

中医秘方 常见病调理药膳

肝胆病 调理药膳

Gandanbing Tiaoli Yaoshan

石健 等 编著

药食合一，清肝利胆。



广东旅游出版社

CHINESE



中医秘方 常见病调理药膳

肝胆病 调理药膳

G a n d a n b i n g T i a o l i Y a o s h a n 石健 等 编著

CHINESE

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医秘方：常见病调理药膳／石健等编．—广州：广东旅游出版社，2005.1
ISBN 7-80653-610-8

I.中… II.石… III. 常见病—食物疗法—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第129036号

肝胆病调理药膳

Gandanbing Tiaoli Yaoshan

作者：石健等

责任编辑：熊涛

装帧设计：区洋

出版：广东旅游出版社

地址：广州市中山一路30号之一

邮编：510600

邮购地址：广州市合群一马路111号省图批116室

邮编：510100 电话：020-83791927

联系：周向辰 邹亚洲

广东旅游出版社图书网：www.travel-publishing.com

印刷：广东省中山新华商务印刷有限公司

地址：广东省中山市火炬开发区逸仙大道

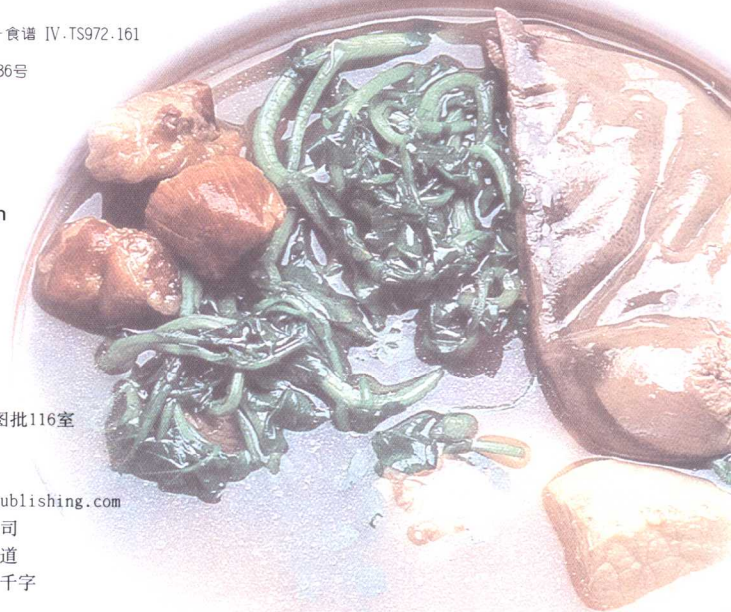
850毫米×1320毫米 48开 14印张 280千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数：1-10000册

书号：ISBN 7-80653-610-8/R.51

定价：70.00 元(全套共七册)



中医秘方 常见病调理药膳

版权所有，翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题，请向出版单位联系调换。



肝胆病调理药膳

目

录

急性肝炎调理药膳 1

菠菜豆腐汤	1	栗子猪肉汤	6	野生灵芝煲鸡	11
菠菜煮猪肝	1	蜂蜜马齿苋汁	6	凉拌茄子	12
大青叶煲猪肝	2	动物肝粥	6	泥鳅豆腐	12
鲤鱼茶	2	鸡骨草蜜枣煲鹌鹑	7	苦瓜炒肉丝	12
胡萝卜炒猪肝	2	红参蒸鲫鱼	8	藕丝炒韭菜	13
翡翠春笋	3	酱炒螺蛳	8	芹菜蜜汁	13
车前草鸡骨草炖鱼头	4	黄花鱼煮大蒜头	9	山楂麦芽饮	14
大青叶茶	4	薏苡冬瓜猪瘦肉汤	9	马兰头拌豆腐	14
地黄散	4	鲤鱼陈皮煲	9	赤小豆山药粥	14
椿芽烘蛋	5	紫茄子粥	10	泥鳅炖豆腐	15
大金钱草粥	5	茯苓赤豆薏米粥	10	菟丝茶	15
鸡骨草煲红枣	5	凉拌芹菜	10	马齿苋炒黄豆芽	15
		植糖茶	10	柳芽茶	16

清蒸糖醋鱼	16	茵陈姜糖茶	24	鲤鱼薏米大蒜粥	30
鲜菇烧豆腐	16	茵陈炒田螺	24	赤小豆鲤鱼汤	31
夏枯草蜜枣煲泥鳅	17	茵陈公英汤	25	绿豆大蒜汤	31
雪羹汤	18	茵陈蚬肉汤	25	玉米须炖蚌肉	31
夏枯草红枣汤	18	消黄茶	25	山梔粥	32
板蓝根茶	18	麦苗汁	25	黑河红枣汤	32
生炒土豆丝	19	玉米蘑菇糊	26	蒲公英粥	32
西瓜番茄汁	19	玉米须菊明茶	26	蜜枣西洋菜煲猪肝	33
山楂糕	20	鸡骨草炖猪腱肉	27	猪皮红枣羹	34
薏米豆腐羹	20	茵陈车前饮	28	梔子仁粥	34
青蒿茵芦茶	20	鸡骨草茶	28	牵牛粥	34
苹果猪腱肉炖生鱼	21	茵陈香芦茶	28	鲈鱼五味子粥	35
茵陈淡竹叶粥	22	水杨梅蒸水豆腐	28	灵芝甘草茶	35
茵陈粥	22	红糖茶	29	消炎利胆茶	36
青蒿露	23	桔饼鸡蛋基黄	29	苡仁冬瓜汤	36
马齿苋饮	23	茵陈茶	29	红绿豆茶	36
陈皮红枣饮	23	蒜瓜砂仁汤	29	大头菜粥	36
威灵仙鸡蛋	23	田基黄蜜枣煲猪肝	30	鸡骨草煲猪胰	37
银藤茶	24	鸡骨草蜜枣烧猪肉	30	金钱草茶	38



沙参枸杞粥 38

鸡骨草大生地茯苓煲草龟 ... 39

慢性肝炎与肝硬化调理药膳 40

参芪鸭条 40

枣泥薄饼 41

山药萝卜炒猪肝 41

醋梨 41

大麦片粥 42

鸡骨草煲田螺 42

参杞五味粥 42

马兰头菜粥 43

苡仁土苓粥 44

茯苓莲子粥 44

丹参酒 45

豆蔻馒头 45

紫珠煲鸡蛋 45

枸杞炖乌骨鸡 46

枸杞煮鸡蛋 46

悦肝粥 46

佛手柑粥 47

虫草炖鸭 47

胡萝卜芹菜粥 48

归参芪鸡汤 48

灵芝黄芪炖肉 49

垂盆草糖粥 50

当归烧仔鸡 50

春笋枸杞子肉丝 51

赤小豆麦片糊 51

黄花保肝茶 52

银耳粥 52

黄芪山药羹 52

人参红枣炖鲍鱼 53

萝卜杞子炒猪肝 54

香菇煲瘦肉 54

淮山圆肉炖甲鱼 55

紫茄子大米粥 55

黄芪粥 56

芡实糕 56

蝉蜕泪仁肉苹果煲猪腱肉 ... 57

枸杞子麦冬炒蛋丁 58

秦艽牛奶 58

荸荠煎 59

二根糖粥 59

柴胡疏肝粥 59

猕猴桃西米粥 60

地胆草炖肉 60

阿胶白芍炖牛肝脊肉 61

酒疸方 62

小茅香炖肉 62

退黄利胆肉膳 62

茴香猪肝 62

南瓜根炖牛肉 63

归参炖母鸡 63

茵陈白矾粥 64

芹菜饮 64

苹果银耳煲鹌鹑 65

小槐花根猪蹄	66	番茄煮牛肉	74	蘑菇猪瘦肉汤	82
茵陈金钱草粥	66	血人参炖豆腐	74	枸杞子粥	83
糯稻苗粥	66	五味子红枣饮	74	泥鳅粉	84
泥鳅汤	67	鲍鱼鸡骨草煲猪腱肉	75	桃仁粥	84
青蒿根炖猪肉	67	桑椹汁	76	星宿菜根炖肉	84
大枣木香汤	68	丝瓜蜜饮	76	酸枣汤	85
丝瓜莲子散	68	羊肝羹	77	蟹羹	85
人参爆鸡片	68	菇杞肉	77	枇杷根炖鸡	86
无花果鲜陈肾炖西洋菜	69	鸭跖草炖瘦猪肉	78	米须枣豆粥	86
首乌当归鸡	70	红枣花生红糖汤	78		
决明子饴糖粥	70	玉竹炖鱼头	78		
枸杞莲藤煲猪肝	71	鲜虫草响螺炖水鸭	79		
猪肝豆腐汤	72	猪肉枸杞汤	80		
鸡骨草猪肝汤	72	大麦芽汤	80		
黑豆羹	72	黄牛脾	80		
白薯叶汤	73	猪腿赤豆汤	81		
芍药粥	73	佛手柑饮	81		
甜瓜蒂粥	73	金针香菜肉片汤	81		
甜草炖猪肝	73	鳖肉补肾汤	82		

胆囊炎与胆结石调理药膳 87

丹参郁金蜜	87
乌梅虎杖蜜	88
利胆丸	88
金钱银花炖瘦肉	89



性肝炎调理药膳

菠菜豆腐汤

【原料】菠菜250克，嫩豆腐1块，盐、味精适量。

【制作】菠菜摘去根，洗净，放入沸水中烫煮一下，捞起沥干；嫩豆腐切成小块。锅内入油适量，烧热后放入菠菜，翻炒片刻，再放入豆腐块，加水少量烧开，加入盐、味精调味，起锅装盘即可。

【效用】古代阿拉伯人把菠菜称为“菜中之王”，说明菠菜营养丰富，特别适宜于病人服食。现代研究证实，菠菜不仅含有较多的蛋白质、维生素、铁、钙等营养成分，而且还含有酶，能促进胃和胰腺的分泌，帮助消化。豆腐亦有良好的营养作用，素有“植物肉”之称，两者相配，急慢性肝炎、肝硬化及脂肪肝患者均可长期食用。



◎菠菜



◎豆腐

菠菜煮猪肝

【原料】菠菜250克，猪肝150克，盐、味精少许。

【制作】将菠菜去根洗净，切成段，猪肝洗净，切成片。锅内加清水适量，武火煮沸后，加入菠菜、猪肝，稍滚后，加入味精、盐调味即成。

【效用】菠菜含有维生素及铁质，煮熟后食有寒冷润滑的性能，能通小便、利肠胃、清积热。猪肝为营养价值较高的食品，性味甘温，含有丰富的蛋白质、脂肪及维生素。两者配伍，补肝养血作用更强，无论急性肝炎患者，还是慢性肝炎患者，均可服用。



◎猪肝



大青叶煲猪肝

【原料】大青叶 30 克，猪肝 250 克，盐、味精适量。

【制作】先将大青叶放入沙锅内，加水适量，煎煮半小时，滤去药渣，再放入洗净切片的猪肝片，煮沸后加入盐、味精调味即成。

【效用】大青叶性寒味苦，无毒，含有黄酮、甙甙等，它能清热解毒、凉血止血，民间常用于治疗急性黄疸型肝炎。配伍滋养肝血的猪肝，清热解毒之中带有补益，对急性肝炎、慢性活动性肝炎均有较好的疗效。

鲤鱼茶

【来源】《美食茶水百例经典》

【原料】鲤鱼 400 克，红茶 20 克。

【制作】将鲤鱼、红茶不加盐同煮汤。

【用法】趁热服用，随量饮。

【效用】补脾利水，养肝益肾，除湿消肿，祛瘀生新。适用于肝炎腹水患者。



◎ 鲤鱼

胡萝卜炒猪肝

【原料】胡萝卜 150 克，新鲜猪肝 250 克。

【制作】胡萝卜、猪肝均洗净，切成薄片。将炒锅置旺火上，下油适量烧热，先放入胡萝卜片，煸炒至将熟时，再下猪肝片一起煸炒片刻，加入盐、味精调味，即可起锅装盘。



◎ 胡萝卜

【效用】胡萝卜富含胡萝卜素，据测定，1 分子的胡萝卜素可得 2 分子的维生素 A，因此被称为维生素 A 原。胡萝卜中还含有 9 种氨基酸，其中人体必需的氨基酸占 5 种，尤以赖氨酸含量多而著称。《本草纲目》说它能“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食，有益无损”。临床实践也证实，胡萝卜能促进肝脏的代谢功能，保护肝细胞。



翡翠春笋

【原料】春笋250克，菠菜100克，调料适量。

【制作】春笋剥去衣壳，洗净，下锅煮熟，捞起后用冷水漂洗，切去老根，切成厚片；菠菜去根，洗净，下锅略煮一下捞起，放入冷水中过冷后捞出，挤干水分，用刀剁成菜泥。锅内放油适量，烧热后放入笋片，煸炒几下，烹入料酒、鸡汤、盐、味精，略煮片刻，投入菠菜泥搅和，用湿淀粉勾芡，起锅装盘即可。

【效用】适用于急性肝炎。笋有清香独特的风味。中医认为笋有健胃消食、清热化痰、利水解毒之功。菠菜又名波斯菜，古代阿拉伯人称其为“菜中之王”，营养丰富，含有较多的蛋白质和多种维生素、矿物质。据检测，1公斤菠菜中含蛋白质25克，就数量而言，相当于4个鸡蛋的含量，是白菜的2倍。菠菜中的胡萝卜素在人体内利用率最高，其所含的铁质也较高，故民间常用于补血。



车前草鸡骨草炖鱼头

【原料】胖鱼头1个(重约250克),车前草15克,鸡骨草10克,生姜片、酱油适量。

【制作】先把车前草、鸡骨草洗净,放在炖盅内,再将鱼头洗净放在药材上面,加生姜片和滚水,用中火炖40分钟即成。



◎生姜

【用法】汤宜淡饮,鱼头可蘸酱油食用。

【效用】车前草性寒味甘,能清肝利水;鸡骨草有清利湿热、退黄舒肝之作用;胖鱼头即鳊鱼头,因其头大而名,亦有祛头风、利湿热、益脑髓之功。三者配伍,既清肝热,又可除湿退黄,对急性黄疸型肝炎、慢性肝炎及早期肝硬化均有良好的辅助治疗作用。



◎车前草

大青叶茶

【来源】《美食茶水百例经典》

【原料】大青叶15克。

【制作】揉碎,沸水冲泡。

【用法】代茶饮,每日1剂,连服5天。

【效用】清热,凉血,解表。适用于预防甲型肝炎、春季感冒。

地黄散

【原料】地龙30克,黄瓜60克。

【制作】共研为细末。

【用法】每服10克,用黄酒或茶清调下。

【效用】清热,利水。适用于黄疸之遍身黄肿。



◎黄瓜



椿芽烘蛋

【原料】鸡蛋 3 只，新鲜香椿头 50 克。

【制作】香椿头去净老梗，洗净，下滚水锅烫一下，捞起，挤干

水分，剁成细末，放在大汤碗内，磕入鸡蛋，加入盐、味精、湿淀粉各适量，再加入猪油 25 克，打匀；烧热锅，加食油适量，待油烧热后，将蛋液缓缓倒入锅内，用勺子轻轻推动之，蛋将熟时，盖上锅盖，用小火烘 3 分钟后，将蛋翻身，再加入油适量，烘 3 分钟左右取出，装入盘内即成。

【效用】香椿头为椿树的嫩叶，自古以来就为时令名品，营养和药用价值十分可观，其蛋白质含量居群蔬之冠，每百克为 9.8 克，钙含量也名列前茅，为 143 毫克。香椿头能消炎祛毒，可用于辅助治疗肝炎。



◎鸡蛋

大金钱草粥

【来源】《常见病食疗补大全》

【原料】新鲜大金钱草 60 克（干者 30 克），北粳米 50 克，冰糖适量。

【制作】大金钱草洗净，切碎，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣取汁，放入北粳米、冰糖，再加水 400 毫升，煮成稀粥。

【用法】每日服 2 次，稍温服食。

【效用】适用于黄疸、胁痛、石淋、砂淋、膀胱结石、输尿管结石、胆道结石和急性黄疸性肝炎等症。长期服食，可奏效。



◎冰糖

鸡骨草煲红枣

【原料】鸡骨草 60 克，红枣 10 枚。

【制作】将鸡骨草、红枣放入沙锅内，加水 750 毫升，煎至 250 毫升。

【用法】每日 1 次，连服 5~7 天。

【效用】清热利湿退黄。适用于病毒性肝炎。



◎红枣

栗子猪肉汤

【原料】栗子肉200克，瘦猪肉250克，
精盐、酱油、味精适量。

【制作】先把猪肉洗净，切成小块，入
锅稍炒片刻，再将猪肉倒入沙锅，放入
栗子肉，加水适量，先用武火烧沸，后改
用文火慢炖，熟烂后加入精盐、酱油、味精
调味。

【用法】佐餐服食。

【效用】本菜肴功能健脾理气，对急性肝炎脾胃消化不佳者颇
为适宜。



◎栗子

动物肝粥

【来源】《粥·炖
品·饮料》

【原料】动物
肝脏(猪、羊、
牛、鸡肝均可)

100~150克，粳米100克，葱、姜、油、
盐各适量。

【制作】先将动物肝脏洗净，切碎，与
淘洗干净的粳米一同入锅，加水1000
毫升及葱、姜、油、盐各适量，先用旺
火烧开，再转用文火熬煮成稀粥。

【用法】每日服1剂，分数次食用。

【效用】益血，补肝，明目。适用于血
虚萎黄、贫血、慢性肝
炎、夜盲症、青光眼、
脚气等症。



◎羊肝

蜂蜜马齿苋汁

【原料】鲜马齿苋适量，白蜜适量。

【制作】将马齿苋用温开水洗净，榨汁，调
入白蜜饮用。

【效用】马齿苋具有清热利湿、退黄疸
的作用，对急性黄疸型肝炎有一定的
疗效。



◎马齿苋



◎葱

鸡骨草蜜枣煲鹧鸪

【原料】 鸡骨草75克，蜜枣5粒，陈皮1/4个，鹧鸪500克（宰杀净计），瘦肉100克，清水适量。

【制作】 1. 陈皮浸透去瓤，鹧鸪宰杀洗净后去内脏，洗净，飞水。
2. 将洗净的鸡骨草、瘦肉、蜜枣连同鹧鸪、陈皮放入煲内，注入清水，猛火煲20分钟，转慢火煲2小时即可。

【效用】 鸡骨草清热解毒、舒肝散瘀，蜜枣滋阴润燥，鹧鸪补益五脏。此汤能滋阴清热、舒理肝气，对急性传染性肝炎患者的治疗与恢复有补益作用，也可用于甲亢、胃痛、跌打损伤等症。



红参蒸鲫鱼

【原料】活鲫鱼1条(约重250克),红参3克,火腿25克,料酒、盐、味精适量。

【制作】鲫鱼除去鳞及内脏,洗净后放入沸水中氽一下,捞起;红参用温水洗一下,火腿洗净后切成片。将鲫鱼放入碗内,加入红参、火腿片、料酒、盐、味精,盖好盖,上笼蒸熟即成。

【效用】红参性味甘温,含有超过13种皂甙、挥发油、维生素等。临床研究表明,红参可改善肝炎患者乏力、食欲减退、肝区痛、腹胀等症状,使转氨酶明显下降,对防止急性肝炎转变为慢性肝炎有重要意义。



◎鲫鱼



◎红参

酱炒螺蛳

【原料】螺蛳500克(清水养1天,去尾,洗净),豆瓣酱50克,姜片、葱花、料酒、白糖、味精各适量。

【制作】取锅烧热,入油适量,待油热后放入螺蛳炒片刻,再加入豆瓣酱、姜片、料酒、白糖、味精及少量水,焖烧到螺蛳肉熟,撒上葱花,即可起锅装盘。

【效用】俗话说:“清明螺,赛过鹅”,说明清明节前的螺蛳营养价值高,补益作用强。现代研究表明,螺肉含有丰富的蛋白质及维生素A、维生素D,其性寒味甘,功能清热、利水、明目,故适宜急性黄疸型肝炎、慢性活动性肝炎及胆囊炎者服食。



◎豆瓣酱

黄花鱼煮大蒜头

【原料】黄花鱼150克，大蒜头30克，精盐、味精适量。

【制作】将黄花鱼洗净，切块，大蒜头切片，入锅加水适量，用文火煮沸至黄花鱼熟透，加入食盐、味精即成。

【效用】本膳适用于急性黄疸性肝炎。黄花鱼具有易吸收的优质蛋白质，大蒜头善于消灭病毒，所以具有清湿热、和脾胃的功效。



◎蒜头

薏苡冬瓜猪瘦肉汤

【原料】薏苡仁30克，冬瓜150克，猪瘦肉50克，油、盐、味精各适量。

【制作】冬瓜去皮，切片；猪瘦肉切片；与薏苡仁同放入沙锅内，加水适量，煮汤，汤成加油、盐、味精调味。

【用法】每日1次食用，连用3~5天。

【效用】清热、健脾、利尿。适用于病毒性肝炎。



◎冬瓜

鲤鱼陈皮煲

【原料】鲤鱼1条(重约250~300克)，陈皮6克，赤小豆60克。

【制作】将鲤鱼去鳞及肠杂，洗净入锅，加赤小豆、陈皮及清水适量，先以旺火煮开，再以文火慢焖30分钟，待熟烂时，加入盐、味精调味。

【效用】新鲜鲤鱼肉约含肉浆(强压下流出的汁液)86%，肉基质(压榨残渣)13%，其可食部分含蛋白质17.3%，脂肪5.1%，灰分1%。鲤鱼肉氨基酸以谷氨酸、甘氨酸、组氨酸最为丰富，并含肌酸0.35%、磷酸肌酸0.02%及维生素、微量元素等。《本草纲目》说：“鲤，其功长于利小便，故能消肿胀、黄疸。”《名医别录》亦谓其可“治黄疸”。陈皮即橘皮，含有丰富的橙皮甙、维生素C、胡萝卜素及挥发油，《本草经百种录》谓其“乃肝胆通气之药”。再配伍赤小豆，功能清热利湿，疏肝理气，适宜于急性肝炎。



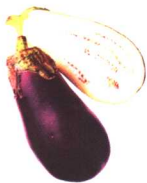
◎赤小豆

紫茄子粥

【原料】紫茄子 150 克，粳米 100 克。

【制作】把紫茄子洗净，切小块；粳米淘洗净，与茄子块一起入锅，加水适量，先用武火烧沸，再改用文火焖煮至粳米熟烂为止，加盐、味精调味即成。

【效用】本粥具有清热、活血、益中的功效，故可用于急性黄疸型肝炎。



◎茄子

茯苓赤豆薏米粥

【原料】白茯苓粉 20 克，赤小豆 50 克，薏米 100 克，白糖适量。

【制作】先将赤小豆浸泡半天，与薏米共煮粥，赤小豆煮烂后，加入白茯苓粉，待粥煮熟时加白糖少许即成。

【用法】随意服食，每日数次。

【效用】健脾祛湿，清热解毒，祛黄疸。



◎白糖

凉拌芹菜

【原料】鲜芹菜 500 克，水发海蜇皮 150 克，小海米 3 克。

【制作】芹菜去叶，除粗筋，切成段，在开水中烫一下，沥干水分；小海米泡涨；海蜇皮洗净，切丝。将芹菜、海蜇皮丝、小海米一起拌匀，加入醋、盐、味精、糖调好味即成。

【效用】本菜肴具有清肝、化痰、利湿的功效，故适宜于急性肝炎患者服食。



◎芹菜

楂糖茶

【原料】红茶 20 克，白糖 30 克，葡萄糖 30 克，山楂粉 20 克。

【制作】上料用沸水泡 15 分钟，500 毫升即可。

【用法】1 日内分 3 次服完，连服 10 天。

【效用】滋肝化痰，利湿退黄。适用于急性黄疸型肝炎。