



美味保健食谱系列

胃肠病

美味保健食谱

● 吴杰 主编 ●



化学工业出版社
生物·医药出版分社

美味保健食谱系

胃肠病 美味保健食谱

● 吴杰 主编 ●



中国轻工业出版社
生物出版分社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病美味保健食谱/吴杰主编. —北京: 化学工业出版社, 2007. 10

(美味保健食谱系列)

ISBN 978-7-122-01266-1

I. 胃… II. 吴… III. 胃肠病-食物疗法-食谱 IV.
R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 152929 号

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红

装帧设计: 关 飞

责任校对: 凌亚男

出版发行: 化学工业出版社生物·医药出版分社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京市彩桥印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/24 印张 10 字数 226 千字 2008 年 8 月北京第 1 版第 2 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80 元

版权所有 违者必究

《胃肠病美味保健食谱》

编写人员

主 编 吴 杰
编 者 (以姓氏笔画为序)

马艳华	任弘捷	刘 捷	刘洪涛	李 松
李 晶	李永江	李桂珍	李淑芬	吴 杰
吴昊然	宋美艳	张珠珍	陆春江	郑玉平
赵越超	夏 玲	郭玉华	韩 芳	韩玉星
韩锡艳	鲍跃强			

前 言

胃肠病的病因及发病机理较为复杂，有些病因至今尚未明确，而饮食不当是诱发胃肠疾病的主要因素之一。而且病程的长短、症状的轻重、是否复发等均与饮食密切相关。可见科学合理的饮食调养，对胃肠疾病的预防和治疗十分重要。

本书共精选 200 余款具有防治胃肠疾病功效的菜肴和主食，并以简洁的文字对每款菜肴、主食的用料配比、制作方法、操作小贴士、营养与功效以及菜肴（主食）效用等均做了具体的介绍，原料易取，易学易做。是一本集食补、食疗于一体的食谱书，也是广大家庭科学饮食指导用书。

书中一些食谱还配合了特定的药包烹制，在实际应用中，须结合医生建议因人施用。

吴 杰

2007 年 10 月

目 录

橙皮鲫鱼汤 * 1
无花果莲枣粥 * 2
胡椒肚羹 * 3
山药大枣二米粥 * 4
菊花青鱼汤 * 5
草果大麦仁粥 * 6
黄芪烧鲈鱼 * 7
山药肉末粥 * 8
姜煮鲢鱼丸 * 9
养胃砂仁粥 * 10
姜炒鳝丝 * 11
小米猪肚粥 * 12
翠芹双味鲈鱼丸 * 13
菜花口蘑粥 * 14
清蒸鳊鱼 * 15
桂圆大枣鸡肉粥 * 16
香菇烧草鱼 * 17
梗米扁豆粥 * 18
紫菜丸子汤 * 19
牛肉萝卜糙子粥 * 20
豆蔻乌鸡煲 * 21
车前草粥 * 22
双色鸡片 * 23

糯米柿饼粥 * 24
香菇炒兔肉 * 25
胡萝卜糯米粥 * 26
果椒萝卜炖猪肚 * 27
茯苓栗枣粥 * 28
山楂肉片 * 29
大米双豆粥 * 30
草果羊排煲 * 31
梗米煮香菱 * 32
枸杞糯米鸭肉条 * 33
栗子白果粥 * 34
烤鸭木耳炒平菇 * 35
白果薏米粥 * 36
肉末酿松茸 * 37
双豆粥 * 38
什锦白菜 * 39
赤豆鲤鱼玫瑰粥 * 40
白萝卜炒肉丝 * 41
槐米猪肠粥 * 42
香辣芥菜丝 * 43
小米绿豆红薯粥 * 44
青椒肚片 * 45
山楂肉丁蒸饭 * 46

火腿肠拌瓜丝 * 47
姜汁鹿肉焖饭 * 48
香干煸扁豆荚 * 49
牛肉土豆焖饭 * 50
瓦罐鱼肚炖甲鱼 * 51
双丁核桃蒸饭 * 52
鲜美鲍鱼肚羹 * 53
莲子猪肚焖饭 * 54
桃仁鱿鱼羹 * 55
参苓健脾糕 * 56
红花鱼肚汤 * 57
莲蓉糯米糕 * 58
如意菜卷 * 59
椰枣鸡肉粽 * 60
红果山药焖鲤鱼 * 61
参汁枣粽 * 62
苹荇鲫鱼橙丝汤 * 63
党参鲳鱼汤面 * 64
芪枣鸡丸汤 * 65
羊脊骨汤煮面 * 66
飘香猴头鸡肉丸 * 67
肉桂鸭肉汤面 * 68
鸡肉炖南瓜 * 69
芪汁鸡肉汤面 * 70
什锦菊花汤 * 71
党参鲳鱼汤面 * 72
山楂鹅肉羹 * 73
雪里蕻煮面 * 74
翡翠火腿汤 * 75
砂蹄汤面 * 76
玫瑰双笋肉丁 * 77

■ 红枣猪排汤面 * 78
■ 山药煲猪肚 * 79
■ 西芹胗肚汤面 * 80
■ 牛肉炒双丝 * 81
■ 翡翠鸡汤煮面 * 82
■ 双椒狗肉羹 * 83
■ 鸽蛋山药面 * 84
■ 狗肉炖白菜 * 85
■ 黄芪猪肚煮面 * 86
■ 肉末豆腐 * 87
■ 葱菇鱼肉面 * 88
■ 猴头银耳羹 * 89
■ 三卤黄面条 * 90
■ 双蔬牛肉炒猴头 * 91
■ 鸭肉卤面 * 92
■ 牛肉平菇炖豆腐 * 93
■ 三料卤面 * 94
■ 火腿肠炒兰花 * 95
■ 双羊炒面 * 96
■ 土豆焖牛肉 * 97
■ 山药肉丝炒面 * 98
■ 蒜丝拌马齿苋 * 99
■ 胡萝卜鹿肉炒面 * 100
■ 麻香鱼排 * 101
■ 肉炒刀切面 * 102
■ 木耳煎带鱼 * 103
■ 鸡肉三珍面 * 104
■ 香酥铁雀 * 105
■ 姜胗烩麻花 * 106
■ 沙锅山药炖鸭 * 107
■ 苹荇鲜奶面片汤 * 108

肉片烧豆角 * 109
双山鲮鱼炒面片 * 110
黄芪三彩猪肚羹 * 111
鸡肉猴菇面片汤 * 112
爆百叶 * 113
紫茄炒面片 * 114
枳壳煲乌龟 * 115
黄面片肉炒甘蓝 * 116
参芪烧鲤鱼 * 117
火腿双蔬面片 * 118
杞子烧鲫鱼 * 119
炒三色面片 * 120
什锦炒鸭丁 * 121
豆蔻汁鱼肚面片 * 122
茯苓香菇脊骨汤 * 123
双味黑米面片汤 * 124
蒜香木耳炒肚片 * 125
蒜茸马齿面片 * 126
三彩羊肚丝 * 127
肉桂猪肚面丁汤 * 128
浇汁豆沙山药片 * 129
蛋奶山药煮面丁 * 130
砂仁肚块煲鲫鱼 * 131
土豆煮面丁 * 132
四味炖鹌鹑 * 133
砂仁猴头炒面丁 * 134
艾叶荷包鹌蛋 * 135
佛手牛肚烩面丁 * 136
胡萝卜烧鸡块 * 137
红花鱼肚炒面丁 * 138
鸡骨架煮双冬 * 139

姜附鸡肉煮面丁 * 140
乌梅煲猪排 * 141
胡椒鲢鱼煮面丁 * 142
翡翠肚片 * 143
栗枣山药面丁汤 * 144
肉末山药泥 * 145
芪参鱼丸面丁汤 * 146
七味鱼头煲 * 147
神曲猪肉馄饨 * 148
党参半夏猪肉羹 * 149
草蔻羊肉馄饨 * 150
双红煲猪肘 * 151
大枣汁鸽肉馄饨 * 152
姜丝羊肉 * 153
翡翠草鱼馄饨 * 154
双味脊骨炖山药 * 155
黄芪鸡肉馄饨 * 156
参枣旋覆炖猪肚 * 157
苳澄茄鲢鱼汤饺 * 158
兔肉丸苳菜汤 * 159
西洋参猪肉汤饺 * 160
马兰头鹌鹑煲 * 161
温补鸡肉汤饺 * 162
蒲公英炖鱼肚 * 163
橘香黄芪汤饺 * 164
红枣山药羹 * 165
党参鱿鱼汤饺 * 166
木槿花鲫鱼煲 * 167
兔肉香菇饺 * 168
陈皮白术鲈鱼汤 * 169
鲜蘑鸭肉水饺 * 170

清蒸鲈鱼 * 171
洋葱黑面饺 * 172
山药黄花鱼煲 * 173
狗肉萝卜饺 * 174
参枣煲刀鲚 * 175
素三色肉饺 * 176
瓦罐党参炖乌鸡 * 177
姜香牛肉蒸饺 * 178
沙锅黄芪炖肉鸽 * 179
山药鸭肉蒸饺 * 180
莲子烧猪肚丁 * 181
青椒羊肉煎包 * 182
嫩豌豆炒牛肉丁 * 183
玉米面猴蘑包子 * 184
鲜蘑菱肉炖豆腐 * 185
鹅肉包子 * 186
牛肉丝炒豇豆 * 187
双山鱼肉包 * 188
葱椒肉片 * 189
参芪汁青鱼肉包 * 190
刀鱼扁豆丝 * 191
枣泥山药包 * 192
葱姜银鱼汤 * 193
荞麦面芹肚包子 * 194
香椿烧大黄鱼 * 195
仙菊彩包 * 196

青蒜炒鲭鱼条 * 197
干虾肉葱包 * 198
白术砂仁烧草鱼 * 199
鸡肉山药烧卖 * 200
浮小麦牛肉煲 * 201
瓜香烧卖 * 202
牛肉炒蘑菇 * 203
兔肉菇烧卖 * 204
醋浇煎蛋 * 205
鸡肉猴菇烧卖 * 206
肉末烧豆腐 * 207
糯米鸭肉烧卖 * 208
干姜内金焖鹿肉 * 209
翡翠肉姜炒饼 * 210
补骨脂煮羊腰 * 211
紫甘蓝猪肉炒饼 * 212
骨脂豆蔻鹌鹑煲 * 213
猪肉萝卜馅饼 * 214
山药羊肉煲 * 215
茯苓山药饼 * 216
双马鲫鱼汤 * 217
牛肉香菇馅饼 * 218
荠菜炒鱼片 * 219
五香酱肉锅烙 * 220
附录 烹饪术语小提示 * 221
食材索引 * 222

橙皮鲫鱼汤

【用料配比】

鲫鱼 2 条（约 500 克），鲜橙皮、香菜、生姜各 20 克，胡椒 10 克，料酒 10 克，醋 2 克，精盐、鸡精各 3 克。



制 作 方 法

（1）将鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，沥去水。鲜橙皮洗净，姜洗净、去皮，均切成丝。香菜择洗干净，沥去水，切成 3 厘米长的段。

（2）锅内放入清水烧开，加入醋，下入鲫鱼用大火烧开后，煮约 1 分钟捞出，沥去水。

（3）沙锅内放入清水 900 克，下入胡椒、橙皮丝、生姜丝，加入料酒烧开后，下入鲫鱼烧开后，煨煮约 1 小时，加入精盐，煮约 2 分钟，加鸡精，撒上海菜段即成。

操作小贴士

鲫鱼要先放入漏勺内，再连同漏勺一起下入沸水锅中煮制，以免碰破鱼皮。



营 养 与 功 效

鲫鱼是一种高蛋白、低脂肪的食物，富含钙、磷、铁、锌、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、烟酸等，其味甘、性平，可健脾利湿、清热解毒。橙皮含橙皮苷、胡萝卜素、维生素 C、维生素 B₁、柠檬酸等，其味辛、苦，性温，可理气健脾、燥湿化痰。生姜味辛、性温，可温中止呕、解表散寒。



菜 肴 效 用

此款菜肴具有温胃、散寒、止痛的功效，适宜于急性胃炎患者食用。

无花果莲枣粥

【用料配比】

大麦仁 150 克，无花果 25 克，莲子、大枣各 50 克，冰糖 10 克。



制 作 方 法

(1) 将大麦仁淘洗干净，莲子择去杂质，用温水浸泡至透，大枣、无花果洗净。锅内放入清水，下入大麦仁烧开。

(2) 下入莲子搅匀，煮至大麦仁五成熟。

(3) 下入无花果、大枣搅匀，烧开，加入冰糖煮至米烂粥稠，出锅装碗即成。



营 养 与 功 效

无花果中富含糖类、蛋白质、氨基酸、维生素、无机盐等，其味甘、性平，有补脾益胃、润肠通食、消肿解毒的功能。莲子味甘、涩、性平，有健脾强胃、补虚安神的功能。大枣味甘、性温，有补脾和胃、益气生津、养血安神的功能。大麦仁含淀粉、蛋白质、脂肪、无机盐、维生素 E 等，对胃和十二指肠球部溃疡等症有一定疗效。



主 食 效 用

此款主食适宜于慢性胃炎、脾虚胃痛患者食用。

操作小贴士

要准确掌握用料入锅顺序，用小火长时间熬煮至米烂粥稠。

胡椒肚羹

【用料配比】

猪肚 150 克，葱段、姜片各 10 克，料酒 15 克，醋 2 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，湿淀粉 25 克。

【药包】

内装白胡椒 10 克。



制 作 方 法

(1) 锅内放入清水烧开，下入猪肚，加入醋用大火烧开，煮约 3 分钟捞出，沥去水。

(2) 沙锅内放入清水 800 克，下入药包、葱段、姜片用大火烧开，下入猪肚，盖上锅盖烧开，用小火煨约 1 小时，拣出药包、葱、姜不用，捞出猪肚，沥去汤汁，剁碎。

(3) 将碎猪肚下入煮肚的原汤锅内，加入料酒、精盐烧开，煮约 2 分钟，加味精，用湿淀粉勾芡成羹，出锅装碗即成。

操作小贴士

湿淀粉要先用清水 20 克调匀成稀糊状，再徐徐淋入锅内勾芡。



营 养 与 功 效

白胡椒含挥发油、胡椒碱、胡椒脂碱等，其味辛、性热，可和胃止呕、温中散寒、解毒止痛。猪肚是一种高蛋白、低脂肪的食物，富含钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂ 等，其味甘、性温，可益胃健脾、补虚。



菜 肴 效 用

此款菜肴具有健脾补虚、温胃止痛的功效，适宜于急性胃炎患者食用（禁食期过后）。

山药大枣二米粥

【用料配比】

大米、小米各 75 克，狗肉、山药各 75 克，大枣（红枣）50 克，料酒 10 克，精盐 2 克，胡椒粉 0.5 克。

【药包】

内装半夏 15 克，葱末、姜片各 15 克。



制 作 方 法

(1) 将大米、小米分别洗净。山药去皮同狗肉均切成丁。狗肉丁用料酒、胡椒粉拌匀腌渍入味。锅内加入清水，下入药包、葱末、姜片，煮约 20 分钟，拣去药包。下入大米煮至微熟，下入大枣烧开。

(2) 下入狗肉丁烧开，撇净浮沫，下入小米煮至米粒熟透、大枣鼓起。

(3) 下入山药丁搅匀，烧开，加入精盐，煮至山药丁熟、粥汁浓稠，出锅即成。



营 养 与 功 效

半夏味辛、性温，有燥湿化痰、降逆止呕的功能。狗肉味咸、性温，有补中益气、强骨厚肠的功能。山药含皂苷、黏液质、胆碱、淀粉、氨基酸、维生素 C，多酚氧化酶等，有健脾开胃的作用。大枣味甘、性温，有补脾和胃的功能。



主 食 效 用

此款主食可健脾和胃、降逆止呕，对慢性胃炎患者的呕吐、恶心、胃寒疼痛等症状有较好的食疗功效。

操作小贴士

水要一次加足。小火慢熬。

菊花青鱼汤

【用料配比】

净青鱼肉 150 克，鲜菊花 20 克，葱段 10 克，姜片 5 克，料酒 8 克，醋 2 克，蚝油 15 克，精盐 2 克，鸡精、干淀粉各 3 克，鸡蛋 1 个，清汤 500 克。



制 作 方 法

(1) 将青鱼肉洗净，沥去水，切成片。菊花撕下花瓣，洗净，沥去水。鱼片放入容器内，加入醋、料酒、精盐 1 克拌匀腌渍入味，再加入半个鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。

(2) 锅内放入清汤，下入葱段、姜片烧开，煮约 3 分钟，拣出葱、姜不用。下入鱼片烧开。

(3) 下入菊花瓣，加入蚝油、余下的精盐烧开，煮至鱼片熟透，加鸡精，出锅装碗即成。



营 养 与 功 效

青鱼肉质细腻，味道鲜美，营养丰富，富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、烟酸、核酸等，其味甘、性平，可益气养胃、化湿利水、祛风除烦。菊花味辛、甘、苦，性微寒，可清热解毒、疏散风热、平肝明目，经烹饪后可清香开胃。



菜 肴 效 用

此款菜肴具有清热解毒、益气养胃的功效，适宜于慢性胃炎见骨中隐痛、灼热不适、口干舌燥、大便干结者食用。

操作小贴士

青鱼肉要顺着鱼肉纤维抹刀切成片。

草果大麦仁粥

【用料配比】

草果 1 枚，大麦仁 200 克，羊肉 150 克，胡萝卜 50 克，姜片 10 克，葱段 15 克，料酒 8 克，精盐 3 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克。



制 作 方 法

(1) 将大麦仁择去杂质，洗净，放入容器内，加入清水浸泡 2 小时左右捞出，沥去水。羊肉洗净、沥去水，胡萝卜洗净、削去外皮，均切成 1 厘米左右见方的丁。草果洗净。

(2) 沙锅内放入清水，下入草果、羊肉丁、葱段、姜片用大火烧开，改用小火煮约 10 分钟，拣出葱、姜不用，加入料酒，下入大麦仁搅匀、烧开。

(3) 下入胡萝卜丁搅匀、烧开，继续用小火熬煮至软烂，拣出草果不用，加入精盐略煮约 1 分钟，加味精、胡椒粉，出锅装碗即成。

操作小贴士

煮制时要随时撇去汤中的浮沫，以保持粥汁的清洁。



营 养 与 功 效

大麦含糖类、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等，可补脾和胃、除烦止渴、消食、利尿，对胃炎及十二指肠溃疡等有食疗效用。草果味辛、性温，可燥湿散寒、除痰截疟、消积除满。



主 食 效 用

此款主食具有温中散寒、破冷气、去腹胀的功效，适宜于脾胃虚寒之慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡患者食用。

黄芪烧鲈鱼

【用料配比】

鲈鱼 1 条（约 1000 克），嫩油菜心 100 克，火腿 25 克，葱末、姜末、蒜末各 5 克，料酒 10 克，醋 2 克，精盐、鸡精各 4 克，胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 10 克，面粉 50 克，植物油 1250 克。

【药包】

内装黄芪 20 克。



制 作 方 法

(1) 将鲈鱼去头、尾、鳍，撕去鱼皮，去净内脏，洗净，沥去水，切成块。嫩油菜心修剪整齐，洗净，沥去水。火腿切成小片。

(2) 锅内放油烧至七成热，将鲈鱼块逐块蘸匀面粉，下入油锅中炸呈金黄色、外表脆硬捞出，沥去油。锅内留油 15 克，下入葱末、姜末、蒜末炝香，下入火腿片略炒，下入鱼块炒匀，烹入醋、料酒，加清水 500 克。

(3) 下入药包烧开，用小火烧约 1 小时，拣出药包不用，加入精盐 3 克炒匀，用大火将汤汁收浓，加胡椒粉、鸡精 3 克炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅盛入盘中。净锅内放

油 15 克烧热，下入油菜心煸炒至变软，加入余下的精盐、鸡精翻炒至熟，出锅围摆在鱼块周围即成。



营 养 与 功 效

黄芪味甘、性微温，有补益中气的作用，对脾胃虚弱、胃中疼痛、大便先干后溏或溏泻等病症表现者均有治疗作用。鲈鱼味甘、性平，可补虚益气、消炎解毒。油菜富含胡萝卜素、钙、磷、铁、维生素 C、脂肪、蛋白质等，可清热解毒、散瘀消肿、和中润肠。



菜 肴 效 用

此款菜肴具有健脾胃、益气血、止疼痛的功效，适宜于慢性胃炎、脘腹疼痛、便溏患者食用。

操作小贴士

炸鱼块时要用大火，不能炸过火。

山药肉末粥

【用料配比】

大米 200 克，山药 150 克，猪瘦肉 75 克，葱末、姜末各 10 克，料酒 8 克，精盐 2 克，味精 1 克，植物油 20 克。



制 作 方 法

(1) 将大米淘洗干净，沥去水。山药削去外皮，洗净，切成粒状。猪瘦肉洗净，沥去水，剁成末。

(2) 锅内放油烧热，下入葱末、姜末炝香，下入肉末炒至变色，烹入料酒炒匀，加入适量清水烧开。

(3) 下入大米、山药粒搅匀、烧开，煮至熟烂、汁稠，加精盐、味精搅匀，出锅装碗即成。



营 养 与 功 效

山药味甘、性平，可补肺健脾、固肾益精、益气养阴。猪瘦肉味甘、咸，性平，可健脾益气、滋阴补血。



主 食 效 用

此款主食具有补脾胃、益气血的功效，适宜于胃和十二指肠溃疡患者食用。

操作小贴士

要用小火慢慢熬煮。

