

一套老百姓**实用**的保健食谱书

脂肪肝

● 主编 何席英

Family
Doctor

食谱

- 🍲 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

脂肪肝

主编 何席英

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

食谱



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

脂肪肝食谱/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. 脂... II. 何...

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(2004)第 067769 号

家庭医生 5 元丛书食谱系列 脂肪肝食谱

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 87214914(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

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

蒜汁马齿苋	001	芹菜拌干丝	017
蕃茄炒青鱼	002	木耳拌芹菜	018
蕃茄炒丝瓜	003	蘑菇烧冬瓜	019
蘑菇烧笋尖	004	面粉炸洋葱	020
苜蓿烧豆腐	005	麻辣洋葱片	021
糖渍鲜橘皮	006	蘑菇炒洋葱	022
陈皮拌海带	007	葱爆兔肉片	023
陈皮烧牛肉	008	首乌炖甲鱼	024
盐渍虎杖芽	009	竹笋烧鸡条	025
三七煮兔肉	010	香菇蒸带鱼	026
陈皮豆腐干	011	蕃茄煮牛肉	027
糖醋花生米	012	山药蒸母鸡	028
洋葱炒蚌肉	013	枸杞烧牛肉	029
笋片烧淡菜	014	薏仁煮鸭肉	030
凉拌嫩芹菜	015	海带烧木耳	031
香脆芹菜叶	016	三丝炒菠菜	032

BAOJIANSHIPU 保健食谱

香菇烧菜花	033	海参烧鸡翅	039
豆芽炒芹菜	034	豆腐酿黄瓜	040
瘦肉豆腐卷	035	芝麻小白菜	041
腐竹炒笋片	036	蘑菇拌腐竹	042
金菇青椒芽	037	苦瓜烧豆腐	043
双菇降脂菜	038		

汤羹类

赤豆鲫鱼汤	044	牧蛎冬瓜汤	052
香菇降脂汤	045	五味红枣羹	053
双菇豆腐汤	046	薏米银耳羹	054
冬瓜降脂汤	047	绿豆牛奶羹	055
冬瓜薏米汤	048	人参核桃羹	056
冬瓜草鱼汤	049	木耳红枣羹	057
海带冬瓜汤	050	苹果山楂羹	058
首乌牛肉汤	051	蕃茄山楂羹	059

主食类

煮食玉米棒	060	麦麸山楂糕	062
白萝卜面饼	061	木耳豆面饼	063

玉米首乌饼 064

粥 谱

- | | | | |
|-------|-----|-------|-----|
| 山楂茯苓粥 | 065 | 三七山楂粥 | 083 |
| 黄芪灵芝粥 | 066 | 人参黄精粥 | 084 |
| 决明菊花粥 | 067 | 绞股蓝粟粥 | 085 |
| 山楂黄精粥 | 068 | 麦麸陈皮粥 | 086 |
| 绿豆海带粥 | 069 | 牛奶红枣粥 | 087 |
| 首乌芹菜粥 | 070 | 玉米山楂粥 | 088 |
| 沙参枸杞粥 | 071 | 银鱼粟米粥 | 089 |
| 降脂小米粥 | 072 | 首乌瘦肉粥 | 090 |
| 银花粳米粥 | 073 | 海带豆粉粥 | 091 |
| 薏米冰糖粥 | 074 | 首乌粟米粥 | 092 |
| 大蒜粟米粥 | 075 | 虫草粟米粥 | 093 |
| 红枣粟米粥 | 076 | 芹菜粳米粥 | 094 |
| 黄豆粟米粥 | 077 | 马齿苋粟粥 | 095 |
| 橘饼粳米粥 | 078 | 绿豆陈皮粥 | 096 |
| 陈皮枸杞粥 | 079 | 蒲黄沙苑粥 | 097 |
| 杏叶粟米粥 | 080 | 人参枸杞粥 | 098 |
| 大黄红枣粥 | 081 | 黑豆枸杞粥 | 099 |
| 三红粟米粥 | 082 | 山楂香菇粥 | 100 |

枸杞粳米粥	101	杞叶豆豉粥	104
泽泻白术粥	102	茯苓薏米粥	105
金橘粳米粥	103	桃仁山楂粥	106

饮品类

苹果酸牛奶	107	泽泻乌龙茶	124
蕃茄酸奶茶	108	荷叶橘皮饮	125
大蒜酸牛奶	109	陈皮茯苓饮	126
芝麻绿茶饮	110	薏仁降脂饮	127
绿茶蜂蜜饮	111	玉米牛奶茶	128
青皮红花茶	112	麦麸红枣茶	129
金橘叶甜茶	113	陈皮双红饮	130
陈皮决明茶	114	丹参黄豆汁	131
金橘降脂饮	115	大蒜萝卜汁	132
三七泡绿茶	116	葛花荷叶茶	133
大黄蜂蜜茶	117	股蓝山楂饮	134
丹参山楂茶	118	枳椇红花茶	135
红花陈皮茶	119	决明槐花饮	136
绿豆大黄饮	120	陈皮荷叶饮	137
香菇蒲黄饮	121	丹参黄精饮	138
麦麸枸杞饮	122	杞圆首乌饮	139
海带蒲枣饮	123	五味降脂饮	140

☆丛书中所涉及药膳,均请在医生指导下使用。

**蒜汁马齿苋****配 料**

新鲜马齿苋 300 克 大 蒜 60 克
红 糖 10 克

做 法

① 将大蒜剥去外皮，掰成蒜瓣，剁成茸，加入温开水，压榨汁，蒜茸渣留作配料；马齿苋拣去杂质、洗净，入沸水锅中焯一下，取出，投入凉开水中过凉，捞出，沥去水分，切成段待用。

② 将马齿苋放入碗内，撒上蒜瓣茸渣，加入精盐、味精、麻油、红糖、大蒜汁拌匀即成。

功 效

具有下气消谷、散血消肿、降血脂之功效。适用于各种脂肪肝患者。

食 法

每日 1 次，佐餐食用。

禁 忌

脾胃虚寒，肠滑作泻者禁食。



蕃茄炒青鱼

配料

蕃茄	250克	青鱼	250克
黄酒	5克	精盐	3克
味精	2克	鲜汤	适量
鸡蛋	2个	湿淀粉	10克
花生油	500克(实耗50克)		

做法

① 将青鱼去鳞、内脏，洗净，去鱼皮，切成片，放入碗内；加精盐、黄酒、味精、鸡蛋清、湿淀粉，拌匀上浆。

② 炒锅内倒入油，烧至六成热，下入鱼片划至九成熟，捞出沥油，炒锅内留少许余油，投入蕃茄略炒，加鲜汤、精油、味精、黄酒调味，用湿淀粉勾芡，放入鱼片，炒匀即成。

功效

具有健脾清胃、养阴润燥、降脂护肝之功效。适用于各种脂肪肝患者。

食法

每日2次，佐餐食用。



蕃茄炒丝瓜

配 料

蕃 茄	200 克	丝 瓜	150 克
黑木耳	适量	花生油	20 克
白 糖	2 克	味 精	2 克
精 盐	3 克		

做 法

① 将丝瓜去皮,洗净,切成滚刀块;黑木耳泡发,洗净;蕃茄洗净,用开水烫,剥皮,切成块。

② 炒锅内倒入花生油烧热,投入丝瓜、蕃茄翻炒片刻,加入黑木耳略炒,调入精盐、白糖、味精,烧至熟透即可。

功 效

具有降脂消食、健胃解毒之功效。适用于各种脂肪肝患者。

食 法

每日 2 次,佐餐食用。



蘑菇烧笋尖

配 料

鲜蘑菇	300 克	竹笋尖	100 克
黄 酒	5 克	葱 花	6 克
生姜末	5 克	精 盐	3 克
味 精	2 克	鲜 汤	适量
湿淀粉	3 克	麻 油	1 克
花生油	15 克		

做 法

① 将鲜蘑菇洗净，去根，入沸水中焯透，捞出；竹笋尖洗净，削去笋皮，入沸水中略焯，捞出，用凉水冲凉，控干水分。

② 炒锅内倒入花生油烧热，投入生姜末、葱花，烹入黄酒、鲜汤、精盐、味精烧沸，加入鲜蘑菇、竹笋尖烧沸，用湿淀粉勾薄芡，淋上麻油，出锅装盘即成。

功 效

具有去脂消食、防癌抗癌之功效。适用于各种脂肪肝患者。

食 法

每日 2 次，佐餐食用。



苜蓿烧豆腐

配 料

新鲜苜蓿	250 克	嫩豆腐	200 克
精 盐	3 克	味 精	2 克
麻 油	适量		

做 法

① 将新鲜苜蓿拣去杂质、洗净,切成段;嫩豆腐用清水漂洗后,放入盐水中,泡 10 分钟,取出,切成小块。

② 炒锅内倒入花生油,烧至七成热,投入葱花、姜末爆香,放入豆腐块,煨煮片刻,加入料酒、苜蓿段,掺入清汤,拌和均匀,小火烧数分钟,调入精盐、味精,淋上麻油即成。

功 效

具有补益脾胃、滋阴、补虚降脂之功效。适用于各种脂肪肝患者。

食 法

每日 2 次,佐餐食用。



糖渍鲜橘皮

配料 鲜橘皮 500克 红糖 100克

做法 将鲜橘皮洗净，晾干，切成细丝，放入锅中，掺入清水，加入红糖，拌匀，中火煮沸后，改用小火烤至干状（切记勿要烤成糊焦状），再加入红糖，拌和均匀，摊放在盘子上，风干后，装瓶即成。

功效 具有理气健脾、化痰降脂之功效。适用于肝郁气滞型脂肪肝患者。

食法 每日2次，适量食用。

禁忌 内有实热及气虚、阴虚燥咳者不宜食用。



陈皮拌海带

配 料

陈 皮	25 克	干海带	150 克
香菜段	30 克	白 糖	5 克
酱 油	3 克	食 醋	2 克
麻 油	1 克	味 精	2 克

做 法

① 将海带泡透，洗净，放入蒸笼内，蒸 20 分钟，取出，投入热水中浸泡，沥干水分，切成丝，放入盘内，加入酱油、白糖、麻油、味精拌匀。

② 将陈皮放入开水中洗净，沥干，剁末，放碗中加醋拌匀，倒入海带丝于盘中，搅拌均匀，撒上香菜段即成。

功 效

具有健脾开胃、理气化痰之功效。适用于肝郁气滞型脂肪肝患者。

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。

✱ 凡脾胃虚寒有湿者忌食。



陈皮烧牛肉

配料

牛 肉	350 克	橘 皮	50 克
干辣椒	少许	花 椒	少许
黄 酒	5 克	酱 油	5 克
精 盐	3 克	味 精	2 克
白 糖	2 克	花生油	适量

做法

① 将牛肉洗净，切片，入油锅中略炸，捞出；橘皮洗净，切成丝。

② 炒锅内倒入花生油烧热，投入橘皮、干辣椒、花椒炸出香味，烹入黄酒、酱油，掺入清汤，加入牛肉、精盐、味精、白糖烧沸，转用小火烧至牛肉酥烂即成。

功效

具有理气降脂、益气补脾之功效。适用于肝郁气滞型脂肪肝，对伴有体虚者尤为适宜。

食法

每日2次，佐餐食用。

禁忌

热盛，湿热证及气虚、阴虚燥咳者不宜食用。