

# Meiweiyao

沈朝萍 谢英彪 主编

# 美味药膳

• 消除脂肪肝 •

XIAOCHUZHIFANGGAN



 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



# 美味药膳消除脂肪肝

MEIWEI YAOSHAN XIAOCHU ZHIFANGGAN

**主编** 沈朝萍 谢英彪

**编者** (以姓氏笔画为序)

刘欢团 严玉美 邱菊

沈慧 沈朝萍 陈四清

夏竹 黄志坚 谢英彪

蔡红雅



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

---

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

美味药膳消除脂肪肝 / 沈朝萍, 谢英彪主编. - 北京:  
人民军医出版社, 2006.6

ISBN 7-5091-0139-5

I. 美… II. ①沈… ②谢… III. 脂肪肝 - 食物疗法  
- 食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2005 ) 第 155936 号

---

策划编辑: 崔晓荣      文字编辑: 高磊      责任审读: 余满松  
    闫树军      出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社      经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱      邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 后勤指挥学院印刷厂      装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 10.125      字数: 187 千字

版、印次: 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 23.00 元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252



## 内 容 提 要

脂肪肝是一种常见的“富贵病”，运用药膳治疗脂肪肝是一种简便有效的方法。本书简要介绍了脂肪肝的基本知识，详细列举了抗脂肪肝药膳的29种常用药物及470余种脂肪肝药膳验方，分通治药膳和4类辨证分型药膳。每首验方均分述原料、制作、用法、功效四项内容。取材方便、制作简易，突出了科学性和实用性，对脂肪肝的治疗和预防起着积极的作用。本书语言简练，通俗易懂，对不同类型的脂肪肝给出不同的药膳验方，针对性强，药膳制作科学、配制合理、安全可靠，适用于广大脂肪肝患者和脂肪肝易发人群阅读参考。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 高 磊

# 前 言

脂肪肝是指由多种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的疾病。这些年来，随着人们生活水平的提高，普遍存在营养过剩、膳食搭配不合理、过度饮酒以及活动量过少等现象，导致脂肪肝的发病人数有急剧上升的趋势，发病年龄从以中老年人为主开始向青年人，甚至向少年儿童蔓延。脂肪肝已成为目前一种常见的多发病和“富贵病”。

对于轻度脂肪肝，若能采取合理营养、平衡膳食、适当运动、戒酒等措施是可以逆转的。而酒精性脂肪肝、糖尿病性脂肪肝等，如果任其发展或久治不愈可在数年内转变为肝纤维化、肝硬化甚至肝癌。也有些脂肪肝，如妊娠期急性脂肪肝和Reye综合征等，其病死率可高达50%以上；还有些脂肪肝，如肥胖性脂肪肝，容易并发冠心病、高血压病、动脉粥样硬化症及糖尿病等，会严重影响到生活质量和寿命。所以，对于脂肪肝切不可等闲视之。

药膳是中华文化的瑰宝，是中医中药与食物烹饪长期结合、共同孕育的一支奇葩。因其独特的风味，确切的功效，既是餐桌上的美味佳肴，又具保健康复、防病治病的功效而日益受到广大群众的欢迎和全世界的关注。所以，运用药膳治疗脂肪肝是一种简便、有效、安全的好方法。

本书除介绍脂肪肝的基本知识外，我们还组织了临床治疗、食疗药膳等方面的专家，根据多年的实践经验，详细介绍了抗

脂肪肝药膳的29种常用药物、70余首脂肪肝通治药膳方及400余首脂肪肝辨证分型药膳验方。所涉及的品种与验方，全部取材方便、价廉物美、制作方便、疗效确切、安全可靠。可以帮助广大脂肪肝患者在大饱口福的同时，选用适合病情的药膳战胜病魔，早日康复。

本书内容丰富翔实、通俗易懂，文字轻松活泼，使知识性与趣味性、科学性与可读性得到较好地结合，可满足不同文化层次、不同职业脂肪肝患者的需求。也可成为医护人员的理想参考书。

愿《美味药膳消除脂肪肝》成为广大脂肪肝患者及家属的良师益友。

南京中医药大学第三附属医院  
教授、主任医师  
2006年2月

谢英彪

# 目录

## 一、脂肪肝的基本知识

1. 什么叫脂肪肝 .....	1
2. 脂肪肝的病因 .....	2
3. 脂肪肝的症状 .....	4
4. 脂肪肝的诊断 .....	5
5. 脂肪肝的预后 .....	7
6. 脂肪肝的预防 .....	7

## 二、抗脂肪肝药膳常用药

1. 绞股蓝 .....	9
2. 螺旋藻 .....	13
3. 三七 .....	15
4. 大黄 .....	17
5. 丹参 .....	21
6. 虎杖 .....	23
7. 蒲公英 .....	25
8. 柴胡 .....	26
9. 茵陈 .....	29
10. 泽泻 .....	31
11. 人参 .....	33
12. 何首乌 .....	37
13. 冬虫夏草 .....	40
14. 灵芝 .....	43
15. 枸杞子 .....	46
16. 决明子 .....	49
17. 银杏叶 .....	50
18. 蒲黄 .....	51

19.女贞子 .....	54
20.马齿苋 .....	55
21.山楂 .....	57
22.魔芋 .....	60
23.生姜 .....	63
24.核桃仁 .....	66
25.红枣 .....	68
26.陈皮 .....	69
27.荷叶 .....	71
28.海藻 .....	73
29.茶叶 .....	74

### 三、脂肪肝通治茶饮食疗药膳方

1.荷叶祛脂茶 .....	81
2.葛花乌龙茶 .....	81
3.螺旋藻橘皮茶 .....	82
4.山楂绿茶 .....	82
5.银杏叶芹菜茶 .....	83
6.首蓿子绿茶 .....	83
7.绞股蓝银杏叶茶 .....	84
8.荠菜山楂茶 .....	84
9.荷叶绿茶 .....	85
10.二子茶 .....	85
11.山楂化脂茶 .....	85
12.绞股蓝乌龙茶 .....	86
13.昆布绿茶 .....	86
14.芦笋茶 .....	87
15.灵芝乌龙茶 .....	87
16.乌龙奶茶 .....	87
17.大蒜萝卜汁 .....	88



18.复合山楂汁 .....	88
19.橘皮萝卜汁 .....	88
20.苹果蒲公英汁 .....	89
21.莱菔叶苹果汁 .....	89
22.杏仁牛奶 .....	90
23.葡萄牛奶 .....	90
24.核桃仁酸奶 .....	90
25.螺旋藻苹果酸牛奶 .....	91
26.绞股蓝番茄酸奶 .....	91
27.大蒜酸牛奶 .....	92
28.玉米魔芋牛奶 .....	92
29.香菇陈皮牛奶 .....	93
30.决明子绿茶饮 .....	93
31.香菇银杏叶饮 .....	93
32.荷叶山楂饮 .....	94
33.绞股蓝决明子饮 .....	94
34.银杏叶饮 .....	95
35.昆布绿豆饮 .....	95
36.黑木耳红枣甜饮 .....	95
37.山楂麦芽饮 .....	96
38.大蒜小米粥 .....	96
39.魔芋粟米粥 .....	96
40.芦笋粳米粥 .....	97
41.菱粉绿豆粥 .....	97
42.魔芋甜粥 .....	97
43.山楂红枣粥 .....	98
44.灵芝玉米粥 .....	98
45.荷叶红枣粥 .....	99
46.绞股蓝绿茶粥 .....	99
47.红枣黑木耳粥 .....	99
48.焦三仙粥 .....	100

49.山楂内金散 .....	100
50.山楂甜露 .....	101
51.绞股蓝牛奶糊 .....	101
52.牛奶山楂羹 .....	101
53.山楂花生苹果羹 .....	102
54.葛根粉酥饼 .....	103
55.丁香苹果奶皮卷 .....	103
56.糖醋蒜头 .....	104
57.山楂嚼食方 .....	104
58.山楂肉干 .....	104
59.蒜泥拌海带 .....	105
60.凉拌苜蓿 .....	105
61.蒜汁马齿苋 .....	106
62.羊肚菌炒笋尖 .....	106
63.蒲公英烩豆腐 .....	107
64.山楂炒豆芽 .....	108
65.奶油芦笋 .....	108
66.香菇绞股蓝 .....	109
67.山楂香菇冬笋 .....	109
68.猴头菇煮草菇 .....	110
69.清煮芦笋 .....	110
70.百合芦笋汤 .....	110
71.双菇竹荪汤 .....	111

#### 四、脂肪肝辨证分型茶饮食疗药膳方

##### (一) 肝郁气滞型药膳方

1.金橘叶茶 .....	112
2.山楂陈皮茶 .....	113
3.陈皮枸杞子茶 .....	113
4.佛手花茶 .....	114

5.橘络玫瑰花茶 .....	114
6.玫瑰茉莉花茶 .....	114
7.陈皮决明子茶 .....	115
8.刀豆壳橘皮饮 .....	115
9.香附枳实蜜饮 .....	115
10.郁金佛手蜜饮 .....	116
11.柴胡二皮蜜饮 .....	116
12.金橘蜜饮 .....	117
13.二皮饮 .....	117
14.柴胡枳壳蜜饮 .....	118
15.橘饼汁饮 .....	118
16.橘皮橘核蜜饮 .....	118
17.橘皮紫苏粥 .....	119
18.陈皮枸杞粟米粥 .....	119
19.金橘粥 .....	119
20.青陈皮糯米粥 .....	120
21.香椽皮粥 .....	120
22.香椽橘皮粥 .....	120
23.柴胡疏肝粥 .....	121
24.玫瑰藕粉粥 .....	121
25.香附陈皮粥 .....	121
26.佛手花粟米粥 .....	122
27.金橘粉 .....	122
28.香椽皮砂仁粉 .....	122
29.青柑皮粉 .....	123
30.四香苦瓜粉 .....	123
31.蜜渍橘皮 .....	124
32.嚼食橘饼方 .....	124
33.金橘叶胡萝卜饼 .....	124
34.玫瑰枣糕 .....	125
35.玫瑰糕 .....	126

36.金橘饼二豆糕 .....	127
37.陈皮末拌海带丝 .....	128
38.橘皮烧牛肉 .....	128
39.葱油橘皮萝卜丝 .....	129
40.刀豆木瓜肉片汤 .....	130

## (二) 气滞血瘀型药膳方

1.山楂海带茶 .....	130
2.大黄蜜茶 .....	131
3.三七绿茶 .....	131
4.姜黄陈皮茶 .....	132
5.丹参山楂茶 .....	132
6.山楂陈皮茶 .....	133
7.丹参茶 .....	133
8.郁金红花茶 .....	134
9.三七延胡索大蒜糊 .....	134
10.三七苹果糊 .....	134
11.桃仁川芎粉 .....	135
12.凌霄花金橘粉 .....	135
13.郁金粉饮 .....	136
14.绿豆大黄饮 .....	136
15.海带蒲枣饮 .....	136
16.香菇蒲黄饮 .....	137
17.麦麸蒲黄饮 .....	137
18.杞子麦麸饮 .....	138
19.丹参黄精蜜饮 .....	138
20.山楂酸奶饮 .....	138
21.陈皮山楂饮 .....	139
22.郁金蜜饮 .....	139
23.绿豆大黄饮 .....	139
24.蒲黄五灵脂蜜饮 .....	140

25.香椽佛手煎 .....	140
26.红花红枣粥 .....	141
27.三七山楂粥 .....	141
28.蒲黄沙苑子粥 .....	141
29.三红粥 .....	142
30.山楂萝卜子粥 .....	142
31.桃仁粥 .....	143
32.生地三七粥 .....	143
33.三七首乌粥 .....	143
34.银杏叶粟米粥 .....	144
35.大黄大枣粟米粥 .....	144
36.茯苓山楂麦麸糕 .....	145
37.丹参馒头 .....	145
38.三七炖豆腐 .....	146
39.黑木耳烧沙丁鱼 .....	146
40.三七炖乳鸽 .....	147
41.桃树根煮瘦肉 .....	148
42.泽兰叶炖甲鱼 .....	148
43.山楂萝卜汤 .....	148
44.益母草三七乳鸽汤 .....	149
45.赤芍田鸡汤 .....	149
46.鳖甲大枣汤 .....	150

### (三) 痰湿内阻型药膳方

1.泽泻乌龙茶 .....	150
2.泽泻虎杖茶 .....	151
3.三豆茯苓饮 .....	151
4.荷叶橘皮饮 .....	152
5.昆布红枣饮 .....	152
6.橘茶饮 .....	152
7.橘茹饮 .....	153



8.金橘萝卜蜜饮 .....	153
9.香附芎归苍术蜜饮 .....	153
10.陈皮半夏蜜饮 .....	154
11.陈皮茯苓粉 .....	154
12.苡仁粉 .....	154
13.橘皮玉米粉奶 .....	155
14.参粉牛奶萝卜球 .....	155
15.半夏山药粥 .....	156
16.泽泻山楂粥 .....	156
17.菖蒲粥 .....	156
18.陈皮黄豆粥 .....	157
19.橘皮胡萝卜粥 .....	157
20.荔枝核桃木香粥 .....	158
21.薏苡仁橘皮粥 .....	158
22.橘皮姜汁粥 .....	158
23.海带橘皮粥 .....	159
24.香干拌海带丝 .....	159
25.凉拌双耳 .....	159
26.蒜头拌萝卜丝 .....	160
27.金黄荸荠 .....	160
28.橘味海带丝 .....	161
29.陈皮豆腐干 .....	161
30.芦笋冬瓜 .....	162
31.姜汁鲜奶冬瓜 .....	162
32.昆布煮冬笋 .....	163
33.苡仁冬瓜 .....	163
34.米醋煮海藻 .....	164
35.茯苓泽泻鸡 .....	164
36.冬瓜海带汤 .....	164
37.薏苡仁冬瓜汤 .....	165
38.薏苡仁丝瓜汤 .....	165

39. 薏苡仁猴头菇汤 ..... 166
40. 双苓鲫鱼汤 ..... 166

#### (四) 脾气虚弱型药膳方

1. 红枣麦麸茶 ..... 167
2. 人参叶绿茶 ..... 168
3. 党参大枣茶 ..... 168
4. 赤小豆山药饮 ..... 169
5. 红参噙化方 ..... 169
6. 白参毛豆甜浆 ..... 169
7. 魔芋豆奶 ..... 170
8. 红枣牛奶 ..... 170
9. 白参薯蕷糕 ..... 170
10. 莲子茯苓糕 ..... 171
11. 佛手山药扁豆糕 ..... 171
12. 荷叶牛奶面饼 ..... 172
13. 小茴香牛奶烧饼 ..... 172
14. 黑木耳红枣豆面饼 ..... 173
15. 太子参鳝鱼羹 ..... 173
16. 山药茯苓羹 ..... 174
17. 陈皮山药大枣羹 ..... 174
18. 人参核桃羹 ..... 174
19. 山药扁豆苡仁羹 ..... 175
20. 红枣木耳羹 ..... 175
21. 荠菜姜枣羹 ..... 175
22. 山药红枣膏 ..... 176
23. 牛奶莲子露 ..... 176
24. 山药苹果玉米糊 ..... 177
25. 红枣花生粟米粥 ..... 177
26. 绞股蓝粟米粥 ..... 178
27. 陈皮麦麸粥 ..... 178

28.黄芪荠菜玉米粥 .....	179
29.黄芪大枣芝麻粥 .....	179
30.牛奶人参粥 .....	180
31.苹果泥花粉粥 .....	180
32.赤小豆鲫鱼粥 .....	180
33.红枣牛奶粥 .....	181
34.螺旋藻粥 .....	181
35.山楂玉米红枣粥 .....	181
36.柿枣花生粥 .....	182
37.佛手柑粥 .....	182
38.扁豆薏仁粥 .....	183
39.羊肚菌粥 .....	183
40.茯苓粥 .....	183
41.茯苓太子参白术粥 .....	184
42.冬瓜皮薏苡仁粥 .....	184
43.山药海带粥 .....	185
44.红枣粥 .....	185
45.山药扁豆粥 .....	185
46.白术猪肉粥 .....	186
47.莲子猪肉 .....	186
48.八宝粥 .....	186
49.白参茯苓粥 .....	187
50.橘皮大枣粥 .....	187
51.山药鸡内金粥 .....	187
52.党参茶叶粥 .....	188
53.二芽白术粥 .....	188
54.白扁豆橘皮粥 .....	188
55.白参茯苓粥 .....	189
56.芡实大枣糯米粥 .....	189
57.薏苡仁菱角粥 .....	190
58.薏苡仁大枣粥 .....	190

59. 山药玉米粉粥 .....	190
60. 人参黄精扁豆粥 .....	191
61. 绞股蓝粥 .....	191
62. 牛奶大枣粟米粥 .....	192
63. 山药牛肉饭 .....	192
64. 健脾八宝饭 .....	193
65. 山药枣豆糕 .....	193
66. 山药面条 .....	194
67. 白术大枣饼 .....	194
68. 山药茯苓包子 .....	194
69. 木耳魔芋豆腐 .....	195
70. 蘑菇魔芋豆腐 .....	196
71. 奶汁魔芋豆腐 .....	196
72. 陈皮烧兔肉 .....	197
73. 豆豉烧豆腐 .....	197
74. 葡萄鱼 .....	198
75. 橘皮牛肉 .....	199
76. 山药烧鱈鱼 .....	200
77. 芦笋香菇肉片 .....	200
78. 平菇灵芝兔肉 .....	201
79. 薏苡仁煮鲤鱼 .....	201
80. 黑木耳蒸鲫鱼 .....	202
81. 党参青鱼 .....	202
82. 黄芪党参鸽 .....	203
83. 人参鸡片 .....	203
84. 黄芪炖牛肉 .....	204
85. 大枣炖兔肉 .....	205
86. 黄芪山药炖乳鸽 .....	205
87. 山药莲苡汤 .....	205
88. 苡仁海带冬瓜汤 .....	206
89. 苓术鲫鱼豆腐汤 .....	206