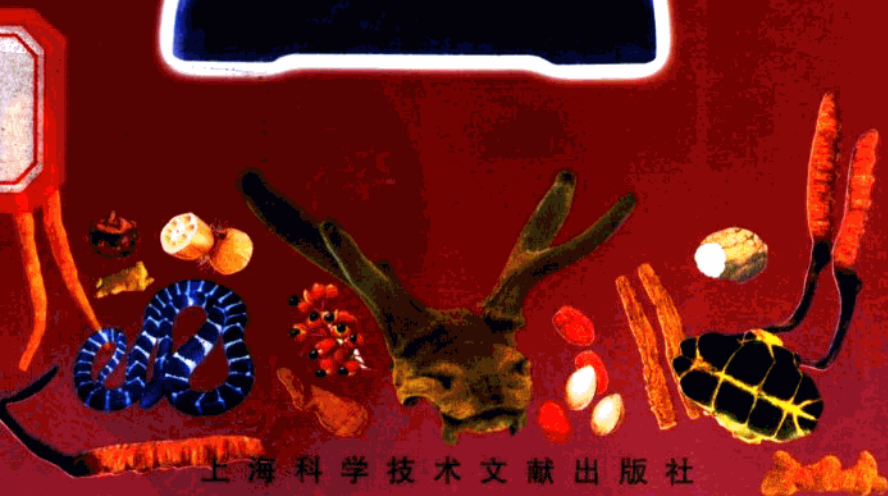
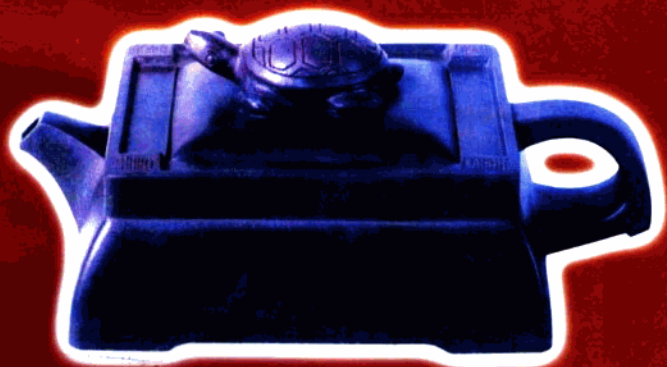


《中华自我保健药膳文库》

肝胆病 药膳疗法



上海科学技术文献出版社

* 中华自我保健药膳文库 *

肝胆病药膳疗法

崔花顺 主编

上海科学技术文献出版社

责任编辑：胡德仁

图书在版编目(CIP)数据

肝胆病药膳疗法/崔花顺编著. —上海:上海科学技术文献出版社, 2001. 10

ISBN 7-5439-1754-8

I. 肝... II. 崔... III. ①肝疾病-食物疗法
②胆道疾病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 24252 号

· 中华自我保健药膳文库 ·
肝胆病药膳疗法

崔花顺 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销
常熟人民印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 11.125 字数 237 000

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-5 100

ISBN 7-5439-1754-8/R·457

定价: 17.00 元

内 容 提 要

本书通过烹调技艺的介绍,把食疗、烹调与健康荟萃为一体,全面介绍了临床常见的急慢性肝炎、肝硬化、肝癌、胆囊炎、胆石症等 14 种肝胆病症的自我食疗保健法。本书以病症为纲,方为目,共选择了 800 余款药膳,每款由用料、制法、用法、作用、宜忌及出处构成。每种病症在介绍膳方之前,扼要地阐述了该疾病的定义、临床症状、中医辨证、饮食宜忌以及烹调宜忌等内容,使读者对该病有初步的了解,可针对自己的病情与状况,选择适宜的有效膳方。

《中华自我保健药膳文库》

编 委 会

主 编 白 皋 周士琴

副主编 孙炜华 沈 红 宗志国

主 审 段逸山

编 委 (按姓氏笔画为序)

马茹人 王荣根 白 皋

包明惠 孙炜华 纪 军

肖元春 何其灵 沈 红

周士琴 宗志国 俞雪如

贯 剑 高正国 黄建华

崔花顺

序

中国药膳是中医药学的重要组成部分。数千年来,它始终伴随着中医药学的发展而不断地得以丰富和充实,逐步形成了具有系统理论和深厚实践基础的中国药膳学。

药膳在中国源远流长,早在远古时代就有“神农尝百草”的传说,探索食物与药物的功效、用途,故有“药食同源”之说。公元前一千多年,周朝将医生分为四科,其中就有“食医”一科,专门调配膳食,为帝王养生、保健、康复、治病服务。之后,在《黄帝内经》、《神农本草经》、《伤寒杂病论》等中医经典著作中,已载有许多药食并用的中药品种与药膳名方。唐代孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》专列了“食治”、“养老食疗”等门类,药膳方药的内容十分丰富。据史料记载,至隋唐时期,食疗专著约有 60 多种,可惜大多已散佚,其中唐代孟诜所著的《食疗本草》是我国现存最早的食疗专著,对后世颇有影响。自宋代以来,《太平圣惠方》、《寿亲养老新书》、《饮膳正要》、《本草纲目》、《遵生八笺》、《随息居饮食谱》、《调疾饮食辨》、《随园食单》、《老老恒言》等一大批食疗、药膳的重要著作与专著相继问世,大大丰富了药膳的内容,药用食物发展到了 300 余种,药膳形式变化多样,理论更加系统完整,“药膳”作为一门专门学问已初具规模。建国以后,特别是近 20 多年以来,对药膳食疗的研究更加系统全面,保健食品不断涌现,《中国药膳学》、《中国食疗学》、《实用中医营养学》等专著,似雨后春笋般蓬勃发展,在国内国际产生了很大的影响。

中国药膳是集滋养、保健、防病、治病、康复于一体的特

殊食品,它不是食物与中药的简单相加,而是根据食用对象的个体体质、病情与阶段的不同,以及社会生活环境的变化,运用辨证配膳的理论,有针对性地选择食物、药物、调料等精制而成的疗效食品,其科学性是不言而喻的。

当今,我们正处在高新技术迅猛发展时期,生活崇尚回归自然、返朴归真,世界性的“绿色工程”方兴未艾。人类对于自身健康问题,作了慎重而有价值的反思与总结,从单纯治疗疾病的简单思维中解放出来,提出了新的命题与新的要求,开始注重如何解决亚健康状态与提高生存质量的问题,这是医学领域中认识上的重大飞跃。解决这样一个课题,西医学尚无理想完善之办法,而自然医学、传统医学,特别是几千年来曾为中华民族繁衍昌盛作出重大贡献的中医药学,在这方面具有独特的优势,它理所当然地得到国际上的广泛青睐。中国药膳是中医药学的重要组成部分,认真做好对其科学内容的总结、整理、发掘和研究,对于人类健康来说,是一项极有意义和极为重要的工作,它能帮助人们建立起科学有序的生活饮食方法,从中获得健康。

令人高兴的是在诸多“食疗”、“药膳”著作之后,《中华自我保健药膳文库》丛书面世了,它在广泛收集古今药膳资料的基础上,以人体脏器系统和疾病为线索,进行分类、总结、集成、提炼和升华,内容丰富、实用,为患有各种疾病的人们在药物治疗之外,提供了饮食保健康复的辅助方法,可谓是一项富有意义的善举。

上海中医药大学校长
上海中医药研究院院长
上海市中医学会副会长

俞士云

前言

在博大精深的中国文化中,有一颗璀璨的明珠,以其注重整体、辨证论治的深刻内涵和绚丽多姿的风采,在世界医学之林中独树一帜,她就是源远流长的祖国医学。世人皆知神农尝百草,以正阴阳变化,赖此济世救人。后世贤达以“食药同源”说继承之、发展之,虽有多寡之不同,然尽得立法之要。例如唐代名医孙思邈认为:“安身之本必资于食……食能排邪而安脏腑,悦神爽志以滋气血,若能用食平疴、释情遗疾者,可谓良工。”并创造了许多食疗名方。

近几年来,受返朴归真思想的影响,许多国家提出“回归大自然”的口号,十分重视这种介于“食补”与“药攻”之间,既能补益,又能治病,从美味中吃出健康、祛除疾病的饮食治疗方法,使药膳这种具有民族风格和中国特色的疗法,以其特有的风姿出现在世界医学之林,在保健和治疗方面造福于人类。在当今人们生活水平日益提高,要求将苦口良药变为可口良膳的情况下,我们编写了《肝胆病药膳疗法》,奉献给广大肝胆病患者,使其成为家庭生活中合理调配膳食,祛病健身的好顾问。

本书以简、便、廉、验为选方原则,辨证论治为择膳特点,对临床常见的急慢性肝炎、肝硬化、肝癌、胆囊炎、胆石症等14种肝胆病症,以病症为纲,以方为目,共选择了800余款药膳,每款还分其用料、制法、用法、作用、宜忌、出处等。每种病在介绍膳方之前,扼要地

阐述了该疾病的定义、临床症状、中医辨证、饮食宜忌以及烹调宜忌等,使读者对该病具有初步的了解。

毋庸讳言,尽管药膳具有一定的养生保健和治病防病作用,但仍有一定的局限性,对于危重病人应及时送往医院治疗。

编 者

2001 年 8 月

目 录

MULU

肝 炎

饭 粥	绿豆粳米粥 (10)
青元饭 (2)	苏子桃仁粥 (11)
薏苡仁粥 (3)	佛手郁金粥 (11)
竹叶菜粥 (3)	浮小麦粥 (11)
佛手柑粥 (4)	萝须枣豆粥 (12)
二花粥 (4)	紫茄子大米粥 (12)
糯稻苗粥 (4)	玉米须粥 (13)
桂圆银耳粥 (5)	海参大枣粥 (13)
茵陈粥 (5)	橘皮粳米粥 (14)
夜交藤粥 (6)	牛肝杞子粥 (14)
薏米红枣粥 (6)	垂盆草糖浆粥 (14)
焯菜粥 (7)	茄子粥 (15)
苍耳苡仁粥 (7)	砂仁粳米粥 (15)
栀子仁粥 (8)	金橘粥 (16)
大枣粥 (8)	猪肝粥 (16)
羊髓粥 (8)	决明子饴糖粥 (17)
狗爪芋粥 (9)	豆蔻馒头 (17)
蒲公英粥 (9)	红枣粥 (17)
黄芪粥 (10)	芍药粥 (18)



肝胆病药膳疗法

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 动物肝粥 (18) | 炎秘方 (29) |
| 茯苓粥 (19) | 牛奶蜜枣羹 (30) |
| 猪肝茴香粥 (19) | 五味子红枣炖冰糖... (30) |
| 薏米粥 (20) | 海带银耳羹 (31) |
| 山药蛋黄粥 (20) | 南瓜根炖牛肉 (31) |
| 连皮冬瓜粥 (20) | 黄瓜藤鸡蛋汤 (31) |
| 马齿苋薏米瘦肉粥... (21) | 鲤里陈皮煲 (32) |
| 珍珠草肝粥 (21) | 鸡骨草煲红枣 (32) |
| 大麦片粥 (21) | 青皮白鸭汤 (32) |
| 二豆饭 (22) | 雪梨茅芥瘦猪肉汤... (33) |
| 羹 汤 | 车前草蚌肉汤 (33) |
| 鸡骨草田螺汤 (22) | 珍珠草猪肝汤 (34) |
| 丁葵草生鱼汤 (23) | 猪肉煎 (34) |
| 灵芝银耳羹 (23) | 当归黄精甲鱼汤 ... (35) |
| 蒸蛋羹 (24) | 赤小豆茅根汤 (35) |
| 香附豆腐汤 (24) | 桑寄生芦根煲黄鳝... (35) |
| 桂圆鹌鹑羹 (25) | 菠菜猪肝黄花汤 ... (36) |
| 香菇猪肉汤 (25) | 黄瓜秧蛋汤 (36) |
| 谷糠鸡蛋蜂蜜汤 ... (26) | 萝卜根煮溪螺 (36) |
| 杞子南枣煲鸡蛋 ... (26) | 茵陈公英汤 (37) |
| 豆豉田螺汤 (27) | 红枣花生红糖汤 ... (37) |
| 山杞鳖肉汤 (27) | 红枣花生赤豆汤 ... (38) |
| 葫芦豆浆汤 (28) | 芹菜煲红枣 (38) |
| 糖枣花生仁 (28) | 米须汤 (38) |
| 葡萄根汤 (28) | 泥鳅汤 (39) |
| 田螺汤 (29) | 丹参田鸡汤 (39) |
| 黄豆白菜方 (29) | 鸡骨草瘦肉煲 (40) |
| 清宫治黄疸型肝炎 | 玉米须蚌肉汤 (40) |

- 田基黄煲鸡蛋方 … (40)
- 公英茵陈红枣汤 … (41)
- 玉米须茵陈汤 …… (41)
- 白茅根猪肉羹 …… (41)
- 白背叶根猪骨汤 … (42)
- 三鲜鸡 …… (42)
- 山梔蛋肉鸡骨
草汤 …… (43)
- 加味茵陈蚬肉汤 … (43)
- 大枣枸杞鸡蛋汤 … (44)
- 扁竹姜汤 …… (44)
- 马兰头菜汤 …… (44)
- 银耳枸杞莲子大
枣汤 …… (45)
- 马兰车前茵陈汤 … (45)
- 大麦芽汤 …… (45)
- 白玉猪小肚汤 …… (46)
- 杞子蛋花汤 …… (46)
- 夏枯草猪肉汤 …… (47)
- 茵陈蛇肉汤 …… (47)
- 酢浆草炖肉 …… (48)
- 泥鳅炖豆腐 …… (48)
- 鸡肾萝卜陈皮生
姜汤 …… (49)
- 凉瓜排骨汤 …… (49)
- 黄芪补气沙锅 …… (50)
- 茵陈蚬汤 …… (50)
- 灵芝粟米山瑞汤 … (50)
- 酒 疗
- 金髓煎 …… (51)
- 灵芝酒 …… (51)
- 茶 饮
- 地侧柏酸浆草饮 … (52)
- 车前草西瓜皮蜜饮… (52)
- 石茶槲糖饮 …… (53)
- 过路黄茶 …… (53)
- 岗松茶 …… (54)
- 番茄汁 …… (54)
- 三豆饮 …… (54)
- 饴糖茶 …… (55)
- 茵梔茶 …… (55)
- 白茅根茶 …… (56)
- 红茶糖饮 …… (56)
- 蛇舌甘草茶 …… (57)
- 蔗梢清凉饮 …… (57)
- 溪黄草茶 …… (58)
- 无花果叶饮 …… (58)
- 黄花保肝茶 …… (58)
- 山楂麦芽饮 …… (59)
- 消黄茶 …… (59)
- 荸荠羊奶饮 …… (60)
- 洋参荸荠饮 …… (60)
- 茵陈蒿饮 …… (60)
- 苏叶生姜茶 …… (61)
- 茵陈饮 …… (61)
- 王浆蜂蜜饮 …… (61)



肝胆病药膳疗法

- | | | | |
|----------------|------|---------------|------|
| 甘草茶 | (62) | 五味子膏 | (73) |
| 保肝茶 | (62) | 香砂糖 | (73) |
| 陈皮红枣饮 | (63) | 红枣膏 | (74) |
| 金橘蜂蜜饮 | (63) | 复肝膏 | (74) |
| 五味子红枣炖冰糖 | (63) | 柴胡疏肝糖浆 | (75) |
| 茵陈绿茶 | (64) | 清肝膏 | (75) |
| 红茶糖饮 | (64) | 丹参膏 | (76) |
| 半边莲茵陈茶 | (65) | 蜂蜜二花膏 | (76) |
| 陈皮红枣饮 | (65) | 花 果 | |
| 板蓝大青茶 | (66) | 西瓜翠衣汁 | (76) |
| 蛇舌草泄肝茶 | (66) | 西瓜汁 | (77) |
| 茅根竹蔗水 | (66) | 五脉绿绒蒿花 | (77) |
| 罗布麻速溶饮 | (67) | 荸荠汁 | (78) |
| 明矾盐茶解毒汤 | (67) | 西瓜番茄汁 | (78) |
| 柳叶冲饮 | (68) | 老白花 | (79) |
| 茵陈干姜饮 | (68) | 无花果汁 | (79) |
| 首乌丹参蜜糖饮 | (68) | 苣荬菜花 | (80) |
| 赤豆花生红糖饮 | (69) | 菜 肴 | |
| 青蒿茵芦茶 | (69) | 手抓羊肉 | (80) |
| 忍冬冰糖饮 | (69) | 黄瓜炒田鸡 | (81) |
| 板蓝清肝茶 | (70) | 奶油白菜 | (81) |
| 核桃枝茶 | (70) | 石刁柏爆肉丝 | (82) |
| 五味子糖茶 | (71) | 糖醋鲛鱼 | (82) |
| 黄疸肝炎茶 | (71) | 苹果排骨 | (83) |
| 金针菜茶 | (72) | 凉拌鲜藕 | (84) |
| 姜椒散 | (72) | 归参炖母鸡 | (84) |
| 膏 糖 | | 红烧带鱼段 | (84) |
| 垂盆草糖浆 | (73) | 蘑菇银耳焖豆腐 | (85) |

肉丝炒蒜苗	(85)	番茄煮牛肉	(100)
王瓜根肝糊	(86)	素烩蘑菇	(100)
枸杞子蒸鸡	(86)	豌豆豆腐煲泥鳅	(101)
田螺炒鹌鹑	(87)	满天星蒸公鸡	(101)
豆腐扒鲜菇	(88)	垂盆草养肝蛋	(102)
无花果炖猪肠	(88)	蒸带鱼女贞子	(102)
田基黄蜜枣煲猪肝	(89)	仙人掌炒兔肉	(103)
肉片炒扁豆	(89)	咖喱桃花兔肉块	(103)
糖醋兔丁	(90)	荸荠酿猪肚	(104)
番茄炒鸡蛋	(91)	黄精炖鸭	(105)
紫珠煮鸡蛋	(91)	糖醋排骨	(105)
夹蒿肝	(91)	糖醋黄瓜卷	(106)
桂圆团鱼	(92)	黄泥螺	(106)
肉片冬瓜	(92)	人参草鱼鸡蛋	(107)
肉炒黄瓜丁	(93)	合欢花蒸猪肝	(107)
红烧牛肉土豆	(93)	珍珠壳煮鲫鱼	(108)
鸡片炒菠菜	(94)	鸡丝烩豌豆	(108)
鸡蛋炒菠菜	(94)	胡椒鸡蛋方	(109)
炖瘦肉蘑菇	(95)	蘑菇炖乌鸡	(109)
茴香猪肝	(95)	红糖煮番薯	(110)
油豆腐油菜	(96)	灵芝河蚌	(110)
白菜烩蘑菇	(96)	山药枸杞蒸鸡	(111)
枇杷叶炖童鸡	(97)	鱼鳔泥鳅	(111)
萝卜肝片	(97)	吉列田鸡腿	(112)
猪肝炒菠菜	(98)	蜜 疗	
清蒸带鱼	(98)	茄子蜜粥	(112)
葱花蚕豆	(99)	甲鱼蜂蜜方	(113)
老鼠筋炖肉	(99)	茵陈蜜	(113)



五味红枣蜜露····· (113)	醋梨····· (119)
丹参黄豆汁····· (114)	肝炎醋骨饮····· (119)
绿茶丸····· (115)	肝炎食醋方····· (119)
豆浆蜜方····· (115)	猪骨米醋汤····· (120)
梨汁····· (115)	糕 饼
虎杖蜜····· (116)	红花鸡肝饼····· (120)
丹参枸杞山楂	蛋酥猕猴桃····· (121)
蜜方····· (116)	粉 剂
醋 疗	猪胆双豆粉····· (122)
肝炎梨醋饮····· (117)	鲛鱼粉····· (122)
醋骨汤····· (117)	点 心
醋枣矾糖饮····· (118)	绿豆酸枣仁灌藕·· (123)
黄疸肝炎方····· (118)	荸荠云吞····· (123)

原发性肝癌

饭 粥	素馨黄花瘦肉汤·· (129)
箬竹叶粥····· (126)	鲛鱼黑豆瘦肉汤·· (130)
加味薏米粥····· (126)	麦芽薏米银耳羹·· (130)
红枣薏米粥····· (126)	田七芡实乌龟汤·· (131)
菱角粉粥····· (127)	酒 疗
山药扁豆粥····· (127)	当归酒····· (131)
麦芽鸡金粥····· (127)	壁虎酒····· (131)
羹 汤	冰片酒····· (132)
薏米海带蛋汤·· (128)	蛤蟆散····· (132)
菱肉汤····· (128)	茶 饮
於术田螺兔肉汤·· (129)	加味鳖甲饮····· (132)

山楂麦芽饮 …… (133)	冬虫夏草炖胎盘 … (137)
郁金清肝茶 …… (133)	芫菁鸡蛋方 …… (138)
二根白糖饮 …… (133)	败酱卤鸡蛋 …… (138)
龙雾茶 …… (134)	白鸭姜豉 …… (138)
川芎茶 …… (134)	斑蝥烧鸡蛋 …… (139)
白花蛇舌草蜜饮 … (134)	三七藕汁鸡蛋方 … (139)
二白饮 …… (135)	虫草蒸全鸭 …… (139)
白花蛇舌草蜜露 … (135)	猕猴桃根炖肉 … (140)
苦菜汁 …… (135)	蜜 疗
龙葵茶 …… (136)	鸡血藤地鳖虫
丹参桃仁饮 …… (136)	蜜方 …… (140)
膏 糖	五虫丸 …… (141)
旱莲生姜膏 …… (136)	紫葛丸 …… (141)
菜 肴	醋 疗
大蒜乌鱼 …… (137)	胡萝卜洋葱醋方 … (142)

肝 硬 化

饭 粥	蟋蟀内金红果粥 … (147)
番薯饭 …… (144)	冬瓜蚕豆粥 …… (148)
豆枣黄花粥 …… (144)	赤豆牛肉粥 …… (148)
益母草汁粥 …… (145)	冬瓜黄瓜粥 …… (149)
郁李仁粥 …… (145)	赤小豆鲤鱼粥 … (149)
冬瓜子粥 …… (145)	桃仁粥 …… (150)
佛手茯苓粥 …… (146)	冬瓜葡萄粥 …… (150)
冬瓜西瓜粥 …… (146)	羹 汤
冬瓜红豆粥 …… (147)	红枣花生红糖汤 … (150)



肝胆病药膳疗法

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 猪苓鲫鱼汤 (151) | 枫果骨头汤 (162) |
| 腹水草葱白姜 | 陆豆鲫鱼汤 (162) |
| 皮汤 (151) | 枸杞羊肉羹 (163) |
| 水蛭丹参汤 (151) | 鲤鱼巴豆汤 (163) |
| 猪肤红枣羹 (152) | 鳖炖怀山杞子汤 ... (163) |
| 黑鱼冬瓜葱白大 | 知母鸡蛋羹 (164) |
| 蒜汤 (152) | 大枣鳖甲汤 (164) |
| 杞子南枣荷包蛋 ... (153) | 赤小豆冬瓜鲤 |
| 橘饼五味子汤 ... (153) | 鱼汤 (165) |
| 山药牡蛎甲鱼汤 ... (153) | 白鸡汤 (165) |
| 冬瓜赤豆炖全鸭 ... (154) | 猪肝鸡骨草汤 ... (166) |
| 双楂叶汤 (154) | 乌鲤鱼汤 (166) |
| 清炖鸭汤 (155) | 龟版胶 (166) |
| 海带肉鱼汤 (155) | 猪肚蛤蟆羹 (167) |
| 红豆冬瓜煲乌鱼 ... (156) | 田七鳖甲炖瘦肉 ... (167) |
| 小青草煮羊肝 ... (156) | 腹水草葱白姜 |
| 清蒸团鱼 (157) | 皮汤 (168) |
| 鳖甲海藻汤 (157) | 鲜鱼芋艿羹 (168) |
| 白及燕窝羹 (157) | 鲫鱼猪苓汤 (168) |
| 首乌炖水鱼 (158) | 鳖甲红枣汤 (169) |
| 茶橘鲤鱼汤 (158) | 鸡蛋地耳草 (169) |
| 醋煮黄瓜汤 (159) | 苡仁赤豆汤 (170) |
| 黑鱼黑豆汤 (159) | 蚕豆牛肉羹 (170) |
| 赤小豆冬瓜炖 | 黄芪灵芝猪肉汤 ... (170) |
| 乌鱼 (160) | 酒 疗 |
| 商陆羊肉汤 (160) | 生鹌血冲服酒方 ... (171) |
| 鲤鱼赤豆陈皮汤 ... (161) | 茶 饮 |
| 虫笋蒲瓜汤 (161) | 萝卜芹菜车前饮 ... (171) |