

实用

药膳

良方丛书

总主编·谢英彪

肝胆病药膳良方

主编·孙丽霞

本书系实用药膳良方丛书之一，其系统地整理、介绍了10

余种常见肝胆病及其主要症状的古今药膳良方近1000首，

以疗效确切、组方合理、使用安全、口感较好、实用有效的

药膳方为首选，遵循中医药理论辨证施膳原则，按疾病的

证型逐一介绍每方的组方、用法、吃法、注意事项、功效

及评介，其评介一项是本书的一大特点，在评介中对每方

组成、用法、功效、注意事项等进行了客观分析和科学的阐述，体

现了中医辨证施膳的特色。



人民卫生出版社

实用药膳良方丛书

肝胆病药膳良方

总主编 谢英彪

主 编 孙丽霞

副主编 蔡 明 张星平 夏正明

参 编 人 员

皮 璐 王 挺 吴小文 冬 梅 艾 园
谈震华 徐正荣 罗 刚 钟旭东 丁 峰

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝胆病药膳良方/孙丽霞主编. —北京: 人民卫生出版社, 2002

(实用药膳良方丛书/谢英彪总主编)

ISBN 7-117-05042-X

I. 肝... II. 孙... III. ①肝病-食物疗法-食谱
②胆道病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 045131 号

实用药膳良方丛书

肝胆病药膳良方

总 主 编: 谢英彪

主 编: 孙丽霞

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(四小)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 20.75

字 数: 396 千字

版 次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05042-X/R · 5043

定 价: 31.50 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)

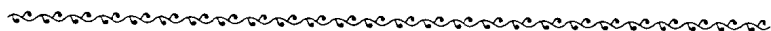
内 容 提 要

本书系实用药膳良方丛书之一，系统地整理、介绍了慢性肝炎、脂肪肝、胆石症等常见肝胆病及其主要症状的古今药膳良方近 1 000 余首，以疗效确切、组方合理、使用安全、口感较好、实用有效的药膳方为首选，并遵循中医药理论辨证施膳原则，按疾病的证型逐一介绍了良方的组成、制法、吃法、注意事项、功效及评介，其中评介一项是本书的一大特点，在评介中对每方组成进行了切合现代临床实际的客观分析和科学的阐述，体现了中医辨证施膳的特色。书末附索引以便读者查阅。

总之，本书是一本资料较全、检索方便、切合实用的药膳良方专著。可广泛适用于群众、营养师、药膳师、临床医师参考使用。

实用药膳良方丛书

编委会



主 编 谢英彪

副主编 蔡 明 孙丽霞 张 杰 徐晓明

高新彦 谢 春 沈志远 王天宇

编 委 (按姓氏笔画为序)

于克慧 王天宇 王 挺 皮 璐

刘 健 孙丽霞 何养宁 张 杰

张星平 张养生 沈志远 杨永贵

夏正明 高新彦 徐晓明 黄衍强

谢 春 谢英彪 焦俊英 蔡 明

前 言

药膳是中医学的重要组成部分，为中华文化的瑰宝，深受群众的欢迎，已引起世界重视。但至今缺乏全面、系统地整理，去除糟粕，保留精华的深入研究更为缺乏；日本、法国等国家虽然有一些民间的研究药膳的组织，但尚无药膳专著的问世，更未见系统的药膳研究成果；台湾、香港、澳门等地区的药膳研究仅限于烹饪界，一些药膳菜肴的研制为经营性质，为数不多的药膳配方散见于餐饮菜谱书籍中；国内近 20 年来，出版的药膳书籍达百余种，最多者载方近千种，其内容重复雷同者颇多，基本上为近代药膳方，对古代药膳的挖掘、整理和研究十分缺乏，对古今药膳良方一直缺乏系统全面的整理和去伪存真、去粗取精的研究。本丛书按《胃肠病药膳良方》、《心脑血管病药膳良方》、《肝胆病药膳良方》、《内分泌代谢病药膳良方》、《癌症药膳良方》5 个分册，从近百种常见病、多发病入手，根据 400 余种古今中医药文献，挖掘、整理和研究出数千首药膳良方。

本丛书在编撰过程中，努力体现了以下 4 大特点：

一、强调“良”：即以疗效确切，组方合理，使

用安全，实用有效的药膳良方为主。

二、力求“全”：即研究、整理的五大系列药膳方力求涉及的病种齐全，适用的证型齐全，体现出中医辨证选择药膳方的特点。

三、保持“精”：即以组成简洁，配伍精当，使用方便，操作简便，实用性强，贴近群众需求的药膳方为首选。

四、注重“新”：即多选择近几年在大陆、港、澳、台等地区涌现的药膳新方，以能充分反映当前药膳研究的新进展、新成果。

本丛书在编撰过程中，解决了以下技术难点：

一、古代中医药等文献有的是孤本，难以查阅到原始资料，此次编者花了大量精力，查找到了第一手资料。

二、古今药膳方中夹杂有封建迷信和唯心主义的内容，存在一些夸大不实之词；有的药膳方所用药物具有毒性，不安全；有的药物用量过大，有一定的副作用或口感较差；有的古代药膳方缺少剂量或使用的古代剂量单位需要补充或换算；有的制法不详；有的药膳方高盐、高糖、高脂，不符合营养学要求；有不少药膳方使用了国家明令禁用的野生保护动物……这些均在撰写中作为技术难点进行删除或在评介中加以纠正。

编撰中，我们充分遵循了中医药理论体系，体现了辨证施膳的特色，每首良方均列方名、方源、组成、制法、吃法、注意事项、评介等项内容，在评介

一项中对数千首药膳良方进行了切合现代临床实际的客观分析和科学的阐释，成为本丛书的一大亮点，我们力求使本丛书成为具有权威性的实用药膳专著。每分册之末，按方名笔画作了索引，便于读者查找选用。

本丛书可作为一般群众、营养师、药膳师的理想参考书，也适合临床医生阅读。

谢英彪

2002年3月18日

目 录

恶 心 呕 吐	
一、概述	1
二、辨证施膳	1
(一) 饮食停滞型	1
1. 山楂生姜陈皮 饮	2
2. 山楂麦芽饮	2
3. 陈皮乌梅茶	3
4. 山楂内金散	4
5. 萝卜粥	4
6. 山楂陈皮粥	5
7. 山楂麦芽粥	5
8. 萝卜子粥	6
9. 山楂萝卜子粥	6
10. 猪脾蒸猪肚	7
11. 萝卜山楂汤	7
(二) 痰饮内阻型	8
1. 橘茶饮	8
2. 橘皮生姜饮	9
3. 橘茹饮	9
4. 桑白皮陈皮粥	10
5. 竹茹生姜粥	10
6. 菖蒲粥	11
7. 橘皮姜汁粥	11
8. 生姜枇杷叶粥	12
9. 腌橘	13
10. 龙眼橘饼糖	13
11. 生姜橘椒鱼 羹	14
12. 橘柿汤	14
13. 橘皮生姜苏叶 汤	15
14. 姜汁米汤	15
(三) 肝气犯胃型	16
1. 二花柿蒂饮	16
2. 莱菔子山药饮	17
3. 柴胡枳壳蜜饮	17
4. 青陈皮糯米粥	18
5. 梅花姜半夏粥	19
6. 青柑皮粉	20
7. 砂仁藕粥	21
8. 嚼食橘饼方	21
9. 柿蒂白梅饮	22
10. 橘饼汁饮	22
11. 橘皮竹茹柿饼	

饮.....	23	水	37
12. 白梅花茶	23	7. 石斛粥	38
13. 梅花生姜粥	24	8. 地骨石斛粥	39
(四) 脾胃虚寒型	24	9. 芦根粥	39
1. 干姜蜂蜜糯米		10. 沙参粥	40
饮	25	11. 蔗浆粥	41
2. 姜汁牛乳饮	25	(六) 湿热犯胃型	41
3. 陈枣姜糖饮	26	1. 藿香芦根饮	42
4. 砂仁藕粉糊	27	2. 芦根竹茹粥	42
5. 龙眼干姜粉	27	3. 薏苡仁粥	43
6. 生姜粥	28	4. 蜜饯萝卜	43
7. 葱白粥	28	5. 丁香煨雪梨	44
8. 艾叶粥	29		
9. 良姜粥	29	食 欲 不 振	
10. 薤白粥	30	一、概述	45
11. 吴茱萸粥	30	二、辨证施膳	46
12. 丁香生姜糖	31	(一) 饮食积滞型	46
13. 姜桂炖猪肚	32	1. 白萝卜汁	46
14. 鲜姜炖狗肉	32	2. 复合山楂汁	47
15. 花椒生姜太子参		3. 山楂嚼食方	48
汤	33	4. 鸡内金萝卜粥	49
16. 柿蒂生姜丁香		5. 佛手柑粥	50
煎	33	6. 梅花粥	50
(五) 胃阴不足型	34	7. 代代花粥	51
1. 五汁生姜饮	34	8. 山楂粥	52
2. 甘蔗姜汁饮	35	9. 砂仁粥	52
3. 玉竹二汁饮	35	10. 焦三仙粥	53
4. 乌梅冰糖饮	36	11. 萝卜瘦肉饼	53
5. 柠檬速溶饮	37	12. 麦芽谷芽煲鸭	
6. 蒲公英麦冬淡盐		炖	54

(二) 肝气犯胃型 55

1. 橘饼茶 55
2. 佛手花茶 56
3. 青柑皮佛手粉 56
4. 青广木香粉 57
5. 砂仁嚼食方 58
6. 蜜饯橘皮 58

(三) 湿热内蕴型 59

1. 莱菔子大黄饮 59
2. 芦根竹茹蜜饮 60
3. 竹茹蒲公英饮 60
4. 薏苡仁竹茹粥 61
5. 大黄莱菔子粥 62
6. 苋菜田鸡粥 63
7. 鲜芦根薏苡仁

粥 63

8. 六味苦瓜 64

(四) 脾胃虚寒型 65

1. 黄芪姜枣蜂蜜
- 羹 66
2. 干姜葱白红糖
- 饮 67
3. 陈皮山药大枣
- 羹 67
4. 猪胰粥 68
5. 山药扁豆粥 69
6. 牛百叶粥 69
7. 粟米粥 70
8. 猪肚粥 70
9. 白术猪肚粥 71

10. 莲子猪肚 71

11. 生姜醋炖牛肚 72

12. 香菇炒瘦肉 73

(五) 胃阴不足型 73

1. 四汁饮 74

2. 麦冬石斛乌梅
- 饮 74

3. 乳粥 75

4. 鸭肉粥 75

5. 鲜芦根石斛粥 76

便 溏

一、概述 77

二、辨证施膳 77

(一) 脾虚失运型 77

1. 山药茯苓羹 78

2. 山药扁豆薏苡仁
- 羹 78

3. 芡实大枣糯米
- 粥 79

4. 白参茯苓粥 80

5. 白扁豆橘皮粥 80

6. 山药猪肚饭 81

7. 健脾八宝饭 81

8. 山药面条 82

9. 白术大枣饼 83

(二) 大肠湿热型 83

1. 地锦草红糖饮 84

2. 马齿苋茶 84

3. 大蒜茯苓粥 85

4. 马齿苋包子 86
5. 大蒜泥拌马齿苋 86
6. 蒜泥苋菜 87
- (三) 食积不化型 88
1. 山楂二芽粥 88
2. 二芽白术粥 89
3. 山楂薏苡仁粥 89
4. 莱菔子橘皮扁豆粥 90

腹 胀

- 一、概述 91
- 二、辨证施膳 92
- (一) 肝郁气滞型 92
1. 橘络玫瑰花茶 92
2. 莱菔子粉 92
3. 青陈皮粉 93
4. 香橼皮粥 94
5. 金橘粥 94
6. 莱菔子粥 94
7. 香橼橘皮粥 95
8. 葱油橘皮萝卜丝 95
- (二) 食滞内停型 96
1. 豆蔻砂仁荷叶饮 97
2. 六曲陈皮饮 97
3. 焦三仙茶 98
4. 砂仁茶 99
5. 砂仁山楂粉 99

6. 山楂鸡内金粉 100
7. 萝卜乌梅汤 100
8. 橘红生姜煎 101
- (三) 湿热中阻型 101
1. 蒲公英木香蜜饮 101
2. 大黄茶 102
3. 大黄橘皮茶 103
4. 刀豆壳田基黄茶 103
5. 荸荠薤菜汤 104
6. 黄花菜汤 104
7. 黄连米汤 105
- (四) 脾肾阳虚型 106
1. 茯苓太子参白术粥 106
2. 黑豆大枣糯米粥 107
3. 薏苡仁煮鲤鱼 107
4. 赤小豆鲤鱼汤 108
- (五) 肝肾阴虚型 108
1. 新五皮饮 109
2. 鸭粥 109
3. 商陆粥 110
4. 四红益肝利湿汤 111

胸 闷

- 一、概述 112
- 二、辨证施膳 112

(一) 肝郁型 112

1. 二皮蜜饮 113
2. 玫瑰金橘饮 113
3. 金橘叶茶 114
4. 金橘粉 114
5. 玫瑰枣糕 115
6. 香橼佛手煎 116

(二) 血瘀型 116

1. 陈皮山楂饮 117
2. 郁金蜜饮 117
3. 丹参蜜饮 118
4. 桃仁川芎粉 118
5. 凌霄花金橘粉 119
6. 青皮山楂粥 119

(三) 痰阻型 120

1. 金橘萝卜蜜饮 121
2. 香附芎归苍术蜜
饮 121
3. 陈皮半夏蜜饮 122
4. 橘味海带丝 122

胁 痛

一、概述 124

二、辨证施膳 124

(一) 肝郁气滞型 124

1. 皂角刺橘皮蜜
饮 125
2. 四香苦瓜止痛
粉 126
3. 青木香橘皮粉 127

4. 刀豆木瓜肉片
汤 127

(二) 气滞血瘀型 128

1. 蒲黄五灵脂蜜
饮 128
2. 八月札郁金蜜
饮 129
3. 三七延胡索大蒜
糊 130
4. 仙人掌炒牛肉 130

(三) 肝胆热毒型 131

1. 蒲公英延胡索蜜
饮 132
2. 蛇舌草茯苓蜜
饮 133
3. 土茯苓郁金蜜
饮 134
4. 生大黄银花蜜
饮 134
5. 半枝莲大枣羹 135

(四) 肝阴不足型 136

1. 白芍甘草蜂蜜
饮 136
2. 麦冬郁金茶 137
3. 乌梅陈皮粥 137

疲 乏 无 力

一、概述 139

二、辨证施膳 140

(一) 气虚型 140

1. 党参大枣茶	140	5. 虫草大枣蒸甲 鱼	156
2. 红参噙化方	141	6. 地黄金龟	156
3. 八宝粥	141	7. 沙参玉竹炖瘦 肉	157
4. 白参茯苓蜂蜜 粥	142	8. 银耳鸽蛋汤	158
5. 黄芪粥	143	(四) 阳虚型	159
6. 白术槟榔猪肚 粥	143	1. 羊肉苁蓉羹	159
7. 椰子糯米蒸鸡 饭	144	2. 鲫鱼糯米粥	160
8. 黄芪炖牛肉	145	3. 鹿角胶粥	161
9. 大枣炖兔肉	146	4. 山药龙眼肉炖甲 鱼	161
10. 黄芪山药炖乳 鸽	147	5. 参杞炖鹿肉	162
11. 黄芪炖母鸡	147	6. 党参枸杞炖乳 鸽	163
(二) 血虚型	148	7. 冬虫夏草炖鸭 肉	164
1. 阿胶糯米粥	148	8. 当归姜苗羊肉 汤	165
2. 黄芪阿胶粥	149		
3. 海参糯米冰糖 粥	149		
4. 首乌煮鸡蛋	150		
5. 归参炖母鸡	151		
6. 归参龙眼炖乌 鸡	151		
(三) 阴虚型	152		
1. 咸黑豆汁	153		
2. 黄精粥	153		
3. 虫草蒸鸭	154		
4. 枸杞子山药蒸 鸡	155		

出血

一、概述	166
二、辨证施膳	167
(一) 肝火上炎型	167
1. 龙胆草夏枯草蜜 饮	167
2. 白茅根蜜饮	168
3. 马兰头拌香干	168
4. 绿豆鲜藕汤	169
(二) 湿热留恋型	169

1. 苦参蜜饮 170
2. 大黄藕粉糊 170
3. 芥菜藕节粥 171
- (三) 阴虚内热型 171
1. 生地黄蜜饮 172
2. 旱莲草白茅根鲜
汁 172
3. 二胶蒲黄粥 173

黄 疸

一、概述 175

二、辨证施膳 175

(一) 阳黄证 175

1. 马兰糖饮 176
2. 鸡骨草大枣饮 176
3. 虎杖板蓝根蜜
饮 177
4. 葛根白茅根蜜
饮 178
5. 白花蛇舌草陈皮蜜
饮 178
6. 大黄糖茶 179
7. 田基黄饮 180
8. 金钱草车前甘草
茶 181
9. 蚤休绿茶 182
10. 蒲公英豆汁 182
11. 玉米须赤小豆
羹 183
12. 生大黄薏苡仁

粥 183

13. 茵陈粥 184

14. 虎杖甘草粥 185

15. 黄瓜薏苡仁
粥 186

16. 茵陈栀子车前
粥 186

17. 茵陈车前子
粥 187

18. 茵陈栀子大黄
粥 188

19. 清炒马齿苋 188

20. 车前草煮田
螺 189

21. 栀子煮鸡蛋 189

22. 泥鳅炖豆腐 190

23. 玉米须蚌肉
汤 190

24. 马齿苋绿豆
汤 191

25. 茵陈蚬肉汤 191

26. 荸荠汤 192

27. 蒲公英茵陈
汤 192

28. 鸡骨草猪肉
汤 193

(二) 阴黄证 194

1. 干姜茵陈红糖
饮 194

2. 熟大黄红糖茶 195

3. 桂苓粥	195
4. 茵陈干姜粥	196
5. 虎杖肉桂粥	196
6. 加味茵陈粥	197
7. 栀子干姜粥	197
8. 田基黄煮鸡蛋	198
9. 五苓粥	198
10. 栀子干姜汤	199
11. 大枣茵陈汤	199
12. 干姜玉米须牛肉 汤	200

肝脾肿大

一、概述

二、辨证施膳

(一) 气滞血阻型

1. 三棱莪术蜜饮	203
2. 郁金粉	204
3. 薏苡仁橘皮粥	205
4. 荔香粥	205
5. 当归合欢花粥	206
6. 橘皮大枣粥	206
7. 柴胡疏肝粥	207
8. 参枣米饭	207
9. 三七炖乳鸽	208
10. 丹参炖田鸡	209
11. 益母草三七牡 蛎汤	210

(二) 瘀血内结型

1. 猕猴桃汁饮	211
----------------	-----

2. 丹参茶	211
3. 桃仁粥	212
4. 生地桃仁粥	212
5. 生地三七粥	213
6. 丹参杞子山楂 粥	214
7. 丹参馒头	214
8. 山稔子根煲塘虱 鱼	215
9. 桃树根煮瘦肉	216
10. 泽兰叶炖甲 鱼	216

11. 赤芍田鸡汤	217
-----------------	-----

12. 鳖甲大枣汤	217
-----------------	-----

(三) 正虚瘀结型

1. 黄芪鳖甲蜜饮	218
2. 人参蒲黄红糖 饮	219
3. 人参粥	220
4. 黄芪陈皮粥	220
5. 猪肚白术粥	221
6. 黄鳝饭	222
7. 清蒸甲鱼	222
8. 归参黄瓜焖甲 鱼	223
9. 参归乌鸡汤	224

(四) 湿热蕴结型

1. 三马蜜饮	225
2. 茵陈茅根饮	226
3. 马鞭草山楂水	226

4. 玉米须归尾炖蚌
肉 227

腹 水

一、概述 229

二、辨证施膳 230

(一) 气滞湿阻型 230

1. 牵牛子粥 230
2. 郁李仁粥 231
3. 紫苏子煮粥 232
4. 薏苡仁田螺花椒
粥 232
5. 荸荠煮猪肚 233
6. 赤豆商陆鲫鱼
汤 233

7. 茯苓鳖枣汤 234

(二) 寒湿困脾型 234

1. 蚕豆红糖饮 235
2. 三豆茯苓饮 235
3. 赤小豆山药饮 236
4. 薏苡仁粳米粥 237
5. 茯苓粥 237
6. 茯苓泽泻鸡 238
7. 双苓鲫鱼汤 238
8. 黑鱼黑豆汤 239
9. 苓术鲫鱼豆腐
汤 240

(三) 湿热蕴结型 240

1. 荸荠竹蔗茅根
饮 241

2. 赤小豆冬瓜茅根
饮 241

3. 车前子粥 242

4. 篇蓄粥 243

5. 竹叶桑皮粥 243

6. 滑石泽泻粥 244

7. 冬瓜子粥 244

8. 大蒜蒸西瓜 245

9. 冬瓜煮黑鱼 245

(四) 肝脾血瘀型 246

1. 赤小豆鲫鱼粥 246

2. 黑豆鸡蛋粥 247

3. 桃仁丹参粥 247

4. 三七丹参粥 248

5. 益母草粥 249

6. 黑豆红花汤 249

(五) 脾肾阳虚型 250

1. 狗肉粥 250

2. 黄雌鸡 251

3. 杜仲猪腰汤 251

4. 肉苁蓉羊肾汤 252

(六) 肝肾阴虚型 252

1. 鸭肉薏苡仁粥 253

2. 桑杞车前粥 253

3. 山药薏苡仁煮龟 汤 254

4. 甲鱼槟榔汤 254

5. 全鸭冬瓜汤 255