

饮食疗法
系列

吴凌云 / 主编

胃肠病患者 调养食谱

WEICHANGBINGHUANZHETIAOYANGSHIPU



學苑出版社

胃肠病患者调养食谱

主编	吴凌云		
编写	李铁	白冬	
	李学梅	李卫	国
	李亚乔	王	茹
	魏国安	高	杰
	王丽茹		

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病患者调养食谱/吴凌云主编 —北京:学苑出版社, 2002 6
ISBN 7-5077-1857-3

I 胃… II 吴… III 胃肠疾病—食谱 IV TS972 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 025292 号

内 容 提 要

胃肠患病影响人的进食、消化和吸收,对人体健康危害极大,在生活中胃肠患病者也较多。此书根据胃炎等十二种不同胃肠病的特点,有针对性地精选了 430 多个食谱,并详细地介绍了这些食谱的用料、制作方法和对胃肠病的辅助治疗作用,可为各种胃肠病患者解除痛苦及起到辅助治疗作用。

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京广内印刷厂印刷 新华书店经销

787 × 1092 32 开本 10 25 印张 212 千字

2002 年 6 月北京第 1 版 2002 年 6 月北京第 1 次印刷

印数: 0001—4000 册 定价: 12.00 元

目 录

一、慢性胃炎

(一) 慢性胃炎患者饮食要求 / 1

(二) 慢性胃炎患者食谱选 / 4

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 莲子粳米粥 / 4 | 17. 萝卜鸭肫蛤干 / 17 |
| 2. 莲子猪肚 / 5 | 18. 莲藕米粥 / 18 |
| 3. 软炒猪肚鸡肫 / 6 | 19. 鲜藕排骨汤 / 19 |
| 4. 芫荽烧肚 / 7 | 20. 炒番茄 / 20 |
| 5. 白术猪肚粥 / 7 | 21. 乳香西红柿 / 20 |
| 6. 薏仁红枣粥 / 8 | 22. 浓牛肉汁 / 21 |
| 7. 薏米莲子粥 / 9 | 23. 清炖萝卜牛肉 / 22 |
| 8. 白扁豆甜汤 / 10 | 24. 陈皮牛肉 / 23 |
| 9. 白扁豆米粥 / 10 | 25. 土豆烧牛肉 / 24 |
| 10. 山药鱼片海带汤 / 11 | 26. 胡萝卜牛肉汤 / 24 |
| 11. 卤鸡肫 / 12 | 27. 甘蔗粥 / 25 |
| 12. 栗子烧鸡肫 / 13 | 28. 玉参焖鸭 / 26 |
| 13. 熘鸭肫荸荠 / 13 | 29. 肉桂粳米粥 / 27 |
| 14. 鲫鱼粳米粥 / 14 | 30. 花椒火腿汤 / 28 |
| 15. 莼菜鲈鱼煲 / 15 | 31. 鲫鱼陈皮羹 / 28 |
| 16. 萝卜粳米粥 / 16 | 32. 白胡椒炖肚 / 29 |

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 33. 橄榄萝卜汤 / 30 | 43. 麦冬粥 / 38 |
| 34. 百合糯米粥 / 31 | 44. 牛奶山药糊 / 39 |
| 35. 百合牛肉羹 / 31 | 45. 山药羊乳羹 / 40 |
| 36. 黄芪猴头羹 / 32 | 46. 灵芝银耳羹 / 40 |
| 37. 猴头菇火腿 / 34 | 47. 生姜木瓜酸汤 / 41 |
| 38. 平菇西红柿酱 / 35 | 48. 红枣糯米粥 / 42 |
| 39. 平菇墨鱼 / 36 | 49. 红枣鸭子 / 42 |
| 40. 佛手梗米粥 / 36 | 50. 豆蔻馒头 / 43 |
| 41. 砂仁粥 / 37 | 51. 营养暖胃粉 / 44 |
| 42. 红萝卜山药汤 / 38 | |

二、胃及十二指肠溃疡病

(一) 胃及十二指肠溃疡患者饮食要求 / 46

(二) 胃及十二指肠溃疡患者食谱选 / 48

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 桂花莲子羹 / 48 | 12. 鲜姜猪肚 / 56 |
| 2. 银莲糯米粥 / 49 | 13. 红枣蒸冬菇 / 57 |
| 3. 包心菜粥 / 50 | 14. 佛手茉莉粥 / 58 |
| 4. 奶油卷心菜 / 50 | 15. 扁豆佛手粥 / 58 |
| 5. 土豆蜜膏 / 51 | 16. 白扁豆肉片汤 / 59 |
| 6. 甘蓝牛乳汁 / 52 | 17. 玫瑰佛手枣 / 60 |
| 7. 鲜包菜馅糖汁 / 52 | 18. 仙人掌猪肚汤 / 61 |
| 8. 苡仁芡实汤 / 53 | 19. 白芨糯米粥 / 61 |
| 9. 萝卜鲜藕汁 / 54 | 20. 白术白芨炖猪肚 / 62 |
| 10. 番茄西瓜汁 / 54 | 21. 胡萝卜烧羊肉 / 63 |
| 11. 生姜木瓜红枣 / 55 | 22. 胡萝卜马蹄粥 / 64 |

- | | |
|------------------|------------------|
| 23. 牛奶烧平菇 / 65 | 32. 盐糖白菜汁 / 73 |
| 24. 腐竹烧平菇 / 66 | 33. 白菜心锅焦汤饭 / 74 |
| 25. 平菇竹荪汤 / 67 | 34. 红枣煲豆腐 / 75 |
| 26. 猴头鸡片 / 68 | 35. 三七豆腐汤 / 75 |
| 27. 黄芪猴头汤 / 69 | 36. 三七藕蛋羹 / 76 |
| 28. 糯米葡萄粥 / 70 | 37. 姜韭牛奶羹 / 77 |
| 29. 糯米灌藕 / 70 | 38. 苹果煲牛肉 / 78 |
| 30. 黑枣糯米粥 / 71 | 39. 溃疡茶 / 78 |
| 31. 赤豆莲子糯米饭 / 72 | 40. 乌贼骨炖猪肚 / 79 |

三、胃下垂

(一) 胃下垂患者饮食要求 / 81

(二) 胃下垂患者食谱选 / 82

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 蘑菇青菜心 / 82 | 13. 荷叶牛肚汤 / 92 |
| 2. 白汁鳊鱼 / 83 | 14. 枳砂牛肚汤 / 93 |
| 3. 黄芪橘皮枣 / 84 | 15. 红参山药肚 / 94 |
| 4. 黄芪牛肚 / 85 | 16. 参芪烧鲥鱼 / 95 |
| 5. 黄芪炖带鱼 / 86 | 17. 清蒸羊肉 / 96 |
| 6. 黄芪蒸鹌鹑 / 87 | 18. 山药蛋黄粥 / 97 |
| 7. 黄芪炖乳鸽 / 87 | 19. 参麻山药粥 / 98 |
| 8. 烩什锦 / 88 | 20. 龟肉汤 / 98 |
| 9. 人参粳米肚 / 89 | 21. 核桃肉蒸蚕蛹 / 99 |
| 10. 人参花椒鸡 / 90 | 22. 糖枣荔圆 / 100 |
| 11. 升麻炖猪肚 / 91 | 23. 菠菜肫肝汤 / 100 |
| 12. 荷叶莲子汤 / 92 | 24. 参芪粳米粥 / 101 |

25. 梅花粳米粥 / 102 27. 茯苓香菇饭 / 103
26. 山药羊肉粥 / 103

四、急性肠炎

(一) 急性肠炎患者饮食要求 / 105

(二) 急性肠炎患者食谱选 / 106

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 醋茶 / 106 | 13. 苋菜粥 / 114 |
| 2. 榛子粥 / 107 | 14. 大蒜粥 / 115 |
| 3. 银花玫瑰粥 / 108 | 15. 蒜泥汤 / 116 |
| 4. 银花莲子粥 / 108 | 16. 生姜鲜藕汁 / 116 |
| 5. 加味防风粥 / 109 | 17. 山药苡仁柿饼粥 / 117 |
| 6. 葛根粉绿豆粥 / 110 | 18. 蛋黄粥 / 117 |
| 7. 泽泻粥 / 111 | 19. 鸡泥龙须面 / 118 |
| 8. 肉桂粳米粥 / 111 | 20. 西红柿蛋花汤 / 118 |
| 9. 薏米山楂粥 / 112 | 21. 醋炒土豆丝 / 119 |
| 10. 椒姜粥 / 113 | 22. 扁豆粥 / 120 |
| 11. 焦米茶 / 113 | 23. 胡椒煨蛋 / 120 |
| 12. 姜茶饮 / 114 | |

五、慢性腹泻

(一) 慢性腹泻患者饮食要求 / 122

(二) 慢性腹泻患者食谱选 / 123

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 菱粉粥 / 123 | 4. 山药蛋黄粥 / 125 |
| 2. 芡实粉粥 / 124 | 5. 栗子山药粥 / 126 |
| 3. 山药粥 / 125 | 6. 山药大枣粥 / 127 |

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 7. 莲肉糯米糕 / 127 | 20. 荞麦粥 / 135 |
| 8. 莲子锅巴粥 / 128 | 21. 鲜藕粳米粥 / 136 |
| 9. 莲子芡实粥 / 129 | 22. 高粱米粥 / 137 |
| 10. 莲蕙粥 / 129 | 23. 火腿粳米粥 / 137 |
| 11. 人参粳米粥 / 130 | 24. 猪腰羹 / 138 |
| 12. 赤小豆山药粥 / 130 | 25. 梅楂饮 / 139 |
| 13. 黄芪粳米粥 / 131 | 26. 鹤鹑粥 / 139 |
| 14. 黄芪桂草粥 / 132 | 27. 黄芪鹤鹑 / 140 |
| 15. 扁豆芡实山药粥 / 132 | 28. 姜汁牛肉饭 / 141 |
| 16. 红枣内金饼 / 133 | 29. 糖三泥 / 141 |
| 17. 炒米面粉 / 134 | 30. 凉拌扁豆 / 142 |
| 18. 炒面米枣粉 / 134 | 31. 青梅汤 / 143 |
| 19. 无花果粥 / 135 | |

六、细菌性痢疾

(一) 痢疾患者饮食要求 / 144

(二) 痢疾患者食谱选 / 146

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 马齿苋粥 / 146 | 9. 葡萄姜蜜汁 / 151 |
| 2. 马齿苋绿豆汤 / 146 | 10. 香椿汤 / 151 |
| 3. 马齿苋鲜藕汁 / 147 | 11. 椿芽粥 / 152 |
| 4. 蒜泥马齿苋 / 148 | 12. 薤白粥 / 153 |
| 5. 大蒜糯米粥 / 148 | 13. 柿饼粥 / 153 |
| 6. 大蒜炒鸡蛋 / 149 | 14. 黑木耳汤 / 154 |
| 7. 茶叶粥 / 150 | 15. 金樱子糯米粥 / 155 |
| 8. 姜茶 / 150 | 16. 金樱子炖猪肚 / 155 |

- | | |
|------------------|------------------|
| 17. 乌梅甜粥 / 156 | 28. 槟榔马齿苋粥 / 162 |
| 18. 生姜乌梅茶 / 157 | 29. 银花莲子粥 / 163 |
| 19. 苦瓜饮 / 157 | 30. 蒜汁红白糖饮 / 164 |
| 20. 乌梅苋菜 / 158 | 31. 扁豆生姜粥 / 164 |
| 21. 草果炖小鸡 / 158 | 32. 附子粥 / 165 |
| 22. 无花果炖瘦肉 / 159 | 33. 大蒜鲫鱼汤 / 166 |
| 23. 鱼腥草粥 / 160 | 34. 野苋汤 / 166 |
| 24. 五味子蛋 / 160 | 35. 红苋菜粥 / 167 |
| 25. 豆腐鸡蛋 / 161 | 36. 苣荬菜鸡蛋汤 / 167 |
| 26. 大蒜银花饮 / 161 | 37. 蒜蓉苣荬菜 / 168 |
| 27. 赤石脂干姜粥 / 162 | 38. 拌苦菜 / 169 |

七、溃疡性结肠炎

(一) 溃疡性结肠炎患者饮食要求 / 170

(二) 溃疡性结肠炎患者食谱选 / 172

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 山药莲米粥 / 172 | 11. 挂面汤 / 178 |
| 2. 红枣山药大米粥 / 172 | 12. 莲肉二米糕 / 178 |
| 3. 山药薏米粥 / 173 | 13. 柠檬饮 / 179 |
| 4. 荔枝山药莲子粥 / 174 | 14. 橄榄汁 / 180 |
| 5. 曲米粥 / 174 | 15. 豆豉薤白饮 / 180 |
| 6. 酸枣仁粥 / 175 | 16. 蒸鸡蛋羹 / 181 |
| 7. 大枣小麦粥 / 175 | 17. 鸡蛋包豆腐 / 181 |
| 8. 大米粥 / 176 | 18. 枣蓉煨肘 / 182 |
| 9. 小米粥 / 176 | 19. 火腿炒鸡蛋 / 183 |
| 10. 南瓜枣粥 / 177 | 20. 肉末冬瓜 / 183 |

八、功能性消化不良

(一) 功能性消化不良患者饮食要求 / 185

(二) 功能性消化不良患者食谱选 / 186

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 萝卜馅饼 / 186 | 12. 豇豆梗米粥 / 194 |
| 2. 云豆红枣卷 / 187 | 13. 香菇小米粥 / 194 |
| 3. 山楂蛋糕 / 187 | 14. 双芽牛肚粥 / 195 |
| 4. 橘红米粉糕 / 188 | 15. 苹果汤 / 196 |
| 5. 山楂甜粥 / 189 | 16. 荔枝枣泥羹 / 196 |
| 6. 小米山药粥 / 190 | 17. 羊肉萝卜汤 / 197 |
| 7. 羊肉秫米粥 / 190 | 18. 山药胡萝卜汤 / 198 |
| 8. 山楂神曲粥 / 191 | 19. 山药鹌鹑汤 / 198 |
| 9. 砂仁梗米粥 / 192 | 20. 山药鱼片汤 / 199 |
| 10. 锅巴山楂甜粥 / 192 | 21. 芫荽爆鸡丝 / 200 |
| 11. 花椰菜肉米粥 / 193 | 22. 胡萝卜炒肉丝 / 200 |

九、便秘、痔疮

(一) 便秘、痔疮患者饮食要求 / 202

(二) 便秘、痔疮患者食谱选 / 204

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 香油拌菠菜 / 204 | 7. 拌萝卜海蜇丝 / 209 |
| 2. 姜汁菠菜 / 205 | 8. 萝卜甜梨汤 / 210 |
| 3. 韭菜粥 / 206 | 9. 海带萝卜汤 / 210 |
| 4. 韭菜炒绿豆芽 / 206 | 10. 糖醋白菜心 / 211 |
| 5. 麻酱拌空心菜 / 207 | 11. 干煸黄豆芽 / 212 |
| 6. 干烧冬笋 / 208 | 12. 拌芹菜 / 212 |

- | | |
|------------------|-------------------|
| 13. 芹菜叶炒豆腐 / 213 | 28. 五仁粥 / 223 |
| 14. 苋菜粥 / 214 | 29. 桃花粥 / 224 |
| 15. 茼蒿粥 / 215 | 30. 香菇桃仁汤 / 224 |
| 16. 红焖洋葱 / 215 | 31. 苡蓉桑椹汤 / 225 |
| 17. 银耳鸽蛋羹 / 216 | 32. 海参猪肠木耳汤 / 226 |
| 18. 丝瓜丸子汤 / 217 | 33. 蜜糖牛奶芝麻羹 / 226 |
| 19. 冰糖蒸香蕉 / 217 | 34. 蜆头荸荠 / 227 |
| 20. 蜜汁鲜桃 / 218 | 35. 蜂蜜豆浆 / 228 |
| 21. 什锦果羹 / 219 | 36. 红薯粥 / 228 |
| 22. 桑椹蜂蜜膏 / 219 | 37. 红杏炖雪梨 / 229 |
| 23. 首乌红枣粥 / 220 | 38. 果仁土豆泥 / 229 |
| 24. 核桃仁粥 / 221 | 39. 郁李仁粥 / 230 |
| 25. 芝麻粥 / 221 | 40. 燕麦玉米粥 / 231 |
| 26. 松子仁粥 / 222 | 41. 麻仁栗子糕 / 231 |
| 27. 松仁豆腐 / 222 | 42. 麻仁苏子粥 / 232 |

十、食道癌

(一) 食道癌患者饮食要求 / 233

(二) 食道癌患者食谱选 / 235

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 猕猴桃露 / 235 | 7. 五汁饮 / 238 |
| 2. 鹅血韭菜汁 / 235 | 8. 五汁蜜饮 / 239 |
| 3. 甘蔗白藕汁 / 236 | 9. 荸荠饮 / 240 |
| 4. 甘蔗生梨汁 / 237 | 10. 甘蔗牛奶饮 / 240 |
| 5. 白萝卜蜂蜜汁 / 237 | 11. 牛乳粥 / 241 |
| 6. 姜韭牛奶饮 / 238 | 12. 薏苡仁粥 / 241 |

- | | |
|------------------|-------------------|
| 13. 谷皮糠粥 / 242 | 24. 烧猴头菇 / 249 |
| 14. 菱粉粳米糖粥 / 242 | 25. 杏仁桂圆炖银耳 / 250 |
| 15. 菱苡诃子粥 / 243 | 26. 蒜鲫鱼 / 250 |
| 16. 红米芦根粥 / 244 | 27. 小麦煮海带 / 251 |
| 17. 牛奶韭菜粥 / 244 | 28. 刀豆炒猪腰 / 252 |
| 18. 猴头菇鸡肉汤 / 245 | 29. 花菜炒肉片 / 253 |
| 19. 猫胞猪肉汤 / 246 | 30. 糖醋藕块 / 253 |
| 20. 葵树子瘦肉汤 / 246 | 31. 丝瓜番茄豆腐羹 / 254 |
| 21. 大蒜鹅血汤 / 247 | 32. 银耳苡米羹 / 255 |
| 22. 大黄鱼乌梅汤 / 248 | 33. 柿饼蒸饭 / 255 |
| 23. 无花果猪肉汤 / 248 | 34. 人参马蹄糕 / 256 |

十一、胃 癌

(一) 胃癌患者饮食要求 / 257

(二) 胃癌患者食谱选 / 258

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 健胃防癌粥 / 258 | 11. 牛奶平菇 / 265 |
| 2. 红枣二米粥 / 259 | 12. 平菇炒鸡蛋 / 266 |
| 3. 陈槐花粥 / 260 | 13. 草菇冬菇汤 / 267 |
| 4. 陈皮瘦肉粥 / 260 | 14. 蘑菇菜花 / 268 |
| 5. 什锦猪肚 / 261 | 15. 山慈姑芦笋羹 / 269 |
| 6. 金橘萝卜饮 / 262 | 16. 鲫鱼莼菜汤 / 269 |
| 7. 牛奶陈枣饮 / 263 | 17. 胡萝卜羊肉汤 / 270 |
| 8. 薏米菱角汤 / 263 | 18. 生姜猕猴桃汁 / 271 |
| 9. 猴头菇炖章鱼 / 264 | 19. 猕猴桃根瘦肉汤 / 271 |
| 10. 猴头菇瘦肉汤 / 265 | 20. 猕猴桃鸡柳 / 272 |

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 21. 里脊肉桃汁 / 273 | 33. 西红柿花生枣粥 / 281 |
| 22. 黄芪苡米鸡汤 / 274 | 34. 扁豆羹 / 281 |
| 23. 铁树叶红枣汤 / 274 | 35. 黄鱼炒笋丝 / 282 |
| 24. 黄鱼鲞酥 / 275 | 36. 蒸紫茄泥 / 283 |
| 25. 阿胶黄芪苡仁汤 / 275 | 37. 蒸茄子羊肉 / 283 |
| 26. 木棉树皮瘦肉汤 / 276 | 38. 三七山楂粥 / 284 |
| 27. 大枣冬菇汤 / 277 | 39. 山楂蛋糕 / 285 |
| 28. 鹅血豆腐汤 / 277 | 40. 玉米甜汤 / 285 |
| 29. 鹅血炖蘑菇 / 278 | 41. 拔葵肥肉汤 / 286 |
| 30. 山楂肉丁 / 279 | 42. 海参虾仁莼菜汤 / 287 |
| 31. 香菇蕙菱汤 / 279 | 43. 莼菜炖泥鳅 / 287 |
| 32. 香菇木耳煨海参 / 280 | 44. 刺梨蜜饮 / 288 |

十二、大 肠 癌

(一) 大肠癌患者饮食要求 / 290

(二) 大肠癌患者食谱选 / 291

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 醋煮黄瓜 / 291 | 10. 乌龙茶乌梅汤 / 297 |
| 2. 素蒸油菜 / 292 | 11. 山药莲苡汤 / 298 |
| 3. 绿豆百合汤 / 293 | 12. 木耳柿饼汤 / 299 |
| 4. 生拌蚌肉 / 293 | 13. 什锦菜花 / 299 |
| 5. 凉拌海带丝 / 294 | 14. 糖醋卷心菜 / 300 |
| 6. 白蜜马齿苋汁 / 295 | 15. 鱼腥草炒鸭蛋 / 301 |
| 7. 海带决明汤 / 295 | 16. 藕汁三七蛋 / 301 |
| 8. 菠菜猪血汤 / 296 | 17. 无花果茶 / 302 |
| 9. 大蒜鸭蛋汤 / 297 | 18. 无花果炖大肠 / 303 |

- | | |
|-------------------|------------------|
| 19. 海参木耳炖猪肠 / 303 | 27. 瞿麦根粥 / 309 |
| 20. 猪肉烩菜 / 304 | 28. 乌梅槐角粥 / 309 |
| 21. 藤梨根烧鸡蛋 / 305 | 29. 参莲蛇草粥 / 310 |
| 22. 杏仁茶 / 305 | 30. 红薯蜜羹 / 311 |
| 23. 紫藤煮菱角 / 306 | 31. 薏仁菱肉粥 / 312 |
| 24. 芦笋莲珠 / 307 | 32. 黄芪皂角刺粥 / 312 |
| 25. 胡萝卜炖肉 / 308 | 33. 黄芪大枣粥 / 313 |
| 26. 清炒苦瓜 / 308 | 34. 荷蒂粥 / 313 |

一、慢性胃炎

(一) 慢性胃炎患者饮食要求

慢性胃炎是一种常见病，是指由于不同病因引起的胃粘膜的慢性炎症改变或萎缩性病变。在临床上慢性胃炎分为慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎两种。其发病率在各种胃病中居首位，年龄越大，发病率越高。

慢性胃炎病程缓慢，可长期反复发作。临床表现颇不规则，且无典型症状。多数患者以上腹部胀满或疼痛、食欲减退、恶心、呕吐、嗝气等为主症；萎缩性胃炎尚有贫血、消瘦、舌炎、舌腺萎缩、腹泻等症状。浅表性胃炎，大部分经过合理治疗是可以痊愈的，极少癌变。萎缩性胃炎有 6% ~ 10% 可发生癌变。

慢性胃炎病因与发病机制迄今未完全明了，可能与急性胃炎的遗患、幽门螺杆菌感染、刺激性食物、药物、胆汁返流、免疫因素、口腔、咽喉的慢性感染灶等有关。

中医认为，慢性胃炎是由于饮食不节、损伤脾胃，或情志失调，气郁伤肝、肝气犯胃而发病，慢性胃炎属中医学“胃痞”范畴，可辨证脾胃虚寒、胃阴亏虚、气滞血瘀型。

慢性胃炎除采用药物治疗外，饮食治疗也是非常重要的。利用饮食减少或限制对胃粘膜的刺激，减少或增加胃液

的分泌，调整胃的功能，有利胃炎的康复。慢性胃炎患者饮食要求是：

(1) 采用易消化的食品。选用肉纤维短、柔软的鱼、禽、肉类，如鱼、虾、鸡肉、嫩牛肉、瘦猪肉等。胃酸分泌过少或缺乏的患者，如萎缩性胃炎患者，宜多进食含蛋白质丰富的米、面、肉类、蛋类等酸性食物，或进餐时加用醋类酸性调料，以增加胃液分泌，提高胃酸浓度和食欲。伴有高酸的慢性浅表性胃炎患者，则与之相反，并应多吃碱性食物，以中和胃酸，用煮过的鱼、虾、鸡肉、瘦肉类等烹调菜肴，以减少对胃刺激、减少胃酸分泌。

(2) 要注意营养平衡。饮食中所供热量(能)和各种营养素充足、均衡，能维持或促进机体健康，防止贫血或营养不良。其中富含多种维生素的食物，有利于胃粘膜提高防御能力，并促使粘膜修复。胃酸很低或无酸分泌的萎缩性胃炎患者，常伴有缺铁性贫血。对出现贫血或营养不良者，在饮食中增加富含蛋白质和铁的食物，如瘦肉、鱼、鸡、肝、肾及红枣等，并注意维生素 C 和维生素 B 食物的补充。

(3) 在进食方法上要少食多餐、定时定量。每日 3 餐或加餐均应定时，间隔时间合理。胃炎急性发作时，少吃多餐，每日 5~6 餐，以无渣流食或流质饮食为宜。进入恢复期，可食用少渣软饭，饮食以清淡为主。

(4) 饮食宜软、温，进食宜缓。烹调应用蒸、余、煮、熬、烩、炖等，以保护胃粘膜。进食要从容不迫，食物在口腔内充分咀嚼后慢慢咽下，使食物与唾液充分混合，以利于消化。

(5) 要吃些能提高胃消化功能、加强脾胃正常活动的食

物，如莲子、白扁豆、猪肚、鸡肫、莼菜、大枣、黄牛肉、猴头菇、山药、萝卜等。还应吃些凉润养胃、促进通便的食物，如苦瓜、百合、萝卜、海带、白菜等，有助于改善胃粘膜炎症病灶，缩短康复周期。

慢性胃炎患者饮食禁忌有以下几点：

(1) 忌辛辣刺激之物。辣椒、胡椒、咖喱、芥末，过浓的香料、香精等辛辣刺激物，对胃粘膜有刺激作用，加重炎症，故应忌食。

(2) 忌过烫过冷的食物。过烫的食物及汤水，会刺激或烫伤胃粘膜；过冷的食物如冰激凌、刚从冰箱中取出的食物，冰镇饮料、酒类、咖啡等，食入后会导致胃粘膜血管收缩而缺血，不利于炎症的消退。

(3) 忌坚硬粗糙之物。要忌食坚硬粗糙之物，如炒花生、炒蚕豆、炒黄豆和粗纤维蔬菜（如芹菜、竹笋、韭菜、生胡萝卜、空心菜等）。也忌经煎炸的食物如炸猪排、烤羊肉等，否则，食后会使胃粘膜受到磨擦而损伤，同时会使消化不良加重。

(4) 忌油腻韧性食物。油腻食物如猪油、肥猪肉、奶油、牛油、羊油等，韧性食物如田螺、螺蛳、蚌肉、海蜇和未充分煮烂的猪蹄、鸡爪等。这些食物会加重胃的负担和胃粘膜的损伤。

(5) 忌变质不洁食物。被污染、变质的食物含有大量的细菌及毒素，对胃粘膜有破坏作用，应绝对禁食。

(6) 忌烟、酒、浓茶。香烟、浓茶、烈酒、咖啡、可可等对胃粘膜都有刺激，故应忌用。