

《养老奉亲书》

「若病有疾患，

且先食医之法，

审其疾状，

以食疗之，

食疗未愈，

然后命药，

贵不伤其脏腑也」

『若有疾患，

且先食医之法，

肝脏病 药膳与食疗



中国
医药

广东人民出版社

【中国药膳与食疗精粹】·第一辑

彭铭泉 著

肝脏病 药膳与食疗

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝脏病药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社, 2003.10

(中国药膳与食疗精粹. 第1辑)

ISBN 7-80677-467-X

I. 肝… II. 彭… III. 肝疾病-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 036900 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	4.5
字数	120 000 字
版次	2003 年 10 月第 1 版
印次	2003 年 10 月第 1 次
印数	1~6 000 册
书号	ISBN 7-80677-467-X / TS·49
定价	全套 (1—10 册) 260.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

• 版权所有 翻印必究 •

彭铭泉教授简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。彭教授是中国药膳的创始人，他从1980年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多篇，并先后编著、出版了《中国药膳大典》、《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60多部药膳专著，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。

彭铭泉不仅著书立说，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，解除了许多病人的疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990年，彭铭泉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的邀请，赴香港特别行政区讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授近影

中国药膳与食疗精粹丛书作者名单

主 编	彭铭泉		
副主编	彭年东	彭 斌	胡 罡
编 委	彭年东	彭 红	彭 莉
	侯 坤	赖德辉	郑晓姝
	胡 罡	胡绪良	李彦位
	郝成富	龚长江	缪建平

前 言

肝是人体最大的腺体，是人体新陈代谢的枢纽，是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、门静脉高压症和营养代谢障碍等。常见的肝脏病变有急性病毒性肝炎、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、中毒性肝炎的药膳与食疗。

1. 急性病毒性肝炎。

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。

2. 慢性病毒性肝炎。

慢性病毒性肝炎，其病程至少超过一般急性病毒性肝炎从发病到恢复的时间（约3个月），通常指病程在半年以上者。其特点除肝脏肿大、质偏硬外，还可有脾脏肿大、蜘蛛痣、肝掌、皮肤黝黑、齿龈出血、下肢浮肿、毛发脱落、肝功能异常等。

3. 肝硬化。

肝硬化以肝功能损害和门脉高压为主要表现，临床常见食欲不振、乏力、上腹部疼痛、恶心呕吐、腹泻、肝脏肿大或萎缩、脾肿大、腹壁静脉曲张、面色黝黑、巩膜黄染、蜘蛛痣、肝掌、出血等。晚期常出现消化道出血、肝性昏迷、继发感染等严重并发症。

4. 中毒性肝炎。

中毒性肝炎是指肝脏由于药物等的毒性损害或对药物等发生过敏反应所致的疾病。随着化学药品的广泛使用，其发病率逐渐增高，应予以重视。常见的临床表现有乏力、食欲不振、发热、恶心呕吐、肝区痛、黄疸、肝脏肿大、肝功能异常等，严重者可有进行性黄疸、出

血倾向和肝性脑病等急性或亚急性肝坏死征象。

药膳与食疗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，凡属国家保护的动物、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

2003年3月3日

于成都同仁堂御膳宫

目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第一辑



◆ 冬苕菜汤	6
◆ 三冬汤	8
◆ 苡仁淡菜虾仁煲冬瓜	10
◆ 鱼腥草海蜇拌莴苣	12
◆ 洋参荸荠饮	14
◆ 番茄荸荠饮	16
◆ 番茄墨鱼汤	18
◆ 二豆饭	20
◆ 二豆鲳鱼汤	22
◆ 荸荠云吞	24
◆ 荸荠雪蛤羹	26
◆ 三鲜汁	28
◆ 蜂蜜牛奶蛋	30
◆ 首乌煮猪肝	32
◆ 首乌炒羊肝	34

◆ 双耳炒肝腰	36
◆ 蘑菇红花汤	38
◆ 南花猪肝汤	40
◆ 益胃汤	42
◆ 北沙参煲龟肉	44
◆ 陈皮砂仁炒藕丝	46
◆ 陈皮蚌肉粥	48
◆ 香附茶	50
◆ 无花果炖猪肠	52
◆ 首乌炒两肝	54
◆ 首乌紫菜炖豆腐	56
◆ 羊杞豆腐汤	58
◆ 蚕豆炖豆腐	60
◆ 麦冬瘦肉煮黑豆	62
◆ 党参烧鲫鱼	64
◆ 枸杞姜葱蒸鲫鱼	66





- ◆ 荸荠瘦肉炖鲜藕 68
- ◆ 山药荸荠炖胡萝卜 70
- ◆ 荸荠牛奶饮 72
- ◆ 无花果猪肝汤 74
- ◆ 鸡冠花炖猪肺 76
- ◆ 玉米须黑豆猪肉汤 78
- ◆ 玉米须枸杞鲍鱼汤 80
- ◆ 瓜蒌大腹皮炖猪肚 82
- ◆ 虫草洋参鸡汤 84
- ◆ 五味滑鸡煲 86
- ◆ 五味粥 88
- ◆ 五味红枣茶 90
- ◆ 红枣五味炖兔肉 92
- ◆ 五味龙眼洋参茶 94
- ◆ 茵陈红枣五味粥 96
- ◆ 茵陈红枣煲螺肉 98
- ◆ 荸荠枸杞粥 100
- ◆ 山药瘦肉面 102
- ◆ 山药猪肝炖豆腐 104
- ◆ 菊花猪肝汤 106
- ◆ 蒜泥拌鱼腥草 108
- ◆ 海带绿豆汤 110
- ◆ 二草饮 112
- ◆ 三草饮 114
- ◆ 二草苡仁冬瓜炖盅 116
- ◆ 车前草黄瓜汤 118
- ◆ 紫菜面 120
- ◆ 甘草大蒜烧茄子 122
- ◆ 甘草荸荠粥 124
- ◆ 甘草豆腐炖鱼头 126
- ◆ 甘绿鲜藕炖瘦肉 128
- ◆ 甘草绿豆炖牡蛎肉 130
- ◆ 甘草绿豆蒸白鸽 132
- ◆ 甘草绿豆炖田螺 134
- ◆ 麦冬扇白 136
- ◆ 红杞银耳蒸鹌蛋 138



冬苋菜汤



▲冬苋菜汤

冬苋菜汤



配 方

冬苋菜	200克
淡 菜	50克
姜	5克
葱	5克
素 油	30克
盐	5克

功 效

清热，行水，滋阴，滑肠。用于急性黄疸型肝炎见二便不通、肺热咳嗽患者。

制 作

1. 淡菜洗净；冬苋菜去破皮，除去根蒂老化部分及黄叶，留取嫩叶、嫩杆部分；姜切片、葱切段。
2. 把炒锅置武火上烧热，加入素油，六成热时，加入姜、葱爆香，注入清水500毫升，烧沸，下入淡菜、冬苋菜、盐，煮20分钟即成。

食 法

每日2次，每次吃冬苋菜100克、淡菜50克，随意喝汤。

三冬汤



▲三冬汤

三冬汤



配 方

麦 冬	15克
天 冬	10克
冬苋菜	200克
葱	5克
姜	5克
素 油	30克
盐	5克

功 效

滋阴，利湿。用于急性黄疸型肝炎患者。

制 作

1. 把麦冬洗净，去杂质；天冬洗净，去杂质；冬苋菜洗净，除去硬皮、黄叶及老化部分，待用。
2. 把炒锅置武火上烧热，加入素油，六成热时，下姜、葱爆香，注入清水500毫升，加入天冬、麦冬、盐烧沸，用文火煮25分钟，随即下入冬苋菜，烧沸，断生起锅。

食 法

每日1次，每次吃冬苋菜100克，随意喝汤。

苡仁淡菜虾仁煲冬瓜



▲苡仁淡菜虾仁煲冬瓜

苡仁淡菜虾仁煲冬瓜



配 方

苡 仁	30克
淡 菜	50克
冬 瓜	300克
姜	5克
葱	5克
盐	3克
素 油	30克
虾 仁	20克

功 效

除湿热，利小便。用于急性黄疸型肝炎患者。

制 作

1. 把苡仁洗净，除去杂质；淡菜洗净；虾仁洗净；冬瓜去皮，洗净，切5厘米见方的块；姜切片，葱切段。
2. 把炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时，放入姜、葱爆香，加入水600毫升，下入苡仁，用武火烧沸，文火煮30分钟，加入盐、冬瓜、虾仁和淡菜，再用文火煲35分钟装盘即成。

食 法

每日1次，每次吃冬瓜100克，随意喝汤。

鱼腥草海蜇拌莴苣



▲ 鱼腥草海蜇拌莴苣