

肝胆疾病患者

宜吃食物

GANZANG JIBING HUANZHE
YI CHI SHIWU

杜慧真 赵飞 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

肝脏疾病患者宜吃食物

主 编

杜慧真 赵 飞

副主编

刘文俊 刘 峰

编著者

姚海扬 夏武青 董艳艳

胡一潇 张晓莉 刘 峰

刘少俊 赵 飞 杜慧真

金盾出版社

内 容 提 要

本书依据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料,从中医食疗养生的角度,以通俗易懂、深入浅出的语言介绍了肝脏疾病的基础知识和 42 种确有疗效的天然食物,并运用这些食物配制了 570 多个食疗验方和菜肴食谱。其内容丰富,科学实用,取材方便,价格低廉,疗效确实,适合广大肝脏疾病患者、医务工作者、餐饮行业人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

肝脏疾病患者宜吃食物/杜慧真,赵飞主编. --北京:金盾出版社,2012.3

ISBN978-7-5082-7250-4

I. ①肝… II. ①杜…②赵… III. ①肝疾病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 221006 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 9 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036

电话:010-63214039 83219215

传真:010-63276883 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京奇奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.25 字数:232 千字

2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



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、免疫功能及水、电解质调节中起着非常重要的作用。

各类肝脏疾病在我国是一种多发病和常见病，主要包括急性肝炎、慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝、肝癌等。对肝脏疾病患者的饮食要求，应该是在避免加重肝脏负担和损害的前提下，以富营养、易消化吸收、能促进肝细胞再生和肝功能恢复为原则。因此，合理地安排肝脏疾病患者的饮食是十分重要的。

肝脏疾病的发生、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、健康的饮食，供给适当的营养素，不仅直接关系到肝功能的恢复，还会影响全身营养状况，这是肝脏疾病患者需要慎重对待的问题。但是，一些肝脏疾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。为了让更多的肝脏疾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《肝脏疾病患者宜吃食物》一书。

本书从食物的营养、功效、宜忌、配伍、食疗等方面介

绍了肝脏疾病患者宜吃食物，如鲤鱼、牛奶、海参、山药、香菇、大枣等，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，防治肝脏损害。由专家精挑细选的多个食疗方，均对症而设，搭配科学，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。

拥有一个健康的肝脏，是拥有健康身体的重要基础。呵护肝脏，保持肝脏健康，远离那些影响肝脏健康的行为习惯和不良嗜好，倡导健康生活方式，也许是减少肝脏疾病、增进人类健康的一条捷径。

作 者



CONTENTS



录

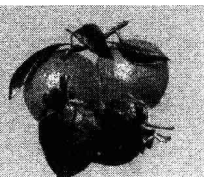
一、肝脏疾病的基础知识

(一)什么是肝脏疾病.....	4
(二)肝脏疾病的发病状况.....	5
(三)肝脏疾病的危害.....	8
(四)肝脏疾病的病因.....	9
(五)肝脏疾病的临床表现	10
(六)肝脏疾病的检查与诊断	17
(七)肝脏病的中医辨证分型	21
(八)肝脏疾病患者的饮食安排	26



二、肝脏疾病患者需摄入的食物

(一)粳米	41
(二)糯米	42
(三)粟米	43
(四)荞麦	45
(五)大麦	46
(六)小麦	47
(七)玉米	49
(八)甘薯	50
(九)黑芝麻	52
(十)花生	53



肝脏疾病患者宜吃食物

(十一)核桃	54
(十二)冬瓜	55
(十三)西红柿	57
(十四)胡萝卜	58
(十五)茄子	60
(十六)菠菜	61
(十七)香蕈	62
(十八)黑木耳	63
(十九)银耳	66
(二十)梨	67
(二十一)桃	68
(二十二)橘子	69
(二十三)大枣	70
(二十四)苹果	72
(二十五)香蕉	73
(二十六)鸡肉	74
(二十七)鸡蛋	76
(二十八)牛肉	77
(二十九)牛奶	78
(三十)猪肉	79
(三十一)猪肝	80
(三十二)羊肉	81
(三十三)鸭肉	82
(三十四)鸭蛋	84
(三十五)海参	85
(三十六)甲鱼	86
(三十七)黄花鱼	87
(三十八)带鱼	88

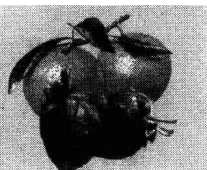
目 录



(三十九) 鲤鱼	89
(四十) 虾	90
(四十一) 牡蛎	91
(四十二) 海带	92

三、肝炎患者食疗验方

(一) 药茶类	94
1. 五味子大枣饮	94
2. 芹菜萝卜蜜饮	94
3. 大枣花生汁	94
4. 香附陈皮茯苓茶	94
5. 二草饮	95
6. 三草饮	95
7. 白糖甘草茶	95
8. 干姜茵陈饮	96
9. 龙井玫瑰花茶	96
10. 香枣汤	96
11. 芹菜蜂蜜饮	96
12. 鲜蒲瓜蜂蜜饮	97
13. 紫草液	97
14. 柳叶荸荠饮	97
15. 西瓜皮赤小豆茅根汤	97
16. 蜂糖豆浆	97
17. 麦芽饮	98
18. 青皮麦芽饮	98
19. 杏菊红花饮	98
20. 防风二仁饮	99
21. 甘草二花饮	99



肝脏疾病患者宜吃食物

22. 酒饼果饮	99
23. 香附茶	99
(二) 药粥类	100
1. 双豆粥	100
2. 山药扁豆粥	100
3. 五味粥	100
4. 冰糖绿豆苋菜粥	100
5. 绿豆燕窝粥	101
6. 苡仁粳米茯苓粥	101
7. 苡麦木瓜赤豆粥	101
8. 虎杖甘草粥	102
9. 山药佛手扁豆粥	102
10. 玉米渣枸杞粥	102
11. 柚皮粉粥	102
12. 茵陈柴胡粥	103
13. 茵陈陈皮粥	103
14. 茵陈青蒿茯苓粥	103
15. 梔子虎杖粥	103
16. 荠菜白花蛇舌草粥	104
17. 陈皮蚌肉粥	104
18. 陈皮核桃粥	104
19. 芝麻桃仁粥	105
20. 二花粥	105
21. 苡仁红花粥	105
22. 苏子桃仁粥	105
23. 苍耳苡仁粥	106
24. 山药赤小豆粥	106
(三) 羹汤类	106

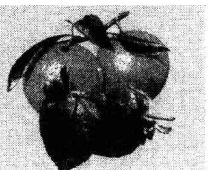


目 录



1. 鸡骨草猪肉汤	106
2. 夏枯草猪肉汤	107
3. 黄花菜海蚌汤	107
4. 蘑菇猪肉汤	107
5. 田螺鸡骨草汤	107
6. 海带绿豆汤	108
7. 绿豆甘草汤	108
8. 二草苡仁冬瓜盅	108
9. 绿豆银耳羹	109
10. 鱼腥草绿豆汤	109
11. 墨鱼甘草汤	109
12. 鸡蛋田基黄汤	109
13. 鸡骨草大枣汤	110
14. 麦芽茵陈汤	110
15. 玉米须公英汤	110
16. 玉须泥鳅汤	110
17. 芹菜大枣汤	111
18. 黄花菜汤	111
19. 黄瓜皮汤	111
20. 黄瓜根汤	111
21. 田螺汤	111
22. 冬瓜酸枣汤	112
23. 蘑菇枸杞猪肉汤	112
24. 寄生芦根黄鳝汤	112
25. 四红益肝利湿汤	112
26. 茵陈麦芽大枣汤	113
27. 花生银耳汤	113
28. 黄芪山药羹	113





肝脏疾病患者宜吃食物

- 29. 益胃汤 114
- 30. 苡仁番茄瘦肉汤 114
- 31. 淡菜红花鱼头汤 114
- 32. 山楂番茄牛肉汤 115
- 33. 白及羊肝汤 115
- 34. 羊杞豆腐汤 115
- 35. 桑椹鸡肝汤 116
- 36. 银耳猪肝汤 116
- 37. 菠菜鸭肝汤 116
- 38. 牛肝杞椹汤 117
- 39. 兔肝杞贞汤 117
- 40. 蘑菇红花汤 117
- 41. 枸杞羊肝羹 118
- 42. 南花猪肝汤 118

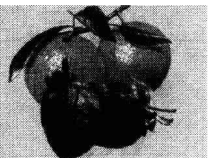
(四)菜肴类..... 119

- 1. 黄芪灵芝炖猪肉 119
- 2. 首乌枸杞肝片 119
- 3. 甘草绿豆炖白鸭 119
- 4. 甘草大蒜烧茄子 120
- 5. 蒜泥拌鱼腥草 120
- 6. 泥鳅炖豆腐 120
- 7. 荸荠煎 120
- 8. 芙蓉猪肝 121
- 9. 凉拌马齿苋 121
- 10. 肉香麦冬枸杞 121
- 11. 番茄茵陈牛肉 121
- 12. 金针泥鳅 122
- 13. 鸡骨草柴胡瘦猪肉方 122



14. 清蒸甲鱼	122
15. 虫草炖鸭	123
16. 马鞭草炖水鸭	123
17. 丹参桃仁炖鳖鱼	123
18. 蚕豆炖豆腐	124
19. 麦冬瘦肉煮黑豆	124
20. 陈皮砂仁炒藕丝	124
21. 红花山药肉麻丸	125
22. 仙人掌炒兔肉	125
23. 苡仁丹参炖猪爪	126
24. 马蹄大蒜炖生鱼	126
25. 北沙参煲龟肉	126
26. 无花果炖猪肠	127
27. 首乌炒两肝	127
28. 何首乌紫菜炖豆腐	127
29. 陈皮炒猪肝	128
30. 山药大蒜煲牛肝	128
31. 夜明砂猪肝脑	129
32. 陈皮木香鸡	129
(五) 主食类	129
1. 绿豆糕	129
2. 甘草绿豆煲米饭	130
3. 丹参玉米糊	130
4. 茯苓红花鸡蛋面	130
5. 红花山药包子	131
6. 丹参鸡汁面	131
7. 青元饭	131
8. 红花鸡肝饼	132





肝脏疾病患者宜吃食物

9. 茯苓豆蔻馒头	132
(六)其他类	132
1. 板蓝根煨红枣	132
2. 芸芝粉	133
3. 蜜炖芹菜	133
4. 虎杖五味蜜	133
5. 泥鳅粉	134
6. 枸杞蛋	134
7. 枸杞当归煲鹌鹑蛋	134
8. 绿豆枣仁灌藕	134
9. 五味垂盆枣仁蛋	135
10. 桑菊桃仁膏	135
11. 香砂糖	136

四、脂肪肝患者食疗验方

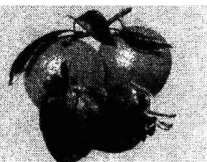
(一)药茶类	137
1. 龙胆泽泻饮	137
2. 泽泻乌龙茶	137
3. 葛花荷叶茶	137
4. 消脂健身饮	138
5. 山楂消脂饮	138
6. 槐花茶	138
7. 绞股蓝茶	139
8. 菊花茶	139
9. 降脂减肥茶	139
10. 玫瑰茉莉花茶	140
11. 泽泻茶	140
12. 乌龙茶	140

目 录



13. 葫芦茶	140
14. 泽泻降脂汤	141
15. 益肾降脂汤	141
16. 活血降脂汤	141
17. 杜仲茶	141
18. 菊花山楂茶	142
19. 山楂蒲黄饮	142
20. 天麻饮	142
21. 红花黑豆饮	142
22. 三鲜饮	143
23. 双花绿荷茶	143
24. 乌龙降脂饮	143
25. 青茶饮	144
26. 荷叶饮	144
27. 三花减肥茶	144
28. 调脂饮	144
29. 山楂菊花决明茶	145
30. 花豆饮	145
31. 三花橘皮茶	145
32. 山楂荷叶饮	145
33. 山楂荷泽茶	146
34. 消脂轻身茶	146
35. 乐和茶	146
36. 楂芽降脂茶	146
37. 楂仁蜜保健浆	147
38. 山楂菖蒲益智饮	147
39. 楂菊银桑汁	147
40. 山楂大青叶茶	147



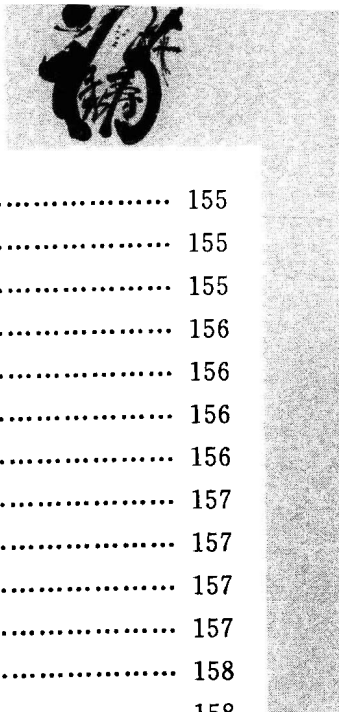


肝脏疾病患者宜吃食物

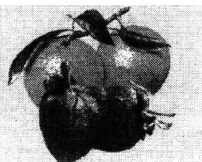
41. 山楂茶	148
42. 生山楂减肥茶	148
43. 胡萝卜苹果汁	148
44. 枣叶茶	148
45. 西红柿酸奶饮	149
46. 丹红黄豆汁	149
47. 丹参山楂蜜饮	149
48. 黄芝泽香饮	150
49. 当归郁金楂橘饮	150
50. 红花山楂橘皮饮	150
51. 黄芪郁金灵芝饮	150
52. 首乌枸杞茶	150
53. 橄榄酸梅汤	151
54. 降脂益肝汤	151
55. 软肝消积饮	151
56. 夏枯草丝瓜饮	151
57. 陈皮二红饮	152
(二)药粥类	152
1. 山楂香菇粥	152
2. 黄芪白术粥	152
3. 黄精首乌粥	153
4. 党参茯苓扁豆粥	153
5. 荷薏粥	153
6. 首乌粥	153
7. 杜仲首乌粥	154
8. 玉米粉粥	154
9. 绿豆粥	154
10. 荷叶粥	154



目 录



11. 首乌芹菜粥	155
12. 棒渣木耳粥	155
13. 大蒜粥	155
14. 菊花粥	156
15. 龙眼玫瑰粥	156
16. 桑椹大枣粥	156
17. 薏米番茄粥	156
18. 薏米赤豆粥	157
19. 薏仁首乌粥	157
20. 薏米杏仁粥	157
21. 李仁薏米粥	157
22. 山楂粥	158
23. 泽泻粥	158
24. 三七首乌粥	158
25. 柴胡降脂粥	159
26. 芡实荷叶粥	159
27. 茯苓百合粥	159
28. 冬瓜双米粥	159
29. 冬瓜粥	160
30. 绿豆海带粥	160
31. 绿豆粥	160
32. 赤小豆粥	160
33. 决明子粥	161
34. 什锦乌龙粥	161
35. 豆浆大米粥	161
36. 双米粥	161
37. 首乌大枣粥	162
38. 泽泻苦瓜粥	162



肝脏疾病患者宜吃食物

39. 荷叶白茅根粥	162
40. 山楂合欢粥	163
41. 荷叶莲心粥	163
42. 芹菜粥	163
43. 萝卜粥	163
44. 大蒜玉米粥	164
45. 茯苓粥	164
46. 杞鼓粥	164
47. 莲子山药粥	164
48. 白糖菱角粉	165
49. 黄芪灵芝粥	165
(三)羹汤类	165
1. 鲜蘑豆腐汤	165
2. 冬瓜汤	166
3. 银耳山楂羹	166
4. 山药银耳羹	166
5. 牛肉蘑菇土豆汤	166
6. 昆布冬瓜汤	167
7. 黄豆芽汤	167
8. 黑木耳蛋汤	167
9. 冬瓜皮蚕豆汤	167
10. 凤菇豆腐汤	168
11. 青鸭羹	168
12. 鲤鱼汤	168
13. 芹菜黑枣汤	169
14. 芹菜黄豆汤	169
15. 芹菜大枣煲汤	169
16. 首乌黑豆乌鸡汤	169