

T/GXAS

团 体 标 准

T/GXAS 574—2023

慢性胃炎人群药膳指南

Guide to medicated diet for chronic gastritis

2023 - 10 - 14 发布

2023 - 10 - 20 实施

广西标准化协会 发布

目 次

前言	II
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 基本原则	1
5 证候	2
6 药膳方案	2
7 饮食建议	11
参考文献	12

前 言

本文件参照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由广西中医药大学附属瑞康医院提出并宣贯。

本文件由广西标准化协会归口。

本文件起草单位：广西中医药大学附属瑞康医院、广西中医药大学第一附属医院、广西国际壮医医院、扶绥县中医医院、柳州市中医医院、梧州市中医医院、平乐县中医医院。

本文件主要起草人：朱永苹、林寿宁、唐友明、廖冬燕、姜俊玲、刘熙荣、林树元、莫湘、林裕元、陈姗、曾文彬、黄建东、蒋青、林元佳、吴月霞、刘静、康雪莹、彭剑岚、李媛媛、程臣。

慢性胃炎人群药膳指南

1 范围

本文件界定了慢性胃炎人群药膳涉及的术语和定义，规定了慢性胃炎人群药膳的基本原则，描述了证候的类型和症状，提供了慢性胃炎人群药膳的配方、制作方法及饮食建议。

本文件适用于慢性胃炎人群的药膳。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 2762	食品安全国家标准	食品中污染物限量
GB 2763	食品安全国家标准	食品中农药最大残留限量
GB 5749	生活饮用水卫生标准	

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

慢性胃炎 chronic gastritis

在多种主客观因素影响作用条件下，由多种病因引起的慢性胃黏膜炎症病变。

3.2

药膳 medicated diet

在传统中医药理论指导下，将药物原料与食物原料按照一定配伍规律进行组方，通过传统制作工艺或现代加工技术，形成一种既能果腹、满足人们对美味食品追求，同时又有保健、预防、治疗作用，色、香、味、形、效俱佳的特殊膳食食品。

4 基本原则

4.1 所用药材均为药食同源中药材。

4.2 所用新鲜食材均应符合 GB 2762 和 GB 2763 的相关要求。

4.3 加工用水应符合 GB 5749 的相关要求。

4.4 食物的制作宜细、软、碎、烂。烹调方法宜采用蒸、煮、炖、烩、煨等。

5 证候

5.1 寒热错杂证

胃脘胀满疼痛而拒按，遇冷加重，食入胀满，口干口苦或口淡，纳呆，嘈杂，恶心或呕吐，肠鸣，便溏，舌质淡或暗，舌苔白腻或黄厚，脉弦细滑。

5.2 湿郁脾胃证

胃脘胀闷或疼痛，纳差，食入胀满，大便粘腻或排便不顺畅，舌质淡红，舌苔白厚或白腻，脉弦或滑。

5.3 肝胃气滞证

胃脘胀满或疼痛，两胁胀满，每因情志不畅而发作或加重，心烦，善叹息，嗳气、矢气则舒，舌质淡红，苔薄白，脉弦。

5.4 肝胃郁热证

胃脘灼痛，痛势急迫，嘈杂泛酸，嗳气频繁，烦躁易怒，口干口苦，渴喜凉饮，舌质红，苔黄，脉弦滑数。

5.5 脾胃虚寒证

胃脘隐痛，喜温喜按，腹中冷痛，得食痛减，畏寒肢冷、倦怠，口泛清水，纳少便溏，舌质淡舌体胖或舌边有齿痕，舌苔薄白，脉沉缓无力或迟缓。

5.6 胃阴不足证

胃脘隐痛，胃中嘈杂，饥而不欲食，口干渴不思饮，消瘦，五心烦热，大便干结，舌红少津或舌裂纹无苔，脉细数。

6 药膳方案

6.1 寒热错杂证

6.1.1 薏仁金花瘦肉汤

6.1.1.1 份量

1人份。

6.1.1.2 药材

薏苡仁30 g，西红花0.2 g，陈皮1 g，干姜2 g。

6.1.1.3 食材

猪瘦肉50 g，金花茶1朵，黄酒1 mL，食盐适量。

6.1.1.4 制作方法

药材及金花茶清洗干净后放入炖盅冷水泡30min,猪瘦肉焯水后和黄酒一起加入炖盅,加水约400mL,隔水炖2h,撒上适量食盐调味即可。

6.1.2 山药银花粥

6.1.2.1 份量

2人份。

6.1.2.2 药材

山药5g,三七1g,薏苡仁20g,陈皮1g,山银花3g,生姜3g。

6.1.2.3 食材

大米100g,猪瘦肉50g,黄酒2mL,淀粉、食盐适量。

6.1.2.4 制作方法

猪瘦肉剁碎并用黄酒、淀粉、食盐和生姜腌制备用。药材清洗干净,和大米一起放到锅中煮,米熟后加入腌制的瘦肉煮3min,加适量食盐调味。

6.1.3 肉桂三七蒸鸡

6.1.3.1 份量

3人份。

6.1.3.2 药材

肉桂2g,三七粉1g,陈皮3g,生姜15g。

6.1.3.3 食材

母鸡(100~120日龄)半只,黄花菜10g,料酒、生抽、糖、食盐、淀粉适量。

6.1.3.4 制作方法

鸡处理干净,切成小块,陈皮切丝,肉桂打粉,生姜切片,黄花菜用热水泡约15min至变软,将药材、黄花菜和适量料酒、生抽、糖、食盐、淀粉拌匀,腌制鸡肉30min,上锅蒸30min。

6.1.4 功效

平调寒热,消痞止痛。

6.1.5 不适用人群

阴虚火旺或阳虚寒盛人群;对本药膳药材及食物成分过敏人群;婴儿、孕妇等特殊人群;有出血倾向患者慎用。

6.2 湿郁脾胃证

6.2.1 砂仁鲫鱼化湿汤

6.2.1.1 份量

3人份。

6.2.1.2 药材

砂仁3 g, 陈皮3 g, 薏苡仁10 g, 茯苓3 g, 麦芽2 g, 生姜7 g。

6.2.1.3 食材

鲫鱼一条(250 g~350 g), 白胡椒1 g, 料酒、食盐、花生油、麻油适量。

6.2.1.4 制作方法

薏苡仁、茯苓、麦芽放入炖盅冷水浸泡30min。鲫鱼除鳞洗净, 去除内脏。将砂仁粉碎, 放入鱼腹内。起锅热油, 将鱼煎至皮略黄, 放入陈皮、生姜、适量料酒和白胡椒, 加清水约600mL一起放入炖盅, 大火煮至沸腾后, 改用文火炖煮30 min, 加入适量麻油、食盐调味。

6.2.2 荷叶四神鸡汤

6.2.2.1 份量

8人份。

6.2.2.2 药材

山药30 g, 莲子30 g, 芡实20 g, 茯苓10 g, 荷叶10 g, 生姜5 g。

6.2.2.3 食材

母鸡(150~180天日龄)1只, 猪瘦肉150 g, 猪排骨250 g, 料酒、食盐适量。

6.2.2.4 制作方法

清洗干净山药、莲子、芡实、茯苓、荷叶, 荷叶用隔渣袋装好备用。猪瘦肉、猪排骨洗净切小块。鸡处理干净, 将药材一起塞进鸡腹中, 并将鸡和猪瘦肉、猪排骨同放入炖锅内, 加入清水至没过整鸡, 加入适量料酒, 炖煮1.5 h~2 h至熟透。在起锅前撇去鸡汤浮油, 加入适量食盐调味即可。

6.2.3 薏仁山药瘦肉粥

6.2.3.1 份量

2人份。

6.2.3.2 药材

薏苡仁10 g, 山药5 g, 莲子5 g, 百合2 g, 陈皮1 g, 生姜3 g。

6.2.3.3 食材

猪瘦肉25 g, 大米60 g, 淀粉、食盐适量。

6.2.3.4 制作方法

猪瘦肉剁碎，加入适量淀粉、食盐和生姜腌制。药材清洗干净，和大米一起放入炖锅加水炖煮0.5h~1h后，加入腌制瘦肉煮3min，加适量食盐调味。

6.2.4 开胃陈皮鸭

6.2.4.1 份量

8人份。

6.2.4.2 药材

陈皮20g，砂仁5g，八角茴香3g，生姜15g。

6.2.4.3 食材

肉鸭一只，料酒、生抽、糖、食盐、老抽适量。

6.2.4.4 制作方法

将肉鸭处理干净，陈皮一半浸泡变软后切丝，另一半打粉，生姜切片。陈皮粉、料酒、生抽、糖、食盐混合拌匀，腌制肉鸭30min。姜片铺于锅底，依次放入肉鸭、陈皮丝、砂仁、八角茴香，加入清水和适量料酒没过肉鸭，炖煮约30min后，开盖大火收汁，加入老抽上色，出锅砍件即可。

6.2.5 功效

化湿解郁，行气和胃。

6.2.6 不适用人群

阴虚体质人群；对本药膳药材及食物成分过敏人群；婴儿、孕妇等特殊人群。

6.3 肝胃气滞证

6.3.1 佛手陈皮猪肚汤

6.3.1.1 份量

2人份。

6.3.1.2 药材

佛手10g，陈皮5g，生姜5g。

6.3.1.3 食材

猪肚半个（约200g~250g），白胡椒1g，料酒、食盐适量。

6.3.1.4 制作方法

猪肚去油洗净，用开水氽去腥味。佛手、陈皮、生姜、猪肚、白胡椒放入锅内，加清水1500mL，武火煮沸后倒入适量料酒，改用文火煮1h~2h，加适量食盐调味。

6.3.2 佛手柚皮瘦肉粥

6.3.2.1 份量

2人份。

6.3.2.2 药材

佛手5 g。

6.3.2.3 食材

鲜柚子皮半个，猪瘦肉50 g，粳米100 g，香葱、食盐适量。

6.3.2.4 制作方法

鲜柚子皮削去外皮及内囊，洗净，清水浸泡1d后切丝；猪瘦肉剁碎，香葱切碎。砂锅内加水煮沸后下粳米、佛手，改用文火烹煮，煮至粥熟时加鲜柚子皮丝、猪瘦肉煮3 min~5 min，出锅前加入适量香葱、食盐调味。

6.3.3 黄花菜佛手蒸肉饼

6.3.3.1 份量

1人份。

6.3.3.2 药材

佛手6 g，陈皮3 g，生姜5 g。

6.3.3.3 食材

黄花菜25 g，猪瘦肉100 g，料酒、食盐、淀粉、生抽适量。

6.3.3.4 制作方法

热水浸泡黄花菜、佛手15 min，浸软后切段。猪瘦肉剁成肉糜，加入药材、黄花菜和适量料酒、食盐、淀粉、生抽拌匀腌制30 min，上锅蒸约30 min。

6.3.4 功效

疏肝和胃，理气止痛。

6.3.5 不适用人群

阴虚体质人群；对本药膳药材及食物成分过敏人群；婴儿、孕妇等特殊人群。

6.4 肝胃郁热证

6.4.1 冬瓜绿豆薏苡仁排骨汤

6.4.1.1 份量

1人份。

6.4.1.2 药材

薏苡仁15 g, 佛手3 g。

6.4.1.3 食材

冬瓜100 g, 猪排骨100 g, 绿豆10 g, 干海带10 g, 料酒、食盐适量。

6.4.1.4 制作方法

药材放入炖盅冷水浸泡30min, 猪排骨焯水, 干海带泡开切段, 冬瓜切块, 将食材加入炖盅, 倒入适量料酒, 隔水炖2 h, 起锅前加适量食盐调味。

6.4.2 莱菔荷叶粥

6.4.2.1 份量

1人份。

6.4.2.2 药材

莱菔子1 g, 莲子5 g, 荷叶2 g。

6.4.2.3 食材

大米30 g, 绿豆10 g, 鸡蛋1个, 食盐适量。

6.4.2.4 制作方法

用隔渣袋将莱菔子、荷叶装好绑紧袋口, 和莲子、绿豆、大米一起放到锅中加水, 大火煮开后, 文火煮1 h, 粥熟后, 去绿豆壳、隔渣袋以及袋中药材, 放入鸡蛋拌匀, 煮1 min, 加适量食盐调味。

6.4.3 佛手陈皮苦瓜炒肉丝

6.4.3.1 份量

1人份。

6.4.3.2 药材

佛手3 g, 陈皮1 g。

6.4.3.3 食材

苦瓜100 g, 猪瘦肉100 g, 香葱、花生油、料酒、淀粉、食盐适量。

6.4.3.4 制作方法

佛手、陈皮泡软切丝, 猪瘦肉切丝后和药材一起加适量料酒、淀粉、食盐拌匀。苦瓜切片后用清水泡10min去除苦味, 备用。热锅加入适量花生油, 放入苦瓜翻炒1min后出锅。放入肉丝炒至半熟, 倒入苦瓜, 加少许水焖烧3 min, 加入适量香葱、食盐, 并用湿淀粉勾芡, 炒1 min即可起锅。

6.4.4 百合芦笋拌鲍片

6.4.4.1 份量

4人份。

6.4.4.2 药材

鲜百合100 g, 陈皮5 g, 生姜10 g。

6.4.4.3 食材

鲜鲍鱼300 g, 鲜芦笋300 g, 鲜梨80 g, 红甜椒50 g, 香葱、青花椒油、白糖、鱼露、陈醋、鸡汁、麻油、花生油适量。

6.4.4.4 制作方法

鲜芦笋去皮、鲜梨去皮去核、红甜椒洗净切片, 鲜百合剥片、陈皮泡软切丝备用。鲜鲍鱼洗净去内脏后, 放入碗中, 生姜和香葱煮水, 待水沸腾后加入适量料酒, 关火, 倒入鲍鱼浸泡6 min~8 min, 再取出鲍鱼放入冰水冰镇。再次起锅烧水, 水开后加入适量花生油、食盐, 将鲜芦笋、鲜百合、红甜椒, 焯水3 min, 捞出放入冰水冰镇。另取适量青花椒油、白糖、鱼露、陈醋、鸡汁、麻油调成料汁。鲍鱼切片, 将所有食材沥干水份后充分拌入料汁装盘。

6.4.5 功效

疏肝泻热, 和胃止痛。

6.4.6 不适用人群

阳虚体质及阴虚体质人群; 对本药膳药材及食物成分过敏人群; 婴儿、孕妇等特殊人群; 合并甲状腺疾病者不适合服用冬瓜绿豆薏苡仁排骨汤。

6.5 脾胃虚寒证

6.5.1 芪枣猪肚鸡汤

6.5.1.1 份量

3人份。

6.5.1.2 药材

黄芪5 g, 大枣3个, 陈皮2 g, 生姜20 g。

6.5.1.3 食材

猪肚约100 g, 鸡200 g, 白胡椒3 g, 料酒、食盐适量。

6.5.1.4 制作方法

鸡、猪肚洗净, 生姜切片, 胡椒粉碎, 陈皮冷水浸泡约15min。将猪肚、鸡分别焯水、沥干, 猪肚加1 000 mL水和适量生姜、料酒, 放入高压锅煮30 min取出切条。将猪肚、鸡和药材放入锅中, 并加入适量料酒和白胡椒, 煮开后中火煨20 min, 加适量食盐调味。

6.5.2 参姜粥

6.5.2.1 份量

2人份。

6.5.2.2 药材

党参5 g, 干姜5 g。

6.5.2.3 食材

粳米100 g, 鸡蛋1个, 食盐适量。

6.5.2.4 制作方法

党参、干姜洗净冷水浸泡30 min, 使用隔渣袋包好, 与粳米一起加清水用大火煮沸后, 改小火煮20 min, 取出药袋, 煮成粥后加入鸡蛋搅拌均匀, 加适量食盐调味。

6.5.3 当归生姜烧羊肉

6.5.3.1 份量

4人份。

6.5.3.2 药材

当归6 g, 陈皮5 g, 八角3 g, 生姜20 g。

6.5.3.3 食材

羊肉500 g, 胡萝卜200 g, 料酒、食盐、酱油、花生油适量。

6.5.3.4 制作方法

羊肉、胡萝卜洗净切块。起锅(不放油), 胡萝卜旺火炒5 min, 盛起备用。起油锅, 放花生油30 mL, 旺火烧热油后, 放入生姜和羊肉, 旺火翻炒5 min, 加适量料酒, 至炒出香味后, 加当归、八角和适量食盐、酱油、清水, 焖烧10 min后, 倒入砂锅内, 放入胡萝卜、陈皮, 加清水1 000 mL, 用旺火烧开, 加料酒后改用文火炖2 h, 至羊肉酥烂透香时离火。

6.5.4 功效

温中补气, 和中缓急。

6.5.5 不适用人群

湿热体质及阴虚体质人群; 对本药膳药材及食物成分过敏人群; 婴儿、孕妇等特殊人群。

6.6 胃阴不足证

6.6.1 百合玉竹鸭汤

6.6.1.1 份量

1人份。

6.6.1.2 药材

百合3 g, 西洋参2 g, 玉竹2 g, 铁皮石斛1 g, 生姜3 g。

6.6.1.3 食材

去皮去油水鸭肉50 g, 料酒、食盐适量。

6.6.1.4 制作方法

药材洗净后放入炖盅加入清水400 mL泡30 min, 鸭肉加料酒焯水后加入炖盅, 隔水炖2 h, 起锅加适量食盐调味。

6.6.2 玉竹百合粥

6.6.2.1 份量

2人份。

6.6.2.2 药材

玉竹5 g, 百合5 g, 陈皮2 g, 生姜3 g。

6.6.2.3 食材

大米100 g, 猪骨汤500 mL, 食盐适量。

6.6.2.4 制作方法

玉竹、百合、大米洗净, 加猪骨汤、陈皮、生姜和清水适量煮粥, 30 min后起锅加适量食盐调味。

6.6.3 桂圆银耳桃胶羹

6.6.3.1 份量

8人份。

6.6.3.2 药材

鲜龙眼肉50 g (或干龙眼肉10 g), 枸杞子10 g, 鲜百合40 g (或干百合8 g)。

6.6.3.3 食材

鲜银耳80 g, 桃胶35 g, 黄冰糖100 g, 鲜木瓜80 g。

6.6.3.4 制作方法

提前泡发桃胶(桃胶清水泡发24h, 剔除附着的木质), 鲜银耳洗净掰成小片。桃胶和鲜银耳入锅, 加入1500 mL清水、黄冰糖熬制1h~1.5h, 成胶着状(如使用干百合、干龙眼肉, 则和银耳一起煮)。鲜百合掰开成百合片洗净, 焯水, 捞起放入冷水冰镇, 沥干备用。木瓜切成粒。起锅前将木瓜粒和鲜龙眼肉放入锅中搅匀, 再将百合片均匀撒在木瓜桃胶银耳羹上, 枸杞点缀。

6.6.4 百合木耳炒肉丝

6.6.4.1 份量

1人份。

6.6.4.2 药材

鲜百合5 g，铁皮石斛2 g。

6.6.4.3 食材

黑木耳10 g，猪瘦肉30 g，西红柿1个（40 g~50 g），蒜苗30 g，食盐、酱油、料酒适量。

6.6.4.4 制作方法

铁皮石斛加水煮30 min，取汁备用。黑木耳洗净后热水泡发30 min，滤干切好备用。猪瘦肉切丝，用食盐、酱油、料酒腌制。鲜百合、蒜苗剥好洗净，切成小段，西红柿切成小块。起锅热油，放入腌制好的肉丝爆炒，肉丝颜色变后加蒜苗翻炒1 min，放西红柿翻炒1 min，放黑木耳、鲜百合、石斛汁，炒熟后加适量食盐调味。

6.6.5 功效

滋养胃阴。

6.6.6 不适用人群

湿热证、气质体质及痰湿体质人群；对本药膳药材及食物成分过敏人群；婴儿、孕妇等特殊人群慎用；桂圆银耳桃胶羹不适合糖尿病患者服用。

7 饮食建议

7.1 按方配制，少吃多餐，定时定量，细嚼慢咽，避免暴食暴饮，减轻胃的负担。病情未缓解者可食用少渣半流质饮食，如软质米饭、米粥、面条。进入恢复期后，可食用易消化食物。

7.2 宜食用新鲜的食物，所供热能和各种营养素充足、均衡。

7.3 戒烟戒酒，饮食以清淡、低盐、少油腻、少刺激性、易消化为主。

7.4 不宜食用煎炸辛辣食物；不宜进食刺激性食物，如浓茶、咖啡等；不宜进食难消化食物，如糯米饭、年糕、杂粮粗粮、烙饼及馅饼等；不宜进食生冷食物，如凉的饭菜、冷饮等，如在冷天进食水果，最好加热后食用。

7.5 尽量避免食用腌制食物及油腻食物。

7.6 病情未缓解的慢性胃炎者不宜食用甜食、奶制品和豆制品。

7.7 根据证候选择相应的食物，如有过敏体质，征询医生意见与建议后选择适宜的食物。

参 考 文 献

- [1] GB/T 16751.2—2021 中医临床诊疗术语 第2部分：证候
 - [2] 卫生部.《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》(卫法监发〔2002〕51号)
 - [3] 国家卫生计生委办公厅.《关于征求〈按照传统既是食品又是中药材物质目录管理办法〉(征求意见稿)意见的函》(国卫办食品函〔2014〕975号)
 - [4] 国家卫生健康委, 国家市场监管总局.《关于对党参等9种物质开展按照传统既是食品又是中药材的物质管理试点工作的通知》(国卫食品函〔2019〕311号)
-

中华人民共和国团体标准

慢性胃炎人群药膳指南

T/GXAS 574—2023

广西标准化协会统一印制

版权专有 侵权必究