

搜狐健康
health.sohu.com

39健康网
www.39.net

联合
推荐

养脾胃 吃什么 宜忌速查



营养好不好，脾胃说了算
消化好、吸收好，才是真的吃得好

史成和 主编

北京大学第三医院中医科主任医师，医学博士
世界中医药学会联合会消化病专业委员会委员

北京卫视《养生堂》
主讲嘉宾



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社



养脾胃 吃什么 宜忌速查

史成和 主编 北京大学第三医院中医科主任医师，医学博士
世界中医药学会联合会消化病专业委员会委员
北京卫视《养生堂》主讲嘉宾



全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

· 北 京 ·

编写人员名单:

史成和 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 石 沛 余 梅 张金华 李 迪
石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静 陈 旭 王 娟 徐开全 杨慧勤 卢少丽
张 瑞 李军艳 崔丽娟 季子华 吉新静 石艳婷 陈进周 李 丹 王长放
申 琦 逯春辉 李 鹏 李 军 张 伟 高 杰 高 坤 高子珺 杨 丹
李 青 梁焕成 戴俊益 李明杰 葛龙广 霍春霞 高婷婷 李 利 王能祥
赵永利 刘 毅 韩建立 高 赞 高志强 高金城 邓 晔 常玉欣 黄山章
侯建军 李春国 王 丽 袁雪飞 张玉红 张景泽 张俊生 张辉芳 赵金萍
崔文庆 石 爽 王 娜 金贵亮 程玲玲 段小宾 王宪明 杨 力

图书在版编目 (CIP) 数据

养脾胃吃什么宜忌速查/史成和主编. —北京:
化学工业出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-122-21025-8

I. ①养… II. ①史… III. ①脾胃病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 135578 号

责任编辑: 杨骏翼 贾维娜
责任校对: 陈 静

装帧设计: 悦然文化

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 14 字数 260 千字 2015 年 2 月北京第 1 版第 1 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: 29.80 元

版权所有 违者必究

前言

中医认为，脾胃是人体的后天之本、气血生化之源，负责把进入体内的食物转化成气血，而中医理论认为一个人健康的标准就是气血充足。

然而，随着人们生活节奏的日益加快，很多人饮食、生活、作息不规律，比如不注意食物的冷热温度，想吃就吃；比如经常应酬聚会，胡吃海塞；再比如吃饭总不能按时按点，以及精神长期紧张、压力过大、思虑过度等等，都会导致消化吸收功能不佳，出现一系列脾胃不好的症状。因此从饮食这个环节来说，现代人养成健康、良好的饮食习惯，管好自己的嘴是养好脾胃的重要一环。

“药补不如食补”是中医养生的至理名言，这也同样适用于养脾胃这一养生目标。大自然中的每一样食物都有各自的营养特点，人们根据自身的养生需求选对食物，同时根据食材的营养特点和性味归经等合理搭配、科学烹调、正确食用，就能够为健康助力，甚至对某些疾病起到预防和辅助治疗的效果。

本书立足于养脾胃这样一个养生目标，将脾胃在人体的位置、作用以及与其他五脏六腑的关系一一阐述出来。本书的主体部分介绍了养脾胃效果明显的家常食材，内容详细，让人们吃对吃好。书中还有根据不同季节养脾胃的内容，让你根据季节特点，顺时养生。此外，本书还将与脾胃相关的疾病单独列为一章来介绍，通过调养脾胃来预防和治疗这些相关疾病，达到全身的健康和谐。

希望本书能给人们上一堂生动的养脾胃课，让人们从此吃出健康。

史成和

2014年冬



目 录 C O N T E N T S

Part

1

脾胃弱则百病易生

脾胃在人体的位置	2	脾虚会导致肾虚	12
脾不好则胃不和	4	察颜观色看脾胃	14
脾胃强则气血足	6	女人, 养好脾胃延缓衰老	16
脾胃和则四肢健	7	当心这些征兆, 可能脾胃有病了	18
脾胃虚易引起心肌缺血	8	脾胃不好易得哪些病	22
脾胃虚易致肺热咳嗽	9	一天最适合养脾胃的时辰	24
脾胃不达易患慢性肝病	10		

Part

2

脾胃强健的自然调养法

脾气上升, 胃气下降, 脾胃才能和谐	26	十大不良生活习惯最伤脾胃	29
五味入五脏, 甘味入脾胃	27	养脾胃饮食宜忌	31
五色对五脏, 黄色食物益脾胃	28	养脾胃也要养情志	40

Part

3

养脾胃宜吃与忌吃食物

宜吃的 30 种食物	42
小米: 健脾胃、和眠	42
✦ 小米绿豆粥 健脾、开胃、清火气	43
✦ 花生仁小米粥 适合脾胃虚弱者	43
山药: 养胃补虚	44
✦ 山药糯米枸杞粥 健脾、开胃	45
✦ 山药五彩虾仁 补脾、益智	45
薏米: 健脾渗湿	46
✦ 南瓜薏米饭 健脾、养胃、祛湿	47
✦ 红豆薏米粥 利水祛湿、健脾消肿	47



- 高粱：固肠胃、促消化**
- 高粱羊肉粥 健脾养胃
 - 高粱红糖糯米粥 补虚补血、健脾暖胃
- 红薯：补脾养胃**
- 红薯粥 健脾养胃、补气益血
 - 姜汁红薯条 健脾暖胃、延年益寿
- 南瓜：保护胃黏膜**
- 南瓜粥 补中益气、清热解毒、健脾养胃
 - 红枣蒸南瓜 补脾安神
- 扁豆：健脾化湿**
- 扁豆薏米粥 增强免疫力
 - 扁豆猪骨汤 滋阴润燥、增强免疫力
- 红豆：健脾止泻**
- 红豆粥 健脾、养胃、补血
 - 红豆薏米糊 促进排尿、清热解毒
- 红枣：增强脾胃消化功能**
- 山楂红枣莲子粥 养心安神、健胃消食
 - 银耳红枣牛肉汤 健脾、养胃、润肺、美容
- 48 **莲子：补脾、防治胃炎** 60
- 49 ➤ 莲子红豆花生粥 补脾虚、宁心安神 61
- 桂圆莲子汤 止脾胃虚寒引起的腹泻 61
- 49 **核桃：开胃通肠** 62
- 50 ➤ 核桃仁莲藕汤 养脾胃、抗老化 63
- 51 ➤ 核桃花生小米粥 健脾和胃、养心安神 63
- 51 **银耳：健脾生津** 64
- 52 ➤ 银耳枸杞汤 和胃润肺、改善肝功能 65
- 凉拌双耳 健脾养胃、润肠通便 65
- 53 **鲫鱼：和中开胃** 66
- 53 ➤ 鲫鱼蒸蛋 和胃补虚、利水消肿 67
- 54 ➤ 鲫鱼冬瓜汤 补中益气、健脾化湿 67
- 55 **羊肉：温胃、促消化** 68
- 55 ➤ 葱爆羊肉 温补和胃 69
- 羊肉胡萝卜煲 温胃、补肾 69
- 57 **牛肉：增强胃肠动力** 70
- 57 ➤ 萝卜炖牛腩 促进消化 71
- 五香酱牛肉 健脾、提高免疫力 71
- 59 **鸡肉：温中补脾** 72
- 四川棒棒鸡 益气健脾 73
- 竹排糯香鸡翅 温中补脾、益气养血 73





- | | | | |
|---------------------|----|-----------------------|-----|
| 猪肚：养胃补虚 | 74 | 圆白菜：防治胃溃疡 | 88 |
| ✦ 胡椒猪肚汤 暖胃除寒 | 75 | ✦ 圆白菜炒五花肉 治疗胃溃疡、提高免疫力 | 89 |
| ✦ 莲子猪肚汤 补脾虚、润肺止咳 | 75 | ✦ 酱肘爆炒圆白菜 促消化、益心力 | 89 |
| 洋葱：养胃、增食欲 | 76 | 香菇：促消化、防便秘 | 90 |
| ✦ 洋葱炒肉 增加胃动力、提供能量 | 77 | ✦ 板栗炒香菇 暖胃健脾、补气 | 91 |
| ✦ 洋葱炒鸡蛋 防治消化不良和食欲不振 | 77 | ✦ 香菇滑鸡粥 健脾开胃 | 91 |
| 大蒜：防治腹泻、痢疾 | 78 | 猴头菇：养胃、助消化 | 92 |
| ✦ 蒜蓉菠菜 暖胃除寒 | 79 | ✦ 鲍汁猴头菇 养胃、利五脏 | 93 |
| ✦ 腊八蒜 防治腹泻、杀菌 | 79 | ✦ 猴头菇清鸡汤 改善消化不良 | 93 |
| 白萝卜：促进肠胃蠕动 | 80 | 山楂：健脾开胃 | 94 |
| ✦ 白萝卜银耳汤 促进消化、润肺止咳 | 81 | ✦ 核桃山楂饮 健胃益智、助消化 | 95 |
| ✦ 白萝卜羊肉蒸饺 下气消食、暖胃温中 | 81 | ✦ 橘皮山楂粥 增食欲、助消化 | 95 |
| 茭白：清热健脾 | 82 | 樱桃：调和脾胃 | 96 |
| ✦ 茭白炒肉片 助消化、通乳 | 83 | ✦ 樱桃汁 养胃、补铁 | 97 |
| ✦ 开阳茭白 清热健脾 | 83 | ✦ 爱心沙拉 调脾胃、养容颜 | 97 |
| 菠菜：通肠养胃 | 84 | 苹果：健脾补气 | 98 |
| ✦ 菠菜炒猪肝 改善便秘、保护视力 | 85 | ✦ 黄瓜苹果橙汁 健脾、排毒、瘦身 | 99 |
| ✦ 菠菜猪血汤 调脾胃、排毒 | 85 | ✦ 羊肉苹果汤 温补和胃 | 99 |
| 芹菜：祛脾胃湿热 | 86 | 草莓：健脾生津 | 100 |
| ✦ 炆拌芹菜腐竹 促进胃液分泌、降血压 | 87 | ✦ 西瓜草莓汁 开胃生津、消除疲劳 | 101 |
| ✦ 西芹百合 促进胃肠蠕动、清热解暑 | 87 | ✦ 草莓杏仁奶 改善便秘、美容丰胸 | 101 |

养脾胃宜吃的 15 种中药	102	苍术：燥湿健脾	110
芡实：补脾止泻	102	✦ 楂术木香散 消积破滞、健脾止泄	110
✦ 芡实薏米老鸭汤 健脾、滋阴	102	鸡内金：健胃消滞	111
甘草：养胃保肝	103	✦ 山楂鸡内金粥 健脾开胃、消食化滞	111
✦ 甘麦红枣粥 补脾安神	103	黄芪：健脾补气	112
党参：滋养脾肺	104	✦ 黄芪羊肉煲 去脾湿、强胃气	112
✦ 党参茯苓白术粥 补脾胃之气	104	陈皮：健脾理气	113
藿香：和胃止呕	105	✦ 生姜陈皮水 温中散寒，适用于阴虚胃痛	113
✦ 藿香粥 补脾胃之气、止呕吐	105	灵芝：促进消化	114
人参：补脾益肺	106	✦ 灵芝茶 促消化、补气安神	114
✦ 人参陈皮冰糖茶 消食化积	106	白芍：补脾泻肝	115
茯苓：抑制胃酸	107	✦ 白芍姜枣茶 安脾、祛瘀散寒	115
✦ 山药茯苓汤 益脾和胃	107	当归：补脾养血	116
荷叶：健脾消脂	108	✦ 归参猪心汤 养脾、通便	116
✦ 决明子荷叶茶 养脾护胃、降血压	108	忌吃的 24 种食物	117
麦冬：益阴养胃	109		
✦ 玉竹麦冬银耳羹 益胃生津、改善燥热咳嗽	109		

Part

4

对症养脾胃

消化不良	124	胃结石	136
✦ 豆腐鲫鱼汤 促进消化、增强食欲	126	✦ 黄花木耳炒鸡蛋 化结石、养脾胃	137
✦ 家常炒山药 健脾益胃	127	✦ 核桃紫米粥 防止结石形成	137
✦ 番茄冬瓜汤 健胃消食、清胃热	127	胃下垂	138
急性胃炎	128	✦ 板栗烧白菜 健脾养胃，适合脾胃虚弱者	139
✦ 人参茯苓二米粥 培补元气、养护脾胃	129	✦ 小米红枣粥 健胃利湿、补血助消化	140
✦ 牛奶蒸鸡蛋 健脾养胃	129	✦ 花生酱鸡丝 补脾开胃、提高免疫力	140
慢性胃炎	130	胃癌	141
✦ 蒜蓉粉丝蒸娃娃菜 养胃生津、除烦止渴	132	✦ 番茄炒玉米 增强体能、防癌健脾	143
✦ 香菇扁豆 健脾胃	132	✦ 山药香菇鸡 增强免疫力、抑制癌细胞生长	143
消化性溃疡	133	便秘	144
✦ 肉末蒸圆白菜 加速创伤面愈合	135	✦ 木耳烩丝瓜 润肠通便	146
✦ 虾仁蒸西兰花 补充维生素 C 和蛋白质	135	✦ 红薯蒸饭 调理脾胃、防治便秘	146
		专题 调养脾胃，阴阳平衡	147

- | | | | |
|---------------------|-----|----------------------|-----|
| 口腔溃疡也要补脾胃 | 150 | 胖瘦也要由脾胃做主 | 160 |
| ▶ 萝卜鲜藕饮 缓解口腔溃疡 | 151 | ▶ 胡萝卜烩木耳 清肠去脂 | 161 |
| ▶ 荸荠冰糖藕羹 避免口腔溃疡反复发作 | 151 | ▶ 苦瓜番茄玉米汤 减肥消食 | 161 |
| 口臭多是脾胃上火引起的 | 152 | 肌无力多是脾胃惹的祸 | 162 |
| ▶ 老丝瓜汤 清热解毒、凉血除臭 | 153 | ▶ 牛肉山药枸杞汤 健脾补肺 | 163 |
| ▶ 蜂蜜柚子茶 祛火消食 | 153 | ▶ 南瓜红枣燕麦粥 补脾虚、增力量 | 163 |
| 青春痘可能与脾湿有关 | 154 | 双腿肿胀，健脾运湿刻不容缓 | 164 |
| ▶ 薏米百合粥 利水渗湿、清热排脓 | 155 | ▶ 冬瓜薏米粥 利水消肿、健脾祛湿 | 165 |
| ▶ 土茯苓煲猪骨汤 清热解毒、健脾祛湿 | 155 | ▶ 冬瓜红豆鲫鱼汤 健脾祛湿、消肿解毒 | 165 |
| 常流口水要注意脾胃的保健 | 156 | 腹泻腹痛先补脾胃 | 166 |
| ▶ 荷香小米蒸红薯 健脾胃、清肠道 | 157 | ▶ 栗子炖乌鸡 健脾养胃、止泄泻 | 167 |
| ▶ 清蒸鲑鱼 健脾养胃 | 157 | ▶ 荔枝红豆粥 适用于脾虚型腹泻 | 167 |
| 失眠多梦，需要补养脾胃 | 158 | 哮喘可能源于脾胃功能失调 | 168 |
| ▶ 牛奶小米粥 助眠、安眠 | 159 | ▶ 肉末番茄豆腐 增强抵抗力 | 169 |
| ▶ 牡蛎煎蛋 补充锌、铜，助安眠 | 159 | ▶ 炒双菇 增食欲、强身体 | 169 |





感冒痰多，脾胃脱不了干系	170	贫血，先补脾养胃	178
✦ 生姜蒸瓜条 辅助治疗风寒感冒	171	✦ 花旗参乌鸡汤 补血又滋养	179
✦ 蒜蓉蒸南瓜 提高呼吸道黏膜的抵抗力	171	✦ 猪肝菠菜汤 养血安神	179
月经不调，调理脾胃很重要	172	癌症常和脾胃有关	180
✦ 益母草煮鸡蛋 缓解痛经	173	✦ 荞麦粥 控制血脂平衡、有效抗癌	181
✦ 红枣木耳汤 补气养血	173	✦ 金边白菜 调脾胃、促排毒、抑制癌症发生	181
高血压病可从脾胃调	174	糖尿病与胃热有关	182
✦ 木耳炒芹菜 辅助治疗高血压病	174	✦ 小米面发糕 健脾除湿、维持正常糖代谢	183
✦ 紫菜降压五味汤 降低胆固醇	175	✦ 肉末南瓜 促进胰岛素分泌，延缓肠道对血糖的吸收	183
✦ 炆拌芹菜腐竹 排出钠盐，降低血压	175	✦ 韭菜炒鳝鱼丝 有效控制血糖	184
高血脂也跟脾胃有关系	176		
✦ 蒸茄子 降低胆固醇	177		
✦ 醋烹带鱼 预防高血压病和高脂血症	177		



Part

6

四季顺时养脾胃

春季

- ✦ 花生菠菜 养肝、养脾胃
- ✦ 香菇油菜 养脾气
- ✦ 红枣百合蒸南瓜 保肝排毒、提高免疫力
- ✦ 韭菜炒鸭肝 健脾养胃、养肝护肝
- ✦ 香椿拌豆腐 调理肝脾、提高肝脏解毒能力
- ✦ 大麦牛肉粥 防治脾胃虚弱

夏季

- ✦ 薏米绿豆粥 清热、祛湿
- ✦ 老鸭冬瓜薏米汤 解暑祛湿、滋阴养胃
- ✦ 酸辣瓜条 开胃、解暑

186 ✦ 莲藕玉米排骨汤 健脾和中、通利肠胃、消暑化积 196

188 ✦ 扁豆大米粥 调补脾胃、清热解毒 197

189 ✦ 苦瓜煎蛋 养心去火、增强食欲 197

190 **秋季** 198

✦ 山药莲藕桂花汤 健脾养胃、固肾益精 200

✦ 银耳羹 滋阴清热、养脾护胃 201

191 ✦ 糖醋圆白菜 生津止渴、养脾护胃 202

191 ✦ 南瓜排骨汤 助消化、养脾胃 202

192 **冬季** 203

194 ✦ 羊肉萝卜粥 补中健胃、益肾壮阳 205

✦ 木耳腰片汤 补肾益精、养护脾胃 206

195 ✦ 板栗蒸红枣 益气血、养脾健胃 207

196 ✦ 玉米排骨汤 健脾益胃、防癌抗癌 207

附录

自我按摩养护脾胃 208

防治脾胃病中成药速查 214

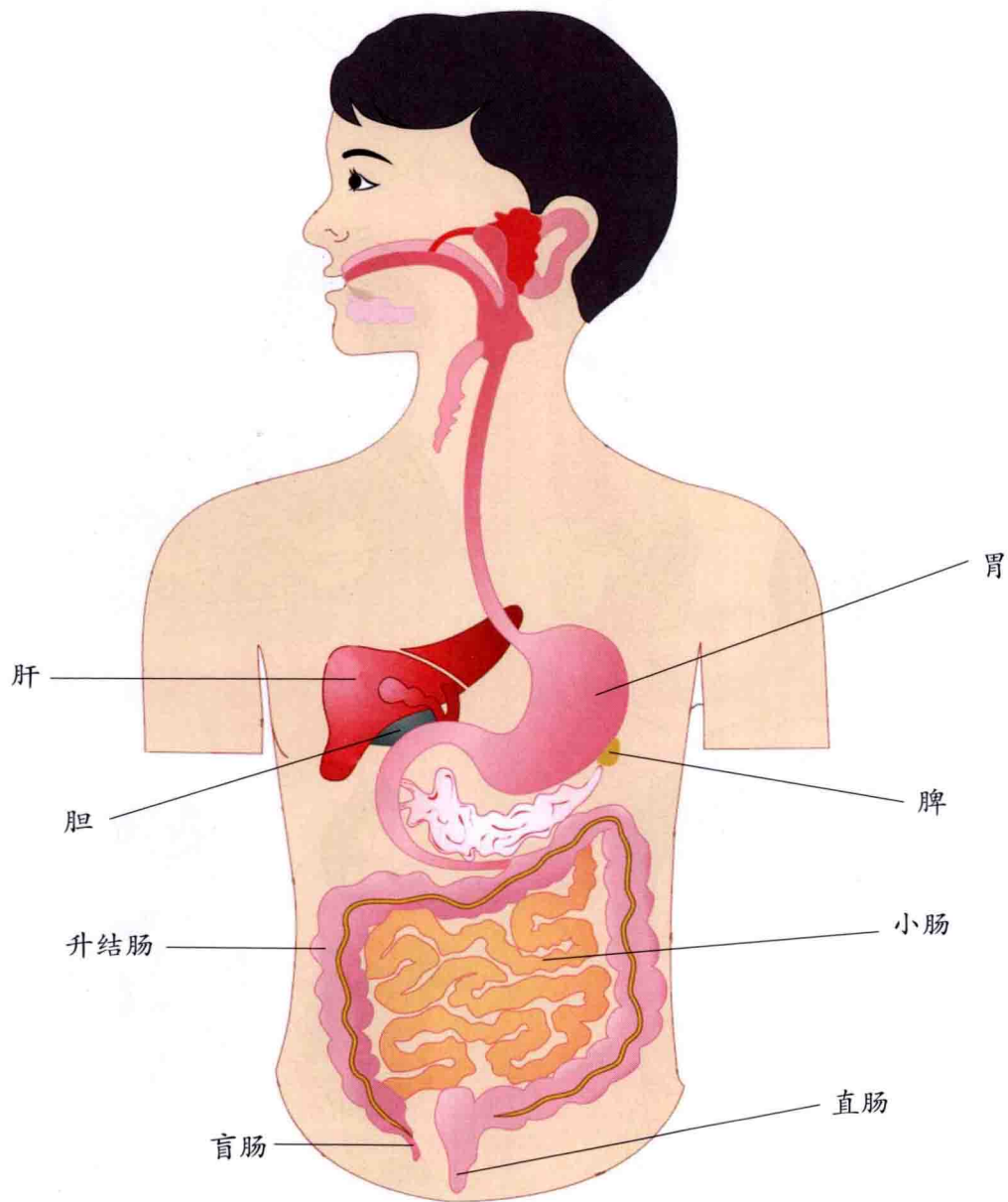
Part

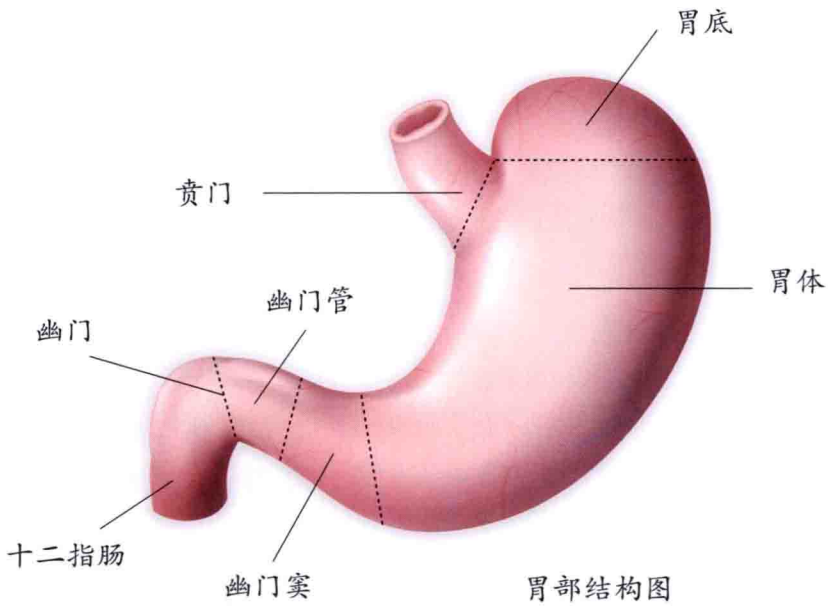
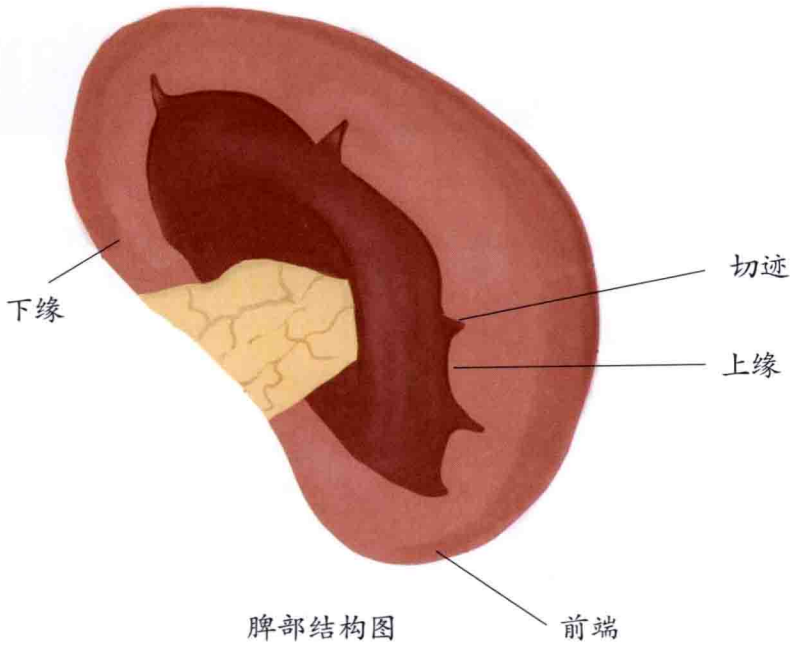
1

脾胃弱则百病易生



脾胃在人体的位置





注：中医的脾胃不仅仅包含解剖意义的脾胃

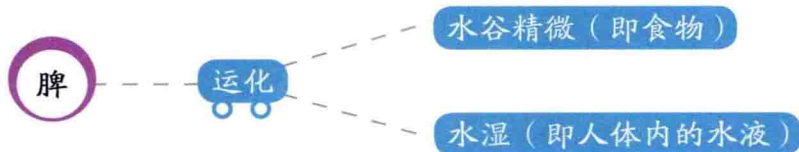
脾不好则胃不和

胃像一个大袋子

胃的主要功能是受纳与腐熟水谷，食物入口后，经过食管，被胃容纳，因此胃被称为“太仓”“水谷之海”。它就像一个大袋子一样，接纳我们吃进去的食物，然后将这些食物进行初步的分解、消化，形成食糜状态。

脾像一个搬运工

脾负责运化，《黄帝内经》中称其为“仓廩之官”“后天之本”。运化就是对那些经过胃初步消化的食糜进一步加工成水谷精微，并将这些精微物质运送至全身各脏腑组织中。脾的运化功能可分为两方面。



一升一降互表里

中医以为，脾的功能特点是向上的，主升；胃的功能特点是向下的，主降。脾为五脏之一，为里，属阴；胃是六腑之一，为表，属阳。脾与胃一阴一阳、一升一降、一里一表，相辅相成。

脾胃不和百病生

胃与脾，一个负责纳入和腐熟食物，一个负责运化，两者共同完成食物的消化、吸收以及营养的输送和分布。脾胃在防病和养生方面有重要意义，正如金元时期著名医家李东垣所说“百病皆由脾胃衰而生也”。如果胃失通降，就会发生口臭、便秘、食欲不振、胃脘胀痛等症。如果脾失健运，不能将胃腐熟后的食物运走，那么机体的消化吸收机能就会失常，会导致食欲不振、腹胀、腹泻、体乏无力，甚至代谢失常，引起水肿等症。

小贴士

脾与水液代谢

脾喜燥恶湿，脾运化水液的功能强则可防止水液在体内不正常的停滞，反之则必然导致水湿滞留，产生湿、痰、饮等病理产物，进而导致水肿、腹泻等症。

胃为什么没把自己消化掉

人们吃进食物后，很快就被胃液消化掉了。胃液酸性很强，可为什么从来没有把自己消化掉？

胃有再生能力

事实上，胃液在消化食物的同时，也对胃壁有一定的损害作用，即造成一些细胞的死亡。但是由于胃有很强的再生能力，因此这种损害仅仅是暂时的，胃能很快恢复如初。有研究资料表明，每分钟胃的表面能产生约 50 万个新细胞，大概只需 3 天，就可以再生出一个新胃来。

胃黏膜的特殊保护作用

胃的第二个本领，是胃壁覆盖着一层厚厚的被称为胃黏膜的上皮细胞。它与胃液直接接触，使带有腐蚀性的胃液不能渗入到胃的内壁。如果胃内产生过多的酸液，就会导致胃溃疡。由于胃黏膜具有特殊的保护作用，所以可免遭或只受到轻度的酸液侵蚀。

糖类和脂肪的保护作用

胃液主要是由胃蛋白酶和盐酸组成。胃蛋白酶是一种蛋白质，它是一种无害的消化酶。但盐酸具有很强的腐蚀性，能轻而易举地毁坏胃的组织细胞。因此，只靠胃的再生能力和胃黏膜的保护作用还不够。在胃壁上皮细胞上面还覆盖着薄薄的一层碳水化合物，即所谓的糖体层。它可以进一步加强对胃的保护。另外，在胃壁里层，还覆盖了一层由脂肪物质组成的、称为类脂体的物质，此类物质对盐酸的氢离子和氯离子，具有很强的阻碍作用，这是胃保护自己的第三个途径。

脾胃强则气血足

什么是气血

气血是人体内气和血的统称，在中医看来，它们是濡养脏腑组织，维持生命活动的基本物质，对身体的发育成长以及健康起着非常重要的作用。其中“气”是元阴元阳产生的能量，主要起着推动的作用，而“血”则是指血液，主要起着濡养的功效。

气→推动；血→滋养，气+血=维持生命活动

气血的作用

气血是人体生命活动不可或缺的养料，身体各个脏腑以及组织器官，都依赖于气血的滋养，一旦气血不足，或者气血失调，就会导致身体机能下降，循环系统出现紊乱，免疫力也会下降，从而诱发各种疾病。

气血和脾胃的关系

人体中的气血物质主要来源于两部分，一部分是先天拥有的，来自于父母；而另一部分则来自于后天的食物营养，人体的生长、发育，以及健康都需要依赖这一部分气血。而食物转化成气血的关键就在于脾胃的运化，脾胃负责收纳食物，并将食物转化成为水谷精微，然后输布和滋养全身。如果一个人脾胃健康，那么气血自然也就充足。

健脾胃、养气血的食物



黄鳝

味甘性温，归肝、脾、肾经，其中肝藏血，肾藏精，能够治疗脾胃虚弱引起的气血不足。



牛奶

性微寒，味甘，具有养胃健脾、补血益气的功效，是强身养颜的保健食品。



红枣

性温味甘，归脾、胃经，具有健脾养胃、补中益气、养血安神的功效，适合气血两虚、脾胃虚弱的人食用。