



家庭饮食保健丛书

# 肝胆病食疗食谱

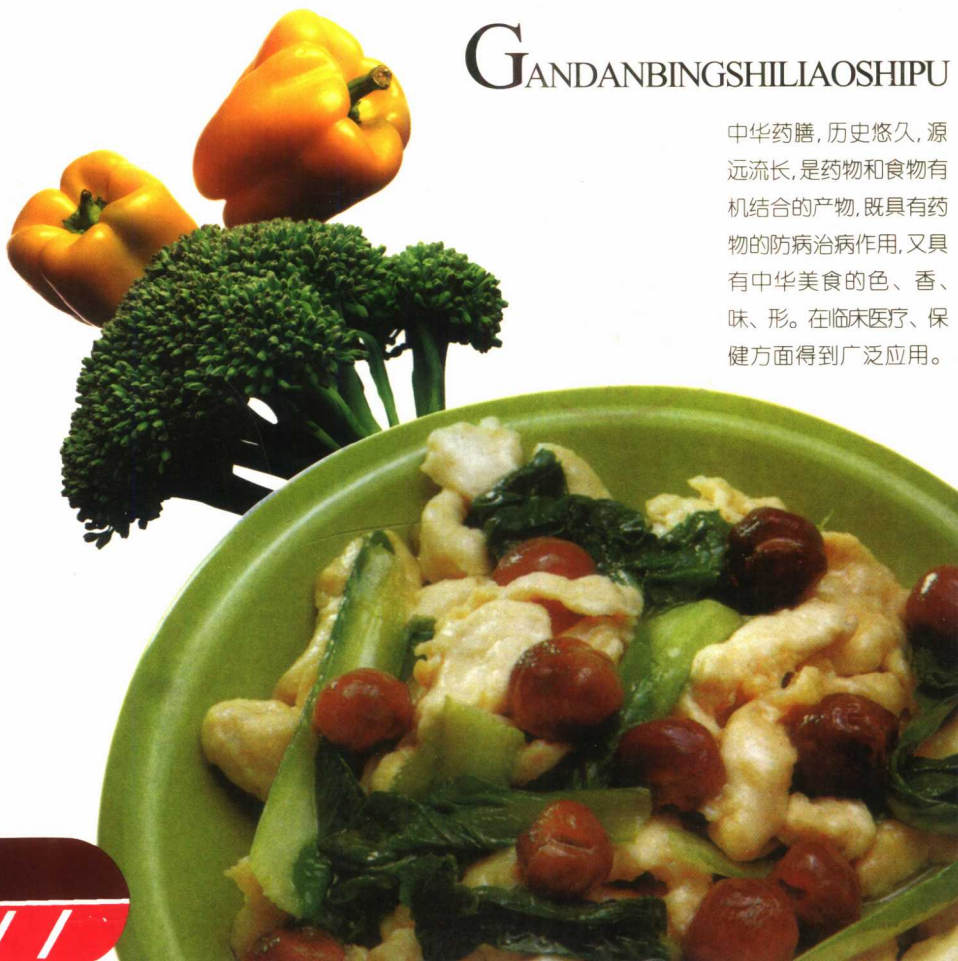
编著：堵军

# 膳

时代文艺出版社

GANDANBINGSHILIAOSHIPU

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



膳

家庭饮食保健丛书

肝胆病食疗食谱

编著：堵军

时代文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社, 2003.9  
ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

## 家庭饮食保健丛书——肝胆病食疗食谱

---

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021)  
电话:5536648)

印 刷:吉林省委党校印刷厂 联合印制  
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

---

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换  
版权所有,侵权必究



龙眼鸡片





当归咖喱饭



银耳枸杞汤







鲤鱼山楂鸡蛋



鸡血豆腐汤



卷心菜包肝片



萝卜丁



苦瓜豆腐汤







首乌木耳肝片



绿豆藕合



补益鸡



归参山药猪腰



冬菇黄鳝饭

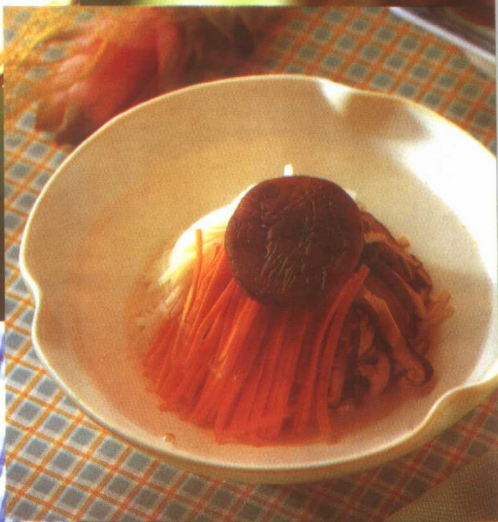




参杞汽锅鸡



扣三素



香菇黑木耳炒猪肝





薏苡仁蒸鲤鱼



海参蛋清豆腐



参山药鳝鱼丝



# 出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富治疗法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗病,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲔骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌鲔骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病



相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

肝病是一种顽固性疾病,并能引起严重的并发症。

本书以简、便、廉、验为选方原则,辨证论治为择膳特点,对临床常见的急慢性肝炎、肝硬化、肝癌、胆囊炎、胆石症等多种肝胆病症,共选择了千余款药膳。每种病在介绍膳方之前,扼要地阐述了该疾病的定义、临床症状、中医辨证、饮食宜忌以及烹调宜忌等,使读者对该病具有初步的了解。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免,诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

编 者

2003 年 8 月



# 目 录

## 概 述

- 常见的肝胆疾病 / 1  
病毒性肝炎 / 2  
胆石症和胆囊炎 / 2
- 饮食调理原则 / 3  
饮食宜忌 / 5

## 肝脏病药膳

- 一、急性病毒性肝炎药膳 / 9  
二、慢性病毒性肝炎药膳 / 37  
三、肝硬化药膳 / 66  
四、肝癌 / 84

- 金橘糖茶 / 85  
橘皮红花饮 / 85  
八月札蜜饮 / 85  
土茯苓郁金饮 / 86  
刀豆肉片汤 / 86  
陈皮大枣薏米粥 / 86  
柴胡薏米粥 / 87  
扁豆橘皮梗米粥 / 87  
萝卜片炒猪肝 / 88  
香附猴蕈煎 / 88  
葱油萝卜丝 / 88  
藏红花饮 / 89  
蒲黄五灵脂蜜饮 / 89  
皂角刺蜜饮 / 90  
三七红枣方 / 90  
紫珠煮鸡蛋 / 91

- 丹参田鸡汤 / 91  
莪术赤芍煮鸡蛋 / 91  
二粉羹 / 92  
柴胡甘草红花粥 / 92  
当归鳖甲红枣汤 / 93  
三七大蒜糊 / 93  
三七玄香鸡 / 93  
九五鸭 / 94  
茵陈绿茶 / 94  
蛇舌草泄肝茶 / 95  
蛇舌草绿茶 / 95  
白花蛇舌草陈皮蜜饮 / 95  
薏苡菱角半枝汤 / 96  
绞股蓝夏枯草蜜饮 / 96  
三舌蜂蜜饮 / 97  
土茯苓蜜饮 / 97



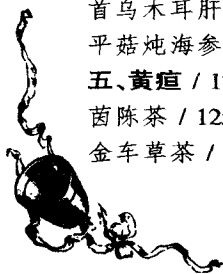
龙葵蜜饮 / 97  
四虫蜜饮 / 98  
蟾蜍蜜饮 / 98  
半半饮 / 98  
蟾蜍三七粉 / 99  
复方垂盆草汁 / 99  
茅根猪肉羹 / 100  
二皮红枣鲤鱼汤 / 100  
鲤鱼羹 / 101  
茵黄莲子粥 / 101  
半枝莲红枣藕粉羹 / 102  
威灵仙龙眼薏苡仁羹 / 102  
蒲公英稠米粥 / 103  
芦笋玉米须薏苡仁粥 / 103  
炒双色素菜 / 103  
薏苡仁蒸鲤鱼 / 104  
莼菜炖泥鳅 / 104  
白花蛇蜈蚣蜜饮 / 105  
丝瓜饮 / 105  
血余炭藕片饮 / 105  
甘草杭芍汤 / 106  
猪肝羹 / 106  
熟地鳖甲汤 / 106  
鸡血豆腐汤 / 107  
虫草炖甲鱼 / 107  
虫草鸡丝汤 / 108  
黑木耳炒猪肝 / 108  
仔鸡笋菇炖甲鱼 / 109  
首乌木耳肝片 / 109  
平菇炖海参 / 110

### 五、黄疸 / 124

茵陈茶 / 125  
金车草茶 / 125

海参蛋清豆腐 / 110  
鸡蛋胡萝卜豆汁 / 111  
核桃枝煮鸽蛋 / 111  
人参阿胶龙眼羹 / 112  
鸡血藤红枣粳米粥 / 112  
鹤鹑归参汤 / 113  
鳝鱼鸡蛋粳米粥 / 113  
当归黄芪鳝鱼羹 / 114  
黄精芝麻豆浆 / 114  
归芍甜粥 / 115  
黑芝麻豆奶 / 115  
莲子奶糊 / 116  
白术饼 / 116  
香菇黑木耳炒猪肝 / 116  
卷心菜包肝片 / 117  
当归平菇炖鱼片 / 117  
香菇炖猪血 / 118  
鸡丝鱼翅 / 118  
山药炖甲鱼 / 119  
灵芝甘草茶 / 119  
西洋参灵芝香菇散 / 119  
猴头白花蛇舌草汤 / 120  
蜂乳蒜头汁 / 120  
软坚紫菜汤 / 120  
香菇薏米饭 / 121  
海带炖鲫鱼 / 121  
茭白卷 / 121  
香菇八仙 / 122  
草菇鸡肉汤 / 122

蚤休绿茶 / 125  
田基黄甜茶 / 126





茵陈莱菔饮 / 126  
黄花菜大枣茶 / 126  
消黄茶 / 126  
板蓝大青茶 / 127  
板蓝清肝茶 / 127  
鲜蒹蓄茶 / 128  
溪黄草茶 / 128  
半边莲茵陈茶 / 128  
金花菜茶 / 129  
虎杖茵陈茶 / 129  
保肝茶 / 130  
大小薊茶 / 130  
茵陈玉米须茶 / 130  
大黄蜜茶 / 131  
蒲公英豆汁 / 131  
马兰糖饮 / 131  
茵陈山楂蜜饮 / 132  
鸡骨草蜜饮 / 132  
虎杖板蓝根蜜饮 / 132  
白花蛇舌草陈皮蜜饮 / 133  
三马蜜饮 / 133  
白花蛇舌草蜜饮 / 134  
葛根白茅根蜜饮 / 134  
**六、肝硬化脾功能亢进 / 144**  
鹤紫血竭饮 / 145  
猪肝绿豆粥 / 145  
猪肤红枣羹 / 146  
复方羊肝粉 / 146  
补益鸡 / 146  
菠菜猪肝粥 / 147  
何首乌粥 / 147  
金蝉地黄猪肝汤 / 148  
黑豆凤爪汤 / 148  
三乌塘虱鱼汤 / 148

山豆根黄柏蜜饮 / 134  
金钱草玉米须蜜饮 / 135  
鸡骨草红枣汤 / 135  
马齿苋绿豆汤 / 135  
茵陈蚬肉汤 / 136  
半枝莲田螺汤 / 136  
茵陈粥 / 136  
车前叶粥 / 137  
玉米须赤小豆羹 / 137  
生大黄苡仁粥 / 137  
茵陈栀子粥 / 138  
蒲公英粥 / 138  
清炒马齿苋 / 139  
米须归尾炖蚌肉 / 139  
泥鳅炖豆腐 / 139  
茵陈车前饮 / 140  
马齿苋绿豆汤 / 140  
鸡骨草瘦肉汤 / 141  
苡米赤豆汤 / 141  
马齿苋粳米粥 / 141  
赤豆茯苓苡仁粥 / 142  
马兰头菜粥 / 142  
煨鲤鱼 / 142  
泥鳅汤 / 149  
升鳖汤 / 149  
首乌寄生蛋 / 149  
龙鹿阿胶膏 / 150  
山药参枣瘦肉粥 / 150  
甲鱈鱼羹 / 150  
早莲猪肝汤 / 151  
海参猪肝汤 / 151  
鱈鱼猪肉羹 / 151  
猪肝羹 / 152



干贝鳊鱼羹 / 152  
翡翠鲜汤鸭 / 152  
虫草炖甲鱼 / 153  
首乌红枣粥 / 153  
核桃莲子龙眼粥 / 154  
枸杞肉丝 / 154  
何首乌猪肝 / 155

木耳女贞炒肉丁 / 155  
八仙鸭 / 155

贞尖炒海参 / 156  
海参河车鸽蛋 / 156

当归乌骨鸡 / 157  
菠菜猪肝黄花汤 / 157

参枣汤 / 158  
黑木耳枣汤 / 158

樱桃羹 / 158  
当归羊肉羹 / 159

当归玉竹牛肚汤 / 159  
益气补血汤 / 159

当归荔枝炖乌鸡 / 160  
胡椒根炖鸡 / 160

参芪红枣生鱼汤 / 160  
芪枣黄鳝汤 / 161

归参炖母鸡 / 161  
桂圆童子鸡 / 161

人参阿胶龙眼羹 / 162  
鹤鹑归参汤 / 162

虎杖龙眼肉汤 / 163

#### 七、鼓胀(肝硬化腹水) / 174

蚕豆壳清茶饮 / 175

鲫鱼藕粉粥 / 175

赤豆牛肉汤 / 175

乌鱼汤 / 176

鲤鱼茶汤 / 176

黄芪红枣汤 / 163

黑豆龙眼枣粥 / 163

四色粥 / 164

三七仙鹤粥 / 164

龙眼莲子粥 / 164

红枣糯米粥 / 165

大枣花生桂圆泥 / 165

樱桃蚕豆羹 / 165

羊胫骨糯米粥 / 166

当归咖喱饭 / 166

参枣糯米糕 / 166

枣泥桃酥 / 167

栗子糕 / 167

归参山药猪腰 / 167

黄芪牛肉 / 168

龙眼鸡片 / 168

五元补鸡 / 169

参山药鳝鱼丝 / 169

花生衣地黄鸡 / 170

花生大枣蒸藕片 / 170

香菇菠菜汤 / 170

鲫鱼黄芪生姜汤 / 171

莲藕汤 / 171

海带汤 / 171

黄花菜汤 / 172

黄花菜白茅饮 / 172

山药三七藕节粥 / 172

清炖鲫鱼 / 176

鲫鱼羹 / 177

鲤鱼橘椽汤 / 177

黄芪冬瓜鲤鱼汤 / 177

鲫鱼绿松汤 / 178

