

「健康生活系列」

高脂血症、脂肪肝、肥胖症

食疗食谱

GAOZHIXUEZHENG, ZHIFANGGAN, FEIPANGZHENG
SHILIAOSHIPU

中国药膳学创始人

彭铭泉 / 著



进食糖类食品过多，使体内代谢生成的热量超过人体新陈代谢的需要，多余的热量便以脂肪的形式储存于体内



长期缺乏各种营养，尤其是缺乏蛋白质



许多药品对肝脏有损害：如氨甲喋呤、嘌呤霉素、环磷酰胺



酒精对肝脏有直接损伤作用，它可抑制腺粒体的三羧循环，使细胞不能充分利用脂肪

「轻轻松松下厨房 快快乐乐品美食 实实在在保健康」

美味佳肴 祛病良方

无须苦口 满意疗效

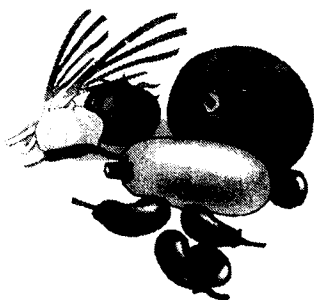
讲究生活 确保健康

吉林科学技术出版社

S H I L I A O S H I P U

高脂血症 脂肪肝 肥胖症 食疗食谱

彭铭泉 著



吉林科学技术出版社

本书参加撰写人员:

彭铭泉 彭 斌 彭 莉

彭 红 彭年东 赖得辉

郑晓姝 侯 坤

高脂血症、脂肪肝、肥胖症食疗食谱

彭铭泉 著

责任编辑: 齐 郁 车 强

封面设计: 李 栋

出版 吉林科学技术出版社 880×1230 毫米 32 开本 150000 字 6 印张
发行 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印刷: 河北彩虹印刷有限公司 ISBN 7-5384-2693-0/Z·233 定价: 10.00 元

地址: 长春市人民大街 124 号 邮编: 130021 电话: 5635177 传真: 5635175

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年，重庆市人，大学文化。他从 1980 年开始从事中国药膳研究工作，并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文 300 余篇，并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等 50 余部药膳专著，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987 年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉为题》，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

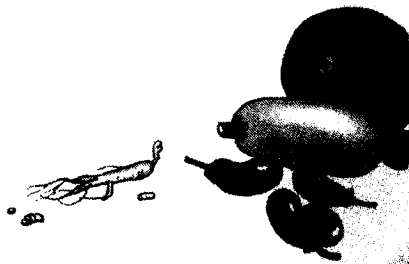
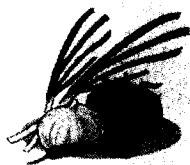
彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990 年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992 年，他又应香港一洲集团有限公司邀请，赴香港特别行政区讲学，并提任药膳高级顾问。

联络地址：中国四川省成都市三圣街 24 号

邮政编码：610021

住宅电话：028 - 86671673



前 言

近年来,我国随着经济的迅速发展,人们的生活水平不断提高,生活方式与饮食结构也在发生变化。随之而来的是人群中检查出来的高脂血症、脂肪肝、肥胖症发病率明显上升。从发病年龄上看,过去以中老年为主,现在也开始向青少年甚至儿童中蔓延。究其主要原因,是由于营养过盛,食物搭配不合理,大量饮酒,以及不爱运动,吸收大于支出,造成热量过剩,导致脂肪在人体内堆积,故罹患了脂肪肝,肥胖症,高脂血症等疾病。

高脂血症是过去的惯称,现代称为血脂异常,经研究证实,由于高密度脂蛋白降低也是一种脂代谢紊乱,其降低对心脑血管疾病发生发展的风险并不亚于其他脂蛋白的升高。故把高脂血症称为血脂异常更能表达其意思。预防血脂异常,其一,调整饮食结构,防止过多地摄入脂肪和碳水化合物;其二,必须戒烟;其三,少饮酒;其四,加强锻炼身体,增强抵抗力;其五,定期作血脂检查;其六,一经发现血脂异常,则及时进行治疗,并用药膳进行调理。

脂肪肝或肝内脂肪变性,其主要病因是由于肝脏肝细胞内脂肪蓄积过多,脂质贮存量超过肝湿重的5%。罹患脂肪肝的原因有:其一,摄入了过多的高脂高糖食物,使过多的脂肪积于肝脏内;其二,大量饮酒和吸烟;其三,缺乏身体锻炼。因此,必须经常检查脂肪在肝脏内的情况,以便及时治疗。

肥胖症分为原发性肥胖和继发性肥胖两种。原发性



肥胖，占肥胖者比例很高。继发性肥胖，分为内分泌性肥胖、下丘脑-垂体性肥胖、下丘脑外中枢性肥胖、垂体性肥胖、遗传性肥胖、药物性肥胖等。引起肥胖的原因有三，其一，饮食结构不合理，摄入脂肪过剩；其二，体育运动太少；其三，遗传(即祖辈是胖人)。

综以上所述，无论是血脂异常(高脂血症)、脂肪肝、肥胖症其罹患的原因都是由于摄入脂肪过剩，大量饮酒吸烟，身体缺乏锻炼。因此我们平时注意在生活上克服其弊端，我们就可避免上述疾病的发生。若已经发病了，我们要及时加以治疗，同时用药膳调理，也会恢复健康。

本书所写的食疗食谱方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作，可以收到较好疗效。该书知识性与实用性并重，重点突击，深入浅出，通俗易懂；全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望本书成为您的朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。在食用药膳时，在医师指导下更能收到辨证施膳的效果。

本书适用于一般家庭成员，保健工厂工作人员，餐厅酒店工作人员，医务人员，厨师，患者和药膳食疗爱好者阅读。

这里还要特别感谢成都彭氏药膳研究所，为本书提供参考资料和帮助。

彭铭泉

2003年2月于彭氏药膳研究所

目 录

作者简介

前言

第一章 高脂血症食谱

茵陈饮 / 1

茵陈粥 / 1

茵陈炖海带 / 2

茵陈炖老鸭 / 2

海带炖鹤鹑 / 3

海带煮黄瓜 / 3

海带煮冬瓜 / 4

海带炒白萝卜 / 4

海带炒白菜 / 5

海带炒香菇 / 5

海带炒黑木耳 / 6

海带苦瓜汤 / 6

海带炒丝瓜 / 7

海带炒莴苣 / 7

海带拌胡萝卜 / 8

海带紫菜汤 / 8

海带拌芹菜 / 9

海带炒田螺 / 9

海带拌海蜇 / 10

海带炖墨鱼 / 10

海带炖龟肉 / 11

海带蒸扇贝 / 11

海带蒸鱼肚 / 12

海带蒸鳗鱼 / 12

海带蒸鱼翅 / 13

海带蒸鳊鱼头 / 13

海带瘦肉粥 / 14

海带鸡蛋面 / 14

海带炖乌鸡 / 15

海带蒸兔肉 / 15

海带炖黑豆 / 16

山楂粥 / 16

山楂糯米粥 / 16

山楂粟米粥 / 17

山楂高粱米粥 / 17

山楂玉米粥 / 18

山楂荞麦粥 / 18

山楂黑豆汤 / 18

山楂蚕豆汤 / 19

山楂豌豆汤 / 19

山楂绿豆汤 / 20

山楂扁豆汤 / 20

山楂豆腐 / 20





山楂赤豆汤 / 21
山楂炒瘦肉 / 21
山楂烧猪心 / 22
山楂炒猪腰 / 22
山楂肉干 / 23
山楂炒牛肉 / 23
山楂炒羊肉 / 24
山楂炒羊肾 / 24
山楂炒兔肉 / 25
丹参蒸乌鸡 / 26
丹参蒸白鸭 / 26
丹参蒸鹌鹑 / 27
丹参蒸鱼翅 / 27
丹参蒸淡菜 / 28
丹参蒸龟肉 / 28
丹参蒸墨鱼 / 29
丹参蒸田螺 / 29
红花蒸鱿鱼 / 30
红花瘦肉粥 / 30
红花煮鲫鱼 / 31
三七蒸乌鸡 / 31
三七蒸鹌鹑 / 32
三七蒸白鸭 / 32
何首乌粥 / 33
何首乌煮鸡蛋 / 33
何首乌炒猪肝 / 33
人参蒸鸡 / 34
人参枸杞粥 / 35
枸杞子炒肉丝 / 35
枸杞粥 / 36

灵芝蒸乌鸡 / 36
灵芝粥 / 36
冬虫夏草蒸老鸭 / 37

第二章 脂肪肝食谱

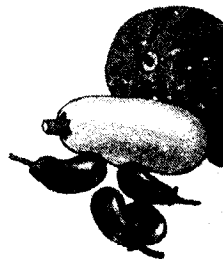
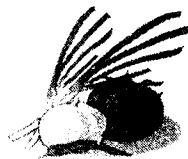
泽泻粥 / 38
泽泻米汤饮 / 39
泽泻煮黄瓜 / 39
泽泻炒马铃薯 / 40
泽泻木耳煮海带 / 40
泽泻蒸冬瓜 / 41
泽泻煮白萝卜 / 41
泽泻白菜汤 / 42
泽泻香菇木耳汤 / 42
泽泻蒸茄子 / 43
泽泻蒸苦瓜 / 43
泽泻丝瓜汤 / 44
泽泻拌莴苣 / 44
泽泻拌胡萝卜 / 45
泽泻拌鱼腥草 / 45
泽泻紫菜汤 / 46
泽泻蒸鲜藕 / 46
泽泻瘦肉炒芹菜 / 47
泽泻蒸荸荠 / 47
泽泻蒸柚肉 / 48
泽泻蒸田螺 / 48
泽泻拌海蜇 / 49
泽泻煮淡菜 / 49
泽泻蒸龟肉 / 50

泽泻蒸扇贝 / 50
 泽泻蒸墨鱼 / 51
 泽泻蒸鲮鱼 / 51
 泽泻蒸鲳鱼 / 52
 泽泻蒸鲫鱼 / 52
 泽泻蒸鹌鹑 / 53
 泽泻蒸鹌鹑 / 53
 泽泻蒸乌鸡 / 54
 泽泻蒸兔肉 / 54
 泽泻煮牛奶 / 55
 荷叶蒸鹌鹑 / 55
 荷叶粥 / 55
 荷叶豆浆 / 56
 荷叶蒸乌鸡 / 56
 海藻粥 / 57
 海藻煮黄瓜 / 57
 海藻煮大蒜 / 58
 海藻煮冬瓜 / 58
 海藻木耳煮白萝卜 / 59
 车前草粥 / 59
 桔梗粥 / 60
 桔梗燕窝汤 / 60
 桔梗蒸鱼翅 / 60
 桔梗蒸鱼肚 / 61
 桔梗蒸田螺 / 61
 石菖蒲粥 / 62
 陈皮粥 / 62
 陈皮鸡 / 63
 陈皮玉米粥 / 63
 陈皮烧兔肉 / 64

枸杞丹参粥 / 64
 丹参兔肉煲 / 65
 黄精粥 / 65
 枸杞煮黄瓜 / 66
 黄精煮海带 / 66
 黄精蒸冬瓜 / 67
 黄精炒香菇 / 67
 黄精炒黑木耳 / 68
 黄精蒸茄子 / 68
 黄精蒸鲮鱼 / 69
 黄精蒸兔肉 / 69
 冬虫夏草蒸白鸭 / 70
 冬虫夏草蒸鹌鹑 / 70
 冬虫夏草蒸鲍鱼 / 71
 冬虫夏草蒸乌鸡 / 71
 柴胡煮冬瓜 / 72
 柴胡蒸苦瓜 / 72
 柴胡炒芹菜 / 73
 柴胡炖兔肉 / 73
 珍珠枸杞煮鸽蛋 / 74

第三章 肥胖症食谱

山药粥 / 76
 山药胡萝卜粥 / 76
 山药玉米粉粥 / 76
 山药百合粥 / 77
 山药白萝卜粥 / 77
 生姜葱白粥 / 77
 生姜豆芽粥 / 78





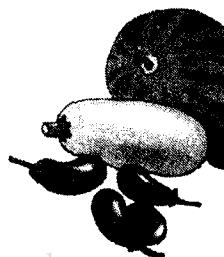
- | | |
|--------------|--------------|
| 山药豆腐粥 / 78 | 枸杞芹菜炒香菇 / 89 |
| 山药豆浆粥 / 78 | 银耳炒香菇 / 90 |
| 生姜大蒜粥 / 79 | 银耳炒西芹 / 90 |
| 山药蘑菇粥 / 79 | 银耳炒鸡片 / 91 |
| 山药竹笋粥 / 79 | 银耳竹荪丝瓜汤 / 91 |
| 赤小豆南瓜粥 / 80 | 枸杞豆芽瘦肉汤 / 92 |
| 紫苏梗米粥 / 80 | 枸杞西芹炒兰花 / 92 |
| 白糖乌梅粥 / 80 | 枸杞花菜 / 92 |
| 山药葛根粥 / 81 | 银杏烩双菇 / 93 |
| 薏苡仁煮冬瓜 / 81 | 银杏炒西兰花 / 93 |
| 薏苡冬瓜瘦肉粥 / 81 | 银杏炒莲白 / 94 |
| 薏苡白鸭汤 / 82 | 银杏炒荷兰豆 / 94 |
| 薏苡冬瓜鲍鱼汤 / 82 | 银杏炒生菜 / 94 |
| 麦冬蒸冬瓜 / 82 | 麦冬烧黄瓜 / 95 |
| 苡仁麦冬煮冬瓜 / 83 | 麦冬炒丝瓜 / 95 |
| 苡仁麦冬炖萝卜 / 83 | 麦冬炒扁豆 / 96 |
| 赤小豆炖子鸭 / 84 | 麦冬炒白菜 / 96 |
| 山楂煮肉片 / 84 | 麦冬炒冬瓜 / 96 |
| 山楂肉干 / 84 | 麦冬炒高笋 / 97 |
| 鱼腥草拌莴笋 / 85 | 麦冬炒莴笋 / 97 |
| 赤豆草拨鲤鱼汤 / 85 | 麦冬烧豇豆 / 98 |
| 山药蒸四素 / 86 | 麦冬炒菠菜 / 98 |
| 荷叶糯米凤脯 / 86 | 麦冬炒芦笋 / 98 |
| 荷叶米粉排骨 / 86 | 麦冬炒云豆 / 99 |
| 荷叶米粉蒸鹌鹑 / 87 | 麦冬炒苦瓜 / 99 |
| 荷叶糯米蒸乳鸽 / 87 | 麦冬炒豌豆 / 100 |
| 荷叶山药粥 / 88 | 麦冬炒嫩蚕豆 / 100 |
| 乌梅排骨 / 88 | 麦冬烧豆腐 / 100 |
| 生首乌粥 / 89 | 二冬炖鹌鹑 / 101 |
| 枸杞拌芹菜 / 89 | 二冬炖乌鸡 / 101 |

二冬炖白鸭 / 102
 二冬炖萝卜 / 102
 二冬苡仁炖鲜藕 / 103
 二冬炖白鸽 / 103
 二冬炖雪梨 / 104
 山药山楂粥 / 104
 山楂胡萝卜粥 / 104
 山药枸杞玉米粉粥 / 105
 山药茯苓粥 / 105
 百合白萝卜粥 / 105
 枸杞生姜葱白粥 / 106
 枸杞生姜豆芽粥 / 106
 山药豆芽粥 / 106
 山药枸杞豆浆粥 / 107
 百合生姜大蒜粥 / 107
 山楂蘑菇粥 / 107
 山药冬瓜竹笋粥 / 108
 赤小豆冬瓜粥 / 108
 枸杞紫苏梗米粥 / 108
 苡仁扁豆煮冬瓜 / 109
 薏苡芡实白鸭汤 / 109
 薏苡芡实鲍鱼汤 / 109
 二冬蒸冬瓜 / 110
 荷叶麦冬煮冬瓜 / 110
 荷叶麦冬炖萝卜 / 111
 赤小豆枸杞烧子鸭 / 111
 山楂冬瓜煮肉片 / 111
 山楂牛肉干 / 112
 鱼腥草拌蚕豆 / 112
 赤豆冬瓜鲤鱼汤 / 113

荷叶苡仁粥 / 113
 生首乌冬瓜粥 / 113
 黑芝麻拌芹菜 / 114
 枸杞百合炒香菇 / 114
 双耳炒香菇 / 115
 双耳炒西芹 / 115
 双耳炒鸡片 / 115
 双耳竹荪丝瓜汤 / 116
 枸杞竹荪豆芽瘦肉汤 / 116
 枸杞百合炒西兰花 / 117
 山药枸杞煮菜花 / 117
 银杏百合烩双菇 / 118
 杏仁炒莲白 / 118
 杏仁炒荷兰豆 / 118
 杏仁炒生菜 / 119
 二冬烧黄瓜 / 119
 麦冬枸杞炒丝瓜 / 120
 二冬炒扁豆 / 120

第四章 高脂血症、脂肪肝、 肥胖症体虚乏力者 食谱

丹参鸡汤 / 121
 丹参猪肘汤 / 121
 丹参红花羊肉汤 / 122
 丹参祛瘀汤 / 123
 丹参首乌汤 / 123
 九味鸡汤 / 124
 丹参保健汤 / 124



丹参羊肉羹 / 125
丹参山药羊肉汤 / 125
丹参复元汤 / 126
丹参雪花鸡汤 / 127
丹参全鹿汤 / 127
丹参狗肉汤 / 128
丹参附片羊肉汤 / 128
红花心肺汤 / 129
当归生姜红花羊肉汤 / 129
虫草丹参金龟 / 130
红杞田七鸡 / 130
丹参虫草全鸭 / 131
丹参荷叶凤脯 / 132
田七蒸鸡 / 132
丹参地黄甜鸡 / 133
丹参团鱼 / 133
丹参蒸狗肉 / 134
丹参童子鸡 / 135
丹参鹿尾汤 / 136
参杞羊头 / 136
丹参雪凤鹿筋汤 / 137
银杏蒸鸭 / 138
天麻鱼头 / 138
丹参砂仁肘子 / 139
丹参蒸蹄筋 / 140
丹参赤豆鲤鱼 / 140

丹参蒸鳝段 / 141
丹参蒸全鸭 / 141
丹参枸杞蒸鸡 / 142
归芪蒸鸡 / 143
丹参虫草鹌鹑 / 143
芪蒸鹌鹑 / 144
红花怀药肉麻圆 / 144
丹参龙眼纸包鸡 / 145
软炸山药兔 / 145
丹参山楂肉干 / 146
银杏鸡丁 / 147
丹参鸡片 / 147
丹参酱包兔 / 148
丹参翠皮爆鳝鱼 / 149
丹参枸杞肉丝 / 149
杜仲丹参腰花 / 150
枸杞桃仁鸡丁 / 150
丹参首乌肝片 / 151
笋煸枸杞叶 / 152
枸杞鸡卷 / 152
丹参丁香鸭 / 153
丹参陈皮油烫鸡 / 153
丹参果仁排骨 / 154
桃仁芝麻兔 / 154
竹参心子 / 155
附：食疗食谱常用药物

第一章 高脂血症食谱

近年来，随着我国人民生活水平的提高，患高脂血的人群逐年增多。高脂血对心绞痛、心肌梗塞、冠状动脉猝死的发病都有相关作用。过去习惯叫高脂血症，现在称血脂异常更为确切。血脂异常是指血液中脂质及脂蛋白的代谢或运转异常，脂代谢紊乱则称为血脂异常。调节脂代谢的药膳，对于血脂异常的预防和治疗，有一定的作用。现介绍一些药膳供读者食用。

茵陈饮

配方：茵陈 15 克 水 350 毫升

功效：清热利湿，利胆退黄，调节血脂。

主治：黄疸病。

适应证：适用于黄疸型肝炎，血脂异常等症。

制作：1. 将茵陈洗净，切 3 厘米长的节，放入炖锅内，加水 250 毫升。

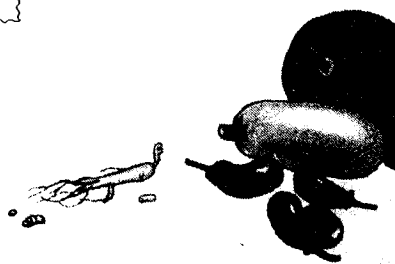
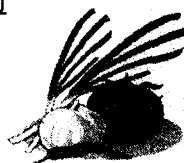
2. 将炖杯置武火上烧沸，再用文火煮 25 分钟，停火，过滤即成。

食法：代茶饮用。

茵陈粥

配方：茵陈 15 克 粳米 150 克

功效：清热利湿，降低血脂。





主治：黄疸肝炎。

适应证：适用于黄疸肝炎，血脂异常等症。

制作：1. 将茵陈洗净，切 2 厘米长的段，放入炖杯内，煎煮 25 分钟，停火，收取药液。
2. 粳米淘洗干净，放入锅内，加水 500 毫升，倒入药液，武火烧沸，文火煮 35 分钟即成。

食法：每日 1 次，佐餐食用。

茵陈炖海带

配方：茵陈 20 克 海带 250 克 姜 5 克 葱 50 克 料酒 10 克
盐 2 克 鸡精 2 克 鸡油 25 克

功效：清热利湿，利胆退黄，降低血脂。

主治：黄疸肝炎，甲状腺炎。

适应证：适用于黄疸肝炎、甲状腺炎，高血脂等症。

制作：1. 将茵陈洗净，切 2 厘米长的段；海带漂洗干净，切成细丝；姜切片，葱切段。
2. 将茵陈、海带、姜、葱、料酒同放烧锅内，加水 1200 毫升，置武火烧沸，再用文火炖 45 分钟，加入盐、鸡精、鸡油即成。

食法：每日 1 次，佐餐食用。

茵陈炖老鸭

配方：茵陈 20 克 老鸭一只 料酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克
盐 4 克 鸡精 3 克

功效：清热利湿，利水消肿。

主治：黄疸肝炎。

适应证：适用于水肿，黄疸，咳嗽，劳热骨蒸，血脂异常等症。

- 制作:** 1. 将茵陈洗净, 切 2 厘米长的段; 鸭宰杀后去毛桩、内脏及爪; 姜切片, 葱切段。
2. 将茵陈、老鸭、料酒、姜、葱同放炖锅内, 加水 2800 毫升, 置武火烧沸, 再用文火炖煮 45 分钟即成。
- 食法:** 每日 1 次, 佐餐食用。

海带炖鹌鹑

配方: 海带 300 克 鹌鹑 2 只 料酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克
盐 2 克 鸡精 2 克 鸡油 25 克

功效: 消痰软坚, 泄泻利水。

主治: 癭瘤, 瘰癧, 水肿, 脚气。

适应证: 适用于疝气下坠, 痞肿, 小便不畅, 血脂异常等症。

- 制作:** 1. 将海带漂洗干净, 切成丝; 鹌鹑宰杀后, 去毛桩、内脏及爪; 姜切片, 葱切段。
2. 将海带、鹌鹑、料酒、姜、葱同放炖锅内, 加水 1200 毫升, 置武火烧沸, 用文火炖煮 30 分钟, 加入盐、鸡精、鸡油即成。

食法: 每日 1 次, 佐餐食用。

海带煮黄瓜

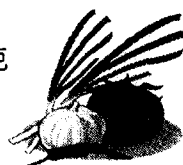
配方: 海带 300 克 黄瓜 100 克 料酒 1 克 姜 5 克 葱 10 克
盐 2 克 鸡精 2 克 鸡油 20 克

功效: 消痰软坚, 清热利尿, 调节血脂。

主治: 黄疸肝炎, 高血压, 高血脂。

适应证: 适用于小便不通, 四肢浮肿, 烦闷等症。

- 制作:** 1. 将海带漂洗干净, 切成丝; 黄瓜洗净, 切成片; 姜切片, 葱切段。





2. 将海带、黄瓜、姜、葱、料酒同放锅内，加水 1200 毫升，置武火烧沸，再用文火煮 20 分钟，加入盐、鸡精即成。

食法：每日 1 次，佐餐食用。

海带煮冬瓜

配方：海带 300 克 冬瓜 300 克 料酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克
盐 3 克 鸡精 2 克 鸡油 25 克

功效：消痰软坚，清热解毒。

主治：慢性胃炎，癭瘤，肾炎。

适应证：适用于中暑高烧，昏迷，血脂异常等症。

- 制作：**1. 将海带漂洗干净，切成丝；冬瓜去皮，洗净，切 2 厘米宽、4 厘米的块；姜切片，葱切段。
2. 将海带、冬瓜、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水 1200 毫升，置武火烧沸，再用文火煮 30 分钟，加入盐、鸡精、鸡油即成。

食法：每日 1 次，佐餐食用。

海带炒白萝卜

配方：海带 300 克 白萝卜 200 克 姜 5 克 葱 10 克 料酒 10 克
盐 5 克 鸡精 3 克 素油 35 克

功效：健胃消食，消痰软坚，调节血脂。

主治：癭瘤，食积。

适应证：适用于食积胀满，肺热吐血，小便不畅，高血脂等症。

- 制作：**1. 将海带漂洗干净，切成丝；白萝卜去皮后，切成丝；姜切丝，葱切段。
2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入姜

葱爆香，随即加入海带、萝卜、料酒，炒熟，下入盐、鸡精即成。

食法：每日1次，佐餐食用。

海带炒白菜

配方：海带 300 克 白菜 200 克 料酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克
盐 3 克 鸡精 2 克 素油 35 克

功效：消痰软坚，解热止渴。

主治：癭瘤，便秘，血脂异常。

适应证：适用于口干烦渴，大小便不利等症。

制作：1. 将海带漂洗干净，切成 4 厘米长的丝；白菜洗净，切丝；姜切丝，葱切段。

2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成熟时，下入姜葱爆香，再下入海带、白菜、料酒，炒熟，下入盐、鸡精即成。

食法：每日1次，佐餐食用。

海带炒香菇

配方：海带 300 克 香菇 200 克 料酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克
盐 3 克 鸡精 2 克 素油 35 克

功效：消痰软坚，理气开胃，调节血脂。

主治：癭瘤，麻疹，癌症。

适应证：适用于痢肿，泄泻，疝气下坠，小便不畅，高血压等症。

制作：1. 将海带漂洗干净，切成丝；香菇洗净，切薄片；姜切片，葱切段。

2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成熟时，下入姜葱爆香，再下入海带、香菇、料酒，炒熟，再加盐、鸡

