

养胃食疗

YANGWEI SHILIAO
ZHUYUANJIA TAN

◎ 主编 慈书平 袁宝进

专家谈

专家教你
零副作用养胃食疗法

全面食疗

提供针对十余种胃病
数百种食疗原则及食谱

简便廉验

用取材简便的五谷、果蔬、中草药等
在日常饮食中实现低成本养疗

实用有效

对症验方+功效解读，一目了然



一本书，掌握养胃食疗全案

粥疗 菜疗 汤疗 饮疗 果疗 谷疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

◎主 编 慈书平 袁宝进

养胃食疗

YANGWEI SHILIAO
ZHUYANJIYA QIAN

专家

专家教你

零副作用养胃食疗法

全面食疗

提供针对十余种胃病

数百种食疗方及食谱

简便廉验

用取材简便的五谷、果蔬、中草药等

在日常饮食中实现低成本养疗

实用有效

对症验方+功效解读，一目了然

一本书，掌握养胃食疗全案

粥疗 菜疗 汤疗 饮疗 果疗 谷疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

养胃食疗专家谈 / 慈书平, 袁宝进主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5091-5850-0

I . ①养… II . ①慈…②袁… III . ①胃疾病—食物疗法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 164708 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王兰芝 赵晶辉 责任审读: 谢秀英
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927271
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司
开本: 710mm × 1010mm 1/16
印张: 11 字数: 204千字
版、印次: 2012年8月第1版第1次印刷
印数: 0001—5000
定价: 25.00元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前 言

俗话说：“病从口入”，主要是指因饮食不洁、饮食不当、饮食带菌、饮食带毒、饮食变质、饮食不合理、饮食过剩、饮食缺乏、饮食成分异常等造成的饮食相关性疾病。由饮食引起的疾病很多，本书不再叙述。那么疾病尤其是胃肠道疾病是否可以通过饮食来治疗、来预防、来保养呢？回答是肯定的，是可以通过饮食来治疗和预防的，本书就是为此而写。

常见的胃肠道疾病有：食管炎、胃炎、胃和十二指肠溃疡、肠炎、消化道出血、胃黏膜脱垂、胃下垂、肠易激综合征、溃疡性结肠炎、消化不良、胃肠功能紊乱、胃食管反流症等。本书是一本教您如何调养胃肠系统的食疗书，详细介绍了疾病概述、食疗原则、饮食宜忌和食疗处方等方面的知识，不仅对治疗，而且对预防胃肠道疾病都具有指导作用。

饮食是可以防病治病的，尤其是具有几千年饮食文化历史的中国，中医药膳对防病治病起到了很好的作用。我们不奢望能出现“把吃出来的病再吃回去”的奇迹，但我们真诚地希望广大读者通过合理的饮食，来预防疾病的发生，对已发生的疾病通过饮食治疗来预防它的发展，促进患者早日康复。

“天天食疗，天天健康”，养胃需要时时注意。作者从“养胃”角度谈食疗，希望您能从本书中吸取有用之处，用以防治胃肠道疾病。

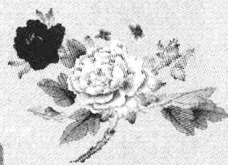
鉴于作者知识水平有限，书中如存在不妥或错误之处，敬请读者、同行和专家们批评指正。

编者

2012年初春于古城镇江

目 录

养胃食疗专家谈



疾病概述 • 食疗宜忌 • 食疗解读 • 食疗处方 • 一日食谱

第1讲 食管炎的食疗

疾病概述	1
食疗宜忌	1
食疗解读	2
食疗处方	3
一日食谱	10

第2讲 急性胃炎的食疗

疾病概述	11
食疗宜忌	11
食疗解读	13
食疗处方	13
一日食谱	20

第3讲 慢性胃炎的食疗

疾病概述	21
食疗宜忌	21
食疗解读	24
食疗处方	25
一日食谱	30

第4讲 胃溃疡的食疗

疾病概述	31
食疗宜忌	31
食疗解读	32
食疗处方	33
一日食谱	40

第5讲 十二指肠溃疡的食疗

疾病概述	41
食疗宜忌	41
食疗解读	42
食疗处方	43
一日食谱	50

第6讲 急性肠炎的食疗

疾病概述	51
食疗宜忌	51
食疗解读	52
食疗处方	53
一日食谱	60

第7讲 慢性肠炎的食疗

疾病概述	61
食疗宜忌	61
食疗解读	63
食疗处方	63
一日食谱	70

第8讲 胃下垂的食疗

疾病概述	71
食疗宜忌	71
食疗解读	72
食疗处方	72
一日食谱	78



第9讲 溃疡性结肠炎的食疗

疾病概述	79
食疗宜忌	79
食疗解读	80
食疗处方	80
一日食谱	86

第10讲 消化不良的食疗

疾病概述	87
食疗宜忌	87
食疗解读	88
食疗处方	90
一日食谱	97

第11讲 胃肠功能紊乱的食疗

疾病概述	98
食疗宜忌	98
食疗解读	99
食疗处方	99
一日食谱	106

第12讲 胃食管反流病的食疗

疾病概述	107
食疗宜忌	107
食疗解读	108
食疗处方	109
一日食谱	116

第13讲 呃逆的食疗

疾病概述	117
食疗宜忌	117

食疗解读	118
食疗处方	120
一日食谱	127

第14讲 呕吐的食疗

疾病概述	128
食疗宜忌	128
食疗解读	129
食疗处方	131
一日食谱	137

第15讲 反酸的食疗

疾病概述	138
食疗宜忌	138
食疗解读	139
食疗处方	140
一日食谱	146

第16讲 腹泻的食疗

疾病概述	147
食疗宜忌	147
食疗解读	148
食疗处方	149
一日食谱	156

第17讲 便秘的食疗

疾病概述	157
食疗宜忌	157
食疗解读	158
食疗处方	160
一日食谱	170



食管炎的食疗

疾病概述 · 食疗宜忌 · 食疗解读 · 食疗处方 · 一日食谱

疾病概述

食管炎是因胃食管反流造成的食管黏膜炎症。本病属中医“噎膈”“胸痛”“呕吐”范畴。中医治疗一般以和胃降逆、理气化痰、清热生津、化瘀通络为原则。为尽可能减少胃酸反流，除饮食上须注意外，还要避

免过度疲劳，生活要有规律，睡眠时可取半卧位。对于肥胖者应注意减肥，少食高脂肪食物。若病情严重，汤水不下者，需要及时就医或进行手术治疗。

食疗宜忌

宜食品种

◎应以清淡易消化为原则，并根据吞咽困难程度而分别选用软食、半流质或流质饮食，半流质饮食如面条、稀饭、稀粥等。

◎宜少量多次进食低脂肪高蛋白食品，如豆类、奶类、瘦肉和鸡蛋。

◎宜多吃小米、菠菜、胡萝卜、洋葱、大蒜等。

饮食禁忌

◎本病因胃酸反流引起，故少吃或不吃能引起胃酸过多分泌的食品，如山楂、乌梅、青梅、醋、过多的甜食和面食等。

◎忌辛辣刺激及粗糙食品，戒烟酒。

- ◎不宜暴饮暴食，可少食多餐，饮食不要过烫，进餐不宜过快。
- ◎睡前不宜进食。避免过饱，睡前3小时勿进食，肥胖者应减轻体重。
- ◎不进食咖啡、芥末、葱、姜、蒜等食物。

食疗解读

◎四季养胃

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处白秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒”。二十四节气歌，在我国家喻户晓。立春、立夏、立秋、立冬四个节气很重要，在这四个节气的当天或前一天后一天这3天时间里服些有关的果品、食品、药类对养胃和食管大有益处。立春时，可吃点豆芽（绿豆芽、黄豆芽、黑豆芽、蚕豆芽、豌豆芽）、萝卜根、芹菜根；立夏时，可吃点杏仁、紫苏子、茅草根；立秋时，可吃点枸杞子、麦冬、生地黄；立冬时，可吃点人参、黄芪、大枣。根据每个人的体质，可煎服、可炒用或熬粥都可以。为便于记忆，组成如下歌诀：立春五芽炒，立夏杏苏草，立秋杞冬地，立冬参芪枣。

◎健脾养胃的食物

如山药、莲子、大豆、谷物、扁豆、薏苡仁、山楂、香蕉、大枣、板栗及猪瘦肉、牛肉、鸡肉、牛奶、豆制品等。补益脾胃的中草药有人参、茯苓、黄芪、白术、甘草等，与食物配制成药膳效果更佳。

◎四性养胃

在选食物时，也应小心，胃热宜食寒，胃寒宜食热。

热性：羊肉、牛肉、乳鸽；生姜、大葱、大枣、小茴香、酒、醋、陈皮、芫荽；核桃、栗子、南瓜、水蜜桃。

平性：猪肉、鸡、蛋、鲤鱼、鲫鱼、水鱼、海参、奶、蜂蜜、饴糖；大枣、莴笋、杏仁、花生、黄豆、芝麻、米、油、葡萄。

寒性：兔肉、水鸭、蟹、田鸡；盐、酱、麦、豆腐、茶；绿豆、荸荠、海藻、海带、冬瓜、苦瓜、丝瓜、芹菜、菠菜、萝卜、蘑菇、藕；香蕉、苹果、梨、西瓜、橙子。

温性：除了大酸大辣，很甜很咸，太热太冷，特硬特腻的食物外，其他食物都能养胃。如小米、南瓜等。

食疗处方



粥疗

■ 乌贼粳米粥

材料和制法 乌贼骨 2 枚，研磨成粉，加入粳米 50 克，加适量清水煮成稀粥，每日 2 次。

功效 具有和胃止酸、镇痛的作用。适用于食管炎、胸骨灼痛、酸水过多者。



■ 干姜粥

材料和制法 干姜 3 克，高良姜 3 克，粳米 60 克。先煎干姜、高良姜取汁，再入粳米同煮为粥。早、晚各 1 剂。

功效 具有温中和胃，祛寒镇痛的作用。适用于食管炎，脾胃虚寒，脘腹冷痛，呕吐呃逆，泛吐清水，肠鸣腹泻者。

■ 牛奶山药面粉糊

材料和制法 牛奶 250 毫升，山药、面粉各 30 克。将山药切成丁状，加水、文火炖煮至汤浓后再加入牛奶，调入面粉糊，煮沸。以上为 1 次量。每日服 1 ~ 2 次，空腹服用，1 个月为 1 个疗程。

功效 具有补虚损、益肺胃、健脾、补肾、生津润肠的作用。用于食管炎等。牛奶性味甘、平，山药益肺、健脾、补肾。研究表明，山药能促进胃功能的增强，有助于消化食物。面粉，特别是大麦粉，含有尿囊素，能治疗炎症，促进食管功能康复。

■ 红薯粥

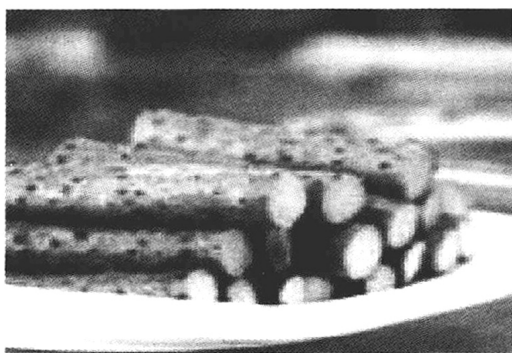
材料和制法 将红薯 300 克洗净，连皮切成小块，加水与粳米 50 克同煮稀粥，待粥将成时，加入白糖适量，再煮二三沸即可。

功效 具有补脾益气，养胃去积，补中，暖胃，肥五脏的作用。适用于食管炎等。红薯性平，味甘，天寒食用，正气养胃，化食去积，兼可清肠减肥。很多人认为，吃完红薯放屁多，其实是胃肠蠕动所致。不过，红薯内淀粉含量很高，吃完后会转化为葡萄糖，不适合糖尿病患者食用。

■山药百合大枣粥

材料和制法 山药 90 克，百合 40 克，大枣 15 枚，薏苡仁 30 克，大米适量。将山药清洗干净，切成碎米粒状。粳米淘洗干净，放入锅内，加百合、大枣、薏苡仁，上火烧开后，改小火慢慢熬煮成粥。每日 2 次服食。

功效 具有补脾和胃，清热润燥，滋阴养胃的作用。适用于食管炎，胃病中医辨证属胃阴不足者，症见胃脘隐痛、饥不欲食、口干咽燥、形体消瘦、舌红少苔、脉细。山药：健脾胃、益肾气，可促进消化吸收，其黏稠的质地也有保护胃壁的作用。还能促进食欲。胃部长期不适导致食欲缺乏的患者可多吃。



■南瓜粥

材料和制法 南瓜 500 克，粳米 200 克，煮粥。

功效 有解毒，保护胃黏膜，帮助消化的作用。适用于食管炎等。南瓜性温，味甘，含有维生素和果胶，果胶有很好的吸附性，能粘结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，如重金属中的铅、汞

和放射性元素，起到解毒作用；南瓜所含果胶还可以保护胃肠道黏膜，免受粗糙食品刺激，促进溃疡面愈合，适宜于胃病患者。南瓜所含成分能促进胆汁分泌，加快胃肠蠕动，帮助食物消化。南瓜能消除致癌物质亚硝胺的突变作用，有防癌的作用。并能增强肝、肾细胞的再生能力。

■花生米粥

材料和制法 花生米 200 克，粳米 200 克，煮粥。也可每日食用适量花生米。

功效 具有清热明目、养胃、养血补血、补脾止血、润肺、增乳等作用。适用于食管炎、暑热眩晕、胸闷烦热等症。

■山药粥

材料和制法 小麦面粉 100 克，山药 150 克，加调料煮粥。

功效 具有健脾益气，养心的作用。适用于食管炎、食欲缺乏、消化不良、心慌、自汗盗汗、腹泻久痢、男子遗精、妇人带下等症。

■燕麦粥

材料和制法 玉米面 150 克，燕麦片 100 克，煮粥。

功效 具有通宿便，养胃润肠的作用。适用于食管炎、慢性肠胃炎等。玉米性平味甘，调中开胃；燕麦性平味甘，补虚健脾；玉米和燕麦都属于粗纤维食品，对清洁肠胃十分有利。

■五子粥

材料和制法 稻米 100 克，核桃仁 30 克，松子 30 克，芝麻 30 克，桃仁 15 克，杏仁 15 克，香油 5 克，蜂蜜 50 克煮粥。

功效 具有润肠通便、滋养肝肾的作用。适用于食管炎。选用的五种植物种子都富含维生素 E、油酸和亚麻酸，特别适合中年人调养脾胃、肾虚时食用。



菜 疗

■清炖鲫鱼

材料和制法 鲫鱼 1 条，陈皮 10 克，生姜 50 克，胡椒 2 克，吴茱萸 2 克，黄酒 50 克，盐、葱、味精各适量。将鲫鱼去鳞及内脏，生姜切片后放鱼上几片，把陈皮、胡椒、吴茱萸一起用纱布包好填鱼腹内，加入黄酒、盐、葱和水 15 毫升，隔水清蒸半小时，取出药包加入味精即可。佐餐食用。

功效 具有温胃镇痛的作用。适用于食管炎、虚寒胃痛、腹泻清水、腹痛等症。



食疗原则

◇ 饮食宜少刺激性食物，少吃巧克力，烹调少用香辛料，如辣椒、咖喱、胡椒粉、蒜、薄荷等。

◇ 增加蛋白质摄入，刺激胃泌素分泌，使食管括约肌压力增加。因此食物中可以适当增加一些蛋白质，例如瘦肉、牛奶、豆制品、鸡蛋清等。

◇ 少喝酸性饮料，少喝酒不吸烟，以防引起食管下端括约肌张力下降，尤其是烈性酒可使食管蠕动收缩的频率下降。

◇ 注意少量多餐，吃低脂饮食，可降低进食后反流症状的频率。相反，高脂肪饮食可促进小肠黏膜释放胆囊收缩素，易导致胃肠内容物反流。晚餐不宜吃得过饱，避免餐后立刻平卧。肥胖者应该减轻体重。因为过度肥胖易致使腹腔压力增高，可促进胃液反流，特别是处于平卧位时更严重，应积极减轻体重以改善反流症状。

◇ 减少脂肪摄入，脂肪可延缓胃排空，刺激胆囊收缩与分泌，降低食管括约肌压力，烹调以煮、炖、烩为主，不用油煎炸。

◇ 减少进食量，饱食易导致食管下部括约肌松弛。进食应细嚼慢咽，少量多餐。晚餐尤其不宜饱食；睡前 4 小时不宜进食。

■芥菜干丝

材料和制法 芥菜 400 克，笋丝 300 克，加调料炒。

功效 具有益消化，通畅润便，宽中益气的功效。适用于食管炎等症。而竹笋能通畅润便；芥菜中含有丰富的蛋白质、维生素 C 等，有和脾利水的功效；竹笋

中含有胡萝卜素，纤维素，有益消化。

■橄榄煲萝卜

材料和制法 橄榄250克，萝卜500克。橄榄及萝卜一起放入锅内，加清水煎汤。代茶饮。连用5~7天。

功效 具有下气、生津、止渴、清肺、利咽、消食、开胃、健胃消食、镇咳化痰、顺气利尿、清热解毒的作用。橄榄又名青果，橄榄煲萝卜能清利咽喉，调整食管舒缩功能，消食开胃，疏通气机。临床观察，服后能减轻食管反流症状。

■炒萝卜缨

材料和制法 新鲜萝卜缨300克，食油、盐适量。萝卜缨洗净、切断，放入热油锅内炒熟，加食盐少量调味，即可食用。

功效 具有理气消食作用。适用于食管炎等，对于呃逆、嗝气、饮食积滞、胸胁胀满以及胸骨后烧灼闷痛和咽喉部有异物感等均有疗效。

■仙人掌炒牛肉

材料和制法 鲜仙人掌30~60克，牛肉60~90克，将仙人掌洗净，切细；牛肉用温水焯过，切片，放碗中，加生粉、料酒、味精等调味品，拌好放置10分钟。炒锅放火上烧热，放入花生油，下牛肉煸炒几下，然后入仙人掌同炒至熟，起锅盛盘，即可食用。

功效 具有健脾益气、活血镇痛的作用。适用于食管炎，脾虚气弱，内有郁热之胃痛、泛酸、嘈杂等病症。

■内金山药蒸蛋

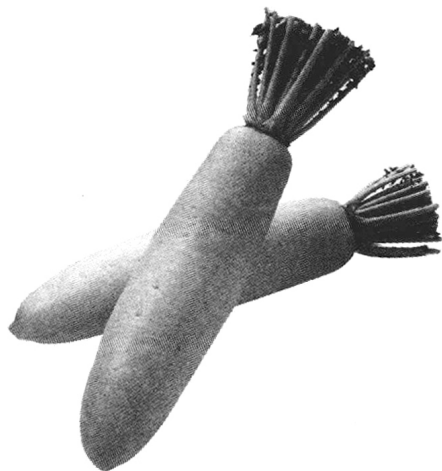
材料和制法 鸡内金30克，淮药山15克，麦芽15克，茯苓15克，山楂15克，莲子肉20克，鸡蛋1个。将诸药共研成粉末。每次取5克，放入炖盅内，打入鸡蛋，加白糖调匀，入锅隔水蒸熟，于饭后30分钟，1次吃下，每日1剂。

功效 具有补脾益气，消食开胃的作用。适用于食管炎、脾胃虚弱、食积内停、食少难消、脘腹胀满、嘈杂纳差、呃逆、大便溏泄等病症。

■江干萝卜

材料和制法 白萝卜500克，干贝35克，冬笋70克，香菇10克，火腿15克，盐3克，味精2克，黄酒5克，姜汁15克，淀粉3克，猪油35克，干烧。

功效 具有理气和胃助消化的作用。适用于食管炎等。白萝卜可生可熟、可菹可齏、可酱可豉，可醋可糖、可腊可饭，乃蔬中最有益者。



■ 番茄鸡片

材料和制法 鸡胸脯肉 300 克，番茄 200 克，加调料炒。

功效 具有解暑消热消炎、生津止渴、健胃消食、凉血平肝、利尿降压等食疗作用。适用于食管炎等症。

■ 薏仁冬瓜盅

材料和制法 冬瓜 200 克，薏苡仁 30 克，加调料煮。

功效 具有利肠胃、祛风湿的作用。适用于食管炎等症。薏苡仁健脾益肺、利湿清热、去垢美肤；冬瓜清暑、除烦渴、利水；薏苡仁中含有丰富的蛋白质和维生素，有利脾胃，主治筋骨屈伸困难、风湿，还可降血脂、血压，抗癌；脾虚无湿或大便燥结者及孕妇慎食。



汤疗

■ 鲫鱼山药汤

材料和制法 鲫鱼 1 条，洗净去杂，放入锅中，再加淮山药 50 克，煮汤，汤

成后调入适量盐、味精即可食用。

功效 具有健脾补虚的作用。适用于食管炎体虚乏力者。

■ 菠菜汤

材料和制法 鲜菠菜 250 克，煮汤淡食，每日 2 次。

功效 具有润燥养肝，益肠胃，通便的作用。适用于食管炎、高血压、肠胃积热、胸膈烦闷、头晕目眩。补血利便。利五脏，通肠胃，解酒毒。菠菜味甘性凉，可促进胃和胰腺分泌，增食欲，助消化；丰富的纤维素还能帮助肠道蠕动，有利于排便。不过，菠菜草酸含量高，妨碍钙质吸收，应避免与豆腐、紫菜等高钙食物同吃，或在烹煮前用水氽一下，除去草酸。

■ 木瓜鲩鱼尾汤

材料和制法 番木瓜 1 个，鲩鱼尾 100 克。木瓜削皮切块，鲩鱼尾入油镬煎片刻，加木瓜及生姜片少许，放适量水，共煮 1 小时左右。

功效 具有滋养、消食的作用。对食积不化、胸腹胀满有辅助疗效。番木瓜的木瓜蛋白酶，有助于食物的消化吸收，对消化不良、痢疾、食管炎、胃痛、胃溃疡、十二指肠溃疡等均有疗效。番木瓜的脂肪酶，可分解脂肪成脂肪酸，有利于对食物中脂肪的消化吸收。木瓜蛋白酶还能够促进和调节胰液的分泌，对胰腺功能不全引起的消化不良有治疗作用。鲩鱼，味甘，性温。功能暖胃和中、

消食化滞。含木瓜酵素，有助于分解并加速蛋白质吸收，可缓解消化不良和胃炎，木瓜也是健脾胃、治胃痛的好食物。木瓜偏寒，不建议空腹食用。

■紫菜南瓜汤

材料和制法 老南瓜100克，紫菜10克，虾皮20克，鸡蛋1枚，酱油、猪油、黄酒、醋、味精、香油各适量。先将紫菜用水泡，洗净，鸡蛋打入碗内搅匀，虾皮用黄酒浸泡，南瓜去皮、瓤，洗净切块；再将锅放火上，倒入猪油，烧热后，放入酱油炆锅，加适量的清水，加入虾皮、南瓜块，煮约30分钟，再把紫菜投入，10分钟后，将搅好的蛋液倒入锅中，加入调料调匀即成。

功效 具有护肝补肾强体的作用。适用于食管炎等症。南瓜性温，胃热炽盛者少食。

■茴香牛肉汤

材料和制法 牛肉500克，八角、茴香各10克，陈皮10克。将牛肉用温水洗净，切成小块，与八角、茴香、陈皮同放入锅中，加黄酒、酱油，并放适量清水，用武火煮沸后，改用文火煮2小时，加味精调味，即可食用。

功效 具有健脾和胃，理气散寒的作用。适用于食管炎，辅助治疗脾胃虚寒之腹痛、呕吐、食入不化、嘈杂不适等病症。

■淡菜豆腐汤

材料和制法 豆腐200克，淡菜50克，

加调料做汤

功效 有健脾益气，补益肝肾的作用。适用于食管炎等症。淡菜性温味咸，可补肝肾、益精血、消癭瘤；豆腐性凉味甘，能益气和中之生津润燥、清热解毒；本汤品含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素B₂及纤维素等。

■健胃消食牛肚汤

材料和制法 牛肚250克，生麦芽50克，党参25克，淮山药30克，茯苓15克，大茴香5克，陈皮5克，生姜3片。将牛肚浸透洗净，切片；各药洗净，与牛肚片同放锅中，加清水适量，用武火煮沸后，改用文火煲3个小时，加味精、盐等调味后，即可食用。

功效 具有健脾、和胃、消食的作用。适用于食管炎，辅助治疗脾虚食滞、食少难消、脘腹胀满、反胃、呃逆、吐酸、纳差、倦怠乏力、大便溏薄等病症。

■排骨莲子芡实汤

材料和制法 猪排骨400克，莲子50克，芡实20克，加调料炖汤。

功效 具有健胃益脾的作用。适用于食



管炎等症。

■凤眼果煲鸡汤

材料和制法 鸡 500 克，水葫芦 50 克，干贝 25 克，加调料煲汤。

功效 具有健脾、温胃、增食欲的作用。适用于食管炎等症。凤眼果具有温胃、杀虫、益肝补脾的功效；陈皮功能调中带滞，消痰。

■牛肚薏仁汤

材料和制法 牛肚 500 克，薏苡仁 30 克，加调料炖汤。

功效 具有健脾益胃、理虚补损的作用。薏苡仁有健脾去湿、排脓舒筋等作用。牛肚薏苡仁汤以牛肚与薏苡仁相合，性质平和，不寒不燥，具有健脾祛湿的作用。适用于因过食生冷食品或茶水而致口淡乏味、食欲减退、形神疲乏、手脚疲倦、食管炎等症。

■温养脾胃带鱼汤

材料和制法 带鱼 500 克，加调料煮汤。

功效 具有脾胃虚寒，补气补血，补益中气，温养脾胃，润泽肌肤的作用。适用于食管炎，胃下垂，久泻，脱肛，子宫下垂等中气下陷病症，也可用于气不足，脾胃虚寒等症。

■糯米补中爆谷汤

材料和制法 糯米 200 克，加调料炖汤。

功效 具有补中益气，暖脾胃，益气固表的作用。适用于食管炎等症。



饮 疗

■牛奶生姜饮

材料和制法 牛奶 1 杯，生姜适量。将生姜洗净切碎绞汁，取 2 ~ 3 滴滴入牛奶中饮用，每日 1 ~ 2 次。

功效 具有和胃止呕、制酸的作用。适用于食管炎，恶心、呕吐者。

■甘蔗梨芦根汁

材料和制法 甘蔗汁、生梨汁、芦根汁各适量，隔水炖热，温服。

功效 具有清热生津的作用。适用于食管炎吞咽困难者。

■韭菜汁

材料和制法 取鲜韭菜适量，切碎后用洁净的纱布包好，绞汁，每次取 10 毫升，温热后饮服。

功效 具有和胃降逆的作用。适用于食管炎吞咽困难、恶心呕吐者。

■甘蓝汁

材料和制法 甘蓝叶洗净晾干，绞汁。每日分 2 次服，每次半茶杯。

功效 具有清热散结，利尿解毒的作用。适用于食管炎患者，并可预防胃癌的发生。

■姜枣饮

材料和制法 生姜 5 片，大枣 10 枚，煎水代茶。

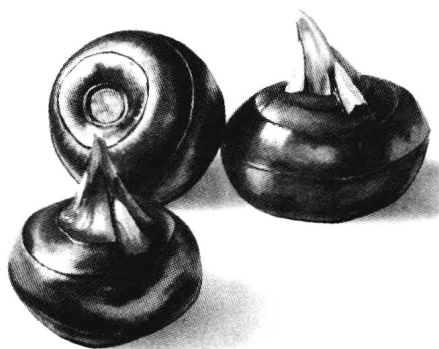
功效 适于胃凉暴痛，遇冷痛甚，口淡乏味，食管炎，泛吐清水者。其能促进

血液循环,可缓解天气寒冷造成的胃痛;生姜在中药中也用于治疗恶心、呕吐,对胃病者很有益。胃溃疡、胃食管反流患者少用。

■冰糖荸荠

材料和制法 荸荠 150 克,冰糖适量。

功效 具有消积、除湿、解毒的作用。适用于食管炎等症。多食用对肠癌等肠道疾病有一定疗效。



■木瓜雪梨

材料和制法 木瓜 200 克,梨 200 克,榨汁与牛奶 800 克,一起分次饮。

功效 具有健脾和胃的作用。适用于食

管炎等症。

■藕香露

材料和制法 藕粉 200 克,煮饮。

功效 具有健胃脾,助消化,通气、利尿的作用。适用于食管炎等症。

■姜糖苏叶甜茶

材料和制法 紫苏叶 6 克,姜 3 克,糖适量,泡茶饮。

功效 具有发汗解毒,温中和胃的作用。适用于食管炎等症。

■牛奶芝麻糊

材料和制法 牛奶 300 克,芝麻糊 100 克,煮饮。

功效 具有补中益气、润肺解毒,通便润肠之作用。适用于食管炎等症。芝麻味甘性平,可补肝、益肾、补血、润肠;牛奶含有丰富的蛋白质和钙质,营养价值极高;芝麻含丰富的蛋白质、脂肪、胆固醇、维生素 E、芝麻素及钾、钙、镁、铁等。



一日食谱

早餐:甜牛奶 300 克,鸡蛋羹。

加餐:鲜果汁。

午餐:大米粥,肉末豆腐胡萝卜,西红柿汤。

加餐:豆浆 250 克。

晚餐:细面条,炒黄瓜肉末。

加餐:鲜牛奶 250 克。
全日烹调用油 40 克。



急性胃炎的食疗

疾病概述 · 食疗宜忌 · 食疗解读 · 食疗处方 · 一日食谱

疾病概述

急性胃炎属中医“胃脘痛”“呕吐”“急症胃痛”“胃痞”等病证范围，病情轻重不一。一般说来，发病前有酗酒、暴饮暴食或食不洁食物史而出现胃痛或胃脘不适、呕吐等。

急性胃炎的临床表现：上腹部不适、上腹痛、恶心、呕吐、食欲缺乏、嗝气呃逆、脘腹胀满、大便异常、体乏无力，甚至出现呕血、黑粪、头晕眼花等胃肠道症状和全身症状。

食疗宜忌

宜食品种

◎少渣半流食期流质饮食顺利过渡后，可改为低脂少渣半流饮食，仍应少量多餐，可每天5~7餐，开始时食物用量以每餐不超过300毫升为宜，以后逐渐加量。最好不食用高脂肪、高糖及强烈刺激性的食品。

◎可选的食物。鸡肉末、鱼肉、猪瘦肉末、虾仁、鸡蛋、脱脂奶、豆腐、胡萝卜、马铃薯、冬瓜、西葫芦、菜花、粥、龙须面、小面片、发糕、馒头、小麦、玉米、杂粮等对胃黏膜有营养作用，应鼓励病人食用。玉米粥、豆浆、蛋类、肉类、菠菜、小白菜、油菜等食品易消化，而且中和胃酸的能力强，对胃黏膜没有机械性刺激，宜于食用。

◎养胃食粥。冬季养生宜多食热粥。可常食有养心除烦作用的小麦粥、益精