



肝脏疾病

吃什么? 禁什么?

柴瑞震 主编

猪肝 Zhugan



猪肝营养丰富，富含蛋白质和维生素A，能促进损伤肝细胞的修复，增强肝脏的解毒功能，提高肝细胞的活力。

苹果所含的果胶能促进胃肠道内铅、汞等的排放，可增强肝脏的解毒功能。

苹果 Pingguo



马齿苋 Machixian

马齿苋含较多的胡萝卜素，能促进溃疡病的愈合，预防肝癌的发生。

- ☑ 马齿苋+黄花菜=清热祛毒
- ☑ 马齿苋+绿豆=消暑解渴

猪肉 Zhurou



猪肉不仅含有丰富的蛋白质，还有钙、磷、锌等微量元素。因肝病患者肝细胞受损伤，机体免疫功能降低，微量元素生成不足等，需要足量的蛋白质进行修复，多食猪瘦肉有利于肝细胞的再生和修复，并提高免疫功能。

哈密瓜 Hamigua

哈密瓜中含有丰富的抗氧化剂，可部分抑制自由基的有害作用，保护肝细胞。



- ☑ 哈密瓜+橙子
- ☑ 哈密瓜+螃蟹

葡萄柚 Putaoyou



葡萄柚含柚皮苷元和橙皮素，能抗菌、抗病毒，对感染肝炎病毒的人体有预防保护作用。

花菜 Huacai

花菜中丰富的维生素C、胡萝卜素、硒等，可增强肝脏的解毒能力，提高机体的免疫抗病能力，从而防治肝癌。

- ☑ 花菜+西红柿=降压降脂
- ☑ 花菜+蜂蜜=止咳润肺
- ☑ 花菜+猪肝=阻碍营养吸收
- ☑ 花菜+牛奶=降低营养



鲫鱼 Jiyu



鲫鱼所含的蛋白质质优，氨基酸种类较全面，含有少量的脂肪，多由不饱和脂肪酸组成，并能促进肝脏对氨基酸的利用。

- ☑ 鲫鱼+花生=利于营养吸收
- ☑ 鲫鱼+猪肝=产生强烈刺激

橙子 Chengzi

橙子所含纤维素和果胶物质，可促进肠道蠕动，有利于清肠通便，体内有害物质，有脏排毒。



蛋 dan



鸡蛋中含有丰富的蛋白质，能够为肝炎患者提供丰富的营养成分，有利于增强肝炎患者的体质。

银耳 Yin'er



银耳含丰富的蛋白质、脂肪、膳食纤维、多糖等，能改善人的肝、肾功能。

黄豆 Huangdou

黄豆能减缓肝癌细胞的生长速度，还能够逆转肝癌细胞的增生，常食对肝癌患者有益。



肝脏疾病吃什么？ 禁什么？

| 柴瑞震 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝脏疾病吃什么? 禁什么? / 柴瑞震主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 4

(对症养生堂)

ISBN 978-7-5388-7860-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第080856号

肝脏疾病吃什么? 禁什么?

GANZANG JIBING CHISHENME JINSHENME

主 编 柴瑞震

责任编辑 李欣育 宋秋颖

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市东亚彩色印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 20

字 数 200千字

版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7860-8/R·2301

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



肝脏是人体内重要的“排毒”“解毒”的器官，在保障人体健康方面起着至关重要的作用，但在当今社会，各种肝脏疾病却越来越严重地威胁着人们的身体健康。每年，全球因病毒性肝炎感染导致死亡的人口约100万。乙型肝炎和丙型肝炎合在一起则是全世界肝癌的主要病因，占总病例数的78%。全球每三个人中就有将近一人感染乙型肝炎病毒（约20亿人），而每12个人中就有一人的生活与慢性乙型肝炎或慢性乙型肝炎病毒感染相伴。

我国是病毒性肝炎的高度流行区，出现这种状况的原因，一方面是人们对肝病知识的缺乏，另一方面是大家还没有完全意识到肝病对人类健康的危害性。过去人们一直认为肝病是因为饮酒引起的，然而，近年来的医学研究发现，饮酒只是引发各种肝病的原因之一，导致肝脏病症的原因还有很多很多，所以，对于肝病，我们应更引起重视。

所谓“疾病三分治，七分养”，为了让广大读者能够了解肝病，科学掌握肝病的饮食调养方法，本书以“知识点+调理膳食”为主体结构，告诉肝病患者应该吃什么，禁什么。

本书第一章主要介绍了肝脏和肝病的一些常识，如肝脏的构造、作用以及肝病相关名词，让大家了解一些与肝病相关的常识。同时给出了饮食调养原则和日常保健注意事项，让肝病患者能从中受益。在第二章中，我们针对日常生活中七大常见肝病——甲肝、乙肝、酒精肝、脂肪肝、药物性肝炎、肝硬化、肝癌的防治与饮食调养原则进行了介绍。随之，在第三章中，我们通过筛选，用心地整理出92种能辅助调养肝病的食材，并对这些食材的别名、每日适用量、性味归经、调理关键词、食疗作用、选购保存、搭配宜忌、应用指南等内容进行了介绍，并推荐了调理吃法。在第四章中，我们给肝病患者推荐了30道辅助调理肝病的蔬果汁，让肝病患者了解到应该怎么吃才健康。第五章中介绍了72种肝病患者慎吃的食物，了解吃的“禁忌”。最后在第六章中介绍了能养肝、保肝的中药材、中成药及养肝茶，让书籍内容更丰富。

书中提及的有关肝病的知识非常丰富，衷心希望能对肝病患者提供一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见。祝愿各位患者早日恢复健康，远离疾病困扰。

第一章

肝脏与肝病的常识，你知道吗？

认识我们的肝脏

1. 肝脏在人体中的位置.....	016
2. 肝脏的内部构造.....	016
3. 肝脏的再生能力.....	017
4. 肝脏在人体中所扮演的“角色”.....	017
5. 酒对肝脏的影响.....	018

与肝病相关的“名词解释”

1. 大三阳.....	019
2. 小三阳.....	019
3. 两对半检查.....	019
4. 急性肝炎.....	020
5. 慢性肝炎.....	020
6. 病毒性肝炎.....	020
7. 药物性肝炎.....	020
8. 甲型肝炎.....	021
9. 乙型肝炎.....	021
10. 丙型肝炎.....	021
11. 脂肪肝.....	021
12. 酒精肝.....	022
13. 肝硬化.....	022
14. 原发性肝癌.....	023
15. 继发性肝癌.....	023
16. 黄疸性肝炎.....	023

肝病常识，不容忽视

1. 常见的肝病有哪些？.....	024
2. 肝病有哪些危害？.....	024
3. 肝病是否会遗传？.....	025
4. 什么是肝炎？.....	025
5. 各类肝炎的潜伏期分别是多长？.....	026



6.肝区疼痛就是患了肝炎吗?	026
7.小儿肝炎有哪些特点?	027
8.老年人患肝炎有什么特点?	027
9.怒为什么会伤肝?	028
10.照顾肝病患者的家属如何预防被传染?	028

肝病患者的整体调养原则.....●

1.起居有规律, 保证充足睡眠.....	029
2.心态乐观, 情绪愉快.....	029
3.劳逸结合, 房事有节.....	029
4.适量运动.....	030
5.预防感染.....	030
6.戒烟、戒酒.....	030

肝病患者的日常保健注意事项.....●

1.早晨的注意事项.....	031
2.中午的注意事项.....	032
3.晚上的注意事项.....	032
4.工作时的注意事项.....	033
5.节假日的注意事项.....	034
6.几种简易的养肝运动.....	035

第二章

七大肝病的防治与饮食调养

甲肝的防治与饮食调养原则.....●

1.甲肝常识概要.....	038
2.甲肝的防治与调养.....	038
3.甲肝患者的饮食原则.....	040

乙肝的防治与饮食调养原则.....●

1.乙肝常识概要.....	041
2.乙肝的防治与调养.....	042
3.乙肝患者的饮食原则.....	043

酒精肝的防治与饮食调养原则.....●

1. 酒精肝常识概要..... 044
2. 酒精肝的防治与调养..... 045
3. 酒精肝患者的饮食原则..... 046

脂肪肝的防治与饮食调养原则.....●

1. 脂肪肝常识概要..... 047
2. 脂肪肝的防治与调养..... 047
3. 脂肪肝患者的饮食原则..... 049

药物性肝炎的防治与饮食调养原则.....●

1. 药物性肝炎常识概要..... 051
2. 药物性肝炎的防治与调养..... 051
3. 药物性肝炎患者的饮食原则..... 053

肝硬化的防治与饮食调养原则.....●

1. 肝硬化常识概要..... 054
2. 肝硬化的防治与调养..... 055
3. 肝硬化患者的饮食原则..... 055

肝癌的防治与饮食调养原则.....●

1. 肝癌常识概要..... 057
2. 肝癌的防治与调养..... 058
3. 肝癌患者的饮食原则..... 059



第三章

93种养肝食物，你吃对了吗？

猪瘦肉	062	鲫鱼	082
香菇瘦肉粥.....	063	豆腐草菇鲫鱼汤.....	083
山药瘦肉汤.....	063	萝卜丝鲫鱼汤.....	083
猪肝	064	青鱼	084
黄瓜炒猪肝.....	065	青鱼片菠菜粥.....	085
菠菜猪肝汤.....	065	青鱼片豆腐汤.....	085
瘦牛肉	066	鲢鱼	086
西红柿牛肉汤.....	067	鲢鱼焖豆腐.....	087
山药枸杞牛肉汤.....	067	软煎鲢鱼块.....	087
驴肉	068	鳊鱼	088
五香卤驴肉.....	069	蒜瓣烧鳊鱼.....	089
驴肉蒸饺.....	069	烤鳊鱼.....	089
兔肉	070	鳊鱼	090
红枣炖兔肉.....	071	清蒸鳊鱼.....	091
豌豆烧兔肉.....	071	黄山臭鳊鱼.....	091
乌鸡	072	鲈鱼	092
当归黄芪红枣乌鸡汤.....	073	清蒸鲈鱼.....	093
党参枸杞乌鸡汤.....	073	橄榄菜蒸鲈鱼.....	093
鸽肉	074	黄鱼	094
土茯苓乳鸽汤.....	075	豆腐蒸黄鱼.....	095
鸽肉莲子红枣汤.....	075	糖醋黄鱼.....	095
鹌鹑	076	虾	096
绿豆鹌鹑汤.....	077	椒盐基围虾.....	097
银耳鹌鹑汤.....	077	微波盐水虾.....	097
鸭肉	078	泥鳅	098
冬瓜薏米煲老鸭.....	079	莴笋焖泥鳅.....	099
陈皮鸭肉粥.....	079	泥鳅豆腐汤.....	099
草鱼	080	甲鱼	100
清蒸草鱼.....	081	甲鱼烧土鸡.....	101
红烧草鱼段.....	081	清炖甲鱼.....	101



蛤蜊 102

蛤蜊蒸蛋..... 103

葱姜炒蛤蜊..... 103

扇贝 104

蒜蓉粉丝蒸扇贝..... 105

扇贝拌菠菜..... 105

牡蛎 106

牡蛎豆腐煲..... 107

芝士牡蛎..... 107

海参 108

葱烧海参..... 109

金针海参鸡汤..... 109

海带 110

凉拌海带丝..... 111

排骨海带汤..... 111

海藻 112

凉拌海藻..... 113

海带海藻瘦肉汤..... 113

白菜 114

白菜炒木耳..... 115

醋溜白菜..... 115

包菜 116

手撕包菜..... 117

木耳炆包菜..... 117

生菜 118

蚝油生菜..... 119

清炒生菜..... 119

苋菜 120

苋菜豆腐汤..... 121

苋菜饼..... 121

芥菜 122

芥菜豆腐羹..... 123

芥菜炒青豆..... 123

油麦菜..... 124

清炒油麦菜..... 125

拌油麦菜..... 125

西洋菜..... 126

西洋菜甜汁..... 127

美味西洋菜沙拉..... 127

佛手瓜..... 128

清炒佛手瓜..... 129

佛手瓜炒肉片..... 129

冬瓜 130

冬瓜薏米猪骨汤..... 131

冬瓜陈皮海带汤..... 131

南瓜 132

小米南瓜粥..... 133

南瓜绿豆汤..... 133

丝瓜 134

丝瓜蛋花汤..... 135

蒜蓉干贝蒸丝瓜..... 135

茄子 136

蒜蓉蒸茄子..... 137

豆角茄子..... 137

胡萝卜..... 138

玉米胡萝卜汤..... 139

胡萝卜炒蛋..... 139

西红柿..... 140

西红柿炒蛋..... 141

西红柿豆腐汤..... 141

西兰花..... 142

草菇西兰花..... 143

西兰花炒鸡片..... 143

菜花 144

菜花炒西红柿..... 145

菜花炒虾仁..... 145



马齿苋	146
凉拌马齿苋.....	147
马齿苋绿豆薏米汤.....	147
莲藕	148
芝麻拌藕片.....	149
莲藕排骨汤.....	149
百合	150
西芹炒百合.....	151
芦笋炒百合.....	151
银耳	152
木瓜雪梨炖银耳.....	153
金橘雪梨银耳糖水.....	153
燕窝	154
木瓜炖燕窝.....	155
冰糖炖燕窝.....	155
竹荪	156
干贝冬瓜竹荪汤.....	157
竹荪红枣银耳汤.....	157
黑木耳	158
木耳炒百合.....	159
木耳炒山药.....	159
香菇	160
香菇滑鸡.....	161
香菇扒上海青.....	161
杏鲍菇	162
胡萝卜炒杏鲍菇.....	163
杏鲍菇炒甜玉米.....	163
茶树菇	164
茶树菇烧豆腐.....	165
茶树菇炖鸡.....	165
平菇	166
平菇肉末.....	167
平菇山药汤.....	167

金针菇	168
金针菇鸡丝汤.....	169
甜椒拌金针菇.....	169
猴头菇	170
猴头菇炖排骨.....	171
猴头菇煲鸡汤.....	171
橙子	172
橙香瓜条.....	173
橙汁山药.....	173
葡萄柚	174
葡萄柚果汁.....	175
柚子肉沙拉.....	175
苹果	176
苹果玉米羹.....	177
苹果醋.....	177
梨	178
川贝炖雪梨.....	179
梨子泥.....	179
桃	180
美味鲜桃汁.....	181
冰糖黄桃糖水.....	181
西瓜	182
西瓜西米露.....	183
西瓜沙拉.....	183
哈密瓜	184
哈密瓜猕猴桃汁.....	185
哈密瓜球.....	185
香蕉	186
香蕉柠檬汁.....	187
香蕉奶昔.....	187
木瓜	188
木瓜汁.....	189
木瓜炖雪蛤.....	189



枇杷	190	黑米	212
川贝枇杷雪梨糖水.....	191	鸳鸯黑米粥.....	213
枇杷糖水.....	191	芝麻黑米豆浆.....	213
蓝莓	192	紫米	214
蓝莓山药.....	193	红豆紫米豆浆.....	215
蓝莓鲜果沙拉.....	193	营养紫米饭.....	215
桑葚	194	玉米粉	216
桑葚奶昔.....	195	胡萝卜玉米粉粥.....	217
美味桑葚汁.....	195	柑橘玉米蛋糕.....	217
山竹	196	芡实	218
山竹西米露.....	197	莲子芡实瘦肉汤.....	219
山竹桑葚葡萄汁.....	197	桂圆芡实甜汤.....	219
猕猴桃	198	板栗	220
猕猴桃酸奶.....	199	板栗烧鸡.....	221
猕猴桃汁.....	199	板栗排骨汤.....	221
樱桃	200	米粉	222
樱桃汁.....	201	美味蔬菜米粉.....	223
糖水泡樱桃.....	201	鲜虾炒米粉.....	223
山楂	202	藕粉	224
山楂红糖水.....	203	藕粉汤.....	225
山楂羹.....	203	马蹄藕粉.....	225
白果	204	绿豆	226
薏米白果粥.....	205	绿豆豆浆.....	227
白果松仁玉米.....	205	冰糖绿豆汤.....	227
杏仁	206	红豆	228
桂花杏仁茶.....	207	红豆牛奶羹.....	229
玫瑰花杏仁粥.....	207	红豆杂粮饭.....	229
大米	208	黑豆	230
红枣大米粥.....	209	什锦杂粮豆.....	231
白菜鸡蛋大米粥.....	209	玉米西红柿黑豆沙拉.....	231
小米	210	黄豆	232
小米香豆蛋饼.....	211	海带烧黄豆.....	233
小米黄豆粥.....	211	黄豆焖排骨.....	233



豆腐	234
客家酿豆腐	235
家常豆腐	235
豆浆	236
蜂蜜黄豆浆	237
黄豆核桃豆浆	237
鸡蛋	238
炒鸡蛋	239
鸡蛋饼	239
鹌鹑蛋	240
茄汁鹌鹑蛋	241

鹌鹑蛋焖鸭	241
酸奶	242
酸奶核桃仁	243
蓝莓酸奶糊	243
牛奶	244
牛奶薄饼	245
脆炸牛奶	245
蜂蜜	246
胡萝卜蜂蜜汁	247
蜂蜜西红柿	247

第四章

30道养肝护肝的健康蔬果汁

草莓蜂蜜牛奶	250
西红柿生菜汁	250
猕猴桃芦荟汁	250
菠萝西红柿桑葚汁	251
猕猴桃双菜汁	251
苹果胡萝卜蜂蜜饮	251
白梨西瓜柠檬汁	252
包菜苹果蜜汁	252
草莓柠檬葡萄柚汁	252
草莓香瓜柠檬蜜	253
哈密瓜猕猴桃汁	253
胡萝卜苹果橙汁	253
胡萝卜木瓜菠萝饮	254
黄瓜大蒜牛奶汁	254
火红营养汁	254
金橘橙子柠檬汁	255
西蓝花菠菜葱白汁	255
梨子李子蜂蜜汁	255

香蕉柠檬蔬菜汁	256
西红柿沙田柚蜂蜜饮	256
芒果哈密瓜汁	256
美味西蓝花汁	257
樱桃牛奶汁	257
油菜苋菜芹菜汁	257
葡萄哈密瓜蓝莓汁	258
葡萄石榴汁	258
洋葱胡萝卜李子汁	258
西瓜蜜桃蜂蜜饮	259
苹果黄瓜汁	259
山药冬瓜玉米汁	259



第五章

72种肝病患者慎吃食物，你吃错了吗？

肥猪肉.....	262	扁豆.....	269
肥羊肉.....	262	芸豆.....	269
肥牛肉.....	262	糯米.....	270
猪皮.....	262	黄米.....	270
猪脑.....	263	高粱.....	270
猪大肠.....	263	燕麦.....	270
猪血.....	263	大麦.....	271
鸭血.....	263	荞麦.....	271
动物骨髓.....	264	锅巴.....	271
香肠.....	264	腐竹.....	271
火腿.....	264	炸薯条.....	272
咸肉.....	264	炸茄盒.....	272
腊肉.....	265	炸鸡块.....	272
鸡皮.....	265	豆腐乳.....	272
熏鹅.....	265	臭豆腐.....	273
罐头.....	265	黄油.....	273
咸鱼干.....	266	奶油.....	273
炸鱼.....	266	荤油.....	273
鱼子.....	266	糖水罐头.....	274
蟹黄.....	266	果奶饮品.....	274
肥鹅肝.....	267	白酒.....	274
笋.....	267	啤酒.....	274
芹菜.....	267	葡萄酒.....	275
韭菜.....	267	醪糟.....	275
鲜黄菜花.....	268	辣椒.....	275
白萝卜.....	268	花椒.....	275
土豆.....	268	咖喱粉.....	276
红薯.....	268	鱼露.....	276
芋头.....	269	芥末.....	276
魔芋.....	269	椰子肉.....	276



巧克力.....	277	松花蛋.....	278
方便面.....	277	话梅.....	278
油炸黄豆.....	277	糖果.....	279
油炸花生.....	277	腌菜.....	279
核桃仁.....	278	榨菜.....	279
葵花子.....	278	咸菜.....	279



第六章

常见中药材、中成药、花草茶保肝养肝

养肝保肝常用中药材详解..282

蒲公英.....	282
土茯苓.....	282
白花蛇舌草.....	283
金银花.....	283
茵陈.....	284
金钱草.....	284
车前子.....	285
小蓟.....	285
水红花子.....	286
牡丹皮.....	286
丹参.....	287
白茅根.....	287
白芍.....	288
柴胡.....	288
山茱萸.....	289
五味子.....	289
黄芪.....	290
人参.....	290
决明子.....	291
党参.....	291
白术.....	292

苦参.....	292
白蔻仁.....	293
菟丝子.....	293
枸杞.....	294
巴戟天.....	294
淫羊藿.....	295
当归.....	295
白芍.....	296
阿胶.....	296
地黄.....	297
天冬.....	297
麦冬.....	298
北沙参.....	298



陈皮.....	299	枸杞首乌茶.....	313
炒麦芽.....	299	山梅茶.....	313
虎杖.....	300	玫瑰当归茶.....	314
板蓝根.....	300	紫参二花茶.....	314
栀子.....	301	郁金甘草茶.....	314
红枣.....	301	苦参龙胆茶.....	315
中医治疗肝病的常用中成药 ...302		垂盆草茶.....	315
黄连养肝丸.....	302	五味木瓜茶.....	315
肝毒净颗粒.....	302	水飞蓟种子茶.....	316
茵胆平肝胶囊.....	303	垂盆草平地木茶.....	316
六味五灵片.....	303	虎杖根五味子茶.....	316
肝康宁.....	304	当归柴胡茶.....	317
茵栀黄颗粒.....	304	重楼前胡茶.....	317
香砂六君子丸.....	305	垂盆草白英茶.....	317
大黄蛰虫丸.....	305	枸杞茶.....	318
愈肝片.....	306	菊花枸杞茶.....	318
复方垂盆草糖浆.....	306	决明子茶.....	318
肝悦片.....	307	青叶胆女贞子茶.....	319
鸡骨草丸.....	307	酸枣茶.....	319
茵陈五疸丸.....	308	半枝莲豆根茶.....	319
慢肝解郁胶囊.....	308	天性草芥菜根茶.....	320
乙肝扶正胶囊.....	309	二莲薏米茶.....	320
慢肝养阴胶囊.....	309	荷叶山楂茶.....	320
急肝退黄胶囊.....	310		
五苓丸胶囊.....	310		
30道养肝护肝的花草药茶311			
柴胡疏肝茶.....	311		
柴胡茯苓茶.....	311		
半边莲猪苓茶.....	311		
红枣茵陈茶.....	312		
鸡骨草茶.....	312		
银花甘草茶.....	312		
红枣花生茶.....	313		



肝脏疾病吃什么？ 禁什么？

| 柴瑞震 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



肝脏是人体内重要的“排毒”“解毒”的器官，在保障人体健康方面起着至关重要的作用，但在当今社会，各种肝脏疾病却越来越严重地威胁着人们的身体健康。每年，全球因病毒性肝炎感染导致死亡的人口约100万。乙肝病毒和丙肝病毒合在一起则是全世界肝癌的主要病因，占总病例数的78%。全球每三个人中就有将近一人感染乙肝病毒（约20亿人），而每12个人中就有一人的生活与慢性乙型肝炎或慢性乙肝病毒感染相伴。

我国是病毒性肝炎的高度流行区，出现这种状况的原因，一方面是人们对肝病知识的缺乏，另一方面是大家还没有完全意识到肝病对人类健康的危害性。过去人们一直认为肝病是因为饮酒引起的，然而，近年来的医学研究发现，饮酒只是引发各种肝病的原因之一，导致肝脏病症的原因还有很多很多，所以，对于肝病，我们应更引起重视。

所谓“疾病三分治，七分养”，为了让广大读者能够了解肝病，科学掌握肝病的饮食调养方法，本书以“知识点+调理膳食”为主体结构，告诉肝病患者应该吃什么，禁什么。

本书第一章主要介绍了肝脏和肝病的一些常识，如肝脏的构造、作用以及肝病相关名词，让大家了解一些与肝病相关的常识。同时给出了饮食调养原则和日常保健注意事项，让肝病患者能从中受益。在第二章中，我们针对日常生活中七大常见肝病——甲肝、乙肝、酒精肝、脂肪肝、药物性肝炎、肝硬化、肝癌的防治与饮食调养原则进行了介绍。随之，在第三章中，我们通过筛选，用心地整理出92种能辅助调养肝病的食材，并对这些食材的别名、每日适用量、性味归经、调理关键词、食疗作用、选购保存、搭配宜忌、应用指南等内容进行了介绍，并推荐了调理吃法。在第四章中，我们给肝病患者推荐了30道辅助调理肝病的蔬果汁，让肝病患者了解到应该怎么吃才健康。第五章中介绍了72种肝病患者慎吃的食物，了解吃的“禁忌”。最后在第六章中介绍了能养肝、保肝的中药材、中成药及养肝茶，让书籍内容更丰富。

书中提及的有关肝病的知识非常丰富，衷心希望能对肝病患者提供一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见。祝愿各位患者早日恢复健康，远离疾病困扰。