

# CJB 常见病防治专家指导方案

肝脏病专家组精心编写的一部预防与协助治疗的《防治指导方案》

# 肝脏病人

## 食疗自疗

李建辉 李建华 王祥 编著



GAN ZANG BING REN  
SHI LIAO ZI LIAO YU SHENG HUO YI JI

## 生活宜忌

本书专家组编委特别推荐

1

肝脏的解剖 / 一病解千灾，健康又长寿 / 肝炎的分类 / 横卧可使供应肝脏的血液增多 / 肝脏的组织结构 / 工作时也尽可能饭后静养 / 过度静养会扰乱生物系统 / 肝脏在蛋白质代谢中的作用 / 肝脏在脂肪代谢中的作用 / 没有必要为养病放大假 / 肝脏病患者不宜“饭后百步走” / 疲劳回夏法——累了就躺

2

肝脏病患者的食疗原则 / 食欲减退的食疗 / 重症肝炎患者的食疗要点 / 失眠的食疗点 / 腹胀的食疗 / 慢性肝炎患者的食疗要点 / 黄疸的食疗 / 脂肪肝患者的食疗要点 / 腹水的食疗要点 / 血清转氨酶升高的食疗

3

肝脏病人食疗食谱 / 黄豆白菜干 / 萝卜瘦肉饼 / 五味垂盆蛋 / 鸡内金粥 / 清蒸枸杞鸡 / 山楂粥 / 绿豆酸枣薏米 / 砂仁粥 / 泥鳅粉 / 白萝卜汁 / 泽泻茯苓鸡 / 橘茶饮 / 酸枣汤 / 蜜饯橘皮 / 清炖牛肉萝卜汤 / 佛手柑粥 / 糖醋猪骨汤 / 梅花粥 / 五味蛋白蛋 / 代代花粥 / 茵陈麦芽红枣汤 / 佛手花茶

中医古籍出版社

◎常见病防治专家指导方案◎

# 肝脏病<sup>人</sup>

食疗自疗  
与  
生活宜忌



中医古籍出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

常见病防治专家指导方案/刘建伟等编. - 北京: 中医古籍出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80174 - 575 - 0

I. 常… II. 刘… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 177469 号

· 常见病防治专家指导方案 ·

**肝脏病人食疗自疗与生活宜忌**

李建辉 李建华 王 祥 编著

---

责任编辑: 石 玥

封面设计: 子豪设计工作空间

出版发行: 中医古籍出版社

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 700 × 1000mm 1/16

字 数: 2800 千字

印 张: 140

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 575 - 0

定 价: 200.00 元 (全十册)

## 编 委 会

主 编:刘建伟 李建华 雷 威

副主编:杜 微 初晓燕 薛润国 刘素文 姜剑慧

顾 问:李建辉

策 划:陈长红 赵 兵

编 委:(按姓氏笔划排序)

马建欣 王立平 王 祥 叶 红 刘建伟

刘素文 孙艳萍 杜 微 李建华 李建辉

李晓峰 初晓燕 张文斌 张国良 张炳冉

郑秀琴 雷 威 薛润国



## 前 言

慢性肝脏病是临床上的常见病和多发病，尤其是乙型病毒性肝炎，在我国是高发区。据统计，我国的无症状乙肝病毒携带者占人口总数的10%，每年急性病毒性肝炎发病人数为120万，现有慢性肝病患者1200万，这是一个庞大而惊人的群体。

祖国医学在几千年的发展历程中积累了丰富的经验，并形成了独特的治疗体系。中医治疗疾病强调的是审证求因和辨证论治，用药上讲究因人因地因时，灵活变通，因此对各种肝痛有较好的治疗效果。同时，加上相应的饮食调理和休息，配合积极乐观的心态，患者的身体都会得到不同程度的康复。

“医食同源”、“寓医于食”，中医的食疗是具有鲜明特色的辅助疗法，在许多慢性疾病的防治上有很好的疗效，对肝脏病尤其如此，本书之中就为肝病患者介绍了各类食疗方，提示了日常生活中应注意的事项，还望患者用心揣摩，努力把本书中的知识应用到实际之中去。



# 目 录

第一章 肝脏病人保健常识 .....	(1)
肝脏的解剖 .....	(1)
一病解千灾，健康又长寿 .....	(3)
肝炎的分类 .....	(4)
横卧可使供给肝脏的血液增多 .....	(5)
肝脏的组织结构 .....	(5)
工作时也尽可能饭后静养 .....	(7)
过度静养会打乱生物系统 .....	(7)
肝脏在蛋白质代谢中的作用 .....	(8)
肝脏在脂肪代谢中的作用 .....	(10)
没有必要为养病放大假 .....	(11)
肝脏病患者不宜“饭后百步走” .....	(11)
疲劳回复法——累了就躺 .....	(12)
病毒性肝炎的预防 .....	(12)
慢性肝病患者可以做适度运动 .....	(13)
家庭内为何易传播丙肝 .....	(14)
肝脏的天敌是便秘和感冒 .....	(14)
怎样防治肝炎复发 .....	(15)
酒对肝脏的影响 .....	(15)
防止硒、锰、钼缺乏可预防肝癌 .....	(16)
让有自控力的人稍饮点酒 .....	(17)



勿长时间洗澡宜温水快浴	(17)
烟、咖啡等嗜好品的影响	(18)
<b>第二章 肝脏病人食疗知识</b>	<b>(19)</b>
肝脏病患者的食疗原则	(19)
食欲减退的食疗	(20)
重症肝炎患者的食疗要点	(20)
失眠的食疗	(21)
肝脏病患者冬春季的食疗要点	(22)
腹胀的食疗	(22)
慢性肝炎患者的食疗要点	(23)
黄疸的食疗	(23)
脂肪肝患者的食疗要点	(24)
腹水的食疗	(25)
老年肝炎患者的食疗要点	(25)
血清转氨酶升高的食疗	(26)
儿童病毒肝炎患者的食疗要点	(27)
低蛋白血症的食疗	(28)
肝硬化患者的食疗要点	(28)
白细胞减少症的食疗	(29)
肝昏迷患者的食疗要点	(29)
血小板减少症的食疗	(30)
肝癌患者的食疗	(30)
肝昏迷的食疗	(31)
现代医学在肝脏疾病治疗中饮食宜与忌	(32)
上消化道出血的食疗	(33)
祖国医学在肝脏疾病治疗中饮食宜与忌	(33)
呃逆的食疗	(35)



<b>第三章 肝脏病人食疗食谱</b> .....	(36)
黄豆白菜干.....	(36)
萝卜瘦肉饼.....	(36)
五味垂盆蛋.....	(37)
鸡内金粥.....	(37)
清蒸枸杞鸽.....	(38)
山楂粥.....	(38)
绿豆酸枣灌藕.....	(38)
砂仁粥.....	(39)
泥鳅粉.....	(39)
白萝卜汁.....	(40)
泽泻茯苓鸡.....	(40)
橘茶饮.....	(41)
酸枣汤.....	(41)
蜜饯橘皮.....	(41)
清炖牛肉萝卜汤.....	(42)
佛手柑粥.....	(42)
糖醋猪骨汤.....	(43)
梅花粥.....	(43)
五味蛋白蛋.....	(43)
代代花粥.....	(44)
茵陈麦芽红枣汤.....	(44)
佛手花茶.....	(45)
大蒜炖黑鱼.....	(45)
薏苡仁粥.....	(45)
红枣花生汤.....	(46)
牛蛙苋菜粥.....	(46)





赤豆冬瓜炖黑鱼·····	(46)
鸭肉粥·····	(47)
鸡骨草田螺汤·····	(47)
芦根竹菇饮·····	(48)
鲤鱼汤·····	(48)
山药莲子甲鱼汤·····	(48)
乳粥·····	(49)
山药桂圆炖甲鱼·····	(49)
红枣麦片粥·····	(50)
金钱草砂仁鱼·····	(50)
鲜芦根石斛粥·····	(50)
鸡骨草蛋汤·····	(51)
四汁饮·····	(51)
虾子炆菠菜·····	(52)
茯苓饼·····	(52)
玉米须赤豆汤·····	(52)
小麦红枣粥·····	(53)
牛柳菠菜·····	(53)
莲子山药粥·····	(54)
五香牛肉·····	(54)
牛奶饮·····	(55)
鸡片炒菠菜·····	(55)
枣竹灯心粥·····	(56)
清炖牛肉·····	(56)
蚝油牛肉块·····	(57)
猪肝炒菠菜·····	(57)
拍小萝卜·····	(58)
夜交藤饮·····	(58)



冬菇菠菜·····	(59)
红烧牛肉土豆·····	(59)
粟米粥·····	(60)
素炒菠菜·····	(60)
烧牛蹄筋·····	(61)
肉片烧萝卜·····	(61)
虾片油菜·····	(62)
佛手莲心茶·····	(62)
香菜烧白萝卜·····	(63)
双花黄连茶·····	(63)
酸辣牛肉汤·····	(63)
羊肉片熬冬瓜·····	(64)
灵芝刺五粥·····	(64)
牛肉片炒油菜·····	(65)
鸡块炖冬瓜·····	(65)
石菖蒲粥·····	(66)
冬瓜羊肉丸子·····	(66)
香肠炒油菜·····	(67)
鹿角胶牛奶·····	(67)
大葱烧蹄筋·····	(68)
猪肝炒油菜·····	(68)
莱菔子粥·····	(69)
三鲜冬瓜汤·····	(69)
冬菇油菜·····	(70)
金橘粥·····	(70)
蚝油牛肉汤·····	(71)
豆腐泡炒油菜·····	(71)
青陈皮粉·····	(72)



扒羊肉条	(72)
白菜拌肉丝	(73)
扁豆炒番茄	(73)
焦三仙茶	(74)
白菜拌肚丝	(74)
砂仁茶	(75)
冬菇焖扁豆	(75)
熏鸡丝拌白菜	(75)
肉丝扁豆丝	(76)
六曲陈皮饮	(76)
豆腐丝拌白菜	(77)
砂仁山楂粉	(77)
红烧羊肉	(78)
芝麻酱白菜心	(78)
大黄茶	(79)
虾片炒扁豆	(79)
虾皮拌豇豆	(80)
黄瓜苡米粥	(80)
肉丁炒白菜	(80)
火腿玉兰扒白菜	(81)
茵陈粥	(81)
葱扒羊肉	(82)
肉片千张白菜	(82)
田基黄饮	(83)
手抓羊肉	(83)
羊肉丸子汤	(84)
桂苓粥	(84)
猪肝炒白菜	(85)



鸡丝烩白菜	(85)
茯苓粉粥	(86)
氽羊肉	(86)
芝麻酱拌豇豆	(87)
加味茵陈粥	(87)
香菇烧白菜	(88)
干烧豇豆	(88)
白切肉	(89)
马兰糖饮	(89)
栗子烧白菜	(90)
肉片焖豇豆	(90)
鲫鱼赤豆商陆饮	(91)
虾米烧白菜	(91)
鱼香肉丝	(92)
白油豌豆	(92)
香干炒白菜	(93)
桑杞车前粥	(93)
酱爆肉丁	(93)
白菜烩豆腐	(94)
双色肉丁	(95)
郁李仁粥	(95)
肉末炒豌豆	(96)
奶油白菜	(96)
冬瓜粥	(97)
腐乳烧肉	(97)
鲜蘑炒豌豆	(98)
肉丝烩豌豆	(98)
板蓝根红枣	(99)



糖醋白菜	(99)
三丝汤	(100)
素炒白菜	(100)
茵陈橘皮饮	(101)
紫菜肉片汤	(101)
牛肉片炒莴笋	(102)
鸡块炖白菜	(102)
龙胆草茶	(103)
盐水猪肝	(103)
鸭块白菜汤	(104)
三丝肝膏	(104)
三七藕蛋羹	(105)
白菜肉丝汤	(105)
香菇炒莴笋	(106)
郁金枸杞粥	(106)
海米烧卷心菜	(107)
茯苓鳖枣汤	(107)
炒肝丝	(108)
首乌枸杞肝片	(108)
肉丝炒莴笋	(109)
生黄双仁粥	(109)
虾子卷心菜	(110)
青蒜炒猪肝	(110)
清蒸菜卷	(111)
肉桂大枣冰糖饮	(112)
椒油莴笋丝	(112)
炒腰花	(112)
苡仁赤豆汤	(113)



炆莴笋片 .....	(114)
核桃仁粟米糊 .....	(114)
烩生鸡丝 .....	(115)
肉片炒卷心菜 .....	(115)
熟地黄粥 .....	(116)
巴豆鲤鱼汤 .....	(116)
苹果鸡丁 .....	(116)
金钩炆芹菜 .....	(117)
党参大枣龙眼肉饮 .....	(118)
香干拌芹菜叶 .....	(118)
美味腰片汤 .....	(118)
芹菜拌腐竹 .....	(119)
参芪芝麻粥 .....	(119)
素烩水萝卜 .....	(120)
海米烧芹菜 .....	(120)
红油鸡丁 .....	(121)
炒杂素 .....	(121)
参枣红糖饮 .....	(122)
芹黄鱼丝 .....	(122)
红烧小萝卜 .....	(123)
辣子鸡丁 .....	(123)
凉拌芦笋 .....	(124)
三七首乌粥 .....	(125)
糟鸡 .....	(125)
萝卜炖牛肉 .....	(126)
扒鲜芦笋 .....	(126)
丹参山楂粥 .....	(127)
雪花鸡 .....	(127)



扒鲍鱼芦笋 .....	(128)
郁金红花茶 .....	(128)
牛肉丝炒胡萝卜 .....	(129)
花椒鸡 .....	(129)
茄汁芦笋 .....	(130)
烘淡糟鸡 .....	(130)
人参大枣粥 .....	(131)
虾米萝卜丝汤 .....	(131)
里脊丝炆蒜薹 .....	(132)
蜂蜜藕粉 .....	(132)
咖喱土豆鸡块 .....	(133)
养肝消淤蜜 .....	(133)
鸡片千张蒜薹 .....	(134)
水果藕粉 .....	(134)
清汤鸡块 .....	(135)
当归郁金饮 .....	(135)
双丝炒蒜薹 .....	(136)
京糕拌梨丝 .....	(136)
肉丝炒蒜薹 .....	(137)
糖拌雪梨丝 .....	(137)
鸡片氽汤 .....	(138)
李子茶 .....	(138)
番茄拌黄瓜 .....	(139)
蜜汁整梨 .....	(139)
酿番茄 .....	(140)
冰糖梨块 .....	(140)
鱼香鸡肝 .....	(141)
鸡血藤红枣粥 .....	(141)



番茄炒牛肉 .....	(142)
水果梨羹 .....	(142)
芝麻豆奶 .....	(143)
软煎鸡肝 .....	(143)
番茄烧牛肉 .....	(144)
雪焗李脯 .....	(144)
鸡肉鸡肝串 .....	(145)
肉桂党参大枣饮 .....	(145)
番茄炒鸡蛋 .....	(146)
薄荷李子 .....	(146)
雪花鸡肝 .....	(147)
山茱萸蜜饮 .....	(147)
番茄冻 .....	(148)
大蒜西瓜饮 .....	(148)
摊鸡蛋 .....	(149)
蜜汁鲜李 .....	(149)
多味茄泥 .....	(150)
冰糖李子 .....	(150)
白茅根藕节饮 .....	(151)
蒸茄盒 .....	(151)
熘鸡脑 .....	(152)
拌茄泥 .....	(153)
蜜汁江米枣 .....	(153)
三丝蛋饼 .....	(154)
紫草大枣粥 .....	(154)
青酱茄子 .....	(155)
玫瑰红枣 .....	(155)
凉拌佛手瓜 .....	(156)





番茄鸡蛋汤 .....	(156)
天门冬粥 .....	(157)
三丁烤蛋 .....	(157)
酸辣佛手瓜 .....	(158)
红枣酪 .....	(158)
三色蛋片 .....	(159)
人参早莲粥 .....	(159)
佛手瓜炒里脊 .....	(160)
麻雀粥 .....	(160)
红枣羹 .....	(161)
虾米拌黄瓜 .....	(161)
百合红枣汤 .....	(162)
佛手瓜炒鸡蛋 .....	(162)
干蒸鲤鱼 .....	(163)
杞子仁粥 .....	(163)
糖醋黄瓜卷 .....	(164)
醋椒鱼 .....	(164)
凉拌双耳 .....	(165)
海米菠菜麦片粥 .....	(165)
虾片炒黄瓜 .....	(166)
冬瓜鲤鱼 .....	(166)
冰糖银耳 .....	(167)
银花蒲公英汁 .....	(167)
沥粥 .....	(168)
银耳鸡汤 .....	(168)
凤尾鹤鹑蛋 .....	(168)
清蒸香菇 .....	(169)
虾子香菇 .....	(170)