



王作生 马义杰 张绪华 编著

爱心家肴——用爱做好菜 用心烹佳肴

保肝养胃菜谱

Baogan Yangwei Caifu

50道精美可口的保健菜肴

50 dao Jingmei Koudi de Baogan Yangwei

吃出健康 吃出营养

Chichi Jiankang Chichi Yingyang



青岛出版社



鲁新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

保肝养胃菜谱 / 王作生 马义杰 张绪华 编著.

- 青岛: 青岛出版社, 2002.5

ISBN 7-5436-1261-5

I. 保... II. 王... III. 肝胃疾病-食物疗法

- 菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第083260号

书 名 保肝养胃菜谱
编 著 王作生 马义杰 张绪华
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
地 址 青岛市徐州路77号(266071)
邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664
责任编辑 张化新
装帧设计 姜尚源
制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005年1月第4版 2005年1月第4次印刷
开 本 16开(710×1000毫米)
印 张 5
定 价 15.00元(版权所有, 违者必究)

• 爱心家肴

保肝养胃菜谱

用·爱·做·好·菜 用·心·烹·佳·肴



青岛出版社

目录

CONTENTS

银耳枸杞汤	5
山楂鸡蛋糕	7
香菇豆腐汤	8
苦瓜豆腐汤	9
木耳西瓜皮	11
香菇油菜	13
虫草鸡丝汤	14
番茄豆腐羹	15
葱油萝卜丝	17
绿豆藕合	19
冬笋豌豆羹	20
萝卜海带丝	21
仙人掌炒牛肉	23
炸兔肉	25
当归咖喱饭	26
补益鸡	27
姜蒜炒羊肉丝	29
芝麻鸭	31
黑豆凤爪汤	32
归参山药猪腰	33
海参蛋清豆腐	35
参药鳝丝	37
健脾养胃八宝饭	38
卷心菜包肝片	39
山楂鸡蛋鲤鱼	41





萝卜丁	43
红参山药肚	44
芪麻鸡	45
酸梅藕片	47
草菇菜心煲	49
山药花生烧兔肝	50
薏苡仁蒸鲤鱼	51
萝卜片炒猪肝	53
砂仁蒸猪肘	55
青白汤	56
刀豆肉片汤	57
扒烧蹄筋	59
烩酸辣肚丝	61
当归牛肉胶	62
莲子煲猪肚片	63
炒萝卜	65
猪油夹沙球	67
五九玄胡鸭	68
山楂荸荠糕	69
首乌木耳肝片	71
山楂鲤鱼	73
麦冬甲鱼	74
萝卜丝饼	75
黄鱼豆腐煲	77
香菇黑木耳炒猪肝	79



CONTENTS

目录

银耳枸杞汤...



银耳枸杞汤

保肝养胃菜谱



用料 银耳10克，枸杞、冰糖各30克。

制法 ① 将银耳用清水泡发，去根蒂，撕碎，洗净。

② 枸杞用清水浸泡3分钟，洗净，与冰糖一同入锅，加适量清水。

③ 将锅置于武火上煮沸，再改用小火煎熬约1小时，至银耳熟烂即成。

功效 滋阴益气、生津润燥、凉血止血，适用于治疗慢性肝病。



银耳反复冲洗干净，
慢火炖至汤浓时为最佳。

山楂鸡蛋糕...



山楂鸡蛋糕



主料 山楂糕600克，鸡蛋3个。

配料 白糖100克，琼脂20克。

制法 ① 将琼脂放在盆内，加水浸泡2小时，洗净，捞出，放入锅内，加水烧开。琼脂溶化后，加白糖，然后离火，过滤，再倒入锅内保温。

② 将山楂糕切成长条。

③ 把鸡蛋清放入蛋糕桶内，抽打成泡沫，倒入琼脂，边倒边搅，搅匀后分成两份，一份稍凉后倒入长方盘内摊平，把山楂糕条排好，将另一份倒入摊平，凉后先切成条，再切成斜块即成。

功效 适用于治疗脂肪肝见脘闷纳呆。舌暗红或有瘀斑。

盘内抹油，不易粘，
切刀要大小均匀。



香菇豆腐汤



主料 干香菇25克，豆腐400克。

配料 黑木耳25克，鲜笋100克，精盐、

味精、食油、香油、胡椒粉、淀粉、葱花各适量。

制法 ① 鲜笋去皮洗净，切丝。

② 豆腐切丝。

③ 干香菇、黑木耳泡发，洗净，切丝。油锅烧热，入香菇、笋略炒，加入豆腐、木耳，水同煮5分钟，再加精盐、味精调味，淀粉勾芡起锅，撒上胡椒粉、葱花，淋上香油即成。

功效 适用于治疗脂肪肝、高脂血症、高血压病等。



苦瓜豆腐汤

保肝养胃菜谱



主料 苦瓜150克，豆腐400克。

配料 植物油30毫升，黄酒5毫升，
酱油，香油，食油，精盐、味精、湿淀粉各适量。

- 制法**
- ① 将苦瓜去皮、子，洗净，切片。
 - ② 豆腐洗净切块。
 - ③ 锅上火，放油烧热，放入苦瓜片翻炒几下，
倒入开水、豆腐块，加入精盐、味精、黄油、
酱油煮沸，用湿淀粉勾薄芡，淋上香油即成。

功效 适用于夏季肝炎活动期治疗目赤肿痛。





木耳西瓜皮...



木耳西瓜皮



主料 西瓜皮500克。

配料 黑木耳30克，味精，白糖，香油各适量。

- 制法**
- ① 削去西瓜硬皮，洗净，切片。
 - ② 将黑木耳用温水泡发，用开水略烫，沥干水。
 - ③ 将西瓜皮、黑木耳放入盘内拌匀，加入味精、白糖、香油，调拌均匀即成。

功效 适用于治疗肝硬化腹水。纳差、脘闷、肢肿、倦怠、苔腻。



香菇油菜



香菇油菜



主料 油菜心400克，水发香菇200克。

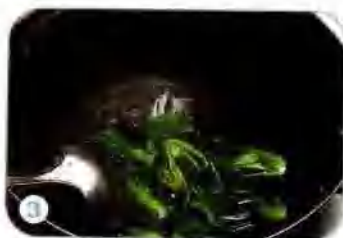
配料 花生油50毫升，鲜汤100毫升，香油、精盐、味精、湿淀粉、葱花、生姜末各适量。

- 制法**
- 1 水发香菇洗净，去蒂。
 - 2 油菜心洗净，一切两半，放入开水中烫一下，投入凉开水中，浸凉后捞起控干。
 - 3 炒锅上旺火烧热，加花生油，用葱花、生姜末爆锅，倒入香菇煸炒，再加鲜汤、精盐、味精，烧开后用小火焖2分钟，再用旺火勾芡，倒入油菜心，翻炒均匀，淋入香油即成。

功效 提高免疫力，抗肿瘤



香菇慢火煨制，
油菜心急火快炒。



虫草鸡丝汤

保肝养胃菜谱

主料 冬虫夏草5克，鸡脯肉200克，冬瓜200克。

配料 葱花、姜末、黄酒、湿淀粉、食油、香油各适量。

制法 ① 将冬虫夏草洗净，晾干，切成小段。将鸡脯肉洗净，切细丝。

② 将肉丝放入碗中，用湿淀粉抓匀。

③ 将冬瓜放入清水中冲洗，去瓤，切丁。

④ 炒锅置火上，加油烧至六成热，投入葱花、姜末爆锅，放入鸡丝煸炒，出锅。锅留余油，烧热，倒入冬瓜丁，急火翻炒，再加适量鸡汤、鸡丝、黄酒，小火煨煮30分钟，放入虫草、精盐等炒匀，继续小火煨煮10分钟，湿淀粉勾薄芡，淋入香油即成。

功效 适用于治疗慢性肝病及癌症患者术后体质虚弱、免疫功能不足、神疲乏力。



番茄豆腐羹

保肝养胃菜谱

主料 番茄250克，豆腐250克。

配料 毛豆50克，精盐、味精、

白糖、湿淀粉、鸡汤、植物油各适量。

制法 ① 将豆腐切成片，下沸水锅中焯一下，捞出沥水。

② 番茄洗净，用开水烫后去皮。

③ 将番茄肉剥碎，下油锅煸炒，加精盐、白糖、味精炒成番茄酱出锅。油锅中下鸡汤、毛豆、精盐、白糖、味精。豆腐片，烧沸入味，用湿淀粉勾芡，下番茄酱推匀即成。

功效 适用于治疗慢性肝炎见脾虚纳差。

