

『若有疾患，
且先食医之法，
审其疾状，
以食疗之，
食疗未愈，
然后命药，
贵不伤其脏腑也』
《养老奉亲书》

肠胃病 药膳与食疗



广东经济出版社

【中国药膳与食疗精粹】·第二辑

彭铭泉 著





【中国药膳与食疗精粹】·第二辑

彭铭泉 著

肠胃病 药膳与食疗

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肠胃病药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社, 2004.1

(中国药膳与食疗精粹·第2辑)

ISBN 7-80677-538-2

I. 肠… II. 彭… III. ①肠疾病-食物疗法-食谱
②胃疾病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 075386 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	4.5
字数	120 000 字
版次	2004 年 1 月第 1 版
印次	2004 年 1 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-538-2 / TS·54
定价	全套 (1—10 册) 260.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·

彭铭泉教授简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。彭教授是中国药膳的创始人，他从1980年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多篇，并先后编著、出版了《中国药膳大典》、《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60多部药膳专著，深受国内外读者的欢迎。

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。

彭铭泉不仅著书立说，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，解除了许多病人的疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990年，彭铭泉应日本富山医科大学难波恒雄教授邀请，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的邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授近影

中国药膳与食疗精粹丛书作者名单

主 编	彭铭泉		
副主编	彭年东	彭 斌	胡 罡
编 委	彭年东	彭 红	彭 莉
	侯 坤	赖德辉	郑晓姝
	胡 罡	胡绪良	李彦位
	鄢成富	龚长江	缪建平

前言

肠胃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，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。俗话讲“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。本书介绍了目前常见的胃肠疾病的药膳与食疗，其中包括急性胃炎、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、胃弛缓、胃酸过多、胃酸过少、胃癌、急性肠

炎、慢性肠炎、溃疡性结肠炎、肠伤寒等。这些药膳有的是古方，有的是笔者根据经验总结出来的。

1. 急性胃炎：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、便血等状况。

2. 慢性胃炎：分为慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎等。多数患者有上腹隐痛、餐后饱胀、食欲不振及暖气等，症状时轻时重，可反复间歇或长期存在。

3. 胃溃疡及十二指肠溃疡：主要症状有上腹部疼痛，其疼痛有四个特点：一是有慢性疼痛史；二是常呈周期性发作；三是疼痛有节律性；四是疼痛的性质为钝痛、灼痛或剧痛。并见恶心呕吐，暖气反酸。

4. 胃弛缓：症见吐宿食，一日一至数次；上腹饱胀、疼痛，疼痛可呈钝痛、绞痛或灼烧痛；呕吐后症状可缓解；食欲不振，体重减轻，便秘等。

5. 胃酸过多：症见经常出现暖气、胸闷、泛酸，空腹时胃疼痛等。

6. 胃酸过少：症见食欲不振、恶心、呕吐、暖气、胸闷，严重者还会出现失眠、头痛、下痢等。

7. 急性肠炎：症见腹泻、腹痛、腹胀，伴不同程度的恶心呕吐，严重时可导致脱水，甚至休克。

8. 慢性肠炎：症见腹部不适，肚脐周围疼痛，肚内有响声，时常排出废气，每天排软便2~5次，有时水泄。

9. 溃疡性结肠炎：症见腹泻，粪便中含血、脓和粘液，以及腹痛。病程缓慢，病情轻重不一。

10. 肠伤寒：典型的临床表现有持续发热、相对缓脉、玫瑰疹、脾肿大和白细胞减少等，严重的有肠出血、肠穿孔等并发症。

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物、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，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。

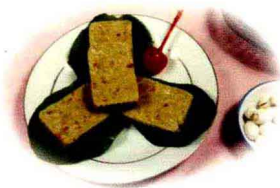
彭铭泉

2003年3月

于成都同仁堂御膳宫

目 录

中国药膳与食疗精粹·第二辑



●羊杂面	6
●生姜粥	8
●砂仁粥	10
●桂皮炖猪肚	12
●归参全鸡	14
●归芪蒸鸡	16
●山药牛乳面	18
●山楂炖猪肚	20
●白术饼	22
●两面针饮	24
●鲜藕三七饮	26
●虎杖糯米粥	28
●山药蜂蜜饮	30
●红杞活鱼	32
●山药玉米粥	34

●人参山药糕	36
●茯苓造化糕	38
●枣泥桃酥	40
●砂仁藕粉	42
●归芪鱼肚	44
●陈皮烧鸡	46
●红枣蒸雪蛤	48
●虫草炖雪蛤	50
●天冬炖冬瓜	52
●莲子粥	54
●砂仁煮舌片	56
●甜浆粥	58
●健脾营养馄饨	60
●羊腰面	62





● 砂仁煮肚片	64
● 砂仁鲫鱼汤	66
● 山药炖鱼翅	68
● 枣蔻扒鱼肚	70
● 内金扒肚花	72
● 猕猴桃根粥	74
● 双耳肉片	76
● 二草粥	78
● 仙菊茶	80
● 重楼羊肉汤	82
● 怀山芡实粥	84
● 白糖绿茶饮	86
● 米醋生姜茶	88
● 大枣山药粥	90
● 莲米芡实粥	92
● 内金山楂煮瘦肉	94
● 白胡椒猪肚面	96
● 生姜当归羊肉粥	98
● 茴香面	100

● 砂仁鸡肉粥	102
● 生姜莱菔子粥	104
● 蚕豆粥	106
● 番薯粥	108
● 槐米大肠汤	110
● 紫菀粥	112
● 油菜粥	114
● 马蹄苡仁炖鱼头	116
● 金银花肉片汤	118
● 内金鸡蛋羹	120
● 党参苡仁鸭	122
● 蒲公英煮羊肚	124
● 砂仁煮肚片	126
● 丁香砂仁卤子鸭	128
● 山药煮猪肚	130
● 山药蚂蚁茶	132
● 虫草扁豆鸭	134
● 荷花沙参猪肝	136
● 山药孔雀	138

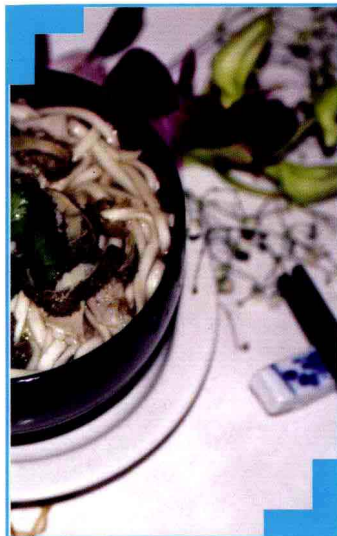


羊杂面



▲羊杂面

羊杂面



配 方

羊肾	2只
羊舌	150克
胡椒	15克
花椒	10克
面粉	500克
蘑菇	50克
姜	10克
葱	15克
盐	6克
味精	4克

功 效

益气补虚，温中止痛。适用于急性胃炎。

制 作

1. 将羊舌、羊肾洗净，除去血水，切成薄片；蘑菇洗净，一切两半，待用。
2. 将面粉加清水揉成面团，用擀面杖擀薄，切成面条。
3. 将羊杂片放入锅内，加清水适量，放葱、姜，用武火烧沸后，转用文火炖煮，至羊杂熟后，放入面条，面条熟后放入盐、味精、胡椒粉、花椒粉，搅匀即成。

食 法

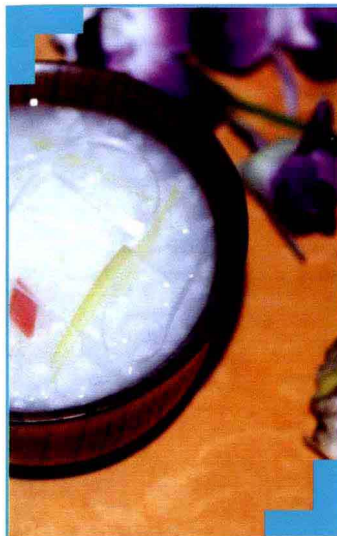
每日1次，当正餐食用，每次吃150克。

生姜粥



▲ 生姜粥

生姜粥



配 方

生 姜	20 克
大 枣	4 枚
大 米	100 克

功 效

暖脾胃，散风寒，止疼痛。适用于急性胃炎。

制 作

1. 将生姜洗净、切片；大枣洗净、去核；大米淘洗干净。
2. 将大米、大枣、生姜同放入锅内，加水适量，用武火烧沸，再用文火煮成粥即成。

食 法

当正餐食用，每次吃粥100克。

砂仁粥



▲ 砂仁粥

砂仁粥



配 方

砂 仁 15 克
大 米 100 克

功 效

暖脾胃，助消化，止疼痛。适用于急性胃炎。

制 作

1. 将砂仁去壳，再将砂仁打成粉末；大米淘洗干净。
2. 将大米放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥，再加砂仁粉，烧沸即成。

食 法

当正餐食用，每次吃粥100克。

桂皮炖猪肚



▲ 桂皮炖猪肚