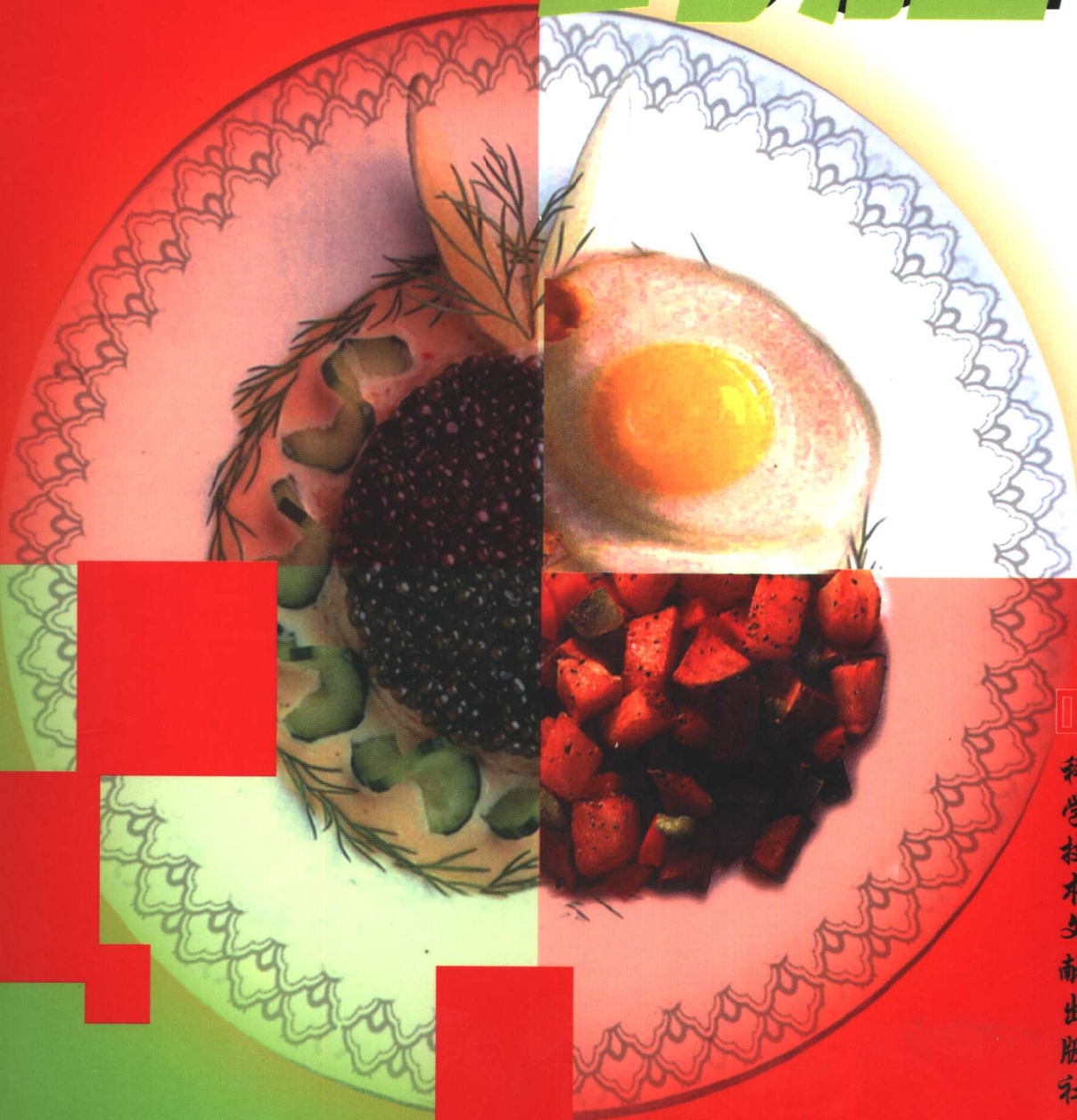




家常药膳丛书

乙型肝炎药膳

王岭 张云 张均倡 编著



科学技术文献出版社

家常药膳丛书

乙型肝炎药膳

王岭 张云 张均倡 编著

科学技术文献出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

乙型肝炎药膳/王岭等编著. -北京:科学技术文献出版社,2003.4(重印)
(家常药膳丛书)

ISBN 7-5023-4179-X

I. 乙… II. 王… III. 乙型肝炎-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 083537 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:薛士滨

责 任 编 辑:李正德

责 任 校 对:唐 炜

责 任 出 版:王芳妮

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2003 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

开 本:787×960 16 开

字 数:207 千

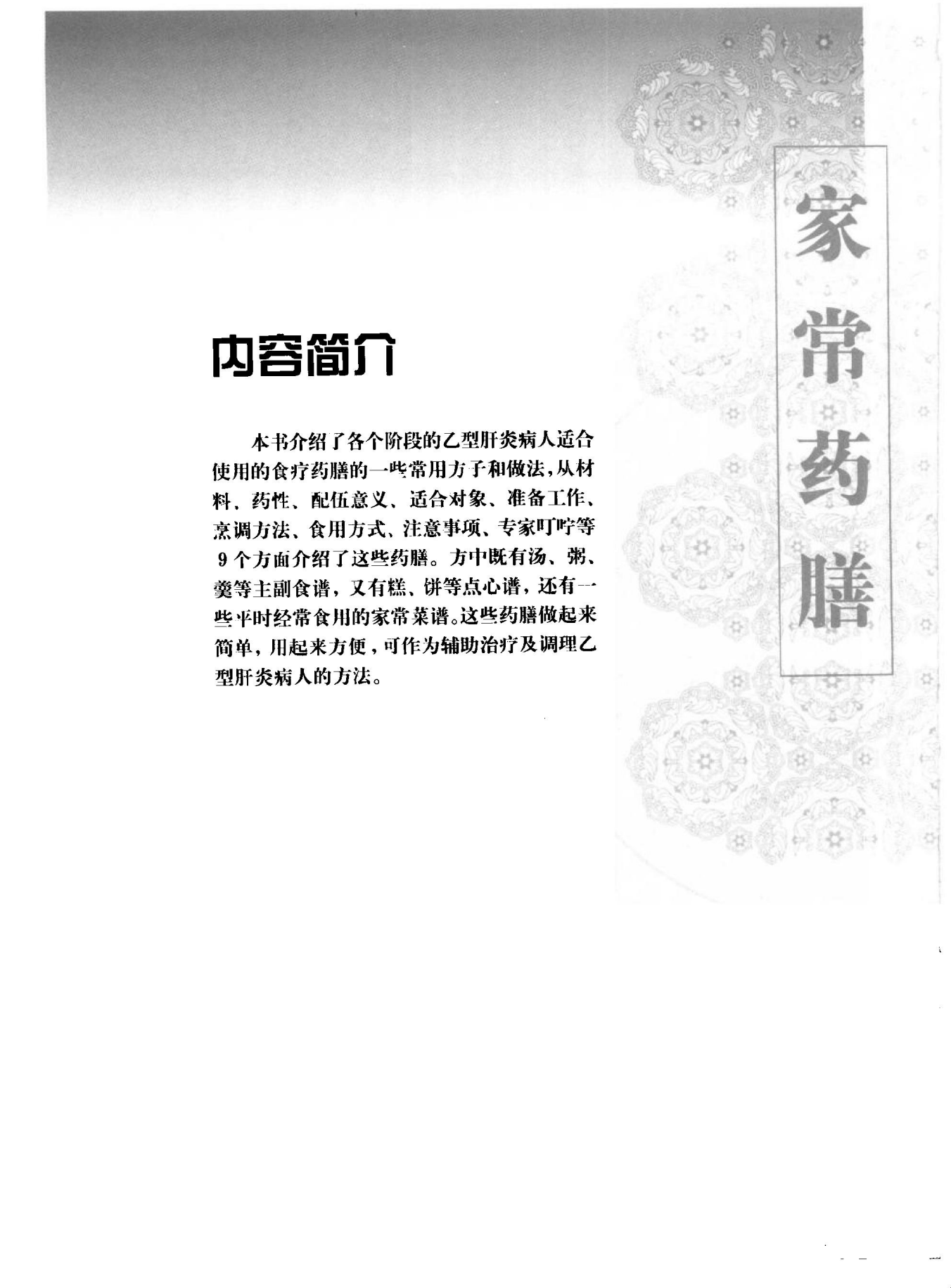
印 张:11.25 彩页 2

印 数:7001~11000 册

定 价:18.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。



家常药膳

内容简介

本书介绍了各个阶段的乙型肝炎病人适合使用的食疗药膳的一些常用方子和做法,从材料、药性、配伍意义、适合对象、准备工作、烹调方法、食用方式、注意事项、专家叮咛等9个方面介绍了这些药膳。方中既有汤、粥、羹等主副食谱,又有糕、饼等点心谱,还有一些平时经常食用的家常菜谱。这些药膳做起来简单,用起来方便,可作为辅助治疗及调理乙型肝炎病人的方法。

丛书编委会名单

主 编：谭基明

罗上武

副主编：张连仁

余琪生

林万莲

编 委：（按姓氏笔画排序）

丁 萍	王文凤	王 岭
张小玲	张 云	张均倡
陈 冰	陈 珧	陈通文
陈 瑜	杨慧珊	卓士雄
林 芳	夏 旭	郭小培
袁丽萍	曹一敏	曹丽婷
黄业芳		

丛书前言

随着社会的发展和人民生活水平的不断提高,人们越来越注重生活的质量,也越来越关心身体的健康,因此,如何才能使健康水平更高、生活质量更好,已成为人们生活追求的目标。本着实用、方便的宗旨,我们编撰了这一套《家常药膳》丛书。本丛书是专门介绍如何利用原药材(包括动物、植物、矿物等)或有食疗作用的食物作为饭食餐饮,使之充分融入日常生活中去,从而达到饮得舒服、吃得健康的保健目的。

本套丛书一共六本,它们分别是《高脂血症药膳》、《手术病人药膳》、《肥胖症药膳》、《不孕不育症药膳》、《乙型肝炎药膳》、《胃十二指肠溃疡药膳》。编撰这套丛书的基本指导思想是选择一些能够用最简单的、最常见的或者是最普通的材料就可以加工做成的药膳方子入书,同时在加工方面,也介绍一些尽可能简单的方法。希望通过这样的编撰方法能够使本书真正达到介绍“家常药膳”的初衷。

由于本套丛书的作者分别来自全国各地的医学高等院校和医疗单位,他们在各自的临床、教学或科研工作岗位上有着丰富的经验,而这些丰富的经验给本套丛书增添了不少光彩。但由于作者较为分散,也使本套丛书在成书时的统一规格方面仍不十分理想,希望广大读者提出宝贵意见,以便再版时得以修正。

谭基明 罗上武

家常药膳

前言

家常药膳

乙型肝炎临床表现各异,病变发展有不同的阶段,故中医病证诊断有“黄疸”、“胁痛”、“积聚”、“鼓胀”等。中医对患者的饮食宜忌极为重视,认为各种食物属性有寒热之异、气味有厚薄之殊,必须因人因病而有不同的选择。我国民间有关肝病的“忌口”说法也广为流传。在临床实践中,我们也经常会碰到许多这样的例子,如有的肝炎患者因进食了某些食物或补药后,血清转氨酶水平反而明显升高或迟迟不能恢复正常;有的肝病患者本来病情已稳定了,但因进食了一些虾、蟹等海产品后肝病再次出现复发;有的肝硬化患者,因吃了一些鱼肉等高蛋白食物后,结果发生了肝昏迷等。因忌口不当而引起乙肝复发或加重的事例也并不少见。

对于中医古代文献中记载的肝病应“忌口”的食物和民间传统的肝病忌食的“发物”,只能作为参考,不能盲目“生搬硬套”,我们应该依据现代科学的观点,来对待肝病的“发物”和忌口问题。本书就是专门介绍各个阶段乙型肝炎病人适合使用的食疗药膳的一些方子和做法,供广大读者参考。由于时间仓促和篇幅有限,对适合乙型肝炎病人使用的食疗药膳不能一一介绍,不妥之处,敬请广大读者给予谅解。

编者

目 录

家常药膳

- (1) 养阴里脊肉
- (2) 猪肝四物汤
- (5) 杞黄团鱼汤
- (6) 香芹拌蛋丝
- (8) 茭白肉丝豆腐汤
- (10) 海参归杞汁
- (12) 泥鳅炖豆腐
- (13) 蛇舌草炖瘦猪肉
- (15) 薏仁陈皮粥
- (16) 茵陈清肝饮
- (18) 酢浆草煲鸡蛋
- (20) 赤小豆黑鱼汤
- (21) 田鸡化痰汤
- (23) 参麦炖团鱼
- (25) 鳊鱼汤
- (27) 黄芪田七瘦肉汤
- (29) 茜草女贞团鱼汤
- (31) 何首乌肝片
- (32) 党参山药炖鹌鹑
- (34) 枸杞蛋丁
- (36) 首乌煲鸡蛋
- (38) 玉合猪心
- (39) 茯神冬瓜炖白鸭
- (41) 灵杞冰糖羹
- (43) 火腿香菇蒸冬瓜
- (45) 鲫鱼枸杞汤
- (46) 葫芦冬瓜瘦肉汤
- (48) 鲤鱼赤豆汤
- (50) 美味鹌鹑茸
- (51) 养肝明目汤
- (53) 菠菜肝片
- (55) 糖醋草鱼
- (56) 荷叶鹌鹑
- (58) 香菇竹笋鸡蛋汤
- (60) 老鸭冬瓜汤
- (61) 酸辣猪血羹
- (63) 白萝卜炒猪肝
- (65) 山药枸杞蒸鸡
- (67) 清蒸青鱼
- (68) 当归白芍蒸乳鸽
- (70) 三七鸡蛋羹
- (72) 红枣花生汤
- (74) 党参红枣汤
- (76) 桃红海蜇
- (77) 黄花菜炖瘦猪肉
- (79) 蘑菇瘦肉豆腐羹
- (81) 鳝丝炒胡萝卜
- (82) 菠菜鸡肝汤
- (84) 健脾八宝糕
- (86) 萝卜海带汤

家常药膳

目 录

- (88) 化瘀养肝蜜
- (89) 滋肾肝膏汤
- (91) 淫羊藿沙苑子炖鳝段
- (93) 茵陈栀子仁粥
- (95) 五味女贞枸杞红枣蜜
- (97) 五鸡杞蛋白
- (99) 五果甲鱼
- (101) 养血肝片
- (103) 四花疏肝糖水
- (105) 首乌爆猪肝
- (107) 地冬沙参螃蟹汤
- (108) 山楂荷叶鸭
- (110) 桑葚芝麻鸭肝羹
- (112) 软炸鸡肝
- (113) 蟠龙黄鱼
- (115) 明目猪肝汤
- (117) 茅根蔗茅汤
- (119) 萝卜缨柚子皮炒肚片
- (120) 安神猪心
- (122) 健脾泥鳅汤
- (124) 芪术炸里脊
- (125) 淮山芝麻丸
- (127) 杞七芎桃鸡
- (129) 何首乌烧鸡
- (131) 海参枸杞猪肉饼

- (133) 枸杞薯茄烧牛肉
- (135) 枸杞核桃麻鸡丁
- (137) 佛手橘叶炒猪肝
- (139) 番茄豆腐煮牛肉
- (140) 冬菇煎豆腐
- (142) 冬菇红萝卜熘马蹄
- (143) 虫草灵芝团鱼
- (145) 决明海带猪肝汤
- (147) 参芪鸭条
- (149) 鳖甲枣七汤
- (150) 花生枣烧猪蹄
- (152) 生地墨鱼丝
- (154) 茵陈小豆苡米粥
- (156) 山楂陈皮蜂蜜汁
- (158) 血藤山楂炸大排
- (159) 参苓鸡肉馄饨
- (161) 芪归鳝鱼
- (163) 三色丁
- (164) 芹菜带香菇
- (166) 山楂灵芝肉
- (167) 茵陈鸡蛋
- (169) 鸡黄田螺汤
- (171) 生地玄参炖猪肝
- (173) 茵陈田基黄蚬肉汤

养阴里脊肉

◆材料

里脊肉 300 克 鸡蛋 2 个 女贞子 5 克 旱莲草 5 克 桑葚子 5 克 菜油 湿淀粉 绍酒 酱油 白糖 精盐 醋 蒜 姜 麻油 葱花各适量



◆药性

里脊即脊柱两侧的瘦猪肉,内含蛋白质、脂肪等,性味甘平,归脾胃肾经,其作用缓和,长于滋阴润燥,生津止渴。鸡蛋内含蛋白质、人体必需的八种氨基酸、矿物质和维生素等,营养价值高,其中蛋黄性味甘平,功效滋阴润燥养血。桑葚子性味甘寒,入肝肾经,功效补益肝肾、养阴滋液,现代药理研究内含芦丁、胡萝卜素等,主要适应于肝肾阴虚型患者。女贞子、旱莲草均入肝肾经,功善滋补肝肾,具有明显的保肝和促进免疫的作用。

◆配伍意义

乙型肝炎患者乃感受乙肝病毒,日久不愈导致肝气郁滞,肝血亏损;肝肾同源,阴血不足则肝肾阴虚。本方桑葚子补肝肾、养阴液,女贞子、旱莲草适用于肝肾阴虚而见各种症状者。里脊肉长于滋阴润燥,经上述配伍使用,使本款药膳具有滋补肝肾和益血的功效。

◆适合对象

适合平素身体虚弱、血虚头晕、腰酸乏力者,尤其适合于乙肝病毒携带者、慢性乙型肝炎之肝肾阴虚型患者。症见胁痛隐隐、头晕眼花、耳鸣、口干咽燥、心烦少寐,以及视力下降、须发早白、腰膝酸软等。

◆准备工作

1. 将猪里脊肉用力拍松,切成宽厚约 0.6 厘米、长度约 2.5 厘米的肉条。
2. 将三味中药去净灰渣,烘干碾成细末备用,将姜、葱、蒜洗净,切成粒。

3. 将肉条与中药粉加入少量精盐、酱油、湿淀粉调拌均匀,另加酱油、白糖、葱、鲜汤、湿淀粉对成汁(滋汁)。

◆烹调方法

炒锅置于火上,下菜油烧至七成热,分散投入肉条,炸至金黄色,表面发脆时捞起,另放入猪油、姜、蒜炒出香味,烹入滋汁拌匀,放入里脊肉、醋拌匀,淋上麻油入盘即成。

◆食用方式

本款药膳色、香、味俱佳，可佐餐食之。

◆ 注意事项

1. 本药膳可作为肝炎恢复期的滋补膳食。
2. 本药膳适宜在秋、冬季食用。

◆专家叮咛

1. 脾胃虚寒、大便溏烂者不宜多食。
2. 乙型肝炎属脾肾阳虚型患者不宜食用。
3. 外感实热者不宜食用。

猪肝四物汤

◆材料



猪肝 150 克 熟地 10 克 当归 5 克 川芎 5 克 白芍
10 克 炒枣仁 5 克 枸杞子 10 克 水发木耳 20 克 熟猪
油 鸡汤 绍酒 酱油 湿淀粉 味精 精盐 胡椒粉各
适量

◆药性

猪肝性味甘平。功效补肝明目、补气养血。内含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、铜、维生素(A、B₁、B₂、C)等成分。熟地性味甘、微温,入肝、肾、心经。临床常用于乙型肝炎之阴血亏虚,或气血不足,或肝肾阴虚证者。现代药理研究本品内含β谷固醇、甘露醇、豆固醇、地黄素、生物碱、脂肪酸、葡萄糖及维生素A类物质等。具有①免疫调节作用;②保肝作用;③抗炎作用;④降血糖、利尿作用。当归性味甘、辛、温,入心、肝、脾经。内含蔗糖、维生素A、维生素B₂、维生素E、β谷固醇,以及多种氨基酸和一些如钠、钾、钙、镁等无机元素。动物实验证明有较好的保护肝细胞和防止肝糖原减少的作用。白芍性味苦酸、凉,入肝、脾经。功效养血柔肝,缓中止痛,敛阴收汗。主要治疗慢性肝炎以及肝硬化之肝肾阴亏,或阴亏火旺,或阴血亏虚,或肝郁气滞,或肝胃不和诸证。现代药理证实本品内含芍药甙、β谷固醇、鞣质、树脂、挥发油、苯甲酸、芍药碱、牡丹酚等。具有①免疫促进作用;②解痉镇痛作用;③抗菌作用;④镇静作用。川芎辛、温,入肝、胆经。功效行气开郁,活血止痛。现代药理证实本品主要含挥发油、生物碱、酚性物、有机酸、有机酸酯类等。具有①抗血栓形成:川芎可防止血液粘滞度升高,具有和阿司匹林和潘生丁相同的作用;②对中枢神经系统有镇静作用;③增加冠脉流量,改善心肌缺血;④改善脑循环。酸枣仁性味甘平,入心、脾、肝经。功效养肝、宁心、安神、敛汗。适合于治疗慢性肝病虚烦不眠、惊悸怔忡。现代药理证实含多量脂肪油、黄酮甙等物质。具有①对中枢神经系统有镇静、镇痛作用;②对心血管系统有降压、抗缺氧、强心作用;③提高免疫功能,养肝安神。枸杞子性味甘平,入肝、肾经。功能滋补肝肾,明目。可治肝肾阴亏导致的多种证候。现代药理研究本品内含胡萝卜素、甜菜碱、核黄素、烟酸、抗坏血酸、β谷固醇、钙、磷、铁等。具有①降血脂作用;②增强免疫功能;③保肝作用;④降血糖作用;⑤抗应激作用。

◆配伍意义

乙肝病毒系疫毒之邪,长期邪恋,正气必虚。肝主藏血,性喜条达,肝气郁滞,血行不畅,营血虚滞,阴液亏损。本汤中用猪肝养血补肝。配伍熟地、当归、川芎、白芍四味中药为中医名方四物汤,功效补血和血。主治营血虚滞之证。特色是柔肝养血,补血而不滞血,和血而不伤血。加上酸枣仁、枸杞子,加强补养肝血、安神的功效。可作为慢性肝病营血虚滞型患者的常用药膳。

◆适合对象

1. 适宜于乙肝病毒携带者,慢性乙型肝炎日久迁延、阴血亏损、气血不足或肝肾阴虚型患者。症见头晕眼花,耳鸣,肝区隐隐作痛,心悸失眠,疲乏倦怠等。

2. 素血虚头晕,失眠多梦,面色萎黄者也可服用。

◆准备工作

1. 将猪肝洗净,除去盘膜,切成薄片,加入绍酒、精盐、酱油、湿淀粉少许调匀。

2. 将上述六味中药洗净,加水煎煮去渣、取汁,去除沉淀物。

◆烹调方法

炒锅置旺火上,下药汁、鸡汤、木耳。煮开后将木耳捞入汤碗内,肝片抖散下锅,汤开后撇去浮沫。等肝片浮起时,加入精盐、胡椒粉、味精、熟猪油,片刻后关火,盛入碗内即成。

◆食用方法

猪肝可当菜肴食用。汤水可佐餐食用,也可在平时随时饮用。

◆注意事项

1. 本汤药材的用料为一个人的用量。

2. 本汤最好在一日内分次饮完。

◆专家叮咛

1. 感冒发热者不宜服用本汤。

2. 脾虚湿阴及大便溏泄者慎服本汤。

3. 在秋冬季节饮用本汤较适宜。

杞黄团鱼汤

◆材料

团鱼 1 只(350~500 克) 枸杞子 15 克 熟地 20 克
生姜 3 片 绍酒 精盐各适量

◆药性

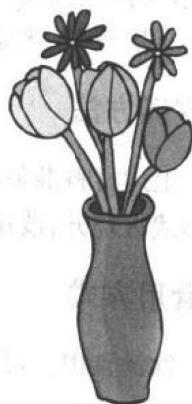
团鱼又名甲鱼。性味咸、平,入肝、脾二经。中医认为本品养阴清热、软坚散结,适宜慢性肝炎、肝硬化之肝肾阴虚型患者。本品主要内含动物胶角蛋白、碘质、维生素 D 等。现代药理研究①增加血中血色素含量;②增强免疫功能;③抗癌、抑制细胞生长;④耐缺氧、抗疲劳作用;⑤降低肝组织氧耗量。枸杞子性味甘、平,入肝、肾经。功能滋补肝肾,明目。可治肝肾阴亏导致的多种证候。现代药理研究本品内含胡萝卜素、甜菜碱、核黄素、烟酸、抗坏血酸、 β 谷固醇、钙、磷、铁等。具有①降血脂作用;②增强免疫功能;③保肝作用;④降血糖作用;⑤抗应激作用。熟地性味甘、微温,入肝、肾、心经。功效滋阴补血。适用于慢性肝病阴血亏虚、或气血不足、或肝肾阴亏之证。本品主要内含地黄素、生物碱、脂肪酸、葡萄糖及维生素 A 类物质。现代药理证实具有①免疫调节作用;②保肝作用:本品煎剂对四氧化碳所致小鼠中毒性肝损伤有保护作用,能防止肝糖原减少;③抗炎作用;④降血糖、利尿、抗肿瘤作用。

◆配伍意义

乙型肝炎患者长期携带病毒,邪恋日久,正气必虚,热毒蕴结,伤阴耗液。临床可见肝肾阴亏之证候。汤中团鱼功效养阴清热,软坚散结。配伍枸杞子滋补肝肾,熟地滋阴补血。经此搭配使本药膳共奏补养肝肾,软坚散结之功效。

◆适合对象

1. 适用于乙型肝炎迁延不愈,肝脾肿大,肝硬化属肝肾阴虚型患者。症见肝功能反复异常,牙龈出血,蜘蛛痣,肝掌,右肋部隐隐作痛,心烦少寐,头晕目花,耳鸣



耳聾，尿黃等。

2. 气血不足, 阴虚火旺者也可食用。

◆准备工作

1. 将团鱼活杀，沸水烫后去膜，掏去内脏洗净，切成块状，放入沙锅内。
2. 枸杞子、熟地洗净，也放入沙锅内。

◆烹调方法

上述材料准备就绪后,于沙锅内加入适量水。投入姜片、精盐,加适量绍酒。先用武火烧开,改用文火炖,直至团鱼肉烂透即成。

◆食用方式

饮汤食肉。可佐餐食用,也可单食。

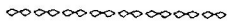
◆ 注意事项

1. 本汤药材的用料为一个人的一日用量。
2. 本汤不宜一次饮完,应分次服完。

◆专家叮咛

1. 感冒发热者不宜服用本汤。
2. 脾虚湿阻及大便溏泄者慎服本汤。
3. 在秋冬季节饮用本汤较适宜。

香芹拌蛋丝



◆材料

香芹 350 克 鸡蛋 2 个 胡萝卜 1 个 精盐 味精 麻油
各适量

◆药性

香芹即芹菜。性味甘、凉，归肝、胃、肺经。功效清热平肝，主要适用于慢性肝病肝火上炎之头晕目眩、面红目赤等证。本品主要内含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素及矿物质。其中磷和钙的含量较高，有明显的降压作用。胡萝卜性味甘、平，归肺、脾经。功效健脾化滞。用于肝病主要适合膳食治疗。可治疗脾虚食欲不振，营养不良或久痢之证。尚可治疗夜盲证。现代药理证实本品内含多种胡萝卜素、维生素 B₁ 和挥发油等。是一种营养丰富的蔬菜。现代医学多以其作为痢疾、神经衰弱、高血压的辅助食疗品。鸡蛋又分蛋黄和蛋清，蛋黄又名鸡子黄，性味甘、平。功效滋阴润燥，养血熄风。可治心烦不得眠等。蛋清又名鸡子清、鸡子白。性味甘、凉。功效清热解毒。鸡蛋内含丰富的蛋白质、脂肪、卵磷脂、维生素、卵黄素和铁、磷、钙、镁、钠等矿物质。鸡蛋的营养价值高，又易被人体消化吸收。

◆配伍意义

乙型肝炎患者热毒蕴结肝脏，肝气郁滞，气郁化火，临床可见肝火上炎证候。此外，肝主藏血，又主疏泄，性喜条达。肝气郁滞，情志失调，临床可见郁郁寡欢，烦躁失眠，多梦等神经衰弱的症状。本药膳中香芹清热平肝，配伍胡萝卜调治脾胃，帮助纠正神经衰弱、高血压。鸡蛋增加多种营养元素。故此搭配可使本膳菜肴成为清热平肝，调整肠胃功能，纠正神经衰弱，降血脂、降血压的辅助药膳。

◆适合对象

1. 适合于乙型肝炎，或乙肝合并高血脂、高血压、脂肪肝患者。中医辨证属肝火上炎，肝阳上亢型。临床可见头痛头晕、面红目赤、心烦失眠、或食欲不振、营养不良等症。

2. 男女老少均可服用。

◆准备工作

1. 将香芹择去根、叶，洗净，切成长约 2.5 厘米的段。胡萝卜洗净，切成丝。
2. 鸡蛋打入碗内，加上精盐、料酒、味精少许，打散。

◆烹调方法

1. 将平底锅一只置于火上，放入花生油 2 匙，烧至 6 成熟，倒入打散的鸡蛋摊

薄,片刻后翻面,至两面微微焦黄起锅,切成丝。

2. 取汤锅一只,放入适量水,用武火烧开,下入香芹丝、胡萝卜丝约烫3分钟,用漏勺捞出装盘,加入鸡蛋丝、精盐、味精,淋上麻油拌匀即成。

◆食用方式

本款色、香、味俱佳，故佐餐食用尤宜。

◆ 注意事项

上为一人一日量，宜分两餐服完。

◆专家叮咛

- 1.脾胃虚弱,大便溏薄者不宜多食。
- 2.本款在春夏季节服用尤宜。
- 3.胡萝卜过食会引起黄皮病,故胡萝卜不宜多吃。

茭白肉丝豆腐汤

◆材料

茭白 100 克 瘦猪肉 60 克 豆腐 150 克 湿淀粉 料酒
精盐 味精 葱花各适量



◆药性

茭白又名茭笋。性寒味甘。具有清热生津,利尿除湿,通利大便之功效。《本草拾遗》谓其:去烦热,止渴,除目黄,利大小便,止热痢,解酒毒。故可用于治疗湿热小便不利,黄疸。豆腐性味甘、凉,归脾、胃、大肠经。具有益中气,和脾胃,清热解毒等功效。《本草纲目》谓其:清热散血。《食鉴本草》曰:宽中益气,和脾胃,下大肠浊气,消胀满。现代药理证明豆腐内含蛋白质 40%~50% 以上,以及人体必需的微量元素、氨基酸、碳水化合物、维生素类等。功效益中气,和脾胃,健脾利湿,尚可解酒毒。猪肉味甘性平,归脾、胃、肾经。《雷公炮制药性解》曰:猪肉,主补脾益气。《随息居饮食谱》:猪肉,补肾液,充胃汁,滋肝阴,润肌肤,利二便,