

彭铭泉 彭年东 编著



17.11
705

常见肝病药膳谱

江苏科学技术出版社

常见肝病药膳谱

彭铭来
彭年东 编著

江苏科学技术出版社

常见肝病药膳谱

彭铭泉 编著
彭年东

出版发行:江苏科学技术出版社
经 销:江苏省新华书店
印 刷:南京京新印刷厂

开本 787×1092毫米 1/36 印张 3.875 字数 70,000
1997年1月第1版 1997年3月第2次印刷
印数 8,001—14,000册

ISBN 7 5345-2255-2

R·377

定价:4.80元

责任编辑 孙连民

我社图书如有印装质量问题,可随时向承印厂调换

前 言

肝是人体最大的腺体,是人体新陈代谢的枢纽,为维持生命的重要器官。它在糖、脂类、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机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、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。本书介绍了急性病毒性肝炎,慢性病毒性肝炎,肝硬化,中毒性肝炎等常见肝脏疾病的饮食疗法,详细介绍了各种药膳的配方、制作、食法、功效等。所举药膳方剂,疗效确切,效果明显,对治疗和预防肝脏疾病都十分有益。

目 录

第一节 急性病毒性肝炎药膳	(1)
车前饮.....	(2)
岗松茶.....	(2)
田基黄粥.....	(3)
鸡骨草饮.....	(3)
半边莲茶.....	(4)
马鞭草茶.....	(4)
车前草郁金煮水鸭.....	(5)
苡仁水鸭汤.....	(6)
赤小豆野鸭粥.....	(6)
豆蔻牛奶饮.....	(7)
砂仁豆芽瘦肉汤.....	(7)
茅根饮.....	(8)
白茅根豆浆饮.....	(9)
茅根蛋花羹.....	(9)
猕猴桃饮.....	(10)
西瓜大蒜散.....	(10)
白板西瓜饮.....	(11)

青皮白鸭汤	(11)
陈皮香附蒸乳鸽	(12)
陈皮瘦肉粥	(12)
香附豆腐汤	(13)
桑椹枸杞茶	(14)
五灵脂红花蒸墨鱼	(14)
冰糖溪螺饮	(15)
萝卜根煮溪螺	(15)
白扁豆溪螺汤	(16)
赤小豆溪螺汤	(17)
生毛草煮溪螺	(17)
溪螺红糖饮	(18)
冬瓜饴糖饮	(18)
玉米须煲鲜蚌	(19)
玉米须螺片汤	(19)
冰糖煮田螺	(20)
胡萝卜煲田螺	(21)
豆豉田螺汤	(21)
枸杞田螺汤	(22)
豆腐鳅鱼汤	(23)
泥鳅牛奶饮	(23)
马蹄羊奶饮	(24)
马蹄炒猪肝	(24)
马蹄蒸鸡蛋	(25)
马蹄豆腐汤	(26)

茄子烧马蹄	(26)
苋菜海蜇汤	(27)
苋菜炒螺片	(28)
冬苋菜汤	(28)
三冬汤	(29)
苡仁淡菜煲冬瓜	(29)
鱼腥草海蜇拌莴苣	(30)
洋参马蹄饮	(31)
番茄马蹄饮	(31)
番茄墨鱼汤	(32)
番茄煲蚌肉	(32)
二豆饭	(33)
二豆鲤鱼汤	(34)
荸荠云吞(馄饨)	(34)
荸荠雪蛤羹	(35)
三鲜汁	(36)
第二节 慢性病毒性肝炎药膳	(37)
麦芽饮	(38)
青皮麦芽饮	(38)
马鞭草炖水鸭	(39)
丹参桃仁炖鳖鱼	(39)
芝麻桃仁粥	(40)
二花粥	(40)
陈皮核桃粥	(41)
苡仁红花粥	(42)

丹参玉米糊	(42)
苏子桃仁粥	(43)
苍耳苡仁粥	(43)
山药赤小豆粥	(44)
苡仁番茄瘦肉面	(45)
茯苓红花鸡蛋面	(45)
红花山药包子	(46)
红花山药肉麻丸	(47)
仙人掌炒兔肉	(48)
苡仁丹参炖猪爪	(49)
马蹄大蒜炖生鱼	(49)
杏菊红花饮	(50)
防风二仁饮	(51)
甘草二花饮	(51)
蜂蜜二花膏	(52)
桑菊桃仁膏	(52)
淡菜红花鱼头汤	(53)
青元饭	(54)
丹参鸡汁面	(54)
陈皮炒猪肝	(55)
红花鸡肝饼	(55)
茯苓豆蔻馒头	(56)
山楂番茄牛肉汤	(57)
白及羊肝汤	(57)
香砂糖	(58)

酒饼果饮	(59)
陈皮木香鸡	(59)
枸杞羊肝羹	(60)
桑椹鸡肝汤	(60)
银耳猪肝汤	(61)
夜明砂猪肝脑	(62)
菠菜鸭肝汤	(62)
牛肝杞椹汤	(63)
淮山大蒜煲牛肝	(64)
兔肝杞贞汤	(65)
蘑菇红花汤	(65)
南花猪肝汤	(66)
益胃汤	(66)
北沙参煲龟肉	(67)
陈皮砂仁炒藕丝	(68)
陈皮蚌肉粥	(68)
香附茶	(69)
无花果炖猪肠	(69)
首乌炒两肝	(70)
何首乌紫菜炖豆腐	(71)
羊杞豆腐汤	(71)
蚕豆炖豆腐	(72)
麦冬瘦肉煮黑豆	(73)
第三节 肝硬化药膳	(74)
乌不企丹参炖海参	(75)

蛤蟆大蒜炖猪肚	(76)
车前草紫薇根炖豆腐	(76)
山楂树根炖猪小肠	(77)
二鳖汤	(78)
归芪炖山甲	(79)
二草艾叶炖仔鸡	(79)
红糖谷糠丸	(80)
红糖谷糠蒸黄鸡	(81)
田七郁金蒸乌鸡	(81)
二豆炖生鱼	(82)
小茴香大蒜蒸生鱼	(83)
三豆白鸭汤	(83)
二豆白糖泥	(84)
茯苓赤小豆包子	(84)
茯苓赤小豆粥	(85)
赤小豆鸭肉粥	(86)
海带炖黑豆	(86)
鸭肝豆芽汤	(87)
蕃薯饭	(88)
枳壳砂仁炖猪肚	(88)
独蒜牛奶羹	(89)
醋芪桂芍饮	(89)
荸荠牛奶饮	(90)
白及燕窝羹	(90)
鸡冠花炖猪肺	(91)

玉米须黑豆猪肉汤	(92)
玉米须枸杞鲍鱼汤	(92)
瓜蒌大腹皮炖猪肚	(93)
虫草洋参鸡汤	(94)
五味滑鸡煲	(94)
五味粥	(95)
五味红枣茶	(96)
红枣五味炖兔肉	(96)
五味龙眼洋参茶	(97)
茵陈红枣五味粥	(98)
茵陈红枣煲蚌肉	(98)
第四节 中毒性肝炎的药膳	(100)
白糖甘草茶	(100)
绿豆甘草汤	(101)
冰糖绿豆苋菜粥	(101)
甘草绿豆煲米饭	(102)
甘草绿豆炖白鸭	(102)
绿豆银耳羹	(103)
绿豆燕窝粥	(104)
墨鱼甘草汤	(104)
绿豆糕	(105)
蒜泥拌鱼腥草	(105)
鱼腥草绿豆汤	(106)
海带绿豆汤	(106)
二草饮	(107)

三草饮.....	(107)
二草苡仁冬瓜盅.....	(108)
车前草黄瓜汤.....	(109)
紫菜面.....	(109)
甘草大蒜烧茄子.....	(110)

第一节 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。病人开始可有明显的乏力,食欲减退,上腹部饱胀不适,恶心呕吐,还可有恶寒发热等症状,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。蛋白质稍高就是要适当多吃牛奶、瘦肉、鸡蛋、豆制品等。脂肪低就是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,就是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。



配方：车前草 30 克 白糖 20 克

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。

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。



配法：岗松 20 克 白糖 10 克

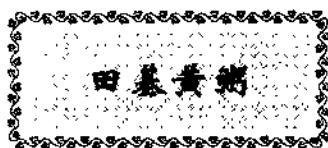
制作：1. 把岗松洗净，切 5 厘米长的段，放入炖

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。

功效: 祛风行气,通淋利尿,止痒。急性病毒性肝炎患者饮用。



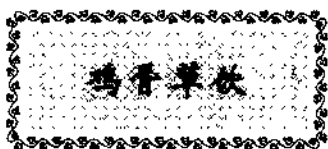
配方: 田基黄 30 克 大米 100 克 白糖 20 克

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。

功效: 清热解毒,消肿散瘀。用于急性病毒性肝炎患者。



配方: 鸡骨草 20 克 白糖 10 克

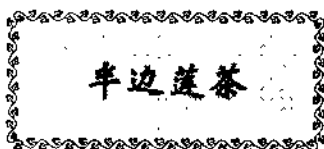
制作: 1. 把鸡骨草豆荚全部摘除(本品种子有

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。

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。



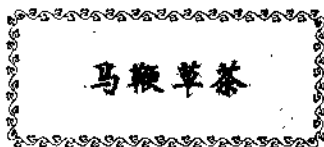
配方：半边莲 25 克 白糖 20 克

制作：1. 把半边莲洗净，切成 5 厘米的段。

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。

功效：凉血解毒，利尿消肿。用于病毒性肝炎小便赤黄患者。



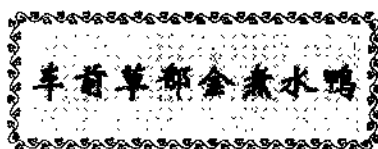
配方：马鞭草 20 克 白糖 20 克

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。

功效: 清热解毒,通经散瘀,利尿止痒。用于急性病毒性肝炎患者小便不利者。



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

制作: 1. 把车前草洗净,切成 5 厘米的段,郁金洗净,同用纱布袋装好,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. 把炖锅置武火上用武火(大火)烧沸,再用文火炖煮一小时即成。

食法: 每日 1 次,每次吃水鸭肉 50 克,喝汤 200 毫升。

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。