

药补不如食补 享受健康生活每一天

365^天
索志刚 / 主编

最适宜肝脏病的

食疗食谱

365种美食，365种疗法，保护肝脏吃什么是关键！

名
医
指
导

基础知识

食疗知识

食疗食谱



九州出版社
JIUZHOU PRESS

药补不如食补 享受健康生活每一天

索志刚/主编

365天

最适宜肝脏病的

食疗食谱

365种美食，365种疗法，保护肝脏吃什么是关键！

名 医 指 导

基础知识

食疗知识

食疗食谱



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

365 天最适宜肝脏病的食疗食谱/索志刚 主编. —北京:九州出版社,2006. 1

ISBN 7 - 80195 - 360 - 6

I. 3… II. 索… III. 肝脏病—食物疗法—食谱 IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 160457 号

365 天最适宜肝脏病的食疗食谱

作 者 索志刚 主编

责任编辑 沈东云

责任校对 祝松

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 [www. jiuzhoupress. com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子邮箱 [jiuzhou@jiuzhoupress. com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印 刷 北京秋豪印刷有限责任公司

开 本 880 × 1230 毫米 32 开

印 张 13. 75

字 数 196 千字

版 次 2006 年 2 月第 1 版

印 次 2006 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7 - 80195 - 360 - 6/R · 41

定 价 29. 80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



索志刚医生，现任职

于山西省忻府区人民医院，为内科主治医师。他的卓越成就，在于他从众多古籍和药理书中，精心研究，撰写了许多药膳文章，在国内著名医学期物上发表论文数十万字，具有很高的学术价值和食用价值，极大地推广了食疗这一医学瑰宝，使中国医学中零星散落的食疗资料更加系统化、科学化、普及化。

同时，他用自己总结的心理、饮食、运动、药物和监测等“五驾马车”，与患者一起，和疾病进行着长期的斗争，并帮助了无数病人，最终能够健康地工作、生活。



责任编辑: 沈东云

封面设计: 红十月设计室

RED OCTOBER STUDIO

前 言

肝脏疾病，是我国的一种多发病和常见病，其主要包括急性肝炎、肝硬化、脂肪肝、肝癌等，它极大地危害了人民的健康，所以，积极防治各类肝脏病是肝脏病患者及其家属的共同心愿。

肝脏即使超负荷工作，甚至状况不佳时，也不易有明显的症状，可当有所察觉时，病情多数已相当严重了。但是，如果做到饮食治疗与药物治疗相结合，肝病是可以治愈的。

历代医学专家都主张“药疗不如食疗”。只有从食物中合理地摄取各种营养成分，增强抵抗力，补充疾病消耗和供给修复受损组织器官所需要的物质，才可以满足病体对营养的需求。

因此，本书收集了祖国各地具有治疗肝病作用的食谱 365 种、详细地介绍了每款食谱的科学烹饪方法及功效，具有制作简单、营养丰富特点。让您在平常的每一天轻松地接受食疗，以确保身体健康。

这本书，与其说是一本菜谱倒不如说是一名司厨顾问。

相信，她的光临，一定会给您家人带来健康的福音。

编 者

2006 年 1 月

目 录

第一章 第1月食谱 / 1

一、保健常识 / 1

1. 肝脏的解剖 / 1
2. 一病解千灾,健康又长寿 / 3

二、食疗知识 / 3

1. 肝脏病患者的食疗原则 / 3
2. 食欲减退的食疗 / 4

三、食疗食谱 / 6

- 第1天 黄豆白菜干 / 7
- 第2天 萝卜瘦肉饼 / 8
- 第3天 五味垂盆草 / 9
- 第4天 鸡内金粥 / 10
- 第5天 清蒸枸杞鸽 / 11
- 第6天 山楂粥 / 12
- 第7天 绿豆酸枣灌藕 / 13

第8天 砂仁粥 / 14

第9天 泥鳅粉 / 15

第10天 白萝卜汁 / 16

第11天 泽泻茯苓鸡 / 17

第12天 橘茶饮 / 18

第13天 酸枣汤 / 19

第14天 蜜饯橘皮 / 20

第15天 清炖牛肉萝卜汤 / 21

第16天 佛手柑粥 / 22

第17天 糖醋猪骨汤 / 23

第18天 梅花粥 / 24

第19天 五味蛋白蛋 / 25

第20天 代代花粥 / 26

第21天 茵陈麦芽红枣汤 / 27

第22天 佛手花茶 / 28

第23天 大蒜炖黑鱼 / 29

第24天 薏苡仁粥 / 30

第25天 红枣花生汤 / 31

第26天 牛蛙苋菜粥 / 32

第27天 赤豆冬瓜炖黑鱼 / 33

第28天 鸭肉粥 / 34

第29天 鸡骨草田螺汤 / 35

第30天 芦根竹菇饮 / 36

第31天 鲤鱼汤 / 37

第二章 第2月食谱 / 38

一、保健常识 / 38

1. 肝炎的分类 / 38

2. 横卧可使供给肝脏的血液增多 / 39

二、食疗知识 / 39

1. 重症肝炎患者的食疗要点 / 39

2. 失眠的食疗 / 40

三、食疗食谱 / 41

第1天 山药莲子甲鱼汤 / 42

第2天 乳粥 / 43

第3天 山药桂圆炖甲鱼 / 44

第4天 红枣麦片粥 / 45

第5天 金钱草砂仁鱼 / 46

第6天 鲜芦根石斛粥 / 47

第7天 鸡骨草蛋汤 / 48

第8天 四汁饮 / 49

第9天 虾子炆菠菜 / 50

第10天 茯苓饼 / 51

第11天 玉米须赤豆汤 / 52

第12天 小麦红枣粥 / 53

第13天 牛柳菠菜 / 54

第14天 莲子山药粥 / 55

第15天 五香牛肉 / 56

第16天 陈皮油烫鸡 / 57

第17天 鸡片炒菠菜 / 58

第18天 枣竹灯心粥 / 59

第19天 清炖牛肉 / 60

第20天 蚝油牛肉块 / 61

第21天 猪肝炒菠菜 / 62

第22天 拍小萝卜 / 63

第23天 夜交藤饮 / 64

第24天 冬菇菠菜 / 65

第25天 红烧牛肉土豆 / 66

第26天 粟米粥 / 67

第27天 素炒菠菜 / 68

第28天 烧牛蹄筋 / 69

第三章 第3月食谱 / 70

一、保健常识 / 70

1. 肝脏的组织结构 / 70

2. 工作时也要尽可能饭后静养 / 72

二、食疗知识 / 72

1. 肝脏病患者冬春季节的食疗要点 / 72

2. 腹胀的食疗 / 73

三、食疗食谱 / 74

第1天 肉片烧萝卜 / 75

第2天 虾片油菜 / 76

第3天 佛手莲心茶 / 77

第4天 香菜烧白萝卜 / 78

第5天 双花黄连茶 / 79

第6天 酸辣牛粉丝肉汤 / 80

第7天 羊肉片熬冬瓜 / 81

第8天 灵芝刺五粥 / 82

第9天 牛肉片炒油菜 / 83

第10天 鸡块炖冬瓜 / 84

第11天 石菖蒲粥 / 85

第12天 冬瓜羊肉丸子 / 86

第13天 香肠炒油菜 / 87

第14天 鹿角胶牛奶 / 88

第15天 大葱烧蹄筋 / 89

第16天 猪肝炒油菜 / 90

第17天 菜菔子粥 / 91

第18天 三鲜冬瓜汤 / 92

第19天 冬菇油菜 / 93

第20天 金橘粥 / 94

第21天 蚝油牛肉汤 / 95

第22天 豆腐泡炒油菜 / 96

第23天 青陈皮粉 / 97

第24天 扒羊肉条 / 98

第25天 白菜拌肉丝 / 99

第26天 鱼三仙茶 / 100

第27天 扁豆炒番茄 / 101

第28天 白菜拌肚丝 / 102

第29天 砂仁茶 / 103

第30天 冬菇焖扁豆 / 104

第31天 熏鸡丝拌白菜 / 105

第四章 第4月食谱 106

一、保健常识 / 106

1. 肝脏在蛋白质代谢中的作用 / 106

2. 过度静养会打乱生物系统 / 107

二、食疗知识 / 107

1. 慢性肝炎患者的食疗要点 / 107

2. 黄疸的食疗 / 108

三、食疗食谱 / 109

第1天 肉丝扁豆丝 / 110

第2天 六曲陈皮饮 / 111

第3天 豆腐丝拌白菜 / 112

第4天 砂仁山楂粉 / 113

第5天 红烧羊肉 / 114

第6天 芝麻酱白菜心 / 115

第7天 大黄茶 / 116

第8天 虾片炒扁豆 / 117

第9天 虾皮拌豇豆 / 118

第10天 黄瓜苡米粥 / 119

第11天 肉丁炒白菜 / 120

第12天 火腿玉兰扒白菜 / 121

第13天 茵陈粥 / 122

第14天 葱扒羊肉 / 123

第15天 肉片千张白菜 / 124

第16天 田基黄饮 / 125

第17天 手抓羊肉 / 126

第18天 羊肉丸子汤 / 127

第19天 桂苓粥 / 128

第20天 猪肝炒白菜 / 129

第21天 鸡丝烩白菜 / 130

第22天 茯苓粉粥 / 131

- 第23天 余羊肉 / 132
第24天 芝麻酱拌豇豆 / 133
第25天 加味茵陈粥 / 134
第26天 香菇烧白菜 / 135
第27天 干烧豇豆 / 136
第28天 白切肉 / 137
第29天 马兰糖饮 / 138
第30天 栗子烧白菜 / 139
第五章 第5月食谱 140

一、保健常识 / 140

1. 肝脏在碳水化合物代谢中的作用 / 140
2. 由轻松的工作开始做起 / 141

二、食疗知识 / 142

1. 脂肪肝患者的食疗要点 / 142
2. 腹水的食疗 / 143

三、食疗食谱 / 144

- 第1天 肉片焖豇豆 / 145
第2天 鲫鱼赤豆商陆饮 / 146
第3天 虾米烧白菜 / 147

- 第4天 鱼香肉丝 / 148
第5天 白油豌豆 / 149
第6天 香干炒白菜 / 150
第7天 桑杞车前粥 / 151
第8天 酱爆肉丁 / 152
第9天 白菜烩豆腐 / 153
第10天 双色肉丁 / 154
第11天 郁李仁粥 / 155
第12天 肉末炒豌豆 / 156
第13天 奶油白菜 / 157
第14天 冬瓜粥 / 158
第15天 腐乳烧肉 / 159
第16天 鲜蘑炒豌豆 / 160
第17天 肉丝烩豌豆 / 161
第18天 板蓝根红枣 / 162
第19天 糖醋白菜 / 163
第20天 三丝汤 / 164
第21天 素炒白菜 / 165
第22天 茵陈橘皮饮 / 166

第23天 紫菜肉片汤 / 167

第24天 牛肉片炒莴笋 / 168

第25天 鸡块炖白菜 / 169

第26天 龙胆草茶 / 170

第27天 盐水猪肝 / 171

第28天 鸭块白菜汤 / 172

第29天 三丝肝膏 / 173

第30天 三七藕蛋羹 / 174

第31天 白菜肉丝汤 / 175

第六章 第6月食谱 176

一、保健常识 / 176

1. 肝脏在脂肪代谢中的作用 / 176

2. 没有必要为养病放大假 / 177

二、食疗知识 / 177

1. 老年肝炎患者的食疗要点 / 177

2. 血清转氨酶升高的食疗 / 178

三、食疗食谱 / 179

第1天 香菇炒莴笋 / 180

第2天 郁金枸杞粥 / 181

第3天 海米烧卷心菜 / 182

第4天 茯苓鳖枣汤 / 183

第5天 首乌枸杞肝片 / 184

第6天 炒肝丝 / 185

第7天 肉丝炒莴笋 / 186

第8天 生黄双仁粥 / 187

第9天 虾子卷心菜 / 188

第10天 青蒜炒猪肝 / 189

第11天 清蒸菜卷 / 190

第12天 肉桂大枣冰糖饮 / 191

第13天 椒油莴笋丝 / 192

第14天 炒腰花 / 193

第15天 苡仁赤豆汤 / 194

第16天 炆莴笋片 / 195

第17天 核桃仁粟米糊 / 196

第18天 烩生鸡丝 / 197

第19天 肉片炒卷心菜 / 198

第20天 巴豆鲤鱼汤 / 199

第21天 熟地黄粥 / 200

- 第22天 苹果鸡丁 / 201
第23天 金钩炆芹菜 / 202
第24天 党参大枣龙眼肉饮 / 203
第25天 香干拌芹菜叶 / 204
第26天 美味腰片汤 / 205
第27天 芹菜拌腐竹 / 206
第28天 黄芪芝麻粥 / 207
第29天 素烩水萝卜 / 208
第30天 泥鳅钻豆腐 / 209

第七章 第7月食谱 / 210

一、保健常识 / 210

1. 肝脏病患者不宜“饭后百步走” / 210
2. 疲劳消除法——累了就躺 / 210

二、食疗知识 / 211

1. 儿童病毒性肝炎患者的食疗要点 / 211
2. 低蛋白血症的食疗 / 212

三、食疗食谱 / 213

- 第1天 红油鸡丁 / 214
第2天 炒杂素 / 215

第3天 参枣红糖饮 / 216

第4天 芹黄鱼丝 / 217

第5天 红烧小萝卜 / 218

第6天 鸡蒙四蔬 / 219

第7天 凉拌芦笋 / 220

第8天 三七首乌粥 / 221

第9天 糟鸡 / 222

第10天 萝卜炖牛肉 / 223

第11天 扒鲜芦笋 / 224

第12天 丹参山楂粥 / 225

第13天 雪花鸡 / 226

第14天 扒鲍鱼芦笋 / 227

第15天 郁金红花茶 / 228

第16天 牛肉丝炒胡萝卜 / 229

第17天 花椒鸡 / 230

第18天 茄汁芦笋 / 231

第19天 烘淡糟鸡 / 232

第20天 人参大枣粥 / 233

第21天 虾米萝卜丝汤 / 234

第22天 里脊丝炆蒜薹 / 235

第23天 蜂蜜藕粉 / 236

第24天 咖喱土豆鸡块 / 237

第25天 养肝消淤蜜 / 238

第26天 鸡片千张蒜薹 / 239

第27天 水果藕粉 / 240

第28天 清汤鸡块 / 241

第29天 当归郁金饮 / 242

第30天 双丝炒蒜薹 / 243

第31天 京糕拌梨丝 / 244

第八章 第8月食谱 / 245

一、保健常识 / 245

1. 病毒性肝炎的预防 / 245

2. 慢性肝病患者可以做适度运动 / 246

二、食疗知识 / 246

1. 肝硬化患者的食疗要点 / 246

2. 白细胞减少症的食疗 / 247

三、食疗食谱 / 248

第1天 肉丝炒蒜薹 / 249

第2天 糖拌雪梨丝 / 250

第3天 鸡片汆汤 / 251

第4天 李子茶 / 252

第5天 番茄拌黄瓜 / 253

第6天 蜜汁整梨 / 254

第7天 酿番茄 / 255

第8天 冰糖梨块 / 256

第9天 鱼香鸡肝 / 257

第10天 鸡血藤红枣粥 / 258

第11天 番茄炒牛肉 / 259

第12天 水果梨羹 / 260

第13天 芝麻豆奶 / 261

第14天 软煎鸡肝 / 262

第15天 番茄烧牛肉 / 263

第16天 雪塌李脯 / 264

第17天 鸡肉鸡肝串 / 265

第18天 肉桂党参大枣饮 / 266

第19天 番茄炒鸡蛋 / 267

第20天 薄荷李子 / 268

- 第21天 雪花鸡肝 / 269
- 第22天 山茱萸蜜饮 / 270
- 第23天 番茄冻 / 271
- 第24天 大蒜西瓜饮 / 272
- 第25天 摊鸡蛋 / 273
- 第26天 蜜汁鲜李 / 274
- 第27天 多味茄泥 / 275
- 第28天 冰糖李子 / 276
- 第29天 白茅根藕节饮 / 277
- 第30天 熘鸡脑 / 278
- 第31天 蒸茄盒 / 279
- 第九章 第9月食谱 / 280
- 一、保健常识 / 280
1. 家庭内为何易传播丙肝 / 280
2. 肝脏的天敌是便秘和感冒 / 280
- 二、食疗知识 / 281
1. 肝昏迷患者的食疗要点 / 281
2. 血小板减少症的食疗 / 282
- 三、食疗食谱 / 283

- 第1天 拌茄泥 / 284
- 第2天 蜜汁江米枣 / 285
- 第3天 三丝蛋饼 / 286
- 第4天 紫草大枣粥 / 287
- 第5天 青酱茄子 / 288
- 第6天 玫瑰红枣 / 289
- 第7天 凉拌佛手瓜 / 290
- 第8天 番茄鸡蛋汤 / 291
- 第9天 天门冬粥 / 292
- 第10天 三丁烤蛋 / 293
- 第11天 凉拌佛手瓜 / 294
- 第12天 红枣酪 / 295
- 第13天 三色蛋片 / 296
- 第14天 人参旱莲粥 / 297
- 第15天 佛手瓜炒里脊 / 298
- 第16天 银杏蒸鸭 / 299
- 第17天 红枣羹 / 300
- 第18天 虾米拌黄瓜 / 301
- 第19天 百合红枣汤 / 302

第20天 佛手瓜炒鸡蛋 / 303

第21天 干蒸鲤鱼 / 304

第22天 杞子仁粥 / 305

第23天 糖醋黄瓜卷 / 306

第24天 醋椒鱼 / 307

第25天 凉拌双耳 / 308

第26天 海米菠菜麦片粥 / 309

第27天 虾片炒黄瓜 / 310

第28天 冬瓜鲤鱼 / 311

第29天 冰糖银耳 / 312

第30天 银花蒲公英汁 / 313

第十章 第10月食谱 / 314

一、保健常识 / 314

1. 怎样防治肝炎复发 / 314

2. 酒对肝脏的影响 / 314

二、食疗知识 / 315

1. 肝癌患者的食疗 / 315

2. 肝昏迷的食疗 / 316

三、食疗食谱 / 317

第1天 沥粥 / 318

第2天 银耳鸡汤 / 319

第3天 凤尾鹌鹑蛋 / 320

第4天 清蒸香菇 / 321

第5天 虾子香菇 / 322

第6天 清蒸甲鱼 / 323

第7天 鸡片烩黄瓜 / 324

第8天 瓢香菇盒 / 325

第9天 半夏山药粥 / 326

第10天 黄焖甲鱼 / 327

第11天 黄瓜木耳汤 / 328

第12天 鸡茸香菇 / 329

第13天 橄榄粥 / 330

第14天 红烧甲鱼 / 331

第15天 人参山药粥 / 332

第16天 枣香冬菇 / 333

第17天 虾皮烧冬瓜 / 334

第18天 菠菜鱼片汤 / 335

第19天 冬笋烧香菇 / 336

- 第20天 甲鱼鹌蛋 / 337
第21天 黄芪玉竹粥 / 338
第22天 五香鳊鱼 / 339
第23天 香菇烧芹菜 / 340
第24天 茭肉粥 / 341
第25天 葱烧鲫鱼 / 342
第26天 海米烧芹菜 / 343
第27天 口蘑烧菜心 / 344
第28天 酥鲫鱼 / 345
第29天 龙骨粥 / 346
第30天 香菇煎豆腐 / 347
第31天 白煮鲫鱼 / 348
第十一章 第11月食谱 / 349
一、保健常识 / 349
1. 防止硒、锰、钼缺乏可预防肝癌 / 349
2. 让有自控力的人稍饮点酒 / 350
二、食疗知识 / 350
1. 现代医学在肝脏疾病治疗中饮食宜与忌 / 350
2. 上消化道出血的食疗 / 351

三、食疗食谱 / 352

- 第1天 雪花鳊鱼羹 / 353
第2天 卤口蘑 / 354
第3天 回阳救逆汤 / 355
第4天 萝卜丝氽鲫鱼汤 / 356
第5天 银芽鳝丝 / 357
第6天 口蘑炒鸡丁 / 358
第7天 糖醋鲤鱼 / 359
第8天 双荷汤 / 360
第9天 椒油口蘑鸡片 / 361
第10天 红焖鳝鱼 / 362
第11天 白屈菜汤 / 363
第12天 干煸鳝鱼 / 364
第13天 口蘑烩面筋 / 365
第14天 鸡汤鱼卷 / 366
第15天 马兰蓬子汤 / 367
第16天 口蘑羊肉丸汤 / 368
第17天 清蒸鲤鱼 / 369
第18天 墨菜荷柏汤 / 370