



第7版：养生保健

上一版 < > 下一版

版面导航



标题导航

- ② 治疗近视先“擦亮”双眼
- ② 脂肪肝食疗药膳
- ② 冬季食粥补之大方
- ② 变态辣辣出病态
- ② 灵芝有助缓解女性更年期症状
- ② 常吃涮肉或有损肾脏
- ② 健康小常识

本报首页 | 版面导航 | 标题导航

2009年12月30日 星期三

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

脂肪肝食疗药膳

□ 齐淑兰 中国中医科学院

- 海带绞股蓝汤 海带50克，绞股蓝、黄精各30克。煎汤分服，每日1剂，连续饮用3个月以上。
 - 海带脊骨汤 取海带50克，放入适量动物脊骨煮成的汤中炖烂，喝汤吃海带。
 - 大枣香附汤 白术、香附各15克，大枣60克，加水与枣共煮，待枣熟后食枣喝汤。
 - 柴归山楂饮 柴胡、当归各15克，鲜山楂100克。将柴胡、当归加水煎煮，取药汁(约200毫升)，将山楂洗净去核打碎取汁。然后将药汁对入山楂汁中，日服3次。
 - 菊花郁金灵芝饮 菊花6克，灵芝、茯苓、郁金各10克。将上述4味开水泡服或水煎服。
 - 菠菜蛋花汤 取菠菜200克，鸡蛋2只。做成菠菜蛋花汤服之。
 - 赤小豆鲤鱼汤 取赤小豆150克，鲤鱼1条(约500克)，玫瑰花、月季花各6克。先将赤小豆浸泡3小时，鲤鱼洗净、去鳞及肠杂。将玫瑰花、月季花用纱布包裹放入鱼肚里与赤小豆一起煮烂。食时去花调味，分2~3次服食。
 - 赤小豆粥 取赤小豆100克，粳米50克。将赤小豆洗净，和粳米一起常法煮粥，每日早晚温热服食。
 - 茯苓首乌粥 取茯苓、何首乌粉20克，粳米100克，大枣10枚。将粳米、红枣加清水煮成稀粥，至熟时，再放入茯苓何首乌末搅匀，文火略煮。早晨温热服食。
 - 山楂山药汤 取山楂100克，洗净、打碎，与怀山药1000克同煮。食时搅成糊状，入盐少许，服食。
- 另外，可用绿茶6克，泡水，每天上下午各1杯。长期坚持饮用。D4

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened