

食疗主食精华系列丛书

Shiliao Zhushi Jinghua
Xilie Congshu

主编 吴杰

health

food

book

肝病食疗主食

Gan Bing Shiliao Zhushi

畅销书

享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康



中国医药科技出版社

中国医药出版社

ISBN



肝病治疗食谱

肝病治疗食谱

中国医药出版社



中国医药出版社

食疗主食精华系列丛书

肝病食疗主食

主编 吴 杰

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病食疗主食/吴杰主编.—北京:中国医药科技出版社, 2009.1

(食疗主食精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-4008-1

I. 肝… II. 吴… III. 肝疾病-食物疗法-主食-食谱
IV. R247.1 TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第182163号

美术编辑 陈君杞

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 889×1194mm $\frac{1}{24}$

印张 2.75

印数 1-5000

版次 2009年1月第1版

印次 2009年1月第1次印刷

印刷 廊坊市海翔印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4008-1

定价 16.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

该书精选肝病食疗主食 60 款; 配以简洁的文字与精美的彩图, 对每款主食的营养成分、药理和疗效、原料配比、制作方法、成品特点与操作提示均做了详细的介绍, 按图习做, 您一定能烹制出色、香、味、营养、食补、食疗于一体的美味主食。让您的亲人在享受美味的同时, 拥有健康和快乐!

肝病

食疗主食



主 编 吴 杰

编 委 刘 捷 王 茹 武淑芬 夏 玲 郑玉平

韩锡艳 夏丙和 吴昊天 郭玉华 宋美艳

李 松 张亚军 任弘捷 施淑华 李永江

陆春江 马桂华 王贵杰

摄 影 吴 杰 吴昊天

GANBING

SHILIAOZHUSHI

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertor.com

前 言

肝脏是人体最大的实质性器官，其结构复杂，功能广泛，几乎参与了人体内所有物质的代谢过程，如在胆汁生成，脂肪的消化，排泄，解毒，凝血，免疫，热能产生及水、电解质调节等方面，均起着非常重要的作用。

常见的肝脏疾病有病毒性肝炎、肝硬化、原发性肝癌、脂肪肝等。肝病是一种顽固性疾病，并能引起严重的并发症。到目前为止，肝病在治疗上尚无特效药物和方法，而科学合理的营养和食物疗法，在肝病的预防保健和康复过程中占有重要地位。

中国的食补、食疗文化，是世界食文化中最辉煌的一页。中医讲究药、食同源。为了帮助肝病患者减轻疾病的痛苦，我们针对多种肝脏疾病的不同病理特征和各种食物、药物的不同药理和疗效，将祖国传统的中医药理论和现代营养学相结合，以严谨的科学态度、精确的理论依据，编写了这本《肝病食疗主食》。

本书精选米、面食60款，以简洁的文字与精美的彩图，对每款主食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均做了详细的介绍；对主要制作过程还配有示范图片。该书图文并茂，所述操作步骤清晰。所选主食选料讲究，搭配科学，制作精细，营养丰富，患者食用后，不仅有一定的食疗功效，而且可大大改善患者的营养状况，增强机体的抗病能力。本书所选米、面食不仅适合肝病患者食用，对一般家庭来说，也是一本非常实用的科学饮食指导用书。

吴 杰

2008年8月于北京

目 录

1. 多彩玉米面旗	1	16. 首乌豆泡紫菜包	16
2. 鲜香双蔬炒面旗	2	17. 双草汁茭白烧麦	17
3. 茅根三彩面旗汤	3	18. 吉利堂羊肉大包	18
4. 翡翠番茄玉米糊	4	19. 红枣汁麻酱花卷	19
5. 何首乌羊肝馄饨	5	20. 吉利堂蛋奶馒头	20
6. 荸荠鲜藕肉馄饨	6	21. 甘草汁牛肉锅烙	21
7. 鸡骨草玉面汤饺	7	22. 香菇兔肉烩饼	22
8. 马齿苋合面水饺	8	23. 吉利堂杞子炒饼	23
9. 吉利堂山药水饺	9	24. 翡翠山珍炒饼	24
10. 党参鲤鱼水饺	10	25. 什锦牡蛎炒饼	25
11. 苋菜猪肉水饺	11	26. 双椒淡菜炒饼	26
12. 茯苓茼蒿牛肉蒸饺	12	27. 芸豆胡萝卜炒饼	27
13. 精参萝卜蒸饺	13	28. 黑米面猪肝馅饼	28
14. 合面茴香蒸饺	14	29. 奶香甜玉米饼	29
15. 吉利堂黄瓜猪肉包	15	30. 双耳杞贞汤面	30

31. 玉米须淡菜汤面	31	46. 吉利堂冬瓜粥	46
32. 枸杞子牡蛎汤面	32	47. 蜂蜜桑椹玉米粥	47
33. 双色牡蛎汤面	33	48. 红花杞子鸡肉粥	48
34. 吉利堂排骨汤面	34	49. 山药豆煮玉米糍	49
35. 脊骨海带汤面	35	50. 胡萝卜楂子粥	50
36. 红杞黄芪菠菜面	36	51. 三味草煮玉米楂	51
37. 车前草鸭肉汤面	37	52. 茵陈莲子粥	52
38. 何首乌淡菜卤面	38	53. 黄瓜瘦肉粥	53
39. 海红菜花卤面	39	54. 山药莲子粥	54
40. 金针蛭肉拌面	40	55. 枸杞子鸽肉粥	55
41. 吉利堂素什锦面	41	56. 枣香二米粥	56
42. 蚝香什锦炒面	42	57. 小米蛋花粥	57
43. 马齿苋兔肉炒面	43	58. 首乌淡菜麦仁粥	58
44. 枸杞黄花猪肝面	44	59. 车前草郁金荞麦粥	59
45. 丹参玉米楂粥	45	60. 香菇炒玉米楂饭	60

1. 多彩玉米面旗



原料:

水和玉米面团300克, 苦瓜100克, 水发木耳、胡萝卜、猪瘦肉各50克, 料酒、葱姜汁各15克, 精盐3克, 味精2克, 湿淀粉2克, 汤25克, 花生油20克。



- 【制作步骤】**
- (1) 苦瓜顺长剖开, 挖去瓜瓤, 斜切成片。胡萝卜切成菱形片。木耳切成小片。猪瘦肉顶刀切成片, 用料酒5克、精盐0.5克、湿淀粉拌匀入味上浆。玉米面团擀成大薄片, 再切成菱形面旗, 下入沸水锅中煮熟捞出。另将锅内放油烧热, 下入肉片炒熟, 下入胡萝卜片炒匀。
 - (2) 下入木耳片炒匀。下入苦瓜片炒匀。烹入葱姜汁、余下的料酒, 加汤炒匀至熟。
 - (3) 下入面旗炒匀, 加入余下的精盐、味精炒匀至入味, 出锅装盘即成。
- 【特点】** 色泽靓丽, 面旗筋软, 苦瓜脆嫩, 咸香清鲜。
- 【功效】** 玉米面营养丰富, 富含淀粉、蛋白质、脂肪、糖类、维生素、纤维素、胡萝卜素、无机盐等, 对黄疸型肝炎有辅助治疗作用。苦瓜味苦, 性寒, 入脾、胃经, 有消暑除热, 解毒消肿的功能。胡萝卜味甘, 性平, 有补肝明目, 清热解围功能。木耳味甘, 性平, 有养阴润肺, 凉血止血的功能。此款主食可清利湿热, 利水消肿, 补益气血。适宜于急性黄疸型肝炎患者食用。
- 【操作提示】** 面旗要中火煮熟。



2. 鲜香双蔬炒面旗



原料:

面粉200克, 水发海参、净兔肉各50克, 胡萝卜、黄瓜各30克, 料酒、葱姜汁各15克, 醋2克, 精盐3克, 味精2克, 胡椒粉0.5克, 湿淀粉2克, 汤20克, 花生油20克。



①

②

③

【制作步骤】 (1) 海参治净, 与兔肉均抹刀切成片。胡萝卜、黄瓜均切成菱形片。兔肉片用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克、湿淀粉拌匀入味上浆。面粉用冷水和匀成面团, 饧透, 擀成大薄片, 再切成菱形面旗, 下入沸水锅中煮熟捞出。另将锅内放油烧热, 下入鸡片炒至变色, 下入海参片炒匀。下入胡萝卜片炒匀。

(2) 烹入醋和余下的料酒、葱姜汁炒至微熟。下入黄瓜片炒匀。

(3) 下入面旗, 加入汤、余下的精盐、味精、胡椒粉炒匀至入透味。出锅装盘即成。

【特点】 色彩艳丽, 面旗筋滑, 海参鲜嫩, 咸香鲜美。
【功效】 胡萝卜味甘, 性平。入脾、肝、肺经。有补肝明目, 清热解暑的功能。黄瓜味甘, 性凉。入胃、膀胱经。有清热止渴, 利水消肿的功能。所含葫芦素能提高人体免疫功能, 具有抗菌、化疗、抵御肿瘤的功能, 对慢性肝炎和迁延性肝炎有一定疗效。对原发性肝癌有消除疼痛、延长生存期的作用。海参味甘、咸, 性温, 有补肾益精、补血调经的功能。兔肉味甘, 性凉, 可清热滋阴, 滋补强壮。它们在此组合同烹, 可滋阴清热, 补血止血, 适宜于阴虚内热型病毒性乙型肝炎致血小板减少患者食用。

【操作提示】 面团要和得略硬些。

3. 茅根三彩面旗汤



原料:

面粉200克, 番茄100克, 水发银耳50克, 菠菜叶25克, 白糖20克, 药包1个(内装白茅根20克), 料酒、葱姜汁各10克, 芝麻油3克, 清汤800克。



- 【制作步骤】** (1) 面粉内加入冷水 100 克和匀成面团, 饧透, 按扁, 擀成大薄片, 再切成菱形面旗, 下入沸水锅中煮熟捞出。番茄切成桔瓣块。银耳撕成小片。锅内放入清汤, 下入药包煎煮至汤汁余下 600 克时, 捞出药包不用。下入银耳片烧开。
- (2) 加入料酒、葱姜汁, 煮至银耳滑糯。下入番茄块烧开, 煮约 3 分钟左右。
- (3) 下入面旗烧开, 加入菠菜叶、白糖烧开, 淋入芝麻油, 出锅盛入汤碗即成。

- 【特点】** 色泽美观, 面旗筋滑, 汤汁清爽, 甜酸润口。
- 【功效】** 白茅根味甘, 性寒。入心、脾、胃经。有清热凉血, 止血, 利尿的功能。番茄营养丰富, 富含胡萝卜素和多种维生素, 还含有纤维素及多种微量元素。其味甘、酸, 性微寒。入肝、胃经。有生津止渴, 健胃消食, 清热解暑, 凉血平肝的功效。银耳可滋阴清热, 益气 and 血。菠菜可养肝明目, 养血止血。此款主食具有生津止渴, 清热利尿, 凉血止血的功效。适用于急性病毒性肝炎, 热毒盛、发热、出血患者食用。

- 【操作提示】** 面团要和得略硬些。面片要擀得薄厚均匀。面旗要切得大小相等。用中火煮制。



4. 翡翠番茄玉米糊



原料：

玉米面100克，鸡蛋1个，番茄50克，菠菜叶25克，料酒、葱姜汁各10克，精盐2克，鸡精3克，味精1克，白糖8克，清汤600克。



①

②

③

【制作步骤】（1）番茄切成小丁。菠菜叶切成小片。玉米面内磕入鸡蛋，再加入适量温水调成糊状。锅内放入清汤烧开，下入玉米面用手勺搅匀。

（2）加入料酒、葱姜汁、精盐、鸡精搅匀，下入番茄块搅匀、烧开，煮至微熟。

（3）下入菠菜叶搅匀烧开，加入白糖、味精搅匀，煮熟，出锅盛入碗内即成。

【特点】色泽美观，番茄软嫩，糊汁稠滑，咸甜微酸。

【功效】玉米面营养丰富，是健康和长寿的食品之一，对黄疸型肝炎有辅助治疗作用。西红柿营养丰富，含有大量的维生素C，加热后也不易遭到破坏，维生素A的含量也比较丰富。其味甘、酸，性微寒。入肝、脾、胃经，有生津止渴，健胃消食，凉血平肝的功能。菠菜富含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素A等，有养肝明目的功能。此款主食可清热解毒，利水消肿，养肝明目。适宜于急性黄疸型肝炎患者食用。

【操作提示】玉米糊要徐徐倒入锅内，用小火烧开、煮熟。

5. 何首乌羊肝馄饨



原料:

何首乌12克, 羊肝200克, 嫩藕片75克, 面粉300克; 葱末5克, 姜末3克, 料酒15克, 葱姜汁10克, 精盐3克, 植物油10克, 香菜段5克。



①

②

③

- 【制作步骤】**
- (1) 锅内放入清水 500 克, 下入何首乌用大火烧开, 改用小火煎煮至药汁余下 300 克时, 捞出何首乌不用, 药汁倒入容器内晾凉。面粉内加入药汁 160 克和匀成面团, 饧透。
 - (2) 羊肝、嫩藕均剁成末。羊肝末放入容器内, 加入药汁 10 克、料酒 6 克、精盐 1.5 克、醋、五香粉和味精、鸡精各 1 克顺一方同搅匀, 再加入鲜藕末、姜末、葱末、植物油拌匀成馅。面团按扁, 擀成 0.2 厘米厚的大片, 再切成 6 厘米见方的片。
 - (3) 取一面片, 将馅用筷子挑放在面片的一角, 卷起成卷, 再将两对角向中间对折, 捏严成馄饨生坯。依次制好。锅内放入清汤, 加入余下的药汁、料酒和葱姜汁烧开, 下入馄饨生坯用中火烧开, 加入余下的精盐、鸡精煮至熟透。加入余下的味精, 淋入芝麻油, 出锅盛入汤碗, 放入香菜段即成。

【特点】 色泽淡雅, 皮薄馅嫩, 汤汁清爽, 咸鲜味醇。

【功效】 何首乌味甘、甘、涩, 性微温, 入肝、肾经。有补益肝肾, 滋养精血的功能。现代研究表明, 何首乌可强心护肝, 延缓衰老。羊肝含蛋白质、维生素A、铁、糖类物质。其味甘、苦, 性凉, 入肝经。有益血, 补肝, 明目的功能。鲜藕中含有丰富的铁质, 具有补血作用。此款主食可补肝肾, 益精血, 适宜于慢性肝炎, 症状表现为头晕耳鸣、腰膝酸软、四肢疼痛、面色无华患者食用。

【操作提示】 药汁在 40℃ 左右时即可和面。面团要和得稍软些。

6. 荸荠鲜藕肉馄饨



原料:

面粉300克, 猪瘦肉100克, 荸荠(去皮)、鲜藕片各75克, 葱末5克, 姜末3克, 料酒15克, 精盐3克, 味精2克, 鸡精2克, 五香粉0.5克, 清汤650克, 香菜叶5克, 芝麻油3克, 花生油10克, 葱姜汁10克。

①

②

③

制作步骤

- (1) 将面粉内加入温水 150 克和匀成软硬适中的面团, 饧透。荸荠、鲜藕、猪瘦肉剁成末。
- (2) 猪肉末放入容器内, 加入料酒 5 克、精盐 1.5 克、味精 1 克、五香粉搅匀, 再加入荸荠末、鲜藕末、葱末、姜末、花生油拌匀成馅。
- (3) 面团按扁, 擀成薄片, 再切成正方形的片。取一面片, 将馅放在面片的一角, 卷起成面卷, 再将两对角向中间对折, 捏严成馄饨生坯。全部制好后, 下入烧沸的汤锅内, 用中火烧开, 加入葱姜汁和余下的料酒、精盐、鸡精煮至熟透。加余下的味精, 淋入芝麻油, 出锅盛入汤碗, 放上香菜叶即成。

特点

功效

馄饨皮薄馅鲜, 汤汁清爽味美。
荸荠含糖类、蛋白质、脂肪、钙、磷、维生素B、维生素C、烟酸、荸荠素等。其味甘, 性寒。入胃、肺、肝经。有清热生津, 化痰, 凉血, 消积, 明目的功能。鲜藕中含有丰富的蛋白质、糖、铁等, 并富含维生素和纤维素。有清热生津, 凉血止血的功能。猪瘦肉中含有丰富的蛋白质、维生素B族、铁等。有滋阴润燥, 补血的功能。此款主食可清热利湿, 利水消肿, 适宜于急性黄疸型肝炎患者食用。

操作提示

面片要擀成0.2厘米厚的面片。再切成6厘米见方的片。

7. 鸡骨草玉面汤饺



原料:

细玉米面200克, 小麦面粉100克, 胡萝卜200克, 猪瘦肉100克, 葱末5克, 姜末3克, 药包1个(内装鸡骨草、山梗根各20克), 料酒15克, 精盐、鸡精各3克, 味精1克, 白糖15克, 十三香粉0.3克, 芝麻油3克, 花生油10克。



1

2

3

- 【制作步骤】**
- (1) 锅内放入清水300克, 下药包烧开, 煎煮至药汁余下170克时, 取出药包备用, 药汁倒入容器内晾凉。玉米面内加入小麦面粉拌匀, 再加入药汁160克和匀成面团, 略饧。将胡萝卜削去外皮, 与猪瘦肉均剁成末。
 - (2) 猪肉末内加入余下的药汁、料酒5克、精盐2克、味精、十三香粉搅匀, 再加入胡萝卜末、葱末、姜末、花生油拌匀成馅。面团搓成条、揪成均匀的剂子, 逐一按扁, 擀成圆饼皮, 放上馅, 捏成饺子生坯。
 - (3) 锅内放入清水1000克, 下药包烧开, 煎至药汁余下800克时, 拣出药包不用。下饺子生坯还用中火烧开, 加入余下的料酒、精盐、鸡精煮至熟透。将饺子捞入碗内, 撒入白糖, 浇入煮饺子的原汁, 淋入芝麻油即成。

【特点】 饺子皮软馅嫩咸香, 汤汁清澈爽滑甜润。

【功效】 鸡骨草味甘, 性凉, 有清热解暑, 舒肝散瘀的功能。山梗根味苦, 性寒, 有清熱解火的功能。玉米面营养丰富, 其味甘, 性平, 有健胃和中、利小便的功能, 对黄疸型肝炎有辅助疗效。胡萝卜味甘, 性平, 有清热解暑, 平肝明目的功能。此款主食可清热养阴, 舒肝止痛, 适宜于慢性肝炎患者食用。

【操作提示】 面团要和得软硬适中。饺子皮要擀得中间略厚、边缘稍薄。

8. 马齿苋合面水饺



原料:

细玉米面200克, 小麦面粉100克, 马齿苋200克, 猪瘦肉100克, 葱末5克, 姜末3克, 料酒8克, 精盐2克, 味精1克, 五香粉0.3克, 汤10克, 花生油15克。

1

2

3

- 制作步骤**
- (1) 玉米面内加入小麦面粉拌匀, 再加入温水 160 克和匀成面团, 略饧。将马齿苋切成末。将猪瘦肉剁成末。
 - (2) 猪肉末内加入料酒、精盐、味精、五香粉、汤顺一个方向充分搅匀上劲至黏稠, 再加入马齿苋末、葱末、姜末、花生油拌成馅。
 - (3) 面团搓成条, 揪成均匀的剂子, 逐一按扁, 擀成圆皮, 放上馅, 双手拇指和食指对捏成饺子生坯。全部制好后, 下入沸水锅中用中火烧开, 煮熟捞出, 装盘即成。

特点 色泽淡黄, 皮面筋软, 馅心软嫩, 香浓味美。

功效 玉米面营养丰富, 含淀粉、蛋白质、脂肪、糖类、维生素 (A、B₁、B₂、B₆、E)、胡萝卜素、纤维素、无机盐等, 其味甘, 性平, 有健胃和中、利小便的功能, 对黄疸型肝炎有辅助疗效。马齿苋味酸, 性寒。入大肠、肝经。有清热解毒, 利肠凉肝, 散血消肿的功能。猪瘦肉味甘, 性平, 有滋阴润燥、补血的功能。此款主食可清热解毒、散血消肿, 适宜于黄疸型肝炎伴发热、纳差、口干口苦、乏力患者食用。

操作提示 面团要和得软硬适中。马齿苋一定要切碎, 而不要剁碎。

9. 吉利堂山药水饺



原料:

面粉300克, 猪瘦肉100克, 山药100克, 豆泡75克, 葱末5克, 姜末3克, 药包1个(内装人参5克, 大枣25克), 料酒8克, 精盐2克, 味精1克, 五香粉0.3克, 花生油15克。



1



2



3

- 【制作步骤】(1) 锅内放入清水 300 克, 下药包用大火烧开, 改用小火煎煮至药汁余下 175 克时, 捞出药包备用, 药汁倒入容器内晾凉。面粉内加入药汁 150 克和匀成面团。略汤。山药削去外皮, 与豆泡、猪瘦肉分别剁成末。
- (2) 猪肉末放入容器内, 加入余下的药汁、料酒、精盐、味精、五香粉顺一方向搅匀, 再加入豆泡末、山药末、葱末、姜末、花生油拌匀成馅。面团搓成条, 揪成均匀的剂子, 逐一按扁, 擀成小圆皮, 放上馅捏成饺子生坯。
- (3) 锅内放入清水 800 克, 下药包用大火烧开, 改用小火煎煮 10 分钟左右, 捞出药包不用。下饺子生坯还用中火烧开, 煮至熟透捞出, 装盘即成。
- 【特点】皮面筋软, 馅心香嫩, 咸鲜适口, 营养滋补。
- 【功效】人参味甘、微苦, 性温, 入脾、肺经, 有健脾益肺、生津止渴、安神益智的功能。大枣味甘, 性温, 入脾、胃经, 有补中益气、养血安神的功能, 并有减轻毒性物质对肝脏损害的作用。山药味甘, 性平, 有补益脾胃、益肺补肾功能。猪瘦肉含有丰富的蛋白质、维生素B族、铁等, 有滋阴润燥、补血的功能。此款主食可补益脾胃、益气养血、固肾益精, 适宜于肝硬化脾亢引起的贫血患者食用。
- 【操作提示】饺子皮要擀制得中间略厚, 边缘稍薄。