

图说常见病食疗菜谱丛书

图

说

肝

病

食療

食療
菜谱

肝

吴杰主编



金盾出版社

内 容 提 要

本书为“图说常见病食疗菜谱丛书”之一,全书为肝病患者精选食疗菜肴34种,选料讲究,搭配合理,营养丰富,图文对照,易学易做,既可供肝病患者食疗使用,又能让健康人预防肝病享用,还是一本家庭科学饮食的指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

图说肝病食疗菜谱/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2005.9
(图说常见病食疗菜谱丛书)

ISBN 7-5082-3679-3

I. 图… II. 吴… III. 肝疾病-食物疗法-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第068343号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京2207工厂

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:3 彩页:72

2005年9月第1版第1次印刷

印数:1—13000册 定价:15.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



煅石决明

功效: 味咸, 性寒。入肝、肺经。有平肝潜阳, 明目清热的功能。对肝阳眩晕、惊风抽搐、目赤等有一定疗效。

食用方法: 与原料一同入锅炖制。也可入水煎煮取汁。



龙骨

功效: 味甘涩, 性平。入心、肝、肾经。有镇惊安神, 收敛固脱的功能。对惊狂烦躁、心悸、失眠多梦等有一定疗效。

食用方法: 与原料一同入锅炖制。也可入水煎煮取汁。



菟丝子

功效: 味辛甘, 性平。入肝、肾经。有补肾固精, 养肝明目, 止泻, 安胎的功能。适宜肝肾不足、头晕目眩、耳鸣、视力减退等症。

食用方法: 与原料一同入锅炖制。也可入水煎煮取汁。



草鱼

功效: 味甘, 性温。入脾、胃经。有补脾暖胃, 平肝熄风的功能。现代医学研究表明, 草鱼体内含蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素等, 对肝风头痛等有一定食疗作用。

食用方法: 蒸、炸、烧、炖、焖、制汤。



猪肝

功效: 味甘, 性温。入肝经。有补肝明目, 养血的功能。现代医学研究表明, 猪肝富含蛋白质、卵磷脂和无机盐, 可治疗肝脏虚弱、夜盲症。也有利于儿童的智力发育和身体发育。对眼睛和消水肿有好处。

食用方法: 熘、炒、蒸、制汤。



绿豆

功效: 味甘, 性凉。入心、胃经。有清热解暑, 利尿解毒的功能。现代医学研究表明, 绿豆富含蛋白质、糖类、多种维生素以及无机盐, 有保护肝脏、肾脏的作用。

食用方法: 与原料一同入锅煮制。也可入水煮制取汁。



大枣

功效: 有补中益气, 养血安神, 调和药性的功能。现代药理研究表明, 大枣含糖类、蛋白质、维生素、黏液质、钙、磷、铁等, 尤以维生素C含量丰富, 名列多种鲜果前茅, 具有减轻毒素对肝脏损害的功能。

食用方法: 与原料一同入锅蒸制、炖制、焖制。也可入水烹制取汁。生食亦可。



海带

功效: 味咸, 性寒。入肝、胃、肾经。有软坚化痰, 清热利尿的功能。现代医学研究表明, 海带含有丰富的甘露醇, 对乙型肝炎等有一定食疗作用。

食用方法: 凉拌、炖、炒、烧、焖。



羊排骨

功效: 味甘, 性温。入脾、肾经。有开胃健脾, 除湿利尿, 暖中益气, 补血养肝的功能。现代医学研究表明, 羊肉含有丰富的左旋肉碱, 能增强人的体力、耐力和抗疲劳能力, 也能增强对酶和激素的活力, 尤其对心脏的营养起重要作用。

食用方法: 蒸、炖、焖、烧、烤。



西兰花

功效: 味甘, 性凉。有补脑髓, 利脏腑, 开胸膈, 益心力, 壮筋骨的功能。现代医学研究表明, 西兰花含有丰富的维生素C, 能增强肝脏的解毒功能, 提高机体免疫力。

食用方法: 炒、烧、炖、凉拌。



银耳

功效: 味甘, 性平。入肺、胃经。有润肺化痰, 养阴生津, 补脑强心, 止血的功能。现代医学研究表明, 银耳多糖能改善肝肾功能, 促进肝脏蛋白质与核酸的合成, 有扶正强壮作用。

食用方法: 凉拌、炖、炒、制汤。



茼蒿

功效: 味辛甘, 性平。入肝、肺、胃经。有化痰止咳, 清头目, 和脾胃, 利二便的功能。对肝热所致的头昏目眩、小便不利、大便秘结等症有一定食疗作用。

食用方法: 炒、炖、凉拌、制汤。

图说肝病 食疗菜谱

主编 吴杰

编著 吴昊天 刘捷 宋美艳 宋宝柱 夏玲 李松 李永江 郭玉华

陆春江 马桂华 王彦武

摄影 吴杰 吴昊天

菜例制作 吴杰 吴昊天 郭玉华



金盾出版社

肝脏是人体最大的实质性器官，其结构复杂，功能广泛，几乎参与了体内所有物质的代谢过程，在胆汁生成，脂肪消化，排泄，解毒，凝血，免疫，热能产生及水、电解质调节等方面，均起着非常重要的作用。

当肝脏受损出现病理改变时，人体的消化及物质代谢功能就会受到影响。常见的肝脏疾病有乙型肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌等。肝病是一种顽固性疾病，常能引起严重的并发症。我国每年约有数十万人死于各种肝病，且每年发生的急性肝炎患者也数以百万计，肝病严重威胁着人们的健康。根据祖国医学理论及现代医学观点，食疗是人体自我调养最基本的措施。食疗可以排内邪，安脏腑，清神志，资血气。肝病食疗要遵循以下原则：一是调节饮食结构，适时适量进食，是肝病保健食疗的基本思想。二是食药同源，食疗是一种回归自然的自然疗法，生活中的很多食物本身就是药物，要将防治疾病寓于日常的饮食之中。三是食疗不能完全代替药疗。食疗在肝病的预防保健和康复过程中占有重要地位，但在肝病的急性波动期或发作期只能作为一种辅助疗法。

本书的肝病食疗菜肴是根据各种肝脏疾病的病理特征和各种食物的不同食疗作用而编选的，其搭配合理，味美可口，易学易做。所选菜谱不仅适合肝病患者食用，而且也适合健康人预防肝病享用，是一本家庭及美食爱好者的理想饮食指导用书。

中国人民解放军总医院营养科主任、
北京营养学会常务理事

胡小勇

目 录

灵芝甲鱼炖山药 / 4

龙骨炖草鱼 / 6

龙骨绿豆鱼羹 / 8

菟丝子鲤鱼汤 / 10

洋葱黑鱼海带丝 / 12

蒜烧泥鳅 / 14

羊肉鲫鱼炖豆腐 / 16

大枣口蘑排骨汤 / 18

排骨牛肝汤 / 20

双冬羊排 / 22

羊排藕汤 / 24

羊肉芹菜 / 26

荸荠炒羊肉 / 28

荸荠炒黑木耳 / 30

芹菜炒双菇 / 32

参枣炖鳗鱼 / 34

柴胡煲肉鸽 / 36

首乌煲兔肉 / 38

兔肉炖蘑菇 / 40

首乌冬瓜炖排骨 / 42

糖醋脊骨汤 / 44

党参黄芪煲猪排 / 46

黄花牛肉 / 48

西兰花烧什锦蘑 / 50

金针炒银芽 / 52

豆豉煨胗螺 / 54

枸杞爆猪肝 / 56

红白豆腐炖双菇 / 58

凉拌银芽 / 60

芝麻双耳拌瓜片 / 62

拌三丝 / 64

茼蒿金针拌蜇皮 / 66

糖醋兰花西红柿 / 68

山楂银耳汤 / 70

灵芝甲鱼炖山药

功效

甲鱼肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素等，能增加血浆蛋白，抑制结缔组织增生，调节免疫功能，促进骨髓造血，提高淋巴细胞转化率。灵芝可补气益阴，养心安神，固本健身。甘草可益气补中，清热解毒，缓急止痛。此菜适宜肝大隐痛、乏力腹胀、大便溏薄和各种类型肝癌患者食用。

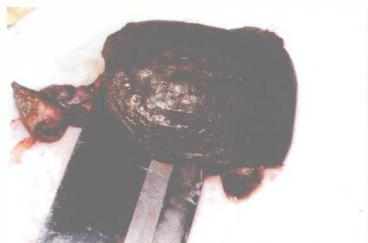


【原料】



甲鱼 1 只
(重约 600 克),
山药 200 克, 鸡
骨草、甘草、灵
芝各 15 克, 料
酒、葱姜汁各
10 克, 米醋 2
克, 精盐 3 克,
味精 1 克, 胡椒
粉 0.5 克, 清汤
800 克, 香油 10
克。

【操作步骤】



① 山药削去皮, 切成滚刀块。甲鱼宰杀治净, 剥下甲鱼壳, 甲鱼肉切成块。



② 甲鱼壳、甲鱼肉下入沸水锅中氽去血污捞出。



③ 锅内放入清汤, 下入灵芝、甘草、鸡骨草煎煮 20 分钟左右, 捞出药渣, 澄清汤汁, 下入甲鱼肉炖至微熟, 下入山药块、料酒、葱姜汁、精盐、米醋, 继续炖至甲鱼肉熟烂, 加味精、胡椒粉略炖, 出锅盛入汤碗内, 淋入香油, 盖上甲鱼壳, 摆成甲鱼原形, 放上灵芝即成。

【操作提示】

中草药入汤锅后, 先用大火烧开, 再改用小火煎煮。甲鱼肉要用小火慢炖。



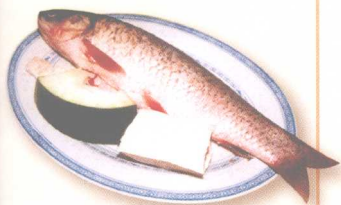
龙骨炖草鱼

功效

草鱼肉含蛋白质、脂肪、糖类和多种维生素等，具有补脾暖胃，平肝息风的功能。冬瓜含糖类、蛋白质、粗纤维、多种维生素、钙、磷、铁等，具有清热利尿的作用。豆腐可益肝清热。它们与具有镇惊安神，收敛固脱作用的龙骨同煮食用，对眩晕目胀、急躁易怒的肝炎患者有较好的辅助疗效。



【原料】



龙骨30克，
草鱼1条（重约
1000克），冬瓜、
豆腐各200克，
料酒、葱姜汁各
10克，米醋、精
盐各3克，味精
2克，白糖5克，
胡椒粉0.5克，
香油10克，汤、
花生油各800
克。

【操作步骤】



① 冬瓜削去皮，切成块。豆腐切成块。草鱼治净，切成块，下入烧至七成热的花生油中炸至皮脆硬、呈金黄色时捞出，沥去油。



② 锅内放入汤，下入龙骨煎煮20分钟左右，下入草鱼块，加入料酒、葱姜汁、米醋，用大火烧开后改用小火炖至八成熟。



③ 下入豆腐块、冬瓜块，加入精盐、白糖，继续炖至鱼肉熟透，加味精、胡椒粉略炖，出锅盛入汤碗内，淋入香油即成。

【操作提示】

炸草鱼块
时要用大火，
掌握好油温。



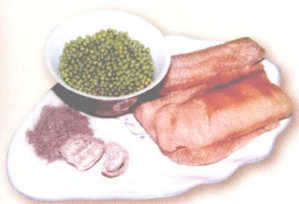
龙骨绿豆鱼羹

功效

草鱼肉含蛋白质、脂肪、糖类和多种维生素等，具有补脾暖胃，平肝息风的功能。绿豆含蛋白质、脂肪、糖类、磷、铁、钙、胡萝卜素和多种维生素等，具有清热解暑，利尿的功能。龙骨能镇惊安神，收敛固脱。煅石决明可平肝潜阳，明目清热。此菜适宜眩晕目胀、急躁易怒、两目干涩的肝炎患者食用。



【原料】

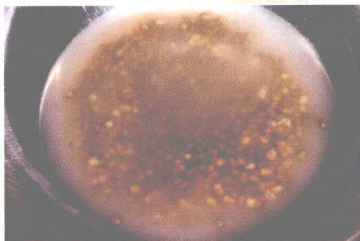


龙骨20克，
净草鱼肉200克，绿豆100克，
煅石块明、料酒、葱姜汁各15克，
精盐、味精各2克，白糖5克，
胡椒粉0.5克，湿淀粉25克，
清汤700克。

【操作步骤】



① 绿豆用温水泡胀。鱼肉切成小丁，用料酒、葱姜汁各半及精盐1克、胡椒粉拌匀腌渍入味，再用湿淀粉5克拌匀上浆。龙骨、煅石块明下入清汤锅内用大火烧开，改用小火煎煮30分钟左右，将药渣捞出不用，汤汁澄清。



② 下入绿豆，加入白糖和余下的料酒、葱姜汁、精盐，用小火煮熟。



③ 下入鱼肉丁，继续煮至熟烂，加味精略煮，用余下的湿淀粉勾芡，出锅盛入汤碗即成。

【操作提示】

鱼肉丁上浆要匀。勾芡要略浓稠些。



菟丝子鲤鱼汤

功效

鲤鱼肉含蛋白质、脂肪、糖类、多种氨基酸、多种维生素和钙、磷、铁等，具有补益脾胃，利水除湿的功能。薏米含蛋白质、薏米油、薏米酯等，具有利水渗湿，健脾除痹，清热排毒的功能。菟丝子具有补肝，益肾作用。此菜适宜湿热型肝炎伴有水肿、泄泻、黄疸患者食用。



原料



鲤鱼 1 条
(重约 600 克),
薏米 100 克, 菟
丝子 20 克, 莼
菜 50 克, 五味
子、陈皮、料
酒、葱姜汁各
10 克, 精盐 3
克, 味精 2 克,
清汤 850 克, 香
油 10 克, 花生
油 800 克。

操作步骤



① 薏米用温水泡胀。鲤鱼治净, 切成块, 下入烧至七成热的花生油中, 炸至皮脆硬、呈微黄色时捞出, 沥去油。



② 锅内放入清汤, 下入薏米、菟丝子、五味子、陈皮, 用大火烧开, 改用小火煮至薏米微熟。



③ 下入鲤鱼块, 加入料酒、葱姜汁、精盐炖至熟透, 下入莼菜, 加味精略炖, 出锅盛入汤碗内, 淋入香油即成。

操作提示

炸鱼块时
要用大火, 掌
握好油温。



洋葱黑鱼海带丝

功效

黑鱼肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂等，其脂肪含有多不饱和脂肪酸，具有降胆固醇，益气补血，健脾利湿等作用。海带营养丰富，有软坚散结，清热利湿的作用，可辅助治疗肝脾肿大、肝炎等病症。此菜适宜肝硬化腹水患者食用。



【原料】



净黑鱼肉

200克,水发海带225克,洋葱30克,料酒20克,精盐2.5克,鸡精3克,味精1克,胡椒粉0.5克,葱末、姜末、蒜末、湿淀粉、干淀粉各10克,鸡蛋清半个,汤30克,植物油600克。

【操作步骤】



① 海带、洋葱、黑鱼肉均切成丝。鱼肉丝用料酒10克、精盐1克拌匀腌渍入味,再用鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆,下入烧至四成热的油中滑熟后倒入漏勺。



② 海带丝下入沸水锅中焯透捞出。另将锅内放油20克烧热,下入葱末、姜末、蒜末炝香,下入鱼肉丝略炒,下入洋葱丝炒匀。



③ 下入海带丝,加入汤、鸡精和余下的料酒、精盐炒匀至熟,加味精、胡椒粉,用湿淀粉勾芡,出锅装盘即成。

【操作提示】

黑鱼肉丝要用小火滑制,掌握好油温。

