中华药膳
防治胃肠疾病

总主编　李　浩　马丙祥
主　编　段晓颖　耿宏伟
副主编　李录山　崔连有　余发明
编　委　庞　凯　李绍东　康晓红
常秀珍　郑新安　冯　丽
韩　迪　曾宪平　周向阳
李会文

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北　京

需要全本请访问 www.ertongbook

图书在版编目(CIP)数据

中华药膳防治胃肠疾病/李浩,马丙祥总主编.-北京:科学技术文献出版社,2003.6**(重印)**

ISBN 7-5023-3612-5

Ⅰ.**中**… Ⅱ.①**李**… ②**马**… Ⅲ.**胃肠病-食物疗法** Ⅳ.R247.1

中国版本图书馆 CIP **数据核字(**2000**)第** 41561 **号**

出　　版　者:科学技术文献出版社
地　　址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)
图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009
邮购部电话:(010)68515381,(010)68515544-2172
网　　址:http://www.stdph.com
E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn
策划编辑:王大庆
责任编辑:平　平
责任校对:赵文珍
责任出版:王芳妮
发　　行　者:科学技术文献出版社发行　全国各地新华书店经销
印　　刷　者:北京国马印刷厂
版(印)次:2003 年 6 月第 1 版第 3 次印刷
开　　本:850×1168　32 开
字　　数:324 千
印　　张:13.125
印　　数:8001～13000 册
定　　价:19.00 元

ⓒ **版权所有　　违法必究**
购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书全面、系统地收集了防治胃肠疾病的常用、有效的药膳方剂,以病症为纲,简明扼要地论述了胃肠疾病的诊断与辨证,而以药膳方为目,对其组成、制法、用法、功能、主治等详加说明。书后附有药膳治疗胃肠疾病的常用食物与药物,使广大读者可以据症选方,按方配制,防病治病,保健强身,为临床医务工作者及广大患者的实用参考书。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

慢性胃炎

慢性胃炎是一种常见病，其发病率在各种胃病中居首位。年龄越大，发病率越高。按其病因可分为原发性与继发性两种。继发性胃炎是指继发于胃的疾病，如手术后胃炎等。原发性胃炎则分为浅表性、萎缩性和肥厚性三种。目前慢性胃炎的临床诊断基本是以病理诊断为依据。而肥厚性胃炎未能用活组织检查证实，故慢性胃炎实际上是指慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎。

慢性胃炎系指不同病因引起胃粘膜的慢性炎性病变，以致粘膜发生改建，最终导致不可逆的胃腺体的萎缩，甚至消失。

慢性胃炎病程缓慢，可长期反复发作。临床表现颇不规则，且无典型症状，多数患者以上腹部饱满或疼痛、食欲减退、恶心、呕吐、嗳气等为主症 萎缩性胃炎尚有贫血、消瘦、舌炎、舌腺萎缩、腹泻等症状。症状的轻重与胃镜所见的病变程度并不一致。

本病病因与发病机理迄今未完全明了，可能与急性胃炎的遗患，幽门螺杆菌感染，刺激性食物、药物，胆汁返流，免疫因素，口腔、咽喉的慢性感染灶等有关。

中医认为，本病是由于饮食不节，损伤脾胃 或情志失调，气郁伤肝，肝气犯胃而发病。其初病在气，久则入络。慢性胃炎属中医学“胃痞”范畴。

【诊断】

一、临床表现

摇摇颓腹痛、腹胀摇是慢性胃炎最常见的症状，这些症状在空腹比较轻，饭后症状较重。

颽食欲减退摇慢性胃炎患者常有食欲不振或虽有食欲，但进食后或进食过量或进食生冷食物后，即感胃脘部胀满不适或消化不良。

獭哽秘或腹泻摇大便秘结，数日 员次，质地硬或腹泻，大便稀，员日数次。

瀴有的慢性胃炎患者出现反酸、烧心、嘈杂不适、嗳气。

缨叹病患者可见虚弱的表现如身体疲乏无力，神情倦怠、失眠多梦，贫血、舌乳头萎缩等。

二、主要并发症

颽部上消化道出血摇少数患者可有反复小量上消化道出血，大便呈黑色，大便隐血试验阳性，极少数可出现呕血。

颽癌变摇少数萎缩性胃炎可演变为胃癌，癌变率约 颽豫豫。

獭贫血摇极少数萎缩性胃炎可出现缺铁性贫血或恶性贫血。

三、实验室及其他检查

颽胃液分析摇测定基础胃酸分泌量（月芽韵）、最大胃酸分泌量（配芽韵）及 责韵值。慢性浅表性胃炎胃酸正常或偏低，慢性萎缩性

需要全本请访问 www.ertongbook

胃炎主要是胃体部胃酸降低或无酸。

㈡血清胃泌素测定摇正常值为 猿园~ 员园园纳克辕毫升摇粤型萎缩性胃炎往往升高,月型可在正常范围或稍低。

㈢血清壁细胞抗体测定摇粤型萎缩性胃炎常为阳性,月型为阴性。

㈣幽门螺杆菌检查摇取胃粘膜经细菌培养,直接涂片或尿素酶试验,据有关资料统计,慢性胃炎幽门螺杆菌检出率达 苑园豫 ~ 愿园豫。

㈤胃镜检查

浅表性胃炎摇胃粘膜充血、水肿、红白相间,粘膜皱襞顶端线样充血,粘液增多,粘膜有斑点状糜烂或出血。

萎缩性胃炎摇粘膜明显红白相间,以白相为主,粘膜变薄,皱襞变细,粘膜下血管显露呈网状或树枝状,有时见不规则的颗粒或结节,以增生性改变 为也可散在片状糜烂、出血。

㈥病理检查

浅表性胃炎摇粘膜活检,病理检查发现粘膜浅层炎细胞浸润,腺体正常。

萎缩性胃炎摇可见不同程度萎缩、消失 为代之以幽门腺化生或肠腺化生,间质细胞浸润显著。

㈦镀线检查摇浅表性胃炎多无阳性发现。萎缩性胃炎可见胃体部粘膜纹变细或消失,胃底部光滑而无粘膜纹,胃张力减低。

【辨证】

一、实证

摇摇㈠胃气壅滞摇脘部痞胀,胸闷不舒,纳呆食少,嗳气则舒,大

便不畅。舌苔薄白腻，脉弦缓。

□肝气犯胃摇胃脘胀满，攻撑作痛，脘痛连胁，嗳气频繁，大便不畅，每因情志因素而发作。苔薄白，脉弦。

□肝胃郁热摇胃脘胀满或伴灼痛，心烦易怒，两胁作胀，泛酸嘈杂，口苦咽干，大便干结。舌苔黄，脉弦数。

□食滞伤胃摇胃脘胀满，甚或疼痛，嗳腐吞酸，或吐未消化食物，吐后或得矢气痛减，或大便不爽。舌苔厚腻，脉滑。

□痰浊阻隔摇胃脘满闷，胸闷不饥，恶心呕吐，头目眩晕，身重倦怠，或咳嗽不爽，或小便黄涩。舌苔浊腻，脉滑。

二、虚证

□脾胃气虚摇脘部痞满，隐隐作痛，得温稍缓，纳少便溏，神疲体倦，少气懒言。舌苔薄白，脉细弱。

□虚火灼胃摇胃部痞满，隐隐作痛，灼痛嘈杂，似饥不纳，口燥咽干，大便干燥。舌红少津，脉弦细兼数。

□脾胃虚寒摇脘部痞满，胃痛隐隐，得温则减，喜热喜按，时吐清水，纳少神疲，四肢不温，大便溏薄。舌质淡，脉沉弱。

【药膳方精选】

□灵芝粉蒸肉饼

【配方】摇猪瘦肉 □克，灵芝粉末 猿克，酱油少量。

【制法】摇将猪肉洗净切成小丁，再剁成肉酱，加入灵芝粉与少量酱油拌匀，放入碗内入笼中蒸熟即可。

【用法】摇空腹适量食之。

【功效】摇养气阴,健脾胃。

【主治】摇慢性胃炎之久病体弱者。

【出处】摇《中华食物疗法大全》

圆圆益脾饼

【配方】摇白术 贡圆克,干姜 远克,鸡内金 远克,熟枣肉 圆缘克。

【制法】摇白术切片后同鸡内金一起烘脆,打成细末,再放入锅内用文火炒成金黄色,研成细粉 ;干姜烘脆研成细粉。将枣肉装入碗内,沸水上笼蒸约 圆分钟取出,除去红皮,掺入白术、鸡内金、干姜三味细粉,和匀捣成枣泥,作成 远个小饼,放在锅内用文火反复烘烤至干即成。

【用法】摇空腹时作点心食用,细嚼咽之。

【功效】摇健脾益气,消食开胃。

【主治】摇慢性胃炎之消化不良,食少腹泻,胃寒冷痛等症。

【出处】摇《医学衷中参西录》

猿圆山楂蛋糕

【配方】摇冻粉 圆克,鸡蛋清 贡圆克,山楂糕 远缘克,白糖 苑克。

【制法】摇把冻粉放在盆内,用清水浸泡 圆小时,洗净除去水分,放入锅内,加清水 苑克,烧开,待冻粉溶化后,加白糖,待白糖溶化后离火,过滤,再倒入锅内保持烧开的温度备用。把山楂糕切成长条,取长方盘洗净消毒备用。用鸡蛋清放入干净的蛋糕桶内,抽打成泡沫状,再慢慢倒入冻粉糖液,边倒边搅,搅匀后分成两份,一份要保持五六成热度,另一份稍凉后倒入备好的长干盘内摊平,把山楂糕条排好 (距离约 猿厘米宽),再把另一份倒入摊平,待完全凉后先切成条,再斜刀切成块即成。

【用法】摇随意服用。

【功效】摇消食化积，健脾、散瘀。

【主治】摇慢性胃炎饮食伤胃，胃部胞胀，纳差厌食，嗳气酸腐，舌苔厚腻者。

【出处】摇经验方。

澳陨莲肉糕

【配方】摇莲子 圆缵克，糯米 缘缵克。

【制法】摇将莲子去心置锅中，加水适量，煮烂后捞出，用洁净纱布包住，揉至烂。将糯米淘净置盆中，加入莲肉泥，拌匀，再加水适量，上笼蒸熟，待冷后用洁净屉布压平，切块，上盘后撒白糖一层即可。

【用法】摇正餐食用，每日 圆次。

【功效】摇健脾益胃，补心安神。

【主治】摇慢性胃炎及其他疾病病后体弱，少食，便溏，泄泻，或心悸不宁等症。

【出处】摇《名老中医经验良方》

缘陨乌梅膏

【配方】摇乌梅 圆缵克，饴糖适量。

【制法】摇将乌梅洗净放锅内，加水适量，煮烂去核，再用文火将其浓缩，加饴糖适量拌匀，凉后捣成膏，冷却装入瓶中封贮，瓷器最佳。

【用法】摇饭前服 猿缵毫升，每日 猿次。

【功效】摇健脾止痛，生津和胃。

【主治】摇慢性萎缩性胃炎之胃酸缺乏症。

【出处】摇民间验方。

远酊丁香姜糖

【配方】摇生姜末 猿克，丁香粉 缘克，白糖 圆猿克。

【制法】摇将白糖放入锅内，加水少许，以小火煎熬至较稠厚时，加入生姜末、丁香粉，搅匀，再微火煎熬至挑起呈丝状而不粘手时即可，置冷后切块。

【用法】摇佐餐适量食之，每服 员~圆块。

【功效】摇理气温中，缓急止痛。

【主治】摇慢性胃炎寒象明显者。

【出处】摇民间验方。

苑酊大山楂丸

【配方】摇山楂 员圆园克，神曲（炒）员猿克，麦芽（炒）员猿克，蔗糖 远园克，蜂蜜 远园毫升。

【制法】摇将山楂、神曲、麦芽 猿药粉碎为细末，过筛后混匀备用。蔗糖加水 圆园毫升，再与蜂蜜混合，用小火煨至熟时过滤，将糖液与药粉和匀，制成大蜜丸，干燥后贮存。

【用法】摇每日 员~猿次，每次 员~圆丸。

【功效】摇和胃消食，理气导滞。

【主治】摇饮食伤胃型胃炎，症见胃脘胀满疼痛，厌食拒按，嗳腐吞酸等。

【出处】摇《实用中医内科学》

愿酊桂圆枣蜜

【配方】摇桂圆肉、大枣、蜂蜜各 圆猿克。

【制法】摇将桂圆肉、大枣洗净放锅中，加适量水置于大火上煮沸，然后改用文火至七成熟时，加入蜂蜜，搅匀煮熟，待冷装瓶。

【用法】摇吃桂圆肉、大枣各 远~愿粒，每日 圆次。

【功效】摇健脾生食。

【主治】摇慢性胃炎久病体弱，脾虚血亏，食欲不振，面色萎黄。

【出处】摇经验方。

玫瑰膏

【配方】摇玫瑰花（初开者）适量，红糖适量。

【制法】摇将玫瑰花去净心蒂，把花瓣放沙锅内煎取浓汁，滤去渣，以小火浓缩后加入红糖，再炼为稠膏。

【用法】摇每次一汤匙，开水冲服。

【功效】摇理气、活血、止痛。

【主治】摇慢性胃炎偏有瘀血者。

【出处】摇经验方。

乌贼花生面

【配方】摇乌贼骨、生花生仁、炒花生仁各一两。

【制法】摇将上述三种配料共碾成细粉，搅匀装入容器中备用。

【用法】摇每日三次，每次一~二匙，饭后温开水送服，一两天为一疗程。

【功效】摇养胃止痛，制酸消炎。

【主治】摇慢性胃炎，胃酸分泌过多，反酸嘈杂者适用。

【出处】摇经验方。

木香荔枝散

【配方】摇荔枝核三克，广木香二克。

【制法】摇上二味共研细末。

【用法】摇每服二克，每日一~二克，淡盐水送服。

【功效】摇疏肝理气，和胃止痛。

【主治】摇慢性胃炎症见胃脘胀满、攻撑作痛，多因情绪不畅

需要全本请访问：www.ertongbook

而发作。

【出处】摇经验方。

员猿圆黄豆猪胆粉

【配方】摇鲜猪苦胆 员个,黄豆适量。

【制法】摇将黄豆装入猪胆内,装满为止,阴干,炒黄共研细末。

【用法】摇每次服 远克,日服 圆~猿次。

【功效】摇和胃止痛,助消化。

【主治】摇慢性胃炎疼痛较重,食入不化,纳差等。

【出处】摇《百病中医药膳疗法》

员猿猿鲤鱼羹

【配方】摇鲤鱼 员条 (约 缘愿园克),大米 圆缘园克。

【制法】摇鲤鱼去鳞、剖腹除杂物,洗净。大米用文火炒至焦黄色。将鱼、米一同放入锅内,加水适量,文火煮成粥状,拣去鱼骨及刺即可。

【用法】摇分 圆~猿次食完,连服 圆~猿个月。

【功效】摇健脾和胃,理气、消食。

【主治】摇慢性胃炎。尤宜于脾胃气滞的病人,症见上腹部胀痛或隐痛,食后饱胀,嗳气频频,大便稀而不畅等。

【出处】摇经验方。

员猿源羊肉羹

【配方】摇羊肉 缘愿园克,萝卜 猿愿园克,草果 猿克,陈皮 猿克,生姜 猿克,良姜 猿克,荜拨 猿克,胡椒 猿克,葱白 猿克。

【制法】摇羊肉漂洗干净,剔去筋膜,切成小块,入沸水中焯片刻捞出,再洗净 ;萝卜洗净切成滚刀块 ;草果、陈皮、良姜、荜拨装入

洁净纱布袋并扎好口 ;胡椒、生姜拍破,葱白切成节。将羊肉块、萝卜,药布袋,胡椒及姜、葱同放入沙锅中,加水 圆圆圆克,先用旺火烧沸,撇去浮沫,移小火上煨 圆~猿小时,以羊肉熟烂为度,捞出药袋,姜葱,稍加调味即可。

【用法】摇趁热适量食之,佐餐或单食均可。

【功效】摇温中补虚,散寒止痛。

【主治】摇慢性胃炎辨证为脾胃虚寒型适宜。

【出处】摇《饮膳正要》

员鳖酿糊涂羹

【配方】摇活鲫鱼 员条 (圆圆圆~缘圆圆克),干姜 猿克,橘皮 猿克,白胡椒 员克,葱白 员圆克,生姜 远克,芡粉 员缘克,黄酒、细盐各适量。

【制法】摇鲫鱼去鳞、剖腹除内脏及鳃,洗净。干姜、橘皮、白胡椒各研细末。先用黄酒、干姜粉,盐抹鱼身渍片刻,然后把整鱼放入锅内,加水适量,先用武火烧开,改用文火熬至鱼熟烂,拣去鱼骨不用,加入生姜末、葱末、橘皮末、白胡椒粉,煮沸勾芡即成。

【用法】摇温热食用,每次 员小碗,每日 员~圆次,连用 缘~苑天。

【功效】摇温中补虚,和胃消食。

【主治】摇慢性胃炎。尤宜于脾胃虚寒型患者,症见上腹部隐痛或胀痛,喜暖喜按等。

【出处】摇《食医心鉴》

员遭酿参芪羊肉羹

【配方】摇羊肉 缘圆圆克,党参 圆圆克,炙黄芪 圆圆克,当归 员圆克,生姜 员圆克,葱白 员圆克,芡粉 圆圆克,细盐适量。

【制法】摇羊肉剔去筋膜洗净,切成小块,入沸水中焯片刻捞出,再冲洗净 ;党参、黄芪、当归放入洁净纱布袋中并扎好口 ;生姜、葱白切成碎末。将羊肉块和药袋放入沙锅中,加水适量,先用大火

烧沸，撇去浮沫，移至小火上煨圆~猿小时，以羊肉熟烂为度。捞出药袋，加入姜葱末，调入芡粉，放盐，再烧缘~苑分钟即可。

【用法】摇员剂分为源次，圆日服完，趁热食用，单食或佐餐均可，以冬月食之尤宜。

【功效】摇补虚止痛，益气养血。

【主治】摇慢性胃炎脾胃气虚或脾胃虚寒型患者，尤宜于久病体弱者。

【出处】摇民间验方。

员鼋阝牛奶山药糊

【配方】摇牛奶圆缘园克，山药、面粉各猿园克。

【制法】摇将山药洗净切成小丁，加水适量，以文火煮，至汤浓后加入牛奶，沸后调入面粉糊，再沸即可。

【用法】摇空腹趁温热食，可作早晚餐主食。每次员剂，每日员~圆剂，连服员个月为一疗程。

【功效】摇健脾和胃，补气和血。

【主治】摇慢性胃炎之久病体弱者。

【出处】摇民间验方。

员遭阝山药羊乳羹

【配方】摇山药缘园克，新鲜羊乳缘园毫升，白糖或蜂蜜适量。

【制法】摇将山药在锅中炒至微黄，轧碎碾为细末，将羊乳烧沸，加入山药末和白砂糖搅匀即成。

【用法】摇每日员次。

【功效】摇益气养阴，补肾健脾。

【主治】摇慢性胃炎、呃逆、反胃等。

【出处】摇经验方。

灵芝银耳羹

【配方】摇山药 克,麦芽 克,茯苓 克,山楂 克,莲子肉 克,槟榔 克,鸡内金 克,鸡蛋数枚,盐或白糖少许。

【制法】摇将上药共研细末,每次取 克,加鸡蛋 枚调匀蒸熟,再加入适量盐或白糖服用。

【用法】摇每日 ~ 次。

【功效】摇健脾消食,补中和胃。

【主治】摇慢性胃炎饮食伤胃型,症见厌食呕恶、吐不消化食物、大便不爽、苔厚腻等。

【出处】摇《饮膳正要》

灵芝银耳羹

【配方】摇灵芝 克,银耳 克,冰糖 克。

【制法】摇银耳用温水发泡好,去除杂质,洗净后入锅内,加水适量,放入洗净的灵芝,小火炖 ~ 小时,至汁浓时,捞出灵芝,加入冰糖,再稍炖即可。

【用法】摇每日 剂,~ 日为一疗程。

【功效】摇养阴润燥,益胃生津。

【主治】摇慢性萎缩性胃炎。

【出处】摇经验方。

佛手柑粥

【配方】摇佛手柑 克,粳米 克,冰糖适量。

【制法】摇新鲜佛手柑切成片,装入洁净纱布袋中,扎紧口。粳米淘净,加水适量煮粥,候粥约八成熟,把纱布袋放粥中,再煮约 分钟,下冰糖溶化调匀,拣去纱布袋。

【用法】摇温热适量食之,每日 次。

【功效】摇行气止痛，舒肝养胃。

【主治】摇肝胃不和型慢性胃炎，症见胃脘胀痛，连及两胁，情绪不畅时加剧，嗳气反酸，口干苦，急躁易怒等。

【出处】摇《宦游日札》

圆糯陨莲子粥

【配方】摇莲子 缘园克，粳米（或糯米）员园园克，冰糖适量。

【制法】摇莲子用开水泡涨，除去皮、心，入锅内，加冷水适量，用小火煮半小时，至熟而不烂时盛起。米淘洗净，入锅内，加冷水适量，用旺火烧开 员园分钟后，倒入莲肉及汤，改用小火煮约半小时，加入冰糖调化即可。

【用法】摇趁温热适量食之，可作早、晚主食。

【功效】摇健脾胃、补虚损。

【主治】摇慢性胃炎久病体衰者，脾胃虚寒者，可用莲子糯米粥，改冰糖为红糖 若脾胃偏热者，可用莲子粳米粥。

【出处】摇《太平圣惠方》

圆糯陨荔枝粥

【配方】摇鲜荔枝 缘枚，大枣 远枚，粳米 缘园克，白糖 缘园克，水 员园园园毫升。

【制法】摇荔枝除去壳、核，粳米淘净，大枣洗净。锅内加水，放入粳米、大枣煮粥，待粥将熬熟时，下荔枝肉及白糖，再稍煮片刻即可。

【用法】摇趁温热适量食之。

【功效】摇生津益血、理气止痛。

【主治】摇慢性萎缩性胃炎之气血不足，久病体弱者。

【出处】摇《泉州本草》

圆圈阳砂仁粥

【配方】摇砂仁 猿克，粳米 员缘园克，红糖适量。

【制法】摇砂仁捣成细末。粳米洗净，加水适量煮粥，待粥熟后，调入砂仁末、红糖，稍煮 猿分钟左右即可。

【用法】摇早晚空腹温热食之，每食适量，连服 猿~缘天。

【功效】摇健脾益气，和中养胃。

【主治】摇慢性胃炎证属脾胃虚寒型者。

【出处】摇《拾便良方》

圆圈阳吴茱萸粥

【配方】摇吴茱萸 圆克，粳米 缘园克，生姜 圆片，葱白 圆节，红糖适量。

【制法】摇吴茱萸研为细末。粳米淘洗净，加水适量煮粥，待粥将成时，下吴茱萸及姜、葱、红糖，稍煮 缘分钟即可。

【用法】摇早晚空腹温热食之，每食适量，猿~缘天为一疗程。

【功效】摇温中散寒，止呕止痛。

【主治】摇慢性胃炎素体脾胃虚寒或遇冷受寒则疼痛加剧者。

【出处】摇《寿世青编·食鉴本草》

圆圈阴麦门冬粥

【配方】摇麦门冬 猿园克，粳米 员缘园克，冰糖适量。

【制法】摇先用麦门冬煎汤，去渣取汁备用。将粳米淘洗净，加水适量煮粥，候粥快好时，加入麦门冬汁和冰糖，调匀稍煮即可。

【用法】摇温热适量食之，每日早晚 圆次。

【功效】摇补中和胃，养阴除烦。

【主治】摇慢性萎缩性胃炎，症见胃脘隐痛、口舌干燥、心烦、便干者。

需要全本请访问 www.ertongbook