

合家欢爱心套餐

Hepatitis A Virus Vaccine

肝炎 康复食谱

■ 高溥超 主编



数百食方 原料可寻
制法简单 口福匪浅
辅助治疗 安全可靠
效果可验 康复可见



安徽人民出版社

合家欢爱心套餐

Shiguanhua Jiaxin Takan

肝炎 康复食谱



■高溥超 主编

安徽人民出版社

责任编辑 王玉法
装帧设计 孟献辉
版式设计 王光生
图片摄影 高 侃

图书在版编目(CIP)数据

肝炎康复食谱/高溥超主编. —合肥:安徽人民出版社,
2000.3

(合家欢爱心套餐/高溥超主编)

ISBN 7-212-01677-2

I. 肝… II. 高… III. 肝炎—保健—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 00155 号

肝 炎 康 复 食 谱

高溥超 主编

出版发行:安徽人民出版社

地址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

经销:新华书店

印刷:铁四局印刷厂

开本:850×1168 1/32 印张:10.5 字数:239 千 插页:2

版次:2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-01677-2/G·268

定价:15.80 元

印数:00001—05000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

山药薏米粥



莴笋炒猪肝



马蹄烧仔鸡





马蹄鲜藕饮



番茄豆腐



姜丝鸡丝





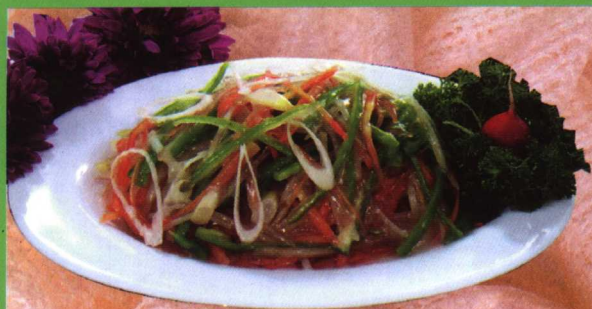
茯苓陈皮粥



人参莲子羹



板兰根粥



炒三丝



茵陈芹菜汤



山药红枣羹

前 言

传染性肝炎是常见病之一,现代医学一般将其分为黄疸型肝炎和无黄疸型肝炎两种。黄疸型肝炎,属于医学“黄疸”的范围,以目黄、身黄、小便黄为特征;无黄疸型肝炎属于医学“肋痛”“湿病”的范围,以恶心、肋痛、脘腹胀满、食少、身体倦怠为特征。

肝炎既然对体会造成许多危害,又具传染性,那么除药物等治疗外,肝炎患者康复的最基本的治疗则是饮食疗法。食、药同源,生活中很多食物本身就是药物。鉴于大多数肝炎患者缺乏食养、食疗的知识,对食物的性味、功效及烹饪方法亦了解不够。为帮助肝炎患者尽快掌握上述有关知识,作者编写了这本《肝炎康复食谱》一书。

本书分黄疸型肝炎、无黄疸型肝炎食谱两大部分,分别介绍了几百种对肝炎有食养、食疗作用的菜肴、羹、汤、粥及面食的烹饪方法。在选料方面,我们从众多的食物中选出了100余种对肝炎有食疗作用的蔬菜、水果、禽蛋鱼、五谷杂粮等作为食谱原料。如:黄疸型肝炎食谱,重点选了有清热祛湿、退黄利胆作用的黄瓜、芹菜、西瓜、荸荠、泥鳅等原料;无黄疸型肝炎食谱,则选用山药、胡萝卜、干冬菜、鲫鱼、鸡肉、鹌鹑肉、甜橙、蜜桃等具有益肝健脾作用的多原料。其目的就是促进肝炎患者早日恢复健康。

由于作者水平所限,故书中肯定有不足之处,恳请广大读者及同仁批评指正。

作 者

1999年11月

目 录

黄疸型肝炎康复食谱

一、湿热蕴结型

炆黄瓜片	[3]	凉拌豆腐丝	[13]
黄瓜炒鸭丁	[4]	砂锅豆腐	[14]
凉拌黄瓜丝	[4]	炖豆腐块	[14]
黄瓜蛋羹	[5]	粉丝豆腐汤	[15]
蚌肉黄瓜汤	[5]	清炒苋菜	[16]
清蒸泥鳅	[6]	炆紫苋菜	[16]
炖鳊鱼块	[7]	肉丝炒苋菜	[17]
素炒茭白	[7]	干煸苦瓜	[17]
茭白炒豆腐干	[8]	苦瓜鸭片	[18]
焖茭白	[8]	苦瓜蚌肉汤	[19]
素炒芹菜	[9]	西瓜糖汁	[19]
芹菜鸭肝	[10]	西瓜翠衣冰糖汁	[20]
三丝芹菜	[10]	西瓜翠衣饮	[20]
香干芹菜	[11]	马蹄鲜藕饮	[21]
茵陈芹菜汤	[11]	马蹄茅根汤	[21]
葱炒豆腐	[12]	玉米须红豆汤	[22]
番茄豆腐	[13]	玉米须茵陈汤	[23]

无花果原汁	[23]	板蓝根白米粥	[25]
冰糖无花果汁	[24]	陈皮茵陈粥	[26]
奶浆果饮	[24]	橘皮茵陈羹	[26]
茵陈小米粥	[25]	板蓝根橘皮羹	[27]

二、湿困脾阳型

焖扁豆	[28]	炒大头菜丝	[38]
姜汁扁豆	[28]	蔓菁炒香干	[39]
扁豆凤肝	[29]	蔓菁炖冻豆腐	[40]
扁豆粉丝汤	[30]	茵陈干姜汤	[40]
炒山药片	[30]	茯苓茵陈饮	[41]
拔丝山药	[31]	大枣茵陈汤	[41]
蜜枣山药	[31]	山药红枣羹	[42]
冰糖拌山药泥	[32]	小枣栗子羹	[42]
豌豆炒菜心	[33]	茵陈姜糖羹	[43]
豌豆香干	[33]	甜牛奶燕麦粥	[43]
豌豆炒豆腐	[34]	金丝枣燕麦粥	[44]
豌豆白菜	[34]	燕麦蜂蜜粥	[44]
豌豆莴笋	[35]	山药薏米粥	[45]
豌豆冬笋	[35]	金丝小枣紫米粥	[45]
豌豆春笋羹	[36]	茵陈茯苓粥	[46]
豆腐豌豆羹	[37]	山药面	[47]
香菜豌豆汤	[37]	茯苓面	[47]
粉丝豌豆苗汤	[38]	茯苓枣糕	[48]

无黄疸型肝炎康复食谱

一、肝气郁结型

素炒萝卜丝	[51]	红烧萝卜	[52]
-------	------	------	------

糖醋小萝卜	[52]	枳壳大米粥	[70]
瘦肉片炒萝卜	[53]	枳壳山药粥	[71]
萝卜余瘦肉丸子	[54]	枳壳三米粥	[72]
鸡丁萝卜块	[54]	枳实紫米粥	[72]
牛肉萝卜汤	[55]	合欢皮莲子粥	[73]
鲜味萝卜球	[56]	合欢皮茯苓粥	[74]
银耳萝卜汤	[56]	合欢花红枣粥	[74]
萝卜炒粉丝	[57]	合欢花佛手粥	[75]
素炒胡萝卜丝	[58]	合欢花苡米粥	[75]
瘦牛肉炒胡萝卜片	[58]	郁金茯苓粥	[76]
肉末芥菜	[59]	郁金红枣粥	[77]
芥菜炖豆腐	[60]	郁金莲子粥	[77]
肉片炒鲜蘑	[60]	郁金粟米粥	[78]
蘑菇炖小鸡	[61]	郁金山药粥	[78]
鲜笋炒猪肝	[62]	沉香粳米粥	[79]
清蒸鲤鱼	[62]	沉香大麦粥	[80]
鲜菇炒鸡片	[63]	沉香山药粥	[80]
姜汁拌菠菜	[64]	沉香栗子粳米粥	[81]
素炒菠菜	[64]	沉香佛手粥	[81]
粉丝菠菜	[65]	木香苡仁粥	[82]
柴胡白芍粥	[66]	木香茯苓粥	[83]
柴胡山药粥	[66]	川楝子粳米粥	[83]
柴胡茯苓红枣粥	[67]	川楝子茯苓粥	[84]
柴胡苡仁粥	[67]	川楝子佛手粥	[84]
白芍山药大米粥	[68]	香附红枣粥	[85]
白芍莲子粳米粥	[69]	香附栗子粥	[86]
白芍茯苓大枣粥	[69]	香附大麦粥	[86]
白芍粟米粥	[70]	厚朴茯苓粥	[87]

厚朴山药粥	[87]	山药柴苓汤	[102]
厚朴苡仁粥	[88]	小枣柴苓汤	[103]
厚朴金丝小枣粥	[89]	黄橘原汁	[103]
陈皮茯苓粥	[89]	沙田柚原汁	[104]
陈皮大枣粥	[90]	柑子甜橙汁	[105]
陈皮白芍粳米粥	[90]	橙皮茯苓汤	[105]
橘叶山药粥	[91]	丁香橘皮汤	[106]
橘叶红枣羹	[92]	白芍金橘饮	[106]
橘叶佛手羹	[92]	白芍橘叶饮	[107]
山药佛手羹	[93]	白芍红枣饮	[108]
莲子佛手羹	[93]	茯苓甜橙饮	[108]
木香大枣饮	[94]	茯苓山药饮	[109]
佛手香橼饮	[95]	茯苓金丝枣饮	[109]
橘皮红枣汤	[95]	蜜橘郁金汤	[110]
金橘木香饮	[96]	甜橙郁金汤	[111]
柚子枳壳饮	[96]	柑子郁金汤	[111]
柑皮厚朴饮	[97]	郁金山药汤	[112]
甜橙冰糖饮	[98]	檀香陈皮饮	[112]
橘香饮	[98]	香附山药汤	[113]
香橼山药汤	[99]	香附姜枣汤	[113]
陈皮山药汤	[99]	橘叶香附汤	[114]
山药沉香汤	[100]	香橼柴附汤	[115]
黄橘柴芍汤	[100]	佛手香附汤	[115]
柑皮柴芍汤	[101]	香橼橘汁	[116]
甜橙柴芍汤	[102]	佛手甜橙汁	[116]
二、肝肾阴虚型			
冬菜豆腐	[118]	干冬菜炒肉丝	[119]
冬菜笋汤	[118]	干冬菜余肉丝	[120]

马蹄炖仔鸡	[121]	雪梨糖浆	[139]
溜肝尖	[121]	雪梨麦冬饮	[140]
清炖猪肝	[122]	天门冬秋梨饮	[140]
炖银耳牛肉	[123]	甘蔗秋梨饮	[141]
卤鸡肝	[123]	秋梨沙参汤	[141]
炒鸡肝	[124]	黄精白梨汤	[142]
清煮鸡肝	[125]	白梨石斛汤	[143]
溜腰花	[125]	白梨女贞子汤	[143]
冬笋炒腰花	[126]	旱莲鸭梨饮	[144]
黄焖鸡肝	[127]	五味鸭梨饮	[144]
姜芽炒鸡丝	[128]	白芍甜水梨汤	[145]
清烩鲤鱼片	[129]	珍珠母白芍汤	[146]
水晶葡萄原汁	[130]	丹皮甜水梨汤	[146]
葡萄苹果汁	[130]	生地麦梨汤	[147]
葡萄菠萝汁	[131]	三汁饮	[147]
沙参葡萄饮	[131]	甘蔗橄榄饮	[148]
麦冬葡萄饮	[132]	青果地黄饮	[149]
桑椹原汁	[133]	青果沙参汤	[149]
桑椹黄精饮	[133]	青果二冬汤	[150]
石斛桑椹饮	[134]	青果黄精汤	[150]
旱莲桑椹汤	[134]	石斛青果汤	[151]
桑椹沙参汤	[135]	青果旱莲汤	[152]
桑果麦冬汤	[136]	陈皮橄榄汤	[152]
桑果丹皮汤	[136]	白芍橄榄汤	[153]
生地桑椹汤	[137]	木香青果饮	[153]
白芍桑椹汤	[137]	佛手青果饮	[154]
鲜梨桑椹饮	[138]	沙参粳米粥	[155]
五味桑果饮	[139]	沙参白蒺藜粥	[155]

麦冬粥	[156]	白芍白蒺藜白米粥	[171]
麦冬当归粥	[157]	白芍当归粥	[172]
麦冬枸杞子粥	[157]	白芍何首乌大米粥	[173]
麦冬真珠母粥	[158]	丹皮粳米粥	[173]
地黄粳米粥	[159]	丹皮地黄粳米粥	[174]
地黄桑椹粥	[159]	丹皮当归粳米粥	[174]
生地黄川楝子粥	[160]	丹皮女贞白米粥	[175]
生地枸杞子粥	[160]	丹皮首乌大米粥	[176]
五味子粥	[161]	丹皮山萸肉粥	[176]
五味子葡萄干粥	[162]	黄精白米粥	[177]
五味子白芍粥	[162]	黄精枸杞粥	[177]
五味子石榴粥	[163]	黄精山萸白米粥	[178]
五味子麦冬粥	[164]	黄精旱莲粥	[179]
五味子枣仁粥	[164]	五味子桑椹羹	[179]
五味子小麦粥	[165]	当归枸杞羹	[180]
女贞粳米粥	[165]	枸杞桑椹羹	[180]
女贞枣仁粥	[166]	枸杞枣仁羹	[181]
女贞地黄粥	[167]	青果麦冬羹	[182]
女贞白蒺藜粥	[167]	青果沙参羹	[182]
旱莲草粳米粥	[168]	青果葡萄干羹	[183]
旱莲枸杞子粥	[168]	青果石榴羹	[183]
旱莲首乌粥	[169]	桑椹葡萄干羹	[184]
旱莲真珠母粥	[170]	桑椹青果羹	[185]
旱莲桑椹粥	[170]	茯苓莲子羹	[185]
白芍大米粥	[171]		

三、肝虚血瘀型

韭菜炒猪肝	[187]	韭菜鸡丝	[188]
肉末韭菜	[187]	韭菜炒鸽蛋	[189]

姜汁莴笋	[189]	姜黄川芎汤	[206]
芝麻莴笋	[190]	枸杞红花汤	[206]
莴笋炒鸡肝	[190]	枸杞丹参汤	[207]
莴笋肉片	[191]	枸杞赤芍汤	[207]
莴笋余丸子	[191]	归枣枸杞汤	[208]
莴笋鹌鹑蛋汤	[192]	郁金枸杞汤	[209]
白汁乳鸽	[193]	首乌当归饮	[209]
口蘑炖鸽肉	[193]	首乌红花汤	[210]
清蒸乳鸽块	[194]	首乌丹参汤	[211]
栗子炖牛肉	[194]	赤芍首乌汤	[211]
水煮牛肉片	[195]	柑皮郁金汤	[212]
砂锅牛肉块	[195]	归桃柑皮汤	[212]
奶汁排骨	[196]	归芎柑皮汤	[213]
冬菇炖小排	[197]	红花柑皮汤	[214]
清炖排骨	[197]	柑皮赤芍汤	[214]
蜜桃原汁	[198]	当归熟地粥	[215]
蜜桃苹果汁	[198]	当归山萸肉大米粥	[216]
当归鲜桃饮	[199]	当归首乌粳米粥	[216]
桃仁枸杞饮	[200]	当归枸杞子粥	[217]
桃仁丹参饮	[200]	当归山药粳米粥	[217]
赤芍桃仁饮	[201]	当归红枣白米粥	[218]
桃仁红花饮	[201]	红花熟地大米粥	[219]
月季花桃仁汤	[202]	红花山萸肉大米粥	[219]
蜜橘川芎饮	[203]	红花首乌粳米粥	[220]
蜜橘归香汤	[203]	红花枸杞子大米粥	[220]
橘皮丹参汤	[204]	红花山药白米粥	[221]
赤芍橘皮汤	[204]	丹参熟地大米粥	[222]
姜黄当归汤	[205]	丹参山萸肉大米粥	[222]

- | | |
|----------------|----------------|
| 丹参首乌大米粥 [223] | 川芎首乌粳米粥 [236] |
| 丹参枸杞子大米粥 [224] | 川芎枸杞粥 [237] |
| 丹参山药粥 [224] | 川芎山药大米粥 [237] |
| 桃仁熟地大米粥 [225] | 郁金熟地白米粥 [238] |
| 桃仁山萸粳米粥 [226] | 郁金山萸粥 [239] |
| 桃仁首乌大米粥 [226] | 郁金首乌米粥 [239] |
| 桃仁枸杞子大米粥 [227] | 郁金枸杞粥 [240] |
| 桃仁山药粳米粥 [228] | 郁金山药粥 [241] |
| 赤芍熟地大米粥 [228] | 姜黄熟地粟米粥 [241] |
| 赤芍山萸白米粥 [229] | 姜黄山萸大米粥 [242] |
| 赤芍首乌大米粥 [230] | 姜黄首乌粟米粥 [243] |
| 赤芍枸杞白米粥 [230] | 姜黄枸杞大米粥 [243] |
| 赤芍山药粳米粥 [231] | 姜黄山药粳米粥 [244] |
| 月季花熟地粳米粥 [232] | 木香熟地大枣羹 [245] |
| 月季山萸大米粥 [232] | 陈皮黑豆大枣羹 [245] |
| 月季花首乌粥 [233] | 元胡当归大枣羹 [246] |
| 月季枸杞粥 [233] | 丝瓜络当归大枣羹 [247] |
| 月季花山药粥 [234] | 香附当归大枣羹 [247] |
| 川芎熟地大米粥 [235] | 川楝子当归大枣羹 [248] |
| 川芎山萸粳米粥 [235] | |

四、肝脾两虚型

- | | |
|--------------|-------------|
| 葱炒土豆丝 [249] | 果汁圆白菜 [254] |
| 炒三丝 [250] | 姜汁茼蒿 [254] |
| 凉拌土豆丝 [250] | 茼蒿炒里脊 [255] |
| 素炒南瓜 [251] | 香菜里脊丝 [255] |
| 清蒸南瓜鸡块 [251] | 香菜肉丝汤 [256] |
| 圆白菜炒粉丝 [252] | 熬鲤鱼 [257] |
| 栗子烧圆白菜 [253] | 清蒸鲫鱼 [258] |

葱油鲫鱼	[258]	栗子党参汤	[276]
菜胆鹌鹑	[259]	栗子莲子汤	[277]
发菜玉米	[260]	茯苓板栗汤	[277]
炖鹌鹑	[261]	归术板栗汤	[278]
发菜鸡翅	[261]	山药枣栗汤	[278]
发菜牛肉	[262]	砂仁板栗汤	[279]
发菜鲫鱼	[263]	白芍板栗汤	[280]
发菜豆腐	[263]	五味栗子汤	[280]
炖兔肉	[264]	板栗旱莲汤	[281]
红炖兔肉	[264]	松子仁当归饮	[281]
姜汁鸡丝	[265]	榛子仁黄芪汤	[282]
龙眼当归饮	[266]	榛子仁参汤	[283]
龙眼黄芪饮	[266]	茯苓榛子汤	[283]
龙眼熟地饮	[267]	归术川榛汤	[284]
桂圆旱莲饮	[268]	归芍川榛汤	[284]
桂圆归苓汤	[268]	三仁山药汤	[285]
桂圆归莲汤	[269]	地黄榛枣汤	[286]
桂圆归术汤	[269]	五味榛枣汤	[286]
党参饴糖饮	[270]	参芪榛枣汤	[287]
党参红枣汤	[271]	砂仁榛枣汤	[287]
熟地大枣汤	[271]	莲地饴糖饮	[288]
枣芍旱莲汤	[272]	荔枝当归汤	[289]
茯苓大枣汤	[272]	荔枝参汤	[289]
白术大枣汤	[273]	茯苓荔枝汤	[290]
莲子芍枣汤	[274]	白术荔枝饮	[290]
山药芍枣汤	[274]	人参莲子羹	[291]
樱桃当归饮	[275]	莲子党参大米粥	[292]
栗子黄芪汤	[275]	归参苡米粥	[292]