

胆 囊 炎 患 者

吃 什 么 好

DANNANGYAN

HUANZHE

CHISHENME HAO

编 著 ● 李清亚 王晓慧 夏之岷 崔丽华



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

· 科学食疗丛书 ·

胆囊炎患者

吃什么好

DANNANGYAN HUANZHE CHI SHENME HAO

编 著 李清亚 王晓慧
夏之岷 崔丽华



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

图书在版编目(CIP)数据

胆囊炎患者吃什么好/李清亚等主编. —北京:人民军医出版社, 2002. 6

(科学食疗丛书)

ISBN 7-80157-513-X

I. 胆… II. 李… III. ①胆囊炎—食物疗法②胆囊炎—食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 010328 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

* *

开本:787×1092mm 1/32 • 印张:5.25 • 字数:107 千字

2002 年 6 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:10.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书系统介绍了胆囊炎的基本知识和饮食治疗原则,对胆囊炎患者的基本食谱与套餐、预防性食谱、治疗药膳和中药方剂分别进行阐述。作者精选传统食谱及配方,博采医家经验,吸收现代研究成果,就胆囊炎的饮食治疗深入浅出地做了全面介绍,实用性强。适于胆囊炎患者和其家属阅读,并可供广大基层医务人员参考。

责任编辑 姚 磊 王 峰

前 言

随着我国广大居民生活水平的不断提高,饮食结构发生了明显的改变,胆囊炎患者越来越多,已成为一种常见病和多发病。

多数胆囊炎不是危重病,但其症状十分明显,使患者倍受折磨,对患者心身健康会产生严重的影响。

胆囊炎的发生、发展及预后,与饮食的关系非常密切。所以,胆囊炎患者应当非常谨慎地对待日常饮食,丝毫不能马虎。患者究竟该怎样调配自己的膳食呢?也就是该怎样吃,以及吃什么好呢?这是每一位胆囊炎患者非常关心的问题,也是每一位胆囊炎患者应该了解的科学知识。本书向读者比较详细地介绍这方面的知识,使读者对胆囊炎患者的日常饮食与食疗保健有一个较为全面的了解,以期对胆囊炎患者的康复起到促进作用。

李清亚

2001.10

目 录

一、与胆囊炎有关的基础知识

- (一)胆囊与胆道 (1)
- (二)胆汁的分泌与排出 (1)
- (三)胆汁的两大作用 (2)
- (四)胆囊的两大功能 (3)
- (五)什么是急性胆囊炎 (3)
- (六)什么是慢性胆囊炎 (3)

二、胆囊炎的病因、表现及检查

- (一)胆囊炎的病因 (5)
- (二)胆囊炎的表现 (7)
- (三)胆囊炎的检查 (8)

三、胆囊炎饮食治疗原则

- (一)急性胆囊炎饮食治疗原则 (10)
- (二)慢性胆囊炎饮食治疗原则 (10)
- (三)饮食治疗食谱 (12)

四、胆囊炎患者食谱举例

(一)菜肴	(14)		
青椒炒苦瓜	(14)	芹菜拌腐竹	(18)
拌茼蒿	(14)	番茄蘑菇	(18)
拍黄瓜	(14)	海米拌油菜	(18)
韭菜笋丝	(14)	香菇鱼块	(18)
牛肉炖胡萝卜	(14)	青椒拌豆芽	(18)
拌荠菜	(15)	豆芽拌油菜	(18)
芹菜拌银芽	(15)	凉拌三鲜	(19)
鲜蘑炒鸡丝	(15)	蘑菇炖鸡	(19)
番茄拌卷心菜	(15)	素拌笋片	(19)
酱炒大白菜	(15)	蒜泥马齿苋	(19)
辣味黄瓜	(15)	素三鲜	(19)
熘豆腐	(15)	多味茄泥	(19)
虾米熬白菜	(16)	素炒韭黄	(20)
素炒胡萝卜	(16)	菠菜拌胡萝卜	(20)
冬瓜氽牛肉丸子	(16)	沙锅冻豆腐	(20)
韭菜炒豆芽	(16)	素炒小白菜	(20)
蘑菇什锦	(16)	虾皮豆腐	(20)
炆芹菜	(17)	拌萝卜丝	(21)
卷心菜炒蘑菇	(17)	牛肉烧白萝卜	(21)
凉拌绿豆芽	(17)	蘑菇什锦	(21)
芹菜拌胡萝卜	(17)	虾子烧菜心	(21)
草菇菜心	(17)	三丝生菜	(21)
小白菜炖豆腐	(17)	沙锅鲢鱼	(22)

芹菜炒蘑菇	(22)	清蒸鲫鱼	(26)
酸辣笋瓜	(22)	菠菜烩鲜菇	(27)
拌三样	(22)	拌双瓜	(27)
酸辣藕片	(22)	拌豆腐	(27)
蘑菇炖豆腐	(22)	拌豆芽	(27)
炒黄瓜片	(23)	芹菜拌香干	(27)
芹菜拌心里美	(23)	白菜心拌豆腐	(28)
炒苦瓜	(23)	虾米熬白菜	(28)
辣油空心菜	(23)	香菜青椒丝	(28)
胡萝卜泥子汤	(23)	蘑菇烩银萝	(28)
拌茄子	(23)	韭菜拌豆芽	(28)
清蒸鱼	(23)	凉拌三色	(28)
三丝黄瓜	(24)	海米炒蒜苔	(29)
酸黄瓜	(24)	海带拌豆腐	(29)
素炒三样	(24)	蒜泥黄瓜	(29)
马齿苋炒肉丝	(24)	虾子拌油菜	(29)
素烧冬瓜	(25)	葱花拌豆腐	(29)
香菜拌黄瓜	(25)	凉拌蘑菇	(29)
蒜泥蕨菜	(25)	香菜双丝	(30)
凉拌芹菜	(25)	海带拌香干	(30)
醋熘鱼块	(25)	雪菜冬笋	(30)
菠菜拌豆芽	(25)	沙锅白菜	(30)
虾仁芹菜	(26)	虾子炆芹菜	(30)
葱油土豆丝	(26)	炒杂素	(31)
香干炒韭菜	(26)	炒素三丝	(31)
五色素丝	(26)	豆腐丝拌白菜	(31)
冬菇炒油菜	(26)	清炖鲫鱼	(31)

虾皮熬菠菜	(31)	胡萝卜拌豆芽	(37)
海带丝炒豆芽	(32)	芹菜拌豆腐	(37)
素烧油菜	(32)	虾仁黄瓜丁	(37)
青椒银丝	(32)	凉拌黄瓜	(37)
素炒笋丝	(32)	椿芽双丝	(37)
烂糊三丝	(32)	虾子春笋	(38)
胡萝卜炒芹菜	(32)	炒鸡蛋韭菜	(38)
泥鳅炖豆腐	(33)	草菇银芽	(38)
香椿拌豆腐	(33)	醋烹银芽	(38)
炖明太鱼	(33)	海米炒蕨菜	(38)
素扒菜花	(33)	炖海参	(39)
凉拌佛手瓜	(33)	海米拌菜花	(39)
香辣土豆	(34)	豉汁鱼段	(39)
菠菜拌粉丝	(34)	豆腐干拌豆角	(39)
丝瓜豆腐	(34)	青椒炒双丁	(39)
拌猴头	(34)	炒虾仁韭菜	(40)
香菇炒菜花	(34)	怪味苦瓜	(40)
凉拌白菜心	(35)	油生菜	(40)
香菇蒸带鱼	(35)	西湖醋鱼	(40)
冬菇豆腐羹	(35)	酸辣佛手瓜	(40)
烩海参鲜蘑	(35)	虾子拌腐竹	(41)
芹菜炆香干	(35)	辣味兔肉	(41)
醋熘鲤鱼	(36)	清炒空心菜	(41)
炒菠菜	(36)	土豆炖牛肉	(41)
炒油菜	(36)	醋椒鱼	(41)
清炖兔肉	(36)	豆腐烧白菜	(42)
清蒸芹菜卷	(36)	扒豆腐	(42)

鸡丝扒豆苗	(42)
海米小白菜	(42)
香干炒芹菜	(42)
青蒜腐竹	(42)
金菇拌银芽	(43)
清炒虾仁	(43)
麻辣豆腐	(43)
凉拌芹菜	(43)
香椿拌豆腐银芽 ...	(43)
土豆青椒片	(44)
香辣笋丝	(44)
清炒苦菜	(44)
蒜泥拌西葫芦	(44)
京葱烧海参	(44)
炒虾仁鸡蛋	(45)
佛手瓜炒肉丝	(45)

洋葱炒黄豆芽	(45)
肉末豆腐	(45)
牛肉炒芹菜	(45)
蒸青椒	(46)
白煮鱼	(46)
素拌银丝	(46)
炆嫩藕	(46)
鸡丝扁豆丝	(46)
青椒里脊丝	(47)
沙锅什锦	(47)
口蘑冬瓜	(47)
辣子鸡丁	(47)
家炖黄花鱼	(47)
拌粉丝黄瓜	(48)
鲜蘑凤尾虾	(48)

(二)汤、羹

片儿汤	(48)
家常汤	(48)
海蜇荸荠汤	(49)
银耳鸡汤	(49)
清炖冬菇汤	(49)
黄瓜木耳汤	(49)
紫菜猴头汤	(49)
赤豆汤	(50)
虾皮疙瘩汤	(50)
土豆番茄汤	(50)

鲜白菜汤	(50)
菠菜鱼片汤	(50)
黄豆芽豆腐汤	(50)
蘑菇菠菜汤	(51)
番茄刀豆汤	(51)
香菇汤	(51)
荠菜汤	(51)
卷心菜汤	(51)
菠菜汤	(52)
蛋芙蓉菜花汤	(52)

清汤双耳	(52)	金针菇鸡丝汤	(56)
茼蒿肉丝汤	(52)	银耳芦笋汤	(56)
胡萝卜泥子汤	(53)	三鲜草菇汤	(57)
胡萝卜生菜汤	(53)	清汤裙带菜	(57)
山药豆腐汤	(53)	蕨菜豆腐汤	(57)
甘蓝三鲜汤	(53)	苦菜汤	(57)
三丝豆苗汤	(54)	蒲公英三鲜汤	(58)
豆芽豆腐汤	(54)	红苋豆腐汤	(58)
什锦冬瓜汤	(54)	鲜莲银耳汤	(58)
丝瓜鲫鱼汤	(54)	银耳红枣羹	(58)
海米南瓜汤	(55)	百合银耳羹	(59)
苦瓜豆腐汤	(55)	枇杷银耳汤	(59)
西葫芦肉片汤	(55)	紫菜猴头汤	(59)
笋瓜汤	(55)	红枣木耳汤	(60)
三鲜葫芦汤	(55)	木耳桂圆汤	(60)
海米瓜片汤	(56)	豆腐汤	(60)
番茄肉片汤	(56)	鲫鱼汤	(60)
(三)粥	(61)		
绿豆粥	(61)	西瓜皮绿豆小米粥	
菠菜粥	(61)		(62)
荠菜粥	(61)	糯米莲心粥	(62)
银耳粥	(61)	小豆花生粥	(62)
地瓜粥	(61)	八宝粥	(63)
腊八粥	(61)	玉米面粥	(63)
海参粥	(62)	香菜粥	(63)
木耳粥	(62)	红枣山药粥	(63)
虾皮菠菜粥	(62)	山药桂圆粥	(63)

桂花白薯粥	(63)	长生瘦肉粥	(67)
牛蒡粥	(64)	香梗鸡丝粥	(67)
大米粥	(64)	血糯莲心粥	(67)
小米粥	(64)	百合绿豆粥	(68)
玉米粥	(64)	竹笋米粥	(68)
鸡肉粥	(64)	乌梅粥	(68)
小豆粥	(64)	陈小米粥	(68)
草莓绿豆粥	(65)	萝卜粥	(68)
鲤鱼白菜粥	(65)	小麦粥	(69)
牛奶麦片粥	(65)	鲜藕粥	(69)
牛奶枣粥	(65)	胡萝卜粥	(69)
小米面粥	(66)	芹菜粥	(69)
蛋花粥	(66)	韭菜粥	(69)
绿豆银耳粥	(66)	高粱米粥	(69)
枣莲三宝粥	(66)	红白饭豆粥	(69)
鸡粥	(66)	番薯粥	(69)
豌豆粥	(67)	甜浆粥	(70)
(四)主食	(70)		
小米面蜂糕	(70)	高汤水饺	(72)
香菇面条	(70)	雪笋包子	(72)
豆芽米粉	(70)	糯米藕	(72)
赤豆糯米饭	(71)	冬瓜饺	(72)
素包子	(71)	鱼肉馄饨	(73)
素水饺	(71)	木耳菠菜面	(73)
青团	(71)	赤豆粽子	(73)
小枣粽子	(71)	汤年糕	(73)
莲肉糕	(71)	蒸拌冷面	(74)

莲肉糕	(74)	三冬汤面	(74)
粽子	(74)	糕坨	(75)
素炒面	(74)	南瓜水饺	(75)
赤豆糕	(74)	黄米粽子	(75)

五、胆囊炎患者食谱套餐举例

(一)成年男性胆囊炎患者食谱套餐举例	(76)
(二)成年女性胆囊炎患者食谱套餐举例	(91)

六、防治胆囊炎食疗药膳方

(一)茶	(107)		
泻白茶	(107)	桑葚枸杞茶	(108)
彭龄茶	(107)	枸杞马鞭草茶	(108)
三味茶	(107)	枸杞半边莲茶	(108)
八仙茶	(107)		
(二)汤	(108)		
鳖鱼汤	(108)	鳖鱼百部汤	(111)
煲龟汤	(109)	羊杞豆腐汤	(111)
柳叶枣汤	(109)	杞子南枣汤	(111)
苏姜糖饮	(109)	杞菊杏红饮	(111)
紫茄糖饮	(109)	枸杞三冬汤	(112)
香薷糖饮	(110)	枸杞车前饮	(112)
茴香面汤	(110)	枸杞田螺汤	(112)
枸杞子饮	(110)	枸杞西瓜饮	(113)
牛肝杞菖汤	(110)	枸杞茅根饮	(113)

兔肝杞贞汤	(113)		(116)
桑菊枸杞饮	(113)	枸杞生地猪尾汤	
枸杞鸡骨草饮	(114)		(116)
桑枸汤	(114)	玉米须枸杞鲍鱼汤	
苦瓜汤	(114)		(117)
参杞兔肉汤	(114)	二白枸杞汤	(117)
枸杞麦冬饮	(115)	燕窝杞子汤	(117)
枸杞雏鸽汤	(115)	枸杞马齿苋饮	(117)
鳖鱼补肾汤	(115)	洋参枸杞鸡汤	(118)
鳖鱼滋肾汤	(115)	枸杞冬贝瘦肉汤	
枸杞叶蚌肉汤	(116)		(118)
枸杞子竹丝鸡汤		枸杞菊花绿豆汤	
.....	(116)		(118)
鹌鹑枸杞杜仲汤		桑白地骨皮猪肺汤	
.....	(116)		(119)
枸杞甘草二花饮			
(三)粥	(119)		
杞贝粥	(119)	枸杞二豆粥	(121)
枸杞粥	(119)	枸杞五味粥	(121)
石膏药粥	(119)	枸杞芝麻粥	(122)
夜交藤粥	(120)	桑杞车前粥	(122)
白虎米粥	(120)	枸杞田基黄粥	(122)
吴萸参粥	(120)	长寿八宝粥	(122)
天冬杞子粥	(120)	奶味水果粥	(122)
地骨桑麦粥	(120)	花生红枣蛋糊粥 ...	(123)
高粱枸杞粥	(121)	荔枝山药莲子粥	
沙参枸杞粥	(121)		(123)

枸杞百合荠菜粥	枸杞陈皮瘦肉粥
..... (123)	 (124)
(四)菜肴	 (124)
茵陈田螺	枸杞叶炒猪心
..... (124)	 (128)
姜炒墨鱼	杞子青蒿蒸鲈鱼
..... (124)	 (128)
干烧冬笋	麦冬杞子炖子鸡
..... (125)	 (128)
鳖炖淮山杞子	枸杞肉片
..... (125)	 (129)
枸杞丹参炖猪蹄	清炖鳖鱼
..... (125)	 (129)
三七蒸鸡	竹笋枸杞头
..... (125)	 (129)
枸杞肉丝	枸杞炖牛肉
..... (126)	 (130)
炖枸杞兔鸡	枸杞烧海参
..... (126)	 (130)
枸杞炖兔肉	黄芪炖鳖鱼
..... (126)	 (130)
枸蛭炖猪胰	人参鹿茸炖乌龟
..... (127)	 (130)
地骨皮爆两样	炖芪杞黄精鸽肉
..... (127)	 (131)
地骨炖鳖肉	
..... (127)	
枸杞贝母鸭	
..... (127)	
枸杞阿胶鸡	
..... (128)	
(五)主食	 (131)
豆蔻馒头	芹菜豆腐面
..... (131)	 (132)
理中烙饼	山楂元宵
..... (131)	 (132)
茵陈米饭	
..... (131)	
(六)其他	 (133)
化痰养肝蜜	 (133)
枸杞羊肝羹	枸杞川贝雪梨
..... (133)	 (134)
黑芝麻饴糖露	核桃膏
..... (133)	 (134)
五味子枸杞炖冰糖	蜜三果
	 (134)

八宝苹果 (135)

八宝梨罐 (135)

七、中药方剂根治胆囊炎

(一)急性胆囊炎中药方剂 (137)

1. 肝胆湿热 (137)

茵陈饮 (137) 泻热汤 (138)

一清饮 (138) 栀子竹茹汤 (138)

二金汤 (138) 茯苓渗湿汤 (139)

泻胆汤 (138)

2. 邪郁少阳 (139)

柴苓饮 (139) 当归秦艽散 (140)

内解散 (139) 羌活渗湿汤 (140)

平胃渗湿汤 (139) 青阳汤 (140)

圣术煎 (140) 清脾汤 (140)

3. 肝胆气滞 (141)

金铃子散 (141) 柴胡归芍汤 (141)

三棱汤 (141) 退热清气汤 (142)

祛瘀消炎汤 (141) 逍遥散 (142)

柴胡散 (141) 解肝煎 (142)

4. 气滞湿停 (142)

三仁汤 (142) 茯苓栀子茵陈汤

水煮半夏丸 (142) (143)

参术健脾汤 (143) 镇逆汤 (143)

茵陈术附汤 (143) 利胆汤 (144)

茯苓渗湿汤 (143)

(二)慢性胆囊炎中药方剂 (144)

1. 肝胆气滞	(144)		
柴胡疏肝散	(144)	抑肝定痛饮	(145)
一香散	(144)	利胆排石饮	(145)
宁胆汤	(145)	宣郁定痛汤	(145)
后辛汤	(145)		
2. 肝气犯脾	(146)		
柴胡陷胸汤	(146)	宽肝汤	(147)
七气丸	(146)	调肝饮	(147)
开气散	(146)	疏肝利胆汤	(147)
败瘀止痛汤	(146)	降气丸	(147)
3. 肝胆湿热	(147)		
三黄栀子汤	(147)	茯苓栀子茵陈汤	
干葛石膏汤	(148)		(148)
左金汤	(148)	清肝顺气汤	(149)
利胆泻热汤	(148)	清肝益荣汤	(149)
胆黄散	(148)		
4. 肝胆亏虚	(149)		
甘草汤	(149)	退热补气汤	(150)
冲和汤	(149)	柴胡枳芎汤	(150)
补肝散	(150)	滋水清肝饮	(150)
和肝饮	(150)	升阳益胃汤	(151)