

最佳食疗：

护肝 食疗

详述肝病的基本常识

推介护肝中药及养肝食材

提供40多款食疗菜谱

饮食疗法与中医药养生完美结合

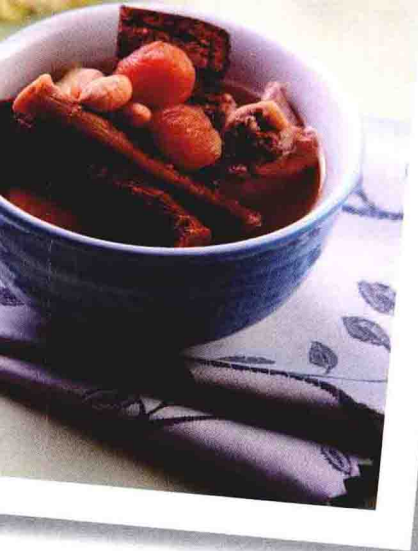
香港年度、月度
畅销书榜前5名

再版5次

国际药膳食疗学会副会长
香港大学副教授

张群湘博士 李源辉 著

长江出版社
湖北科学技术出版社



最佳食疗：

护肝 食疗

国际药膳食疗学会副会长、香港大学副教授
张群湘博士 李源辉 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护肝食疗 / 张群湘, 李源辉著. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2014.8
(最佳食疗)
ISBN 978-7-5352-6788-7

I. ①护… II. ①张… ②李… III. ①柔肝—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第122434号

本书中文简体的出版发行由香港万里机构出版有限公司授权

责任编辑: 刘焰红 李荷君 封面设计: 烟雨 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号 邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京缤索印刷有限公司 邮 编: 101111

880 × 1230 1/32 4.5 印张 80 千字

2014 年8月第1版 2014 年8月第1次印刷

定 价: 28.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

序

中西医都认为：只有保持肝脏的正常生理功能，才能预防全身疾病，确保健康，延缓衰老。否则，忽视了护肝养肝，肝脏功能失常，就会出现一系列的病症。

现代医学所说的“肝”，指的是人体最大的消化腺——肝脏，它是一个“综合化工厂”，或被称为“解毒工厂”，很多进入体内的“化学品”或者体内自身产生的各种“毒素”都要经过肝的代谢、分解、排泄及生物转化等处理，才能真正被人体“化解”及运用。肝脏提供生命必需的物质，并负责糖、蛋白质、脂肪、维生素以及激素等代谢，还可生成胆汁，并且与免疫、凝血、造血有关。因为肝脏对痛觉敏感不大，大部分肝病早期没有什么症状，一旦检查出肝病时，就已经是进入了严重期，所以肝病被称为“最大的隐形杀手”。

传统中医所说的“肝”并不是一个实质脏器，而是包括了现代医学多系统所组成的功能结构，中医所论述的肝脏，在五行属木，位于胁部，其主要功能是主疏泄、藏血，肝在体合筋、开窍于目、在志为怒。还包括与肝、胆相关的循行经脉，与脾（胃）、肾等脏腑关系密切。从多年的研究探讨出，中医所说的“肝”，其实涵盖了现代医学的肝脏、自主神经系统、血液循环系统、内分泌系统、运动系统、大脑管理情绪的大脑皮层区等方面的功能。相关的各系统功能失调，都可引起肝脏的功能失调，导致疾病。

虽然传统中医与现代医学对肝的概念有所不同，但都认为保护肝脏非常重要。

在日常生活中，护肝可从多方面进行，如保证充足的睡眠和情绪平稳，避免过劳、适量运动、营养均衡、少食多餐、少食油腻、少食辛热、食不过饱、切忌嗜酒等，以上内容从“营养均衡”至“切忌嗜酒”均是饮食调养部分。从临床的实践中可知，饮食调养在护肝保肝中占有较重要的地位。

本书主要从肝病的基本知识、饮食调理及药膳食疗等几个方面，向广大读者介绍有关养生保健的基本概念，防治和保护肝脏的知识，希望通过提供护肝、保肝的详细资讯，使广大读者能够较好地运用自我保健及药膳调养方法，有效捍卫健康。

张群湘 李源辉



慢生活·健康·幸福



在繁华喧嚣的城市，人们似乎永远都是那样来来往往，匆匆忙忙，压力无处不在地蔓延着。

我不知道糖尿病会给我带来什么样的改变，我只知道自己和周围的孩子有很大的不同：吃药、打针成了家常便饭，不能吃其他小朋友都爱吃的食物，不能参加自己喜爱的体育活动，看到最多的是忙碌中的爸爸和妈妈紧锁的眉头，听到最多的是你不能这样，不能那样……慢慢地，我的话越来越少，偶尔说几句，声音还有些微微发抖，遇到陌生人就更不敢说话了。

——糖尿病患者 小雯

每到天气转变，休息不好或者饮食不当的时候，我就会有咳嗽多痰、呼吸不畅的情况，还感到胸闷气短，我的气管和肺是否出了毛病？谁能帮到我？

——IT夜猫子 阿威

诸如此类的话语，时不时就会从我们身边人的口中听到。都市病越来越多，患者的年龄越来越小。养生保健几乎成了大多数都市人的一个关注点。

吃什么更有益于糖尿病？

怎样才能平稳度过更年期？

如何才能更好地保护肝脏？

改善骨质疏松的方法有哪些？

《最佳食疗》丛书，内容高度概括了都市人一些常见病的病理，将对应的实用饮食方法与特效中医养生完美结合起来，为患者以及未病的人们，提供科学的膳食指导，帮其走出误区；内容设计上，大胆突破了传统食疗书的保守与凝重，采用最接近大自然的色调，清新，亲切，给人们以心灵的安抚，使之沉静，在放松、愉悦的心境下尽情享受天然的美食，从而保健身体，战胜疾病。

目录

你我身边的肝病	10
肝病预警讯号	12
肝病基本常识	14
典型症状	16
易损害肝脏的因素	19
肝病产生的外因与内因	21
肝病的中医辨证治疗	25
正虚邪留型	25
湿热中阻型	25
肝郁脾虚型	25
肝肾阴虚型	26
瘀血阻络型	26
脾肾阳虚型	26
肝病的饮食原则	27
一般饮食原则	27

选择食物准则	28
弹性节食	30
选择绿灯烹调法	30
富含维生素的食物	31

肝病的自然食疗

32

护肝谬误Q&A	34
---------------	----

肝炎患者多吃糖才能更好地保护肝脏?

34

乙肝患者检查肝功能为正常,说明没有传染性?

34

从眼睛、皮肤发黄等病征,就能确定是乙肝患者?

34

慢性乙肝患者没有感觉不适,是否不需要就医诊治?

35

肝炎患者体能消耗较大,是否必须卧床休息,不宜做任何运动? ..

35

肝炎是消耗性疾病,多补充蛋白质也无妨?

35

肝病患者饮酒只要不醉,就可以继续饮?

36

据说浓茶解酒,醉酒后是否多饮浓茶能减少对肝脏的损害? ..

36

只要饮酒前及时服用解酒药,肝脏便不会受到伤害?

36

特效中药	37
------------	----

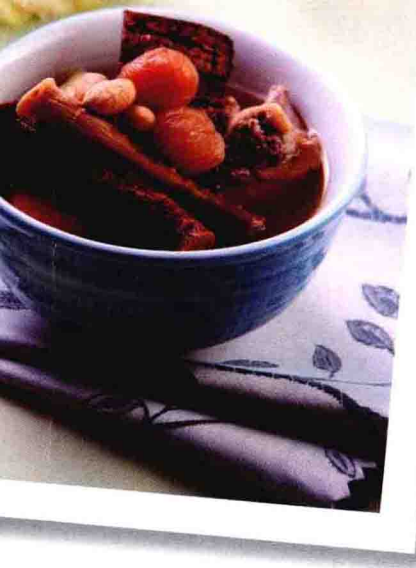
白芍、菊花、白朮、茯苓、五味子、杜仲、田七、茵陈、龙胆草、赤芍药、刺蒺藜、木贼草、决明子、郁金、姜黄、北沙参、石斛、麦冬

中药材的选购要诀	42
----------------	----

护肝食材	44
蔬菜类	44
枸杞菜、小油菜、菠菜、鲜淮山、苦瓜、冬瓜、丝瓜、黄豆、粉葛、茭白、茼蒿、马蹄	
菌藻类	47
紫菜、海带、冬菇、木耳、海藻	
谷物豆类	48
绿豆、薏米、红豆、眉豆、核桃仁	
干果	49
枸杞子、山楂、桂圆肉、无花果、桑葚子	
海产及鱼类	50
鲍鱼、章鱼、甲鱼、海参、蚝肉、鲫鱼、鲤鱼、鲩鱼、泥鳅、鳝鱼	
食材的选购要诀	52
居家食疗方	54
金针炖泥鳅	54
淮杞洋参炖海参	56
洋参响螺乌鸡汤	58
玉屏风汤	60
斛苓沙参养胃汤	62
杞桂燕窝汤	64
车前鸡骨蚬肉汤	66
健脾黑鱼汤	68
泥鳅豆腐汤	70
黄精鲫鱼汤	72

绿豆莲藕龙骨汤	74
土茯苓牛蒡猪骨汤	76
生地粉葛汤	78
桑叶沙参麦冬汤	80
红天万寿煲龙骨	82
四君莲子汤	84
双叶双雪鲫鱼汤	86
虫草炖甲鱼	88
淮山杞枣炖牛肉	90
黄芪炖乌鸡	92
花旗老陈煲水鸭	94
海马六味汤	96
覆盆子肉苁蓉龟板汤	98
杜仲花生猪尾汤	100
哈密瓜百合梳罗汤	102
老黄瓜蚝豉肉片汤	104
参芪鲜鲍汤	106
古法蒸甲鱼	108
油盐水浸石斑鱼	110
菊花鲤鱼煲	112
灵芝红枣乌鸡煲	114
薏米冬瓜脯	116

百合红枣蒸水蛋白.....	118
姜汁黄鳝饭.....	120
赤小豆南瓜煮排骨.....	122
木耳菜炒鸡胸肉.....	124
马蹄百合炒虾仁.....	126
双子甜粥.....	128
皮蛋瘦肉生蚝粥.....	130
黄豆瘦肉粥.....	132
茵陈参须饮.....	134
经典古方推荐	136
茵陈蒿汤.....	136
龙胆泻肝汤.....	136
蒿芩清胆汤.....	137
逍遥散.....	137
柴胡疏肝散.....	138
一贯煎.....	138
血府逐瘀汤.....	139
左金丸.....	139
平胃散.....	139
六味地黄丸.....	140
 索引.....	 141



最佳食疗：

护肝 食疗

国际药膳食疗学会副会长、香港大学副教授
张群湘博士 李源辉 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护肝食疗 / 张群湘, 李源辉著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.8
(最佳食疗)
ISBN 978-7-5352-6788-7

I. ①护… II. ①张… ②李… III. ①柔肝—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第122434号

本书中文简体的出版发行由香港万里机构出版有限公司授权

责任编辑: 刘焰红 李荷君 封面设计: 烟雨 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号 邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京缤索印刷有限公司 邮 编: 101111

880 × 1230 1/32 4.5 印张 80 千字

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

定 价: 28.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

序

中西医都认为：只有保持肝脏的正常生理功能，才能预防全身疾病，确保健康，延缓衰老。否则，忽视了护肝养肝，肝脏功能失常，就会出现一系列的病症。

现代医学所说的“肝”，指的是人体最大的消化腺——肝脏，它是一个“综合化工厂”，或被称为“解毒工厂”，很多进入体内的“化学品”或者体内自身产生的各种“毒素”都要经过肝的代谢、分解、排泄及生物转化等处理，才能真正被人体“化解”及运用。肝脏提供生命必需的物质，并负责糖、蛋白质、脂肪、维生素以及激素等代谢，还可生成胆汁，并且与免疫、凝血、造血有关。因为肝脏对痛觉敏感不大，大部分肝病早期没有什么症状，一旦检查出肝病时，就已经是进入了严重期，所以肝病被称为“最大的隐形杀手”。

传统中医所说的“肝”并不是一个实质脏器，而是包括了现代医学多系统所组成的功能结构，中医所论述的肝脏，在五行属木，位于胁部，其主要功能是主疏泄、藏血，肝在体合筋、开窍于目、在志为怒。还包括与肝、胆相关的循行经脉，与脾（胃）、肾等脏腑关系密切。从多年的研究探讨出，中医所说的“肝”，其实涵盖了现代医学的肝脏、自主神经系统、血液循环系统、内分泌系统、运动系统、大脑管理情绪的皮肤区等方面的功能。相关的各系统功能失调，都可引起肝脏的功能失调，导致疾病。

虽然传统中医与现代医学对肝的概念有所不同，但都认为保护肝脏非常重要。

在日常生活中，护肝可从多方面进行，如保证充足的睡眠和情绪平稳，避免过劳、适量运动、营养均衡、少食多餐、少食油腻、少食辛热、食不过饱、切忌嗜酒等，以上内容从“营养均衡”至“切忌嗜酒”均是饮食调养部分。从临床的实践中可知，饮食调养在护肝保肝中占有较重要的地位。

本书主要从肝病的基本知识、饮食调理及药膳食疗等几个方面，向广大读者介绍有关养生保健的基本概念，防治和保护肝脏的知识，希望通过提供护肝、保肝的详细资讯，使广大读者能够较好地运用自我保健及药膳调养方法，有效捍卫健康。

慢生活·健康·幸福

在繁华喧嚣的城市，人们似乎永远都是那样来来往往，匆匆忙忙，压力无处不在地蔓延着。

我不知道糖尿病会给我带来什么样的改变，我只知道自己和周围的孩子有很大的不同：吃药、打针成了家常便饭，不能吃其他小朋友都爱吃的食物，不能参加自己喜爱的体育活动，看到最多的是忙碌中的爸爸和妈妈紧锁的眉头，听到最多的是你不能这样，不能那样……慢慢地，我的话越来越少，偶尔说几句，声音还有些微微发抖，遇到陌生人就更不敢说话了。

—— 糖尿病患者 小雯

每到天气转变，休息不好或者饮食不当的时候，我就会咳嗽多痰、呼吸不畅的情况，还感到胸闷气短，我的气管和肺是否出了毛病？谁能帮到我？

—— IT夜猫子 阿威

诸如此类的话语，时不时就会从我们身边人的口中听到。都市病越来越多，患者的年龄越来越小。养生保健几乎成了大多数都市人的一个关注点。

吃什么更有益于糖尿病？

怎样才能平稳度过更年期？

如何才能更好地保护肝脏？

改善骨质疏松的方法有哪些？

《最佳食疗》丛书，内容高度概括了都市人一些常见病的病理，将对应的实用饮食方法与特效中医养生完美结合起来，为患者以及未病的人们，提供科学的膳食指导，帮其走出误区；内容设计上，大胆突破了传统食疗书的保守与凝重，采用最接近大自然的色调，清新，亲切，给人们以心灵的安抚，使之沉静，在放松、愉悦的心境下尽情享受天然的美食，从而保健身体，战胜疾病。

目录

你我身边的肝病	10
肝病预警讯号	12
肝病基本常识	14
典型症状	16
易损害肝脏的因素	19
肝病产生的外因与内因	21
肝病的中医辨证治疗	25
正虚邪留型	25
湿热中阻型	25
肝郁脾虚型	25
肝肾阴虚型	26
瘀血阻络型	26
脾肾阳虚型	26
肝病的饮食原则	27
一般饮食原则	27

选择食物准则	28
弹性节食	30
选择绿灯烹调法	30
富含维生素的食物	31

肝病的自然食疗

32

护肝谬误Q&A	34
---------------	----

 肝炎患者多吃糖才能更好地保护肝脏?

34

 乙肝患者检查肝功能为正常,说明没有传染性?

34

 从眼睛、皮肤发黄等病征,就能确定是乙肝患者?

34

 慢性乙肝患者没有感觉不适,是否不需要就医诊治?

35

 肝炎患者体能消耗较大,是否必须卧床休息,不宜做任何运动? ..

35

 肝炎是消耗性疾病,多补充蛋白质也无妨?

35

 肝病患者饮酒只要不醉,就可以继续饮?

36

 据说浓茶解酒,醉酒后是否多饮浓茶能减少对肝脏的损害? ..

36

 只要饮酒前及时服用解酒药,肝脏便不会受到伤害?

36

特效中药	37
------------	----

 白芍、菊花、白朮、茯苓、五味子、杜仲、田七、茵陈、龙胆草、赤芍药、刺蒺藜、木贼草、决明子、郁金、姜黄、北沙参、石斛、麦冬

中药材的选购要诀	42
----------------	----

护肝食材	44
蔬菜类	44
枸杞菜、小油菜、菠菜、鲜淮山、苦瓜、冬瓜、丝瓜、黄豆、粉葛、茭白、茼蒿、马蹄	
菌藻类	47
紫菜、海带、冬菇、木耳、海藻	
谷物豆类	48
绿豆、薏米、红豆、眉豆、核桃仁	
干果	49
枸杞子、山楂、桂圆肉、无花果、桑葚子	
海产及鱼类	50
鲍鱼、章鱼、甲鱼、海参、蚝肉、鲫鱼、鲤鱼、鲛鱼、泥鳅、鳝鱼	
食材的选购要诀	52
居家食疗方	54
金针炖泥鳅	54
淮杞洋参炖海参	56
洋参响螺乌鸡汤	58
玉屏风汤	60
斛苓沙参养胃汤	62
杞桂燕窝汤	64
车前鸡骨蚬肉汤	66
健脾黑鱼汤	68
泥鳅豆腐汤	70
黄精鲫鱼汤	72