

美食新视窗

防治



三意文化公司 编著



胃病药膳



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防治胃病药膳 / 三意文化公司编著. —北京: 农村读物出版社, 2005.12

(美食新视窗)

ISBN 7-5048-4806-9

I. 防... II. 三... III. 胃肠病—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第144359号

防治胃病药膳

作 者: 三意文化公司 美术总监: 王 婧
文字润饰: 陆 莹 封面设计: 段 玉
内页设计: 王 婧

出 版 人 傅玉祥
责任编辑 李振卿
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 中青印刷厂印刷
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 3
字 数 80千
版 次 2006年1月第1版 2006年1月北京第1次印刷
印 数 1 ~ 8 000册
定 价 15.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

美食新视窗



防治 胃病药膳

三意文化公司 编著



农村读物出版社

食材介绍



淮山药

功效：有补脾胃、益肺、益胃的功能。用于便溏久泻、肺虚喘咳、食少倦怠、小儿疳积等症。

禁忌：脾虚湿盛、胸腹满闷者忌服。



白萝卜

功效：可为人体补充丰富的营养，同时还能防病健身，有效治疗食积胸闷和消化不良等症。

禁忌：凡胃痛患者、虚寒体质者及服用人参、鹿茸补药的同时，均要忌食。



洋葱

功效：能有效降低血脂，同时具有良好的保护肠胃作用，可提高肠胃张力，增加胃液分泌量。

禁忌：食用过量容易胀气和排气，使人不舒服。



莲藕

功效：富含淀粉、蛋白质、维生素、纤维质等营养成分，有利于消化吸收，并有止血散瘀、健脾开胃等功效。

禁忌：莲藕性凉味涩，皮肤生疥癣、生疮者，不宜多食。



甘草

功效：具和中缓急，润肺解毒，养阴清热的功能。适应于脾胃虚弱，腹痛便溏，劳倦发热，肺萎咳嗽，心悸等病症。

禁忌：久服多剂量甘草可致浮肿，必须注意。



南瓜

功效：具有补中益气、消炎止痛、除湿驱虫，退热止痢的功效。

禁忌：南瓜多食则易生湿发黄，令人气壅。



鸡内金

功效：具有消食积，健脾胃，止遗尿的功效。

禁忌：本品的消化作用经过高热易破坏，故以生用，或微炒研粉服用为佳。



青柚

功效：可化痰止咳，健胃消食，去肠胃气，解酒毒，消肿止痛。

禁忌：脾胃虚寒者不宜多食，不适合常腹泻、腹痛的人。



蘑菇

功效：具健脾开胃、理气化痰等功能，可治体虚纳少、痰多腹胀、恶心、泄泻等症。

禁忌：皮肤病患者忌食。

目 录



养胃润肠

香菇炖鸡	4
雪菜冬笋	5
芥菜干丝	6
刀豆肉糜	7
老鸭煲	8
银耳炖肉	9
猪肚炖荔枝	10
凤爪猪尾汤	11
薏仁冬瓜盅	12
法式鲜蔬	13
鸡蛋煎饼	14
牛奶芝麻糊	15
燕麦粥	16
雪梨粥	17
乌梅汁	18

消食化滞

白果炒肚片	19
炒双菇	20
胡萝卜炖西洋菜	21
银耳炒芹菜	22
辣酱百叶	23
凉拌梨丝	24
雪菜汤	25



萝卜排骨汤	26
青豆菌菇汤	27
山药粥	28
乌梅山楂饮	29
蔬果拼盘	30
麦芽山楂饮	31
草莓奶露	32
水果羹	33

健脾和胃

糖醋排骨	34
干巴五花肉	35
黄金菇炒豆苗	36
田七乌鸡煲	37
糖醋油面筋	38
苹果炖芦荟	39
柿饼泡饭	40
银耳桂花糊	41
红枣白米粥	42
多味煎饼	43
扁豆肉汤	44
淡菜豆腐汤	45
玉米浓汤	46
党参米糊	47

香菇炖鸡

材料

香菇6朵，鸡腿2只，盐1匙。

做法

- ① 将香菇在水中泡发，去其蒂，洗净，切成块。
- ② 将鸡腿洗净、剁块、氽烫后，捞起、再冲净。
- ③ 将以上材料均放入锅内，再加5碗水。大火烧滚后，改小火继续熬煮，炖1小时左右，即可加盐调味，完成。

功效

对软骨病、贫血有预防作用。



中医师的话

香菇中有降血脂的成分，可调理动脉粥样硬化、高血压、糖尿病等病症。香菇能助益胃气，但胃寒滞者需谨慎用。



西医师的话

此汤对软骨病有预防作用，并可治疗贫血。

Tips: 产后、病后初愈者也不宜服用此汤。





Tips:

当年新腌制的雪菜为首选，冬笋味道较鲜美。但也可以春笋和茼蒿来代替。

雪菜冬笋

材料

雪菜150克，冬笋100克，虾仁干30克，油、酒、盐、糖少许。

做法

- ① 将雪菜洗净、切碎。冬笋切成3厘米长的块。虾仁干加酒浸泡。
- ② 炒锅加油烧至七分热。
- ③ 将笋块倒入炒锅中炒透，再倒入水煮熟。
- ④ 加入雪菜、虾仁干，煮5分钟左右，加入糖、盐调味，拌匀即成。

功效

调节肠胃，助益消化，抗衰老。



中医师的话

雪菜可开胃消滞，益气补身。冬笋健脾益胃。



西医师的话

本道膳食中含有大量的纤维素，因而有调节肠胃、助益消化、抗衰老的作用。



荠菜干丝

材料

荠菜400克，豆腐干50克，竹笋肉40克，油、盐、糖、清汤适量。

做法

- ① 将荠菜去根及其黄叶并清洗干净，再放入沸水中焯一下。
- ② 将豆腐干用温水清洗干净，切成丝。竹笋也切成丝。
- ③ 炒锅加热后，倒入油烧至八成热。
- ④ 煸炒豆腐干丝、竹笋丝，再倒入荠菜炒。加盐、糖、清汤少许，煮沸即可。

功效

有益消化，通肠润便。



中医师的话

豆腐干有宽中益气的功用，而竹笋则通肠润便。



西医师的话

荠菜中含有丰富的蛋白质、维生素C等，有和脾利水的功能。竹笋中含有胡萝卜素、纤维素，有益消化。

Tips:

荠菜应选野生者为佳。





Tips: 刀豆应选用新鲜、粗壮肥厚者。

刀豆肉糜

材料

刀豆300克，鸡脯肉50克，大蒜30克，色拉油、盐、糖少许。

做法

- ① 刀豆去筋、蒂，洗净后切断，用温水将鸡脯肉洗净，剁成鸡肉糜。将大蒜剥去外皮，捣成蒜泥。
- ② 将油锅烧至七成热，倒入蒜泥，炒至香气溢出。
- ③ 刀豆入锅，炒透，加入适量盐、水，盖上锅盖，煮5分钟。
- ④ 鸡肉糜也加入其中，炒拌均匀，加少许糖。煮沸后，就可起锅装盘了。

功效

益肾润肠，治咳嗽。



中医师的话

刀豆温中下气，利肠胃，止呃逆，益肾补元。



西医师的话

刀豆含有叶绿素和诸多维生素。大蒜中则含有蛋白质、蒜辣素等，可利水暖胃。鸡脯肉可补养肝肾。



老鸭煲

材料

芥菜1棵，鸭子半只，姜片、盐适量。

做法

- ① 将鸭子洗净，剁成块状，氽烫后除去浮沫，再捞起冲净。
- ② 将芥菜剥开冲净，用淡盐水冲烫，以去其苦味，再捞起用凉水冲淋，切成大片。
- ③ 将鸭肉、芥菜、姜片放入锅中，并加入8碗水，煮约1.5小时，待鸭肉变得熟烂后，即可加盐调味，完成。

功效

清耳明目，调节血气。

中医师的话

鸭肉性凉，利水消肿。芥菜性湿味辛，可通肝肺胃。此汤清耳明目，治眩晕、失眠、调节血气。

西医师的话

鸭肉富含人在夏天急需的蛋白质等养料。芥菜中含蛋白质、糖、胡萝卜素、维生素C等营养成分。

Tips:

这道菜适合苦夏、上火、体内生热者食用。



Tips:

选购银耳时，可试尝一下，如果有刺激或辛辣的感觉，很可能就是加工处理过的，不要购买。

银耳炖肉



材料

瘦猪肉100克，银耳10克，红枣数枚，盐适量。



做法

- ① 将银耳用温水泡发、红枣洗净，并泡于清水中备用。
- ② 瘦猪肉洗净后切成片状，连同银耳、红枣放入锅内，加入适量的清水用大火炖煮。
- ③ 待材料烂熟后，加入适量的盐调味即可。



功效

补阴润肺，养胃生津。



中医师的话

银耳性平，味甘、淡，可补阴润肺。瘦猪肉与红枣具有补脾益气、滋阴润肺、养胃生津等功效。



西医师的话

银耳含有丰富的胶质和维生素。猪肉是蛋白质的主要来源，与红枣同食可增强脾胃功能，改善厌食、消化不良等症状。可做饭食任意食用。



猪肚炖荔枝

材料

猪肚1个，新鲜荔枝20颗，面粉1碗，盐适量。

做法

- ① 将荔枝剥壳去籽。将猪肚翻面，以面粉反复揉搓，清理干净，再翻面，冲洗干净，切成片状。
- ② 将猪肚、荔枝放入锅内，再加8碗水，以大火烧开，再用小火慢炖。1小时后，猪肚熟软，即可加盐调味，完成。

功效

生津止渴，缓解胃痛。



中医师的话

此汤品可治疗脾胃虚寒、腹泻，生津止渴、缓解胃痛。脾胃虚弱、消化不良、胃出血后方痊愈，均可服用此汤进行调理。



西医师的话

猪肚富含蛋白质。荔枝含蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养物质。

Tips:

疮毒或皮肤湿疹患者忌食。



Tips: 过量服食花生有碍胃气。花生含有丰富的蛋白质及脂肪，滑肠通便，因而，腹泻者不可多食用。

凤爪猪尾汤

材料

鸡爪3只，猪尾2条，花生仁200克，红枣6枚，姜片、盐、葱适量。

做法

- ① 将鸡爪的尖甲剥去，并清洗干净。拔尽猪尾的残毛，洗干净剥成块状，葱切成段。
- ② 洗净所备的花生仁，以温水浸泡30分钟。红枣洗净。
- ③ 将以上材料和姜片、葱一起放入锅内，再加8碗水炖煮。待水开后，捞去浮沫，再炖煮1小时。加入盐即成。

功效

对喘咳、脚气、反胃有一定疗效。



中医师的话

鸡爪有强身健体、美容养颜之功效。猪尾益肾，填髓，补骨，润肠。



西医师的话

此款汤方四季皆宜。花生含有丰富的蛋白质、钙及不饱和脂肪酸。猪尾含有猪髓，可防骨质疏松，帮助骨骼发育。



薏仁冬瓜盅

材料

薏仁50克，冬瓜200克，鲜莲肉50克，油、淀粉、盐适量。

做法

- 1 薏仁洗净，在水中浸1小时。冬瓜切丁。将鲜莲肉去心。
- 2 薏仁、莲子加水煮酥。
- 3 在炒锅中加油，烧到七分热。
- 4 倒入冬瓜滑炒，即加入适量盐和水。
- 5 将薏仁与莲子倒入汤中，以小火焖煮20分钟左右，用湿淀粉勾芡，盛入盘中即可。

功效

利肠胃，祛风湿。



中医师的话

薏仁健脾益肺、利湿清热、去垢美肤。冬瓜清暑、除烦渴、利水。



西医师的话

薏仁中含有丰富的蛋白质和维生素，有利脾胃，主治筋骨屈伸困难、风湿，还可降血脂、血压，抗癌。

Tips:

脾虚无湿或大便燥结者及孕妇慎食此菜。





Tips: 面粉加适量温水打散后，再加入开水中，这样就不容易结块。

法式鲜蔬



材料

大白菜300克，金针菇100克，胡萝卜1/2根，奶油50克，鲜奶1杯，面粉150克，奶酪、黑胡椒、盐各适量。



做法

- ① 胡萝卜切片，加少许盐，与大白菜、金针菇一起倒入滚水中略烫。
- ② 锅中加1碗水烧开，倒入奶油、盐和面粉搅拌均匀，转中火煮约3分钟，熄火，加入鲜奶，调成糊状后起锅。
- ③ 在大白菜、金针菇与胡萝卜上铺上面粉糊，再铺上一层奶酪，洒上黑胡椒。
- ④ 将准备就绪的半成品放进烤箱里，烤至表面焦黄即可。



功效

清热利水，润肠胃。



中医师的话

大白菜性平味甘，益肾补髓，利五脏，调六腑。金针菇性寒味咸，利肝脏，益胃肠。



西医师的话

胡萝卜含有丰富的纤维素、维生素、胡萝卜素、蛋白质和脂肪，在排毒通肠的过程中，还补充人体日常所需的热量。



鸡蛋煎饼

材料

西葫芦1个，鸡蛋1个，面粉、小苏打粉、油、盐各适量。

做法

- ① 西葫芦洗净削皮，切成细丝，装入大碗中，加盐拌匀，静置10分钟，使其汁水充分渗出。
- ② 将面粉、鸡蛋和西葫芦汁搅拌均匀打成面糊，加入小苏打粉，搅匀备用。
- ③ 平底锅倒入油，烧至温热，倒入两匙搅好的面糊，调小火慢煎，两面共煎约3分钟，将饼煎至金黄色盛出。

功效

润肠通便，养胃去胀气，止腹泻。



中医师的话

西葫芦性平味甘，利水通便。鸡蛋滋阴润燥。



西医师的话

西葫芦中含有瓜氨酸、腺嘌呤、天冬氨酸、葫芦巴碱等物质，且含钠盐很低，具有促进人体内胰岛素分泌的作用。

Tips:

根据西葫芦水分渗出的情况，可以添加适量清水，调成稀稠适度的面糊。



养 胃 润 肠



Tips: 每日早晚前空腹饮用

牛奶芝麻糊

材料

牛奶300毫升，蜂蜜30克，芝麻20克。

做法

- ① 将芝麻炒熟并研磨成细末状。
- ② 用小火将牛奶煮沸后，倒入蜂蜜。
- ③ 加入芝麻末并搅拌均匀即可。

功效

补中益气，通便润肠。



中医师的话

蜂蜜味甘性平，具有补中益气、润肺解毒、通便润肠之功效。芝麻味甘性平，可补肝、益肾、补血、润肠。



西医师的话

牛奶含有丰富的蛋白质和钙质，营养价值极高。芝麻含丰富的蛋白质、脂肪、胆固醇、维生素E、芝麻素及钾、钙、镁、铁等。