

『若有疾患，
且先食医之法，
审其疾状，
以食疗之，
食疗未愈，
然后命药，
贵不伤其脏腑也』
《养老奉亲书》

脂肪肝 药膳与食疗

【中国药膳与食疗精粹】·第二辑

彭铭泉 著



广东经济出版社

TS972.161

2

TS972.161
2

【中国药膳与食疗精粹】·第二辑

彭铭泉 著

脂肪肝 药膳与食疗

中国医学科学院图书馆

广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪肝药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社, 2004.1

(中国药膳与食疗精粹·第2辑)

ISBN 7-80677-538-2

I. 脂… II. 彭… III. 脂肪肝-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 075385 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	4.5
字数	120 000 字
版次	2004 年 1 月第 1 版
印次	2004 年 1 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-538-2 / TS·54
定价	全套 (1—10 册) 260.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·

彭铭泉教授简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。彭教授是中国药膳的创始人，他从1980年创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文300多篇，并先后编著、出版了《中国药膳大典》、《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等60多部药膳专著，深受国内外读者的欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

彭铭泉不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人的疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990年，彭铭泉应日本富山医科大学难波恒雄教授邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992年，他又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长的邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授近影

中国药膳与食疗精粹丛书作者名单

主 编	彭铭泉		
副主编	彭年东	彭 斌	胡 罡
编 委	彭年东	彭 红	彭 莉
	侯 坤	赖德辉	郑晓姝
	胡 罡	胡绪良	李彦位
	郗成富	龚长江	缪建平

前 言

近年来，脂肪肝的发病率逐年升高，其发病率从原来的以中老年为多，已向青少年、儿童发展，其原因主要是出在口上——由于吃得不科学而引起的，比如，有人喜欢饮酒，有人喜吃大鱼大肉，使营养过剩，致使转化为脂肪在肝脏堆积，形成脂肪肝。

我国较早的医书，张仲景著《金匮要略》说：“心下坚，大如旋盘……枳术汤主之”，张氏指的就是现代医学称为脂肪肝的病，该病属中医“积证”、“胁痛”、“积聚”范畴。中医认为，此病是由于多吃肥甘厚腻食物和肝失疏泄、脾失健运、水谷不化、痰浊而罹患的。

患了脂肪肝的人只要积极治疗，轻者可以治愈，重者可以减轻。近年来，中医、西医对脂肪肝的治疗都摸索出许多好的方法，而药膳调养也是不可缺少的。现介绍一些药膳、食疗方剂，供读者食用，对脂肪肝的治疗会有很大帮助。

彭铭泉

2003年3月

于成都彭氏药膳研究所

目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第二辑



- 泽泻粥 4
- 泽泻腹皮米汤饮 6
- 泽泻炒马铃薯 8
- 木耳泽泻煮昆布 10
- 蒲黄泽泻蒸冬瓜 12
- 陈皮泽泻煮白萝卜 ... 14
- 灵芝泽泻香菇木耳汤 ... 16
- 蒲黄泽泻蒸茄子 18
- 野菊花泽泻蒸苦瓜 ... 20
- 泽泻陈皮丝瓜汤 22
- 泽泻拌莴苣 24
- 泽泻拌胡萝卜 26
- 泽泻拌鱼腥草 28
- 泽泻紫菜汤 30
- 泽泻蒸鲜藕 32

- 泽泻瘦肉炒芹菜 34
- 泽泻蒸荸荠 36
- 泽泻蒸柚肉 38
- 车前草泽泻蒸田螺 ... 40
- 泽泻煮淡菜 42
- 泽泻蒸龟肉 44
- 泽泻蒸扇贝 46
- 女贞子泽泻蒸墨鱼 ... 48
- 何首乌泽泻蒸鳖鱼 ... 50
- 何首乌泽泻蒸鲳鱼 ... 52
- 山楂泽泻蒸鲫鱼 54
- 灵芝泽泻蒸鹌鹑 56
- 蒲黄泽泻蒸鹌鹑 58
- 白芍泽泻蒸乌鸡 60
- 野菊花泽泻蒸兔肉 ... 62



- 牛奶煮泽泻 64
- 荷叶蒸鹌鹑 66
- 豆浆荷叶 68
- 海藻粥 70
- 海藻煮黄瓜 72
- 海藻冬瓜皮煮大蒜 ... 74
- 丹皮海藻煮冬瓜 76
- 木耳海藻煮白萝卜 ... 78



- 车前草粥 80
- 桔梗粥 82
- 燕窝桔梗汤 84
- 桔梗蒸鱼翅 86
- 桔梗蒸鱼肚 88
- 陈皮桔梗蒸田螺 90
- 石菖蒲粥 92
- 陈皮粥 94
- 玉米陈皮粥 96
- 陈皮烧兔肉 98
- 丹参兔肉煲 100

- 黄精粥 102
- 枸杞煮黄瓜 104
- 黄精煮昆布 106
- 黄精蒸冬瓜 108
- 黄精炒香菇 110
- 决明子黄精炒黑木耳 ... 112
- 白芍黄精蒸茄子 114
- 黄精蒸龟肉 116
- 冬虫夏草蒸白鸭 118
- 冬虫夏草蒸鹌鹑 120
- 冬虫夏草蒸鲍鱼 122
- 冬虫夏草蒸乌鸡 124
- 柴胡煮冬瓜 126
- 柴胡蒸苦瓜 128
- 柴胡炒芹菜 130
- 柴胡炖龟肉 132
- 杜仲冬菇煲猪腰 134
- 苡仁蒸龟肉 136
- 天冬焗蟹 138



泽泻粥



▲ 泽泻粥

泽泻粥



配 方

泽 泻	15克
大 米	150克

功 效

利水渗湿，健脾养胃，止渴除烦，固肠止泻。适用于脂肪肝、小便不利、眩晕、尿路感染等症。

制 作

1. 将泽泻碾成细粉；大米淘洗干净，去泥沙。
2. 将大米、泽泻粉同放锅内，加水600毫升，置武火烧沸，再用文火煮35分钟即成。

食 法

每日1次，早餐食用。

泽泻腹皮米汤饮



▲ 泽泻腹皮米汤饮

泽泻腹皮米汤饮



配 方

泽 泻	15克
大腹皮	10克
米 汤	250毫升

功 效

利水渗湿。适用于脂肪肝、小便不利、尿路感染、水肿、眩晕等症。

制 作

1. 将泽泻、大腹皮碾成细粉；用大米50克煮成米汤250毫升，备用。
2. 将泽泻粉、大腹皮粉放入米汤，小沸即成。

食 法

代饮料食用。

泽泻炒马铃薯



▲ 泽泻炒马铃薯

泽泻炒马铃薯



配 方

泽 泻	15克
马铃薯 (土豆)	250克
姜	5克
葱	10克
素 油	35克

功 效

利水渗湿，通便。适用于脂肪肝、大便秘结、下腹疼痛、十二指肠溃疡疼痛等症。

制 作

1. 将泽泻研成细粉；马铃薯去皮，切成3厘米长的丝；姜切片，葱切段。
2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入姜葱爆香，再下入土豆丝，炒熟，加入泽泻粉、盐、鸡精即成。

食 法

佐餐食用。

木耳泽泻煮昆布



▲ 木耳泽泻煮昆布

木耳泽泻煮昆布



配 方

黑木耳	50克
泽 泻	15克
昆 布 (海带)	250克
姜	5克
葱	10克
盐	2克
鸡 精	2克
素 油	35克

功 效

利水渗湿，消痰软坚。适用于脂肪肝、水肿、瘰疬、癭瘤、痈肿、小便不畅等症。

制 作

1. 将泽泻研成细粉；昆布漂洗干净，切丝；木耳发透，去蒂头，撕成瓣状；姜切片，葱切段。
2. 将木耳、泽泻、昆布、姜、葱同放炖锅内，加水800毫升，置武火烧沸，再用文火煮35分钟，加入盐、鸡精、鸡油即成。

食 法

每日1次，佐餐食用。

蒲黄泽泻蒸冬瓜



▲ 蒲黄泽泻蒸冬瓜