

◆ 药膳小丛书

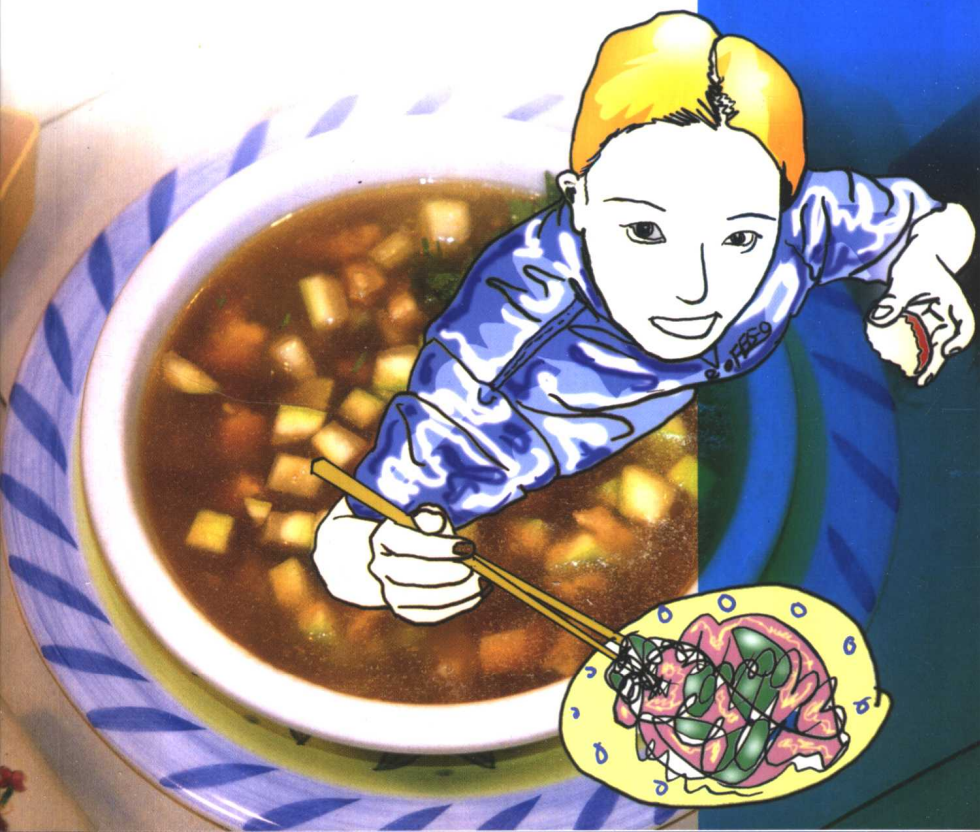
YAOSHAN XIAOCONGSHU

胃肠病

药膳260种

江苏科学技术出版社

彭铭泉 主编



药膳·小丛书

胃肠病药膳 260 种

主编 彭铭泉

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病药膳 260 种/彭铭泉主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2002. 6

(药膳小丛书)

ISBN 7-5345-3543-3

I. 胃... II. 彭... III. 胃肠病—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 008644 号

(药膳小丛书)

胃肠病药膳 260 种

主 编 彭铭泉

责任编辑 孙连民

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 江苏苏中印刷厂

印 刷 丹阳教育印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 6

字 数 120 000

版 次 2002 年 6 月第 1 版

印 次 2002 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—6 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3543—3/R·627

定 价 11.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《胃肠病药膳 260 种》编者名单

主 编：彭铭泉

副主编：陈述坤

编 者：戚春宜 彭 斌

彭 莉 彭 红

彭年东 侯 坤

摄 影：戚春宜

作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年,四川省重庆市人,大学文化。他从 1980 年开始从事中国药膳研究工作,并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂,深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文 300 余篇,并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等 30 余部药膳专著,深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝,他从众多古籍中精心筛选,撰写了不少药膳专著,使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987 年,《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题,专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库,创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说,他还把这些药膳理论用于临床和实践,用于保健食品工业中去。研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等,解除了许多病人疾苦,一些产品销往海外,深受欢迎。

1990 年,彭教授应日本富山医科大学難波恒雄教授邀请,赴日本进行学术交流和讲学活动。1992 年,他又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请,赴香港特别行政区讲学,并担任药膳高级顾问。

联络地址:中国四川省成都市三圣街 24 号

邮政编码:610021

住宅电话:028-86671673

前 言

胃肠病是一种常见的疾病,在各个年龄段都可发生。特别是近年来人们的生活节奏日益加快,生活的压力日益加大,加之生活不规律,暴饮暴食,过量饮酒、抽烟,睡眠不足等,使胃肠病的发病率逐年上升。特别是慢性胃病如慢性胃炎、胃溃疡、慢性肠炎等更是成为常见病、多发病,甚至胃癌、直肠癌等恶性消化道肿瘤也有低龄化的趋势。积极预防和治疗胃肠疾病是一件大事。

其实得了胃病并不可怕,首先是要有积极的态度,尽快去当地的正规医院进行检查,明确诊断,然后要根据医生的处方,积极治疗。一般来讲只要认真服药,改变过去不良的生活方式,调整好情绪,调整好饮食,胃病就能治好,或者使症状明显改善。但也有一些患者,胃病反复不愈,疗效不佳。分析其原因,其中主要的一条是不懂得调理。俗话说“病来如山倒,病去如抽丝”,胃病不是一天产生的,而是长期不良生活习惯等造成的,所以治疗起来也不是一天两天的事。中医认为,脾胃是后天之本,各种饮食、水谷,都必须经过脾胃的消化、吸收,才能对人体产生益处。中医还认为,饮食自倍,肠胃乃伤。意思是饮食过量,是产生胃病的主要原因。所以治疗胃病也要从饮食入手。

药膳是中医学的一部分,它的理论基础是“医食同源”,或者是“药食同源”。也就是说,在最早,古人治病时药和食物常

常一同使用。药膳在后来的发展过程中,形成了一些有效的方剂,成为一种辅助治疗手段,可以提供给读者一些有益的帮助。本书共分12章,介绍了12种目前常见的胃肠疾病,其中包括急性胃炎、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、胃迟缓、胃酸过多、胃酸过少、胃痛、急性肠炎、慢性肠炎、溃疡性结肠炎、肠伤寒等。每种疾病都先介绍一些基本常识,然后介绍一些常用药膳,这些药膳有的是古方,有的是笔者根据经验和资料总结出来的。

在选择药膳的时候,要注意以下几点:第一本书所介绍的药膳应该是对正规医院治疗的补充,而不能完全取代治疗。第二凡是国家规定的保护动、植物不得随意服食。第三应该在有经验的医生指导下选用药膳,因为药膳的制作中必定会使用中药,有的中药还有一定的毒副作用,比如附子等,盲目服用有时会产生一些不良反应。第四是由于个体差异,有一些人在服用过程中如发现身体不适,必须立即停止服用。

彭铭泉

2002年2月18日

于成都同仁堂 御膳宫

目 录

第一章 急性胃炎药膳

- 马思答吉汤…………… (2)
- 砂仁大蒜煮猪肚…………… (2)
- 丁香鸭…………… (3)
- 鲫鱼羹…………… (4)
- 大麦粥…………… (5)
- 荜拔头蹄…………… (5)
- 砂仁炖肚条…………… (6)
- 大麦片粉…………… (7)
- 白胡椒炖猪肚…………… (7)
- 姜橘椒鱼羹…………… (8)
- 红枣糯米粥…………… (9)
- 姜韭牛奶羹…………… (9)
- 丁香煮酒…………… (10)
- 果仁排骨…………… (10)
- 椒盐火腿…………… (11)
- 羊杂面…………… (12)
- 豆蔻馒头…………… (13)
- 生姜粥…………… (13)
- 砂仁粥…………… (14)

桂皮炖猪肚…………… (14)

第二章 慢性胃炎药膳

- 五香槟榔…………… (17)
- 生姜萝卜饼…………… (17)
- 山楂肉干…………… (18)
- 羊肉萝卜汤…………… (19)
- 消食茶膏糖…………… (20)
- 香砂糖…………… (20)
- 狗肉粥…………… (21)
- 白扁豆粥…………… (21)
- 莲子红枣粥…………… (22)
- 紫苏子粥…………… (22)
- 高良姜粥…………… (23)
- 小茴香炖猪肚…………… (23)
- 毕澄茄炖猪肚…………… (24)
- 内金砂仁鸡肫汤…………… (25)
- 归参全鸡…………… (25)
- 归芪蒸鸡…………… (26)
- 山药牛乳面…………… (27)
- 山楂炖猪肚…………… (28)

白术饼 (28)

蒲公英煮羊肚 (29)

第三章 胃溃疡及十二指肠 溃疡药膳

砂仁煲猪肚 (31)

吴茱萸粥 (31)

良姜粥 (32)

白胡椒火腿汤 (32)

山药肉丸汤 (33)

草果烧牛肉 (34)

革拔桂心粥 (34)

槟榔粥 (35)

金橘根煲猪肚 (36)

薤白粥 (36)

红糖烧豆腐 (37)

蜂蜜羊奶 (37)

冰糖鱼肚 (38)

猪肚炖老龟 (38)

甲鱼炖鱼肚 (39)

胡椒红枣汤 (40)

党参黑米粥 (40)

姜桂炖猪肚 (41)

糯米红枣粥 (41)

蜂蜜红茶饮 (42)

豆浆饴糖饮 (42)

蜂蜜马铃薯饮 (43)

黑木耳炒瘦肉 (43)

红枣瘦肉汤 (44)

红花炖羊肚 (45)

桃仁炖墨鱼 (45)

红花鱼肚 (46)

南瓜大米粥 (47)

两面针饮 (47)

鲜藕三七饮 (48)

白芨大米粥 (48)

虎杖糯米粥 (49)

山药蜂蜜饮 (49)

第四章 胃下垂药膳

参枣米饭 (51)

山药汤圆 (52)

益脾饼 (53)

莲子猪肚 (53)

脂酒红枣 (54)

开元寿面 (55)

茯苓包子 (56)

山药泥 (56)

黄芪粥 (57)

黄芪鱼肚汤 (58)

黄芪炖猪肚 (59)

山药三米粥 (59)

羊肚面片汤 (60)

黄芪陈皮炖猪肚 (61)

百仁全鸭	(61)
芪烧活鱼	(63)
红杞活鱼	(64)
山药玉米粥	(65)
人参山药糕	(65)
茯苓造化糕	(66)
枣泥桃酥	(66)
砂仁藕粉	(67)

第五章 胃弛缓药膳

乌梅饮	(68)
艾叶汁	(69)
鹤顶草饮	(69)
苍术炖猪肚	(70)
香附陈皮炖鹌鹑	(70)
茯苓炖鱼肚	(71)
天麻黄芪蒸乳鸽	(72)
梅干散	(73)
乌梅粥	(74)
乌梅排骨	(74)
艾叶煮鸡蛋	(75)
核桃鸡丁	(75)
山药炒肉片	(76)
党参炖墨鱼	(77)
山药鸽蛋	(77)
归芪鱼肚	(78)
红枣枸杞粥	(79)

陈皮烧鸡	(79)
红枣蒸雪蛤	(80)
虫草炖雪蛤	(80)
天冬炖冬瓜	(81)

第六章 胃酸过多症药膳

党参馄饨	(82)
七物鸡汤	(83)
旋覆花炖鱼头	(84)
旋覆花蒸鸡蛋羹	(85)
旋覆花炖猪肚	(85)
人参白术乌鸡汤	(86)
苏打馒头	(87)
苏打面条	(87)
山药藕粉	(88)
白扁豆粥	(89)
复元汤	(89)
地黄甜鸡	(90)
冰糖蒸莲子	(91)
枣蔻煨肘	(91)
莲子粥	(92)
藿香粥	(93)
甜浆粥	(93)
健脾营养馄饨	(94)
皂羹面	(95)
三七蛋羹	(96)

第七章 胃酸过少症药膳

- 马齿苋粥 (97)
- 牛乳粥 (98)
- 生姜羊肉粥 (98)
- 芝麻粥 (99)
- 砂仁粥 (100)
- 姜汁牛肉饭 (100)
- 人参鸡油汤圆 (101)
- 桃酥豆泥 (102)
- 桂浆 (102)
- 太子奶饮 (103)
- 桂皮山楂饮 (104)
- 甘蔗马蹄饮 (104)
- 三汁饮 (105)
- 噎膈酒 (105)
- 香砂糖 (106)
- 丁香姜糖 (107)
- 山楂煮瘦肉 (107)
- 山楂粥 (108)
- 砂仁煮肚片 (108)
- 砂仁鲫鱼汤 (109)
- 山药炖鱼翅 (110)
- 枣蔻扒鱼肚 (111)
- 内金扒肚花 (111)

第八章 胃癌药膳

- 人参猪肚汤 (114)
- 旋覆花赭石鱼肚汤
..... (115)
- 茯苓鸡肫汤 (116)
- 地榆羊肚汤 (117)
- 附子猪肚汤 (118)
- 羊奶粥 (118)
- 蜂乳液 (119)
- 大蒜粥 (119)
- 乌龙茶粥 (120)
- 香菇粥 (121)
- 十全大补汤 (121)
- 参芪精 (122)
- 清蒸人参鸡 (123)
- 团鱼汤 (124)
- 菱角苡仁粥 (124)
- 马蹄粥 (125)
- 猕猴桃根粥 (126)
- 双耳肉片 (126)
- 二草粥 (127)
- 仙菊茶 (127)
- 重楼羊肉汤 (128)

第九章 急性肠炎药膳

- 半夏粥 (129)

白术饮·····	(130)	骨碎猪肾汤·····	(146)
猪苓茶·····	(130)	丁香面·····	(146)
葛根饮·····	(131)	黄芪薏米粥·····	(147)
大黄饮·····	(132)	黄芪薏米炖乌鸡·····	(148)
三黄饮·····	(132)	人参果粥·····	(148)
柴胡饮·····	(133)	内金山楂煮瘦肉·····	(149)
附子甘草饮·····	(134)	白胡椒猪肚面·····	(150)
藿香饮·····	(134)	生姜当归羊肉粥·····	(150)
大腹皮饮·····	(135)	茴香面·····	(151)
山楂莱菔子粥·····	(136)	砂仁鸡肉粥·····	(152)
怀山芡实粥·····	(136)	生姜莱菔子粥·····	(152)
白糖绿茶饮·····	(137)		
米醋生姜茶·····	(137)		
大枣山药粥·····	(138)		
乌梅饮·····	(138)		
莲米芡实粥·····	(139)		

第十章 慢性肠炎药膳

白芍饮·····	(140)	柴胡桂枝饮·····	(155)
川芎当归茶·····	(141)	粟米粥·····	(155)
人参山楂茶·····	(141)	白芨燕窝汤·····	(156)
党参白术饮·····	(142)	白芨粥·····	(156)
大枣附子饮·····	(143)	大蓟粥·····	(157)
狗肉粥·····	(143)	小蓟粥·····	(158)
车前子茶·····	(144)	槐米粥·····	(158)
苹果粥·····	(145)	三七炖鸡·····	(159)
五味芡实粥·····	(145)	白芨田七炖仔鸭·····	(159)
		鱼腥草饮·····	(160)
		蒲公英粥·····	(161)
		马蹄炖鹌鹑·····	(161)
		乌梅汁·····	(162)

第十一章 溃疡性结肠炎 药膳

柴胡桂枝饮·····	(155)
粟米粥·····	(155)
白芨燕窝汤·····	(156)
白芨粥·····	(156)
大蓟粥·····	(157)
小蓟粥·····	(158)
槐米粥·····	(158)
三七炖鸡·····	(159)
白芨田七炖仔鸭·····	(159)
鱼腥草饮·····	(160)
蒲公英粥·····	(161)
马蹄炖鹌鹑·····	(161)
乌梅汁·····	(162)

醋花生····· (162)	甘蔗马蹄饮····· (170)
黑豆粥····· (163)	二鲜饮····· (171)
山楂黑豆粥····· (163)	芋藕芽根茶····· (171)
蚕豆粥····· (164)	山药芝麻糊····· (172)
番薯粥····· (164)	凤尾饮····· (173)
槐米大肠汤····· (165)	桑叶桔梗饮····· (173)
紫苋粥····· (165)	佩兰郁金饮····· (174)
油菜粥····· (166)	银花茶····· (175)
赤小豆内金粥····· (166)	马蹄苡仁炖鱼头····· (175)
第十二章 肠伤寒药膳	金银花肉片汤····· (176)
绿豆粥····· (169)	内金鸡蛋羹····· (176)
牛乳饮····· (169)	党参苡仁鸭····· (177)
五汁饮····· (170)	内金番茄炒鸡蛋····· (178)
	冰糖银耳····· (178)

第一章 急性胃炎药膳

急性胃炎是一种常见病,主要表现为上腹疼痛、不适,食欲下降,恶心呕吐,有时伴腹泻,严重的急性胃炎还会引起呕血、便血等症状。急性胃炎包括四种类型:单纯性、糜烂性、化脓性和腐蚀性。以急性单纯性胃炎为常见,其次是糜烂性胃炎。腐蚀性胃炎多是由于吞服强酸、强碱或其他腐蚀剂等所致,在急诊中常见。

大量呕吐及腹痛剧烈者应禁食,卧床休息。急性发作时最好吃流质饮食,如米汤、杏仁茶、清汤、淡茶水、藕粉、薄面汤、去皮红枣汤,应以咸食为主,待病情缓解后,可逐步过渡到少渣半流食,尽量少用产气及含脂肪多的食物,如牛奶、豆奶、蔗糖等。严重呕吐腹泻,宜饮糖盐水,补充水分和钠盐。若因严重呕吐失水,造成电解质紊乱,应静脉注射葡萄糖盐水等。腹痛剧烈时,应禁食,使胃肠充分休息,待腹痛减轻时,再酌情饮食。禁用生冷、刺激食品,如醋、辣椒、葱、姜、蒜、花椒等,也不要具有兴奋性的食品,如浓茶、咖啡、可可等,烹调时,以清淡为主,少用油脂或其他调料。

马思答吉汤

■ 配方

羊 肉	250 克	官 桂	10 克
大 米	150 克	胡 豆	500 克
草 果	5 个	马思答吉	5 克
盐	10 克	葱	5 克
姜	5 克	香 菜	10 克
胡椒粉	5 克		

■ 功效

补脾,温中,止呕。

■ 制作

1. 将羊肉洗净,切丁;草果、官桂、胡豆(捣碎去皮)洗净;姜切片,葱切段;同放入炖锅内,加水适量,先用武火煮沸,再用文火熬成汤,滤去渣。下入米、胡椒粉、马思答吉(香料)、盐调匀,继续置文火煎熬。

2. 大米粥内放入香菜叶,盛入碗中即成。

■ 食法

每日2次,作主食,吃肉吃粥。

砂仁大蒜煮猪肚

■ 配方

猪 肚	1 只	砂 仁	6 克
大 蒜	10 瓣	姜	5 克
葱	5 克	胡椒粉	3 克

盐 6 克

■ 功效

温中和胃,消炎止痛。

■ 制作

1. 将猪肚洗净;大蒜去皮,砂仁打粉;姜拍松,葱切段,同放入猪肚内,用白棉线缝合猪肚,放入炖锅内,加水适量。

2. 将炖锅置武火上烧沸,再用文火炖煮至猪肚熟,加入盐、胡椒粉拌匀即成。

■ 食法

每日 2 次,吃猪肚,喝汤。既可佐餐又可单食。

丁香鸭

■ 配方

鸭 子	1 只	草豆蔻	5 克
丁 香	5 克	葱	5 克
肉 桂	5 克	卤 汁	3 000 克
生 姜	5 克	冰 糖	10 克
盐	5 克	味 精	3 克
香 油	5 克		

■ 功效

温中和胃,暖肾助阳。

■ 制作

1. 将鸭宰杀后,去毛和内脏,洗净;将丁香、肉桂、草豆蔻放入炖锅内,加水适量,煎熬 2 次,每次水沸后 20 分钟滗出汁,共收药液约 3 000 克;生姜拍松,葱切段待用。

2. 将药液倒入锅内,放入鸭子,加生姜和葱,煮六成熟

时,捞起晾凉。

3. 将卤汁放入锅内,再放入鸭子,用文火卤熟捞出。

4. 将盐、冰糖屑、味精拌匀下入卤汁内,再放入鸭子,置文火上,边滚动鸭子边浇卤汁,直到卤汁均匀地粘在鸭子上,色红亮时捞出,再均匀地涂上香油即可装盘上桌。

■ 食法

每日1次,每次吃鸭肉,既可佐餐又可单食。

鲫鱼羹

■ 配方

鲫 鱼	1 000 克	砂 仁	5 克
荪 拔	10 克	胡椒粉	5 克
陈 皮	10 克	盐	5 克
大 蒜	50 克	葱	10 克

■ 功效

醒脾暖胃,和胃止痛。

■ 制作

1. 将鲫鱼去鳞、鳃和内脏,洗净;在鲫鱼腹内装入陈皮、砂仁、荪拔、大蒜、胡椒粉、葱、盐备用。

2. 在锅内放入素油,烧六成热时将鲫鱼放入锅内煎熟,再加入水2 000毫升,用文火炖煮成羹即成。

■ 食法

每日1次,空腹食之,每次吃鱼100克。