

INFEIAIBING YAOSHAN

彭铭泉 主编

实用中国药膳丛书

SHIYONG ZHONGGUO YAOSHAN CONGSHU

肝肺癌病药膳



成都时代出版社

肝·肺·癌病药膳

主 编 彭铭泉

副主编 陈述坤

编 者 彭铭泉 陈述坤 赖得辉

彭斌 侯坤 彭莉 彭红

彭年东

图书在版编目(CIP)数据

肝·肺·癌病药膳/彭铭泉主编. —成都:成都时代出版社
2003

(实用中国药膳丛书)

ISBN 7-80548-820-7

I. 肝... II. 彭... III. ①肝脏—食物疗法—食谱 ②肺—食物疗法—食谱 ③癌—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 000440 号

责任编辑:龚爱萍

策 划:陶启君

封面设计:
版式设计:席维中

责任校对:梅平航

·实用中国药膳丛书·

肝·肺·癌病药膳

彭铭泉 主编

成都时代出版社出版发行

(成都市庆云南街 19 号 邮编:610017)

新华书店经销 四川五洲彩印有限责任公司印刷

850mm×1168mm 32 开 10 印张 200 千字

2003 年 3 月第 1 版 2004 年 4 月第 2 次印刷

印数:3001—4500 册

ISBN 7-80548-820-7/R·5 定价:14.80 元

电话:(028)86619530(综合类) 86613762(棋牌类) 86615250(发行部)

作者简介

彭铭泉,男,1933年出生于重庆市。大学文化,中医药膳教授。他从1980年开始从事中国药膳科研工作,在国内外有关报刊上发表药膳论文三百余篇,并出版药膳专著三十余部,其代表作有:《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》,系国家“八五”重点图书;《中国药膳大全》获“四川省优秀科普作品”一等奖;《中国药膳学》获四川省人民政府重大科技成果奖。这些作品连同他的其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏;《大众药膳》荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外,由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》(日文)、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》等,均成为畅销书,深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘了我国食疗这一瑰宝,他对众多中医古籍精心研究,撰写了不少药膳专著,使我国中医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、大众化,填补了中医学的一个空白。

彭教授不仅著书立说,他还把这些药膳理论用于临床和实践,于1980年创办了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅,深受中外顾客赞赏;他的成果用于保健食品工业中,如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、枸杞酒等,解除了许多病人的痛苦,一些产品还远销日本,深受欢迎。

1990年,彭教授应日本富士山医科大学邀请,赴日进行了为期3个月的学术交流和讲学活动;1992年,又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请,赴香港讲学,并担任药膳高级顾问;同时,他还接收了日本、韩国、美国等十多个国家崇拜中国药膳的人为弟子,传授中国彭氏药膳的制作方法,把中国药膳这一宝贵文化遗产,传播到世界各地,此举深受海外人士的好评。

彭铭泉教授现任中国药膳研究会常务理事、中国中医药学会药膳专业委员会顾问、中国保健食品协会顾问、四川省药膳协会副会长、中国药膳学会成都分会主任委员、成都大学药膳专业客座教授。

序

药膳为食疗的一种。自古即有食医、疫医、疡医和兽医四医并称,而食医为之首。当时食医仅为宫廷安排膳食之需。今能普及于平民百姓,这也是既有继承,又有创新之举。

近代药膳专家彭铭泉教授,把药膳理论与临床实践相结合,不仅国内独创,而且名扬海外,在韩国、日本、东南亚以及我国港澳台地区也享有很高的声誉。

这次彭铭泉教授又以科普读物形式写成新著《实用中国药膳丛书》,有《高血压心脑血管病药膳》《糖尿病药膳》《肝·肺·癌病药膳》《性功能保健药膳》《药膳酒泡制法》和《四季养生药膳》,皆通俗易懂,易学易做。连贯起来具有系统性,分别单行具有独特性,是一套完整的不可多得的养身保健丛书。

我与彭铭泉教授相识三十余年,对其钻研精神深为钦佩,其实践精神更胜我一筹。一日,我出差成都,打开电视正看到他在讲四季养身药膳,讲解清楚,通俗易懂,人人皆可按图索骥,若如法炮制,便可养身保健。

我曾为彭教授之专著题词曰:“药膳防病于未然,疗疾起于沉疴。”确为肺腑之言也。

中国中医研究院研究员
北京中医药大学名誉教授
谢海洲

目 录

序	(1)
---------	-------

肝脏病药膳

一、急性病毒性肝炎药膳	(2)
二、慢性病毒性肝炎药膳	(37)
三、肝硬化药膳	(72)

肺脏病药膳

一、咳嗽药膳	(95)
二、喘症药膳	(110)
三、哮症药膳	(122)
四、肺痈药膳	(127)
五、肺痿药膳	(134)
六、肺结核药膳	(139)

七、肺炎药膳	(143)
八、矽肺病药膳	(146)

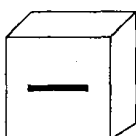
癌症药膳

一、胃癌药膳	(149)
二、肝癌药膳	(162)
三、肺癌药膳	(174)
四、食道癌药膳	(184)
五、直肠癌药膳	(197)
六、子宫癌药膳	(210)
七、乳腺癌药膳	(223)
八、膀胱癌药膳	(237)
九、甲状腺癌药膳	(255)
十、鼻咽癌药膳	(273)
十一、喉癌及扁桃体癌药膳	(286)
十二、白血病(血癌)药膳	(298)

肝脏病药膳

肝是人体重要的消化器官,是人体新陈代谢的枢纽。它在糖、脂肪、蛋白质、维生素、激素等物质代谢中均发挥着重要作用,同时还有分泌、排泄、转化等方面的功能。当肝脏受到损伤,功能受到破坏时,可造成上述代谢障碍而引起肌体的一系列病理改变,对人体的健康危害甚大。肝脏病变的主要临床表现为肝区不适或疼痛、肝脏肿大、肝区压痛、黄疸、门静脉高压征和营养代谢障碍等。常见的肝脏病变有急性或慢性病毒性肝炎、肝硬化、中毒性肝炎等。

饮食疗法是肝脏疾病的重要治疗方法,其目的是利用饮食来保护肝脏功能,刺激胆汁分泌及肠道正常活动,减低脂肪及胆固醇,促进肝细胞的修复和再生。本章介绍了急性病毒性肝炎、慢性病毒性肝炎、肝硬化等常见肝脏疾病的饮食疗法,详细介绍了各种药膳的配方、功效、制作、食法等。所举药膳方剂,疗效确切,对治疗和预防肝脏疾病都十分有益。



急性病毒性肝炎药膳

急性病毒性肝炎可分为黄疸型和无黄疸型两大类。病人开始有明显的乏力、食欲减退、上腹部饱胀不适、恶心呕吐、恶寒发热等症状,肝脏可轻度肿大伴有压痛,肝功能检查谷丙转氨酶明显升高。黄疸型肝炎除有上述症状外,可同时伴有巩膜、皮肤发黄。有些肝炎病人症状轻微,亦可无明显症状,只是在验血后才被发现。

饮食营养在治疗急性病毒性肝炎中占有重要的地位,其原则是蛋白质要稍高,脂肪要稍低,糖量要充足,维生素应丰富。蛋白质稍高就要适当多吃牛奶、瘦肉、鸡蛋、豆制品等;脂肪低就应尽量少吃动物脂肪和油腻、煎炸食物,但植物油有利胆作用,可适量食用;糖量要充足,就是在食欲低下、主食进量减少时,可增加些易消化的单糖或双糖类食物,如葡萄糖、白糖、蜂蜜、果汁等;维生素应丰富,就要进食一定量的新鲜蔬菜和水果。

此外,在饮食上要注意:选用食物要新鲜,不喝浓鸡汤、浓肉汤和对肝脏有毒性的酒和酒精饮料,限制肥肉、鱼子、脑髓等高胆固醇食物,少用或不用葱、姜、蒜、辣椒、芥末等对肝脏有刺激的辛辣调味品。食欲较差时,可采用少食多餐的进食方法,每天可吃5~6顿,但每餐进食量不要太多,以免消化不良;在恢复期食欲良好

时,不必过多食用甜食,以免形成脂肪肝或诱发糖尿病。

车前饮

配方:

车前草 30 克 白糖 20 克

功效:

清热祛湿,利尿通淋。用于病毒性肝炎,有口干、口渴、小便深黄、胸中烦闷等症状的患者。

制作:

1. 把车前草洗净,放炖杯内,加水 200 毫升。
2. 把炖杯置武火上烧沸,再用文火煎煮 20 分钟,去药渣,加入白糖即成。

食法:

代茶饮用。

岗松茶

配方:

岗松 20 克 白糖 10 克

功效:

祛风行气,通淋利尿,止痒。适于急性病毒性肝炎患者饮用。

制作:

1. 把岗松洗净,切 5 厘米长的段,放入炖杯内,加水 200 毫升。
2. 把炖杯置武火上烧沸,再用文火煎煮 25 分钟,去渣,加入白糖搅匀即成。

食法：

代茶饮用。

田基黄粥**配方：**

田基黄 30 克 大米 100 克 白糖 20 克

功效：

清热解毒，消肿散淤。用于急性病毒性肝炎患者。

制作：

1. 把田基黄洗净，切成 5 厘米长的段；大米淘洗干净。
2. 把大米放入锅内，加水 500 毫升，置武火烧沸，文火炖煮 30 分钟后，加入田基黄、白糖，再用文火煮 15 分钟即成。

食法：

每日 1 次，早餐食用。

鸡骨草饮**配方：**

鸡骨草 20 克 白糖 10 克

功效：

清肝利胆，舒筋止痛，化积利水。用于急性病毒性肝炎患者。

制作：

1. 把鸡骨草豆荚全部摘除（本品种子有大毒，切忌服用，用时必须把豆荚除去），洗净，切 5 厘米长的段。
2. 把鸡骨草放入炖杯内，加入水 200 毫升，用武火烧沸，再用

文火煎煮 25 分钟，除去药渣，加入白糖拌匀即成。

食法：

每日 2 次，每次 100 毫升。

半边莲茶

配方：

半边莲 25 克 白糖 20 克

功效：

凉血解毒，利尿消肿。用于病毒性肝炎小便赤黄患者。

制作：

1. 把半边莲洗净，切成 5 厘米长的段。
2. 把半边莲放入炖杯内，加水 250 毫升；置武火烧沸，再用文火煮 25 分钟即成。

食法：

每日 2 次，每次 100 毫升。

马鞭草茶

配方：

马鞭草 20 克 白糖 20 克

功效：

清热解毒，通经散淤，利尿止痒。用于急性病毒性肝炎，小便不利者。

制作：

1. 把马鞭草洗净，切成 3 厘米长的段。

2. 把马鞭草放入炖杯内,加水 250 毫升;用武火烧沸,文火煎煮 25 分钟,除去药渣,放入白糖搅匀即成。

食法:

每日 2 次,每次 100 毫升。

车前草郁金煮水鸭

配方:

车前草 20 克 郁金 9 克 水鸭 1 只(1000 克) 姜 5 克 葱 2 克 绍酒 10 克 盐 5 克

功效:

清热祛湿,利水消肿,补益脾胃。用于急性病毒性肝炎,湿热交阻,小便赤黄患者。

制作:

1. 把车前草洗净,切成 5 厘米长的段;郁金洗净,同车前草用纱布袋装好,扎紧口;水鸭宰杀后,去毛、内脏及爪;姜拍松,葱切段。

2. 把水鸭放入炖锅内,加入绍酒、盐、姜、葱;把药包放入鸭腹内,注入清水 1500 毫升。

3. 把炖锅置武火上烧沸,再用文火炖煮 1 小时即成。

食法:

每日 1 次,每次吃水鸭肉 50 克,喝汤 200 毫升。

苡仁水鸭汤

配方:

薏苡仁 50 克 鸭 1 只(1000 克) 绍酒 10 克 盐 5 克 葱 5

克 姜 5 克

功效：

健脾利湿，利水消肿。用于急性病毒性肝炎患者。

制作：

1. 把苡仁去杂质洗净；水鸭宰杀后，去毛、内脏及爪；姜切片，葱切段。

2. 把鸭放入炖锅内，加入苡仁、姜、葱、绍酒、盐，注入清水 1500 毫升。

3. 把炖锅置武火上烧沸，再改用文火炖煮 50 分钟即成。

食法：

每日 2 次，每次吃鸭肉 50~80 克，吃苡仁，喝汤。

赤小豆野鸭粥

配方：

赤小豆 30 克 野鸭肉 50 克 大米 100 克 姜 5 克 白糖 20 克

功效：

补益脾胃，利水消肿。用于急性病毒性肝炎患者。

制作：

1. 把赤小豆洗净，去杂质；野鸭肉洗净，用沸水焯掉血水，切成小颗粒；姜切片。

2. 把赤小豆、野鸭肉、大米同放锅内，加水 600 毫升，放入姜片。

3. 把锅置武火上烧沸，用文火煮 50 分钟加糖即成。

食法：

每日 1 次，每次吃粥 100 克。

豆蔻牛奶饮

配方：

白豆蔻 10 克 牛奶 250 毫升 白糖 20 克

功效：

滋补气血，消食行气。用于急性病毒性肝炎营养不足患者。

制作：

1. 豆蔻去壳，研成细粉；牛奶用中火烧沸，加入白豆蔻粉，用文火煮 5 分钟，停火。

2. 把白糖加入牛奶内，搅匀即成。

食法：

每日 4 次，每次 60 毫升。

砂仁豆芽瘦肉汤

配方：

黄豆芽 300 克 砂仁 6 克 猪瘦肉 100 克 姜 5 克 葱 5 克
盐 5 克 鸡蛋 1 个 生粉 20 克 素油 30 克 酱油 10 克

功效：

清热解毒，行气化湿。用于急性病毒性肝炎患者。

制作：

1. 把砂仁去壳，打成细粉；黄豆芽去须根；姜切片，葱切段。

2. 猪瘦肉洗净，切 4 厘米长、2 厘米宽的薄片；放入碗内，打入鸡蛋，加入生粉、酱油、盐、砂仁粉，令其挂浆（少量清水），待用。

3. 把炒锅置武火上烧热，加入素油，六成熟时，下入姜、葱爆

香,注入清水 800 毫升,用武火烧沸,放入豆芽,再用文火煮 20 分钟;然后用武火烧沸,加入猪肉,断生即成。

食法:

每日 2 次,每次吃猪肉 50 克,喝汤 100 毫升。

茅 根 饮

配方:

白茅根 30 克 白糖 30 克

功效:

生津止渴,清热利尿,凉血止血。用于急性病毒性肝炎,热毒盛、发热、出血患者尤益饮用。

制作:

1. 把白茅根洗净,切 5 厘米长的段,放入炖杯内,加水 250 毫升。
2. 把炖杯放置在武火上烧沸,再用文火煎煮 25 分钟,下入白糖即成。

食法:

每天当茶饮用。

白茅根豆浆饮

配方:

白茅根 30 克 豆浆 250 毫升 白糖 20 克

功效:

生津止渴,清热利尿。用于急性病毒性肝炎患者。

制作：

1. 把白茅根洗净，放入炖杯内，加水 150 毫升，文火煎煮 25 分钟，除去渣，留汁液待用。
2. 把豆浆放入炖杯内，用文火煮 5 分钟，加入白茅根汁液，烧沸，加入白糖搅匀即成。

食法：

每日 4 次，每次饮 60 毫升。

○	茅根蛋花羹	○
---	-------	---

配方：

白茅根 30 克 鸡蛋 1 只 白糖 20 克

功效：

滋阴润燥，清热利尿。适于急性病毒性肝炎患者饮用。

制作：

1. 把白茅根洗净，放入炖锅内，加水 300 毫升，用武火烧沸，文火炖煮 25 分钟，去药渣，留汁液待用。
2. 把鸡蛋打入碗内调匀，待用。
3. 把锅置武火上，注入白茅根药液，用中火烧沸，把鸡蛋徐徐地倒入药液内，边倒边搅，使成蛋花，煮沸，加入白糖即成。

食法：

每日 2 次，每次 50 毫升。

○	猕猴桃饮	○
---	------	---

配方：

猕猴桃 300 克 白糖 20 克