



JIAN KANG SHI LIAO CONG SHU

《健康食疗》丛书

脂肪肝食疗

ZHI FANG GAN SHI LIAO

雷永乐 著

饮食降脂妙法

别让肝脏“胖”起来

中药方治疗脂肪肝

夏季祛脂饮料



广东人民出版社

JIAN KANG SHI LIAO CONG SHU

《健康食疗》丛书

脂肪肝食疗

ZHI FANG GAN SHI LIAO

雷永乐 著



广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪肝食疗/雷永乐著.—广州:广东人民出版社,
2005.5

ISBN 7-218-04772-6

I.脂... II.雷... III.脂肪肝—食物疗法
IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第048490号

出版发行	广东人民出版社
印 刷	肇庆市科建印刷有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	6.5
插 页	1
字 数	130千
版 次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
印 数	5000册
书 号	ISBN 7-218-04772-6/R·159
定 价	12.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

序

近年，随着人们生活条件的改善，饮食结构也有了很大的改变。“多食肥甘”，既为人们带来莫大的口福，也给一些人带来了意想不到的祸患，其中，脂肪肝就成了贻害青壮年的常见病。令人更为忧虑的是，许多人已发生病变却浑然不觉，不良饮食仍大行其道。

病从口入，对于脂肪肝这一病种而言，是较为形象的，它确实与日常饮食习惯有千丝万缕的联系。我们需要有一类科普读物，教我们有所避忌、有所选择。科普作家雷永乐医生撰述的《脂肪肝食疗》一书，可以基本满足我们的要求。

因为吃得太好而致脂肪肝，是源于我们无知。其实，我们完全可以既吃得好又能保肝护肝，那就请细看《脂肪肝食疗》。这是一本充满趣味的书，是雷医生写的《健康食疗丛书》中的一部，主要介绍脂肪肝的饮食、食疗方及食谱。从中我们可了解食物的性味、药理、功用、禁忌等，以及食疗方的制法及效用。美味可以致病，美味又可以治病，雷永乐医生就是教我们以美味治病的。谁说“良药必然苦口”呢？用得妙，良药是可口的。自古说，药食同源，正是奥妙所在。

已得病的，固然要警醒起来，重新审视我们的食谱；



前 言

脂肪肝的患病率，上海公职人员为 11%，广州 30 岁左右的人群高达 20%~30%，黑龙江重度肥胖儿童竟高达 80%。脂肪肝已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。部分脂肪肝病人可发展为脂肪性肝炎和肝纤维化，不治疗甚至发展成肝硬化，危害健康。“与其病后去求医，不如病前早自防”。现在健康的人也应注意饮食，合理保养，否则会导致“酒肉穿肠过，脂肪肝中留”。

最好的医生是自己，膳食调理是防治脂肪肝的上策，食疗对肝病患者的治疗和康复起着不可低估的作用。为此，我编写了这本《脂肪肝食疗》奉献给读者，以满足脂肪肝患者及其家属的需求。本书也适合家庭、医护人员阅读参考。

本书尽量采用自然界无毒的、具有营养价值、有医疗效用和常用易得的食物做食疗方和食谱，让食疗助您健康长寿！

本书写成后，得到《羊城晚报》编辑胡菁在百忙之中协助写序，特在此表示感谢。

由于编者水平所限，书中遗漏和错误之处，敬希读者批评指正。

雷永乐



目 录

序	(1)
前 言	(1)
大蒜常吃身体好	(1)
洋葱——蔬菜皇后	(6)
芹菜——清正人参	(10)
薤菜——菜蔬之珍	(14)
茄子祛风通脉络	(18)
黄瓜常吃美容颜	(21)
“萝卜到口，百病驱走”	(25)
冬瓜减肥健美	(28)
竹笋——蔬食第一品	(36)
南瓜——减肥良药	(41)
绿豆芽——蔬中佳品	(44)
兔肉——食品之上味	(46)
鸡蛋——理想的营养库	(51)
牛奶，世上最好的美酒	(57)
从鲤鱼跳龙门说起	(60)
不可一日无茶	(64)

海带——长寿菜	(67)
黑木耳——素中之荤	(73)
豆腐青菜保平安	(77)
豆浆，补虚润燥的佳品	(87)
芝麻能强身健体	(88)
植物皇后——香菇	(90)
上帝的食品——蘑菇	(96)
菌中明珠——银耳	(99)
强身保肝——蚕蛹	(102)
“魔力食品”——魔芋	(104)
海洋珍蔬话紫菜	(106)
黄金食物——玉米	(109)
燕麦——完美食品	(113)
功高美味话番薯	(116)
营养之花——大豆	(120)
济世良谷话绿豆	(127)
保健珍品——黑豆	(130)
健康第一果——苹果	(133)
吃柑橘可助减肥	(137)
菊花常吃疾病少	(141)
枸杞——却老	(144)
眼明巧用决明子	(149)
药食兼优话山楂	(152)

降脂减肥用荷叶	(158)
百草之灵，百药之长——人参	(160)
脂肪肝保健	(163)
现代人中为何脂肪肝患者这么多？	(163)
别让肝脏“胖”起来	(164)
饮食降脂妙法	(166)
脂肪肝会纤维化吗？	(168)
脂肪肝可用人参吗？	(168)
脂肪肝以什么运动为好？	(169)
脂肪肝患者要戒烟	(169)
最好的医生是自己	(169)
防肥胖食谱：油脂食物+蔬菜+豆类	(170)
脂肪肝、胖人吃什么肉好	(170)
中药方治疗脂肪肝	(171)
夏季祛脂饮料	(172)



大蒜常吃身体好

在古埃及时，修建金字塔的民工每天的菜中必须有大蒜。他们认为大蒜可以给人以勇气，增加人的信心。古印度的人认为多吃大蒜可增长智力，声音保持洪亮。许多土耳其人常常在家门口挂上几束蒜，他们认为蒜能给人带来幸福。西班牙人在除夕节的晚上，用蒜瓣汤祝贺新年。健康语录：“葱蒜不离口，百病绕着走。”“大蒜是个宝，常吃身体好。”

大蒜，为百合科多年生草本植物。全国各地均有栽培。5月叶枯时采挖。

〔异名〕胡蒜、独蒜、独头蒜、紫文蒜。《别录》叫“葫”，《普济方》叫“独蒜菜”。

〔性味〕味辛，性温。

〔成分〕含大蒜素、烯丙基、丙基和甲基组成的硫醚化合物，其中有大蒜新素（二烯丙基三硫醚）、大蒜辣素（二烯丙基硫代亚磺酸酯）。还含大蒜甙、蛋白质、脂肪、糖类、维生素（A、B₁、C）、镁、钠、铁、磷、钾、锌、铜、锰、钡、钙、硒、锗等物质。

〔药理〕大蒜具有抗氧化、抗癌、降血糖、降血脂、抗血小板聚集、抗微生物等药理作用。大蒜含大蒜素，对四氯化碳诱发大鼠肝损伤的谷丙酶升高有明显抑制作用。

大蒜富含挥发性辣素，蒜辣素中含硫化合物，可清除积存在血管中的脂肪，可减少血中胆固醇，阻止血栓形成，有助于增加高密度脂蛋白的含量。大蒜新素对高胆固醇饮食所致的动脉粥样硬化和脂肪肝有明显抑制作用。以色列专家发现，吃大蒜具有防止体重增加的作用。研究人员对老鼠进行实验，结果发现，大蒜不但可防止老鼠发胖，还可能“瘦身”的作用。而且原本患有高血压与糖尿病的老鼠，在吃了大蒜素后两周内，血压及血糖便恢复正常。

〔功用〕具有抗菌、消炎、健胃、强壮、镇静、抗癌、降血糖、降血脂、抗血小板聚集、防止血栓形成及防脂肪肝等功效。用于脂肪肝、高血脂及减肥。

〔禁忌〕凡阴虚火旺的人，如经常出现面红、午后低热、口干便秘、烦热等忌食大蒜，因大蒜多吃可动火耗血。患有目疾、口齿喉舌诸患者，忌食大蒜，大蒜有碍视力，正如谚语所说：“蒜有百利，唯损于目。”有胃溃疡及十二指肠溃疡或慢性胃炎的人忌食大蒜，因大蒜可刺激胃黏膜，使胃酸增多。育龄青年不宜多食，多食大蒜会削减人的正气，还有明显杀精作用，并对生育有着不利的影响。《本草经疏》：“凡肺胃有热，肝肾有火，气虚血弱之人，切勿沾唇。”《本经逢原》：“脚气，风病及时行病后忌食。”《本草求真》：“忌与蜜同食。”

〔说明〕吃大蒜后嘴里有一定臭味，只要在吃蒜以后吃几个红枣或喝一杯浓茶，就可以使蒜味全无。

〔食疗〕

1. 大蒜粥：紫皮大蒜 30～50 克，粳米 100 克，大蒜去皮后在沸水中煮，1 分钟左右捞出，然后将粳米放入煮

蒜水中煮粥，至八成熟时，放入先前捞出的蒜头，同煮至粥熟即可。用于脂肪肝食疗。具有降血压、降血脂、软化血管的作用。

2. 大蒜汁：大蒜汁单饮适量，用于脂肪肝、高血脂。

〔食谱〕

虾炒蒜苗

用料：大虾肉 50 克，新鲜蒜苗（或冷冻保鲜货）200 克，植物油 10 克，酱油 10 克，料酒 5 克，生粉 3 克，精盐 3 克，味精适量。

制法：将虾肉切成薄片，用生粉、料酒、精盐调拌好；将蒜苗切去两头，切成 3 公分长的段，洗净，用开水焯一会；油锅熬热，待其降温，把虾片放进，旺火急炒几下后，加入蒜苗同炒，再加入酱油等佐料，炒熟即成。

效用：脂肪肝、高血脂症、高血压病、脑血管病、冠心病患者皆可食用。

蒜苗炒山药

用料：山药 300 克，蒜苗 100 克，酱油 2 克，精盐 2 克，味精 1 克，鲜汤 50 克，黄酒 5 克，葱花、生姜末、植物油各适量。

制法：先将山药去皮洗净，用刀顺长剖开，斜切成



0.2公分厚的片。青蒜苗择洗干净，每棵一剖为二，切成3公分长的段。锅置火上，放植物油烧至五成热，放入葱、生姜煸出香味，加山药片翻炒，烹入黄酒、酱油、鲜汤、精盐炒几下，倒入青蒜苗、味精颠翻均匀，即成。

效用：补肾益肺、祛湿化痰，轻身延年。日常佐餐食用，可以减肥健美，脂肪肝患者宜食用。

方解：山药是薯蓣科植物的根，俗称“淮山药”。山药含粘蛋白质，是一种多糖蛋白质的混合物，可预防动脉硬化、肥胖症、脂肪肝，也是保持消化道、呼吸道和关节腔润滑及保护软骨弹性不可缺少的物质。同时能防止肝、肾等脏器的结缔组织萎缩，对延缓衰老有一定的作用。山药在人体内还具有兴奋单核吞噬细胞的吞噬作用，提高人体免疫功能和抗病能力而起到扶正压邪的作用。《神农本草经》云：山药“能补虚羸，益气力，久服耳目聪明，轻身延年”。

大蒜豆腐鱼头汤

用料：鲜鱼头2个重约250克，大蒜（鲜）150克，豆腐6块。

制法：大蒜洗净，切段；鱼头开边，去鳃，洗净。豆腐、鱼头分别下油锅煎香，铲起，与大蒜武火煮滚，放入滚水锅内，改文火煲半小时，调味食用。

效用：下气辟秽，健胃消食。可用于脂肪肝、高脂血症。



方解：大蒜有行滞气、暖脾胃、消症积等功效。蒜辣素中含硫化合物，可清除积存在血管中的脂肪，明显减少肝中脂肪的合成。豆腐能降胆固醇、利小便、保肝及改善心功能。鱼头含丰富的蛋白质、氨基酸等，是高蛋白、低脂肪食品，常吃鱼可使患心脏病的危险降低。

蒜头拌海带

用料：大蒜头 30 克，海带 30 克，盐、味精等调味品适量。

制法：海带浸泡 1~2 小时，漂洗干净切丝备用。大蒜头剁成泥，调和在海带丝中，加精盐、味精少许，拌匀，淋上麻油即可。当菜佐餐，随餐食用，当日吃完。

效用：顺气除风、降脂降压。



洋葱——蔬菜皇后

每年11月的第4个星期的星期一，在瑞士首都伯尔尼，都要举行庆祝“洋葱节”的活动。这一天，伯尼尔联邦广场前的“熊场”上形成了盛大的洋葱展览。这一天成了“洋葱艺术节”，洋葱被编成辫子到处悬挂着，人们戴上洋葱项链和洋葱花扎成的花球，能工巧匠们还制成许多洋葱娃娃、洋葱动物，供人们观赏选购，人们争先恐后地买洋葱，一天的交易量可达上百吨。

古代欧洲士兵们常在胸口悬挂一个洋葱，当作“护身符”。在美国南北战争期间，北军总司令格兰特将军（后成为美国第十八任总统），给陆军总部送去一封信，信中说：“没有洋葱，我就不能调动我的部队。”后来，他得到了三列车洋葱，据说北军食用洋葱抵御了痢疾等一些传染病，部队战斗力因而大增。在欧美，洋葱被誉为“蔬菜皇后”。对西方人来说，是“一日不见洋葱，整天情绪不佳”。在希腊，洋葱曾被誉为性欲激素，因而在某些地方就有在新婚之夜给新郎新娘喝洋葱汤的风俗。英国的一份医学报告提出这样的结论：“每天吃一个洋葱，可保身体健康。”在古老的美索不达米亚，洋葱几乎用来治疗所有疾病。在我国，人们把洋葱作食疗，使它为人类的健康作出了贡献。

洋葱，为百合科植物洋葱的鳞茎。

〔异名〕圆葱、玉葱、球葱、葱头。

〔性味〕味甘微辛，微温、气芳香。

〔成分〕含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、硒、维生素（A、B₁、B₂、C）、尼克酸、前列腺素 A、二烯丙基二硫化化合物及小量硫氨基酸。

〔药理〕洋葱含二烯丙基二硫化化合物及硫氨基酸，具有增强纤维溶解酶活性和抗血管硬化及降低血脂的奇特功能。经研究发现，高血脂患者食用一段时间洋葱后，其体内的胆固醇、甘油三酯和脂蛋白均有明显降低。

洋葱所含前列腺素 A 是一种较强的血管扩张剂，可以降低人体外周血管和心脏冠状动脉的阻力，对抗体内儿茶酚胺等升压物质，并能促进引起血压升高的钠盐等物质的排泄。所以，洋葱具有降低血压和预防血栓形成的作用。

洋葱存有木脂素，能增加更年期妇女血浆高密度脂蛋白的含量，降低低密度脂蛋白及胆固醇的含量，而且有改善心血管功能作用，还有改善女性更年期综合征及改善骨质疏松的作用。

洋葱含有微量元素硒。硒是一种抗氧化剂，它能促进人体产生大量谷胱甘肽，清除自由基，使癌症的发生率下降。硒亦可以防治动脉粥样硬化、软化血管。洋葱是高血脂症患者及脂肪肝患者的佳蔬良药。

〔功用〕降脂，降压，抗动脉硬化，防止血栓形成，抗衰老。适用于脂肪肝、高血脂症、肥胖症、糖尿病，防治动脉硬化、冠心病等。



〔食疗〕

洋葱炒平菇

用料：洋葱 150 克，平菇 200 克，姜丝 10 克，烹调油、精盐、味精、香油各适量。

制法：洋葱去老皮和蒂，洗净切成丝；平菇去蒂，切成粗丝；炒锅内放烹调油，置旺火上，烧至六成热，下盐，姜丝、洋葱、平菇炒至刚熟，放味精、香油推匀，起锅即成。

功效：降血压，降血脂，抗动脉硬化，防治心血管疾病、冠心病。适用于脂肪肝、高血压、眼底视网膜动脉硬化、高血脂、肥胖症。

洋葱拌黑木耳

每天早晨将一个大洋葱头切成片，在热开水中烫一下，同时放进 3 个发好的黑木耳，凉拌直接吃。4 个月血脂开始下降，6 个月明显下降，8 个月正常，常年服用可使血脂保持正常。可用于脂肪肝防治。

洋葱芹菜丝

洋葱丝 100 克，芹菜丝 50 克，水发海蜇丝 100 克，竹

