及脾肿大，有腹壁静脉怒张、腹水等门脉高压的表现。临床上分为代偿期、失代偿期。(1) 代偿期：症状较轻，常缺乏特异性症状，可有食欲不振，消化不良，乏力，腹胀，右上腹不适或隐痛，恶心呕吐，腹泻。出现蜘蛛痣、肝掌、肝脾肿大。(2) 失代偿期：上述症状明显加重，出现低热，面色黧黑，黄疸，食欲减退，消瘦，疲倦乏力，腹泻、腹痛、腹胀，腹水、胸水、脾大，出血倾向（包括牙龈或鼻腔出血、皮肤黏膜紫斑、呕血与便血）及贫血，内分泌失调（例如男性乳房发育、睾丸萎缩，女性月经过少、闭经、不孕），还可出现精神、神经症状（例如嗜睡、兴奋、木僵、昏迷等）。(3) 可有上消化道出血、感染、肝癌、肝性脑病等严重并发症。