

常见消化道疾病的食疗

曾令禄 编著

科学技术文献出版社

(京)新登字130号

内 容 提 要

本书较详细地介绍了食欲不振,呃逆,呕吐,急性胃肠炎,慢性胃炎,消化性溃疡,病毒性肝炎,肝硬化,胆囊炎,胆石症,细菌性痢疾,腹泻,便秘等12种常见消化道疾病的食疗便方888个。同时还介绍了274种有关食物、药物的科属、性味、功用和主治。

本书适合消化道疾病患者和广大群众阅读,也可供医护人员参阅。

常见消化道疾病的食疗

曾令禄 编著

科学技术文献出版社出版

(北京)兴隆15号 邮政编码100038

中国科学技术文献研究所重庆分所印刷厂印刷

新华书店重庆发行所发行 各地新华书店经售

787×1092毫米 32开本 5.75印张 122千字

1994年2月第1版 1994年2月第1次印刷

印数: 1—6000册

科技新书目: 306—101

ISBN 7-5023-2127-6/R·360

定 价: 3.60元

中 医 食 疗 防 病 治 病，
强 身 健 体 有 益 健 康。

吴昌培
七 月

序

我读完了《常见消化道疾病的食疗》这本书后，最深刻的印象是：令禄君不赫赫取誉，把食疗便方奉献给人民大众，仅此而已。这五年来，曾医生默默地“兼职”笔耕，一年写一本书，一年踩一个脚印，一年上一个台阶，可谓“良工”矣。

消化系统病，多发而常见，在我国已是死因顺位中的“老大”了，农村地区较城市更为严重。于此可见，防治消化系统疾病，就显得相当的重要了。曾医生主攻这个目标，收罗广博，建造食疗方之“库”，算得上有识之士。其现实意义和社会效益，是可想而知的。

消化系统，属于祖国医学中的脾胃范畴。从古至今，很受重视。这是因为人体生命活动所需营养，要靠脾胃来消化水谷，运送精微，及时补充养料。古人谓：“人之一生，脾胃为主。”“调理脾胃者，医中之王道也”。用食物疗法调治消化道疾病，有着很重要的意义。常言道：“民以食为天”。这是基本的、必要的，但要吃得好，吃得科学，正确运用“药食同源”的知识，还得下一番功夫，研究膳食。在这方面，本书为我们提供了丰富的资料。像“珠玉二宝粥”、“姜酒粽子”之类，名亦美，饌亦佳，不但能增进食欲，还可安和脏腑；像“西红柿疗法”，“枸杞子粥”之类，形色悦目，食之香甜，不但能资生气血，还可祛邪平病；像“茶叶老姜煎汤”、“生姜炒鲫鱼”之类，风味特异，诱人馋涎，不但能清爽神志，还可益寿养生。我仔细品评书中的便方，感到有浓浓的味道，有的

芳馥，有的松脆，有的素雅，有的名贵，有的甘淡，有的滋补，有的细嫩，有的香美，真是妙趣横生，特色万千，形成了消化道疾病的食疗系列方。总的说来，充分利用食物的颜色、香气、味道、时鲜、造形，合理搭配，精心制作，一可作为治疗的辅助手段，二可点缀生活，三可大享口福，不亦乐乎。

本书的编排分两大部份，也是一种考究的表现。上篇为我们提供了888个食疗便方，对于防治12种常见的消化道疾病，颇有帮助。如若择而用之，多能“食后病退”，赞美声不绝。在下篇中，列举了食药两用的品种，提供了可食性的依据，让人得其指南，再组新方，受益无穷。

重庆市中医研究所所长 冯涤尘谨序
重庆市中医药学会副会长

一九九三年仲夏

前 言

食物疗法在我国历史悠久,源远流长。它不仅是“药食同源”理论的结晶,也是祖国医学百花园中的一朵瑰丽鲜花。我国最早的医学专著《黄帝内经》就有“药以祛之,食以随之”,“谷肉果菜,食养尽之”的记载。唐代名医孙思邈在《千金方》中明确指出:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”历代医家都充分肯定了食物疗法的重要性。在国际上“中医热”、“中药热”持续发展,“人类要回归自然”,“从自然界寻找祛病延年的药物”的新思潮发展的今天,大力提倡和推广食物疗法更具有十分重要的现实意义。

食物疗法具有取材方便,简单易行,安全无毒副作用,无痛苦,疗效可靠,花钱少,不出家门便可自我治疗等优点。古往今来,它以其独特的祛病方式和神奇的功效而深受广大群众欢迎。当今,消化道疾病的发病率有逐渐增高的趋势,正成为危害广大群众身体健康的常见病,多发病。如能在中西医结合治疗的基础上,再辅以食物疗法,则可取得事半功倍的效果。

作者为了弘扬祖国医学,更好地为广大人民群众的健康服务,结合自己长期临床工作实践,查阅和收集了大量古今食疗文献资料,并将常见消化道疾病的食疗便方整理出来,选编成册,奉献给广大读者,以满足群众和基层医务人员的需要。

本书共分两大部分:第一部分,详细介绍了治疗12种常见消化道疾病的食疗便方888个;第二部分,介绍了274种有关食物、药物的科属,性味,功用和主治,以便读者了解便方的依据。

作者希望消化道疾病患者及广大群众能从这本小册子中得到收益和帮助。愿本书能成为人民大众健康保健的良师益友。

书稿写成后，承蒙重庆市中医研究所所长、重庆市中药学会副会长、中医主任医师冯涤尘审稿并作序；承蒙重庆市中医管理局局长吴昌培对本书题词和热情支持，谨此一并致谢！

由于作者水平和经验所限，书中难免有错误和不足之处，敬请广大读者提出宝贵意见。

编者

1993年4月18日

目 录

第一部分 常见消化道疾病的食疗便方888个…(1)

一、食欲不振 (70)	(1)
二、呃逆 (48)	(9)
三、呕吐 (74)	(15)
四、急性胃肠炎 (36)	(24)
五、慢性胃炎 (56)	(29)
六、消化性溃疡 (64)	(36)
七、病毒性肝炎 (120)	(45)
八、肝硬化 (38)	(63)
九、急性胆囊炎、胆石症 (46)	(68)
十、细菌性痢疾 (136)	(74)
十一、腹泻 (122)	(92)
十二、便秘 (78)	(108)

第二部分 274种食物、药物的功能及主治简介…(119)

二画 (3)	(119)
三画 (13)	(120)
四画 (15)	(122)
五画 (28)	(125)
六画 (21)	(131)
七画 (29)	(135)
八画 (32)	(141)
九画 (36)	(147)
十画 (31)	(153)
十一画 (20)	(159)

十二画 (14)		(164)
十三画 (8)		(167)
十四画 (9)		(169)
十五画 (3)		(171)
十六画 (5)		(171)
十七画 (1)		(172)
十八画 (2)		(173)
十九画 (1)		(173)
二十画 (3)		(174)

第一部分

常见消化道疾病的 食疗便方888个

一、食欲不振（70）

食欲不振是指病人缺乏进食欲望，不喜欢吃饭，吃饭不香或食量减少。食欲不振一般常见于消化道疾病（包括胃肠道疾病及肝胆疾病等）以及其它全身性疾病患者；精神因素（如情绪波动或睡眠不好等）也可引起食欲不振。患者可选用以下食疗便方治疗：

方1：鲜辣椒

每次进餐时，吃少量辣椒，即可增进食欲。

方2：西红柿

每次进餐前生吃西红柿1个，每日2—3次。

方3：烤馒头末

取馒头1个切片，烤至黄褐色，研末，饭前用黄酒1盅送服15克，每日3次。

方4：山楂鸡内金末

取炒山楂30克，炒鸡内金10克，共研末，食前服3克，每日2—3次。

方5：饭锅巴山楂鸡内金末

取饭锅巴（锅底的焦米饭）1500克，神曲120克，焦山楂120克，鸡内金30克，焙干后研末，入白糖适量和匀，每次用10克，以粳米粥送服，每日2—3次。

方6：椒面粥

先取辣椒适量，研为极细粉末，每次取适量与面粉90克和匀，调入水中煮成粥，后加入生姜3片，再煮片刻即可食用。

方7：山楂粥

先取山楂40克入砂锅，加水适量煎取浓汁，去渣后加粳米100克煮粥，加砂糖10克即可食用，每日2次。

方8：羊肉山药粥

取羊肉、粳米各50克，山药30克，生姜3片，加水适量煮粥食用，每日2次。

方9：山药糊

先取生山药100—150克，洗净，刮去外皮，捣烂，或用干山药粉，同小麦面100—150克调入冷水中煮成稀糊，将熟时加入葱、姜、红糖适量，再煮一二沸即可食用，每日2次。

方10：珠玉二宝粥

取山药、生薏米各60克，捣成粗粒，加水适量煮至烂熟，再将柿霜24克调入，搅匀即可食用，每日1—2次。

方11：大枣粥

取大枣30克，粳米100克，淘净后放入锅内，加水适量煮至烂熟成粥，再入冰糖适量，搅拌均匀即可食用，每日2次。本方适用于脾胃虚弱、食少、乏力患者。

方12：胡萝卜粥

每次取鲜胡萝卜适量，洗净切碎，粳米100克，加水适量，用大火煮至米花粥稠即可食用，每日2次。

方13：姜葱糯米粥

取生姜3—5克，连须葱白5—7根，糯米50—100克，醋15毫升。糯米淘净后与生姜入砂锅内煮一二沸便加入葱白，待粥将成时再加醋，稍煮便可食用，每日2次。

方14：人参粥

取粳米60克用水淘净，与人参3克(切片或打粉)一同放入砂锅内，加水适量，煮至粥熟，再将适量冰糖汁加入，拌匀食用，每日1—2次。本方适用于脾虚食少者。

方15：补虚正气粥

先取炙黄芪30—60克，人参3—5克(或党参15—30克)切成薄片，用冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸，后改用小火煎成浓汁，取汁后，再加冷水如上法煎取二汁，去渣，将一、二煎药液合并，分成两份，每次取1份同粳米100克，加水适量煮粥，粥将成，入白糖少许，稍煮即可食用。每日早晚1次。

方16：党参茯苓粳米粥

取党参、茯苓各15克研末后，与粳米60克，加水适量煮粥食用，每日2次。

方17：白扁豆粥

取粳米50克，用水淘洗净，和白扁豆60克一同下锅，再加水适量，煮粥至烂熟食用，每日2次。

方18：佛手柑粥

取佛手柑15克，加水适量煎汤，去渣取汁，入粳米50克，冰糖适量，再加水适量，煮成稀粥食用，每日2次。

方19：砂仁粥

取砂仁3—5克研细末，先用粳米60克，砂糖适量同入砂锅煮粥，至粥将熟时，用砂仁末调入粥中，用文火稍煮片刻

即可食用，每日2次。

方20：藿香粥

取粳米50克，加水适量煮粥，待粥将熟时，调入藿香末10克，改用文火煮一二沸，停火紧焖片刻即可食用，每日2次。

方21：藕粥

取鲜藕适量，洗净切成薄片，同粳米60克入砂锅内煮成稀粥，再调入白糖少许即可食用，每日2次。

方22：曲末粥

取神曲15克捣碎，加水适量煎汤，去渣取汁，入粳米100克，同煮稀粥食用，每日2次。

方23：茴香粥

取小茴香10克，加水适量煎汤取汁，去渣，入粳米50克煮成稀粥。或用小茴香研末，取3克，调入粥中煮食，每日2次。

方24：橘皮粥

取橘皮15—20克，加水适量煎汤，去渣取汁，入粳米100克煮粥食用。或用陈皮末3—5克，调入已煮沸的稀粥中，再同煮熟食用，每日2次。

方25：陈茗粥

取陈茶叶10克，加水适量，去渣取汁，入粳米60克，同煮稀粥食用，每日2次。

方26：杏仁粥

取杏仁10克（去皮尖），煎汁，去渣，入粳米50克，冰糖适量，再加水适量，煮成稀粥食用，每日1次。

方27：猪脾粥

取党参15克，粳米100克，加水适量，煮沸后入生姜（刮

去皮，杵破）适量，继续煮至米熟汤稠，再下猪脾1具（洗净，切薄片），葱白适量，橘红6克，至粥成，去橘红，加食盐调味食用，每日1次。

方28：白术猪肚粥

取猪肚1只，洗净切成小块，同白术30克，槟榔10克，生姜少许，煎煮取汁，再入粳米100克煮粥食用。猪肚取出拌上麻油、酱油佐餐，每日1次。

方29：蚕豆糊

取蚕豆500克，用水浸泡后，去皮，晒干，磨粉。每次30—60克，加红糖适量，用沸水冲调食用，每日2次。

方30：羊肉粳米粥

取精羊肉100克，洗净切片，粳米100克，加水适量，煮粥，加盐少许调味食用，每日2次。

方31：羊骨高良姜粳米粥

取羊脊骨1具，洗净，切块，高良姜15克，加入5大碗水煎煮至2大碗水，再加粳米60克煮粥，入食盐少许调味食用，每日2次。

方32：椰子肉鸡肉蒸糯米饭

取椰子肉适量切碎，糯米适量淘净，再与鸡肉适量共放锅中隔水蒸熟食用，每日1—2次。

方33：百合山药猪胰煎汤

取百合20克，淮山药50克，猪胰脏100克，加水适量，先入猪胰，再入百合，后下山药，煎煮40分钟，取汤加少量食盐调味饮用，每日1—2次。

方34：大枣葡萄汁

取大枣10枚，加水适量煎汤，用其汤液冲服葡萄汁1盅，每日2次。

方35：大枣莲子绿茶饮

取绿茶1克，浮小麦200克，大枣30克，莲子25克，生甘草10克。加水1500毫升，先煎后四味至浮小麦熟后再加入绿茶即可，每次饮用100毫升，每日3次。

方36：大枣鸡内金白术饼

取大枣250克，干姜、鸡内金各60克，白术120克。各药焙干研末，共和匀作小饼，于火中烘熟，空腹时作点心食用。

方37：葡萄干

每次餐前嚼食葡萄干9克，每日3次。

方38：萝卜籽核桃仁末

取炒白萝卜籽30克，核桃仁60克，共研末，每次服1—2克，每日3次。

方39：鸡内金末

取鸡内金30克，焙黄研末，每次服2克，每日3次。

方40：栗子烧猪肉

取栗子250克，猪瘦肉500克切块。先加盐、油佐料稍炒，再加酱油、红糖炒拌均匀后加水适量炖至栗熟，可分几顿食用。

方41：芒果

每次吃芒果1个，每日2次，并用其核煎汤饮用。

方42：苹果

每次吃苹果1个，每日2次，可连续食用。

方43：草莓

每餐饭前吃草莓50克，每日2—3次。

方44：石榴

每日吃石榴1个，嚼食。可连续食用1周。

方45：猪舌

取猪舌1根洗净、切片，煮熟后调味食用。

方46：大蒜

取大蒜3—5瓣，去皮，每日佐餐生吃。

方47：茶叶二椒

取茶叶10克，辣椒500克，胡椒、盐各适量。共捣碎拌匀后，放入瓶内封口，静置半月后即可食用。

方48：生姜党参蜜膏

将生姜250克研碎取汁，党参250克研末，共搅匀，与蜜糖250克，煎熬成膏，每次1汤匙，热粥送服，每日3次。

方49：陈皮生姜饼

取陈皮3克，去白络后研末，与生姜汁30克，面粉250克作成饼，蒸熟；另取精羊肉120克煮汤，与饼同食，每日1次。

方50：党参白术茯苓糕

取党参90克，白术60克，茯苓、扁豆、苡仁、淮山药、芡实、莲肉各180克，陈皮45克，共研细末，与糯米粉、米粉各1500克，白糖500克调匀，蒸糕，空腹作点心食用。

方51：莲子茯苓淮山饼

取莲子(去心)、茯苓、淮山、芡实各120克，焙干后研末，与米粉、糯米粉和白糖各250克拌匀，做饼蒸熟。每日空腹时食用。

方52：萝卜茶蜜饮

取白萝卜汁60毫升，浓茶1杯，蜂蜜20克，和匀蒸热1次饮用，每日2次。

方53：胡萝卜煎汤

取胡萝卜60克，洗净，加水适量煎汤食用，每日2次。

方54：二汁饮

取梨汁30毫升，鲜枸杞汁5毫升，1次饮完，每日3次。

方55：甲鱼枸杞熟地炖汤

取甲鱼250克，枸杞子、熟地各10克，加水适量炖汤食用，每日1—2次。

方56：糖醋

取醋1汤匙，加少许白糖，用温开水送服，常服效佳。

方57：醋姜

取生姜适量，洗净切片，食醋浸泡一昼夜，每次取3片，加红糖适量，以开水冲泡，温浸片刻，代茶饮用，每日2次。

方58：米醋

每次餐前取米醋1小杯，以温开水冲服，每日2—3次。

方59：鲤鱼胡椒生姜汤

取鲤鱼250克，豆豉6克，胡椒1克，生姜2片，陈皮6克，加水适量煮汤食用，每日1—2次。

方60：绿茶番茄饮

取番茄60克洗净，用开水烫洗后，捣烂和绿茶1克一同置于杯中，加开水400毫升，分2次饮用。

方61：茉莉花石膏蒲绿茶饮

取茉莉花和石膏蒲各6克，绿茶10克，共研细末，沸水冲泡，随意饮用，每日1次。

方62：二芽煎汤

取炒谷芽、炒麦芽各10克，加水适量煎汤当茶饮用，每日2次。

方63：谷芽陈皮煎汤

取炒谷芽、陈皮各10克，加水适量煎汤饮用，每日2次。