

肝 / 胆 / 病 / 调 / 养 / 食 / 方

肝胆病 调养食方

主编◎陈四清 邵铭

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

肝 / 胆 / 病 / 调 / 养 / 食 / 方

肝胆病 调养食方

主编◎陈四清 邵 铭

出版发行 江苏科学技术出版社

网 址 <http://www.pspress.com.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.fhpub.com>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 扬州市印刷有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32

印 张 6.875

字 数 155 000

版 次 2008 年 4 月第 1 次

印 次 2008 年 4 月第 1 次

定 价

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝胆病调养食方/陈四清主编. —南京:江苏科学技术出版社,2008.7

(调养食方丛书)

ISBN 978—7—5345—5953—2

I. 肝... II. 陈... III. ①肝疾病—食物疗法—食谱②胆道疾病—食物疗法—食谱 IV. R247.1
TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 039069 号

肝胆病调养食方

主 编 陈四清 邵 铭
责任编辑 沈 志
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 6.875
字 数 156 000
版 次 2008 年 4 月第 1 版
印 次 2008 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978—7—5345—5953—2
定 价 16.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

光明日报

主 编 陈四清 邵 铭
副主编 陈涤平 陆为民
编 著 (按姓氏笔画排列)

王 瑜 王前山 任浪花 邵 铭
陆为民 陈 庆 陈 涛 陈友亮
陈四清 陈涤平 韩 旭 张友娣

中国文联出版社出版
北京出版印刷厂印刷

前言

肝脏是人体内最大的腺体,也是重要的代谢器官。肝脏像一个庞大的化工厂,参与糖、脂肪、蛋白质的代谢,对体内代谢产物、外来毒物以及药物进行解毒,分泌胆汁,促进脂肪的消化和吸收,促进脂溶性维生素的吸收。胆,是胆囊的通称。胆管系统由胆囊和胆道组成。胆囊依附于肝脏,是胆汁的“仓库”,具有储存、浓缩、排放胆汁的作用。胆道把由肝脏分泌的胆汁输送到十二指肠,以完成对营养物质的消化与吸收。

肝胆病是一大类疾病的总称,包括病毒性肝炎、脂肪肝、酒精性肝炎、免疫性肝病、肝纤维化、肝硬化、肝癌、急性胆囊炎、慢性胆囊炎、胆囊息肉、胆石症等。其中病毒性肝炎又可分为甲、乙、丙、丁、戊、己、庚等不同类型。各种肝胆病之间又有一定的联系,如慢性乙型肝炎患者有可能形成“肝炎-肝硬化-肝癌”的传变三部曲。肝脏有病,影响胆汁的分泌与排泄;胆囊有病,也可能影响肝脏功能。因此,维护肝胆功能的正常,对机体的健康十分重要。

《金匱要略》中指出:“所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得益则益体,害则成疾。”肝胆是人体重要的消化器官,肝脏本身也需要丰富的营养物质滋养方能维系运行。日常饮食不合理,不但不利于肝胆病的康复,而且还可能加重肝功能损伤程度,引发肝性脑病、上消化道出血等严重并发症。恰当的饮食能提供给肝脏

合适的营养,促进肝脏细胞的修复和再生,减少胆囊炎症的发生。如果调配得当,还能达到保肝降酶、退黄抗炎、抑制病毒复制、逆转肝脏纤维化、延缓肝硬化、防癌抗癌、利胆排石等多重作用,达到“不药而愈”的效果。因此,肝胆病患者不但要知道能吃什么、不能吃什么,还要知道怎么吃才能促进疾病的康复。

为了帮助广大患者更好地战胜肝胆病,达到“未病防病,既病防变,瘥后防复”的境界,我们组织了一批富有临证经验的中医肝胆病专家,从临床实际出发,根据中医药学的食疗理论与方法,结合现代营养学、药理学等研究成果,编撰成此书。此书不但是肝胆病患者的普及性读物,也是临床医师指导患者饮食的好帮手。

由于我们水平有限,难免挂一漏万,定有诸多不足之处。诚恳希望各位同行及读者提出宝贵意见。

江苏省中医院感染科 中医学博士

陈四清

2008年5月于金陵萱芝堂

目 录

乙肝病毒携带者·····	1
急性黄疸型肝炎·····	11
急性无黄疸型肝炎·····	21
慢性病毒性肝炎·····	34
重症肝炎·····	53
肝纤维化·····	67
肝硬化·····	86
脂肪肝·····	105
原发性肝癌·····	120
药物性肝炎·····	139
自身免疫性肝病·····	151
急性胆囊炎·····	165
慢性胆囊炎·····	173
胆囊息肉·····	182
胆石症·····	188
附录:肝功能指标解析·····	198

乙肝病毒携带者

乙肝病毒携带者是指血液中检测到乙型肝炎病毒感染标志(一般指表面抗原阳性),但无肝炎症状和体征,各项肝功能检查正常,经半年观察无变化者。我国约有 10% 的人携带有乙肝病毒,这些人虽不是真正的乙肝患者,但由于体内有病毒存在,随时有发作的可能。这部分人群,由于“免疫耐受”,应用干扰素等抗病毒药物也难以取得疗效。

乙肝病毒携带者要注意个人卫生及公共卫生,养成良好的卫生习惯。实行分餐制,不与他人混用洗漱用品。女性还要注意经期卫生,防止经血污染日常生活用品。更要注意日常饮食调养,减缓肝炎的发生,避免进展为肝硬化、肝癌。

20 世纪 50 年代医学专家曾主张肝病者的饮食宜高糖、低蛋白、低脂肪。后来发现蛋白质对肝脏功能改善有较大作用,可缩短急性肝炎的病程,便将饮食原则改为高蛋白、高糖、高维生素、低脂肪。不久又发现,过量摄入糖可在体内转变成磷酸丙糖,并合成低密度脂蛋白类物质,使甘油三酯增多。加上活动减少,身体发胖,容易引起高脂血症和脂肪肝。因此现在肝病的饮食疗法提倡低脂肪、低盐、适量的糖、高蛋白、高维生素。

酒不能喝,万万不能喝。酒对肝脏来说是一种“毒品”。约 90% 以上的酒精成分(乙醇)在肝脏内代谢,生成乙醛。乙醇、乙醛都有直接刺激损害肝细胞的毒性作用,可使肝细胞发生变性、坏死。长期饮酒,影响肝脏对蛋白质、碳水化合物、脂肪的正常代谢及其解毒功能,导致严重肝损伤和酒精性肝硬变。无症状乙肝病毒携带者的肝细胞已经受到乙肝病毒的攻击,如果再贪杯喝酒,就

等于雪上加霜,加重肝脏损伤。

中医认为,肝无补法,即治疗肝病一般不用补药。有些乙肝病毒携带者喜欢服食蜂产品、花粉、蛋白粉等保健食品,临床发现,这样可能会打破机体的“免疫耐受”状态而导致肝病发作,因此,一般不要轻易服食补品。

常用食物和药物

品 名	功 效	用 途
芹 菜	性凉,味甘。具有清热利湿、平肝凉血、祛风作用	用于高血压、高血脂、糖尿病及乙肝病毒携带者
蘑 菇	性凉,味甘。具有补气益胃、化痰理气作用	用于体质虚弱、食欲不振、痰多、腹胀、恶心、大便不实者
板蓝根	性寒,味苦。具有清热解毒、凉血消肿、避疫杀虫作用	用于经常感冒、面生痤疮、咽喉肿痛者
薏苡仁	性凉,味甘、淡。具有健脾化湿、散结抗癌作用	用于病史较长、大便稀溏、有肝硬化、肝癌倾向者
苦 瓜	性寒,味苦。具有清热利湿、明目清心作用	用于口干、口苦、口臭、大便干结、舌苔厚腻者
黄 瓜	味甘,性寒。具有清热消暑、生津止渴、利尿作用	用于口干、易发口腔溃疡、血糖增高者
金银花	性寒,味甘、苦。具有清热解毒作用	用于咽痛咽痒、面生痤疮、牙龈出血、口有臭味者
香 菇	性平,味甘。具有补益中气、增加免疫功能作用	用于体质虚弱、容易疲劳、感冒者
泥 鳅	性平,味甘。具有益气防感、补益脾胃、益肾除湿作用	用于形体消瘦、容易感冒、疲劳乏力者
生黄芪	性温,味甘。具有益气升阳、固表止汗、利水消肿、托毒生肌作用	用于疲劳乏力、泄泻便溏、易于感冒、下肢浮肿、活动后汗多者
赤小豆	性平,味甘、酸。具有清热解毒、健脾益胃、利尿消肿等作用	用于肥胖、血脂高、小便不利、下肢水肿、胸气者

续表

品名	功效	用途
珍珠草	性凉,味微苦、甘。具有平肝清热、利尿解毒、消疳止痢作用	用于胁肋时痛、性情急躁、口干口苦、舌苔黄腻者
癞葡萄	性寒,味苦。具有除邪热、解劳乏、清心明目作用	用于胁肋时痛、性情急躁、口干口苦、舌苔黄腻者

(1) 芹菜炒香菇

【组成】芹菜400克,水发香菇50克,精盐6克,味精、淀粉适量,植物油50克。

【制法】芹菜去叶、根,洗净剖开,切成约2厘米的长节,用盐拌匀。约10分钟后再用清水漂洗,沥干待用。香菇切片,与醋、味精、淀粉混合装在碗里,加入水约50毫升,兑成芡汁待用。锅置旺火上烧热后,倒入油,待油沸下入芹菜,煸炒2~3分钟。投入香菇片迅速炒匀,淋入芡汁速起锅即成。

【服法】佐餐食用,每日1次。

【功用】清热利湿,平肝潜阳。

【调治】乙肝病毒携带,症见口干多饮、口舌生疮、大便干燥、面色潮红。

(2) 芹菜红萝卜车前草汁

【组成】红萝卜150克,鲜车前草30克,鲜芹菜150克。

【制法】三物共洗净,切碎,捣汁,加蜜糖适量调服。

【服法】每日1次。

【功用】清热利湿解毒。

【调治】乙肝病毒携带,症见胁肋胀痛、口苦吐酸、心烦易怒、阴囊瘙痒、小便短赤者。

(3) 蘑菇银耳焖豆腐

【组成】鲜蘑菇250克,银耳150克,豆腐250克。

【制法】将蘑菇洗净，削去根部黑污。银耳用清水浸发后去蒂，豆腐切小块。油锅烧热，下豆腐煎至微黄，加少许清水，下蘑菇、银耳，文火焖透。调入盐、糖、味精、酱油、麻油等，下芡粉煮沸即可。

【服法】佐餐食用，每日1次。

【功用】益气养阴，健脾开胃。

【调治】乙肝病毒携带，症见体倦乏力、食欲不振、大便干燥、咽干口干，伴有烦热者。

(4) 板蓝根茶

【组成】板蓝根15克，绿茶10克，冰糖适量。

【制法】将板蓝根洗净，放锅内，加水适量，小火煎开。加入绿茶和冰糖调匀即可。

【服法】当茶饮，日服2次。

【功用】辛凉解毒，清热利咽。

【调治】乙肝病毒携带，症见容易感冒、经常咽痛、咽痒者。

(5) 苡仁苓枣粥

【组成】茯苓粉9克，薏苡仁120克，大枣10枚。

【制法】先将薏苡仁洗净，放入锅内，加水适量，大火煮沸，改小火再煮20分钟。再加入茯苓粉、大枣，文火煮烂成粥后食用。

【服法】每日1次，作早餐食用。

【功用】甘温健脾，淡渗利湿。

【调治】乙肝病毒携带，症见口淡不渴、纳呆食少、便溏、四肢困重者。

(6) 苦瓜焖鸡翅

【组成】苦瓜250克，鸡翅250克。

【制法】将鸡翅斩块，放碗中，加入姜汁、黄酒、酱油、白糖、食盐、豆粉拌匀，入热油锅中炒焖片刻。将切片后的苦瓜倒入锅中与

鸡翅同炒,然后加入少许生葱段和少量清水,焖熟食用。

【服法】佐餐食用,每日1次。

【功用】清肝明目,补肾润脾,解热除烦。

【调治】乙肝病毒携带,症见胁肋胀痛、性情急躁、口干口苦、面发痤疮、小便短赤者。

(7) 清炒苦瓜

【组成】苦瓜50克,油、盐、味精适量。

【制法】先将苦瓜洗净,切成条状,入油锅煸炒。加入适量盐、味精调拌即可。

【服法】每日1次,佐餐食用。

【功用】苦寒清热,燥湿健脾。

【调治】乙肝病毒携带,症见面发痤疮、口干口苦、口臭、大便干结。

(8) 凉拌黄瓜

【组成】黄瓜1根,醋、蒜泥、麻油、盐适量。

【制法】先将黄瓜切成薄片,放入盆中,加入醋、蒜泥、麻油、盐,拌匀后即可。

【服法】佐餐食用,每日1次。

【功用】清热消暑,生津止渴,利尿。

【调治】乙肝病毒携带者。黄瓜中含有的葫芦素可提高人体免疫功能,延缓肝炎向肝硬化、肝癌的进程。

(9) 金银花茶

【组成】金银花12克,绿茶10克,冰糖适量。

【制法】先将金银花洗净,放锅内,加水适量,小火煎开。加入绿茶和冰糖调匀即可。

【服法】当茶饮,日服2次。

【功用】清热解毒,利咽。

【调治】乙肝病毒携带，症见容易感冒、经常咽痛咽痒、口干者。

(10) 香菇炖鸡

【组成】干香菇 15 克，鸡肉 150 克，食盐、黄酒、生姜适量。

【制法】先将香菇水发，鸡肉洗净切块，共放入锅中。加水、食盐、黄酒、生姜，炖至鸡肉熟烂。

【服法】每日 1 次，空腹服食。

【功用】补气，健脾。

【调治】乙肝病毒携带，症见容易感冒、疲劳乏力、形体瘦弱、气短乏力者。

(11) 泥鳅粉

【组成】泥鳅若干条。

【制法】在 100℃ 的烤箱内烘干，取出研粉。

【服法】每次 9 克，日服 3 次。可以拌入粥里或冲入牛奶中服用。

【功用】清热凉血，活血养肝。

【调治】乙肝病毒携带，症见身体虚弱、肝区隐痛、乏力、口苦口臭、齿鼻出血者。

(12) 黄芪山药炖乌鸡

【组成】生黄芪 200 克，鲜山药 250 克，乌鸡 1 只。

【制法】乌鸡常法宰杀后，切块入锅，加入生黄芪、生姜和清水适量，小火煨炖。山药刮皮洗净后切片，待鸡熟后加入共炖。稍烂后加入食盐少许即可。

【服法】分次食完，食肉喝汤，每周 1 次。

【功用】益气固表，健脾。生黄芪具有益气固表功用，现代研究证明其有确切的提高免疫功能作用。

【调治】乙肝病毒携带，症见常易感冒、身体虚弱、动则多

汗者。

(13) 黄芪灵芝瘦肉汤

【组成】猪瘦肉 100 克,灵芝 9 克,生黄芪 30 克。

【制法】3 味洗净加水煎煮。待瘦肉熟后,加入少许食盐调味即可。

【服法】饮汤食肉,每日 1 次。

【功用】益气,养血。

【调治】乙肝病毒携带,症见体质虚弱、面黄不华、月经量少、贫血、心慌、头晕头昏者。

(14) 赤豆粥

【组成】赤小豆 100 克,糯米 100 克。

【制法】加水,常法煮粥。

【服法】每日 1 次,作早餐食用。

【功用】健脾利水,解毒消肿。

【调治】赤小豆有独特的解毒功用,对伴有肥胖、血脂高、脂肪肝的乙肝病毒携带者尤宜。

(15) 珍珠草猪肝汤

【组成】珍珠草 60 克(干品 30 克),猪肝 100 克。

【制法】将猪肝洗净切片,与珍珠草一并放入锅中,煎煮约 30 分钟,加入食盐少许调味即可。

【服法】捞去珍珠草,食肉喝汤,每日 1 次。

【功用】珍珠草,又名叶下珠,具有清热平肝,利水消肿功用,近年来研究发现其有一定的抗乙肝病毒作用。

【调治】乙肝病毒携带,症见胁肋时痛、性情急躁、口干口苦、舌苔黄腻者。

(16) 癭葡萄茶

【组成】癭葡萄片 30 克。

【制法】取干净晒干的癭葡萄片 30 克,用开水直接冲泡。

【服法】代茶频饮,每日 1 次。

【功用】癭葡萄有癖秽解毒作用。近年来研究表明,癭葡萄具有免疫调节作用,经常食用对控制乙肝病毒复制有益。癭葡萄尚有一定的降糖、降脂作用。

【调治】乙肝病毒携带,伴有高血脂、高血糖、脂肪肝者。

(17) 香附理气粥

【组成】香附 6 克,陈皮 5 克,粳米 100 克。

【制法】先将香附洗净,切片,陈皮洗净。再将香附、陈皮和淘净的粳米一起放入沙锅中,加清水适量。大火煮沸,改用小火煮至粥稠即成。

【服法】每日 1 次,作早餐食用。

【功用】疏肝解郁,理气止痛。

【调治】乙肝病毒携带,症见胁肋疼痛、月经不调、性情急躁、乳腺小叶增生者。

(18) 五叶清炖鸭

【组成】藿香叶 6 克,佩兰叶 6 克,荷叶 10 克,薄荷叶 3 克,枇杷叶 3 克,鸭子 1 只,精盐、味精适量。

【制法】将鸭子宰杀后,去毛及内脏,洗净,斩成小块,放入沙锅中。用纱布包上五叶,扎紧,放入沙锅中,加水适量。大火煮沸,小火炖熟,加精盐、味精适量调味,再炖一沸即可。

【服法】佐餐食用,分次食完。

【功用】醒脾和中,芳香化浊,促进食欲。

【调治】乙肝病毒携带,症见食欲不振、大便稀溏、腹部怕冷者。

(19) 贯众乌梅汤

【组成】贯众 20 克,乌梅 15 克。

【制法】先将乌梅打碎，与贯众共放锅内，加水 500 毫升，慢火煎至 250 毫升，捞出药渣，再加冰糖，溶化后服用。

【服法】每日 1 剂，分次服用。

【功用】柔肝养阴，清热解毒。

【调治】乙肝病毒携带，症见口干多饮、大便干燥、腰膝酸软。

(20) 党参天冬粥

【组成】党参 30 克，天门冬 15 克，半枝莲 30 克，粳米 100 克。

【制法】先将党参、天门冬、半枝莲洗净，放入锅内，加水适量。大火煮沸，改小火再煮 25 分钟，去渣取汁。另将粳米淘净，入锅，加适量水，熬粥。待粥将成时，加入药汁，再煮 20 分钟即可。

【服法】当早餐食用，每日 1 次。

【功用】益气养阴，补虚抗癌。

【调治】乙肝病毒携带，症见体质虚弱、常易感冒、有肝癌家族史、乳腺小叶增生者。

(21) 芝麻桑葚粥

【组成】黑芝麻 30 克，鲜桑葚 300 克，糯米 100 克。

【制法】黑芝麻淘净晒干，炒熟研碎。鲜桑葚洗净捣烂取汁。将碎芝麻、桑葚汁与淘净的糯米共煮成粥。

【服法】当早餐食用，每日 1 次。

【功用】滋养肝肾。

【调治】乙肝病毒携带，症见腰膝酸软、遗精、脱发、头晕耳鸣、记忆力下降、大便干结者。

(22) 土茯苓煲龟

【组成】土茯苓 250 克，猪瘦肉 150 克，乌龟 1 只（500 克左右）。

【制法】将乌龟宰杀，去内脏，洗净，斩成小块；猪肉切片；与土茯苓一并放入沙锅中。加清水适量，炖煮 3 小时，加食盐少许调味

肝胆病调养食方

即可。【用法】分次服用，食肉喝汤，每周1次。

【功用】滋补肝肾，利湿解毒。

【调治】乙肝病毒携带，症见腰膝酸软、头晕耳鸣、白发、高尿酸、小便黄臭者。

【用法】分次服用，食肉喝汤，每周1次。

【功用】滋补肝肾，利湿解毒。

【调治】乙肝病毒携带，症见腰膝酸软、头晕耳鸣、白发、高尿酸、小便黄臭者。

【用法】分次服用，食肉喝汤，每周1次。

【功用】滋补肝肾，利湿解毒。

【调治】乙肝病毒携带，症见腰膝酸软、头晕耳鸣、白发、高尿酸、小便黄臭者。

【用法】分次服用，食肉喝汤，每周1次。

【功用】滋补肝肾，利湿解毒。

【调治】乙肝病毒携带，症见腰膝酸软、头晕耳鸣、白发、高尿酸、小便黄臭者。

【用法】分次服用，食肉喝汤，每周1次。

【功用】滋补肝肾，利湿解毒。

【调治】乙肝病毒携带，症见腰膝酸软、头晕耳鸣、白发、高尿酸、小便黄臭者。

【用法】分次服用，食肉喝汤，每周1次。

【功用】滋补肝肾，利湿解毒。

【调治】乙肝病毒携带，症见腰膝酸软、头晕耳鸣、白发、高尿酸、小便黄臭者。

【用法】分次服用，食肉喝汤，每周1次。

【功用】滋补肝肾，利湿解毒。

【调治】乙肝病毒携带，症见腰膝酸软、头晕耳鸣、白发、高尿酸、小便黄臭者。

【用法】分次服用，食肉喝汤，每周1次。

【功用】滋补肝肾，利湿解毒。

【调治】乙肝病毒携带，症见腰膝酸软、头晕耳鸣、白发、高尿酸、小便黄臭者。