

肝脏病调理

JIANKANGCHULAI



健康吃出来

膳 食

- 保肝护肝
- 让你春夏无恙，秋冬无忧
- 吃出活力，吃出健康

◎ 王志伟 编著 / 广东旅游出版社

惊爆价
10元



健康吃出来

肝脏病调理膳食

◎王志伟 编著 / 广东旅游出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

肝脏病调理膳食/王志伟编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006. 8

(健康吃出来. 第2辑)

ISBN 7-80653-707-4

I. 肝… II. 王… III. 肝疾病—食物疗法—食谱

IV. ①R 247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 050179 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编: 525000)

广东旅游出版社图书网

(www.tourpress.cn)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

880 毫米×1230 毫米 1/32 开

内文: 36 印张 彩插: 0.75 印张 字数: 380 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10000 册

总定价: 60.00 元 (全六册)

【版权所有 侵权必究】







72册 广东旅游版 最新食谱



【双色图文版】

惊爆价

每册

10元



前言

中医食疗作为一种理想而有效的医疗保健方法，越来越受到人们的重视。利用日常食物的搭配来影响机体各方面的功能，使其获得健康或预防疾病的方法，也正被更多的人所接受。

本套丛书的编写正是基于这一认识，将常见疾病的食疗方收集整理，6册合为一辑，分别为《高血压调理膳食》、《风湿病调理膳食》、《肝脏病调理膳食》、《胃肠病调理膳食》、《妇科病调理膳食》、《糖尿病调理膳食》。编者从用料、制作、功效、小知识4个方面做了详尽介绍，原材料普通常见，方便读者选购，制作表述浅显易懂，便于操作。

本书内容丰富详尽，图文并茂，版式新颖，实用美观，是养生健体，烹饪美食的好助手。

编者

2006年7月



目录

1 前言

2 目录

6 猪骨虫草汤

7 番茄炖牛肉

8 黄芪灵芝猪肉汤

9 芹菜蜂蜜汁

10 豆腐红糖饮

11 赤豆红枣薏米粥

12 蘑菇炖瘦肉

13 蘑菇银耳焖豆腐

14 红枣花生红糖汤

15 溪黄草泥鳅汤

16 粳米蒲公英粥

17 酸枣仁糖水

18 粳米红薯粥

19 清煮鲤鱼汤

20 干姜山楂薏米粥

21 陈皮红枣饮

22 糖醋猪脊髓汁

23 赤小豆猪腿汤

24 银耳红枣汤

25 淮山桂圆甲鱼汤



26 粳米黄芪粥

27 黄花菜根茶饮

28 猴头菇鸡蛋汤

29 冬菇黄鳝焖饭

30 北芪灵芝兔肉汤

31 核桃草鱼火锅

32 田基黄猪肝汤

33 合欢蒜苗瘦肉汤

34 雌鸡地黄汤

35 山楂郁金猪肝粥

36 粳米香橼粥

37 六味健肝汤

38 夏枯草瘦肉汤

39 柴胡疏肝糖浆

40 红糖荷叶汁

41 口蘑豆腐炖猪肉

42 枸杞填鸡

43 珍珠草猪肝汤

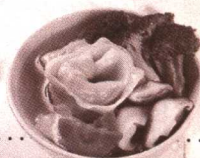
44 蒲公英茵陈饮

45 茵陈田螺粥

46 丹参黄精粥

47 茵陈香附粥

CONTENTS



- | | |
|-------------|--------------|
| 48 粳米茵陈粥 | 74 三豆白鸭汤 |
| 49 陈皮茵陈大麦芽汤 | 75 紫珠草煮鸡蛋 |
| 50 女贞子蒸带鱼 | 76 玉米须黑豆猪肉汤 |
| 51 山柰根煮鸡蛋 | 77 瓜蒌大腹皮炖猪肚 |
| 52 扁豆淮山粥 | 78 白参生梨饮 |
| 53 韭菜炒鸡蛋 | 79 田七郁金蒸乌鸡 |
| 54 归参炖母鸡 | 80 白及燕窝 |
| 55 鸡骨草炖田螺肉 | 81 红枣五味炖兔肉 |
| 56 鸡骨草蜜枣煲瘦肉 | 82 清热消黄茶 |
| 57 木耳炖泥鳅 | 83 红糖谷糠蒸黄鸡 |
| 58 枸杞煮鸡蛋 | 84 五味子红枣茶 |
| 59 蘑菇烧豆腐 | 85 五味子西芹滑鸡煲 |
| 60 粳米茄子粥 | 86 粳米五味粥 |
| 61 金针赤小豆薏米粥 | 87 车前草紫薇根炖豆腐 |
| 62 清热雪羹汤 | 88 加味附子粥 |
| 63 三七红枣炖甲鱼 | 89 归杞甲鱼汤 |
| 64 荷叶鲤鱼 | 90 养肝菟丝茶 |
| 65 黄芪桂芍饮 | 91 玉米须枸杞鲍鱼汤 |
| 66 茯苓鲤鱼汤 | 92 茯苓赤小豆包子 |
| 67 赤小豆商陆鲫鱼汤 | 93 赤小豆茯苓粥 |
| 68 二豆白糖泥 | 94 茵陈红枣五味子粥 |
| 69 二豆炖生鱼 | 95 茵陈红枣煲蚌肉 |
| 70 车前草艾叶炖子鸡 | 96 香佛莱藤粥 |
| 71 清润无花果汁 | 97 海带炖黑豆 |
| 72 薏米豆腐羹 | 98 荷叶薏米鸭子汤 |
| 73 粳米三仁粥 | 99 荸荠牛奶饮 |



目录

100 虫草洋参鸡汤

101 利水鲤鱼汤

102 赤小豆薏米粥

103 赤小豆鸭肉粥

104 茶叶鲤鱼

105 赤小豆鲤鱼汤

106 小茴香大蒜蒸生鱼

107 淮山桂圆炖甲鱼

108 山楂麦芽炖瘦肉

109 山楂树根炖猪小肠

110 山楂煮甲鱼

111 丹参田鸡汤

112 五味子桂圆洋参茶

113 赤桃归苓粥

114 鸡冠花炖猪肺

115 冬瓜茯苓玉米须饮

116 粳米赤豆粥

117 复方参芪猪肉汤

118 复方桃仁粥

119 枳壳砂仁炖猪肚

120 独蒜牛奶羹

121 豆芽鸭肝汤

122 猪肉商陆饮

123 商陆粳米粥

124 淮山枸杞炖甲鱼

125 粳米番薯饭

126 板蓝根煨红枣

127 瓜皮葫芦壳汤

128 蛤蟆大蒜炖猪肚

129 桃仁山楂粥

130 荷叶竹菇乳

131 红糖山楂饮

132 菖蒲郁金粥

133 黄芪灵芝粥

134 疏肝化脂饮

135 山楂香菇粥

136 丹红黄豆汁

137 丹参山楂蜜饮

138 丹参陈皮膏

139 佛手香橼汤

140 首乌枸橼膏

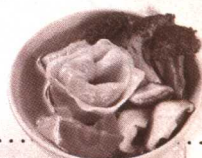
141 枸杞叶豆豉粥

142 枸杞黄精膏

143 五味降脂饮



CONTENTS



- 144 枸杞女贞兔肉汤
- 145 粳米枸杞粥
- 146 菊花萝卜汤
- 147 茯苓薏米粥
- 148 首乌玉竹粥
- 149 香附川芎茶
- 150 郁金山楂柴胡粥
- 151 补中益气糕
- 152 赤小豆鲫鱼汤
- 153 陈皮二红饮
- 154 兔肉健脾汤
- 155 泽泻杞苓鸡
- 156 白术半夏泽泻粥
- 157 双米玫瑰糕
- 158 粳米金橘粥
- 159 粳米荠菜粥
- 160 白背叶根田螺汤
- 161 花椰菜炒鸡肝
- 162 酱爆猪肝
- 163 冰糖煮田螺
- 164 清热半边莲茶
- 165 陈皮砂仁炒藕丝
- 166 陈皮木香鸡
- 167 陈皮核桃粥
- 168 陈皮炒猪肝



- 169 蚕豆炖豆腐
- 170 菠菜鸭肝汤
- 171 甘草绿豆炖白鸭
- 172 冰糖绿豆苋菜粥
- 173 二草薏米冬瓜盅
- 174 玄参炖猪肝
- 175 红枣茯苓粥
- 176 粳米栀子仁粥
- 177 六味猪肉汤
- 178 玉米须蚌肉汤
- 179 佛手茯苓汤
- 180 酢浆草腹皮汤
- 181 去淤岗松茶
- 182 粳米田基黄粥
- 183 豆蔻牛奶饮
- 184 枸杞当归煲鹌鹑蛋
- 185 甘蔗黄瓜汁
- 186 清肝煎萝卜缨
- 187 青蒿根炖猪肉
- 188 冬瓜赤小豆黑鱼汤
- 189 酱烧茄子



猪 骨 虫 草 汤

用料》

冬虫夏草 10 克
猪瘦肉 200 克
猪骨 300 克
盐 适量

制作》

1. 冬虫夏草洗净，猪瘦肉切块，猪骨斩大件，分别洗净，飞水，沥干。
2. 将所有用料同放入炖盅中，加水适量，隔水炖约 1.5 小时，加盐调味，即可食用。

功效》

虫草补肾壮阳、补气宣肺，有助于乙型和丙型肝炎阳性转阴。猪肉性平，味甘，具有润燥、滋阴、补肾气、解热毒等功效。两者合用可用于慢性肝炎的食疗。

【小知识 Tips】

冬虫夏草按其大小分为虫草王、散虫草、把虫夏等。以虫体完整、肥壮坚实为佳。



番茄炖牛肉

用料》

番茄 250 克
牛肉 100 克
油、味精、
盐、白糖各适量

制作》

1. 番茄洗净，沸水烫后，去皮，切块。
2. 牛肉切片，放入锅内，加水适量，煮熟，再入番茄块炖熟烂，加油、盐、味精、白糖调味，即可食用。

功效》

牛肉性平，味甘，具有补脾胃、养气血之功效。番茄性微寒，味甘、酸，具有清热生津、健胃消食之功效。两者合用可用于慢性肝炎的食疗。

【小知识 Tips】

牛肉富含铁、蛋白质等营养素，对正在发育中的人很有益，中医也认为牛肉能补中益气，是强身健体的滋补佳品。



黄芪灵芝猪肉汤

用料》

猪瘦肉 100 克

灵芝 20 克

黄芪 10 克

制作》

1. 灵芝、黄芪分别洗净。
2. 猪瘦肉洗净，切小粒，飞水后放入锅内，加入灵芝、黄芪，再加水适量，文火煮成汤，拣去药渣，饮汤食肉。

功效》

灵芝性温、平，味甘，具有滋补、强壮、健脑、益精气、扶正固本等功效。黄芪性平，味甘，有补气益中、固表止汗作用。本品对慢性肝炎症见疲乏纳差、厌油腻、腹胀胁痛有食疗功效。

【小知识 Tips】

灵芝含有多种氨基酸，且有机锗含量很高，可增强血液中细胞运送氧的能力，促进人体新陈代谢，有防老抗衰的功效。



芹菜蜂蜜汁

用料》

芹菜 150 克
蜂蜜 适量

制作》

1. 新鲜芹菜洗净，捣烂取汁，加蜂蜜适量，炖温后服。

功效》

芹菜性凉，味甘、辛，含酸性的降压成分，具有清热、平肝、利湿等功效。蜂蜜性平，味甘，具有补中、润燥、解毒之功效。两者合用，对急性肝炎有食疗功效。

【小知识 Tips】

选购芹菜时，应挑选菜梗短而粗壮，
菜叶翠绿而稀少者。

