

食

疗保健康系列 12

常见胃肠疾病 食疗方

CHANGJIAN

WEICHANG JIBING

SHILIAOFANG

薛晓琳 周俭 编著



中国医药科技出版社

食

疗保健康系列 12

常见胃肠疾病 食疗方

CHANGJIAN

WEICHANG JIBING

SHILIAOFANG

薛晓琳 周俭 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见胃肠疾病食疗方 / 薛晓琳, 周俭编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2004. 4

(食疗保健康系列)

ISBN 7-5067-2953-9

I. 常... II. ①薛... ②周... III. 胃肠病—食物疗
法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028256 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 35 千字

印数 1-5 000

版次 2004 年 5 月第 1 版

印次 2004 年 5 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-2953-9/R · 2472

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高,人们的健康意识也在逐步增强,老百姓逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变,这就需要有浅显易懂的,实用性强的食疗科普读物奉献给大家。

“是药三分毒,药补不如食补”。在日常生活中,科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时,身体得到滋补与调理,从而达到“有病治病、无病防病”的目的。而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此,我们组织策划了一套图文并茂的,集科学性、实用性、可操作性为一体的,制作精美的《食疗保健康》丛书。

该丛书首批推出20个品种,以常见疾病如失眠、头晕、儿科常见疾病等的食疗保健为主,也有特殊人群如青少年、产妇等的保健食疗方以及健康人群的四季茶、汤、粥、菜的科学配膳。该丛书的特点:(1)图文并茂,彩图视觉效果好;(2)文字浅显易懂,指导性强,除均有食疗组方、制作外,多数分册均对主料及成分的营养成分进行了重点分析,并介绍了该食疗方的食谱特点及保健小语,内容中西医并重。希望丛书的出版能帮助广大老百姓吃出学问,吃出健康!

由于时间仓促,不完善之处在所难免,恳请读者在实践中能予以批评指正。

目 录

小常识	1
-----------	---

急性胃炎食疗方	4
---------------	---

桂花粥	4	枸杞藕粉饮	8
橙子蜂蜜汁	6	橘皮粥	10

慢性胃炎食疗方	12
---------------	----

胡萝卜红枣汁	12	山楂核桃茶	22
羊肉萝卜汤	14	鲫鱼糯米粥	24
胡椒炖猪肚	18	木瓜汤	26
山楂糕	20		

痢疾食疗方	28
-------------	----

山楂汤	28	乌梅姜丝茶	32
大蒜粥	30	蒜糖汁	34

上消化道溃疡食疗方	36
-----------------	----

牛肉仙人掌	36	姜韭牛奶羹	40
蛋藕羹	38	桃仁粥	42



小 常 识

1. 什么是人体的胃肠系统?

人体的胃肠系统包括胃、十二指肠、结肠、大肠等器官组织。是人们摄取食物、消化、吸收的主要器官,与健康息息相关。常见疾病有胃炎、胃及十二指肠溃疡、痢疾等。

2. 什么是急性胃炎?

急性胃炎是由各种病因所致胃黏膜的炎性病变。主要症状有恶心、呕吐、发烧等。

3. 急性胃炎的注意事项有哪些?

除药物对症治疗、卧床休息外,饮食上酌情暂时禁食或给流质饮食,停止一切对胃有刺激的饮食。注意多饮水,腹泻较重者可饮糖盐水。

4. 重症胃炎在饮食上应注意什么?

严重者禁食,注意补充水及电解质。症状缓解后可食稀饭、豆腐、鸡蛋羹、烤馒头片、面包干、牛奶、水果等,进入康复期,逐渐恢复正常饮食,但质地柔软一些,如米饭、面包、面条、煮鸡蛋、肉丸、鱼丸、肉丝等。注意禁酒、慎食咖啡、油腻、香辣调料和含膳食纤维多的蔬菜及煎、炸、腌、熏、腊食品。

5. 什么是慢性胃炎?

慢性胃炎指急性胃炎延续、十二指肠液反流、免疫因素或感染因素等不同原因引起的慢性胃黏膜炎性病变。慢性胃炎的临床表现特点为病程迁延,无明显症状及体征,部分患者有消化不良的表现,如上腹部胀满不适(餐后尤甚);无规

律性腹痛、暖气、反酸、恶心、呕吐等非特异性症状。

6. 慢性胃炎的饮食保健要领有哪些？

由于慢性胃炎临床上无特效的治疗措施，主要是对症处理。所以，平素的饮食保健比较重要，即所谓的“七分养，三分治”。慢性胃炎患者平时宜食细、软、嫩、烂，富含营养，易于消化的食物，如肉、蛋、鱼、豆制品、面条、米粥、新鲜蔬菜、新鲜水果等。还应选食一些对慢性胃炎有治疗作用，并能提高胃消化功能的食物，如莲子、白扁豆、猪肚、黄牛肉等。胃酸分泌不足者，可增食一些甜酸类食品，如桂圆、荔枝、山楂片、红枣、米醋、糖类等。

慢性胃炎患者不宜食含膳食纤维多和脂肪重的食物，如芹菜、竹笋、豆芽、肥肉、猪蹄等及煎炸、辛辣刺激食品等，忌浓茶，戒烟酒。进食时也应细嚼慢咽。

7. 什么是痢疾？

痢疾是夏、秋季节常见的肠道传染病，大多因不洁饮食引起，痢疾杆菌侵袭人体后，释放的毒素还可引起全身反应。痢疾的症状特点为腹痛、腹泻、脓血便及里急后重感并伴有发热、恶心、呕吐等。个别病人起病甚急，腹痛、腹泻未出现时，即有发热、面色青灰、四肢冰凉、呼吸微弱甚至昏迷等症状，应立即送医院抢救。

8. 痢疾病人在饮食方面应如何调理？

痢疾病人除积极的药物治疗外，还应配合适当的饮食疗法。痢疾病人的饮食应限制膳食纤维多食物及强烈刺激性食物，并应富含营养物质，以保护胃肠功能。患病期间，应限制豆类、豆制品、甜食、汽水、鲜牛奶等食物，防止肠道膨胀，使病情加重。发病期间以稀软易消化并具收敛作用的食物为主。病情好转后，除稀软食物外，要配以蒜泥等具有杀灭痢疾杆菌的食物。

9. 什么是上消化道溃疡？

上消化道溃疡主要是指发生在胃及十二指肠球部的溃疡，亦可发生于食管下端、胃空肠吻合口附近。这些溃疡的形成均与胃酸及胃蛋白酶的消化作用有关，故称消化性溃疡。溃疡病发生的基本原理是胃、十二指肠局部黏膜损害（致溃疡）

因素和黏膜保护（黏膜抵抗）因素之间失去平衡所致，当损害因素增强和（或）保护因素削弱时，就可出现溃疡。溃疡病临床表现有慢性过程、周期性发作、节律性疼痛三个特点。

10. 溃疡病患者在饮食上应注意哪些问题？

（1）少食多餐、定时进餐、避免饥饱过度，以免胃酸分泌异常，加重溃疡。除一日三餐外，可再加 2~3 次含糖分较少的糕点或馒头干，来中和胃酸，不仅缓解或消除疼痛，还利于溃疡面的愈合。

（2）吃易消化的、含足够热量、蛋白质、维生素的食物，病情明显好转、症状基本消失的患者，可正常饮食，但应避免煎、炸食物及膳食纤维多的食物，还应避免生、冷、硬的或过热的食物，以免血管扩张而引起胃出血。

（3）禁食辣椒、生葱、生蒜、浓缩果汁、咖啡、浓茶等。另应戒烟、酒。

（4）适当增加蛋白质的供给，以促进溃疡面的愈合。脂肪能抑制胃酸的分泌，可适量供给。一般以动物性食品为好。尤其以鱼类食品为佳。除了其所含的优质蛋白质极易被人体吸收外，所含的锌元素是修复溃疡黏膜的重要因子。另外，蛋黄中富含脂肪及维生素 A，也有利于溃疡黏膜的愈合。

（5）烹调方法以炖、煮、蒸、焖为主，避免腌制、炸、煎、烤、炒、熏等方法。浓肉汤、鸡汤、鱼汤虽然营养丰富，但含氮浸出物较多，可以使胃液分泌增多，少食为宜。为减少营养成分的损失，亦可改炖品为蒸食，这样既可使动物性食物酥烂，易于消化，也无因去汤而丧失营养之弊，而且还可避免浸出物的不良刺激。

（6）溃疡病人宜多吃无渣食物，为避免大便干燥，还需吃些琼脂、蜂蜜、香蕉等润肠食物。



急性胃炎食疗方

桂花粥

主料

桂花 (2克): 又名木犀花、丹桂, 性温, 味辛、甘、苦。功能化痰、散瘀。

茯苓 (2克): 又名茯菟、白茯苓、云苓, 性平, 味甘、淡。功能利水渗湿, 健脾和胃, 宁心安神。含有茯苓酸等三萜成分及 β -茯苓聚糖等。现代研究显示茯苓有预防幽门溃疡作用, 并能降低胃酸。

粳米 (100克): 又名大米、硬米, 性平, 味甘。功能补中益气, 健脾和胃, 除烦渴, 止泻痢。含有碳水化合物、蛋白质、脂肪以及B族维生素等。



桂花 茯苓



粳米

制作要领

1. 桂花、茯苓以纱布包好、封口后, 放入锅中, 加清水适量, 大火烧开后, 用小火煮 20 分钟, 取汁备用。
2. 将淘洗干净的粳米放入锅内, 加入上汁, 汁少可加清水适量, 烧开后, 用小火煮至米烂汁黏时即可食用。
3. 粳米煮粥, 早晨食服, 对消化力弱的人最相宜。



食谱特点

清香爽口。有补中益气，健脾化湿，醒脾悦神，化痰散瘀，止泻的作用。

保健小语

1. 适用于脾胃虚弱，消化不良，胃肠功能紊乱引起的腹泻者食用。
2. 对急性胃炎的患者，在纠正脱水及电解质紊乱后，可食用桂花粥，需注意粥的温度不宜过低及过高，并注意忌食辛辣刺激、煎炸油腻食物。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	维生素		矿物质			
				维生素 B ₂ (mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	硒 (μg)	磷 (mg)
1410	7.3	0.3	76.3	0.05	2.2	93	7	4.5	120

橙子蜂蜜汁

主料

橙子 (50 克): 又名黄果, 雪柑, 性微温, 味甘。功能行气止痛, 下气消胀。主要成分为黄酮苷、内酯、生物碱、有机酸及维生素、钙、磷、铁等。



橙子

蜂蜜 (30 克): 又名石蜜、石饴,《本草纲目》中记载, 蜂蜜, 生则性凉, 能清热, 熟则性温, 能补中。还有解毒、止痛作用。主要成分为果糖及葡萄糖。现代研究显示蜂蜜能增强抗病能力, 抑制大肠杆菌、痢疾杆菌的生长。对胃及十二指肠溃疡疗效较好。



蜂蜜

制作要领

1. 将洗净的橙子带皮切开 4 瓣, 放入锅内, 加清水适量, 烧开后, 加入蜂蜜, 转用小火煮 20 分钟, 去橙子, 取汁饮用。
2. 本食谱中将蜂蜜小火煮开, 既不破坏其有效成分, 又能补中, 宜于脾胃虚寒者。

食谱特点

甘甜可口。有补中益气, 缓急止痛, 润燥解毒的作用。



保健小语

1. 适用于体质虚弱或急性胃炎病后脾胃虚弱之倦怠食少、脘腹胀痛者及体虚津亏的肠燥便秘者食用。
2. 湿热内盛及肠滑易泻者忌用。
3. 糖尿病患者忌用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素 A ($\mu\text{g RE}$)	维生素 E (mg)	烟酸 (mg)	维生素 C (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)
475.79	0.42	0.64	26.57	9.99	0.21	0.14	13.11	67.23	8.6	5.78	9.04

枸杞藕粉饮

主料

枸杞子 (20 克): 性平, 味甘。功能滋补肝肾, 生津养血, 明目, 润肺止咳。含有甜菜碱、玉蜀黍黄素、酸浆红素、胡萝卜素、核黄素、烟酸以及钙、磷、铁等。现代研究显示, 枸杞能提高机体免疫功能, 抗突变, 延缓衰老, 抗肿瘤, 降低血脂、降低胆固醇, 抗疲劳, 明目, 影响脂质代谢及抗脂肪肝, 还能促进乳酸菌生长。



枸杞子

藕粉 (50 克): 性寒, 味甘。功能清热生津, 凉血散瘀, 补脾开胃, 止泻。含有碳水化合物、蛋白质、天门冬素、维生素类等成分。



藕粉

制作要领

1. 枸杞子洗净, 备用。
2. 将藕粉加适量水, 小火煮沸后, 加入枸杞子, 再煮 2~3 分钟即可。
3. 藕粉是将藕磨碎, 去渣后分出湿粉, 经烘干、磨细制成。若自行加工, 选藕以肥白、嫩脆者为佳。



食谱特点

甜香清爽。具有开胃健脾，清热生津，补益筋骨，抗疲劳的作用。

保健小语

1. 适用于脾虚或急性胃肠炎后食欲不佳及肝肾阴虚、体质羸弱患者食用。
2. 急性胃炎患者恢复正常饮食后每日食用两次，每次 100~150 克。
3. 中老年人常食可健体，抗疲劳。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质					
				维生素 A (μgRE)	维生素 E (mg)	烟酸 (mg)	维生素 C (mg)	钾 (mg)	锌 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)
989.48	2.82	0.29	55.7	318.5	0.36	0.98	9.41	102.56	0.37	54.81	10.01	45.46	3.65



橘 皮 粥

主料

鲜橘皮 (20克): 性温, 味辛、苦。功能理气, 健脾, 燥湿, 化痰。含挥发油, 其主要成分为柠檬烯, 还含有橙皮苷、新橙皮甙、较多维生素B₁等成分。现代研究显示, 橘皮所含挥发油对胃肠有温和的刺激作用, 刺激消化液分泌, 排除肠中积气。橙皮苷能抗炎、抗胃溃疡形成及利胆。



鲜橘皮

粳米 (50克): 又名大米、硬米, 性平, 味甘。功能补中益气, 健脾和胃, 除烦渴, 止泻痢。含有碳水化合物、蛋白质、脂肪以及维生素B等。



粳米

制作要领

1. 将鲜橘皮洗净后, 撕成块, 与粳米共同煮熟, 待粳米熟后食用。
2. 粳米煮粥, 早晨食服, 对消化薄弱之人最相宜, 有益胃之功。

食谱特点

味美清香爽口。有理气和胃, 健脾燥湿, 止泻的作用。





保健小语

1. 适用于急性胃炎患者病后脾胃不和的腹胀满、大便溏或黏滞不爽等症。
2. 急性胃炎患者恢复正常饮食后每日1次，早餐食用。
3. 橘皮辛散苦燥，温能助热，舌赤少津、内有实热者慎用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质					
				维生素A (μgRE)	维生素E (mg)	烟酸 (mg)	维生素C (mg)	钾 (mg)	锌 (mg)	钙 (mg)	铁 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)
938.4	5.25	0.43	49.81	70	1.35	1.52	1.4	83.7	0.78	19.9	2.16	77	3.13



慢性胃炎食疗方

胡萝卜红枣汁

主料

胡萝卜 (200克): 性平, 味甘。有润燥、补虚、化滞、明目的作用。主要含有胡萝卜素, 现代研究显示, 有抗癌作用。



胡萝卜

红枣 (20克): 性平, 味甘。有补中益气的作用。是调补脾胃的常用佳品。主要含有碳水化合物, 维生素C。



红枣

制作要领

1. 将胡萝卜洗净切成片, 红枣洗净, 备用。
2. 把胡萝卜、红枣一同放入锅内, 加入清水, 用小火煮成汁, 然后取汁服用。

食膳特点

味道甘甜清香。有补中益气, 化滞和胃的作用。