

饮食调理与自诊自疗

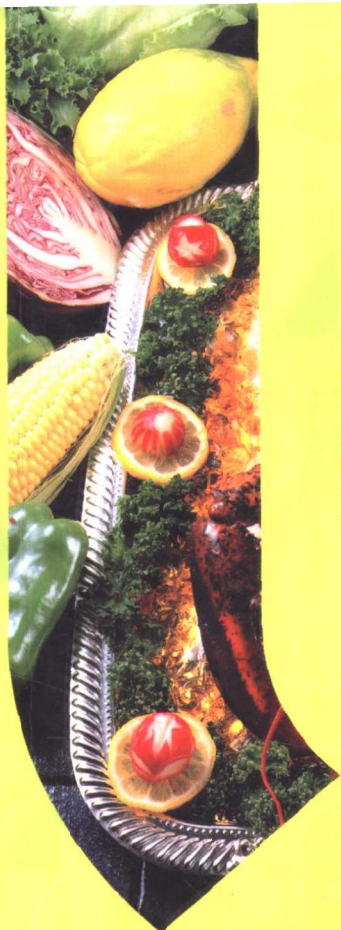
胃·十二指肠炎  
便秘  
痢疾  
胆结石

胃炎  
腹泻  
小儿腹泻  
胰腺炎

# 消化病配膳

刘方成 主编

封面题字 于若木



农村读物出版社

# 消化病配膳

刘方成 主编

农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

消化病配膳/刘方成主编. —北京: 农村读物出版社,  
2002.2

ISBN 7-5048-3746-6

I. 消... II. 刘... III. 消化系统疾病—食物疗法  
IV. R570.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 098541 号

---

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 出 版 人 | 沈镇昭                                 |
| 责任编辑  | 钟海梅                                 |
| 出 版   | 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)    |
| 发 行   | 新华书店北京发行所                           |
| 印 刷   | 北京瑞哲印刷厂                             |
| 开 本   | 850mm×1168mm 1/32                   |
| 印 张   | 6.75                                |
| 插 页   | 1                                   |
| 字 数   | 150 千                               |
| 版 次   | 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月北京第 1 次印刷 |
| 印 数   | 1~6 000 册                           |
| 定 价   | 10.80 元                             |

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



主 编 刘方成

编写人员 朝北 方庆 朝东 方华  
朝鲁 菊英 明华 刘毅  
晓云 刘荏 刘虹 吴熙  
刘明 蜀华 刘燕 新华  
方蜀 学贵 刘晨 晓东



以平衡膳食配合  
消化病的临床治疗  
事半功倍 祝  
《消化病配膳》问世

于若木 

2002.1.29

强筋壮骨食中取  
兴利驱弊在调理

刘方成



二〇〇二年二月二日

# 前言

QIAN YAN

人体消化系统的生理构造、消化及吸收功能，与食物的消化吸收过程是紧密地联系在一起。本书按胃、十二指肠、胆道、胰腺、小肠、大肠等器官单元为序，对每一个器官单元疾病的产生、病因、症状变化、饮食调养原则、病程中的配餐、中西医医疗方法等作了详细的阐述，并配以多幅图片及表格，以便加深理解和应用。配餐是本书的重点所在，它运用现代营养学和中医学“食养人、食伤身”的理论，结合食品原料和卫生知识，以及大量的实践经验，从合理膳食、膳食平衡的角度，科学地编排了配餐食谱。合理膳食是需要多少摄取多少，不要多吃；膳食平衡是消耗多少补给多少，不要亏了；科学配餐是两者结合的用餐。当然，消化系统有病还要根据病情来调配饮食。

读了本书您也许会意识到，人的身体是吃出来的，从身体的健康状况、精神面貌大体上能反映出一个人的饮食是否合理，能量代谢（消耗过多、能量过剩、代谢障碍、能量收支平衡等）的运作是否正常，以及如果出现了消化疾患，应如何饮食调理和医治，最终达到自我保健的目的。

本书为一本多知识点生活用书，可供患者、患者亲属、医务人员、营养师，甚至家厨、集体膳食单位、药膳餐厅及广大食疗爱好者参考应用。

在写作过程中得到了多位专家、医师、营养师和厨师的悉心指导与帮助，在此表示真诚的感谢。书中错误、不足之处，恳请读者和行家批评指正。

编 者

2001年10月于北京

# 目 录

## MU LU

### 前言

### 一、概说消化器官

|                      |    |
|----------------------|----|
| 1. 胃 .....           | 1  |
| (1) 胃的位置、形状和构造 ..... | 1  |
| (2) 胃液的主要成分 .....    | 2  |
| (3) 胃的活动功能 .....     | 4  |
| 2. 十二指肠 .....        | 4  |
| 3. 胆囊和胰脏 .....       | 4  |
| (1) 胆囊和胰脏的构造 .....   | 4  |
| (2) 胆囊和胰脏的功能 .....   | 6  |
| 4. 小肠 .....          | 9  |
| 5. 大肠 .....          | 11 |
| 6. 从腹痛部位辨别腹痛原因 ..... | 11 |

### 二、胃 炎

|                   |    |
|-------------------|----|
| 1. 急性胃炎 .....     | 14 |
| (1) 病因与症状 .....   | 14 |
| (2) 饮食调养与配餐 ..... | 15 |
| 2. 慢性浅表性胃炎 .....  | 16 |
| (1) 病因与症状 .....   | 16 |
| (2) 饮食调养与配餐 ..... | 17 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 3. 慢性萎缩性胃炎 .....      | 19 |
| (1) 病因与症状 .....       | 19 |
| (2) 饮食调养与配餐 .....     | 20 |
| 4. 胃炎的治疗 .....        | 21 |
| (1) 反酸嗝气的治疗 .....     | 21 |
| (2) 腹胀纳差的治疗 .....     | 22 |
| (3) 腹痛的治疗 .....       | 22 |
| (4) 心窝部灼热的治疗 .....    | 22 |
| (5) 胃出血的治疗 .....      | 22 |
| (6) 保护胃黏膜的治疗 .....    | 23 |
| (7) 胃炎病人应禁服哪些药物 ..... | 23 |

### 三、胃、十二指肠溃疡

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 1. 病因与症状 .....             | 24 |
| (1) 胃液分泌过多 .....           | 24 |
| (2) 神经精神因素 .....           | 25 |
| (3) 幽门螺杆菌 .....            | 25 |
| (4) 酗酒和戒烟 .....            | 26 |
| (5) 胆汁反流 .....             | 27 |
| 2. 症状的特点 .....             | 28 |
| (1) 疼痛有节律 .....            | 28 |
| (2) 疼痛部位固定 .....           | 29 |
| (3) 疼痛程度明显 .....           | 29 |
| (4) 烧心、恶心、呕吐 .....         | 29 |
| (5) 周期性、季节性 .....          | 29 |
| (6) 长期反复发作 .....           | 29 |
| (7) 出血 .....               | 29 |
| (8) 出血、剧痛与穿孔 .....         | 29 |
| 3. 膳食指导原则 .....            | 30 |
| (1) 不要吃刺激胃和十二指肠黏膜的食物 ..... | 30 |
| (2) 吃一些营养价值高的食物 .....      | 30 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| (3) 饮食生活要有规律 .....          | 31 |
| (4) 选择易消化的原料, 科学合理的烹调 ..... | 31 |
| 4. 饮食调养与配餐 .....            | 31 |
| (1) 急性发作期 .....             | 31 |
| (2) 过渡期 .....               | 32 |
| (3) 恢复期和康复期 .....           | 32 |
| 5. 西医如何治疗消化性溃疡 .....        | 35 |
| (1) 抗攻击因子药物 .....           | 35 |
| (2) 增强防御因子药物 .....          | 35 |
| (3) 较新药物 .....              | 36 |
| 6. 中医怎样治疗消化性溃疡 .....        | 36 |
| 7. 怎样消除胃内幽门螺杆菌 .....        | 38 |
| 8. 溃疡病人应禁服哪些药 .....         | 39 |
| 9. 胃溃疡的治疗应安排多长时间 .....      | 40 |
| 10. 溃疡病适宜喝牛奶吗 .....         | 40 |
| 11. 食盐的用量与溃疡病 .....         | 41 |

## 四、胆 石 症

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 诱因与症状 .....              | 43 |
| 2. 膳食指导原则 .....             | 45 |
| (1) 饮食生活应合理有规律 .....        | 45 |
| (2) 保持正常体重, 消除肥胖 .....      | 45 |
| (3) 保持三大供能营养素的适当比例和量 .....  | 45 |
| (4) 积极摄取膳食纤维, 限制刺激性食物 ..... | 46 |
| 3. 饮食调养与配餐 .....            | 47 |
| (1) 急性发作期 .....             | 47 |
| (2) 恢复期 .....               | 47 |
| (3) 稳定期和康复期 .....           | 47 |
| 4. 胆石症的治疗 .....             | 50 |

## 五、胰 腺 炎

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1. 急性胰腺炎 .....     | 52 |
| (1) 病因与症状 .....    | 52 |
| (2) 饮食疗法与配餐 .....  | 53 |
| (3) 急性胰腺炎的治疗 ..... | 55 |
| 2. 慢性胰腺炎 .....     | 56 |
| (1) 病因与症状 .....    | 56 |
| (2) 饮食疗法与配餐 .....  | 56 |
| (3) 慢性胰腺炎的治疗 ..... | 58 |

## 六、腹 泻

|                      |    |
|----------------------|----|
| 1. 病因与症状 .....       | 59 |
| 2. 饮食调养与配餐 .....     | 60 |
| 3. 腹泻如何治疗 .....      | 63 |
| 4. 如何使用口服补液盐 .....   | 64 |
| 5. 腹泻时如何进行家庭护理 ..... | 65 |

## 七、小儿腹泻

|                   |    |
|-------------------|----|
| 1. 病因与症状 .....    | 67 |
| 2. 如何合理治疗 .....   | 67 |
| 3. 怎样预防小儿腹泻 ..... | 68 |
| 4. 食疗与配餐 .....    | 68 |

## 八、痢 疾

|                   |    |
|-------------------|----|
| 1. 传播的途径与症状 ..... | 73 |
| 2. 饮食调养与配餐 .....  | 74 |
| (1) 急性发作期 .....   | 74 |
| (2) 好转期 .....     | 74 |
| (3) 恢复期 .....     | 74 |
| 3. 痢疾吃什么药 .....   | 77 |

|                |    |
|----------------|----|
| (1) 西医疗法 ..... | 77 |
| (2) 中医疗法 ..... | 78 |
| (3) 茶剂疗法 ..... | 78 |

## 九、便秘

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1. 病因与症状 .....         | 80 |
| (1) 食物因素 .....         | 80 |
| (2) 精神因素 .....         | 80 |
| (3) 用药不当 .....         | 81 |
| (4) 胃、肠器质性病变引起梗阻 ..... | 81 |
| (5) 全身因素 .....         | 81 |
| (6) 老年人的习惯性便秘 .....    | 81 |
| 2. 饮食要点与配餐 .....       | 81 |
| 3. 治疗便秘用药 .....        | 86 |
| (1) 中医疗法 .....         | 86 |
| (2) 西医疗法 .....         | 86 |

## 十、膳食制作

|               |    |
|---------------|----|
| ●茶饮汁奶 .....   | 88 |
| 三鲜茶 .....     | 88 |
| 姜梅茶 .....     | 88 |
| 枣蜜茶 .....     | 88 |
| 玉米须茶 .....    | 89 |
| 消炎利胆茶 .....   | 89 |
| 油茶 .....      | 89 |
| 奶油茶 .....     | 90 |
| 姜枣饮 .....     | 90 |
| 鸡胆汁黄瓜藤饮 ..... | 90 |
| 白蔻藿香饮 .....   | 90 |
| 藿香山楂饮 .....   | 91 |
| 莱菔槟榔饮 .....   | 91 |
| 丹参郁金饮 .....   | 91 |
| 良附饮 .....     | 92 |
| 砂仁佛手饮 .....   | 92 |
| 五更泻饮 .....    | 92 |
| 姜茶饮 .....     | 92 |
| 萝卜汁 .....     | 93 |
| 土豆汁 .....     | 93 |
| 土豆芝麻汁 .....   | 93 |
| 葡萄姜蜜汁 .....   | 93 |
| 番茄青菜汁 .....   | 94 |

|                |    |             |     |
|----------------|----|-------------|-----|
| 西瓜菜汁 .....     | 94 | 香蕉豆奶 .....  | 97  |
| 西瓜胡萝卜汁 .....   | 94 | 香蕉酸奶 .....  | 97  |
| 番茄西瓜汁 .....    | 95 | 鲜桃豆奶 .....  | 97  |
| 萝卜鲜藕汁 .....    | 95 | 姜汁奶 .....   | 98  |
| 苹果白菜汁 .....    | 95 | 姜蜜奶 .....   | 98  |
| 圆白菜糖汁 .....    | 95 | 苹果番茄奶 ..... | 98  |
| 姜藕汁 .....      | 96 | 猕猴桃豆奶 ..... | 98  |
| 藕梨汁 .....      | 96 | 姜韭奶 .....   | 99  |
| 梨芹汁 .....      | 96 | 绿茶奶 .....   | 99  |
| 南瓜豆腐汁 .....    | 96 | 橘子鸡蛋奶 ..... | 99  |
| 胡萝卜土豆苹果汁 ..... | 97 | 青菜花生奶 ..... | 99  |
| 苹果橘汁 .....     | 97 | 白芨蜜奶 .....  | 100 |

## ●汤..... 100

|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 蛋白米汤 .....    | 100 | 冬瓜丸子汤 .....   | 104 |
| 胡萝卜红枣汤 .....  | 100 | 山金胡萝卜汤 .....  | 104 |
| 韭菜猪血汤 .....   | 101 | 玉山鸽肉汤 .....   | 105 |
| 红白豆腐酸辣汤 ..... | 101 | 黄芪建中汤 .....   | 105 |
| 通脊豆腐汤 .....   | 101 | 薏米绿豆汤 .....   | 105 |
| 木樨汤 .....     | 102 | 大枣冬菇汤 .....   | 105 |
| 肉丝蛋汤 .....    | 102 | 佛手猪肚汤 .....   | 106 |
| 苋菜蛋花汤 .....   | 102 | 草果生姜羊肉汤 ..... | 106 |
| 番茄蛋汤 .....    | 103 | 砂仁鲫鱼汤 .....   | 106 |
| 菠菜粉丝蛋汤 .....  | 103 | 桃仁鱼汤 .....    | 107 |
| 什锦蛋汤 .....    | 103 | 绿茶红枣汤 .....   | 107 |
| 鸡蛋汤 .....     | 104 | 蜂蜜香油汤 .....   | 107 |

## ●粥..... 108

|           |     |             |     |
|-----------|-----|-------------|-----|
| 荔枝粥 ..... | 108 | 青菜肝米粥 ..... | 109 |
| 橘皮粥 ..... | 108 | 萝须枣豆粥 ..... | 109 |
| 茶叶粥 ..... | 108 | 白芨粥 .....   | 109 |

|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 山药鸡内金粥 .....  | 110 | 萝卜米粥 .....    | 112 |
| 参芪红枣粥 .....   | 110 | 红小豆山药粥 .....  | 113 |
| 莱菔子粥 .....    | 110 | 紫菀粥 .....     | 113 |
| 山楂神曲粥 .....   | 111 | 大蒜白芨粥 .....   | 113 |
| 银莲粥 .....     | 111 | 山药芝麻粥 .....   | 114 |
| 防风藿香粥 .....   | 111 | 五仁粥 .....     | 114 |
| 山药薏米扁豆粥 ..... | 112 | 山药猪肚粥 .....   | 114 |
| 南瓜粥 .....     | 112 | 参芪麻蜜粥 .....   | 114 |
| 马齿苋粥 .....    | 112 | 白扁豆粥 .....    | 115 |
| ●糊泥羹蜜膏 .....  | 115 |               |     |
| 牛奶山药糊 .....   | 115 | 虾仁豆腐羹 .....   | 120 |
| 芝麻糊 .....     | 115 | 三丁豆腐羹 .....   | 120 |
| 土豆泥 .....     | 116 | 清蒸腐羹 .....    | 121 |
| 素三泥 .....     | 116 | 甜栗羹 .....     | 121 |
| 五彩泥 .....     | 116 | 银耳莲子羹 .....   | 122 |
| 茄泥 .....      | 117 | 三七藕蛋羹 .....   | 122 |
| 奶蜜花生泥 .....   | 117 | 三色蛋羹 .....    | 122 |
| 三七核桃泥 .....   | 117 | 青菜蛋羹 .....    | 123 |
| 牛奶土豆泥 .....   | 118 | 四仁蜜 .....     | 123 |
| 荤素泥 .....     | 118 | 山楂蜜 .....     | 123 |
| 姜韭牛奶羹 .....   | 118 | 桂圆枣蜜 .....    | 124 |
| 消食蛋羹 .....    | 119 | 香蕉赤豆山药蜜 ..... | 124 |
| 鲜鱼蛋羹 .....    | 119 | 甘草橘皮膏 .....   | 124 |
| 鲫鱼羹 .....     | 119 | 土豆蜜膏 .....    | 125 |
| 蜂蜜蛋羹 .....    | 120 |               |     |
| ●蛋制品 .....    | 125 |               |     |
| 水抓鸡蛋 .....    | 125 | 豆腐干炒蛋 .....   | 126 |
| 午餐肉煎蛋 .....   | 125 | 豌豆黄瓜炒蛋 .....  | 126 |
| 豆角煎蛋 .....    | 126 | 番茄炒蛋 .....    | 127 |

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 西瓜炒蛋 .....  | 127 | 水熘荷包蛋 ..... | 130 |
| 木犀肉 .....   | 127 | 肉末烩蛋 .....  | 130 |
| 四丝炒蛋 .....  | 128 | 鱼片熘蛋 .....  | 130 |
| 炒四样 .....   | 128 | 烩什锦 .....   | 131 |
| 莴笋炒鸡蛋 ..... | 129 | 大蒜炒鸡蛋 ..... | 131 |
| 炸芝麻蛋松 ..... | 129 | 豆芽拌蛋皮 ..... | 132 |
| 蒸肉蛋卷 .....  | 129 |             |     |

## ●素菜 .....

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 炒青菜 .....    | 132 | 香菇烧菜心 .....  | 136 |
| 茄汁菜花 .....   | 133 | 黑白双耳 .....   | 136 |
| 焖扁豆 .....    | 134 | 芹菜豆腐干丝 ..... | 136 |
| 三色蔬 .....    | 134 | 葱头豆腐干 .....  | 137 |
| 香菇炒茼蒿 .....  | 134 | 鲜茄汁豆腐 .....  | 137 |
| 香菇烧菜花 .....  | 135 | 鲜菇烧豆腐 .....  | 138 |
| 蘑菇炖土豆 .....  | 135 | 蘑菇银耳豆腐 ..... | 138 |
| 圆白菜烧面筋 ..... | 135 | 熏干圆白菜 .....  | 138 |

## ●荤素菜 .....

|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 香肠炒油菜 ..... | 139 | 青白虾仁 .....   | 142 |
| 柿椒鸡丝 .....  | 139 | 清炒虾仁 .....   | 142 |
| 肉丝炒蒜苗 ..... | 139 | 青菜腰花 .....   | 143 |
| 鱼香三丝 .....  | 140 | 土豆炒鸡丝 .....  | 143 |
| 肉片葱头 .....  | 140 | 烩五丁 .....    | 144 |
| 肉末炒茄子 ..... | 141 | 烩鸡腐丸子 .....  | 144 |
| 豆腐烧鱼 .....  | 141 | 肉丝炒佛手瓜 ..... | 145 |
| 肉片炒豆腐 ..... | 141 | 海米白菜 .....   | 145 |

## ●荤菜 .....

|           |     |            |     |
|-----------|-----|------------|-----|
| 清蒸鱼 ..... | 145 | 炒鸡肝 .....  | 146 |
| 红烧鱼 ..... | 146 | 山药羊肉 ..... | 147 |

|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 参芪红枣炖猪肚 ..... | 147 | 归参炖母鸡 .....   | 150 |
| 小茴首乌炖猪肚 ..... | 148 | 良姜炖公鸡 .....   | 151 |
| 香连猪大肠 .....   | 148 | 鸭跖草炖鸡 .....   | 151 |
| 四臣汤 .....     | 148 | 核桃炒鸡花 .....   | 151 |
| 茴香肉桂炖牛肉 ..... | 149 | 沙参玉竹炖老鸭 ..... | 152 |
| 桂皮砂仁炖牛腰 ..... | 149 | 山楂鹅肉 .....    | 152 |
| 草姜羊肉 .....    | 149 | 桂髓鹌鹑 .....    | 153 |
| 山药羊肉 .....    | 150 | 肉金煮鳝鱼 .....   | 153 |
| 温中乌鸡汤 .....   | 150 | 燏蛭子 .....     | 153 |
| ●凉拌类 .....    | 154 |               |     |
| 小葱拌豆腐 .....   | 154 | 白藕配红莲 .....   | 159 |
| 凉拌豆腐 .....    | 154 | 藕梨苹果丝 .....   | 159 |
| 豆芽拌干丝 .....   | 154 | 榨菜拌腐皮 .....   | 160 |
| 芝麻干张丝 .....   | 155 | 双丁拌花生 .....   | 160 |
| 甜拌菜心 .....    | 155 | 凉拌海带丝 .....   | 160 |
| 木耳腐竹拌芹菜 ..... | 155 | 姜汁菠菜 .....    | 161 |
| 海米拌芹菜 .....   | 156 | 糖醋心里美 .....   | 161 |
| 拍黄瓜 .....     | 156 | 蛋拌三蔬 .....    | 161 |
| 赛黄瓜 .....     | 156 | 生菜拌肉丝 .....   | 161 |
| 凉拌莴笋 .....    | 157 | 金丝玉条 .....    | 162 |
| 糖拌番茄 .....    | 157 | 三色冷拼 .....    | 162 |
| 麻酱拌豆角 .....   | 157 | 拌肉丝腐皮 .....   | 163 |
| 拌四丝 .....     | 157 | 芝麻鱼 .....     | 163 |
| 凉拌四丝 .....    | 158 | 酥鲫鱼 .....     | 163 |
| 木耳拌三丝 .....   | 158 | 盐水大虾 .....    | 164 |
| 凉拌茄子 .....    | 159 | 酱肘子 .....     | 164 |
| ●主食 .....     | 164 |               |     |
| 米饭 .....      | 164 | 甜奶馒头 .....    | 166 |
| 鲜酵母馒头 .....   | 165 | 葱花卷 .....     | 166 |