

常见病 **药膳** 调养丛书

丛书主编 周文泉 崔玉琴

肝炎

四季饮食



本书编著 王虹 徐工学



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

常见病药膳调养丛书

肝炎四季饮食

丛书主编 周文泉 崔玉琴
本书编著 王虹 徐工学

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

肝炎四季饮食 / 王虹, 徐工学编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.3

(常见病药膳调养丛书)

ISBN 7-5381-3830-7

I. 肝... II. ①王...②徐... III. 肝炎 - 食物疗法
IV. R575.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 096817 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 100千字

印 张: 3.75

印 数: 1~6000

出版时间: 2003年3月第1版

印刷时间: 2003年3月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷 许 平

封面设计: 李若虹

版式设计: 王珏菲

责任校对: 刘 庶

定 价: 20.00元

联系电话: 024-23284370

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

丛书主编	周文泉	崔玉琴
丛书副主编	张文	王玉琢
	杨波	张宏
	张存悌	刘伟
	李洁	崔彩虹
本书编著	王虹	徐工学
摄影	祝锐	林玉
	苏涵	王文
制作	王文萍	范颖
	李斌	刘立克

前 言

食疗是在中医理论指导下经过千百年实践形成的独特的理论体系，被历代医家所推崇；为历代百姓所应用。在科学技术高度发达的今天，人们仍喜欢用食疗来调整人体阴阳平衡，补充营养物质，达到防病治病的目的。因为我国一年四季气候变化较大，中医学认为，干燥的气候容易伤肾，偏热偏寒的气候容易伤心肺，多风或大风气候容易伤肝，寒湿或湿热的气候易伤脾胃，所以，应根据气候变化特点，择时进行补益。但是，如何做到合理安排病人饮食，怎样用药食两用的物品做成药膳，则是摆在人们面前的难题。为了满足广大读者的愿望，我们组织这方面的专家，编写了“常见病药膳调养丛书”。

这套丛书包括《脂肪肝四季饮食》、《高血压四季饮食》、《高脂血症四季饮食》、《糖尿病四季饮食》、《慢性胃炎四季饮食》、《慢性肾炎四季饮食》、《癌症四季饮食》、《肥胖症四季饮食》、《胆囊炎·胆石症四季饮食》、《痛风四季饮食》、《肝炎四季饮食》11个分册。均由临床经验丰富的药膳专家编写、制作。这11种书不仅介绍了疾病的防治常识和四季饮食膳方，还详细介绍了每款膳食的原料、制作方法、食用方法以及功效主治，并逐一用彩色图片表示。从而突出了可操作性和有效性，可使读者能够准确地使用补益类中药，正确地制作防病膳食，安全地择时应用，有利于强身保健。

人人需要健康，人人渴望健康，实现人人健康，重要的是要从自己做起，要养成健康的习惯，调整心态，平衡饮食，加强锻炼。愿本书能为您的健康提供帮助，成为您生活中的朋友。

编著者

目 录

一、 肝炎四季食膳

春季饮食

1. 菊花龙井茶 1
2. 翡翠红螺汤 2
3. 鸡骨草饮 4
4. 醋骨汤 5
5. 白玉猪小肚汤 6
6. 炒鲜菇 8
7. 楂七饮 9
8. 灵芝银耳羹 10
9. 雪梨荸荠瘦肉汤 12
10. 甘绿鲜藕炖瘦肉 13
11. 金针豆腐羹 14
12. 鱼腥草海蜇莴苣 16
13. 菠菜肝片 18
14. 丹参膏 19
15. 香菇烧菜花 20
16. 泥鳅炖豆腐 21

夏季饮食

1. 茵陈蚬肉汤 22
2. 黄瓜皮汤 23
3. 鲤鱼汤 24
4. 瓜皮茅根汤 26

5. 玉米须枣豆粥 27
6. 白术苡仁饭 28
7. 茵陈粥 29
8. 红花海蜇 30
9. 茯苓赤豆薏米粥 31
10. 车前饮 32
11. 夏枯草瓜络饮 33
12. 决明烧茄子 34
13. 茵黄绿茶饮 36
14. 二豆饭 37

秋季饮食

1. 萝卜片炒猪肝 38
2. 甲鱼猪髓汤 39
3. 乌鸡补血汤 40
4. 桑寄生芦根煲黄鳝 42
5. 番茄煮牛肉 43
6. 红枣花生汤 44
7. 萝卜三园 45
8. 桂圆炖团鱼 46
9. 蘑菇银耳焖豆腐 48
10. 糯米百合粥 49
11. 蜜饯萝卜 50

12. 玉竹炖鱼头	51	7. 羊肝煎	66
13. 首乌炖猪肝	52	8. 枸杞鸡蛋汤	67
14. 丹参粥	54	9. 枸杞糯米饭	68
15. 枸杞油焖大虾	56	10. 陈皮牛肉	70
冬季饮食		11. 陈皮粥	72
1. 鸡肝粥	58	12. 酱醋羊肝	73
2. 茴香猪肝	59	13. 杞枣煲蛋羹	74
3. 菇杞肉	60	14. 醋梨	76
4. 五味子膏	62	15. 冬虫夏草枣	77
5. 陈皮红枣汤	63	16. 仙茅菟丝当归炖羊肉	78
6. 海参猪肉饼	64	17. 当归生姜羊肉汤	80

二、认识肝炎

1. 常见肝病有几类	81	3. 应了解肝炎的分期	82
2. 什么样的人易患肝炎	81	4. 肝炎病毒如何损害肝脏	82

三、肝脏疾病的症状

1. 肝区痛不要忽视，应去医院检查	84	5. 肝炎病人应注意防止出血	86
2. 患了肝炎后人会感到很疲劳	84	6. 手掌发红、胸面部出现红色斑点，应怀疑肝脏有病变	87
3. 灰油腻食品是肝脏功能下降的表现	85	7. 肝炎病人尤要注意血糖值，避免合并糖尿病	87
4. 体温紊乱也是肝炎的表现	86		

8. 肝炎患者要注意合并消化性溃疡 88
9. 肝炎对肾脏有影响 ... 89

四、远离肝炎

1. 日常生活能否被传染肝炎 90
2. 如何防止肝炎传播 ... 90
3. 饮酒可导致酒精性肝炎 91
4. 药物也会引起肝损伤 91
5. 肝炎病人应怎样休息 ... 92
6. 慢性肝炎病人如何做好家庭调养 93
7. 如何防止慢性肝炎复发 94
8. 慢性肝炎的治疗方法 94
9. 怀孕妇女易发生肝脏损伤，尤其是妊娠末期 95
10. 肝炎患者怀孕应注意 96

五、肝炎患者饮食调理

1. 肝炎患者的饮食调养原则 97
2. 肝炎病人如何注意四季的饮食调养 ... 98
3. 肝炎病人不宜吃的食品 98
4. 儿童病毒性肝炎的饮食调养 99
5. 肝炎恢复期病人的饮食 100
6. 滋补品对肝炎治疗是否有用 100
7. 重症肝炎患者的营养要求 101
8. 肝硬化的饮食原则 ... 102

六、肝炎药膳中常用药物

1. 青皮 103
2. 陈皮 103

3. 茵陈	103	12. 五味子	105
4. 白芍	103	13. 薏苡仁	106
5. 赤芍	104	14. 玉竹	106
6. 丹参	104	15. 冬虫夏草	106
7. 菊花	104	16. 百合	106
8. 当归	104	17. 马鞭草	107
9. 地龙	105	18. 玉米须	107
10. 决明子	105	19. 大枣	107
11. 枸杞子	105	20. 桃仁	107

七、肝炎药膳中常用的食物

1. 粳米	108	13. 银耳	110
2. 麻油	108	14. 梨	111
3. 羊肉	108	15. 香菇	111
4. 牛肉	108	16. 冰糖	111
5. 茶	109	17. 萝卜	111
6. 鲫鱼	109	18. 猪肝	111
7. 鲤鱼	109	19. 莲藕	112
8. 金针菜	109	20. 莴苣	112
9. 赤小豆	109	21. 豆腐	112
10. 蜂乳	110	22. 姜	112
11. 甲鱼	110	23. 荸荠	112
12. 海蜇	110		



肝炎四季食膳

菊花龙井茶

春季饮食



【配料】菊花10朵，龙井茶3克（一小撮）。

【制作】将菊花、龙井茶除去杂质洗净后，将其放入茶壶内，冲入开水，开盖泡10分钟。

【用法】每日1剂，代茶频饮。

【功效】清肝明目。菊花具有降压、明目作用，能抑制各种病菌，与龙井茶泡服，可缓解头痛。

【主治】适用于肝炎头痛。

【出处】《饮食疗法》。



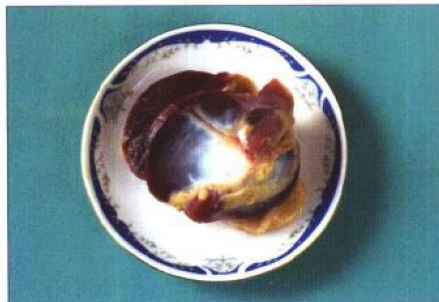
2 翡翠红螺汤

春季饮食

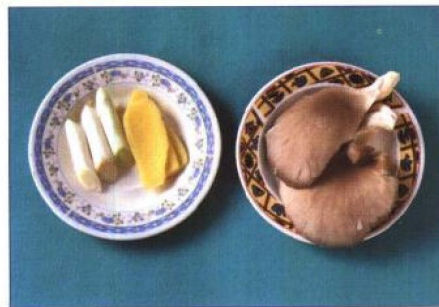
【配料】红螺肉8~10个，鸭肫1具，蘑菇适量，生姜末6克，味精2克，食盐10克，葱末6克，食用调料油30克，黄酒适量。



红螺



鸭肫



葱、生姜、蘑菇

【制作】先将红螺肉、鸭肫洗净切成薄片。将蘑菇洗净撕为成条待用。以黄酒将红螺肉、鸭肫渍之，在锅内放入油适量，微炒鸭肫、螺肉，至八成熟，加入适量水和蘑菇煮熟后加入调料即成。

【用法】佐餐食之，连用1周。

【功效】滋阴清热，利湿退黄。

【主治】适用于肝炎患者属气阴两虚所致的肝区隐痛，口渴，舌红脉细等症。

【出处】民间验方。



将红螺切片，鸭肫切片，
磨菇撕成条。



油锅烧热，下
鸭肫、螺肉，炒至八
成熟，加入适量水和
磨菇煮熟即可。



3 鸡骨草饮

【春季饮食】

【配料】鸡骨草20克（一小把），白糖10克（1匙）。

【制作】将鸡骨草上的豆荚全部除去（本品种子有大毒，切忌服用，必须全部除去豆荚），洗净，切5厘米长的段，把鸡骨草放入沙锅内，加水2000毫升，用武火烧沸，再用文火煮25分钟，滤去药渣，加入白糖搅匀即可。

【用法】每日2次，每次100毫升饮用。

【功效】清肝利胆，舒筋止痛，化积利水。

【主治】急性病毒性肝炎。



4 醋骨汤

春季饮食

【配料】米醋 2 瓶、鲜猪排骨 500 克、红糖、白糖各 120 克。

【制作】将上料置锅内（不加水），置沸后 30 分钟，取出猪骨，只用汤汁。

【用法】成人每次 30 ~ 40 毫升，小儿 5 ~ 10 岁每次 10 ~ 15 毫升。每日 3 次，饭后服。

【功效】益肝补虚，解毒散瘀。

【主治】适宜急性、慢性、传染性肝炎。

【出处】《中药大辞典》。



5 白玉猪小肚汤

【春季饮食】

【配料】猪小肚1只，白茅根60克，玉米须60克，大枣10枚。

【制作】将猪小肚去净肥脂，切开，用盐、生姜粉拌擦后用水冲洗，放入开水锅煮15分钟，取出在冷水中冲洗。把白茅根，玉米须，大枣（去核洗净）全部用料放入开水锅内，武火煮沸后，文火煲3小时，调味后即成。

【用法】佐餐食之，每日2次。

【功效】清热，祛湿，退黄。

【主治】急性黄疸性肝炎，药物中毒性肝炎，见面目黄色鲜明，小便黄，口渴口苦，身倦困重，发热，脘腹胀闷，胁痛。

【出处】《健身治病汤谱》。



猪肚

猪肚营养丰富，能补虚益胃。



白茅根、玉米须能利湿，祛黄疸，大枣能调补脾胃，促进营养物质吸收。

白茅根

大枣

玉米须



将猪肚去净脂肪，切开，用盐、生姜粉擦洗，再用水冲洗，开水煮15分钟。



把猪肚、白茅根、玉米须、大枣放入沙锅中，煮3小时。



6 炒鲜菇

【春季饮食】

【配料】鲜蘑菇适量，调料适量。

【制作】将鲜蘑菇洗净，去蒂，撕成细条，或炒，或炖，或做汤，配入调料调制即成。

【用法】常用。

【功效】保肝，提高白细胞。

【主治】适用于急性传染性肝炎，白细胞减少症。

【出处】《中国药膳学》。

