



药膳食疗治百病



肝胆疾病 食疗药膳



黄芩



女贞子



赤芍



大黄



大血叶



金钱草



南柴胡



GANDAN JIBING
SHILIAO YAOSHAN

主 编 华何与

中国医药科技出版社

药膳食疗治百病

肝胆疾病食疗药膳

主 编 华何与



中国医药科技出版社

内 容 提 要

药膳是药材与食材相配而做成的美食。药膳食疗是取食物之味与药材之性，以达到养生保健之功。本书介绍了药膳的基本概况，肝胆疾病的致病特点、病因病机及治疗治则等，重点介绍了防治肝胆疾病的药膳常用药材及药膳食疗方。读者可依据自身情况，灵活选择。本书可供患肝胆疾病人群、广大中医药爱好者及饮食营养研究者阅读、参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

肝胆疾病食疗药膳 / 华何与主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2018.3
(药膳食疗治百病)

ISBN 978-7-5067-9989-8

I . ①肝… II . ①华… III . ①肝疾病—食物疗法—食谱②胆道疾病—食物疗法—食谱 IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 028139 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 南博文化

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.cmstp.com

规格 710 × 1000mm 1/16

印张 10^{3/4}

字数 158 千字

版次 2018 年 3 月第 1 版

印次 2018 年 3 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9989-8

定价 32.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会



主 编 华何与

副 主 编 张红栓 胡永祥

编 委 (以姓氏笔画为序)

任 玺 华丹一 杨运高

宋姗姗 陈秋原 胡亚南

姚妙恩

药膳发源于我国传统中医药文化和烹饪饮食文化，它是在中医药理论的指导下，将中药与适宜的食物相配伍，经加工烹制而成的膳食，可以“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”，在人类的养生保健、防病治病史上起到了重要的作用。药膳具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，随着社会的发展，人们更加崇尚自然，注重养生康复，因此，取材天然、防治兼备的中医药膳将会受到越来越多人的关注。

药膳的产生和发展是以中医理论体系为基础，中医认为“阴阳失衡，百病始生”，人体的衰弱失健或疾病的发生发展皆与阴阳失调有着重要关系。如何调整阴阳失调，张景岳有云：“欲救其偏，则惟气味之偏者能之。”食物与药物一样，皆有形、色、气、味、质等特性，或补或泻，都是协调阴阳，以平为期，通过补虚扶弱，调整脏腑气机或祛病除邪，消除病因来防病治病、强身益寿。同时药膳还应当遵循因人、因地、因时、因病而异的原则，所谓得当则为宜，失当则为忌，做到“审因用膳”和“辨证用膳”，即要注意考虑年龄、体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面因素，并配合优质的原料和科学的烹制方法，方能发挥药膳的治病和保健作用。

本书以肝胆疾病的药膳调养为主要内容，分为四个部分，第一部分简要介绍药膳的基本概况，如起源与发展、特点、分类、应用原则、制作方法及注意事项等。第二部分简述了肝胆疾病的致病特点、病因病机及治疗治则等，尤其提示了中医对该病症的治疗方法。第三部分介绍了肝胆疾病食疗药膳常用药材的来源、性味归经、功能主治、选购提示及注意事项。第四部分精心选择了取材方便而确有效果的食疗方，详细介绍了其配方、功效、制法、食法。读者可依据自身情况，灵活选择。

作者在编写本书过程中，参阅了诸多著作，未能全部一一列出，谨此对相关专家表示衷心的感谢。本书融科学性和实用性为一体，内容丰富，希望能成为珍惜生命、崇尚健康、热爱生活者的良师益友。但需强调的是食治不能代替药治，患病者还应当及时就医，以免贻误病情。

限于水平、时间和精力，如有疏漏不足之处，恳请同行专家及广大读者不吝赐教与指正。

编者

2017年12月

目录

肝胆疾病

第一部分 关于药膳

- | | | | |
|---------|----|----------|----|
| 什么是药膳 | 2 | 药膳的起源与发展 | 3 |
| 药膳的特点 | 4 | 药膳的分类 | 6 |
| 药膳的应用原则 | 10 | 药膳的制作 | 13 |
| 药膳的注意事项 | 17 | | |


第二部分 肝胆疾病 常见病症

- | | | | |
|-----------|----|---------|--|
| 非酒精性脂肪肝 | 22 | | |
| 病因病机 / 22 | | 治法 / 24 | |
| 病毒性肝炎 | 24 | | |
| 病因病机 / 25 | | 治法 / 26 | |
| 胆囊炎 | 27 | | |
| 病因病机 / 28 | | 治法 / 28 | |
| 胆石症 | 29 | | |
| 病因病机 / 29 | | 治法 / 30 | |



 果实、种子类 32

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 栀子 / 32 | 五味子 / 33 | 女贞子 / 34 |
| 连翘 / 34 | 山楂 / 35 | 枸杞子 / 36 |
| 大枣 / 36 | | |

 根、根茎类 37

- | | | |
|----------|----------|---------|
| 土茯苓 / 37 | 人参 / 38 | 党参 / 39 |
| 黄芪 / 40 | 白术 / 41 | 虎杖 / 41 |
| 大黄 / 42 | 甘草 / 43 | 柴胡 / 44 |
| 板蓝根 / 45 | 何首乌 / 45 | 黄芩 / 46 |
| 三七 / 47 | 龙胆 / 48 | 郁金 / 49 |
| 丹参 / 49 | 赤芍 / 50 | |

 茎木、皮类 51


- | | |
|---------|---------|
| 青皮 / 51 | 黄柏 / 52 |
|---------|---------|

 花、叶类 53

- | | |
|----------|----------|
| 夏枯草 / 53 | 大青叶 / 53 |
| 金银花 / 54 | |

 全草类 55

- | | | |
|------------|----------|-----------|
| 金钱草 / 55 | 蒲公英 / 55 | 垂盆草 / 56 |
| 白花蛇舌草 / 57 | 绞股蓝 / 57 | 冬虫夏草 / 58 |
| 茵陈 / 59 | | |

 其他及动物类 60

茯苓 / 60

灵芝 / 61

土鳖虫 / 62

非酒精性脂肪肝常用药膳食疗方 64

 菜肴类 64

茴香炒萝卜 / 64

首乌炖牛肉 / 65

海藻猪肉 / 66

盐渍虎杖芽 / 67

丹参红花豆 / 67

参芪冬瓜煲鸡丝 / 68

首乌黑豆炖甲鱼 / 69

虫草香菇烧豆腐 / 69

薏仁冬瓜煲鸭肉 / 65

橘味海带 / 66

苦瓜马齿苋泥 / 66

金钱草砂仁鱼 / 67

泽泻杞苓鸡 / 68

贝七蛋 / 68

黄精党参煮猪肉 / 69

 汤汁茶饮酒类 70

冬瓜三豆汤 / 70

昆布海藻汤 / 70

降脂减肥汤 / 71

菊杞乌龙茶 / 72

软肝消脂饮 / 72

三子调脂饮 / 73

苹果芹菜汁 / 74

荷叶山楂蒲黄饮 / 74

绞股蓝槐花饮 / 75

山楂莲子汤 / 70

枸杞子冬葵子赤豆汤 / 71

当归芦荟茶饮 / 71

丹参黄精蜜饮 / 72

陈皮决明子茶 / 73

马齿苋绿豆饮 / 73

柴胡疏肝饮 / 74

荷叶山楂薏陈茶 / 75

大黄茶 / 75

第四部分
肝胆疾病
常用药膳
食疗方





粥粉饭羹类 76

荷叶绿豆粥 / 76

菊花决明粥 / 76

山楂葛根茯苓羹 / 77

人参精扁豆粥 / 78

茵陈绿豆粥 / 78

薏苡仁赤小豆粥 / 79

苹果山楂首乌羹 / 80

玉米山楂粥 / 76

绿豆蒲黄羹 / 77

陈皮枸杞粟米粥 / 77

柴胡疏肝粥 / 78

芹菜首乌瘦肉粥 / 79

决明菊花丹参粥 / 79

姜黄葱白粥 / 80



青糖蜜糊类 80

丹参陈皮膏 / 80

海带二粉糊 / 81

花生山楂核桃糊 / 82

枸圆膏 / 81

参芪首乌精 / 81

杞精膏 / 82



糕饼糖果点心类 83

佛手梨 / 83

陈皮茯苓粉 / 83

玫瑰荞麦糕 / 84

大枣木耳豆面饼 / 85

玉米首乌饼 / 83

麦麸山楂茯苓糕 / 84

何首乌粉 / 84

山楂消食饼 / 85



病毒性肝炎常用药膳食疗方 86

菜肴类 86

车前郁金煮水鸭 / 86

玉米须煲鲜蚌 / 87

田基黄煮鸡蛋 / 88

鸡骨草煮鸡蛋 / 88

陈皮香附蒸乳鸽 / 89

鸡骨草炖田螺 / 90

鸡骨草炖瘦肉 / 91

小豆花生煲牛肉 / 91

杞地白芍煲猪肉 / 92

七味蒸猪肉 / 86

绿豆枣仁灌藕 / 87

大青叶煲猪肝 / 88

豆蔻鲫鱼 / 89

茵陈萝卜煲猪肝 / 90

白茅根炖瘦肉 / 90

合欢花蒸猪肝 / 91

枸杞煲鹌鹑蛋 / 92

苡仁淡菜煲冬瓜 / 92

汤汁茶饮酒类 93

茵陈丹参汤 / 93

金钱草玉米须蜜饮 / 93

田基黄红枣汤 / 94

白背叶猪骨汤 / 95

茵陈姜枣汤 / 95

四红益肝利湿汤 / 96

郁金清肝茶 / 97

灵芝女贞丹参汤 / 97

月季花茶 / 98

银耳枸杞汤 / 99

龙眼山药甲鱼汤 / 99

车前茵陈公英汤 / 93

虎杖五味蜂蜜茶 / 94

虫草汤 / 94

车前鸡骨蚌肉汤 / 95

二鲜饮 / 96

清热化湿茶 / 96

灵芝山药乌鱼汤 / 97

丹参黄豆汁 / 98

女贞枸杞瘦肉汤 / 98

山丹女贞饮 / 99





粥米饭羹类 100

茅根蛋花羹 / 100

金针赤小豆粥 / 101

银花甘草绿豆羹 / 102

蒲公英扁豆粥 / 102

养肝悦肝粥 / 103

柴胡疏肝粥 / 104

茯苓粥 / 104

玫瑰郁金粥 / 105

白鸽大枣饭 / 100

灵芝银耳羹 / 101

马齿苋薏苡仁瘦肉粥 / 102

香椽粥 / 103

佛手花粟米粥 / 103

丹参大枣粥 / 104

金钱草茵陈粥 / 105

燕麦白果粥 / 105

膏糖蜜糊类 106

黄精鸡膏 / 106

五味子膏 / 107

杞植参蜜膏 / 106

山药芝麻糊 / 107

糕饼糖果点心类 107

糖枣花生仁 / 107

胆囊炎常用药膳食疗方 108

菜肴类 108

凉拌蒲公英 / 108

三七蒸鸡 / 109

地骨皮爆两样 / 110

归芍炖田螺 / 111

复方兔肉 / 112

牛蒡炒肉丝 / 108

绿豆蛋清汤 / 109

桃仁墨鱼 / 110

丹栀参杞蒸猪胆 / 111

陈皮槟榔 / 112

田基黄煮鸡蛋 / 112

赤豆炖鲤鱼 / 113

杞菊炸鸡肝 / 113

枸参炖猪蹄 / 114

汤汁茶饮酒类 114

枸杞乌骨汤 / 114

茅根西瓜饮 / 115

香薷糖饮 / 116

马齿苋瘦肉粥 / 116

金钱败酱陈皮茶 / 117

蒲公英瘦肉汤 / 118

陈皮鸭肉汤 / 118

苏姜糖饮 / 119

芽参苓牛肚汤 / 120

陈皮山楂生姜饮 / 120

玉米须决明子菊花茶 / 115

枸杞西瓜饮 / 115

利胆消炎茶 / 116

清胆化湿饮 / 117

金鸡饮 / 117

消炎利胆茶 / 118

柴胡郁金饮 / 119

补益鸽肉汤 / 119

茴香酒 / 120

粥米饭羹类 121

金虎归芍粥 / 121

金钱竹叶粥 / 122

赤豆玉米须粥 / 122

蒲公英枳壳粥 / 123

蒲公英粥 / 124

山楂陈皮粥 / 124

莱菔子粥 / 125

苡仁莲子粥 / 126

夜交藤粥 / 126

茵陈蚌肉粥 / 121

金茵郁楂粥 / 122

清胆粥 / 123

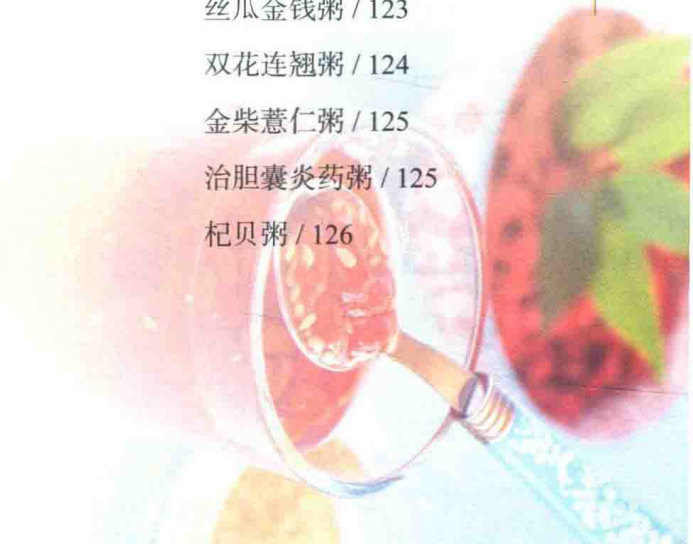
丝瓜金钱粥 / 123

双花连翘粥 / 124

金柴薏仁粥 / 125

治胆囊炎药粥 / 125

杞贝粥 / 126





青糖蜜糊类 127

乌梅虎杖蜜 / 127

化瘀养肝蜜 / 128

丹参郁金蜜 / 127

糕饼糖果点心类 128

理中烙饼 / 128

枸杞川贝雪梨 / 129

蜜三果 / 130

山楂山药饼 / 128

黑芝麻饴糖露 / 129

胆石症常用药膳食疗方 130

菜肴类 130

药醋蛋 / 130

兔肉佛手 / 131

金钱茵陈肉汤饺 / 132

茴香芹菜饺子 / 133

白茅根炖肉 / 133

葱煮柚皮 / 134

干煸五香陈皮牛肉丝 / 135

田基黄煮鸡蛋 / 135

金钱银花炖瘦肉 / 131

大肠塞薏米 / 131

玉米须炖蚌肉 / 132

杞枣鸡蛋 / 133

佛手梨 / 134

山药萝卜炒猪肝 / 134

茭白瘦肉丝 / 135

白扁豆鱼肉馄饨 / 136

汤汁茶饮酒类 136

香附酒 / 136

佛手青皮蜜饮 / 137

麦杞芪兔肉汤 / 138

白背叶根瘦肉汤 / 137

黄芩茵陈陈皮饮 / 137

三味豆腐汤 / 138



玉米须枣茵汤 / 139

药汁鲫鱼汤 / 139

茵陈芦根汤 / 140

麦芽茵陈饮 / 141

丹参甲鱼煲 / 141

玉米须白茅汤 / 142

佛手酒 / 143

消胆结石茶 / 139

利胆消石茶 / 140

乌鸡萝卜汤 / 140

金钱草虎杖茶 / 141

海带陈皮萝卜汤 / 142

枳壳青皮猪肚汤 / 142

粥米饭羹类 143

佛手肉丝面 / 143

木香桃仁粥 / 144

六味中药粥 / 145

清胆粥 / 145

车前茵陈粥 / 146

金钱浮石粥 / 147

乌梅茵陈粥 / 147

薏米陈皮鸭肉汤 / 148

猪肝豆豉粥 / 149

莱菔陈皮粥 / 149

鸡内金粥 / 150

佛手郁金粥 / 144

理气通结粥 / 144

行气消胀粥 / 145

马齿苋薏瘦肉粥 / 146

茵陈栀子粥 / 146

穿心莲米粥 / 147

杞麦海参羹 / 148

山楂神曲粥 / 148

佛手内金山药粥 / 149

参芪薏米粥 / 150

双黄鸡蛋面 / 150

青糖蜜糊类 151

胆石通糖浆 / 151

排石膏 / 151

乌梅内金蜜方 / 152

芹汁蜂蜜 / 152

胆道排石膏 / 151

硝金膏 / 152

茅根猪肉膏 / 152





 糕饼糖果点心类 153

豆蔻馒头 / 153

茴香饼 / 153

鱼腥草大饼 / 154

荸荠内金饼 / 155

期颐饼 / 153

蚌肉佛手烧麦 / 154

茴香白术猪肉包子 / 155



关于药膳

药膳，既是中国传统医学的一种治疗方法，也是中华民族独具特色的饮食形式之一。药膳文化历史悠久，源远流长，为人类的健康长寿作出了积极的贡献。近年来，随着人们对绿色生活的推崇，味道宜人、营养丰富、能够防病治病的药膳得到了越来越多人的青睐，一股药膳热潮已经兴起。作为民族医学和传统饮食完美结合的产物，药膳这一带有中国古老而神秘色彩的东方文化，正在走向国门，迈向世界。今天，就让我们揭开药膳的神秘面纱，去探寻其中的奥妙。





什么是药膳

提到药膳，许多人不禁要问，何谓“药膳”？药膳是药物还是食物？其实药膳并不是简单的中药加食物，它是在传统中医药“辨证论治”理论的指导下，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，经加工烹制而成的具有一定色、香、味、形、养的菜肴、汤汁、羹糊、糕点等食品。药膳可以“寓医于食”，即既取药物之性，又取食物之味，“药借食力，食助药威”，二者相辅相成、相互协调，服用后，既可获得丰富的营养，又可养生保健、防病治病、延年益寿，是具有保健和治疗双重效果的药用食品。

由此可见，药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊食品，是中医传统“药食同源”理论的最好体现，也有许多书籍直接将“药膳”称之为“食治”“食养”“食疗”“食药”。说明药膳可以使食用者在享受美食的同时，又使其身体得到滋补，疾病得到治疗。所以中国传统药膳的制作和应用，不仅仅是一门学问，更可以说是一门艺术。

现代药膳充分总结和运用了古人的宝贵经验，同时吸取了现代养生学、