

黄豆所含的
减轻肝脏负担
对脂肪肝有一定的辅助疗效

黄豆

减轻肝脏负担

黄豆所含的
减轻肝脏负担
对脂肪肝有一定的辅助疗效

就要这样吃养肝

养肝护肝，吃对食物很重要

胡萝卜

养肝明目，提高免疫力
胡萝卜素和挥发油有助于养肝护肝
胡萝卜所含的维生素C
有助于抗病毒，维持肝功能正常



虾

营养丰富，易消化吸收

虾富含多种营养成分
有利于肝细胞的修复与再生
虾中的镁可减少血液中胆固醇含量
有助于脂肪肝的预防和辅助治疗



菠菜

补血养肝，减轻肝脏负担

菠菜中含有丰富的铁、维生素A
可纠正肝功能异常导致的凝血功能障碍
其中维生素C还有抗病毒作用
能够减轻肝脏负担，养肝护肝



红枣

补虚益气，养肝护肝

红枣含多种氨基酸、多种维生素
可以减轻毒性物质对肝脏的损害
红枣还可以补气生血
提高免疫力
对急性慢性肝炎、肝硬化有辅助疗效



扫一扫二维码
看烹饪视频
轻松学会

一桂圆红枣小麦粥



就要这样吃养肝

杨志煜 / 主编

图书在版编目(CIP)数据

养肝就要这样吃 / 杨志煜主编. —北京: 中国纺织出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5180-2486-5

I. ①养… II. ①杨… III. ①肝疾病-食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第064703号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 穆建萍 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 12

字数: 160千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART

1

细说肝脏，认识肝病

认识肝病 010

肝病的症状 010

相关名词解释 011

肝病如何保健 013

肝病的迷思 014

生活宜忌 015

饮食宜忌 016

多管齐下，全面养肝 017

中医养肝法 017

饮食养肝法 017

生活养肝法 018

PART

2

食有宜忌，养肝就要吃对

养肝宜吃的食材 020

大米 020

小米 020

紫米 020

黑米 021

玉米 021

紫薯 021

绿豆 022

红豆 022

黑豆 022

黄豆 023

豆腐 023

白菜 023

菠菜 024





韭菜 024

油麦菜 024

西芹 025

西红柿 025

西蓝花 025

胡萝卜 026

冬瓜 026

苦瓜 026

黄瓜 027

南瓜 027

茭白 027

黑木耳 028

银耳 028

梨 028

苹果 029

香蕉 029

葡萄 029

柠檬 030

樱桃 030

奇异果 030

木瓜 031

哈密瓜 031

山楂 031

红枣 032

杏仁 032

猪瘦肉 032

鸭肉 033

鸽肉 033

鸡蛋 033

牛奶 034

酸奶 034

鲈鱼 034



鲫鱼 035

虾 035

扇贝 035

牡蛎 036

蛤蜊 036

海参 036

海带 037

海藻 037

紫菜 037

养肝慎吃的食物 038

糯米 038

黄米 038

扁豆 038

芸豆 038

鲜黄花菜 039

榨菜 039

咸菜 039

腌菜 039

炸薯条 040

炸茄盒 040

炸鸡 040

炸鱼 040

肥猪肉 041

猪皮 041

猪脑 041

猪大肠 041

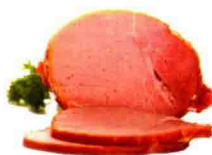
香肠 042

火腿 042

咸肉 042

腊肉 042

肥牛肉 043





肥羊肉	043
动物骨髓	043
鸡皮	043
鹅肝	044
咸鱼干	044
鱼子	044
蟹黄	044
黄油	045
奶油	045
荤油	045
松花蛋	045
糖水罐头	046

白酒	046
啤酒	046
醪糟	046
锅巴	047
糖果	047
话梅	047
葵花子	047
辣椒	048
花椒	048
芥末	048
咖喱粉	048



PART

3

一日三餐调养方案

方案01 050

早餐

豆沙花卷	050
山药大米粥	051
燕麦豆浆	051

午餐

开水枸杞子大白菜	052
香菇苋菜	053
黑豆烧排骨	053
玉米炒鸭丁	054
玉米上海青汤	055
南瓜鸡肉红米饭	055

晚餐

红豆山药盒	056
苋菜饼	057
苦瓜黄豆排骨汤	058
西红柿饭卷	058

方案02 059

早餐

碧绿白菜包	059
芹菜大米粥	060
黑豆浆	060

午餐

白菜炖豆腐	061
腰果西兰花	062
黄豆焖鸡翅	063
鸡蛋玉米羹	064
茄子炒米粉	064

晚餐

酸甜西红柿焖排骨	065
莴笋炒茭白	066
紫菜包饭	067

方案03 068

早餐

粗粮香芋包	068
-------	-----

银丝煎饼..... 069

小米芝麻糊..... 070

鸡蛋大米粥..... 070

午餐

西蓝花炒什蔬..... 071

香油胡萝卜..... 072

蒸肉末酿苦瓜..... 072

茭白鸡丁..... 073

木瓜银耳汤..... 074

五色健康炒饭..... 074

晚餐

红枣蒸冬瓜..... 075

南瓜馒头..... 076

绿豆银耳羹..... 077

胡萝卜粳米粥..... 077

方案04 078

早餐

排骨汤面..... 078

玫瑰包..... 079

奇异果汁..... 080

午餐

金麦酿苦瓜..... 081

芝麻酱拌油麦菜..... 082

虾米炒茭白..... 083

西红柿豆芽汤..... 084

菠萝蒸饭..... 084

晚餐

蒜香豉油菜心..... 085

洋葱土豆饼..... 086

小米山药粥..... 087

桂圆桑葚奶..... 087

方案05 088

早餐

粗粮奶皇卷..... 088

山药粥..... 089

苹果蓝莓汁..... 089

午餐

百合蒸南瓜..... 090

佛手瓜炒鸡蛋..... 091

肉末蒸丝瓜..... 092

金针菇瘦肉汤..... 093

杂粮蒸饭..... 093

晚餐

玫瑰山药..... 094

榛子粳米粥..... 095

樱桃鲜奶..... 095

方案06 096

早餐

蔬果蛋饼..... 096

鸡肉白菜饺..... 097

陈皮绿豆沙..... 097

午餐

虫草花炒茭白..... 098

小炒佛手瓜..... 099

千层鸡肉..... 100

紫菜萝卜蛋汤..... 101

红米大米饭..... 101

晚餐

豉香山药条..... 102

奇异果蛋饼..... 103

红枣桂圆小米粥..... 104

胡萝卜汁..... 104

方案07 105

早餐

香菜拌黄豆..... 105

香蕉松饼..... 106

花豆红米粥..... 107

午餐

清蒸莲藕丸子..... 108

山楂豆腐..... 109

麻油猪肝..... 110

冬菜蒸白切鸡	111
砂锅莲藕汤	112
小米山药饭	112
丝瓜炒山药	113
黑枣苹果汤	114
五丝炒面	114

晚餐

方案08 115

早餐

清香马蹄糕	115
玉米煎鱼饼	116
香蕉燕麦粥	117
香浓玉米汁	117

午餐

蜜蒸白萝卜	118
拔丝苹果	119
橙汁鸡片	120
马蹄虾球	121
莲子炖猪肚	122
云吞面	122
番茄酱西兰花	123
木瓜莲子炖银耳	124
虾仁炒面	125

晚餐

方案09 126

早餐

豆沙卷	126
蓝莓山药泥	127
橙子汁	127

午餐

姜醋木瓜	128
油麦菜烧豆腐	129
莴笋炒瘦肉	130
奇异果炒虾仁	131
荷叶牛肚汤	132

鸡蛋炒米粉	132
素炒海带结	133
红烧白萝卜	134
大麦花生鸡肉粥	135

晚餐

方案10 136

早餐

醋拌芹菜	136
鸡蛋红枣发糕	137
鸡蛋木耳粥	137

午餐

炒黄花菜	138
上汤冬瓜	139
茼蒿拌鸡丝	140
清蒸开屏鲈鱼	141
天冬川贝瘦肉汤	142
黄金炒饭	142
煎蛋炸酱面	143
知母冬瓜素鸡汤	144
牛奶杏仁露	144

晚餐

方案11 145

早餐

吐司水果三明治	145
早餐包	146
茯苓红枣粥	146

午餐

木耳炒百合	147
彩椒炒黄瓜	148
红枣黄芪蒸乳鸽	149
菠菜拌鱼肉	150
桂圆红枣山药汤	151
莲子芡实饭	151

晚餐

家常炒面	152
玉米虾仁汤	153

果仁酸奶..... 153

方案12 154

早餐

水果酸奶沙拉 154

鸡蛋煎馒头片 155

奶香燕麦粥 155

午餐

豉油南瓜 156

木耳烩豆腐 157

韭菜炒鹌鹑蛋 158

西芹炒虾仁 159

鸭血鲫鱼汤 160

糙米饭 160

晚餐

黄瓜酿肉 161

党参猪肚汤 162

彩色饭团 162

方案13 163

早餐

土豆丝饼 163

牛奶薄饼 164

紫薯粥 164

午餐

如意白菜卷 165

芦笋煨冬瓜 166

粉蒸鸭肉 167

桂圆炒海参 168

莲藕海带汤 169

杂粮饭 169

晚餐

杏仁秋葵 170

紫菜虾米猪骨汤 171

西红柿蛋饭卷 171

方案14 172

早餐

黄桃沙拉 172

木耳炒面 173

绿豆豆浆 173

午餐

蒸韭菜 174

樱桃豆腐 175

西葫芦炒鸡蛋 176

柠香鲈鱼 177

冬瓜菠菜汤 178

三色饭团 178

晚餐

炒乌龙面 179

南瓜坚果饼 180

三丝面饼 181

香蕉葡萄汁 181

方案15 182

早餐

面包布丁 182

萝卜丝炒面 183

番石榴火龙果汁 184

午餐

松仁菠菜 185

茭白炒荷兰豆 186

醋溜莴笋 187

虾米炒秋葵 188

山药麦芽鸡汤 189

燕麦二米饭 189

晚餐

彩蛋黄瓜卷 190

绿茶饼 191

丝瓜瘦肉粥 191

草莓桑葚汁 192

就要
这样吃

养肝

杨志煜 / 主编

图书在版编目(CIP)数据

养肝就要这样吃 / 杨志煜主编. —北京: 中国纺织出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5180-2486-5

I. ①养… II. ①杨… III. ①肝疾病-食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第064703号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 穆建萍 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 12

字数: 160千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART

1

细说肝脏，认识肝病

认识肝病 010

肝病的症状 010

相关名词解释 011

肝病如何保健 013

肝病的迷思 014

生活宜忌 015

饮食宜忌 016

多管齐下，全面养肝 017

中医养肝法 017

饮食养肝法 017

生活养肝法 018

PART

2

食有宜忌，养肝就要吃对

养肝宜吃的食材 020

大米 020

小米 020

紫米 020

黑米 021

玉米 021

紫薯 021

绿豆 022

红豆 022

黑豆 022

黄豆 023

豆腐 023

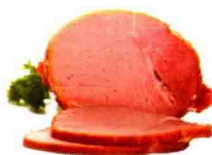
白菜 023

菠菜 024





韭菜	024
油麦菜	024
西芹	025
西红柿	025
西蓝花	025
胡萝卜	026
冬瓜	026
苦瓜	026
黄瓜	027
南瓜	027
茭白	027
黑木耳	028
银耳	028
梨	028
苹果	029
香蕉	029
葡萄	029
柠檬	030
樱桃	030
奇异果	030
木瓜	031
哈密瓜	031
山楂	031
红枣	032
杏仁	032
猪瘦肉	032
鸭肉	033
鸽肉	033
鸡蛋	033
牛奶	034
酸奶	034
鲈鱼	034



鲫鱼	035
虾	035
扇贝	035
牡蛎	036
蛤蜊	036
海参	036
海带	037
海藻	037
紫菜	037

养肝慎吃的食物 038

糯米	038
黄米	038
扁豆	038
芸豆	038
鲜黄花菜	039
榨菜	039
咸菜	039
腌菜	039
炸薯条	040
炸茄盒	040
炸鸡	040
炸鱼	040
肥猪肉	041
猪皮	041
猪脑	041
猪大肠	041
香肠	042
火腿	042
咸肉	042
腊肉	042
肥牛肉	043



肥羊肉	043
动物骨髓	043
鸡皮	043
鹅肝	044
咸鱼干	044
鱼子	044
蟹黄	044
黄油	045
奶油	045
荤油	045
松花蛋	045
糖水罐头	046

白酒	046
啤酒	046
醪糟	046
锅巴	047
糖果	047
话梅	047
葵花子	047
辣椒	048
花椒	048
芥末	048
咖喱粉	048



PART

3

一日三餐调养方案

方案01 050

早餐

豆沙花卷	050
山药大米粥	051
燕麦豆浆	051

午餐

开水枸杞子大白菜	052
香菇苋菜	053
黑豆烧排骨	053
玉米炒鸭丁	054
玉米上海青汤	055
南瓜鸡肉红米饭	055

晚餐

红豆山药盒	056
苋菜饼	057
苦瓜黄豆排骨汤	058
西红柿饭卷	058

方案02 059

早餐

碧绿白菜包	059
芹菜大米粥	060
黑豆浆	060

午餐

白菜炖豆腐	061
腰果西兰花	062
黄豆焖鸡翅	063
鸡蛋玉米羹	064
茄子炒米粉	064

晚餐

酸甜西红柿焖排骨	065
莴笋炒茭白	066
紫菜包饭	067

方案03 068

早餐

粗粮香芋包	068
-------	-----

银丝煎饼..... 069

小米芝麻糊..... 070

鸡蛋大米粥..... 070

午餐

西蓝花炒什蔬..... 071

香油胡萝卜..... 072

蒸肉末酿苦瓜..... 072

茭白鸡丁..... 073

木瓜银耳汤..... 074

五色健康炒饭..... 074

晚餐

红枣蒸冬瓜..... 075

南瓜馒头..... 076

绿豆银耳羹..... 077

胡萝卜粳米粥..... 077

方案04 078

早餐

排骨汤面..... 078

玫瑰包..... 079

奇异果汁..... 080

午餐

金麦酿苦瓜..... 081

芝麻酱拌油麦菜..... 082

虾米炒茭白..... 083

西红柿豆芽汤..... 084

菠萝蒸饭..... 084

晚餐

蒜香豉油菜心..... 085

洋葱土豆饼..... 086

小米山药粥..... 087

桂圆桑葚奶..... 087

方案05 088

早餐

粗粮奶皇卷..... 088

山药粥..... 089

苹果蓝莓汁..... 089

午餐

百合蒸南瓜..... 090

佛手瓜炒鸡蛋..... 091

肉末蒸丝瓜..... 092

金针菇瘦肉汤..... 093

杂粮蒸饭..... 093

晚餐

玫瑰山药..... 094

榛子粳米粥..... 095

樱桃鲜奶..... 095

方案06 096

早餐

蔬果蛋饼..... 096

鸡肉白菜饺..... 097

陈皮绿豆沙..... 097

午餐

虫草花炒茭白..... 098

小炒佛手瓜..... 099

千层鸡肉..... 100

紫菜萝卜蛋汤..... 101

红米大米饭..... 101

晚餐

豉香山药条..... 102

奇异果蛋饼..... 103

红枣桂圆小米粥..... 104

胡萝卜汁..... 104

方案07 105

早餐

香菜拌黄豆..... 105

香蕉松饼..... 106

花豆红米粥..... 107

午餐

清蒸莲藕丸子..... 108

山楂豆腐..... 109

麻油猪肝..... 110

冬菜蒸白切鸡	111
砂锅莲藕汤	112
小米山药饭	112
丝瓜炒山药	113
黑枣苹果汤	114
五丝炒面	114

晚餐

方案08 115

早餐	清香马蹄糕	115
	玉米煎鱼饼	116
	香蕉燕麦粥	117
	香浓玉米汁	117
午餐	蜜蒸白萝卜	118
	拔丝苹果	119
	橙汁鸡片	120
	马蹄虾球	121
	莲子炖猪肚	122
	云吞面	122
晚餐	番茄酱西兰花	123
	木瓜莲子炖银耳	124
	虾仁炒面	125

方案09 126

早餐	豆沙卷	126
	蓝莓山药泥	127
	橙子汁	127
午餐	姜醋木瓜	128
	油麦菜烧豆腐	129
	莴笋炒瘦肉	130
	奇异果炒虾仁	131
	荷叶牛肚汤	132

鸡蛋炒米粉	132
素炒海带结	133
红烧白萝卜	134
大麦花生鸡肉粥	135

方案10 136

早餐	醋拌芹菜	136
	鸡蛋红枣发糕	137
	鸡蛋木耳粥	137
午餐	炒黄花菜	138
	上汤冬瓜	139
	茼蒿拌鸡丝	140
	清蒸开屏鲈鱼	141
	天冬川贝瘦肉汤	142
	黄金炒饭	142
晚餐	煎蛋炸酱面	143
	知母冬瓜素鸡汤	144
	牛奶杏仁露	144

方案11 145

早餐	吐司水果三明治	145
	早餐包	146
	茯苓红枣粥	146
午餐	木耳炒百合	147
	彩椒炒黄瓜	148
	红枣黄芪蒸乳鸽	149
	菠菜拌鱼肉	150
	桂圆红枣山药汤	151
	莲子芡实饭	151
晚餐	家常炒面	152
	玉米虾仁汤	153

果仁酸奶..... 153

方案12 154

早餐

水果酸奶沙拉 154

鸡蛋煎馒头片 155

奶香燕麦粥 155

午餐

豉油南瓜 156

木耳烩豆腐 157

韭菜炒鹌鹑蛋 158

西芹炒虾仁 159

鸭血鲫鱼汤 160

糙米饭 160

晚餐

黄瓜酿肉 161

党参猪肚汤 162

彩色饭团 162

方案13 163

早餐

土豆丝饼 163

牛奶薄饼 164

紫薯粥 164

午餐

如意白菜卷 165

芦笋煨冬瓜 166

粉蒸鸭肉 167

桂圆炒海参 168

莲藕海带汤 169

杂粮饭 169

晚餐

杏仁秋葵 170

紫菜虾米猪骨汤 171

西红柿蛋饭卷 171

方案14 172

早餐

黄桃沙拉 172

木耳炒面 173

绿豆豆浆 173

午餐

蒸韭菜 174

樱桃豆腐 175

西葫芦炒鸡蛋 176

柠香鲈鱼 177

冬瓜菠菜汤 178

三色饭团 178

晚餐

炒乌龙面 179

南瓜坚果饼 180

三丝面饼 181

香蕉葡萄汁 181

方案15 182

早餐

面包布丁 182

萝卜丝炒面 183

番石榴火龙果汁 184

午餐

松仁菠菜 185

茭白炒荷兰豆 186

醋溜莴笋 187

虾米炒秋葵 188

山药麦芽鸡汤 189

燕麦二米饭 189

晚餐

彩蛋黄瓜卷 190

绿茶饼 191

丝瓜瘦肉粥 191

草莓桑葚汁 192