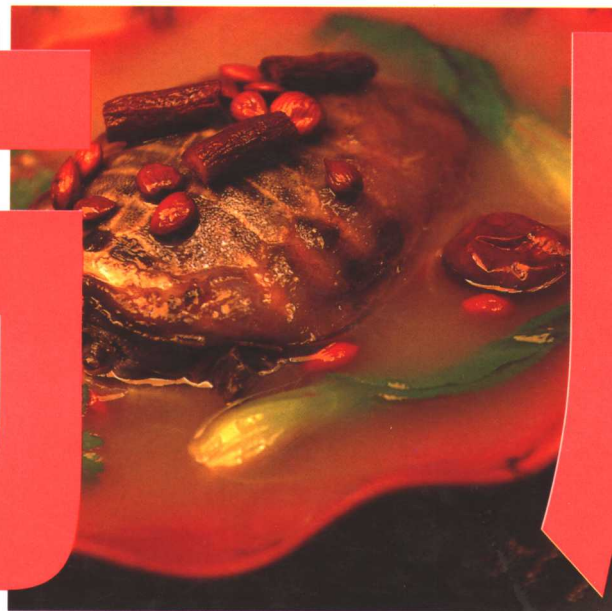


◇ 中国药膳精选 I ◇

# 肝脏病

# 药



# 膳

彭铭泉 编著 ◎ 珠海出版社

60

种

汇中国3000年传统食疗精华  
良药可口  
滋补强身

◆ 中国药膳精选 I

# 药

## ◆ 肝脏病药膳 60 种 ◆

# 膳

彭铭泉 编著  
珠海出版社

## 图书在版编(CIP)数据

肝病药膳 60 种(中国药膳精选 I) / 彭铭泉编著. —珠海: 珠海出版社, 2003. 1

ISBN7-80689-020-3

I. 中... II. 彭... III. 食物疗法—食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第102442号

## 肝病药膳 60 种

(中国药膳精选 I)

---

© 彭铭泉编著

终审: 罗立群

责任编辑: 冯建华

装帧设计: 冯建华

摄影: 王红

电脑制作: 罗玉先

督印: 张毅

出版发行: 珠海出版社

社址: 珠海市银桦路566号报业大厦三层

电话: (0756) 2639344 邮政编码: 519002

印刷: 珠海壹朗印刷有限公司

开本: 850 × 1168mm 1/24

印张: 3.5 字数: 15千字 彩图: 60幅

版次: 2003年1月第1版

2003年7月第2次印刷

印数: 5001-8000册

ISBN7-80689-020-3/TS·17

定价: 20.00元

---

版权所有 翻印必究

# 前言

肝是人体最大的腺体，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，同时还有分泌、排泄、转化等方面的功能。当肝脏受到损伤，功能受到破坏时，可造成上述代谢障碍而引起机体的一系列病理改变，对人体的健康危害甚大。肝脏病变的主要临床表现为肝区不适或疼痛，肝脏肿大，肝区压痛，黄疸，门静脉高压症和营养代谢障碍等。常见的肝脏病变有急、慢性病毒性肝炎，肝硬化，中毒性肝炎等。

本书介绍了急性病毒性肝炎，慢性病毒性肝炎，肝硬化，中毒性肝炎等常见肝脏疾病的药膳。

该书所写的药膳食疗方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，照方制作，可收到较好疗效。药膳所用药物在中药店都可购到，所用辅料、肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而自制方法，参看照片，对照文字，就会制作。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，图文并茂。该书既有传统医学宝库内涵，又是一本推广药膳的科普读物，全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望该书成为您的朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的再使用。为提高疗效，辨证施膳，食用药膳时，请在中医师指导下用膳。

本书适用于一般家庭成员，保健工厂工作人员，餐厅酒店工作人员，医务人员，厨师，患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

2002年10月

于成都同仁堂药膳酒楼

# 目 录

|                |    |               |    |
|----------------|----|---------------|----|
| 前言.....        | 3  | 第二章 慢性病毒性肝炎药膳 |    |
| 第一章 急性病毒性肝炎药膳  |    | 麦芽饮 .....     | 27 |
| 车前饮.....       | 7  | 青皮麦芽饮 .....   | 28 |
| 岗松茶.....       | 8  | 马鞭草炖水鸭 .....  | 29 |
| 田基黄粥.....      | 9  | 丹参桃仁炖鲑鱼 ..... | 30 |
| 鸡骨草饮.....      | 10 | 芝麻桃仁粥 .....   | 32 |
| 半边莲茶.....      | 12 | 二花粥.....      | 33 |
| 马鞭草茶 .....     | 13 | 陈皮核桃粥 .....   | 34 |
| 车前草郁金煮水鸭 ..... | 14 | 苡仁红花粥 .....   | 35 |
| 苡仁水鸭汤 .....    | 15 | 丹参玉米糊 .....   | 36 |
| 赤小豆野鸭粥 .....   | 16 | 苏子桃仁粥 .....   | 37 |
| 豆蔻牛奶饮 .....    | 17 | 苍耳苡仁粥 .....   | 38 |
| 砂仁豆芽瘦肉汤 .....  | 18 | 山药赤小豆粥 .....  | 39 |
| 茅根饮 .....      | 20 | 苡仁番茄瘦肉面 ..... | 40 |
| 白茅根豆浆饮 .....   | 21 | 茯苓红花鸡蛋面 ..... | 41 |
| 茅根蛋花羹 .....    | 22 | 红花山药包子 .....  | 42 |
| 猕猴桃饮 .....     | 24 | 第三章 肝硬化药膳     |    |

|                 |    |               |    |
|-----------------|----|---------------|----|
| 乌不企丹参炖海参 .....  | 44 | 绿豆甘草汤 .....   | 61 |
| 蛤蟆大蒜炖猪肚 .....   | 45 | 冰糖绿豆苋菜粥 ..... | 62 |
| 车前草紫薇根炖豆腐 ..... | 46 | 甘草绿豆煲米饭 ..... | 63 |
| 山楂树根炖猪小肠 .....  | 47 | 甘草绿豆炖白鸭 ..... | 64 |
| 二鳖汤 .....       | 48 | 绿豆银耳羹 .....   | 65 |
| 归芪炖金龟 .....     | 49 | 绿豆燕窝粥 .....   | 66 |
| 二草艾叶炖仔鸡 .....   | 50 | 鱿鱼甘草汤 .....   | 68 |
| 红糖谷糠丸 .....     | 51 | 绿豆糕 .....     | 69 |
| 红糖谷糠蒸黄鸡 .....   | 52 | 蒜泥拌鱼腥草 .....  | 70 |
| 田七郁金蒸乌鸡 .....   | 53 | 鱼腥草绿豆汤 .....  | 71 |
| 二豆炖生鱼 .....     | 54 | 海带绿豆汤 .....   | 72 |
| 小茴香大蒜蒸鲳鱼 .....  | 55 | 二草饮 .....     | 73 |
| 三豆白鸭汤 .....     | 56 | 三草饮 .....     | 74 |
| 二豆白糖泥 .....     | 57 | 二草苡仁冬瓜盅 ..... | 75 |
| 茯苓赤小豆包子 .....   | 58 | 附：药膳常用药物      |    |
| 第四章 中毒性肝炎药膳     |    |               |    |
| 白糖甘草茶 .....     | 60 |               |    |



## 第一章

# 急性病毒性肝炎药膳

◆急性病毒性肝炎可分为黄疸型和无黄疸型两大类。病人开始可有明显的乏力，食欲减退，上腹部饱胀不适，恶心呕吐，还可有恶寒发热等症状，肝脏可轻度肿大伴有压痛，肝功能检查谷丙转氨酶明显升高。黄疸型肝炎除有上述症状外，可同时伴有巩膜、皮肤发黄。有些肝炎病人症状轻微，亦可无明显症状，只是在验血后才被发现。

饮食营养在治疗急性病毒性肝炎中占重要的地位，其原则是蛋白质要稍高，脂肪要稍低，糖量要充足，维生素应丰富。蛋白质稍高就是要适当多吃牛奶、瘦肉、鸡蛋、豆制品等；脂肪低就是尽量少吃动物脂肪和油腻、煎炸食物，但植物油有利胆

作用，可适量食用；糖量要充足就是在食欲低下，主食进量减少时，可增加些易消化的单糖或双糖类食物，如葡萄糖、白糖、蜂蜜、果汁等；维生素应丰富就是要进食一定量的新鲜蔬菜和水果。

此外，在饮食上要注意：选用食物要新鲜，不喝浓鸡汤、浓肉汤和对肝脏有毒性的酒、酒精饮料，限制肥肉、鱼子、脑髓等高胆固醇食物，少用或不用葱、姜、蒜、辣椒、芥末等对肝脏有刺激的辛辣调味品。食欲较差时，可采用少食多餐的进食方法，每天可吃5~6餐，但每餐进食量不要太多，以免消化不良。在恢复期食欲良好时，不必过多食用甜食，以免形成脂肪肝或诱发糖尿病。

# 车前饮



## ■ 配 方 ■

车前草……………30 克  
白糖……………20 克

### 制作:

- ① 把车前草洗净，放炖杯内，加水 200 毫升。
- ② 把炖杯置武火上烧沸，再用文火煎煮 20 分钟，去药渣，加入白糖搅匀即成。

**功效:** 清热祛湿，利尿通淋。用于病毒性肝炎，有口干、口渴、小便深黄、胸中烦闷等症状的患者。

**食法:** 代茶饮用。





# 岗松茶

## ■ 配 方 ■

岗松……………20 克  
白糖……………10 克

## 制作:

① 把岗松洗净，切 5 厘米长的段，放入炖杯内加水 200 毫升。

② 把炖杯置武火上烧沸，再用文火煎煮 25 分钟，去渣，加入白糖搅匀即成。

**功效:** 祛风行气，通淋利尿，止痒。急性病毒性肝炎患者饮用。

**食法:** 代茶饮用。

# 田基黄粥

## ■ 配 方 ■

田基黄·····30 克  
大米·····100 克  
白糖·····20 克

### 制作:

- ① 把田基黄洗净，切成 5 厘米长的段；大米淘洗干净。
- ② 把大米放入锅内，加水 500 毫升，置武火烧沸，文火炖煮 30 分钟后，加入田基黄、白糖，再用文火煮 15 分钟即成。

**功效:** 清热解毒，消肿散瘀。用于急性病毒性肝炎患者。

**食法:** 每日 1 次，早餐食用。





# 鸡骨草饮

## ■ 配 方 ■

|          |      |
|----------|------|
| 鸡骨草····· | 20 克 |
| 白糖·····  | 10 克 |

### 制作:

① 把鸡骨草豆荚全部摘除，去杂质，洗净，放入杯内，加水 250 毫升。

② 把炖杯置武火上烧沸，再用文火煮 20 分钟，去药渣，加入白糖即成。

(注：鸡骨草种子有大毒，切忌服用，用时必须把豆荚除去。)

**功效：**清热解毒，舒肝散瘀。适用于黄疸肝炎，胃痛，乳痛，跌打伤瘀血疼痛等症。

**食法：**每日 2 次，每次 100 毫升。









# 半边莲茶

## ■ 配 方 ■

半边莲……………25 克  
白糖……………20 克

## 制作:

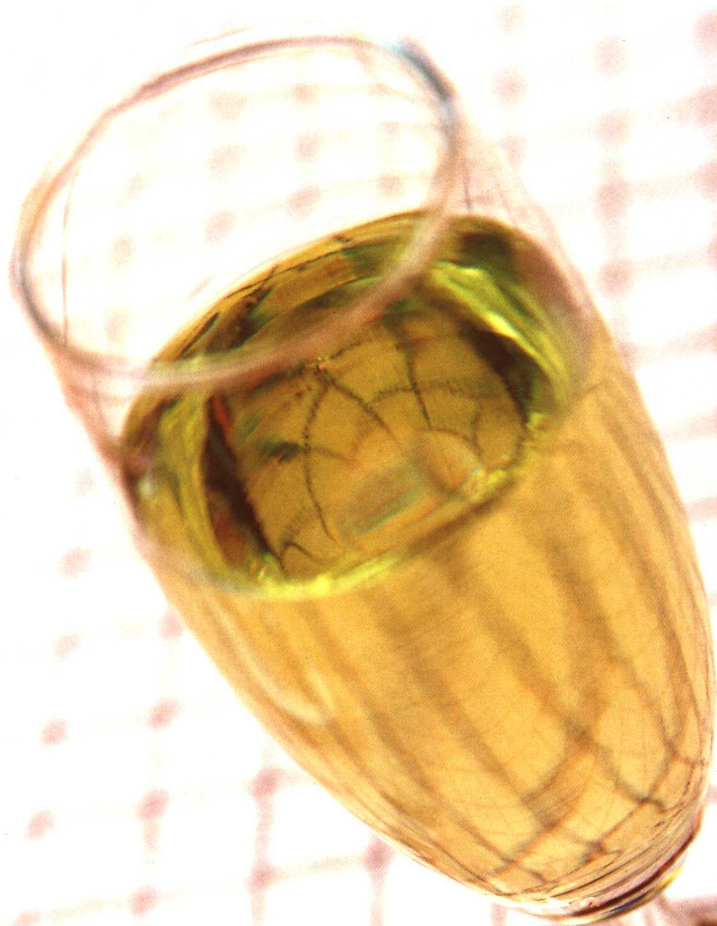
- ① 把半边莲洗净，切成5厘米长的段。
- ② 半边莲放入炖杯内，加水250毫升。置武火上烧沸，再用文火煮25分钟，去药渣，放入白糖搅匀即成。

**功效:** 凉血解毒，利尿消肿。用于病毒性肝炎小便赤黄患者。

**食法:** 每日2次，每次100毫升。



# 马鞭草茶



## ■ 配 方 ■

|          |      |
|----------|------|
| 马鞭草····· | 20 克 |
| 白糖·····  | 20 克 |

### 制作:

- ① 把马鞭草洗净，切成 3 厘米长的段。
- ② 把马鞭草放入炖杯内，加水 250 毫升，用武火烧沸，文火煎煮 25 分钟，除去药渣，放入白糖搅匀即成。

**功效:** 清热解毒，通经散瘀，利尿止痒。  
用于急性病毒性肝炎患者小便不利者。

**食法:** 每日 2 次，每次 100 毫升。



# 车前草郁金煮水鸭

## ■ 配 方 ■

|          |             |
|----------|-------------|
| 车前草····· | 20 克        |
| 郁金·····  | 9 克         |
| 水鸭·····  | 1 只(1000 克) |
| 姜·····   | 5 克         |
| 葱·····   | 2 克         |
| 绍酒·····  | 10 克        |
| 盐·····   | 5 克         |

## 制作:

① 把车前草洗净,切成5厘米长的段,郁金洗净,同用纱布袋装好,扎紧口;水鸭宰杀后,去毛、内脏及爪;姜拍松,葱切段。

② 把水鸭放入炖锅内,加入绍酒、盐、姜、葱;把药包放入鸭腹内,注入清水1500毫升。

③ 把炖锅置武火上烧沸,再用文火炖煮1小时即成。

**功效:** 清热祛湿,利水消肿,补益脾胃。用于急性病毒性肝炎,湿热交阻,小便赤黄患者。

**食法:** 每日1次,每次吃水鸭肉50克,喝汤200毫升。



# 苡仁水鸭汤

## 配 方

|     |              |
|-----|--------------|
| 薏苡仁 | 50 克         |
| 鸭   | 1 只 (1000 克) |
| 绍酒  | 10 克         |
| 盐   | 5 克          |
| 葱   | 5 克          |
| 姜   | 5 克          |

## 制作:

① 把苡仁去杂质洗净；水鸭宰杀后，去毛、内脏及爪；姜切片，葱切段。

② 把鸭放入炖锅内，加入绍酒、苡仁、姜、葱，注入清水 1500 毫升。

③ 把炖锅置武火上烧沸，再改用文火炖煮 50 分钟即成。

**功效：**健脾利湿，利水消肿。用于急性病毒性肝炎患者。

**食法：**每日 2 次，每次吃鸭肉 50~80 克，吃苡仁喝汤。





# 赤小豆野鸭粥



## 制作

- ① 把赤小豆洗净，去杂质；野鸭洗净，用沸水焯掉血水，切成小颗粒；姜切片。
- ② 把赤小豆、野鸭肉、大米同放锅内，加水600毫升，放入姜片。
- ③ 把锅置武火上烧沸，用文火煮50分钟加糖即成。

## 配 方

|     |       |
|-----|-------|
| 赤小豆 | 30 克  |
| 野鸭肉 | 50 克  |
| 大米  | 100 克 |
| 姜   | 5 克   |
| 白糖  | 20 克  |

**功效：**补益脾胃，利水消肿。用于急性病毒性肝炎患者。

**食法：**每日1次，每次吃粥100克。