

天津科学技术出版社

肝胆病

主编 谭兴贵



家常谱
家食

【中华食疗妙方佳肴】

中华食疗

妙方佳肴

中华食疗
妙方佳肴



和食



和食

和食の魅力

和食の魅力
和食の魅力
和食の魅力

中华食疗妙方佳肴

肝胆病家常食谱

主 编 谭兴贵

编 著 顾良伯



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝胆病家常食谱/顾良伯编著. —天津:天津科学技术出版社, 2003.1

(中华食疗妙方佳肴/谭兴贵主编)

ISBN 7-5308-3184-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第082842号

责任编辑:王 祯

版式设计:雒桂芬

周令丽

责任印制:张军利

兰 毅

*

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路189号 邮编300020 电话(022)27306314

河北省迁安市鑫丰印刷有限公司印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本850×1168 1/32 印张9.75 字数233 000

2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

印数:1—4 000

定价:12.00元

《中华食疗妙方佳肴》

编委会名单

主 编	谭兴贵		
副主编	廖泉清	欧林德	
编 委	叶锦先	周光优	顾良伯
	朱传湘	黎敬波	胡献国
	马 力	胡方林	邹万成
	陈兰玲	谭兴贵	廖泉清
	欧林德	高益槐	

延续生命的旋律

[代序]

如果说人的生命历程是一首歌,那么喜怒哀乐、生老病死就是她离不了的旋律。这个旋律的丰富多彩和隽永绵长,是人类永恒追求的主题。

随着人类文明的发展和社会的进步,人们对自身的健康状况给予了越来越多的关注。然而,尽管医药科学的发展日新月异,但对许多慢性疾病的治疗仍然没有找到特效的药物和方法。因此,寻找药物之外的治疗良方,就显得格外重要了。可以认为,延缓或阻断慢性疾病的发展进程,就是最好的治疗,饮食治疗、生活调理就是其中最简便、最有效、最需要的方法之一。

自神农尝百草开始,我们的祖先就开始了对健康和延寿良方的苦苦追寻。“民以食为天”“身以健得寿”“物可益人,亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配,不仅以食养生,还用食物治疗疾病,认为“药食同源,药食同理,药食同用”,更有“药疗不如食疗”之说。数千年来,中国历代医家对防病治病、益寿延年、强身健体、养颜健美等方面食物的开发、研究、运用都非常重视,并积累了丰富的内容和经验,形成了一个巨大的宝库。

为了深入发掘祖国这一丰富宝藏,并使之与现代医学的优秀成果相得益彰,造福人民,造福全人类;满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求,回答病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物,怎样利用食物才能既满足身体健康的需要,同时又能享受美味大饱口福,天津科学技术出版社策划了《中华食疗妙方佳肴》丛书的选题,建议由我担任主编,并邀请国内一些有影响的专家参与内容的设计和承担编写工作。目前已完成了《高血压家常

食谱》《高血脂家常食谱》《肥胖症家常食谱》《肾病家常食谱》《糖尿病家常食谱》《胃肠病家常食谱》《肝胆病家常食谱》《孕妇家常食谱》《产妇乳母家常食谱》《女性养颜健美家常食谱》《男性强身健体家常食谱》的编写。

本丛书师法古人,汲取了祖国医学的经典遗产;立足现代,利用了现代科学的杰出成果;古今结合,甄别了各类膳食的特点功效。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释;按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等,为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的候选食谱;遵循辨证选膳的原则,对各类疾病的病因及病征进行细分,并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免。诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

此书的编写过程,得到了天津科学技术出版社的高度重视和关注;在编写中,我们参考了大量文献资料,请教了许多有丰富经验的专家教授,汲取了他们的宝贵经验,在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

目 录



概 述

常见的肝胆疾病/1

饮食调理原则/3

饮食宜忌/6

肝胆病患者家常食谱

一、急性肝炎/9

(一)临床表现/9

(二)营养和食疗原则/10

(三)家常食谱/10

[主 食]

茵陈米饭/10

粳米饭/11

[药 膳]

泥鳅黄花菜汤/11

鸡骨草猪肉/12

生地母鸡/12

泥鳅豆腐/12

金针芦笋/13

茅根猪肉/13

玉米须蚌肉/13

金针菜猪肝/14

赤小豆鲤鱼/14

[药 汤 (羹)]

杞子蛋汤/15

冬瓜鸭汤/15

茭白丝蛋汤/15

茵陈规肉汤/16

[药 粥]

茵陈栀子仁粥/16

红薯粥/17

芹菜粥/17

紫茄子粥/17

[药 茶 (饮)]

荸荠(马蹄)茶/18

柳树叶荸荠饮/18

茵陈茶/18

玉米须茶/19

双瓜汁/19

二、慢性肝炎(病毒性慢性肝炎)/19

(一)临床表现/20

(二)营养和食疗原则/21

(三)家常食谱/21

[主 食]

茵陈米饭/21

[药 膳]

茵陈煮田螺/22

鸡骨草蜜枣煲瘦肉/22

合欢花党参猪肝/22

北芪灵芝瘦猪肉/23

鸡骨草红枣猪肉/23

泥鳅鱼粉/23

杞子南枣鸡蛋/24

淮山甲鱼(鳖)/24

首乌鸡蛋/25

杞子蒸鸡/25

杞子麦冬蛋丁/25

赤小豆鲤鱼/26

杞子大枣鸡蛋/26
当归菊花鸭/26
香附川芎煮乌鸡/27
薏米豆豉煮狗肉/27
黄芪灵芝煲鸡肉/27
四神腰花/28
番茄煮牛肉/28

蘑菇瘦猪肉汤/28
鸡肫萝卜/29
女贞子带鱼/29
猪肝炒萝卜/29
糖醋蒸鱼/30
香菇鸡/30

[药 汤 (羹)]

赤豆米仁汤/31
血人参豆腐汤/31
雪梨荸荠鸭汤/31
大蒜鲫鱼汤/32
当归黄精甲鱼汤/32
猪肝豆腐汤/32
雪羹汤/33
银花双耳羹/33
陈皮淡菜汤/33

麦芍鲫鱼汤/33
附片羊肉汤/34
乌鸡汤/34
茵陈蚬肉汤/34
黄芪猪肝汤/35
清脑羹/35
二仁汤/35
月季花汤/36
旱莲草红枣汤/36

[药 粥]

紫茄子大米粥/36
茵陈栀子仁粥/37
梅花粥/37
逍遥粥/37
枸杞子粥/38
沙参杞子粥/38
羊肝杞子粥/38
海参粥/39

猪肾枸杞女贞粥/39
桃仁粥/39
丹参桃仁粥/40
山药米仁粥/40
羊肾粥/40
杞子羊肾粥/41
干荔枝莲山粥/41
雀肉粥/41

[药 茶 (饮)]

藿香芦根饮/42

公英茵陈饮/42

五汁饮/42

蓝菊饮/42

茉莉花糖水茶/43

玫瑰花黄芪茶/43

平肝清热茶/43

郁金清肝茶/43

佛手柑饮/44

柴甘茅根茶/44

三、重型肝炎/47

(一)临床表现/47

(二)营养和食疗原则/49

酸枣饮/44

杞子茶/44

五味子红枣茶/45

化瘀养肝蜜(饮)/45

郁金蜜膏(饮)/45

丹参茶/46

二鲜饮/46

人参胡桃饮/46

青皮麦芽饮/46

黄花菜饮/47

(三)家常食谱/50

[药 膳]

凉拌黄花菜/50

热毒清/51

炒空心菜/51

凉拌马齿苋/51

生煨慈菇/52

凉拌蒲公英/52

凉拌丝瓜/52

炸霍香/53

茯苓蟹肉卷/53

茯苓猪肉包/53

商陆鲫鱼/54

青黛炖茄子/54

早莲炖黄鳝/54

柿饼饭/55

香菇海参/55

黄芪炖鸡/55

清炖乌鸡/56

黄花鸡/56

玉竹猪心/56

双耳爆海螺/57

虫草气锅鸡/57

鸡骨草蜜枣煲猪肉/57

土茯苓炖乌龟/58

松花蚌肉/58

冬瓜煮乌龟/58
鸡骨草煮田螺/59
羊肉面棋子/59
羊肉商陆羹/59
大蒜烧鲫鱼/60
冬虫夏草炖鸡/60
山药参枣炖甲鱼/60
参归黄鳝/61
黄芪党参母鸡汤/61
桑椹杞子米饭/61
桃仁烩芹菜/62

芝麻肉丝/62
芝麻肝/62
杞子鸡茸银耳/63
天麻气锅鸡/63
首乌红枣鸡块/64
双补大虾/64
山药杞子炖甲鱼/64
冬虫夏草黄芪炖老鸭/65
黄芪枸杞子炖乳鸽/65
茯苓泽泻鸡/65

[药 汤 (羹)]

绿豆黄豆汤/66
黄瓜汤/66
龙猪枣汤/66
豆腐石膏汤/67
绿豆芽汤/67
浓藕汤/67
茄子煲汤/67
黄芪香菇汤/68
首乌参豆汤/68
参杞鸽蛋汤/68
猴头菇汤/69
黑鱼芪菇汤/69
大枣鳖甲汤/69
鸭肉海参汤/70
绿豆芽红糖汤/70
冬瓜赤小豆汤/70

绿豆海带汤/71
鲜马齿苋汤/71
鸡骨草大枣汤/71
冬瓜汤/72
赤小豆鲤鱼汤/72
赤小豆冬瓜生鱼汤/72
紫河车冬虫夏草汤/73
栗子羹/73
羊肉羹/73
黑鱼黑豆汤/74
甲鱼槟榔汤/74
龟肉百合红枣汤/74
山药天花粉汤/75
全鸭冬瓜汤/75
甲鱼滋肾汤/75
二菜汤/76

茯苓鲫鱼豆腐汤/76

[药 粥]

蒲公英粥/76

栀子仁粥/77

蒲公英解毒粥/77

梅花绿豆粥/77

慈菇粥/78

生石膏粥/78

清宫粥/78

石菖蒲粥/79

银花粥/79

葫芦粥/79

茯苓山药粥/80

加味黄芪粥/80

香菇粥/80

茯苓赤小豆薏米粥/81

冬瓜粥/81

生地粥/81

紫草大枣粥/82

水牛角花生衣粥/82

生地黄粥/82

石膏玄参粥/83

豆浆汁粥/83

鱼腥草薏米粥/83

西洋参粥/84

燕窝粥/84

玉竹粥/84

桑椹山药粥/85

麦冬粥/85

杞子红枣粥/85

党参大枣龙眼肉粥/86

枸杞叶杞子粥/86

栗子粥/86

加味茵陈粥/87

紫茄子大米粥/87

茅根粥/87

莲花粥/88

薏米黄瓜粥/88

芹菜粥/88

赤小豆粥/89

赤豆鲤鱼陈皮粥/89

狗肉粥/89

荔枝粥/90

黄芪大枣粥/90

商陆粥/90

黑豆粥/91

山药羊肉粥/91

羊肾粥/91

茵陈术附粥/92

芡实核桃粥/92

胡桃小米粥/92

枸杞粥/93

鹿胶粥/93

鸡肝粥/93

鸭肉薏米粥/94
熟地黄粥/94
地黄丹参粥/94
枸杞子赤芍粥/95
枸杞芝麻粥/95
海参粥/95

桂苓粥/96
山茱萸大枣粥/96
茵陈四逆粥/96
茯苓粉粥/97
川椒粥/97

[药 茶 (饮)]

芹蜜汁/97
三豆饮/98
乌梅饮/98
黄花齿苋饮/98
板蓝银花茶/98
葶藕茅根茶/98
西瓜汁/99
蒲公英玉米须饮/99
车前茵陈公英饮/99
大黄茶/99
三花露/100
清解茶/100
金莲花茶/100
葛蒲茶/100
双花茶/101
石葛蒲郁金饮/101
二陈竹叶茶/101
藿香芦根饮/101
茵陈陈皮饮/102
鲜藕柏叶汁/102
马齿苋汁/102

丝瓜饮/102
黄花菜饮/103
大小蓟饮/103
三鲜汁/103
水牛角汁/103
赤芍饮/104
西洋参茶/104
玉竹煎/104
参麦饮/104
参枣红糖饮/105
玉竹乌梅饮/105
五汁饮/105
茵陈车前茶/105
蛇舌甘草茶/106
西瓜白茅饮/106
葶荠梗茶/106
李子茶/106
菱薏藤茶/107
车前饮/107
赤小豆冬瓜饮/107
葶荠竹蔗茅根饮/107

茵陈茅根饮/108

马鞭草山楂饮/108

玉米须茶/108

西瓜汁/108

公英茵陈大枣饮/109

玉米须茵陈饮/109

肉桂大枣冰糖饮/109

人参莲肉饮/109

鹿茸阿胶饮/110

四、瘀胆型肝炎/112

(一)临床表现/112

(二)营养和食疗原则/113

新五皮饮/110

枸杞首乌黑豆饮/110

女贞桑椹饮/110

蚕豆红糖饮/111

三豆茯苓饮/111

赤豆山药饮/111

茵陈干姜饮/111

石榴叶茶/112

藿香饮/112

(三)家常食谱/114

[药膳]

茵香饼/114

茵香芹菜饺子/114

猪肝炒萝卜/114

葱煮柚皮/115

佛手梨/115

柚皮糟/115

鸡骨草蜜枣煲猪肉/115

土茯苓龟/116

松花蚌肉/116

冬瓜煮乌鱼/116

鸡骨草煮田螺/117

柚子鸡/117

陈皮牛肉/117

糖醋清蒸鱼/118

丹参甲鱼/118

红烧猪胰/118

生炒鳝丝/119

当归炖鸭/119

三七鸡/119

鹤鹑蒸三七/120

香附川芎鸡/120

栗子糕/120

藕米糕/121

芪香鸡/121

神仙鸭/121

黄芪鸡/122

洋参虫草炖乌鸡/122

茯苓泽泻鸡/122

[药 汤 (羹)]

菠菜猪肝汤/123
鸡骨草香附汤/123
药汁鲫鱼汤/123
海带陈皮萝卜汤/124
冬瓜赤小豆汤/124
绿豆海带汤/124
鲜马齿苋汤/125
鸡骨草大枣汤/125
冬瓜汤/125
三七蛋羹/126
山楂甲鱼汤/126

山楂汤/126
二花汤/126
蚕豆叶汤/127
当归红枣汤/127
归芪牛肉汤/127
养血鸡汤/128
茯苓鸡肝汤/128
泥鳅汤/128
龙眼莲子羹/129
茯苓鲫鱼豆腐汤/129

[药 粥]

柴胡疏肝粥/129
梅花粥/130
佛手粥/130
青菊粥/130
柴胡茵陈疏肝粥/131
加味茵陈粥/131
紫茄子粥/131
茅根粥/132
莲花粥/132
薏米黄瓜粥/132
芹菜粥/133
赤小豆粥/133
赤豆鲤鱼陈皮粥/133
冬瓜粥/134

茵陈桃花粥/134
黑豆鸡蛋粥/134
桃仁丹参粥/135
枳壳白芨粥/135
桃仁粥/135
桃仁香附粥/136
白茯苓粥/136
补虚正气粥/136
当归粥/137
菠菜粥/137
长生粥/137
党参粥/138
黄芪参枣粥/138
人参桑椹粥/138

桂苓粥/139
山苓大枣粥/139
茵陈四逆粥/139

茯苓粉粥/140
川椒粥/140

[药 茶 (饮)]

平肝清热茶/140
郁金清肝茶/141
茵陈干姜饮/141
柴甘茅根饮/141
柴胡疏肝饮/141
加減甘露茶/142
茉莉花糖水/142
玫瑰花茶/142
橘核荔枝饮/142
橘皮茶/143
麦芽茵陈饮/143
茵陈车前茶/143
蛇舌甘草茶/143
西瓜白茅饮/144
荸荠梗茶/144
李子茶/144
菱薏藤茶/144
车前饮/145
赤小豆冬瓜饮/145
荸荠竹蔗茅根饮/145
茵陈茅根饮/145
马鞭草山楂饮/146
玉米须茶/146

西瓜饮/146
公英茵陈大枣汤/146
玉米须茵陈饮/147
化瘀养肝蜜饮/147
开胃山楂茶/147
益母茅根饮/147
山楂桃仁饮/148
川芎茶/148
丹参茶/148
猕猴桃汁饮/148
郁金茶/149
龙眼枣仁饮/149
龙眼洋参饮/149
红糖山楂饮/149
棉子黑豆饮/150
洋参首乌茶/150
党参红枣饮/150
茵陈大枣汤/150
蚕豆红糖饮/151
三豆茯苓饮/151
赤豆山药饮/151
石榴叶茶/151
藿香饮/152