

위·십이지장궤양의 食療方法에 관한 연구

백태현

상지대학교 한의과대학

A study of dietetic on the gastric & duodenal ulcer

Tae-Hyeun Baek

Department of Internal medicine College of Sangji Oriental Medicine

Objectives : This research examined about dietary therapy on the gastric & duodenal ulcer based on the literary findings, for clinical treatment and prevention of the gastric & duodenal ulcer.

Methods : This Research examined on histories, compositions, applications, and effects of dietetic on about 200 cases of dietary therapy of the gastric & duodenal ulcer from recent Chinese literatures

Results :

1. Various vegetables, animals and mineral materials including herbs, grains, vegetables, fruits, food and drink were used for the dietary therapy.
2. Methods of the preparation for use as therapeutics were decoction, pulvis, gruel, medicinal wine, cake, tea, paste and gelatin and etc.
3. Frequently used materials were cuttle fish bone, Bletillae rhizoma, oyster shell, egg shell, sugar, aloe, licorice, lily, red jujube, and pig stomach.
4. Four properties of cold, warm, cool and hot were equal in frequencies. Most common tastes were sweet and bitter.

Conclusion : Though dietary therapy for the gastric & duodenal ulcer is not based on clinical or experimental data, but through experience. It is mostly based on Yin-Yang and five elements, visceral manifestation, channels and their collateral channels and chinese herbal medicine theories. If we use them properly according to oriental medicine method, it will be effective on treating and preventing the gastric & duodenal ulcer.

Key Words: dietary therapy, gastric & duodenal ulcer, four properties, five tastes

1. 緒 論

食療란 수종의 韓藥材나 飲食物을 材料로 단독적으로 혹은 상호 배합하여 여러가지 製法으로 만들어 疾病의 治療 및 豫防을 목적으로 활용하는 것으로

'藥膳療法' 이라고 하기도 한다^{1,2}.

人類의 先祖는 생존을 위하여 자연계 내에서 음식을 구할 수밖에 없었다. 오랜 시간이 지나면서 몇몇 동물과 식물을 먹음으로써 배고픔을 충족시켜 줄뿐만 아니라 어떤 종류의 藥用價値가 함께 있다는 것을 발견하였다. 그러나 이런 종류의 원시적인 藥膳형태는 단순하고 초보적인 藥膳에 불과하였으며, 진정한 藥膳은 풍부한 藥物知識과 누적된 製法 經驗을 가지게 된 문명시대가 되어서야 나올 수 있었다^{1,2}.

· 접수 : 2003년 2월 26일 · 채택 : 2003년 4월 10일
· 교신저자 : 백태현, 강원도 원주시 우산동 상지대학교 부속한방병원 283번지
(E-mail: white@mail.sangji.ac.kr)

藥膳이라는 단어는 <後漢書·列女傳>에서 최초로 사용하였다¹. <黃帝內經素問·藏氣法時論>³에서는 '五穀爲養 五果爲助 五畜爲益 五菜爲充 氣味合而服之 以補精益氣' '藥以祛之, 食以隨之' 라고 하여 食療理論이 구체적으로 표현되었고 食療의 중요성에 대하여도 언급하였으며, <千金要方·食治篇>⁴에서는 '凡欲治療 善以食療 食療不愈 後乃用藥也' 라고 하여 疾病治療에 用藥보다 食療를 우선할 것을 강조하였다.

이러한 藥膳療法은 陰陽五行說과 臟腑經絡學說이 기초가 되며, 本草學원리와 결합되었고, 辨證論治의 이론을 土臺로 더욱 발전하여 宋, 明清시대는 食療藥膳學이 완성되어 가는 단계로 당시의 거의 모든 本草에 관련된 著書들은 本草와 食療學의 관계를 강조하였으며 藥膳의 조리과 제조에 있어서도 매우 높은 수준에 다다랐다².

최근에 藥膳은 形狀에 따라 菜肴 米面食 粥食 糕點 湯羹 精汁 飲料 糖果 罐頭 蜜餞, 製造方法에 따라 炖, 烟, 煨, 蒸, 煮, 熬, 炒, 熘, 燒, 滷, 炸, 作用效果에 따라 滋補強身 治療疾病 保健益壽 등으로 분류하고 있다. 이러한 藥膳療法은 거의 모든 病證이나 疾病의 治療 및 豫防에 활용하고 있으며, 특히 소화기 질환에서는 治療作用 뿐만이 아니라 治療 補助作用 및 豫防效果를 위하여 활용빈도가 매우 높으나 우리나라에서는 그 활용도가 적은 실정이다²⁵.

이에 저자는 내과적인 질환 중에서 再發率를 가장 높은 胃十二指腸潰瘍에 관한 食療法 200種을 최근 中國 文獻을 중심으로 조사 연구하여 임상에서 치료 효과 제고에 도움이 되고자 한다.

II. 本 論

1. 研究方法

최근 中國 文獻을 중심으로 胃十二指腸潰瘍과 관련된 食療法 200종의 材料 製法 用法 或은 效能 등에 관하여 參考文獻 順으로 조사 정리하였다.

2. 胃十二指腸潰瘍 食療 200種

- 方1.⁶ 烏賊骨 3兩, 杏仁 2兩
製法: 用火焙乾 研成細末
用法: 每日 早餐之前 8g정도 服用
- 方2.⁶ 烏賊骨粉 三兩半, 甘草粉 六兩半
製法: 兩味和勻 研成細末
用法: 每日 早餐之前 10g정도 服用
- 方3.⁶ 烏賊骨 白朮
製法: 各各等分 研成細末
用法: 每日 空腹時 3回 4-5g 정도 服用
- 方4.⁷ 茉莉花(자스민 꽃) 3-5g 粳米 60g
製法: 茉莉花經水洗淨 然煮 入粳米煮熟 加白糖適量調食
用法: 酌情食用 5-7日
效能: 脾虛肝鬱의 潰瘍病
- 方5.⁷ 鮮柚皮 1個 粳米 60g 蔥白 適當量
製法: 鮮柚皮放炭火上 燒去葛色表層 然刮淨 放清水中浸泡一日 切塊加水煮 入粳米煮稀粥, 加碎蔥 鹽 油調味食
用法: 每2日 食柚皮 1個, 連食 4-5個
效能: 脾虛肝鬱의 潰瘍病
- 方6.⁷ 金橘根 30g 豬肚 1個
製法: 洗淨切碎金橘根與豬肚 加水4碗 煲成1碗半 以少量食鹽調味 飲湯 食豬肚
用法: 每2日 食1次 服用次數酌定
效能: 脾虛肝鬱의 潰瘍病
- 方7.⁷ 鮮佛手 15g
製法: 用水沖泡
用法: 代茶飲
效能: 脾虛肝鬱의 潰瘍病
- 方8.⁷ 生薑 250g 豬肚 1個
製法: 洗淨切碎生薑 放入洗淨豬肚中 文火煲熟 飲湯食肚
用法: 每2日 食1個 連食3-4個
效能: 脾虛寒濕의 潰瘍病
- 方9.⁷ 白胡椒 15g 豬肚 1個

- 製法: 搗碎白胡椒 入洗淨猪肚中 略加水 然後扎緊猪肚兩端 慢火炖熟 調味食
用法: 每3日 食1個 連食3-4個
效能: 脾虛寒濕의 潰瘍病
- 方10.⁷ 乾薑 6g 胡椒 10粒
製法: 二味共研爲末
用法: 分2次 用水冲服 1日服完 使用次數酌定
效能: 脾虛寒濕의 潰瘍病
- 方11.⁷ 大棗 500g 生薑 5g 紅糖 500g 猪板油 500g
製法: 大棗去核 生薑洗淨涼乾 如紅糖加猪板油共炸至稠粘 共研爲末
用法: 每日2次 每次 30g 用水送服 連服 1-2劑
效能: 脾虛寒濕의 潰瘍病
- 方12.⁷ 薏米 30g 白扁豆 30g 佛手 9g 山藥 30g
製法: 加水 3碗 煎成 1碗
用法: 每日 1劑 連服 7-10日
效能: 脾虛濕熱의 潰瘍病
- 方13.⁷ 紅萝卜(홍당무) 250g 水馬蹄 250g 粳米 60g 陳皮 9g
製法: 洗淨紅萝卜與水馬蹄 煮熟 再入粳米與陳皮煮粥食
用法: 每日 1劑 視病情定食用日數
效能: 脾虛濕熱의 潰瘍病
- 方14.⁷ 白扁豆 60g 佛手 15g 粳米 60g
製法: 先佛手加水 3碗 煎湯後去渣 再入扁豆 粳米煮粥
用法: 每日 1劑 連服 10-15日
效能: 脾虛濕熱의 潰瘍病
- 方15.⁷ 包菜(양배추) 飴糖 各適量
製法: 用涼水洗淨包菜後 搗爛 用潔淨紗布絞汁 2分成
用法: 朝夕食前各加溫 1分 加適量飴糖 飲服 每日 1劑 10日間 服用
效能: 脾虛濕熱의 潰瘍病
- 方16.⁷ 黑棗 玫瑰花 適量
製法: 黑棗去核 裝入玫瑰花 放碗中蓋 隔水蒸爛
用法: 每次食棗 5個 每日 3次 常食
效能: 脾虛血瘀의 潰瘍病
- 方17.⁷ 木瓜 500g 生薑 30g 米醋 500g
製法: 三味共用瓦鍋文火炖熟
用法: 分3次食 每日1次 連服3-4劑
效能: 脾虛血瘀의 潰瘍病
- 方18.⁷ 鮮仙人掌 30-60g 牛肉 60-90g
製法: 切碎仙人掌 切片牛肉 共同炒熟 調味食牛肉片
用法: 每日1次 連食5-10日
效能: 脾虛血瘀의 潰瘍病
- 方19.⁷ 鷄蛋 1個 蓮藕 250g 田七末 30g
製法: 打鷄蛋入碗中拌 加藕汁30ml (用生蓮根 去皮洗淨 然後榨汁) 及田七末 拌勻(可酌加冰糖調味) 隔水炖 熟服用
用法: 每日1劑 連服8-10日
效能: 脾虛血瘀의 潰瘍病
- 方20.⁷ 烏賊骨 50g 甘草 25g 瓦楞子(煨) 100g
製法 ㄹ 用法: 上藥研末 每日3次 每次 服 7.5-15g
效能: 胃痛胃酸의 潰瘍病
- 方21.⁷ 甘草 500g
製法 ㄹ 用法: 甘草研末 每日3次 每次 服 7.5g 連服3週
效能: 胃痛胃酸의 潰瘍病
- 方22.⁷ 烏賊骨 425g 浙貝母 75g
製法 ㄹ 用法: 上藥研末 每日3次 每次 服 5-20g 飯前溫水送下 忌辛辣刺戟性食物
效能: 胃痛胃酸의 潰瘍病
- 方23.⁷ 烏賊骨 50g 白芍 50g
製法 ㄹ 用法: 上藥研末 每日3次 每次 服 5-10g 用溫水送下
效能: 胃痛胃酸의 潰瘍病

- 方24.⁷ 烏賊骨 75g 甘草粉 50g
製法 및 用法: 上藥同勻 每日3次 每次服 5g 飯後溫水送下 忌辛辣刺戟性食物
效能: 胃痛胃酸의 潰瘍病
- 方25.⁷ 烏賊骨 150g 浙貝母 125g 甘草 100g
製法 및 用法: 上藥研末 每日 3次 每次服 5-10g 飯後溫水送服
效能: 胃痛胃酸의 潰瘍病
- 方26.⁷ 龍骨粉 250g 牡蠣粉 250g 面粉(밀가루) 100g
製法 및 用法: 上藥研末細混合 每日 3次 每次服 5g
效能: 胃痛胃酸의 潰瘍病
- 方27.⁷ 鮮蓮藕 2個 蜂蜜 適量
製法 및 用法: 洗淨蓮根 先切開蓮節一回 用蜂蜜 藕眼灌滿 再用切下藕節 用竹籤固定
蒸熟(一次緩緩嚼細吞服). 又取藕1節 切碎 加適量水 煎湯服用
效能: 潰瘍病 및 出血
- 方28.⁷ 鮮烏賊(墨魚) 數個
製法: 取出鮮烏賊墨囊 乾燥低溫 研成細粉 備裝瓶用
用法: 每日 3次 每次 0.75g 溫水送服 連服 2-3日
效能: 潰瘍病 및 出血
- 方29.⁷ 生瓜子仁
用法: 嚼食生瓜子仁
效能: 潰瘍病 및 吐酸
- 方30.⁷ 生黑芝麻
用法: 放口中生黑芝麻嚼咽 1日 3次
效能: 潰瘍病 및 吐酸
- 方31.⁷ 花生米(땅콩) 20g 鮮牛乳 200ml 蜂蜜 30ml
製法: 浸在清水中花生米 30分後 取出搗爛 牛乳入小鍋內煮 加入搗爛花生米 再煮 取出待涼 加入蜂蜜
用法: 睡前食用 每日 1回 不限療程
- 方32.⁷ 豬肚 1個 胡椒子 30g 花生米 適量
製法: 洗淨豬肚胡椒子 裝在小布袋內 與適量花生米 共放鍋內 加適量水 煮 至煮豬肚 然後取出胡椒子(曬乾後下次再用) 加食鹽調味 分數次食完
用法: 隔水日再如上法食之 不限療程
- 方33.⁷ 鮮馬鈴薯(생감자) 50g 蜂蜜 適量
製法: 用涼水洗淨馬鈴薯 帶皮切碎 搗爛 置消毒紗布擠汁 加入適量蜂蜜
用法: 每日早晨空腹飲用 療程20日
- 方34.⁷ 活麻雀(참새) 數個
製法: 麻雀去毛 腸染後 放炭火上烤黃熟
用法: 蘸芝麻鹽(깨소금)食之
- 方35.⁷ 菊
製法: 搾取菊葉鮮汁
用法: 飲服 不拘數量 1日 3次
- 方36.⁷ 海蔘腸染(海蔘內臟全部)
製法: 焙乾瓦上研末
用法: 發病時 用黃酒送下 不拘分量
- 方37.⁷ 大蒜
製法: 夏日採集全草 主要胃鱗莖 備用陰乾
用法: 每次 2-4g 加水 240g 煎成 160g 1日 3次 分服
- 方38.⁷ 艾葉 5g
制法 및 用法: 將艾葉用鹽齒炒後用水煎服
效能: 適用於胃痛久而不愈, 痛時喜按, 得熱則痛減者
- 方39.⁷ 萆 澄茄 1-2g 南粳米 50g(可糯米亦可) 紅糖 適量
製法 및 用法: 先將萆 澄茄研為細末, 再將南粳米, 紅糖同入砂鍋內, 加清水 400ml, 煮至米開 時, 調入萆 澄茄末, 改文火, 煮至粥稠, 停火待服. 每日2次, 溫熱服食, 3日為一療程.

- 效能: 本方適用於中焦虛寒, 胃脘冷痛
 方40.⁷ 粳米 100g 砂仁 5g
 製法 ㄹ 用法: 先用粳米煮粥, 砂仁研末入粥, 再稍煮即可.
- 效能: 胃中實熱及瘀血型胃痛
 方41.⁷ 佛手乾 20g 粳米 100g
 製法 ㄹ 用法: 將佛手乾煎湯祛渣, 粳米100g, 加水適量煮粥, 粥成後, 加冰糖并入佛手湯稍煮 即可, 每日食2次.
 效能: 適用於老年胃弱, 消化不良, 噯氣, 胃痛患者
- 方42.⁷ 土豆 (發芽不用)
 製法 ㄹ 用法: 將鮮土豆洗淨榨汁, 飯前每次服2湯匙.
 效能: 胃潰瘍疼痛, 慢性膽囊炎, 脇痛皆可用.
- 方43.⁷ 吳茱萸 10g 糯米 100g 生薑 3片
 製法 ㄹ 用法: 將吳茱萸 (用紗布袋裝) 先下鍋, 再糯米, 生薑下鍋, 共煮稀粥, 粥成後, 祛吳 茱萸, 生薑, 分 2-3 次 服下.
 效能: 苔黃口臭, 伴有實熱者不宜用本方.
- 方44.⁷ 飴糖 20ml
 製法 ㄹ 用法: 開水化服, 每日 3 次, 飯前服
 效能: 此方適用於久痛, 虛寒胃疼.
- 方45.⁷ 新鮮精瘦羊肉 250g 粳米 適量
 製法 ㄹ 用法: 將新鮮精瘦羊肉切小塊先煮爛, 再合粳米同煮粥, 每日服 2 次
 效能: 宜秋冬服食, 忌與有半夏, 菖蒲的中藥同服
- 方46.⁷ 土豆 100g 蜂蜜 適量
 製法 ㄹ 用法: 將鮮土豆洗淨搗爛, 先大火再文火, 煎熬濃縮, 加入蜂蜜適量再煎, 直至稠粘如 蜜時, 冷却裝瓶, 日服 3 次, 每次 2 匙.
 效能: 胃陰不足的患者宜用本方.
- 方47.⁷ 土豆 100g 生薑 10g
 製法 ㄹ 用法: 將鮮土豆, 生薑榨汁, 加入鮮橘皮 30 ml 調勻, 將杯放入熱水中燙溫, 每日服 30 ml.
 效能: 胃寒, 胃氣痛皆可用本方.
- 方48.¹ 鮮包菜飴糖汁
 配方: 鮮包心菜, 飴糖 適量
 製法: 將包心菜用冷開水洗淨後搗爛, 置消毒紗布中絞汁
 用法: 每日早, 晚飯前, 取鮮包心菜汁 1 杯加溫後, 加入適量飴糖飲服. 每日 2 次, 每 10 日 爲一个療程.
 效能: 清熱止痛, 促進潰瘍愈合. 可輔治胃, 十二指腸潰瘍, 早期療效明顯.
- 方49.¹ 果菜汁
 配方: 蕪青葉 200g 胡蘿蔔 400g 芹菜 200g 蘋果 300g 蜂蜜.
 製法: 上料切碎入果汁機內榨汁, 如太濃可酌加冷開水, 汁中纖維太多可濾汁, 然後加適量蜂蜜 即可.
 用法: 代茶飲.
 效能: 和胃消食止痛. 可輔治胃十二指腸潰瘍
- 方50.¹ 馬鈴薯膏
 配方: 鮮馬鈴薯 1000g 蜂蜜 適量
 製法: 馬鈴薯洗淨, 用絞肉機加工搗爛, 再用潔淨紗布絞取汁, 放鍋中以大火燒沸, 後改文火煎 熬濃縮至稠粘時, 加一倍量的蜂蜜, 再前至稠粘如膏狀停火, 冷却裝瓶
 用法: 每次 1 湯匙, 每日 2 次, 20日爲 1 療程. 空腹服用
 效能: 和胃調中, 可輔治胃, 十二指腸潰瘍
 注意事項: 治療中忌辣椒, 大葱, 醋, 酒等刺戟性食物
- 方51.¹ 豬肚粳米粥
 配方: 豬肚 1 個
 製法: 豬肚剝成肉醬, 可山芋澱粉及調

- 料做成肉丸子, 放在砂鍋裏燉熱
用法: 每次 1 個連湯拌入粳米粥。(冬至後服)
效能: 滋補, 護膜, 促愈. 可輔治胃, 十二指腸潰瘍
- 方52.¹ 陳草蜜膏
配方: 陳皮, 甘草 各 100g 蜂蜜適量
製法: 陳皮, 甘草洗淨, 加水適量浸泡透發, 再加熱煎熬, 每20分鍾取煎液 1 次, 加水再煎, 共 取 3 次, 合并煎熬, 再以小火煎熬濃縮成稠膏時, 加蜂蜜 1 倍, 至沸停火, 待冷裝瓶備用.
用法: 每日 2 次, 每次 1 湯匙
效能: 補中益氣, 行氣健脾, 可輔治胃, 十二指腸潰瘍
- 方53.¹ 糖蜜紅多飲
配方: 紅茶 5g 蜂蜜, 紅糖適量
製法: 將紅茶放入保溫杯中, 以沸水冰泡, 加蓋溫浸 10 分鍾, 再調入蜂蜜與紅糖, 趁熱頻頻飲用.
用法: 每日 3 劑, 飯前用
效能: 溫中健脾, 助消化. 可輔治胃, 十二指腸潰瘍
- 方54.¹ 荷葉藕節煎
配方: 鮮荷葉剪祛邊緣, 葉蒂與鮮藕節均切碎, 加蜂蜜 50g, 用木棍搥爛, 加水煎煮 1 時間.
用法: 每日 2-3 次, 溫服
效能: 涼血止血, 可輔治胃潰瘍吐血
- 方55.¹ 鐵樹葉 500g 鮮菠菜 60g
製法: 炒成炭存性, 研為細面, 先將鮮?菜布包擰汁, 童子便半茶杯, 調合藥面, 成人每次 1.5g, 小兒減半
用法: 臨睡時送下, 每晚服一次. 輕者 1-2 劑, 重者 3-5 劑 可愈. 同時可外用鍼刺尺澤, 太衝 兩穴各五分, 以輔助治療, 效能更著.
- 方56.¹ 效能: 涼血止血, 可輔治胃潰瘍吐血
早蓮草紅棗湯
配方: 鮮早蓮草 50g 紅棗 8-10枚
用法: 用早蓮草, 紅棗加清水兩碗煎至一碗 每日 2 次, 祛渣飲湯
效能: 補肝腎, 滋陰補血, 止血. 可輔治胃, 十二指腸潰瘍出血, 對失血性貧血等症有良好的輔助治療作用
- 方57.⁸ 烏賊骨5個 水煎取汁, 對入稠糯 米粥, 放入鹽, 味精適量
- 方58.⁸ 雞蛋殼(連衣)3個 水煎取汁, 對入稠糯 米粥, 放入麻油, 鹽, 味精適量
- 方59.⁸ 百草霜一匙, 如炒黃豆分 50g 煮粥糊, 加白糖 1 匙
- 方60.⁸ 蘇打餅于6塊 切成小塊, 加沸水鍋內, 雞蛋 1個, 澆成蛋花, 鹽, 味精, 麻油適量
- 方61.⁸ 卷心菜絲 50g, 入沸粥內燙熟, 鹽, 味精, 麻油適量.
- 方62.⁸ 蛋黃數個, 在勺內子熬出蛋黃油, 每次半匙拌入粥內, 話鹹自便.
- 方63.⁸ 牛孀半瓶, 蜂蜜1匙, 加入沸粥內拌勻服食
- 方64.⁸ 山藥 60g, 阿膠 6g 同燉, 爛酥後加白糖一匙.
- 方65.⁸ 水發魚肚 50g, 與粳米同煮粥, 鹽, 味精適量
- 方66.⁸ 豬肚裂成肉醬, 可山芋澱粉及調料做成肉丸子, 放在砂鍋裏燉熱, 每次 1 個連湯拌入粳米 粥。(冬至後服).
- 方67.⁸ 燕菁汁 200g, 胡蘿蔔 400g, 芹菜 200g, 蘋果(사과) 300g, 蜂蜜
製法과 用法: 上料를 果汁機에 入하여 切碎하고 榨汁(뽕아서 즙을 만든 후에) 하여 만약 太濃하면 冷開水를 加하고 汁中에 纖維가 太多하면 濾汁한 후에 適量의 蜂蜜를 加하여 飲用한다.
- 方68.⁸ 馬鈴薯 300g, 胡蘿蔔 300g, 黃瓜 300g, 蘋果 300g, 蜂蜜適量
製法과 用法: 上料를 切細하여 榨汁하

- 고 蜂蜜를 適量 加하여 飲用한다.
- 方69.⁸ 鷄蛋殼
製法: 鷄蛋殼을 研末(가루로 갈아서)하여 2g을 取한다.
用法: 開水에 沖服하며 1日 3次 복용한다.
- 方70.⁸ 馬鈴薯
製法과 用法: 매일 中等大小(중간크기)의 馬鈴薯 5-6介를 搗爛(뺑거나) 或 包絲(천으로 싸서)한 후에 用布包住하여 擠汁(즙을 짜내)고, 味가 正제되게 가미된 음료를 만들어 飲用한다.
- 方71.⁸ 包心菜
製法: 包心菜를 榨汁(즙을 짠다)한다.
用法: 매일 36ml를 복용하며 또한 다른 胃潰瘍藥物과 并用할 수도 있다.
- 方72.⁸ 包心菜 200g, 胡蘿蔔 400g, 蘋果 400g
製法과 用法: 上料를 果汁機에 入하여 切碎, 榨汁하고 蜂蜜를 適量 加하여 飲한다.
- 方73.⁸ 包心菜 1/4개, 蘋果 1/2개, 檸檬 (레몬) 1/4개
製法과 用法: 上料를 分別榨汁한 후에 混合調均하여 飲用한다.
- 方74.⁸ 番茄(토마토), 土豆(감자)
製法: 番茄, 土豆를 分別榨汁하여 各 150ml를 取하여 混合調均한다.
用法: 아침, 저녁으로 한 번씩 飲用한다.
- 方75.⁸ 花生, 猪肉 혹 鷄蛋
製法: 猪肉 혹은 鷄蛋을 花生米와 炖하여 食用한다.
- 方76.⁸ 鷄蛋
製法: 沸水 沖하여 攪勻한 鷄蛋을 사용한다.
用法: 飲用한다.
- 方77.⁸ 馬鈴薯
製法: 新鮮한 馬鈴薯 20-30個를 洗淨, 搗

- 碎하여 泥로 만들어 用布擠하여 去水分하고 砂 鍋內(모래가마)(金屬鍋는 不可用)에 置하고 不盖(뚜껑을 덮지 않고)하고, 文火(약한 불)로 慢煮하여 水分이 완전히 蒸發될 때까지 煮하고, 焦炭가 鍋底에 結할 때에 取出 해서 研末한다.
用法: 매일 아침, 저녁으로 1茶匙씩 복용한다.
- 方78.⁸ 馬鈴薯 1000g, 蜂蜜 適量
製法: 馬鈴薯를 洗淨하여 絞肉機를 用하여 搗爛하고 다시 清潔한 紗布 이용하여 絞取汁하고, 鍋中에 放하여 大火로 燒沸하고 난 후에 다시 文火로 粘稠해질때까지 煎熬 濃縮 하여 1倍量의 蜂蜜를 加하고 다시 膏狀과 같이 粘稠하게 될 때까지 煎한 후에 停火 하고 冷却 裝瓶한다.
用法: 每次 1湯匙 매일 2次, 20일을 1療程으로 한다. 空腹에 服用한다.
- 方79.⁸ 黑棗, 玫瑰 花 適量
製法: 黑棗去核하고 裝入 玫瑰 花하여, 碗內에 放하고 蓋하여 隔水로 蒸熟한다.
用法: 每日 棗 5枚를 3次 服用한다.
- 方80.⁸ 金桔根 30g, 猪? 100-150g
製法: 上料를 切塊하여, 清水 2000ml를 加하여 800ml로 炖하여 鹽을 少量 加하여 調味한다.
用法: 湯은 飲하고 猪肚는 食한다.
- 方81.⁸ 陳皮, 甘草 各 100g
製法: 陳皮, 甘草를 洗淨하여 適量水을 加하여 浸泡發透후에 煎煮하여 20分 뒤에 1次로 煎液을 取하고 모두 3次 한 후에 合併煎液하고 다시 文火로 煎熬濃縮하여 稠膏를 만들어 蜂蜜 1倍를 加하고 至沸

- 停火하고,待冷하여 裝瓶備用한다.
用法: 每次 1湯匙, 每日 2次 開水에 ?服한다.
- 方82.⁸ 海螵蛸, 甘草 各等分
製法: 上料를 共研하여 細末한다.
用法: 每日 3次, 每次 5g 溫開水에 送服한다.
- 方83.⁸ 豬肚
製法: 豬肚를 焙乾研하여 細末한다.
用法: 每次 3g의 豬肚末을 每日 清晨 空腹에 冲服한다.
- 方84.⁵ 良薑粥: 良薑 15g 研末, 白米 1000g, 水 2000ml를 먼저 水煎良薑하여 1500ml로 만들 고 祛渣한 후에 下米 煮粥하여 食用한다(寒證型: 治以溫中散寒之方).
- 方85.⁵ 椒面: 川椒 10g 炒末, 白面 120g, 두 가지를 均일하게 하여 鹽을 少量 豆豉와 같이 入하고, 作面條 煮羹하여 食用한다(寒證型: 治以溫中散寒之方).
- 方86.⁵ 薑韭牛孀: 韭菜 250g, 生薑 25g을 洗淨, 切碎, 搗爛하여 清潔한 紗布로 包紮絞汁하여 取汁하여 放鍋內하고 다시 牛孀 250g을 加하고(或 孀粉 2湯匙하여 水를 適量 加하여) 煮沸하여 趁熱頓服한다(寒證型: 治以溫中散寒之方).
- 方87.⁵ 良薑?鷄塊: 公鷄 一只를 毛와 內臟 제거하고 洗淨, 切塊하여 放置鍋內하고 良薑, 荊果 各 6g, 陳皮, 胡椒 各3g, 蔥, 醬, 食鹽을 適量 加하고, 醋를 少量 加하여 水를 넣고 小火로 炖炮하여 熟透하면 可食用하다(寒證型: 治以溫中散寒之方).
- 方88.⁵ 橘皮粥: 橘皮를 切碎하고, 同米 煮粥하여 食用한다(氣鬱型: 治以疏肝理氣之方).
- 方89.⁵ 薤白粥: 薤白 10g, 白米 50g 煮粥食用한다(氣鬱型: 治以疏肝理氣之方).
- 方90.⁵ 西瓜水: 西瓜를 取하여 擠汁飲用한다(鬱熱型: 治以泄熱和胃之方).
- 方91.⁵ 卷心菜汁: 新鮮한 卷心菜汁을 洗淨, 搗爛하여, 清潔한 紗布로 包紮絞汁하여 餐前에 200-300ml를 溫服하며 每日 2次 10일을 一療程으로 한다(鬱熱型: 治以泄熱和胃之方).
- 方92.⁵ 蜂蜜: 蜂蜜 50g을 溫水에 冲한 후에 空腹에 服用한다(陰虛型: 治以養陰益胃之方).
- 方93.⁵ 羊孀: 煮沸한 후에 每日 2次, 每次 1-2 杯씩 복용한다(陰虛型: 治以養陰益胃之方).
- 方94.⁵ 牛孀蜂蜜: 牛孀 250g을 煮沸하여 蜂蜜 50g, 白芨 6g을 넣고 調均하여 服用한다(陰虛型: 治以養陰益胃之方).
- 方95.⁵ 牻咸小白菜汁: 小白菜 250g을 洗淨, ?碎하고 鹽을 少量가하여 10분 정도 漬여서 淸결한 포로 絞汁하고 白糖을 適量 加하여 每日 三次로 나누어 空腹에 飲用한다(瘀血型: 治以活血化瘀之方).
- 方96.⁵ 三七藕蛋: 新鮮한 藕汁 1杯에 水를 適量 加하여 煮沸하고 三七粉 適量과 生鷄蛋 1 個를 加하여 羹을 만들고 다시 鹽과 油을 少量 加하여 佐餐으로 每日 2次 服用한다(瘀血型: 治以活血化瘀之方).
- 方97.⁵ 飴餈豆漿: 飴餈 15g, 豆漿 1碗을 混和하여 煮沸한 후에 空腹에 飲用한다(虛寒型: 治以溫中健脾之方).
- 方98.⁵ 糯米紅棗粥: 糯米과 紅棗適量을 同煮成粥하여 常食用한다(虛寒型: 治以溫中健脾之方).
- 方99.⁵ 糖蜜紅茶飲: 紅茶 5g을 置保温杯中하여 沸水로 冲泡하여 加蓋하고 溫浸 10鍾하고 다시 蜂蜜과 紅糖을 適

- 量入하고 空腹에 趁熱頻頻 服用 하며 매일 3劑를 服用한다(虛寒型: 治以溫中健脾之方).
- 方100.⁵ 土豆汁: 新鮮한 土豆 250g을 洗淨, 切碎 하고 開水를 加하여 搗爛하여 清潔한 紗布 包紮絞汁하여 餐前에 每次 1匙, 蜂蜜을 加하여 2-3주 連服한다(虛寒型: 治以溫中健脾之方).
- 方101.⁵ 炖猪肚: 猪肚 150-200g, 生薑 50g, 肉桂 3g을 隔水에 炖爛한 후에 2번에 나누어 食用한다(虛寒型: 治以溫中健脾之方).
- 方102.⁵ 蜂蜜100-130毫升, 隔水蒸熟, 于飯前空腹一次服下, 一日3次, 連服2-3週
- 方103.⁵ 紅茶5g, 蜂蜜, 白糖適量 紅茶放入保溫杯中, 沏泡10分 加入蜂蜜 白糖, 熱喝下去, 每日3劑
- 方104.⁵ 粳米60g, 砂仁細末5g 粳米煮粥, 熬好後入砂仁末, 再煮沸即可, 早晚各1次 服用
- 方105.⁵ 鮮馬鈴薯1-2個, 洗淨切碎, 取汁, 加入適量涼開水, 蜂蜜. 每日早晚各服一杯, 連服2-3週
- 方106.⁵ 谿蛋1-2個, 95%酒精500g 酒精放在点燃, 待鷄蛋水分蒸發, 成爲粉末即成, 若不成粉末, 可烘干研末, 一日分4次服
- 方107.⁵ 牛欄毫升煮沸, 入蜂蜜30g, 白?粉6g, 頓服, 每日1次
- 方108.⁵ 將鮮包心菜搗爛, 絞汁一杯, 約200-300毫升, 略加溫, 飯前服用, 一日2次 連服10日
- 方109.⁵ 清明菜(又名佛耳茶) 50g, 甘草15g, 水煎服, 每日1次
- 方110.⁵ 木棉樹干根50g 水煎服 每日1次
- 方111.⁵ 飴糖1-2匙, 溫水化服, 有解胃痛的功效
- 方112.⁵ 烏賊骨適量, 研成?細末, 糖水調服, 每日2次 每次3g
- 方113.⁵ 青魚膽粉(膽汁盛于盒中烘干或晒干), 每次服0.3-0.5g 一日2次 溫開水送下
- 方114.⁵ 羊乳飲: 羊孺 250g, 竹瀝水 15g, 蜂蜜 20g, 羊孺放入, 燒沸後, 加竹瀝水, 蜂蜜 再燒沸即成代茶飲
- 方115.⁵ 枇杷飲: 枇杷葉10g, 鮮芦根10g 將枇杷葉用刷子去毛, 洗淨, 烘干 鮮芦根切成片, 枇杷葉 鮮芦根放入鍋內 加清水適量, 燒沸後 去渣留汁 加白糖即成, 代茶飲
- 方116.⁵ 檳榔飲: 檳榔 10g, 炒萊?子10g, 桔皮1塊, 白糖少許, 檳榔搗碎 桔皮洗淨 檳榔 桔皮 萊?子放入鍋內, 燒沸後 去渣留汁 加白糖即成, 代茶飲
- 方117.⁵ 桔根猪肚: 金桔根30g, 猪肚1個 金桔根和猪肚洗淨切碎, 加水4碗, 成1碗半, 加鹽少量調味每2天吃1次
- 方118.⁵ 佛手茶: 鮮佛手15g(干品6g), 胡桃20g 用水沖泡代茶或用佛手 胡桃各20g, 煎水代茶
- 方119.⁵ 柚皮粥: 鮮柚皮1個, 粳米60g, 葱 適量 柚皮放炭火上燒去棕黃色的表 入粳米煮粥, 加葱米 鹽 香油調味後食用
- 方120.⁵ 黑棗玫瑰湯: 黑棗, 玫瑰 各適量 棗去核, 放碗中盖好, 隔水煮爛成 每日3次, 每次吃棗5個 經常食用
- 方121.¹⁰ 瓦楞子300g 烏賊骨200g 陳皮100g 研細末 每日3次 每次6g 食後溫開水送下, 主治潰瘍病 反酸症狀 嚴重者
- 方122.¹⁰ 天花粉30g 貝母15g 鷄蛋殼10個 每服6g 日4次 溫開水送下, 主治潰瘍病 偏于脾胃陰虛者
- 方123.¹⁰ 九龍藤 30-60g, 兩面鍼 6-9g, 水煎服 每日一劑 分兩次服用, 主治胃十二指腸潰瘍 偏于血瘀者
- 方124.¹⁰ 五香草 紅木香 各9g, 蒲公英30g, 徐長卿 6g, 水煎服, 主治胃十二指腸潰瘍 脾胃氣

- 滯 血瘀者
- 方125.¹⁰ 仙人掌去刺洗淨切片 晒乾研粉 每次1g 日服兩次, 治療胃十二指腸潰瘍兼 有出血者
- 方126.¹⁰ 鮮馬蘭根60g 水煎服 每服一劑, 治療潰瘍病 屬脾胃熱盛兼有血瘀者
- 方127.¹⁰ 砂仁3g 肉桂2g 薏苡仁5g 共研細末 每晚熬大米粥或小米粥一碗
- 方128.¹⁰ 小米 或大米 50g 熬成稀粥
- 方129.¹⁰ 白面饅頭 100g 切成薄片 烤黃微帶炒味 一日兩次 共吃兩月
- 方130.¹⁰ 佛手5g, 陳皮3g, 水煎取100毫升去渣 再加入冰糖5g 入米粥 每早或每晚服1次
- 方131.¹¹ 白芍30g 甘草15g 地榆30g 黃連5g 水煎服 每日1劑, 用十二指腸潰瘍之屬肝胃鬱熱者
- 方132.¹¹ 黨參3g 黃芪 3g 白芍3g 白芨 2g 元胡3g 三七1.5g 煨瓦楞子3g 川練子3g 貝母3g 共研 細末 日服3次 每服6g 溫開水送下, 用胃及十二指腸潰瘍
- 方133.¹¹ 烏賊骨粉85g 貝母15g 甘草50g 蔓陀羅化1.5g 共研細末 每服3-6g 日3次 食前服, 用于消化性潰瘍疼痛較著者
- 方134.¹¹ 當歸12g 白芍12g 烏賊骨15g 薏苡仁 24g 五靈脂12g 佛手15g 白檀香9g 川練子12g 甘草9g 水煎服, 用于消化性潰瘍
- 方135.¹¹ 烏賊骨60g 貝母30g 白芨60g 生甘草30g 援護30g 蛋黃粉100g 共研細末 服時以等量 白糖加入服下 開始每天3g 隨症狀輕減 改爲每日2次 每次 1次
- 方136.¹¹ 黃芪 黨參 各 15g 血竭3g 乳香 沒藥 各 10g 白芨 20g 桑皮粉6g 水煎服
- 方137.¹¹ 鐘乳石30g 黃柏10g 肉桂5g 公英30g 甘草6g 水煎服 日1劑, 用于寒熱錯雜, 虛實挾雜 之潰瘍病
- 方138.¹¹ 烏賊骨40g 貝母10g 沈香3g 參三七8g 丹蔘12g 茯苓 15g 共研細末 餐前1小時服 每 服3-5g 溫開水送下, 和血止痛 止血
- 促進潰瘍癒合之作用
- 方139.¹¹ 珍珠粉 每日6g 分4次 口服
- 方140.¹¹ 錫類散0.3g 生肌散1.5g 早晚各1次
- 方141.¹¹ 鷄蛋藕節汁: 鷄蛋1個, 藕節250g, 加藕汁 30毫升, 酌情加冰 糖調味拌均, 隔水煮熟 即 成 每日1劑 連服
- 方142.¹¹ 牛肉仙人掌: 仙人掌30-60g, 牛肉60g 仙人掌洗淨切碎, 牛肉切片, 共同炒熟, 加適量 調味品後食用 每天1次
- 方143.¹² 鷄蛋殼 若干 去內膜洗淨 研極細末 每服3g 1日2次 開水送服
- 方144.¹² 鷄蛋殼 加適量佛手花 炒黃研細末 每服 6g 開水送服
- 方145.¹² 煨 牡蠣 煨 鷄蛋殼 等分 共研細末 每服 4-5g 1日3次
- 方146.¹² 煨 牡蠣 茴香 等分 共研細末 每服 9g
- 方147.¹² 煨 石決明 煨 牡蠣 等分 共研細末 每服 3-6g 1日3次
- 方148.¹² 煨 牡蠣 山藥 各30g 共研細末 每服9g 1 日3次 開水送服
- 方149.¹² 番石榴 30g 焙干研極細末 1日3次 每服 9g 飯前半小時服
- 方150.¹² 海螵蛸 120g 砂仁30g 共研細末 每服3g 開水送服
- 方151.¹² 吳茱萸9g 水煎服 或加生薑3g 共煎服
- 方152.¹² 訶子 白豆蔻 藿香 6g 共研細末 每服3g 薑湯送下
- 方153.¹² 烏賊骨9g 木賊草18g 共爲細末 每服6g 開水送服 早晚各服1次
- 方154.¹³ 烏賊骨 煨 瓦楞子各200g 白芨 100g 白 芍120g 甘草100g 蒲公英200g 陳皮100g 上藥 研成細粉 每服1日3次 每服6g 飯 前半小時服
- 方156.¹³ 鷄蛋殼170g 佛手50g 元胡40g 葶 撥50g 上藥焙乾 日4-5g 早晚各服1次
- 方157.¹³ 黃芪 30g 丹蔘6g 烏賊骨12g 陳皮 6g 甘 草6g 每劑煎 4次 1日內分3次 飯候服
- 方158.¹³ 黨參 黃芪 各25g 白朮 茯苓 各15g 甘草

- 10g 水煎服
- 方159.¹³ 烏賊骨 貝母 8g 二味同研細末 每服4-8g 每日2-3次
- 方160.¹³ 甘草流浸膏: 甘草含量33% 每次10毫升 每天3-4次
- 方161.¹³ 蛋英粉: 鷄蛋殼 6分 焙黃 蒲公英4分 共研細末 每次 1錢-2錢 每日 2-3次 溫開送服
- 方162.¹³ 白芨粉 1-2錢 吞服 每日 2-3次
- 方163.¹³ 參三七粉 5分 吞服 每日 2-3次
- 方164.¹³ 土大黃粉 5分 吞服 每日 2-3次
- 方165.¹³ 仙鶴草 5分 吞服 每日 2-3次
- 方166.¹⁴ 百合 丹蔘 20g 水煎空腹服
- 方167.¹⁴ 珍珠粉 海螵蛸 黃連 等分 共為細末 每服6g 開水送服 早晚各服1次
- 方168.¹⁵ 乾薑9g 薏仁6g 水煎服
- 方169.¹⁵ 青木香 研細末 每服 2-3g
- 方170.¹⁵ 百合 丹蔘 各 30g 烏藥 高良薑 香附子 各9g 檀香6g 水煎服
- 方171.¹⁵ 烏賊骨30g 貝母12g 白芨 30g 共研細末 每服 6g
- 方172.¹⁵ 山?15g 香附子9g 水煎服
- 方173.¹⁵ 百合60g 糯米100g 共煮作粥, 熟時加紅糖少許 常服
- 方174.¹⁵ 海蟄500g 大棗500g 紅糖適量加水共煎成膏狀 每次1匙, 每日2次
- 方175.¹⁵ 牛孀250g煮沸, 加入蜂蜜50g 白芨粉 10g, 口服每日一次
- 方176.¹⁵ 小白菜2棵, 洗淨絞汁加白糖少許, 每日服一小杯
- 方177.¹⁵ 玫瑰 花片沖水代茶飲: 玫瑰 花加白糖少許 煮沸後 口服每日一次
- 方178.¹⁵ 用鷄蛋殼, 元胡等分 共研細末, 每次服 5g, 每日2次
- 方179.¹⁶ 仙人掌炒 牛肉
 配方: 仙人掌100g 牛肉50g 食鹽1.5g 鷄精2g 大豆油30g
 用法: 采仙人掌(由墨西哥引進的米邦塔
- 菜用仙人掌, 其他仙人掌不宜食用)洗淨, 去刺, 切成 牛肉洗淨後切成 鍋中放大豆油 燒熱後下牛肉炒熟, 再下仙人掌 食鹽, 鷄精, 快速 炒熟成佐餐食用, 每日1劑 連吃15天以上
- 效能: 本方主治慢性胃炎, 胃及十二指腸潰瘍
- 方180.¹⁶ 蒲公英粥
 配方: 蒲公英(乾品)30g 粳米50g
 用法: 蒲公英洗淨切細, 先煮粳米, 待粥將熟下蒲公英, 煮至粥熟即成 早晚空腹 各吃1劑
 效能: 本方主治慢性胃炎 胃痛, 胃及十二指腸潰瘍
- 方181.¹⁶ 丁香桂胡鷄
 配方: 公丁香10g 白胡椒6g 肉桂10g 老姜10g 葱白15g 母鷄1只
 用法: 將母鷄宰殺後去毛和內臟, 洗淨 將丁香 胡椒 肉桂 老姜拍破 切段放入鍋中, 加水 500毫升, 放入鷄, 用小火煨煮 將鷄出 佐餐食用
 效能: 本方主治, 胃及十二指腸潰瘍 慢性胃炎
- 方182.¹⁶ 檳榔蜜飲
 配方: 檳榔果8g 蜂蜜10g
 用法: 檳榔果切成薄片, 在清水300毫升中浸泡2小時左右, 檳榔片和所浸泡的水入鍋, 煮沸 後打去浮沫, 再小火煎煮30分, 去片, 取濾液入蜂蜜即成 每日空腹時飲用
 效能: 本方主治, 胃及十二指腸潰瘍 慢性胃炎 胃下垂
- 方183.¹⁶ 烏貝田螺羹
 配方: 烏賊骨30g 貝母10g 田螺肉150g 蜂蜜100g
 用法: 烏賊骨 貝母成細末 將田螺放清水中養3天 出在沸水中煮10分 去殼

- 取淨肉 田螺肉 放入砂鍋, 加水 1000毫升, 小火煨至爛熟, 加烏賊骨 貝母粉 蜂蜜調均即成 每次空腹 吃下30-60毫升, 上下午各1次
效能: 本方主治, 胃及十二指腸潰瘍 胃酸過多者
- 方184.¹⁶ 鷄蛋黃: 用3只鷄蛋煮熟, 取蛋黃放鍋盆內用文火煎, 至蛋黃呈焦黑色, 一次內服, 每日1次, 七日爲一療程 連服二個療程
- 方185.¹⁶ 生芝麻 生薑各60g 紅糖120g: 生芝麻研成細末, 生薑搗碎如泥, 加紅糖混勻 每日服四至六次, 每次6g, 1劑可服5
- 方186.¹⁶ 豬肚(豬胃)1只, 生薑250g: 將豬肚洗淨, 塞入生薑(切碎), 結紮好後, 放入瓦鍋, 加水若干, 以文火煮至較爛爲度, 使薑汁滲透到豬肚, 服時只吃豬肚, 不吃薑 豬肚煮熟後的湯必須吃掉(如湯味辣, 可沖開水) 吃3-4天, 連續吃8-10只
- 方187.¹⁶ 仙人掌100-200g, 去皮洗淨 切碎, 和豬肚1付一起炖 口服
- 方188.¹⁶ 仙人掌30-60g, 牛肉60-90g, 將仙人掌切成細 牛孺切片, 加入調料, 炒熟, 吃牛肉
- 方189.¹⁶ 小羊羔腸子適量
用法: 小羊羔腸浸泡, 洗淨, 用玉米粉外撒 放適量油鹽煮食 每天3次 連食1個月
- 方190.¹⁶ 蚤休20g, 豬肚1只
用法: 在豬肚塞入已用水浸透的蚤休, 扎緊豬肚兩端 再加水及鹽, 用文火慢燉 最後倒出藥渣 喝湯食肉 每隔4天用1劑
- 方191.¹⁶ 韭菜白300g 蜂蜜250g 豬油200g
用法: 將前一味藥烤干研粉, 後兩味拌均成蜜油 每次服蜜油9g 加韭菜白6g, 每日3次, 連用1-3週
- 方192.¹⁶ 益脾餅
配方: 紅棗500g, 煮熟去皮核 取棗肉 250g, 鷄內金60g 生白朮120g 乾薑粉60g
用法: 鷄內金 白朮洗淨 以文火焙干 研成細末, 加入乾薑粉和棗肉 同搗如泥, 制成小餅 放入烤箱內烘干, 取出放入塑料食品袋內用
效能: 胃十二指腸潰瘍 胃酸過多 逆流性食道炎
- 方193.¹⁷ 桃仁粥
配方: 桃仁 生地 各10g
用法: 桃仁浸泡後, 去皮 二藥洗淨後加入適量冷水, 武火煮沸, 改文火慢煎 30分後 除去藥渣 100g粳米洗淨加入藥汁中煮粥 粥熟加入桂心粉2g, 紅糖50g 粥的稀調可根據個人嗜好掌握 每次食1小碗, 每天3至4次
效能: 胃十二指腸潰瘍出血, 胃炎出血
- 方194.¹⁷ 鮮芦根粥
配方: 新鮮芦根100g
用法: 青皮5g 粳米100g 生薑2片: 鮮芦根洗淨後, 切成一厘米長的細段, 青皮同放入鍋內, 加適量冷水, 浸泡30分後, 武火煮沸, 改文火煎20分 出藥渣, 加入洗淨的粳米, 煮至粳米開花, 粥湯粘筒 放入生薑, 一日分2次 溫服
效能: 脾胃虛寒型 消化性潰瘍 大便?泄
- 方195.¹⁷ 白糖茶
配方: 白糖, 茶葉各300g
用法: 加水同煮數沸, 沈淀去渣 貯存蓋瓶中, 經6-12日後, 色如陳酒 結面羅皮 即可 服用 如未結面, 再經1-2日 就可用, 每日早晚各一次, 每次一調 蒸熱後服
效能: 脾胃虛寒型 消化性潰瘍

- 方196.¹⁷ 玫瑰茉莉茶:
 配方: 玫瑰花 茉莉花 適量 甘草 二片
 用法: 茶將上述材料用熱水沖泡當茶
 飲用
- 方197.¹⁷ 保胃湯
 配方: 人參2錢 茯苓3錢 白朮1.5錢 蓮子2
 錢 大棗3枚 甘草3片 生薑適量
 豬肚1個
 用法: 將蓮子去心 豬肚洗淨切成條
 狀, 再將上述材料一同放入電鍋
 內燉煮半小時至一小時即可, 去
 除葯渣飲用湯汁和吃豬肚
- 方198.¹⁷ 花生白芩粥
 配方: 白米100g 紅棗去子5個 鮮花生12g
 加水煮粥至熟時, 蜂蜜12g 白芩
 粉10g
 用法: 放入粥中, 再以文火煮片刻, 待
 粥粘稠時即可食用
- 方199.¹⁷ 丹蔘蜜汁
 配方: 川丹2g 檀香6g 炙甘草2g
 用法: 先煎好去渣取汁, 再加入藥12g의
 蜂蜜을 煮數沸即可服用
- 方200.¹⁷ 橘皮紅棗粥
 配方: 橘皮, 紅棗 各等分
 用法: 紅棗 去核, 橘皮와 切碎하여, 同米
 煮粥하여 食用한다.

III. 考察 및 結論

人類의 先祖는 생존을 위하여 자연계에서 음식을 구할 수밖에 없었다. 오랜 시간이 지나서 곧 몇몇 동물과 식물이 배고픔을 충족시켜 줄 뿐만 아니라 어떤 종류의 藥用價値가 함께 있다는 것을 발견하였다. 원시시대에는 음식물과 약물에 대한 이론체계를 갖추지는 않았지만 음식물과 약물 둘을 합하여 藥用價値를 인정하는 일종의 초보적인 '食療' 즉 藥膳療法이 있었다. 이론체계를 갖추지 못한 초보적인 藥膳은 진정한 의미의 藥膳이라고 말할 수는 없지만 경험누

적의 과정이었다. 진정한 藥膳은 인류가 풍부한 약물 지식과 누적된 풍부한 조리법 및 製造 경험을 가지게 된 문명시대가 되어서야 나올 수 있었다¹².

중국 고유의 문자가 나온 이후 甲骨文과 金文 가운데 이미 '藥' 字와 '膳' 字가 나온다. 그리고 이후 '藥' 字와 '膳' 字를 결합하여 藥膳이라는 한 단어가 쓰였는데, <後漢書·列女傳>에서 최초로 "모친이 藥膳을 제조하는데 사랑이 독실하다"라는 文章이 나온다.

<宋史·張觀傳>에는 "아침부터 藥膳을 바친다"라고 記載되어 있다. 이러한 문장들은 최소한 천여년 전에 중국에서 이미 藥膳이라는 단어가 출현했다는 것을 의미한다. 藥膳이라는 단어가 출현하기 전에도 중국의 고대서적 중에는 이미 藥膳의 제조와 응용에 관련된 기록이 있다. <周禮·天官>에는 "食醫" 疾醫 '瘍醫' 라는 단어가 나온다. 食醫는 여러 의사들 중에서 우두머리로 주로 왕의 '六食', '六飲', '六膳', '六飮', '百醬' '八珍'의 조리를 담당하여 飲食 맛을 조절하고 四季節의 飲食을 정하여 王의 건강을 돌보며 疾病을 豫防하는 일을 담당하였다고 하였는데, 일찍이 西周時代부터 풍부한 藥膳知識이 있었으며, 藥膳 제조와 응용의 전문인력이 있었다는 것을 알 수 있다¹³.

戰國時代에 완성된 <黃帝內經素問·藏氣法時論>³에서는 '五穀爲養 五果爲助 五畜爲益 五菜爲充 氣味合而服之 以補精益氣', <黃帝內經素問·五常政大論>³ '藥以祛之, 食以隨之', <黃帝內經素問·疏五過論>³에서 '凡欲診病, 必問飲食居處', <黃帝內經素問·平人氣象論>³에서 '人以水穀爲本', <黃帝內經素問·六節臟象論>³에서 '天食人以五氣, 地食人以五味' 라고 하여 藥膳의 중요성을 강조하였다. 黃帝內經 중에는 모두 13가지의 處方이 있는데, 그 중 8가지는 藥食并用의 처방이다. <黃帝內經>과 비슷한 시기에 쓰여진 <山海經>에서는 飲食의 藥用價値를 제시하는 등 先秦時期에 食療理論이 이미 구체화되었다.

秦漢時期에 藥膳은 더욱 발전하였다. 東漢末年에 완성된 <神農本草經>에는 선인들의 연구 365종을 실고 있다. 그 중 大棗, 人蔘, 枸杞子, 五味子, 地黃, 薏苡仁, 茯苓, 沙蔘, 生薑, 葱白, 當歸, 貝母, 杏仁, 烏梅,

鹿茸, 核桃, 蓮子, 蜂蜜, 龍眼肉, 百合, 附子 등은 모두 약성분을 함유한 음식물이며 종종 藥膳의 제조의 원료로 사용된다고 하였다. 漢代의 名醫 張仲景의 <傷寒雜病論>, <金要略方論>에서는 食療理論이 더욱 발전했는데 질병치료에 약을 사용하는 것 이외에 음식을 배합하여 調養方法으로 활용하기도 하였다. 또한 張仲景은 음식의 調養作用 뿐만이 아니라 음식을 통한 疾病 豫防效果도 강조하였으며, 약물과 음식을 결합해 重病과 急症을 치료하는 선례를 들기도 했으며, 食療의 禁忌 및 주의해야 할 飲食衛生에 대해서도 설명하였다.^{1,2,5,7}

晉唐시기는 藥膳食療學의 형성단계였다. 이 시기에 藥膳理論은 長足の 발전을 했으며 일련의 전문서적들이 출현했다. 晉代 葛洪의 <肘後備急方>, 北魏 崔潔의 <食經>, 梁代 劉休의 <食方> 등은 중국 藥膳理論을 계승 발전시켰다. 唐代의 名醫 孫思邈은 그가 저술한 <備急千金要方>에 '食治' 篇을 따로 두어 食療法를 전문화시켰다. 여기에 수록된 藥膳음식은 164종으로 각각의 효능에 대하여 詳述하였다. 孫思邈의 제자 孟詵은 <食療本草>를 편찬했는데, 이는 중국 최초의 飲食과 藥을 하나로 합친 食療學 전문서적으로 총 음식 241종을 수록했으며 음식의 性味, 調養效果, 食事原則 및 독특한 가공과 조리방법을 상세히 기재했다. 그 외에 昝殷의 <食療心鑒>과 南唐 陳士良의 <食性本草>가 있는데, 모두 晉唐시기에 저술된 食療 전문서적으로 藥膳에 대하여 전문적인 이론체계로 상세히 서술을 했다.^{1,2,5,7}

宋元時期는 食療藥膳學이 전면적으로 발전한 시기이다. 宋代의 <太平聖惠方>은 '食治門'을 전문적으로 두어 藥膳처방 160가지를 제시하였고 28가지의 病證에 활용하였는데 粥, 羹, 餅, 茶 등의 劑型으로 분류하여 활용하였다. 元代에서도 藥膳이론을 중시하여 蒙과 漢의 食療를 진일보 결합시켰는데 飲膳 太醫 忽思慧가 저술한 <飲膳正要>는 중국 최초의 飲食保養 전문서적으로 음식 203종을 수록하고 있으며 疾病의 治療를 다룬 것 외에도, 飲食保養의 관점에서 정상인도 음식과 영양섭취를 강화해 疾病을 豫防해야 한다고 강조하였으며 음식 위생과 藥膳 服用의

禁忌 및 음식물 中毒症狀에 대해서도 略述하였다.^{1,2,5,7}

明清時期는 食療藥膳學이 더욱 완성되는 단계로, 거의 모든 본초에 관련된 저서들은 本草와 食療學의 관계를 강조하였으며 藥膳의 조리과 제조에 있어서 매우 높은 수준에 다다랐다. 明代의 <本草綱目>은 食療에 있어서 풍부한 자료를 제공했으며, 穀, 菜, 果의 3部를 통해 300여종의 食療를 실었고, 그 중 음식 금기, 약 복용과 음식의 금기 등에 대한 구체적인 예를 들어 놓았다. 이 외에 徐春甫의 <古今醫統>, 戶和의 <食物本草>, 宇原의 <食鑑本草> 賈銘의 <飲食須知>, 王孟英의 <隨息居飲食譜>, 黃云鵠의 <粥譜>와 曹庭棟의 <老老恒言>등에서는 食療에 관하여 전문적으로 다루었고 茶食에 대한 개념이 진일보 발전했다.^{1,2,5,7}

이러한 食療法는 陰陽五行說과 臟腑經絡學說이 기초가 되며, 本草學원리와 결합되었고, 辨證論治의 이론을 바탕으로 하고 있다. 人體를 하나의 有機的인 總體로, 사람과 自然 또한 하나의 有機的인 總體로 인체 내에서 陰陽과 氣血이 調和를 이뤄야 인체의 건강이 유지된다. 사람은 자연에서 살아가며 天地陰陽氣로 인해 생존하니 자연의 기후와 환경의 변화에 適應하고 順應해야 한다. 기후의 異常變化, 過度한 疲勞, 精神的 過勞, 飲食不節制 등의 원인으로 인해 氣血과 陰陽이 균형을 잃고 스스로 회복 할 수 없을 때 질병이 발생한다. 대자연에서 있는 각종 동식물은 天地陰陽의 氣運을 받아 생겨나니 모두 각각의 四氣와 五味를 가지고 있다. 藥材의 藥性和 마찬가지로 飲食도 飲食의 性質을 가지고 있다. 그러므로 飲食과 藥物의 四氣 五味는 인체의 氣血, 陰陽의 균형을 조절한다. 이것이 食療 즉 藥膳食療의 根本理論이다.^{1,2,5,7}

한의학적인 이론체계를 갖추기 시작한 漢初부터 明末까지만해도 藥膳과 관련 저서가 무려 300여부에 달한다고 한다. 중국에서 최근 食療藥膳 관련 서적에서는 한의학적인 病證別 食療法, 疾患別 食療法 뿐만이 아니라 疾病豫防 食療法, 季節別 食療法, 健康長壽 食療法 등 다양하게 분류하여 그 활용법을 설명하고 있다. 藥膳요법은 일반인에게도 널리 보급되어 다양하게 활용되고 있으며 전문적인 藥膳 음식점도 많이

생겼다. 또한 세계각지로 전파되어 藥膳에 대한 인기를 얻고 있는 실정이다.⁵

최근에 藥膳은 形狀에 따라 菜肴 米面食 粥食 糕點 湯羹 精汁 飲料 糖果 罐頭 蜜餞, 製造方法에 따라 炖, 烟, 煨 蒸 煮 熬 炒 熘 燒 滷 炸, 作用效果에 따라 滋補強身 治療疾病 保健益壽 등으로 분류하고 있다.⁶ 이러한 藥膳療法은 거의 모든 病證이나 疾病의 治療 및 豫防에 활용하고 있으며, 특히 소화기 질환에서는 治療作用 뿐만이 아니라 治療 補助作用 및 豫防效果를 위하여 활용빈도가 매우 높으나 우리나라에서는 그 활용도가 적은 실정이다.^{1,2,5}

胃十二指腸潰瘍은 내과질환 중 발병빈도가 높고 특히 재발이 많은 질환으로 치료뿐만이 아니라 음식 및 생활의 주의 및 관리가 절대적으로 필요한 질환이다. 음식 음주 흡연 약물 유전적요인 등을 그 주된 원인으로 보고 있는데, 이러한 원인의 대부분은 식생활 습관과 관계가 높은 것이다.^{8,19}

胃十二指腸潰瘍은 유문부나 소만각 십이지장구부에 잘 발생되며 크기가 수 mm에서 수 cm까지 다양하다. 그 증상으로는 심하부나 상복부의 동통이 위주가 되며 공복통 토산 탄산등이 나타나기도 하며 합병증으로 출혈, 유문부 협착, 위십이지장 천공 등이 발생하기도 한다.⁸

한의학적인 측면에서 이러한 胃十二指腸潰瘍은胃痛 胃脘痛 心下痛 혹은 吞酸 嘈雜등의 범주에 속한다. 憂思惱怒 情懷不暢 肝氣鬱滯 등의 情志所傷, 飢飽無常 或暴飲暴食 등의 飲食所傷, 素體脾胃虛弱 先天稟受不足 或胃病經久不愈 등으로 인한 脾胃虛弱등을 그 원인으로 보고 舒肝理氣 和胃止痛, 溫陽益氣建中 活血化瘀 養陰益胃 등의 治療法을 활용한다.^{14,20} 이러한 治療原則을 근거로 藥物 鍼灸 등의 직접적인 치료방법을 활용하고 있지만 胃十二指腸潰瘍의 食療에 관한 자세한 내용이 언급되어 있는 국내서적은 거의 없는 실정이며 食療의 활용도 매우 적은 편이다.

이에 저자는 食療와 관련된 최근 文獻을 통하여 胃十二指腸潰瘍에 효과가 있고 임상적으로 활용되고 있는 食療法중 陰陽五行說, 臟腑經絡學說, 本草學理論, 辨證論治 등 한의학적인 근거를 바탕으로 하고

타당성 있으리라고 생각되는 胃十二指腸潰瘍 食療法 200種을 선별하여 조사 연구하였다.

연구 조사한 결과, 동물성 식물성 및 광물성의 藥材, 穀, 菜, 果 및 飲食 등 다양하게 材料로 활용하였으며 氣味論을 이용하여 서로 配伍하여 활용하기도 하였다. 調製方法은 單味 혹은 수종의 材料를 가공하여 湯, 散劑로 사용하기도 하고 粥, 羹, 餅, 茶, 酒 등의 제형으로 만들어 사용하기도 하였다.

또한 胃十二指腸潰瘍을 脾虛寒濕型 脾虛肝鬱型 脾虛濕熱型 脾虛血瘀型 胃痛胃酸型 혹은 寒證型 氣鬱型 陰虛型 瘀血型 虛寒型 등 辨證類型으로 다양하게 분류하여 食療法을 설명하기도 하였으나 구체적인 이론적 근거를 제시하지 않고 食療方만 기재되어 있는 문헌도 많았다.

胃十二指腸潰瘍에 대한 食療의 활용방면은 주로 補助的인 治療效果를 기대하기 위하여 활용된 경우가 많고, 胃十二指腸潰瘍의 潰瘍程度나 그 症狀이 輕微한 경우는 食療를 단독적으로 활용하여 치료효과를 기대하였다. 또한 胃十二指腸潰瘍의 재발방지나 예방효과를 위해서도 食療를 많이 활용하였다.

胃十二指腸潰瘍의 食療에 활용된 빈도가 높은 약재는 烏賊骨 白芨 牡蠣粉 谿蛋殼 飴糖 仙人掌 甘草 百合 紅棗 豬肚 등이었고, 劑型은 粥, 湯, 散, 羹, 餅, 茶, 酒 등 다양하게 활용되었다. 食療法의 辨證類型에 따라 寒性 熱性 溫性 冷性의 材料가 골고루 활용되었으며, 味는 주로 甘味 苦味の 材料가 많이 활용되었다.

이러한 문헌적인 조사 결과, 실제 臨床의 實驗的인 檢證을 거치지 않은 다분히 經驗的인 내용의 食療法이 대부분이지만 陰陽五行說, 臟腑經絡學說, 本草學理論, 辨證論治 등의 이론을 근거로 제시한 식료범도 많았다. 이에 本論에 收錄된 食療法 200種을 胃十二指腸潰瘍 患者에 辨證後 四氣 五味를 根據로 적절하게 선택하여 활용한다면 胃十二指腸潰瘍의 치료에 뿐만이 아니라 再發防止 및 豫防에도 큰 도움이 되리라 사료된다.

參考文獻

1. 劉壽永, 蔣莉莉. 百病中醫藥膳療法. 北京:學苑出版社;1991, p.3-10, 119-22.
2. 馬有度, 包明儒. 四季藥膳. 重慶:重慶出版社;1988, p.1-13.
3. 王琦, 李炳文, 邱德文. 黃帝內經素問今釋. 서울:成輔社;1983, p.54,94,122,354,469.
4. 孫思邈. 備急千金要方. 서울:大星文化社; 1984, p. 464.
5. 楊鈞天. 食療. 浙江:浙江人民衛生出版社;1988, p.1-3, 17-20
6. 陳存仁. 胃病療養食譜. 香港:香港宏業書局出版社; 1985, p.55-63.
7. 進生. 常見病食療食補大全. 北京:中醫古籍出版社; 1989, p. 26-63
8. 王明陵, 廖順林, 張?. 疾病食療900方. 北京:中國醫藥科技出版社; 1990, p.1-2, 45-6.
9. 萬德芬. 古今家庭食療方法精選. 天津:天津科學技術出版社; 1991, p.290-3.
10. 危北海. 中醫脾胃學說. 北京:北京出版社; 1993, p.208-9.
11. 李健构, 王自立. 中醫胃腸病學. 北京:中國醫藥科技出版社;1993, p.459.
12. 黃文東. 實用中醫內科學. 上海:上海科學技術出版社;1986, p. 209-10
13. 胡熙明, 劉學勤. 實用專病專方臨床大典. 北京:中國中醫藥出版社;1995, p.34-46.
14. 陳貴廷, 楊思澍. 實用中西醫結合診斷治療學. 서울:一中社;1992, p.437-41, 440-1.
15. 張伯輿. 中醫內科學. 北京:人民衛生出版社;1988, p.271-2
16. 張超良, 曹厭榮. 滋補飲食療法. 廣西:廣西人民出版社; 1983, p.31-7.
17. 王欽暉. 飲食生活中的爲什麼. 北京:中國食品出版社;1988, p.70-1
18. 서울대학교출판국. 소화기학원론. 서울:서울대학교출판부;1998, p.42.
19. 최병진. 소화기질환. 서울:고려의학;1989, p.97
20. 何紹奇. 現代中醫內科學. 北京:中國醫藥技術出版社;1991, p.289-95