

常 | 见 | 病 | 康 | 复 | 写 | 真 | 菜 | 谱

BAOGANHUGAN

SILIAOCHUFANG

保肝护肝

食疗处方



中医古籍出版社

保肝护肝食疗处方

主 编：吴 杰

编 委：吴 曼 吴昊然 郭玉华 宋美艳 刘 捷

李 松 李永江 李淑英 连彩霞

菜例制作：吴 杰 吴昊然 郭玉华 马桂华

摄

江苏工业学院图书馆
藏书章

中医古籍出版社

目 录

前言	(1)		
1 田七郁金炖鸡汤	(2)	21 玉米须烧田螺	(42)
2 人参香菇炖仔鸡	(4)	22 芹菜百合炒螺肉	(44)
3 陈皮木香煲乌鸡	(6)	23 马鞭草烧海参	(46)
4 三豆炖白鸭	(8)	24 平菇烧海参	(48)
5 陈皮烧白鸭	(10)	25 排骨炖豆腐	(50)
6 仙人掌炒鸭片	(12)	26 香菇杞子炖板筋	(52)
7 苡仁什锦鸭丁	(14)	27 双耳炖猪血	(54)
8 车前草郁金烧鸭丸	(16)	28 桑椹猪腰汤	(56)
9 鹅血烧猴头	(18)	29 苦瓜炒羊肝	(58)
10 归参鹌鹑煲	(20)	30 杞叶羊肝汤	(60)
11 红花山药炖兔肉	(22)	31 双耳炒猪肝	(62)
12 五味黑豆炖兔肉	(24)	32 枸杞双花拌猪肝	(64)
13 红花鱼头煲豆泡	(26)	33 陈皮百合炒猪肝	(66)
14 鳅鱼豆腐煲	(28)	34 西芹炒鸡肝	(68)
15 车前草烧泥鳅	(30)	35 白茅根香菇蒸蛋	(70)
16 茵陈烧牡蛎	(32)	36 砂仁黑豆芽炒蛋丁	(72)
17 石决明紫菜炖牡蛎	(34)	37 杏菊红花蜜汁瓜条	(74)
18 五味红枣牡蛎汤	(36)	38 红花蘑菇烧瓜条	(76)
19 芦笋鲍鱼	(38)	39 车前草蜜汁蒸百合	(78)
20 枸杞田螺菠菜煲	(40)	40 肉末茴香	(80)

前 言

肝病是一种顽固性疾病，能够引起严重的并发症。常见的肝脏疾病有病毒性肝炎、肝硬化、脂肪肝、肝腹水、原发性肝癌等。目前，对肝脏疾病的治疗尚无特效药物和方法，而合理的营养和药物治疗，对肝病患者的治疗和康复一直起着不可忽视的作用。

食补、食疗是中国传统养生学的一大特色，中医讲究食、药同源。科学合理的饮食调养，可保护和促进肝脏功能的恢复，有助于促进损伤的肝细胞修复和再生，提高机体抵抗力。

本书是我们和医学专家、营养学家一起根据肝脏疾病的病理特征，以严谨的科学态度编写而成的。目的是协助肝病患者通过药膳、食补、食疗的方法，在一日三餐享受美味的同时，吃掉疾病，吃出健康，吃出长寿。

本书共收编药膳食疗菜40例，以简洁的文字、精美的彩色图谱对每款菜肴的制作过程、特点、功效均做了详细介绍和说明。

愿本书的出版能给每一位渴望健康的读者带去欢乐与健康。

吴 杰



功效

鸡肉富含蛋白质，而脂肪含量较低。鸡汤中富含胶质蛋白、肌肽、肌肝和各种氨基酸以及矿物质如钙、磷、铁等。本品具有补气血、祛瘀血、消腹水等功效。是肝硬化腹水患者的理想药膳。



田七郁金炖鸡汤

原料

净仔鸡 1 只，西兰花 100 克，枸杞子 10 克，田七粉 5 克，郁金 8 克，葱段、姜片各 8 克，大蒜 10 克，料酒 6 克，精盐 3 克，味精 2 克。

制作步骤

- (1) 将西兰花切成小块。仔鸡治净，剁去嘴尖、爪尖，整理成型。郁金用温水润透。
- (2) 田七、郁金、葱段、姜片、大蒜均塞入鸡腹内。将仔鸡放入锅内，加入料酒及清水 1000 克烧开，撇净浮沫，炖至九成熟。
- (3) 下入西兰花、枸杞子、精盐炖至熟烂，加味精，装碗即成。

特点

汤汁鲜香，鸡肉酥烂，营养滋补。

操作提示

要用小火煲制。西兰花煲至刚熟即可。





功效

鸡肉所含硒元素，具有抗癌作用。香菇所含葡萄糖甘酶，能提高机体的抗癌能力。本品具有抗癌、增强机体免疫力等功效，是肝癌患者的理想药膳。



人参香菇炖仔鸡

原料

仔鸡半只约600克，水发香菇150克，黄瓜50克，水发银耳25克，人参、灵芝、石斛各15克，料酒10克，精盐3克，味精2克，葱段、姜片各5克。

制作步骤

- (1) 香菇去蒂，切成两半。银耳切成片。黄瓜切成块。仔鸡肉剁成块。人参、灵芝、石斛均装入沙布口袋内，扎紧口。
- (2) 锅内放清水700克，下入药包、葱段、姜片、料酒、鸡肉块烧开，撇净浮沫，下入香菇、银耳炖至微熟，取出药包不用。
- (3) 下入黄瓜、精盐继续炖至鸡肉熟烂，加味精，装碗即成。

特点

汤汁香浓，鸡肉酥烂，营养滋补。

操作提示

鸡肉要用大火烧开，小火慢炖。黄瓜炖至刚熟即可。





功效

乌鸡肉营养丰富，有保肝作用，并能增加肝脏糖原。蘑菇是肝炎患者的理想食物。本品具有保肝、健脾胃等功效，是慢性肝炎胃虚弱者的理想药膳。



操作提示

原料

净乌鸡 1 只，蘑菇 100 克，山药 75 克，陈皮、木香各 8 克，葱段、姜片各 5 克，料酒 10 克，精盐 3 克，味精 2 克。

制作步骤

- (1) 陈皮、木香装入沙布口袋内，扎紧口。蘑菇用清水泡至回软，去蒂，切成两半。山药去皮，切成块。乌鸡治净，剁去嘴尖、爪尖，整理成型。
- (2) 乌鸡下入沸水锅中焯透捞出，放入沙锅内，加料酒及清水 800 克，下入药包、葱段、姜片烧开，煲至八成熟，取出药包不用。
- (3) 下入山药块、蘑菇、精盐继续煲至熟烂，加味精即成。

特点

汤汁醇美，乌鸡酥烂，菇香浓郁。

乌鸡入锅后要用大火烧开，小火煲制。





功效

历代医学家的临床经验证明，红小豆可用于治疗肝硬化腹水。绿豆具有较明显的解毒、保肝作用。本品具有补气血、消腹水的功效。是肝硬化腹水患者的理想药膳。



三豆炖白鸭

原料

净白鸭1只，菜胆150克，赤小豆、绿豆、蚕豆各30克，姜片、葱片、蒜片各5克，料酒10克，精盐3克，味精2克。

制作步骤

- (1) 白鸭治净。赤小豆、绿豆、蚕豆用温水泡胀，与葱片、姜片、蒜片一同塞入鸭腹内。白鸭放入容器内，加入料酒、精盐及清水600克。
- (2) 白鸭放入蒸锅内，蒸至九成熟取出。
- (3) 菜胆围摆在白鸭周围，入蒸锅继续蒸至熟烂取出，加味精即成。

特点

汤汁香醇，鸭肉酥烂，豆香浓郁。

操作提示

要用大火蒸制。菜胆要整齐地摆放在白鸭周围，使其造型美观。



三

豆

炖

白

鸭





功效

菜花中所含维生素C特别多，常吃菜花，可增强肝脏的解毒功能，并能提高机体的免疫力。本品具有疏肝理气之功效。适宜于急性病毒性肝炎，肝郁气滞、胁下隐痛、胸闷患者食用。



陈皮烧白鸭



原料

白鸭半只约 450 克，菜花 75 克，陈皮、青皮各 5 克，郁金、制香附子、白芍各 8 克，葱段、姜片各 5 克，料酒、酱油各 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 10 克，植物油 30 克。

制作步骤

(1) 陈皮、青皮、郁金、制香附子、白芍均装入沙布口袋内，扎严口。菜花切成块。白鸭肉剁成块，下入沸水锅内焯去血污捞出。

(2) 锅内放植物油烧热，下入鸭块、葱段、姜片煸炒出香味，烹入料酒、酱油，加清水 500 克，下入药包大火烧开，改用小火炖至熟烂，取出药包不用。

(3) 收浓汤汁，下入菜花、精盐炒匀至菜花熟透，加味精，用湿淀粉勾芡，装盘即成。

特点

色泽美观，鸭肉酥烂，菜花鲜嫩，咸香味美。

操作提示

用大火收浓汤汁。芡汁要薄而匀。



陈

皮

烧

白

鸭





功效

仙人掌含有甙类、苹果酸、三萜、脂肪等多种对人体有益的营养成分，具有消肿解毒、健胃等功能。它与具有滋五脏之阴、清虚除热、和脏腑、利水道作用的白鸭肉同烹，使本品具有利湿除热、养阴补血、益气 and 胃等功效，是慢性肝炎患者的理想药膳。



仙人掌炒鸭片

原料

净白鸭肉 200 克，仙人掌 275 克，蛋清半个，葱姜汁、料酒各 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 15 克，植物油 30 克。

制作步骤

- (1) 仙人掌去皮，切成厚片。鸭肉抹刀切成片，用料酒、葱姜汁各半及精盐 1 克腌渍入味，再用蛋清及湿淀粉 7 克拌匀上浆。
- (2) 锅内放植物油烧热，下入鸭片略炒。
- (3) 下入仙人掌、料酒、葱姜汁、精盐炒匀至熟，加味精，用湿淀粉勾芡，装盘即成。

特点

色彩协调，清鲜软嫩，咸香适口。

操作提示

鸭片上浆要匀，入锅时火力不可过大。





功效

鸭肉性寒凉，适用于体内有热、上火的人食用。香菇所含核酸类物质，可抑制血清和肝脏中的胆固醇增加，对传染性肝炎有防治作用。本品具有健脾利湿、利水消肿等功效，是急性病毒性肝炎患者的理想药膳。