



老年人腹泻药膳

<http://www.firstlight.cn> 2010-03-31

腹泻的原因非常多，有明确原因的腹泻治疗起来比较容易，没有明确原因的就只有对症治疗了。在各种疗法中，饮食调节无疑是最重要的一种，饮食控制得好，腹泻可以减轻或缓解；即使腹泻原因明确，饮食调节也起举足轻重的作用。下面介绍几款针对老年人腹泻的药膳。

鲫鱼汤 将鲫鱼250~500克去鳞腮、内脏，洗净后，放锅内，加水500~800毫升，急火煮沸后，改文火煮10~15分钟，然后倒出一小碗汤，加精盐及米醋适量，晨起空腹喝，每日1次。余汤加水适量，次日重复煮汤1次。反复煮5~7次。如腹泻较重，每晚睡前加服1次，3~5天后腹泻可明显好转，坚持服用至痊愈为止，其间可不忌饮食。

白扁豆粥 每次取炒白扁豆60克（或鲜白扁豆120克），粳米60克，同煮为粥，当作早晚点心温热食用。连用10~15天。白扁豆既补养，又能治病，如果再加些山药（40~60克），同煮成扁豆山药粥，效果会更好。

参莲大枣粥 党参、干莲子各10克，大枣10枚，粳米30克。党参、莲子碾细末待用，将大枣用水略煮，剥皮去核，取枣肉切碎。以煮枣水将米、枣肉、党参末、莲子末煮成粥。早晚温热服食。

芡实粉粥 芡实粉60克，粳米100克。先将粳米煮稀粥，芡实粉加水调成糊，入粳米粥中，搅拌煮沸即成，可常服，也可加适量白糖调味。

荔枝粥 干荔枝50克，山药20克，捣碎至软烂，下粳米100克，煮粥，每日早晚食用。

益脾粥 熟枣仁250克，鸡内金10克，干姜粉60克，生白术120克，先将白术、鸡内金文火焙干，碾成细末，共入干姜粉和枣肉捣为泥，制作成约20克的小饼，放烤炉烘干，每次一个，可空腹时当点心食用（应细嚼慢咽）。

山药糊 干山药片60克，轧细过筛，加水调糊置炉上，用筷子不断搅动煮熟，加白糖适量，每日服2~3次。

茯苓栗面粥 茯苓30克，栗子10克，糯米20克，小米20克。茯苓及栗子碾碎成细面状，与糯米、小米同煮成粥，每日2~3次。

莲子锅焦茶 将莲子500克去心，再将锅巴500克炒黄制成锅焦，把莲子、锅焦一并研成粗末，备用。每次取粗末10克，白糖适量，一同放入茶杯内，用温开水冲泡当茶喝。

薏苡仁粥 薏苡仁40克，粳米50克，蜂蜜适量，加水适量煮粥，每日分2次服用。薏苡仁含有丰富的碳水化合物及蛋白质，可健脾利湿，适用于慢性腹泻。

栗子粥 栗子肉50克，粳米100克，白糖20克，加水适量煮粥，每日2次服用。

党参茯苓生姜粥 党参、茯苓各6克，生姜5片，加水煎汁，取汁加入粳米50克煮粥服用，适用于中老年人因脾胃虚寒所致腹泻。

甘麦大枣粥 红枣50克，甘草6克，白糖20克，小麦适量，加水煮粥，可益气养血，适用于中老年人腹泻、腹胀。

山楂粥 山楂20克，木香6克，白糖15克，粳米50克，水适量煮粥，适用于脾胃不足、胃肠功能紊乱所致腹泻。

山药羊肉粥 羊肉250克，鲜山药500克，先将二味同煮烂，加水适量后入糯米250克煮成粥。每日早晚各温服1次。羊肉温补脾胃；山药补脾止泻、益肾固精；糯米补中气、暖肠胃。久食此粥，对慢性腹泻、肾虚食少的老年人以及气血不足者有益。

[存档文本](#)