

昔



肝病

G A N B I N G

主编◎吴为华

SHILIAOBIANDIAN

食疗便典

我的健康
我做主

健康 天然食物+科学搭配

权威 临床实践+专家精选

有效 因人施治+整体调节

山楂粥

【原料】山楂15克，香菇加适量水浸泡，将山楂去渣，同煮即成。

【制作】将山楂去渣，同煮即成。

【效用】健脾，适用于肝。

【提示】肝。



【原料】赤小豆50克，大枣5个，大米适量。

【制作】赤小豆洗净，与大米同煮，米熟烂时加白糖即成。

【效用】健脾强胃，和中利湿。

【按语】适用于急、慢性肝炎。

黑豆炖瘦肉

【原料】猪瘦肉100克，黑豆50克，玉米须30克。

【制作】猪瘦肉洗净，切小块，洗净，将猪瘦肉、黑豆、玉米须去杂，姜片，用大火烧开后，改用小火炖1小时即成。

广州出版社



R247.1-51
160
5

我的健康
我做主

肝病

G A N B I N G

SHILIAOBIANDIAN

食疗便典

主 编：吴为华

编著者（按姓氏笔画排列）：

丁树伟 王 刚 冯 琳

田忠辉 吴为华 李 英



广州出版社

肝病

G A N B I N G

SHILIAOBIANDIAN

食疗便典

图书在版编目(CIP)数据

肝病食疗便典 / 吴为华主编. — 广州: 广州出版社, 2007.4

(我的健康我做主)

ISBN 978-7-80731-490-5

I. 肝… II. 吴… III. 肝疾病—食物疗法—食谱 IV.R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 044316 号

策 划 林 德 吴为华

主 编 吴为华

责任编辑 高旭正

装帧设计 黄炜瑜

排版制作 黄瑞英

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)

印 刷 广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

(地址: 广州市增槎路 1113 号 邮政编码: 510435)

规 格 889mm × 1194mm 24 开 1370 千字 37.5 印张

版 次 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80731-490-5

定 价 132.00 元 (全六册)

版权所有, 翻印必究

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

肝脏是人体新陈代谢最重要又非常活跃的器官,具有促进器官功能协调的作用,所以也被称为“器官功能调节中心”。此外,肝脏作为人体巨大的“化学工厂”,在代谢、胆汁生成、解毒、凝血、免疫、热量产生及水、电解质调节中起着非常重要的作用。

肝脏病的发生、发展与饮食卫生、饮食习惯、饮食结构等都有着密切的联系,如何做到合理、健康饮食,适当供给营养素,不仅直接关系到肝功能的恢复,还会影响全身营养状况,是肝脏病患者需要慎重对待的问题。

可惜一些肝病患者对饮食调养的原则及具体做法一知半解,甚至存在一些误区,以致对身体健康和药物疗效造成不良影响。为了让更多的肝病患者在日常生活中学会用膳食自我调理,我们精心编写了这本《肝病食疗便典》(为“我的健康我做主”丛书之一,其余各册为《高血压病食疗便典》、《糖尿病食疗便典》、《胃病食疗便典》、《风湿病食疗便典》、《常见病食物养生和宜忌》)。

本书从功能效用、宜忌、配伍、食养类比等方面介绍了肝病患者宜食食物100多种,如鲫鱼、泥鳅、酸奶、蜂蜜、豆浆、大枣、山楂等,它们具有改善肝代谢、促进肝细胞的修复和再生的功效,能排毒解毒,增强免疫力,防治肝损害。由专家精挑细选的食疗方200多个,均对症而设,搭配科学,组合精当,操作简便,安全有效,查阅方便,患者居家可为,轻轻松松做自己健康的主人。另奉献一些肝病治疗、保健、预防的相关小知识和小窍门,让患者在食疗的同时灵活掌握和运用,将食疗、保健、运动等方式结合起来,以求在控制和治疗肝病方面收到更好的效果。

需要提醒肝病患者的是,摄入的蛋白质以接近人体结构者为佳,动物性蛋白要占总蛋白的50%以上;每餐无论如何必须摄取适量的糖类;要补充足够的维生素和矿物质,黄绿色蔬菜及水果是补充维生素和矿物质的优良食品。饮食调养

一定要根据自身的体质特点和病症类型来实施,主动向专业医生细致咨询,以免影响疗效甚或危害健康。

由于主客观的局限,书中难免有不足之处,恳请读者批评指正。

编者

2007年3月

于广州中医药大学

「成功妈妈三部曲」



给你和宝宝最好的

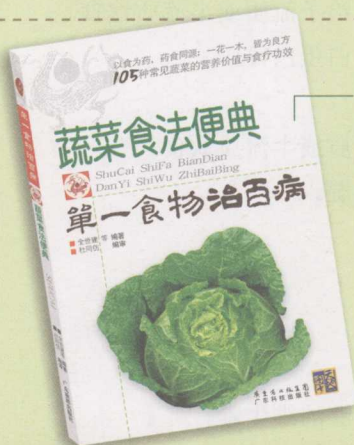
- 权威医学专家精心撰写
- 特别适合中国人体质
- 全程跟踪拍摄，数百幅生动图片详细介绍妇女怀孕、分娩、育儿的历程
- 中医传统调养经验与现代医学先进医疗方法合理融合
- 提供最科学的生育理念

五百种食物的营养、宜忌和配伍说明
八十种常见病的饮食调理方案
两千条精心配制的药膳名方
一册在手，服务全家



「中华食物便典」

「蔬菜食法便典」



教你发挥蔬菜的最大功效

美体瘦身 养颜美白 排毒解毒
防癌抗衰 日常保健

“单一食物治百病”丛书

- 《蔬菜食法便典》
- 《肉蛋奶、谷粮和保健中药食法便典》
- 《水产食法便典》
- 《水果干果食法便典》



目录 Contents

谷物类

- 2 / 玉米
- 3 / 荞麦
- 4 / 薏苡仁
- 5 / 燕麦
- 6 / 芝麻



豆类

- 8 / 赤小豆
- 9 / 扁豆
- 10 / 绿豆
- 11 / 黑豆
- 12 / 四季豆
- 13 / 豌豆
- 14 / 刀豆



蔬菜类

- 16 / 豆腐
- 17 / 芋头
- 18 / 丝瓜
- 19 / 番茄
- 20 / 芹菜
- 21 / 茄子
- 22 / 番薯
- 23 / 金针菜
- 24 / 荸荠



- 25 / 萝卜
- 26 / 瓠子
- 27 / 冬瓜
- 28 / 黄瓜
- 29 / 青菜
- 30 / 黄豆芽



- 31 / 菠菜
- 32 / 竹笋
- 33 / 蕹菜
- 34 / 芦笋
- 35 / 苦瓜
- 36 / 南瓜
- 37 / 茭白
- 38 / 莴苣
- 39 / 马齿苋
- 40 / 卷心菜
- 41 / 芹菜
- 42 / 马兰头
- 43 / 佛手瓜
- 44 / 牛蒡
- 45 / 胡萝卜
- 46 / 慈姑



水果类

- 48 / 梨
- 49 / 苹果



- 50 / 香蕉
- 51 / 椰子
- 52 / 橘子
- 53 / 葡萄
- 54 / 猕猴桃
- 55 / 金橘
- 56 / 西瓜
- 57 / 甜瓜
- 58 / 柠檬
- 59 / 樱桃
- 60 / 草莓
- 61 / 杨梅
- 62 / 龙眼



干果类

- 64 / 花生
- 65 / 大枣
- 66 / 海松子
- 67 / 无花果
- 68 / 芡实



菌藻类

- 70 / 蘑菇
- 71 / 香菇
- 72 / 猴头菇
- 73 / 草菇



74 / 平菇

肉类

76 / 蛙肉

77 / 羊肉

78 / 兔肉

79 / 鸡肉

80 / 鸭肉

81 / 鸽肉

82 / 猪瘦肉

蛋奶类

84 / 鸡蛋

85 / 鹌鹑蛋

86 / 牛奶

87 / 羊奶

88 / 酸奶

水产类

90 / 泥鳅

91 / 鲢鱼

92 / 鳙鱼

93 / 带鱼

94 / 鲤鱼

95 / 青鱼

96 / 鳊鱼

97 / 乌贼

98 / 龟

99 / 甲鱼

100 / 鲍鱼

101 / 干贝

102 / 海蜇

103 / 牡蛎

104 / 淡菜

105 / 田螺

106 / 蛤蜊

107 / 蚌肉

108 / 虾

109 / 蟹

110 / 紫菜

111 / 海带

112 / 裙带菜

调味品类

114 / 蜂蜜

115 / 蜂王浆

116 / 植物油

中药类

118 / 枸杞子

119 / 田七

120 / 黄精

121 / 女贞子

122 / 冬虫夏草

123 / 山药

124 / 灵芝

125 / 玉米须

126 / 玉竹

127 / 黄芪

128 / 当归

129 / 荷叶

130 / 沙参

131 / 丹参

132 / 西洋参

133 / 人参

134 / 何首乌

135 / 茯苓

136 / 藕

137 / 山楂

138 / 黑木耳

139 / 橘皮

140 / 玫瑰花

141 / 凌霄花

142 / 槐花

143 / 菊花

附录

144 / 肝病饮食宜忌

G U W U L E I

谷物类

- 身体热能、维生素 B 群和矿物质的主要来源，维持生命的重要食物。
- 所含的泛酸可释放食物能量，促进脂肪代谢。
- 丰富的膳食纤维，能促进消化液分泌和肠道蠕动，利于体内废物的排出。
- 所含的维生素 E 可帮助血液循环，提高排毒速度。
- 其中的蛋白质和人体必需的氨基酸，能提高大脑活力，增强记忆力。



食疗方

陈皮玉米粥

原料: 陈皮 3 克, 玉米 100 克。

制作: 陈皮加水煎 30 分钟, 去渣取汁, 加入玉米煮成稀粥, 米煮熟烂后加白糖调味即可。

效用: 健脾燥湿。

按语: 适用于肝胃不和型慢性肝炎。

玉米面粥

原料: 优质玉米粉 50 ~ 100 克, 粳米 80 克。

制作: 将玉米粉用冷水调成糊状。将粳米洗净后, 加清水适量, 煮成稀粥。待粥将熟时, 缓缓加入玉米糊, 拌匀, 再用小火煮 5 分钟。

效用: 调中开胃, 益肺宁心, 利尿补虚。

按语: 粥以稀薄为宜, 温食。

功能效用 调理中气, 益肺宁心, 抗癌防癌, 通便健脑, 健脾开胃, 降血糖, 降胆固醇。

适宜对象 脂肪肝、糖尿病、肥胖症患者、癌症患者以及中老年人, 脾胃气虚, 气血不足, 营养不良者, 动脉硬化、高血压、高脂血症、冠心病等慢性心血管病患者, 记忆力减退者, 慢性便秘者, 维生素 A 缺乏者及脚气病人, 都可食用。



Yumi

玉米

|| 肝病食疗便典 ||

「别称一览」 棒子、包谷、包米、玉蜀黍、珍珠米、玉麦。

「性味归经」 性平, 味甘淡。归胃经、大肠经。

「主要成分」 含蛋白质、脂肪、维生素 (A 原、B₁、B₂、E)、钙、铁、磷、钾和微量元素镁、硒等; 含丰富的淀粉, 以及丰富的谷氨酸、赖氨酸、木质素。

「食用禁忌」 消化功能欠佳者慎食; 糖尿病、妇女更年期、干燥综合征或阴虚火旺者忌食爆玉米花。一次食用量不宜过多。

「配伍指要」 与豆类、米或面等混合食用, 营养价值更高。

「食养类比」 玉米含脂肪 52%, 仅次于大豆; 其蛋白质、脂肪含量均高于大米。

「相关链接」 玉米中亚油酸的含量很高, 长期食用玉米可降低血中胆固醇, 并软化动脉血管, 减少和消除老年斑和色素沉着斑, 是脂肪肝、高血脂、动脉硬化症、冠心病、肥胖症患者和老年人的首选养生保健食物。据国外医学资料介绍, 玉米中所含较多的谷氨酸能帮助和促进脑细胞进行呼吸, 在生理活动过程中, 能清除体内废物, 帮助脑组织里氨的排除, 常食可以健脑; 玉米中还含有一种长寿因子谷胱甘肽, 它进入人体后可与多种致癌物结合, 使其失去致癌性, 谷胱甘肽的抗氧化作用比抗衰老物质维生素 E 高 500 倍, 这种成分具有恢复青春、延缓衰老的功能, 并有一定的抗癌作用。



钟主任医师温馨提示

保肝运动：转腰运动法

站立，两脚分立，稍宽于肩，双手叉腰，用腰臀髋部作顺时针方向转动15~20次，随后再作逆时针方向转动15~20次。完毕后用手擦擦腰背部。转动的幅度要逐渐增大，呼吸为腹式呼吸。

- 「别称一览」** 乌麦、三角麦、花荞、净肠草、鹿蹄草等。
- 「性味归经」** 性凉，味甘。归脾经、胃经、大肠经。
- 「主要成分」** 含蛋白质，脂肪含量少。含有的9种脂肪酸，多为对人体有益的亚油酸和油酸。含维生素B、芦丁、烟酸和较多的无机盐（磷、铁等）。
- 「食用禁忌」** 脾胃虚寒者忌食；过敏体质者慎食；体质虚弱者，不宜多食；癌症患者慎食。
- 「配伍指要」** 与萝卜搭配食用，可治胃肠积滞、消化不良、胃肠胀气；用荞麦面与红糖烙饼食用，可治出黄汗。荞麦不宜同猪肉、白矾同食；不与野鸡肉同食。
- 「食养类比」** 与大米和白面相比，荞麦蛋白质的含量要高得多，特别是人体必需的赖氨酸和精氨酸含量更高。荞麦的优势在于消积化滞，其他谷类食物难以比得上。
- 「相关链接」** 据研究，荞麦含有一些致敏物质，可引起或加重过敏反应。荞麦内含红色荧光色素，食后可致对光敏感症，出现耳、鼻、咽喉、支气管、眼部黏膜发炎及肠道、尿道的刺激症状。



Qiaomai

荞麦

|| 肝病食疗便典 ||



食疗方

荞麦饼

原料：荞麦面适量。

制作：荞麦面加水调匀，做成饼状，上屉蒸熟。

效用：降压降脂，消食益气。

按语：适用于慢性肝炎。不得与猪肉、白矾同食。



荞麦饮

原料：鲜荞麦叶30~60克。

制作：将荞麦叶放入水中，煎服，分2次服用。

效用：降压止血。

按语：适用于高血压伴眼底出血。

功能效用 抗菌消炎，止咳平喘，健胃益气，消积化滞。

适宜对象 高脂血症、高血压症、动脉硬化、冠心病等心血管病人，糖尿病人，食欲不振、饮食不香、肠胃积滞、慢性泄泻者，出黄汗和夏季痧症者，皆可食用。

食疗方

干姜山楂苡仁粥

原料:干姜5克,山楂15克,苡苡仁30克,粳米100克。

制作:干姜、山楂加适量水,煎30分钟后去渣取汁,用药汁与苡苡仁、粳米煮稀粥,粥熟烂时加红糖少许调味服食。

效用:温中,健脾,祛湿。

按语:适用于慢性病毒性脾胃虚寒型肝炎。

赤豆大枣苡米粥

原料:赤小豆30克,苡苡仁50克,大枣5个。

制作:大枣去核后,与赤小豆、苡苡仁一同入锅,加水煮粥,米熟烂时加白糖调味即可。可作早餐或晚餐食用。

效用:健脾强胃,和中利湿。

按语:适用于急、慢性肝炎。

苡仁橘皮粥

原料:苡苡仁50克,橘皮5克。

制作:苡苡仁与橘皮同放锅内,加适量水,先用大火煮沸,再用小火煮至粥熟烂时,加红糖少许调味服食。

效用:温中,健脾,祛湿。

按语:适用于肝癌。

「别称一览」

药玉米,苡米、六谷米、菩提珠、薏米、薏珠子等。

「性味归经」

性凉,味甘淡。归脾经、肺经、肾经。

「主要成分」

含有脂肪、蛋白质、少量维生素B₁等,含有丰富的碳水化合物,其主要成分为淀粉和糖类,所含氨基酸主要为人体必需的亮氨酸、赖氨酸、精氨酸、酪氨酸等。还含苡苡素、苡苡酯、三萜化合物等。

「食用禁忌」

便秘、尿多者,滑精者及怀孕早期的妇女忌食,尤其是有习惯性流产者受孕期间,更不宜服食。

「配伍指要」

去疣美容者或癌症患者,可用苡苡仁配伍粳米混合煮饭或熬粥服用。根据经验,风湿筋骨痛患者,可用苡米粉配伍曲米酿酒服用。

「相关链接」

研究证实,苡苡仁还可降低血压和血糖。苡苡酯对癌细胞有阻止生长和杀伤作用,国内外常用苡苡仁作为防止胃癌、肠癌、宫颈癌的疗效食物,若经常服食苡苡仁,能增强机体的抗病能力,提高白细胞的吞噬能力,有利于病情的康复。早在1988年,卫生部食品卫生监督检验所公布了第二批“既是食品又是药品”的名单中,苡苡仁位居其中,充分肯定了苡苡仁营养保健和养生防病的药食两用价值。



Yiyiren

薏苡仁

|| 肝病食疗便典 ||

功能效用 清热化湿,健脾补肺,利尿消炎,抗癌镇痛,去疣美容。

适宜对象 各种风湿性关节炎病人,急慢性肾炎水肿、癌性腹水、面浮肢肿、脚气病浮肿者,各种癌症病人,各种疣赘及美容者如青年性扁平疣、寻常性疣、传染性软疣、青年粉刺疙瘩以及皮肤营养不良粗糙者,肺痿、肺癰、肠病患者,皆可食用。

Yanmai

燕麦

|| 肝病食疗便典 ||



「别称一览」

莠麦、油麦、玉麦、裸燕麦、夏燕麦、雀麦、野麦等。

「性味归经」

性温，味甘。归脾经、肝经。

「主要成分」

含淀粉、脂肪、蛋白质、维生素，人体必需的8种氨基酸，以及多种酶类。

「食用禁忌」

有习惯性流产者慎食。

「配伍指要」

与浮小麦同煮食用，可治自汗、盗汗、虚汗不止。

「食养类比」

燕麦的营养价值很高，不低于小麦和大麦。其蛋白质、脂肪的含量和释放的热量，在大米、小米、白面、高粱粉、玉米粉等9种粮食中居首位，尤其是脂肪的含量，是白面、大米的4~5倍，人体必需的8种氨基酸和维生素E的含量也高于白面和大米。

「相关链接」

燕麦含有极其丰富的亚油酸，可占全部不饱和脂肪酸的35%~52%。燕麦不仅是预防动脉粥样硬化、冠心病的理想食物，对脂肪肝、糖尿病、肥胖症、便秘、浮肿者也有疗效。燕麦制品又能抑制老年斑的产生，延缓衰老，增强老年人的身体活力。

一功能效用一通便养胃，降糖减肥，补脾益气，补虚止汗。
一适宜对象一脂肪肝、糖尿病、慢性病人，肥胖症、浮肿、习惯性便秘者，产妇、婴幼儿、老年人，体虚自汗、多汗、易汗、盗汗者，高血压病、高脂血症、高胆固醇血症、动脉硬化者，都宜食用。

食疗方

麦片粥

原料: 麦片适量，鲜牛奶一杯。

制作: 用小火将麦片煮至将熟时，缓缓将牛奶加入，搅匀。

效用: 补脾虚，养胃气。

按语: 适用于脂肪肝。麦片不可煮得太熟，否则会损失营养。



燕麦炖瘦肉

原料: 燕麦60克，猪瘦肉100克。

制作: 猪瘦肉洗净，切薄片；燕麦洗净。燕麦入锅，加适量水，煮粥，烧开时加入肉片，小火慢熬，至麦烂肉熟即可。

效用: 补脾益气，补虚止汗。



「别称一览」 乌麻、胡麻、油麻、脂麻、巨胜子等。

「性味归经」 性平，味甘。归肝经、肾经。

「主要成分」 含蛋白质、脂肪、油酸、亚油酸、蔗糖及钙、铁、磷。

「食用禁忌」 慢性肠炎、腹泻便溏患者忌食；阳痿、遗精者忌食；白带过多者忌食。

「配伍指要」 与粳米一同煮粥，用于治疗年老体弱、五脏虚损；与核桃仁同食，用于肾虚腰腿酸痛、头晕耳鸣；与连皮花生同食，可治出血及血小板减少；黑芝麻配伍何首乌，可乌发、治头发脱落。

「食养类比」 芝麻是高钙、高铁、高蛋白食物。钙的含量比豆腐高，铁的含量比猪肝高，蛋白质含量比牛肉和鸡蛋高。黑芝麻治病功效比白芝麻更大。

「相关链接」 据现代研究，芝麻含有防病抗老的物质，如亚油酸、棕榈酸、花生酸等不饱和脂肪酸达60%，能有效地阻止动脉硬化，防止心血管疾病。尤其是芝麻中还含有丰富的抗衰老物质维生素E，是人体中能发挥作用的抗氧化剂，可以阻止体内产生过氧化脂质，从而维持细胞膜的完整和正常功能，延缓细胞的衰老过程。



芝麻

肝病食疗便典

「功能效用」 填精，益髓，补血补肝，润肠燥，通乳汁，乌须发，耐风湿，通便秘，抗衰老。

「适宜对象」 高血压病、高脂血症、老年哮喘、肺结核患者，身体虚弱、贫血、习惯性便秘者，中老年人肝肾不足所致的眩晕、眼花、视物不清、腰酸腿软、耳鸣耳聋、发枯发落、头发早白之人，妇女产后乳汁缺乏者，糖尿病、血小板减少性紫癜、末梢神经麻痹、荨麻疹以及有出血倾向者，都可食用。

食疗方

蜂蜜芝麻糊

原料：黑芝麻100克，蜂蜜50克，米粉100克。

制作：黑芝麻洗净，用小火焙干，研成细粉。将清水200毫升倒入锅中，烧沸后放入黑芝麻粉、米粉，小火煮至成糊，再下蜂蜜，搅拌均匀即可。1日1次。

效用：补肝肾，安五脏，补中益气。

按语：适用于肝病，症见肾虚腰痛，下肢乏力者。

山药芝麻粥

原料：黑芝麻粉150克，山药15克，大米60克，鲜奶200克。

制作：山药研末；大米用清水浸泡1小时，捞出沥干水分；将黑芝麻粉与鲜奶、750毫升水拌匀。大米入锅，加水、冰糖各适量，煮至冰糖溶化，倒入山药和芝麻糊搅匀，边煮边搅拌成糊，煮熟即可。

效用：滋阴降火，润燥通便，滋肝补肾。



D O U L E I

豆类

- 提供优良的蛋白质，其营养价值与肉类相差不多。
- 尤其重要的是提供了人体必需的8种氨基酸。
- 含有植物性脂肪，有助于降低血液中的胆固醇，是动脉硬化患者的保健食品。
- 丰富的矿物质和维生素，可促进新陈代谢，增加食欲，保持健康。
- 所含的磷脂，具有健脑益智、降低血清胆固醇的功能，有助于改善记忆力、提高反应力，预防心血管疾病及脂肪肝。



- 「别称一览」 红小豆、红豆、赤豆、红饭豆、米赤豆等。
- 「性味归经」 性平，味甘酸。归心经、小肠经。
- 「主要成分」 含蛋白质、碳水化合物、脂肪、膳食纤维、灰分、维生素，以及无机盐等。
- 「食用禁忌」 小便频多者不宜多食。不宜久食或一次食用过多。
- 「配伍指要」 与鲤鱼或乌鱼同食，可治水腫；与粳米煮粥，或与猪蹄煨汤，可治产妇气血不足、乳汁过少；与白扁豆、薏苡仁同食，可治夏季腹瀉；与马齿苋加醋煎汤服，可治痔疮和大便出血；与冬瓜同食，可减肥。
- 「相关链接」 赤小豆的营养价值虽不如大豆，但它的最大优点是利水和减肥，日本也将赤小豆列为长寿食品。

Chixiaodou

赤小豆

|| 肝病食疗便典 ||



一功能效用 利水消腫，清热解毒，健脾止瀉，消胖減肥，止渴解酒，補血活血，增進體力。

一适宜對象 各種類型的水腫之人，包括肝硬化腹水、心臟性水腫、腎炎水腫、營養不良性水腫或腳氣病浮腫者，心血管病患者，肥胖者，產婦缺奶和產後浮腫者，皆宜食用。

食 療 方

紅豆薏米粥

原料：赤小豆、薏苡仁各適量。

制作：二者洗淨入鍋，加清水適量煮粥。

效用：健肝，利濕，解毒。

按語：適宜於慢性肝炎。

赤豆黑魚湯

原料：赤小豆20克，山藥10克，蓮子10克，薏苡仁20克，黑魚1條。

制作：黑魚洗淨，去內臟，加入料酒、精鹽、蔥、姜腌制30分鐘；赤小豆、薏苡仁、山藥洗淨；蓮子洗淨，去心。赤小豆、薏苡仁、山藥、蓮子同放炖鍋內，加入清水，用大火燒沸，改用小火煮50分鐘，下入黑魚，煮20分鐘，調入精鹽、味精、胡椒粉即可。

效用：健脾養胃，除濕消腫。

鯉魚赤小豆粥

原料：赤小豆30克，鯉魚1條，粳米100克。

制作：鯉魚洗淨，去內臟，加水煮熟取汁；將赤小豆、粳米加適量水如常法煮粥；待粥熟時，加入魚汁即可。

效用：清熱解毒，除濕消腫。

按語：適用於肝癌。

食 疗 方

山药扁豆粥

原料:扁豆 15 克, 大米 100 克, 山药片 30 克。

制作:扁豆、大米入锅加水, 大火煮粥, 再改成小火熬至八成熟, 加入山药片、白糖少许熬熟。1 日 1 次, 可常食。

效用:补虚健中, 清热利水。

按语:适用于慢性肝炎反复不愈者。

扁豆炖田螺

原料:扁豆 60 克, 田螺 300 克。

制作:扁豆洗净, 泡透; 田螺轻敲破壳, 洗净, 入开水中煮熟, 剥壳取肉。扁豆入锅, 加入高汤 500 毫升、葱段、姜片, 用大火烧开, 转成小火炖 30 分钟, 放入田螺肉, 再煮片刻, 用盐、鸡精调味, 淋入香油即可。

效用:健脾养胃, 清热化湿。

按语:适用于黄疸性肝炎, 症见脾胃虚弱、便溏、腹胀。



功能效用 健脾, 益气, 化湿, 消暑。

适宜对象 脾虚便溏、饮食减少、慢性久泻、消化不良者, 妇女脾虚体弱带下病者, 夏秋季节肠胃不适、急性胃肠炎和痢疾、暑湿吐泻者, 癌症患者及糖尿病人, 皆宜食用。

Biandou

扁 豆

肝病食疗便典

「别称一览」 蛾眉豆、南豆、沾篱豆、白扁豆等。

「性味归经」 性平, 味甘。归脾经、胃经。

「主要成分」 含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、锌, 以及膳食纤维、维生素等。还含有磷脂、蔗糖、葡萄糖、植物凝集素等。

「食用禁忌」 扁豆甘平, 诸无所忌。

「配伍指要」 与山药、芡实、莲子配伍食用, 可治慢性脾虚久泻和妇女脾虚带下者; 新鲜扁豆与粳米煮粥食用, 可祛暑湿。

「食养类比」 与其他豆类食物相比较, 扁豆的优势在于祛暑化湿, 调和肠胃, 尤为适宜炎夏服食。

「相关链接」 研究表明, 扁豆中含有血球凝集素, 可增加脱氧核糖核酸和核糖核酸的合成, 抑制免疫反应和白细胞与淋巴细胞的移动, 能激活肿瘤病人的淋巴细胞产生淋巴毒素, 对肌体细胞有非特异性的伤害作用, 有显著的消退肿瘤作用。癌症病人常吃扁豆十分有益。

扁豆的鲜嫩豆荚, 即人们常说的扁豆荚, 也是人人喜爱的蔬菜, 适宜肝胆疾病、心血管疾病、糖尿病、癌症、肥胖病患者食用。



钟主任医师温馨提示

保肝运动: 挺胸运动法

仰卧在床上, 以头和腿支撑起身, 用力将胸腹挺起, 一起一落。每次连续 10~15 下, 每天做 2~3 次。