

大众养生药膳系列

A Series of Medicinal Food for Health

“中国药膳学”创始人、

著名药膳专家彭铭泉教授主编

乙肝病

Medicinal Food for
Hepatitis

药膳食疗



优惠价:10.00元

大众养生药膳系列



“中国药膳学”创始人、

著名药膳专家彭铭泉教授主编

乙肝病

Medicinal Food for
Hepatitis

药膳食疗



BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TOURISM AND TRAVEL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

乙肝病药膳食疗/彭铭泉主编.—广州:广东旅游出版社,
2006.1

(大众养生药膳系列)

ISBN 7-80653-678-7

I.乙... II.彭... III.乙型肝炎—食物疗法—食谱

IV.①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 106104 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省农垦总局印刷厂印刷

(广州市天河区粤垦路 88 号)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

邮编: 510600 联系电话: (020) 87348887

889×1194 毫米 32 开 5.5 印张 67 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-7000 册

定价: 10.00 元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

大众养生药膳系列

A Series of Medicinal Food
for Health



丛书策划:姚 芸 唐建福
组稿编辑:唐建福
责任编辑:伍世然 黄柏莉
装帧设计:何 阳
封面图片摄影:吴礼起 卢 平
责任技编:许 佳
ISBN7-80653-678-7/TS-36
定价:10.00元

ISBN 7-80653-678-7



《大众养生药膳系列》编委成员名单

主 编:彭铭泉

执行主编:彭年东

编 委:彭铭泉 彭年东

彭 红 彭 斌

彭 莉 郑晓妹

侯 坤 陈亚丁

侯雨灵 王素明

彭铭泉教授简介 ▶▶▶▶▶▶

彭铭泉,男,1933年出生于重庆市。本科毕业。中医药膳教授,主任药师,“中国药膳学”创始人,在国内外报刊上发表论文300余篇,并出版100余部药膳专著,其代表作有:《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》(1999年),320万字,为国家“八五”重点图书;《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖;《中国药膳大全》1987年获四川省优秀科普作品一等奖,并连同他的其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏;《大众药膳》(1984年)荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外,由日本株式会社水云社出版的《中国药膳菜谱》(日文,1986年)、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》(1992年)等,均成为畅销书,深受国内外读者欢迎。广东经济出版社在出版其《中国药膳与食疗精粹系列》丛书时,称彭教授为中国药膳学鼻祖,通过精心打磨的药膳颇具针对性:“一书治一病”有特色;创新药膳配方;经过检验卓有成效。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘了祖国食疗这一瑰宝。他通过对有关古籍材料的大量研讨和精心提炼,使祖国医学中有关食疗的零星资料系统化、科学化、社会化和大众化。1983年《解放军报》以《“药膳学”的开拓者彭铭泉》为题、1987年《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题、1988年《工人日报》以《彭铭泉成为药膳专家》

为题,均专门介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗、创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅为中国药膳著书立说,而且把这些药膳理论用于临床实践。于1980年他创办了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅,深受中外顾客赞赏,他的成果用于保健食品工业中,如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等,解除了许多患者的疾苦,其中一些产品销往日本和香港地区,深受欢迎。

1990年,彭教授应富山医科大学邀请,赴日进行了为期三个月的学术交流和讲学活动。1992年,他应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请,赴香港讲学;并担任药膳高级顾问。同时,他还接收了国内和日本、美国、韩国等十多个国家热爱中国药膳的140余人作为学员,传授中国“彭氏药膳”的制作方法,把中国药膳这一祖国独特而宝贵的知识,传播到世界各地,深受海外人士的好评。

联络地址:中国四川省成都市致民东路18号A栋0108号

邮政编码:610041

电 话:028-85480962

传 真:028-85480962

主 页:<http://www.pmqys.com>

E-mail:pmq@pmqys.com

前言

preface ►►►►►

肝是人体内最大的腺体,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,同时还具有分泌、排泄、转化等方面的功能。当肝脏受到损伤、功能遭到破坏时,可造成上述代谢障碍而引起机体的一系列病理改变,对人体的健康造成巨大的损害。常见的肝脏病有急、慢性病毒性肝炎、肝硬化、中毒性肝炎等。

乙型肝炎是乙型病毒性肝炎的简称,乙型肝炎有传播途径复杂、易于慢性化、反复发作的特点,并且能导致肝硬化和肝癌。乙型肝炎的感染途径有血液感染、医源性感染、母婴感染、性接触感染、家庭内部感染、昆虫叮咬感染等六种感染渠道。因此在日常生活中应该多注意饮食卫生,养成良好的卫生习惯,加强身体锻炼,增强自身的免疫力。

药膳饮食疗法对乙肝有重要的疗效,为此,我编写了这本《乙型肝炎药膳食疗》,根据“四季五补”用膳原则,详细介绍了各种治疗乙型肝炎药膳的配方、制作、功效等。所举药膳方剂,疗效确切,效果明显,对治疗和预防乙型肝炎都十分有利。

所谓“四季五补”,就是我国古代四季饮膳的理论。中医讲究“阴阳”、“五行”,十分重视气候变化对人体的影响。按季节分为春、夏、秋、冬,但由于季节较长的是夏天,因而在夏天至秋天之间,划分出了“长夏”这一时节,因而有了“四季五补”之说。

具体来说,木、火、土、金、水就和春、夏、长夏、秋、冬相对应,这

样形成了“四季五补”与五行和肝、心、脾、肺、肾五脏的关系。古人用这一理论作为指导人们膳食的原则。

元代的忽思慧撰写的《饮膳正要》一书中详细阐明：“春气温宜食麦以凉之，不可一于温也，禁温饮食及热衣服。夏气热，宜食菽（绿豆）以寒之，不可一于热也，禁温饮食，饱食，湿地濡衣服。秋气燥，宜食麻（芝麻）以润其燥，禁寒饮食，寒衣服。冬气寒，宜食黍以热性治其寒，禁热饮食，温炙衣服。”忽思慧对于春、夏、长夏、秋、冬所宜使用的食物讲述得十分清楚，为“四季五补”理论奠定了基础。

具体来说，春天，万物生发向上，处于复苏过程，这时五脏属肝，适宜升补，所用药膳有首乌肝片、枸杞水耳肉丝；夏日炎热，人体喜凉，五脏属心，称为清补，宜食用绿豆粥、银花茶；长夏，气候潮湿，天气由热转凉，五脏属脾，称为淡补，宜食用虫草鸭子、苡仁肘子、茯苓包子；秋天，气候凉爽，五脏属肺，称为平补，宜食用参麦团鱼；冬天，气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，寒邪易伤肾阳，宜食用双鞭壮阳汤、龙马童子鸡、当归生姜羊肉汤。另外，还有四季皆宜的药膳，如茯苓包子、人参汤圆、银耳羹等。因此，我们遵照“四季五补”的理论来指导人们的食用药膳，就会起到保健的作用。

综上所述，本书意在以中医“四季五补”之理论基础，结合当今典型病症，做到古为今用、辩证雄膳，为治疗、辅助治疗乙型肝炎和人们养生保健提出膳食的科学性指导。

本书既可作为广大读者的食疗保健参考书，又可作为烹调爱好者的收藏书籍；书中讲述的药膳操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂，所涉及的药材又易于购买。读者阅后即可做出可口的药膳来，实用性极强。

这里需特别指出的是，凡属于国家重点保护的动植物不得随意食取。同时由于各人体质不同、病情各异，请在医师指导下选用，如有不适，应立即停止食用。

彭铭泉于成都彭氏药膳研究中心

乙肝病药膳食疗

Medicinal Food for Hepatitis

目 录▶▶▶▶▶ contents

第一章 乙肝病春季药膳

- | | |
|-------------|-------------|
| 党参车前白糖饮/2 | 沙参番茄烧墨鱼/14 |
| 红枣半边莲甜茶/2 | 荆芥苡仁粥/15 |
| 红花马鞭草茶/3 | 艾叶甘蔗高粱粥/15 |
| 黑豆首乌煮猪肝/3 | 鳖甲生地粳米粥/16 |
| 当归首乌炒羊肝/4 | 黑豆人参粳米粥/16 |
| 二香饮/4 | 无花果红枣木耳粥/17 |
| 双耳炒猪肝/5 | 沙参茯苓水鸭汤/17 |
| 人参赤豆野鸭粥/5 | 女贞赤豆煲米饭/18 |
| 燕窝豆蔻牛奶羹/6 | 明砂木耳炒肝腰/18 |
| 红花煮二米/6 | 木香桃仁大米粥/19 |
| 龙眼砂仁瘦肉汤/7 | 白芨荸荠煮萝卜/19 |
| 腹皮茅根白糖饮/8 | 防风桑叶蜂蜜膏/20 |
| 茅根五味豆浆饮/8 | 杏仁枸杞羊肝羹/20 |
| 虫草茅根蛋花羹/9 | 仙人掌银耳猪肝汤/21 |
| 鸡冠花猕猴桃饮/9 | 苍耳桑葚牛肝汤/22 |
| 二根西瓜饮/10 | 紫苏黄芩炖大肠/23 |
| 沙苑煮牡蛎/10 | 核桃麦冬煲猪骨/24 |
| 首乌豆蔻蒸馒头/11 | 芝麻栀子炒肉丝/25 |
| 黄芪赤豆二米饭/11 | 二花烧鲫鱼/26 |
| 枳壳海鲜面/12 | 桃仁绿豆泥/26 |
| 田七山药藕粉/12 | 银耳金针菜炖豆腐/27 |
| 小茴香苡仁粳米粥/13 | 生地山药汤/27 |
| 灯草马齿苋豆芽汤/13 | 天花粉山药兔肉羹/28 |

太子参番薯粳米粥/28
苡仁山药焖猪肠/29
青皮玄参番薯饮/29
香附黑米甘薯粥/30
白芍麻仁土豆粥/30
土茯苓蜂蜜红薯粥/31
银花山药大米粥/31
茵陈薯叶肉片汤/32
山药苡仁羹/32
马兰枸杞炒肉丝/33
山药赤豆大米粥/33
猪苓苡仁炖猪胰/34
龙胆青果萝卜饮/34
薄荷山药炖乳鸽/35
枳壳山药糯米粥/35
垂盆草山药炖瘦肉/36
生地枸杞蛋花饭/37
无花果麻油拌笋丝/37
丹皮山药炒猪腰/38
桑葚山药蒸蛋/39
枸杞笋瓜饭/39
豆豉山药鸡丝粥/40
荸荠山药鸡茸汤圆/41
菊花山药牛乳羹/41
芝麻山药粳米粥/42
夜明砂绿豆萝卜丸/42
沙参山药烩口蘑/43
枸杞荸荠大米粥/44
郁金香附鲫鱼汤/44
阿胶南瓜粳米粥/45

郁李粟米冬瓜汤/45
二仁南瓜饭/46
苡仁大蒜拌茄瓜/46
玉竹山药黄瓜汤/47
覆盆番瓜瘦肉汤/47
赤豆茄果/48
罗汉佛手瓜汤/49
枸杞大蒜拌笋瓜/49
鸡骨草淡菜冬瓜汤/50
马鞭草紫菜番瓜汤/50
郁金椒丝拌黄瓜/51
银花瘦肉炒茄子/52
板蓝根竹笋烧冬瓜/53
白芍竹笋烧冬瓜/54
黄芩竹荪冬瓜汤/54
黄柏腐干炒芹菜/55
牛黄冬瓜煮猪皮/56
黑芝麻酱烧茄子/57
银花冬瓜炒兔肉/58
夏枯草冬瓜番茄汤/58
白芍丝瓜熘肉片/59
赤豆冬瓜粳米粥/59
栀子冬瓜蚕豆粥/60
茵陈冬瓜炖鱼头/60
麦冬烧黄瓜/61
天冬炒丝瓜/62
蒲公英冬瓜饴糖汤/62
茅根黄瓜拌蜆皮/63
赤豆冬瓜鲤鱼汤/64
天冬芹菜蚬肉煲/64

菊花黄豆焖茄子/65
柴胡淡菜煲冬瓜/66
天冬番茄煲蚌肉/67
荸荠芫荽云吞/68
枳壳番茄瘦肉面/69
菊花青瓜汤/69
泽泻凉瓜炒蛋/70

龙胆青瓜熘蛙腿/71
荸荠薤菜汤/72
生地烧丝瓜/72
玄参花生末拌芹菜/73
菊花腐竹拌菠菜/74
玄参荠菜炒猪肝/75
川楝菠菜鸡蛋羹/76

第二章 乙肝病夏季药膳

丹参陈皮瘦肉粥/78
麦芽香附豆腐汤/78
陈皮枸杞茶/79
洋参溪螺汤/79
蜂蜜冬瓜饮/80
鱼腥草煲田螺/80
雪蛤泥鳅豆腐汤/81
麦冬荸荠牛奶饮/81
白扁豆荸荠蒸蛋/82
二冬苋菜汤/82
灵芝荸荠烧茄子/83
桑葚苡仁煲冬瓜/84
蒜茸鱼腥草拌蜆丝/85
荸荠洋参饮/85
玉须荸荠番茄汁/86
红枣墨鱼汤/86

红花赤豆大米饭/87
当归绿豆鲤鱼汤/87
生地二瓜番茄汁/88
藿香橙汁/88
桃仁丹参炖甲鱼/89
扁豆绿豆糕/89
芝麻桃仁大米粥/90
核桃陈皮大米粥/90
竹茹蒺藜炖牛肝/91
蒺藜当归白糖饮/91
荷叶胡萝卜饮/92
菱角砂仁瘦肉汤/92
川芎阿胶白糖饮/93
茯苓荷叶粳米粥/93
党参薄荷粳米粥/94
薄荷银花粥/94

二仁粥/95
猪苓牛黄白糖饮/95
玄参鸡骨草饮/96
槟榔仔鸭粥/96
佛手郁金炖水鸭/97
黄柏银花茶/97
枳壳柴胡炒螺片/98
五味枳壳西瓜汁/98

马兰沙参鸡肝汤/99
车前草煎鹌蛋/99
苍术牛黄炖老龟/100
郁金土豆甘薯泥/100
二仁烧魔芋/101
茅根莲藕汁/101
白术沙苑炒鹅肝/102

第三章 乙肝病秋季药膳

甘草拌三丝/104
虎杖大蒜炖猪肠/104
茵陈木耳炒瘦肉/105
银耳百合羹/105
菊花炖兔/106
苦杏桃仁饮/106
夏枯草淡菜炖墨鱼/107
荸荠苡仁羹/107
银花虫草炖仔鸭/108
桅子虾仁炖豆腐/109
党参玉须炖鲈鱼/110
麦芽山楂茶/110
桃仁紫苏大米粥/111
苍耳薏米粥/111
香附荸荠炖鲫鱼/112
菊杏茶/112

桃仁防风饮/113
青皮鳊鱼炖豆腐/113
茅根陈皮爆猪肝/114
砂仁红花鸡肝饼/115
豆蔻白苳羊肝汤/115
香橼砂仁糖/116
苡仁秋菊鸡肝汤/116
桑葚枸杞牛肝汤/117
鸡骨草南瓜花猪肝汤/118
沙参麦冬饮/118
川芎香附茶/119
岗松无花果炖猪肝/119
厚朴首乌炖豆腐/120
麻仁枸杞羊肉汤/120
熟地山药炒肉片/121
山药蚕豆豆腐汤/121

牡蛎党参烧鲫鱼/122
龙眼马鞭草炖鸭/122
天麻枸杞蒸鲫鱼/123
郁李萆薢炖鲜藕/124
莲子龙眼糯米粥/124
百合杏仁梗米粥/125
赤芍仙灵脾饮/125
人参泽泻炒羊肝/126
大腹皮丹参炖甲鱼/127
桂枝佛手熘兔肉/128
陈皮山药海带饮/129
山药高粱粥/129
灯草党参鸭肝汤/130
艾叶大蒜煲牛肝/131
鳖甲山药炖豆腐/131

黑豆炖海参/132
二根炖猪肠/132
沙参郁金蒸乌鸡/133
紫苏山药冰糖饮/133
黄芪苡仁炖猪蹄/134
虎杖苡仁山药羹/134
茴香黄柏鱼头汤/135
山药芝麻蜂蜜糊/135
泽泻葱白茶/136
枸杞山药蒸仔鸡/136
藿香萆薢猪肺汤/137
红枣山药鹌鹑粥/137
桃仁山药拌三丝/138
山药枸杞烧黄鱼/138
银耳萆薢烩鸭蹼/139

第四章 乙肝病冬季药膳

郁金田七蒸乌鸡/142
茯苓荔枝梗米粥/142
明砂茴香蒸黑鱼/143
木香赤豆白鸭汤/143
白芨鸭肉粥/144
桑叶海带炖黑豆/144
杏仁鸭肝汤/145
紫苏燕窝盅/145
芝麻玉米须猪肉汤/146
洋参虫草鸡汤/146

菊花五味滑鸡煲/147
桃仁五味大米粥/148
红枣五味茶/148
生地绿豆炖排骨/149
雪蛤银耳羹/149
丹皮甘草炖牛尾/150
龙眼洋参茶/150
连翘甘草蒸白鸽/151
藿香麦冬蒸扇白/151
木香荠菜炒冬笋/152

山楂栗子粳米粥/152
玄参桃仁蒸鱿鱼仔/153
黄柏苍术烩带子/154
山药芝麻里脊酥/155
当归杏仁甘薯汤/155
马兰陈皮炖仔鸡/156
砂仁藕丝炒瘦肉/156
甘草红糖谷糠丸/157
茵陈大蒜蒸黄鸡/157
茱萸覆盆炖乌鸡/158

洋参山药粥/158
红枣山药糯米粥/159
女贞葱白炖甲鱼/159
陈皮萝卜牛肚汤/160
虫草山药乳鸽汤/160
茯苓白萝卜羊肝汤/161
当归山药炒鲜虾/162
五灵脂山药猪红粥/162
紫苏山药蒸鲩鱼/163
陈皮生姜萝卜汤/163

第一章

乙肝病春季药膳



藥膳