

一套老百姓**实用**的保健食谱书

肝 脏 病

● 主编 何席英

食 谱

Family
Doctor

- 合理搭配，均衡膳食
- 吃出健康人生！
- 享受健康生活！



世界图书出版公司

一套老百姓**实用**的保健食谱书

学院图书馆
书 章

肝 脏 病

主编 何席英

食 谱

编者 李可文 何锡斌 陈科强

黄文威 江润凯 陈浩渝

魏国平 顾志凯 何 艳



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

肝脏病食谱/何席英主编. - 西安:世界图书出版西安公司, 2004.8

(家庭医生5元丛书. 第3辑, 食谱系列)

ISBN 7-5062-6909-0

I. 肝... II. 何...

III. 肝疾病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 067765 号

家庭医生 5 元丛书食谱系列 肝脏病食谱

策 划 张栓才
主 编 何席英
责任编辑 方 戎 齐 琼
封面设计 高宏超

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话 029-87279676 87233647 87214941(发行部)
电 话 029-87235105(总编室)
传 真 029-87279675
网 址 www.wpcxa.com
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 陕西新世纪印刷厂
开 本 889 × 1194 1/50
印 张 30
字 数 360 千字

版 次 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-6909-0/R·668
总 定 价 50.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误, 请与印刷厂联系调换 ☆

前 言

随着广大人民群众生活水平的不断提高,我们对自己的健康水准和生活质量也有了更高的要求,健康长寿也随之成为人们新的追求之一。目前大量新药的应用使许多疾病得以控制,但其或多或少的不良反应,却始终困扰着我们。所以,近年来药膳食疗逐步发展起来,并取得了丰硕成果,在很大程度上解决了大家的烦恼。药膳食疗方便有效、一举两得、无副作用,已成为现今流行的饮食保健疗法的代表。

药膳食疗是我国传统医学和饮食文化百花园中的一朵奇葩,既是一门古老的学问,又是一门新兴的学科。说它古老,因为它历史悠久,源远流长;说它新,因为近年来兴起一股药膳热潮,不仅有药膳饭店、药膳专著、药膳科普读物,而且药膳疗法也被广泛应用于临床各科,甚至超过单纯药疗的效果,受到大家的普遍关注。因此,药膳食疗成为人们所重视的、治疗疾病不可缺少的辅助治疗也就合乎情理之中。

这套丛书共计 10 本,分别是《糖尿病食谱》、《胃肠病食谱》、《胆石症食谱》、《冠心病食谱》、《肥胖症食谱》、《脂肪肝食谱》、《便秘食谱》、《肝脏病食谱》、《高

《高血压食谱》、《高脂血症食谱》,在编写过程中,针对危害人们健康的常见病、多发病用食疗食谱的形式做了精当的描述。本丛书中编写的每一道食疗食谱,既有配料、做法,又有功效、食法、禁忌和注意事项,简明易懂,便于制作,疗效显著。读者可根据自己实际症状,选择具有针对性的药膳,实施食疗,防治疾病。在享受吃的文化中,品味健康人生!

这套丛书在编写过程中,参阅了大量书籍,也得到了许多业界专家、朋友的帮助与支持,在此致以诚挚的谢意!

限于编者水平,书中错误和遗漏之处难免。恳请读者及专家指正,以求丰富和完善,谢谢!

编 者

2004年5月



目录

Contents

前言	001
----------	-----

炒菜类

沙参萝卜龟	001	谷糠蒸黄鸡	017
陈皮砂仁藕	002	田七蒸乌鸡	018
大肠无花果	003	二豆炖黑鱼	019
首乌炒双肝	004	茴香蒸黑鱼	020
首乌炖豆腐	005	海带炖黑豆	021
蚕豆炖豆腐	006	枳壳炖猪肚	022
麦冬煲腿骨	007	鸡冠花炖肺	023
山药炒肉丝	008	瓜蒌炖猪肚	024
党参烧鲫鱼	009	五味滑鸡煲	025
枸杞蒸鲫鱼	010	红枣炖兔肉	026
荸荠炖鲜藕	011	茵陈煲蚌肉	027
二草炖双参	012	山药煮猪肝	028
田鸡炖猪肚	013	枸杞炒羊肝	029
四物炖豆腐	014	绿豆炖白鸭	030
七味炖小肠	015	郁金煮水鸭	031
双草炖仔鸡	016	陈皮蒸乳鸽	032

BAOJIANSHIPU 保健食谱

丹参炖猪手	033	绿豆炖瘦肉	043
荸荠炖黑鱼	034	绿豆炖牡蛎	044
陈皮炒猪肝	035	绿豆炖白鸽	045
陈皮木香鸡	036	绿豆炖螺肉	046
夜明砂猪肝	037	枸杞鹌鹑蛋	047
猪肝南瓜花	038	蘑菇焖豆腐	048
蒜茸鱼腥草	039	黄瓜炒蛋奶	049
二草冬瓜盅	040	西红柿炒蛋	050
甘草烧茄子	041	牛蛙炒黄瓜	051
甘草炖鱼头	042		

汤羹类

银耳猪肝汤	052	蕺菜猪肚汤	063
玉竹鸭肝汤	053	海带绿豆汤	064
牛肝枸杞汤	054	车前黄瓜汤	065
蘑菇红花汤	055	薏仁水鸭汤	066
枸杞羊肉汤	056	砂仁瘦肉汤	067
彩豆白鸭汤	057	青皮白鸭汤	068
鸭肝豆芽汤	058	香附豆腐汤	069
玉米须肉汤	059	粟须螺片汤	070
枸杞鲍鱼汤	060	豆豉螺肉汤	071
洋参虫草汤	061	枸杞螺肉汤	072
墨鱼甘草汤	062	豆腐鳅鱼汤	073

荸荠豆腐汤	074	淡菜鱼头汤	079
苋菜海蜇汤	075	山楂牛肉汤	080
淡菜黄花汤	076	桑葚鸡肝汤	081
二冬苋菜汤	077	绿豆银耳羹	082
双豆鲤鱼汤	078		

主食类

二豆煲米饭	083	茯苓鸡蛋面	090
豌豆薏仁饭	084	丹参鸡汤面	091
番薯香米饭	085	山药打卤面	092
甘草绿豆饭	086	紫菜鸡蛋面	093
金菇田鸡饭	087	茯苓赤豆包	094
冬菇黄鳝饭	088	豆蔻蒸馒头	095
薏仁蕃茄面	089	人参鲜肉饺	096

粥 谱

田螺粳米粥	097	赤豆鸭肉粥	101
赤豆山药粥	098	五味大米粥	102
陈皮蚌肉粥	099	茵陈红枣粥	103
茯苓赤豆粥	100	荸荠枸杞粥	104

苋菜绿豆粥	105	薏仁瘦肉粥	112
燕窝绿豆粥	106	赤豆牛肉粥	113
甘草荸荠粥	107	赤豆仔鸭粥	114
蒲公英米粥	108	陈皮瘦肉粥	115
佛手郁金粥	109	芝麻桃仁粥	116
栀子香米粥	110	双花大米粥	117
茵陈小米粥	111		

饮品类

独蒜牛奶饮	118	防风双仁饮	130
白芨燕窝饮	119	甘草双花饮	131
茅根蛋花饮	120	香附川芎饮	132
赤豆田螺饮	121	荸荠牛奶饮	133
洋参荸荠饮	122	五味红枣茶	134
蕃茄荸荠饮	123	五味洋参茶	135
西瓜蕃茄汁	124	车前甘草饮	136
蜂蜜牛奶蛋	125	车前白糖饮	137
蜂蜜脐橙汁	126	岗松白糖饮	138
麦芽白糖饮	127	鸡骨草糖饮	139
青皮麦芽饮	128	半边莲糖饮	140
杏菊红花饮	129		

☆丛书中所涉及药膳,均请在医生指导下使用。



沙参萝卜龟

配 料

北沙参	15 克	胡萝卜	100 克
龟 肉	400 克	料 酒	5 克
生 姜	5 克	葱	5 克
精 盐	适量	花生油	20 克
上 汤	适量	味 精	2 克

做 法

① 将北沙参洗净，润透，切片；胡萝卜洗净，切块；龟宰杀后，去头、尾、内脏及爪，留龟板，加精盐、生粉、料酒腌匀；姜切片，葱切段。

② 炒锅内倒入花生油，烧至六成热时，投入姜、葱爆香，加入龟肉、胡萝卜、料酒、上汤、北沙参，用文火煲 70 分钟，调入精盐、味精即成。

功 效

具有滋阴潜阳之功效。适用于慢性肝炎日久不愈、阴虚阳亢、牙龈出血、肋下硬结等证。

食 法

每周 1 次，适量食用。

禁 忌

证属寒嗽、寒饮喘咳者及脾胃虚寒者不宜食用。



陈皮砂仁藕

配 料

陈 皮	6 克	砂 仁	6 克
藕 丝	100 克	瘦猪肉	50 克
生 姜	5 克	葱	5 克
精 盐	适量	花生油	30 克

做 法

① 将陈皮、砂仁洗净，烘干，研成细粉；藕洗净，切丝；瘦猪肉洗净，切丝；姜、葱洗净，切末。

② 炒锅内倒入花生油，烧至六成热时，投入姜、葱爆香，加入瘦猪肉、藕丝、陈皮砂仁粉、精盐，炒熟即成。

功 效

具有消食开胃、行气化湿之功效。适用于慢性肝炎脾胃虚弱者。

食 法

每日 1 次，佐餐食用。

禁 忌

内有实热及气虚、阴虚燥咳者不宜食用。



大肠无花果

配料

无花果	10 个	猪大肠	100 克
料 酒	10 克	生 姜	5 克
葱	5 克	精 盐	适量
花 椒	3 克	胡椒粉	适量
上 汤	适量		

做法

① 将新鲜的无花果洗净，切成薄片；猪大肠洗净，切成段；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

② 将无花果、猪大肠、姜片、葱段、料酒、花椒同放炖锅内，掺入上汤，置武火上烧沸，改用文火煮 1 小时，调入精盐、味精、胡椒粉即可。

功效

具有健胃清肠、解毒消肿之功效。适用于慢性肝炎伴有肠炎、便秘、痔疮患者。

食法

每日 1 次，佐餐或单独食用。



首乌炒双肝

配 料

制首乌	10 克	猪 肝	50 克
羊 肝	50 克	黑木耳	30 克
料 酒	5 克	生 姜	5 克
葱	5 克	精 盐	适量
花生油	30 克	生 粉	5 克
味 精	2 克		

做 法

① 将制首乌洗净，烘干，打成细粉；猪肝、羊肝洗净，切薄片，加入精盐、生粉腌匀；黑木耳发透，去蒂根，撕成瓣状；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

② 炒锅内倒入花生油，烧至六成热时，投入姜、葱爆香，加入猪肝、羊肝、木耳、首乌粉、料酒炒熟，调入味精、精盐，用生粉勾芡即成。

功 效

具有补肝肾、益精血之功效。适用于慢性肝炎引起的头晕耳鸣、腰膝疲软、四肢疼痛、面色无华等证。

食 法

每日 1 次，佐餐食用。

禁 忌

便溏者及痰湿证不宜食用。



首乌炖豆腐

配料

制首乌	10 克	紫 菜	30 克
豆 腐	100 克	鲜虾仁	50 克
料 酒	10 克	生 姜	5 克
葱	5 克	精 盐	适量
花生油	30 克	味 精	2 克
胡椒粉	少许	上 汤	适量

做法

① 将制首乌洗净，烘干，打成细粉；紫菜发透，洗净；豆腐稍洗，切小块；虾仁洗净；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

② 炒锅内倒入花生油，烧至六成热时，投入姜片、葱段爆香，掺入上汤烧沸，加入紫菜、首乌粉、鲜虾仁、料酒、精盐煮 10 分钟，倒入豆腐，调入味精、胡椒粉即可。

功效

具有滋补肝肾、益气和中、清热解毒之功效。适用于慢性肝炎患者。

食法

每日 1 次，佐餐食用。

禁忌

便溏者及痰湿证不宜食用。



蚕豆炖豆腐

配料

鲜蚕豆	100 克	豆 腐	100 克
山 药	20 克	精 盐	适量
上 汤	适量		

做法

① 将鲜蚕豆去皮，洗净；豆腐切薄片；山药洗净润透，切薄片。

② 炖锅内掺入上汤，放入蚕豆、山药，置武火上烧沸，改用文火煮 30 分钟，加入豆腐、精盐、味精煮 2 分钟即成。

功效

具有健脾利湿、消积利水之功效。适用于慢性肝炎伴有肝经湿热、脾胃虚弱等证。

食法

每日 2 次，佐餐食用。



麦冬煲腿骨

配料

麦冬	12克	黑豆	50克
瘦猪肉	50克	猪腿骨	200克
生姜	5克	葱	5克
精盐	适量	味精	2克

做法

① 将麦冬洗净，去心；黑豆发透，洗净，去杂质；瘦猪肉洗净，切块；猪腿骨敲碎，洗净；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

② 将黑豆倒入炖锅内，加入麦冬、猪腿骨、瘦猪肉、精盐、姜片、葱段，掺入清水，置武火上烧沸，撇去浮沫，改用文火炖1小时，调入精盐、味精即成。

功效

具有养阴润肺、清热养心之功效。适用于慢性肝炎患者。

食法

每日2次，佐餐食用。

禁忌

湿痰咳嗽及脾虚便溏者不宜食用。



山药炒肉丝

配料

鲜山药	50 克	瘦猪肉	150 克
菠 菜	250 克	料 酒	6 克
精 盐	3 克	味 精	2 克
生 粉	20 克	生 姜	4 克
葱	6 克	花生油	30 克

做法

① 将山药洗净，去皮，切薄片；菠菜洗净，去黄叶、老梗，切段；瘦猪肉洗净，切成细丝，用精盐、料酒、生粉腌匀；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

② 炒锅内倒入花生油，烧至六成热时，投入姜片、葱段爆香，加入猪肉、料酒、菠菜、山药片炒熟，调入精盐、味精即成。

功效

具有补脾胃、益气血之功效。适用于慢性病毒性肝炎患者。

食法

每日2次，佐餐食用。

禁忌

脾虚湿盛者不宜大量食用。