

◆ 药膳小丛书

YAOSHAN XIAOCONGSHU

肝脏病

药膳180种

江苏科学技术出版社

彭铭泉 主编



药膳·小丛书

肝脏病药膳 180 种

主编 彭铭泉

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝脏病药膳 180 种/彭铭泉主编. —南京:
江苏科学技术出版社, 2002. 6

(药膳小丛书)

ISBN 7-5345-3536-0

I. 肝... II. 彭... III. 肝疾病—食物疗法—食谱
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 008694 号

(药膳小丛书)

肝脏病药膳 180 种

主 编 彭铭泉
责任编辑 孙荣洁

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 徐州新华印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/32
印 张 4.625
字 数 100 000
版 次 2002 年 6 月第 1 版
印 次 2002 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—6 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3536—0/R·620
定 价 8.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《肝脏病药膳 180 种》编者名单

主 编 彭铭泉
副主编 陈述坤
编 者 彭铭泉 陈述坤 戚春宜
 彭 斌 彭 莉 彭 红
 彭年东 侯 坤
摄 影 戚春宜

作者简介

彭铭泉教授生于1933年，四川省重庆市人，大学文化。他从1980年开始从事中国药膳研究工作，并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等30余部药膳专著，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去。研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990年，彭教授应日本富山医科大学难波恒雄教授邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992年，他又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港特别行政区讲学，并担任药膳高级顾问。

联络地址：中国四川省成都市三圣街24号

邮政编码：610021

住宅电话：028-86671673

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、门静脉高压征和营养代谢障碍等。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。

饮食疗法是肝脏疾病的重要治疗方法,其目的是利用饮食来保护肝脏功能,刺激胆汁分泌及肠道正常活动,减低脂肪及胆固醇,促进肝细胞的修复和再生。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饮食疗法,详细介绍了各种药膳的配方、制作、食法、功效等。所举药膳方剂,疗效确切,效果明显,对治疗和预防肝脏疾病都十分有益。

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。同时,应在有经验的医生指导下选用药膳。由于各人体质不同,情况也不一样,在服用药膳过程中,如有不适,应立即停止服用。

彭铭泉

2002年2月18日

于成都同仁堂 御膳宫

目 录

第一章 急性病毒性肝炎
药膳

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 车前饮····· (2) | 青皮白鸭汤····· (12) |
| 岗松茶····· (2) | 陈皮香附蒸乳鸽····· (13) |
| 田基黄粥····· (3) | 陈皮瘦肉粥····· (13) |
| 鸡骨草饮····· (3) | 香附豆腐汤····· (14) |
| 半边莲茶····· (4) | 桑葚枸杞茶····· (15) |
| 马鞭草茶····· (4) | 五灵脂红花蒸墨鱼 ····· (15) |
| 车前草郁金煮水鸭 ····· (5) | 冰糖溪螺饮····· (16) |
| 苡仁水鸭汤····· (6) | 萝卜根煮溪螺····· (17) |
| 赤小豆野鸭粥····· (6) | 白扁豆溪螺汤····· (17) |
| 豆蔻牛奶饮····· (7) | 赤小豆溪螺汤····· (18) |
| 砂仁豆芽瘦肉汤····· (8) | 生毛草煮溪螺····· (19) |
| 茅根饮····· (8) | 溪螺红糖饮····· (19) |
| 白茅根豆浆饮····· (9) | 冬瓜饴糖饮····· (20) |
| 茅根蛋花羹····· (10) | 玉米须煲鲜蚌····· (20) |
| 猕猴桃饮····· (10) | 玉米须螺片汤····· (21) |
| 西瓜大蒜散····· (11) | 冰糖煮田螺····· (22) |
| 白板西瓜饮····· (11) | 胡萝卜煲田螺····· (23) |
| | 豆豉田螺汤····· (23) |
| | 枸杞田螺汤····· (24) |
| | 豆腐鳊鱼汤····· (25) |

- | | | | |
|--------------------|------|--------------------|------|
| 泥鳅牛奶饮 | (26) | 双耳炒肝腰 | (42) |
| 荸荠羊奶饮 | (26) | 第二章 慢性病毒性肝炎 | |
| 荸荠炒猪肝 | (27) | 药膳 | |
| 荸荠蒸鸡蛋 | (28) | 麦芽饮 | (45) |
| 荸荠豆腐汤 | (28) | 青皮麦芽饮 | (45) |
| 茄子烧荸荠 | (29) | 马鞭草炖水鸭 | (46) |
| 苋菜海蜇汤 | (30) | 丹参桃仁炖甲鱼 | (46) |
| 苋菜炒螺片 | (30) | 芝麻桃仁粥 | (47) |
| 冬苋菜汤 | (31) | 二花粥 | (48) |
| 三冬汤 | (32) | 陈皮核桃粥 | (48) |
| 苡仁淡菜虾仁煲冬瓜 | (32) | 苡仁红花粥 | (49) |
| 鱼腥草海蜇拌莴苣 | (33) | 丹参玉米糊 | (50) |
| 洋参荸荠饮 | (34) | 苏子桃仁粥 | (50) |
| 番茄荸荠饮 | (34) | 苍耳苡仁粥 | (51) |
| 番茄墨鱼汤 | (35) | 山药赤小豆粥 | (52) |
| 番茄煲蚌肉 | (36) | 苡仁番茄瘦肉面 | (52) |
| 二豆饭 | (36) | 茯苓红花鸡蛋面 | (53) |
| 二豆鲤鱼汤 | (37) | 红花山药包子 | (54) |
| 荸荠云吞(馄饨) | (38) | 红花山药肉麻丸 | (55) |
| 荸荠雪蛤羹 | (38) | 仙人掌炒兔肉 | (56) |
| 三鲜汁 | (39) | 苡仁丹参炖猪爪 | (57) |
| 蜂蜜牛奶蛋 | (40) | 荸荠大蒜炖黑鱼 | (57) |
| 蜂蜜脐橙汁 | (40) | 杏菊红花饮 | (58) |
| 首乌煮猪肝 | (41) | 防风二仁饮 | (59) |
| 何首乌炒羊肝 | (41) | 甘草二花饮 | (59) |
| | | 蜂蜜二花膏 | (60) |

- | | | | |
|---------------|------|--------------------|------|
| 桑菊桃仁膏 | (60) | 无花果炖猪肠 | (79) |
| 淡菜红花鱼头汤 | (61) | 首乌炒两肝 | (80) |
| 青元饭 | (62) | 何首乌紫菜炖豆腐 | (81) |
| 丹参鸡汁面 | (62) | 羊杞豆腐汤 | (82) |
| 陈皮炒猪肝 | (63) | 蚕豆炖豆腐 | (82) |
| 红花鸡肝饼 | (64) | 麦冬瘦肉煮黑豆 | (83) |
| 茯苓豆蔻馒头 | (64) | 山药炒菠菜 | (84) |
| 山楂番茄牛肉汤 | (65) | 党参烧鲫鱼 | (84) |
| 白及羊肝汤 | (66) | 枸杞姜葱蒸鲫鱼 | (85) |
| 香砂糖 | (67) | 荸荠瘦肉炖鲜藕 | (86) |
| 酒饼果饮 | (67) | 山药荸荠炖胡萝卜 | (86) |
| 陈皮木香鸡 | (68) | 第三章 肝硬化药膳 | |
| 枸杞羊肝羹 | (68) | 乌不企丹参炖海参 | (89) |
| 桑葚鸡肝汤 | (69) | 蛤蟆大蒜炖猪肚 | (90) |
| 银耳猪肝汤 | (70) | 车前草紫薇根炖豆腐 | (90) |
| 夜明砂猪肝脑 | (71) | 山楂树根炖猪小肠 | (91) |
| 菠菜鸭肝汤 | (71) | 二螯汤 | (92) |
| 牛肝杞葚汤 | (72) | 二草艾叶炖子鸡 | (93) |
| 山药大蒜煲牛肝 | (73) | 红糖谷糠丸 | (94) |
| 兔肝杞贞汤 | (74) | 红糖谷糠蒸黄鸡 | (94) |
| 蘑菇红花汤 | (75) | 田七郁金蒸乌鸡 | (95) |
| 南花猪肝汤 | (75) | | |
| 益胃汤 | (76) | | |
| 北沙参煲龟肉 | (77) | | |
| 陈皮砂仁炒藕丝 | (77) | | |
| 陈皮蚌肉粥 | (78) | | |
| 香附茶 | (79) | | |

- | | | | |
|-------------------|-------|--------------------|-------|
| 二豆炖黑鱼 | (96) | 红枣五味炖兔肉 | (110) |
| 小茴香大蒜蒸黑鱼 | (96) | 五味龙眼洋参茶 | (111) |
| 三豆白鸭汤 | (97) | 茵陈红枣五味粥 | (112) |
| 二豆白糖泥 | (98) | 茵陈红枣煲蚌肉 | (112) |
| 茯苓赤小豆包子 | (98) | 荸荠枸杞粥 | (113) |
| 茯苓赤小豆粥 | (99) | 山药瘦肉面 | (114) |
| 赤小豆鸭肉粥 | (100) | 山药猪肝炖豆腐 | (115) |
| 海带炖黑豆 | (100) | 枸杞炒羊肝 | (115) |
| 鸭肝豆芽汤 | (101) | | |
| 番薯饭 | (102) | 第四章 中毒性肝炎药膳 | |
| 枳壳砂仁炖猪肚 | (102) | 白糖甘草茶 | (117) |
| 独蒜牛奶羹 | (103) | 绿豆甘草汤 | (118) |
| 醋芪桂芍饮 | (103) | 冰糖绿豆苋菜粥 | (118) |
| 荸荠牛奶饮 | (104) | 甘草绿豆煲米饭 | (119) |
| 白及燕窝羹 | (105) | 甘草绿豆炖白鸭 | (119) |
| 鸡冠花炖猪肺 | (105) | 绿豆银耳羹 | (120) |
| 玉米须黑豆猪肉汤 | (106) | 绿豆燕窝粥 | (121) |
| 玉米须枸杞鲍鱼汤 | (106) | 墨鱼甘草汤 | (121) |
| 瓜蒌大腹皮炖猪肚 | (107) | 绿豆糕 | (122) |
| 虫草洋参鸡汤 | (108) | 蒜泥拌鱼腥草 | (122) |
| 五味滑鸡煲 | (108) | 鱼腥草绿豆汤 | (123) |
| 五味粥 | (109) | 海带绿豆汤 | (124) |
| 五味红枣茶 | (110) | 二草饮 | (124) |
| | | 三草饮 | (125) |
| | | 二草苡仁冬瓜盅 | (125) |
| | | 车前草黄瓜汤 | (126) |
| | | 紫菜面 | (127) |

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 甘草大蒜烧茄子····· (127) | 甘草绿豆蒸白鸽····· (131) |
| 甘草荸荠粥····· (128) | 甘草绿豆炖田螺····· (132) |
| 甘草豆腐炖鱼头····· (129) | 麦冬扇白····· (132) |
| 甘绿鲜藕炖瘦肉····· (129) | 红杞银耳蒸鹌蛋····· (133) |
| 甘草绿豆炖牡蛎肉 ····· (130) | 人参饺子····· (134) |

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、主食摄入量减少时,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或酒精饮料,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 顿,但每餐进食量不要太大,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

■ 功效

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

■ 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,加入白糖即成。

■ 食法

代茶饮用。

岗 松 茶

■ 配方

岗 松 20 克 白 糖 10 克

■ 功效

祛风行气,通淋利尿,止痒。急性病毒性肝炎患者饮用。

■ 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。

■ 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 | | |

■ 功效

清热解毒,消肿散淤。用于急性病毒性肝炎患者。

■ 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,置武火上烧沸,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。

■ 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 |
|-----|------|-----|------|

■ 功效

清肝利胆,舒筋止痛,化积利水。用于急性病毒性肝炎患者。

■ 制作

1. 把鸡骨草豆荚全部摘除(本品种子有大毒,切忌服用,用时必须把豆荚除去),洗净,切5厘米长的段。

2. 把鸡骨草放入炖杯内,加水200毫升,用武火烧沸,再用文火煎煮25分钟,除去药渣,加入白糖搅匀即成。

■ 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

■ 功效

凉血解毒,利尿消肿。用于病毒性肝炎小便赤黄患者。

■ 制作

1. 把半边莲洗净,切成5厘米长的段。

2. 把半边莲放入炖杯内,加水250毫升,置武火上烧沸,再用文火煮25分钟,加入白糖搅匀即成。

■ 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

■ 功效

清热解毒,通经散淤,利尿止痒。用于急性病毒性肝炎小

便不利患者。

■ 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。

■ 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 | | |

■ 功效

清热祛湿,利尿消肿,补益脾胃。用于急性病毒性肝炎湿热交阻、小便赤黄患者。

■ 制作

1. 把车前草洗净,切成5厘米长的段,郁金洗净,一同用纱布袋装好,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。

■ 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

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

■ 功效

健脾利湿，利水消肿。用于急性病毒性肝炎患者。

■ 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，加入苡仁、绍酒、盐、姜、葱，注入清水1500毫升。
3. 把炖锅置武火上烧沸，再用文火炖煮50分钟即成。

■ 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

■ 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。