

中医

◆ 消化系统疾病 ◆

便秘·慢性胃炎·结肠炎
胃和十二指肠溃疡
肝硬化·乙型肝炎

药膳食疗大全



广州出版社

前 言

中医药膳,是我国传统膳食中的重要组成部分。中医药膳既能饮食养身,又能以药疗疾,具有营养和疗疾的双重功效,历来为我国人民广泛应用于防病治病、养生健体、护肤美容。

早在《周礼》中就有“食疗”的记载,并把食医列于诸医之首。自汉、唐以来,历代均设有食医之职。在古典医籍中,也不乏“药食同源”、“医食同源”之说。许多食物,既是食品,又可做药用,具有营养与治病防病的双重功效。唐代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》中指出:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”

随着社会的不断发展进步,虽说医疗技术也在不断提高,但对于一些慢性或恶性疾病,如乙型肝炎、哮喘以及各种恶性肿瘤等疾病,至今仍未能完全根治。一些中医或西医的治疗也仍然未能达到理想的效果。而流传于民间的中药膳食却往往起到很大的作用,出现意想不到的食疗效果。

因此,为了更好的把药膳知识进一步的发扬光大,使一些迫切需要应用膳食的人们得到满足,故我们编写了《中医药膳食疗大全》(1—5册)这套丛书奉献给广大读者。

本丛书以中医理论为指导,按照疾病的不同系统分为呼吸系统疾病、循环系统疾病、消化系统疾病、代谢、泌尿系统疾病以及肿瘤造血系统疾病五册。其中所介绍的药膳,是由中药与相应的食品巧妙搭配烹制而成,既有营养价值,又具有药用性能。由于药食相融,功力相助,故其效力倍增。服用后往往会收到意想不到的效果。

编者

目 录

第一章 消化系统的基本知识

一、消化系统各器官及其生理功能	(1)
消化系统	(1)
消化系统的解剖	(2)
二、消化系统各种常见病	(7)
返流性食管炎	(7)
食管贲门失弛缓症	(8)
食管裂孔疝	(9)
急性胃炎	(10)
慢性胃炎	(12)
胃黏膜脱垂症	(14)
消化性溃疡	(15)
肠结核	(18)
结核性腹膜炎	(20)
克隆病	(21)
慢性结肠炎	(23)
消化道憩室	(25)
胃肠神经官能症	(26)
肝硬化	(29)

原发性肝癌	(33)
肝性昏迷	(34)
急性胰腺炎	(36)
慢性胰腺炎	(38)

第二章 消化系统疾病中药指引

一、消化系统疾病的食疗宜忌	(39)
食管炎	(39)
急、慢性胃炎	(40)
胃下垂	(44)
胃及十二指肠溃疡	(45)
溃疡性结肠炎	(48)
胆囊炎	(51)
胆石症	(53)
慢性肝炎	(55)
肝硬化	(56)
脂肪肝	(58)
胰腺炎	(59)
二、消化系统疾病常用药膳	(61)
山药	(61)
山药粥	(61)
山术粥	(62)
山药花生粥	(62)
山药八宝粥	(63)
山药葡萄粥	(63)
山药桂圆粥	(64)
山药扁豆粥	(64)

目 录

山药半夏粥	(65)
山药苡米粥	(65)
山药蛋黄粥	(66)
山药芝麻粥	(66)
山药泥	(67)
山药饮	(67)
药酥	(68)
山药八珍糕	(68)
山药三七粥	(69)
山药桂圆炖甲鱼	(69)
山药茯苓包子	(70)
山药羊肉汤	(70)
山药奶肉羹	(71)
山药肉片	(71)
山药拌糖	(72)
山药汤圆	(72)
山药酒	(73)
白术	(73)
白术山药粥	(74)
白术猪肚粥	(74)
白术酒	(75)
黄连	(75)
黄连苏叶饮	(76)
黄连阿胶鸡子黄汤	(76)
黄连羊肝丸	(77)
茜草	(77)
茜草威灵仙酒	(78)
苦楝皮	(78)

苦楝皮糖浆	(79)
苦楝皮槟榔糖浆	(79)
生姜	(80)
生姜粥	(80)
干姜粥	(81)
姜汁砂仁粥	(81)
生姜桂瓜苡仁粥	(82)
生姜陈葱内金粥	(82)
姜汁梅花粥	(83)
生姜神仙粥	(83)
姜茶饮	(83)
姜苏饮	(84)
姜糖饮	(84)
姜枣饮	(85)
生姜乌梅饮	(85)
生姜发汗茶	(85)
生姜艾叶红糖茶	(86)
姜连散	(86)
姜汁牛奶	(86)
姜汁黄鳝饭	(87)
姜汁牛肉饭	(87)
生姜杏仁炖胡桃	(88)
生姜柿蒂丁香汤	(88)
生姜黑豆羊肉汤	(88)
夏枯草	(89)
夏枯草煲猪肉	(90)
夏枯草减肥茶	(90)
夏金茶	(90)

目 录

蒲公英	(91)
蒲公英粥	(91)
蒲公英菊花茶	(92)
桑椹子	(92)
桑椹粥	(93)
桑椹百合大枣粥	(93)
桑椹芝麻糕	(94)
桑椹蛋糕	(94)
桑椹蜜膏	(95)
桑椹饼干	(95)
桑椹糖水饮	(95)
桑椹酒	(96)
女贞子	(96)
女贞子酒	(97)
大枣	(97)
大枣粥	(98)
大枣羊骨粥	(98)
大枣茯苓粥	(98)
大枣银耳羹	(99)
大枣益脾糕	(99)
大枣猪蹄	(100)
大枣柿饼	(100)
大枣桃仁	(101)
大枣胡萝卜	(101)
大枣猪肤羹	(102)
大枣龟胶冻	(102)
大枣炖兔肉	(103)
大枣木香汤	(103)

大枣木耳汤	(103)
大枣姜汤	(104)
大枣葱汤	(104)
大枣花生饮	(105)
糯米	(105)
糯米粥	(106)
糯米红枣粥	(107)
糯米阿胶粥	(107)
糯米麦粥	(108)
糯米大蒜粥	(108)
糯米固肠汤	(109)
柏子仁	(109)
柏子仁粥	(110)
柏子仁芡实粥	(110)
柏子仁炖猪心	(111)
柏仁猪肝当归汤	(111)
枳棋子	(111)
枳棋粥	(112)
枳棋汤	(113)
枳棋炖香鸭	(113)
枳棋解酒饮	(113)
使君子	(114)
使君子肉饼	(115)
炒使君子	(115)
沙苑蒺藜	(115)
沙苑补肾酒	(116)
绿豆	(116)
绿豆粥	(117)

目 录

绿豆芦根粥	(117)
绿豆红枣汤	(118)
绿豆衣汤	(118)
绿豆芽汁	(119)
绿豆芽白菜饮	(119)
冷冻绿豆肘	(119)
佛手	(120)
佛手柑粥	(120)
佛手山药豆仁粥	(121)
佛手白芍川芎粥	(121)
佛手郁金紫藻粥	(122)
佛手鳖甲苡菱粥	(122)
佛手姜汤	(123)
砂仁	(123)
砂仁粥	(124)
砂仁姜汁粥	(124)
砂仁内金橘皮粥	(124)
砂仁苏梗莲子汤	(125)
砂仁荜茇桔鱼汤	(125)
砂仁鲫鱼汤	(126)
砂仁糖醋益母羹	(126)
砂仁木香鸡蛋面	(127)
砂仁胡椒肚	(127)
砂仁佛手山楂酒	(128)
砂仁蒸鲫鱼	(128)
茯苓	(128)
茯苓粥	(129)
茯苓赤豆苡米粥	(130)

茯苓车前粥·····	(130)
茯苓参蚶姜桃粥·····	(131)
茯苓苡米粥·····	(131)
茯苓大枣粥·····	(132)
茯苓糕·····	(132)
茯苓饼·····	(133)
茯苓煮鸡肝·····	(133)
茯苓茶·····	(133)
茯苓山药肚·····	(134)
茯苓造化糕·····	(134)
茯苓包子·····	(135)
茯苓酒·····	(135)

第三章 消化系统疾病的药膳食谱

一、常见药膳食谱·····	(136)
太子参淮山炖鸡·····	(136)
莲子陈皮野鸭汤·····	(137)
党参砂仁鹅肉汤·····	(138)
山楂陈皮鹅肉汤·····	(139)
五爪龙佛手瘦肉汤·····	(140)
黄皮寄生瘦肉汤·····	(141)
丁香瘦肉汤·····	(142)
白芍石斛瘦肉汤·····	(143)
苁蓉锁阳瘦肉汤·····	(144)
胡椒猪肚汤·····	(145)
枳壳青皮猪肚汤·····	(146)
佛手延胡猪肚汤·····	(147)

目 录

白芨龟肉猪肚汤·····	(148)
仙人掌猪肚汤·····	(149)
白术槟榔猪肚汤·····	(150)
槐花金银花大肠汤·····	(151)
胡桃肉黄精牛肉汤·····	(152)
扁豆芡实牛肉汤·····	(153)
肉桂茴香炖牛肉·····	(153)
双皮砂仁炖牛腩·····	(154)
黄芪陈皮牛肚汤·····	(155)
草果生姜羊肉汤·····	(156)
干姜鸡内金羊肉汤·····	(157)
胡椒陈皮鹿肉汤·····	(158)
鸡内金鹿肉汤·····	(159)
淮山鸡内金鳝鱼汤·····	(160)
党参红枣鳝鱼汤·····	(161)
黄芪鳝鱼羹·····	(162)
橘皮胡椒鲫鱼汤·····	(163)
砂仁荜芩鲫鱼汤·····	(164)
草蔻陈皮鲫鱼汤·····	(165)
藿菜鲫鱼汤·····	(166)
山楂山药鲤鱼汤·····	(167)
胡椒紫苏汤·····	(168)
豆蔻陈皮散·····	(168)
茴香良姜汤·····	(169)
陈皮台乌饮·····	(170)
饴糖芍药汤·····	(171)
金铃子散·····	(171)
砂仁佛手汤·····	(172)

丹参饮	(173)
救必应汤	(174)
乌贝散	(175)
梅花橘饼汤	(175)
橘皮代代花茶	(176)
玄胡佛手茶	(177)
素馨玫瑰花茶	(177)
胡椒半夏汤	(178)
柿蒂汤	(179)
丁香橘皮汤	(180)
苏叶生姜汤	(180)
芦根竹茹汤	(181)
柿蒂芦根饮	(182)
五香锅粩散	(183)
山楂莱菔子汤	(183)
苍术陈皮汤	(184)
乌茛散	(185)
黄芪柴胡汤	(186)
枳壳山楂汤	(186)
银花火炭母汤	(187)
木棉花汤	(188)
大蒜马齿苋汤	(188)
茄根苦参汤	(189)
花椒肉蔻汤	(190)
椿根石榴皮汤	(190)
番石榴叶汤	(191)
决明蜂蜜饮	(192)
温胃滋阴汤	(193)

目 录

温胃散寒汤	(194)
健脾眉豆粥	(194)
炖苹果	(195)
益血和胃粥	(196)
核桃炒僵蚕	(197)
暖胃羊肉汤	(197)
椰子鸡粥	(198)
健胃粥	(199)
健胃姜醋煲	(200)
润肠芋粥	(200)
驱虫贯众汤	(201)
消积健脾汤	(202)
消积实中汤	(203)
除烦冰糖茶	(203)
风栗健脾汤	(204)
党参老鸽汤	(205)
瘦肉蘑菇汤	(206)
槐花木耳猪肚汤	(206)
莼菜鸡汤	(207)
健胃萝卜汤	(208)
杂锦汤	(209)
羊肚汤	(210)
黄豆芫荽汤	(210)
木瓜鲜鱼汤	(211)
鸭心燕窝汤	(212)
猪肚黄芪汤	(212)
陈皮酸梅汤	(213)
糯米汤	(214)

赤豆冬瓜汤·····	(215)
驱虫健胃使君汤·····	(215)
扁豆消积开胃粥·····	(216)
糯米补中爆谷汤·····	(217)
咸鱼杜仲汤·····	(218)
牛奶香菇汤·····	(219)
胡椒红枣老鸡汤·····	(219)
健脾栗子汤·····	(220)
鲢鱼桂杞汤·····	(221)
生鱼葛菜汤·····	(222)
莲藕牛腩汤·····	(222)
芥菜干贝汤·····	(223)
附子羊肚汤·····	(224)
猪肚提胃汤·····	(225)
溃瘍减积方·····	(226)
胃下垂食疗方·····	(227)
鲫鱼治痢汤·····	(227)
砂仁猪肚汤·····	(228)
老姜猪肚汤·····	(229)
芍药甘草汤·····	(230)
虫草啄木鸟汤·····	(230)
胃痛食疗方·····	(231)
噎膈病食疗方·····	(232)
苹果猪横脷汤·····	(233)
姜椒炖牛仔肉·····	(234)
二、常用药膳用药禁忌·····	(235)

第一章 消化系统的基本知识

一、消化系统各器官及其生理功能

消化系统

消化系统包括消化管和消化腺。消化管由口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠、肛门等组成。消化腺有唾液腺、胃腺、胰腺、肝、肠腺等。

人体的新陈代谢不仅要从外界环境摄取氧气,而且还要摄取各种营养物质。可是主要的营养物质如蛋白质、脂肪和糖类,都是结构复杂的有机物,不能直接被人体利用。必须先要在消化管内经过分解,变成结构简单的小分子物质,才能通过消化管黏膜,进入血液循环,供组织细胞利用。食物在消化管内的分解过程,称为消化。食物经过消化后,透过消化管的黏膜,进入血液循环的过程,称为吸收。

消化系统对食物的消化有两种方式。一种是通过消化腺分泌的消化液来完成。消化液中含有各种消化酶,能分别对蛋白质、脂肪和糖类进行化学分解,使之变成结构简单的小分子物质,这种消化方式称为化学性消化。另一种方式是通过消化管肌肉舒缩产生运动,将食物磨碎,使食物与消化液充分混合,并将食物不断地向

消化管下方推送,这种消化方式称为机械性消化。

消化系统的解剖

1. 口腔:口腔由唇、颊、舌、腭、口底、上下颌骨和牙齿等构成。它具有吮吸、咀嚼食物,辨别味道,吞咽和辅助发音等功能。

(1)唇:有保护牙齿,帮助吮吸,辅助发音和参与面部表情活动等功能。上唇正中有一纵行的浅凹,叫做人中,其上1/3正中处,即为人中穴,常作为抢救昏迷病人的针刺穴位。

(2)颊:构成口腔的侧壁。在颊部内面的黏膜,相当于上颌第二磨牙处有一小乳头样的组织,其中有一小口,为腮腺导管的开口,腮腺分泌的唾液就从这里流入口腔。患腮腺炎时,可见此处红肿。

(3)腭:又称口盖,前半部黏膜下有骨质的叫硬腭,后半部没有骨质的叫软腭。软腭后缘的正中是悬壅垂(小舌头),沿两侧壁而下形成咽腭弓和舌腭弓,两弓之间有扁桃体。

(4)舌:有味觉及吞咽的功能,并与发音有关。它主要由横纹肌组成,分为舌体(前2/3)和舌根(后1/3)两部分。舌表面有味蕾,能感受味觉。正常的舌表面有很薄的一层白色舌苔。患病时,舌质和舌苔将发生变化。在祖国医学中,舌诊是作为辩证论治的重要依据。

(5)口底:口底和舌下部有舌系带相连。有的人舌系带太短,影响发音,可作手术矫正。舌系带两侧各有一个小突起,称为舌下肉阜,颌下腺和舌下腺导管即开口于此,分泌的唾液由此排入口腔。口底组织比较疏松,在遇有外伤或感染时,容易发生血肿、脓肿或水肿,从而将舌往后推移,压迫咽部和会厌,可造成呼吸道阻塞而危及生命。

(6)颌骨:是口腔和面部的骨骼支架,由上颌骨和下颌骨组成。