

常见慢性病 营养配餐与食疗

主编 刘正才 姚呈虹



肝胆疾病

食疗药膳保肝胆，
祛病排毒促健康，
远离医院和药房，
肝健胆康保平安。



编者 杜幼蕊 刘永昌 陈长东

 人民卫生出版社

常见慢性病营养配餐与食疗

肝胆疾病

主 编 刘正才 姚呈虹

编 者

杜幼蕊 刘永昌 陈长东

人民卫生出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

常见慢性病营养配餐与食疗. 肝胆疾病 / 刘正才 姚呈虹
主编. —北京: 人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-05076-4

I.常... II.①刘... ②姚... III.①肝疾病—食品营养
②肝疾病—食物疗法③胆道疾病—食品营养④胆道疾病—
食物疗法 IV.R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 056183 号

常见慢性病营养配餐与食疗

肝胆疾病

主 编: 刘正才 姚呈虹

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京市增富印刷有限责任公司 (天运)

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 9 插页: 4

字 数: 116 千字

版 次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05076-4/R · 5077

定 价: 21.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

常见慢性病营养配餐与食疗

丛书编委会

顾 问：陈显华 林 沂

主 编：刘正才 姚呈虹

副主编：孟海生 杨立山 柴瑞震

编 委：（以姓氏笔画为序）

马大军 马玉奎 王丕勤 龙家富

朱依柏 刘永昌 刘学文 李三喜

吴灵芝 陈长东 杜幼蕊 邵文虹

周爱群 周建华 贺 兴 赵 枫

崔民选 阎钧天 黄元淦 董德蓉

序

随着现代化的日益发展，相伴而来的现代文明病、富贵病也逐渐增多。这些慢性疑难病，对医学现代化提出了更高的要求。我认为医学现代化并非单指设备仪器的现代化，而是要有现代化的新思维和治好病的科学方法。中医几千年的“整体观”即宏观，与西医的“微观”互补，就是现代化的思维方法。运用新的思维方法治好疾病，养好身体就是科学方法，应当是以能否收到实效为衡量标准。

治病健身不单是医生的事，患者自己应主动地负起责任。有些病是“气”出来的，也有些病是“吃”出来的。因此，我们不仅要注意调整好自己的心态平衡，还应该学会“吃”的科学。这套书就是运用新的思维方法专门讲“吃”的学问。既讲天天要吃的营

肝胆疾病

养配餐，又介绍防病治病的营养成分和食疗成分。尤其根据中医“药食同源”、“阴阳平衡”的理论，强调人与自然的协调平衡，全身脏腑的阴阳平衡；又注重微观上针对具体病变的调治。

这套书将中、西医食疗与药膳知识合为一体，它熔知识性、趣味性、实用性、科学性于一炉，为现代慢性病的防治提供了行之有效的思维方法和食方，必将为广大读者、中老年朋友的健康造福。

在本书出版之际，应主编之邀，写出上面几句话，以之为序。

陈显华

2002年春

编者注：陈显华，系原成都军区中将副司令、全国人大代表，对中国传统文化和中医哲理很有研究，平时注重科学配餐和饮食养生，虽年逾花甲，每年医院体检，各项指标均属正常，身体健康，精力充沛。著有《我的养生之道》等书。本套书在编写过程中，承蒙他的指导与支持，故特聘为本套书顾问。

前 言

肝胆疾病，多为慢性疾患，光靠吃药是远远不够的。在临床上经常可以看到，用同样的药物来治疗，有的患者疗效好，而有的人则疗效差。这是什么原因呢？这固然与人的情志、起居等因素有关，但与人的日常饮食，一日三餐更是密不可分的。对于肝胆病人，如何能吃得好，吃的合理，吃的科学，吃的病体康健，这本书就是给大家介绍如何根据病情、季节、体质等情况，科学的调理膳食，使有肝胆疾病倾向的体质，及早得到预防，已患肝胆疾病的朋友，在不知不觉品尝美食的享受中，达到保健、治疗、康复的目的。

本书共分四个部分，什么是肝胆病、营养配餐、食物疗法、药膳效方。在营养配餐中制定了一日食谱、一周食谱、四季配餐和按体质配餐。在食物疗法和药膳效方中对乙

肝胆疾病

型肝炎、脂肪肝、肝硬化、慢性胆囊炎、胆石症等分别作了具体的食谱介绍、食物性能及功效的分析。

在撰写中，我们努力体现以下两个特点：

1、实用性，所介绍的食疗方和药膳方，取材方便，货源充足，制作简单，疗效确切，一般的家庭均可制作，使寻常百姓看得懂，学得会，用得上。

2、科学性，选用的食疗方和药膳方经过反复的临床实践，配伍精良，色香味形俱佳，安全可靠。并从医学角度对食物的性能及功效，食物配伍后的相辅相成，适应证、禁忌证等方面进行了科学的分析，让患者吃得清清楚楚，明明白白。

本书不仅适应肝胆疾病患者及一般家庭阅读，也可作为临床医生及营养师的参考书。愿本书能成为广大读者的良师益友。

由于笔者水平有限，不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2002年3月

目 录

什么是慢性肝胆病	1
营养配餐	10
一日食谱	10
早餐:	10
烹饪方法	10
饭后饮料	12
午餐:	12
烹饪方法	12
饭后水果	15
晚餐	15
烹饪方法	15
饭后水果	17
注意事项	18
食谱分析	19
一周食谱	22
慢性乙肝一周食谱表	22
烹饪注意事项:	23
烹饪方法	23

2 常见慢性病营养配餐与食疗

肝胆疾病

1. 苦瓜炒肉丝 23
2. 酱爆核桃鸡丁 24
3. 笋片肝膏汤 25
4. 绿豆芽炒青椒 26
5. 虾子油豆腐 27
6. 海参肉片 27
7. 怪味鸡丝 28
8. 芹菜叶炒豆腐 29
9. 花生素鸡丁 30
10. 桂花玉米羹 30
11. 蚌肉炖豆腐 31
12. 醋溜白菜 32
13. 海米烧冬瓜 33
14. 香椿煎豆腐 34
15. 牛肉萝卜煲 34
16. 酸辣黄瓜条 35
17. 青豆肝米 36
18. 红烧豆腐 37
19. 豆芽炒肉丁 38
20. 奶油虾仁番茄汤 38
21. 花生玉米奶露 39
22. 话梅醉虾 40
23. 香菇油菜 41
24. 肉末苦瓜 42

25. 红烧白萝卜	42
26. 豆腐鲫鱼	43
27. 紫菜墨鱼圆汤	44
28. 豆泥虾饼	45
29. 薏米炖甲鱼	45
30. 炒萝卜白菜	46
31. 炒西红柿豆腐	47
32. 猪肝蛋黄粥	48
33. 牛奶菠菜泥汤	48
34. 鸭丁炒腰果	49
35. 蒜苗肉丝	50
36. 菠萝螺片	51
37. 菠菜银耳汤	51
注意事项	52
食谱分析	52
四季配餐	67
春季营养配餐	67
1. 莲子桑葚炖鸽肉	68
2. 灵芝枸杞红枣煲乌龟	69
3. 豆豉蒜苗煎豆腐	70
4. 黄豆芫荽煎	71
夏季营养配餐	72
1. 山药苡米炖排骨	74
2. 四宝黑米粥	75

4 常见慢性病营养配餐与食疗

肝胆疾病

- 3. 西瓜翠衣粥 76
- 4. 银耳鸡汤 76
- 5. 藿香栗子炖鲫鱼 77

秋季营养配餐 78

- 1. 冬瓜苡米粥 79
- 2. 金针炖嫩鸡 80
- 3. 冰糖燕窝炖雪梨 81
- 4. 葡萄香蕉糯米粥 81
- 5. 蚕豆黄瓜鸡蛋汤 82

冬季营养配餐 83

- 1. 海带蘑菇炖鸡汤 85
- 2. 二豆焖鸡翅 86
- 3. 狗肉桂圆粳米粥 87
- 4. 瓜枣枸杞羊肉汤 87

注意事项 88

食谱分析 89

按体质配餐 93

体质类型及食谱 93

- 1. “阴阳平衡”型 94
- 2. “木火型”体质 94
- 3. “寒水型”体质 96
- 4. “痰湿型”体质 97

注意事项 98

“木火型”体质药膳 99

1. 荸荠女贞子牛肝火锅	99
2. 糖醋青鱼	100
3. 首乌枸杞胡萝卜	101
4. 海参鸡肉鲍鱼羹	102
5. 菠菜羊肝汤	103
6. 百合核桃黑米粥	104
“寒水型”体质药膳	104
1. 大枣桑葚炖狗肉	104
2. 二仙二子葱爆羊肉	105
3. 二豆炖芥菜根	106
4. 牛鞭猪肉炖胡萝卜	107
5. 瘦猪肉鸡汤炖牛尾	109
6. 韭菜鸡蛋汤	110
“痰湿型”体质药膳	111
1. 荷叶莲菜炒豆芽	111
2. 冬瓜大枣炖海带	112
3. 糯米山药粥	112
体质类型及食谱	93
1. “阴阳平衡”型	94
2. “木火型”体质	94
3. “寒水型”体质	96
4. “痰湿型”体质	97
注意事项	98
“木火型”体质药膳	99

6 常见慢性病营养配餐与食疗

肝胆疾病

4. 大米芹菜粥	124
5. 泥鳅炖豆腐	125
6. 炒扁豆角	127
7. 猪肉炖黄花菜	128
8. 黑芝麻拌莴苣叶	130
9. 香菇丝瓜炒兔肉	131
10. 柚子炖小鸡	133
11. 凉拌蚌肉松花蛋	135
12. 萝卜煲瘦肉	136
13. 菇枣鲫鱼	138
14. 白菜莲子炖鸽肉	140
15. 清蒸甲鱼	142
16. 鲤鱼炖山楂	143
17. 荸荠夹牛肉	144
18. 芝麻酱炒鲍鱼	147
19. 鸡肝胡萝卜羹	148
20. 赤豆鸡蛋羹	150
21. 贯糖醋	151
1. “阴阳平衡”型	94
2. “木火型”体质	94
3. “寒水型”体质	96
4. “痰湿型”体质	97
注意事项	98
“木火型”体质药膳	99

4. 冬瓜核桃炖牛肉	160
5. 黄豆焖鹌鹑	161
肝硬化食疗方	163
1. 黄豆鱼肚汤	163
2. 西瓜番茄汁	165
3. 酥鳗鲷	166
4. 炆香菇瓜笋	168
5. 红小豆冬瓜炖鲤鱼	170
慢性胆囊炎食疗方	171
1. 山楂蜂蜜饮	171
2. 松子仁白糖粳米粥	172
3. 鲫鱼枣豆汤	174
4. 茭白炒肉丝	175
5. 玉米油拌芹菜	177
6. 大蒜片炒豆腐干	178
7. 鲜蘑菇炒菠菜	180
8. 腐竹炒苋菜	181
9. 绿豆大枣炖泥鳅	183
10. 蟹肉烧冬瓜	184
胆石症食疗方	186
1. 姜汁菠菜	186
2. 木耳肉片	188
3. 牛奶芝麻羹	189
4. 核桃兔丁	190

肝胆疾病

5. 蒸紫茄	192
药膳效方	194
乙肝药膳效方	194
1. 艾叶肉桂煮鸡蛋	194
2. 鲫鱼蒸厚朴二仁	196
3. 地药薏米陈煮乌龟	198
4. 陈皮萝卜炖牛肉	200
5. 木瓜螺薏炖兔肉	202
6. 鸡骨草蜜枣煲瘦猪肉	204
7. 扁豆玉米须焖蚌肉	205
8. 赤小豆莲子炖鲤鱼	207
9. 山药当归炖甲鱼	209
10. 首乌枸杞女贞炒猪肝	210
11. 川桃片糕	213
12. 绞股蓝蜜煎	214
13. 牛脾仙人掌	216
14. 垂盆木瓜猪肝汤	217
15. 甘苦饮	218
16. 牛膝煲乌鱼	220
17. 独头蒜炖田螺	221
18. 五味大枣汤	223
19. 丹参二甲香菇汤	224
20. 茶饮系列	225
21. 药粥系列	231
脂肪肝药膳效方	239

1. 当归玉米饮	239
2. 山楂荷叶茶	240
3. 柴胡燕麦粥	241
4. 枸杞红枣炖乌鸡	242
5. 虫草香菇炖豆腐	244
6. 泽泻薏米炖黄鳝	246
肝硬化药膳效方	248
1. 黄芪鲤鱼羹	248
2. 白术泥鳅炖猪瘦肉	250
3. 赤豆鸡血藤炖鲫鱼	251
4. 丹参郁金煲牛蛙	253
5. 败酱枸杞煲乌龟	255
6. 何首乌炖鳖甲	256
慢性胆囊炎药膳效方	258
1. 姜黄郁金炖鸡肉	258
2. 鸭跖草煨鸭肉	259
3. 蒲公英炒香干	260
4. 牛膝煲与面片	260
5. 独头蒜炖田螺	221
6. 五味大枣汤	223
7. 丹参二甲香菇汤	224
8. 茶饮系列	225
9. 药粥系列	231
脂肪肝药膳效方	239