

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

养生先养肝 饮食

张拓伟◎编著

权威认证，准确好查
一本书解决养肝困惑
简单实用，科学易懂

随手查



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

YANGSHENG
XIANYANGGAN YINSHI
SUISHOUCHA

养生 先养肝 饮食

随手查

张拓伟◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

养生先养肝饮食随手查 / 张拓伟编著. -- 北京 :

中国人口出版社, 2015.2

(随手查系列)

ISBN 978-7-5101-2898-1

I. ①养… II. ①张… III. ①肝疾病-食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第243077号

养生先养肝饮食随手查

张拓伟 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京缤索印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/32
印张	10
字数	140千
版次	2015年2月第1版
印次	2015年2月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2898-1
定价	24.80元

社长	张晓林
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传真	(010) 83519401
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

CONTENTS

测一测 身体疲劳小测试 / 1

测一测 你的肝健康吗? / 4

第一章

邂逅养肝，从此赶走亚健康 / 7

解读人体的肝脏 / 8

遵守饮食习惯排除肝病隐患 / 11

吃早餐千万不能马虎 / 11

细嚼慢咽，为肝脏减轻负担 / 12

多吃绿色蔬菜 / 13

均衡饮食，确保一日三餐 / 14

切忌暴饮暴食 / 14

补充八大营养素，为肝脏补充养料 / 15

提高肝细胞的抵抗力——维生素C / 15

促进肝细胞再生与生长——B族维生素 / 16

维持肝功能的正常运转——蛋白质 / 17



预防脂肪肝——膳食纤维 / 18

强肝利胆——牛磺酸 / 19

减轻肝脏负担——生物素 / 20

阻止脂质进入肝脏——甲壳素 / 21

提高肝脏解毒功效——卵磷脂 / 22

第二章

吃对食物，保养肝脏更健康 / 23

餐桌上的“亲肝”食物 / 24

补充维生素，利于肝脏排毒——西红柿 / 26

西红柿虾仁炒饭 / 27

西红柿豆腐汤 / 28

西红柿金针菇汤 / 29

消肿利尿，预防肝病——冬瓜 / 30

冬瓜羊排 / 31

冬瓜草菇汤 / 32

红烧双冬 / 33

预防便秘，提高免疫力——甘薯 / 34

甘薯芥菜汤 / 35

保护肝脏，预防肝病——南瓜 / 36

西蓝花蒸南瓜 / 37

虾米烧南瓜 / 38



冰糖蜜南瓜 / 39

促进肝细胞恢复——**大白菜** / 40

牛肉炒白菜 / 41

白菜羊血平菇汤 / 42

栗子烧白菜 / 43

预防肝病，提高免疫力——**菠菜** / 44

菠菜肉末汤 / 45

帮助肝脏排毒——**西蓝花** / 46

西蓝花拌黑木耳 / 47

西蓝花拌海鲜 / 48

鸡腿菇炒西蓝花 / 49

增强肝细胞活力——**洋葱** / 50

凉拌洋葱 / 51

炸洋葱圈 / 52

洋葱苦瓜鸡 / 53

预防肝癌——**胡萝卜** / 54

胡萝卜拌芦笋 / 55

胡萝卜烩粉丝 / 56

香芋百合芡实煲 / 57

促进肝细胞再生——**山药** / 58

山药南瓜粥 / 59

山药炖小肚汤 / 60



山药红豆汤 / 61

预防肝炎，提高免疫力——香菇 / 62

香菇烧西葫芦 / 63

腐竹烧鲜蘑 / 64

酱烧香菇 / 65

增强免疫力，保护肝脏——黑木耳 / 66

木须肉 / 67

红枣木耳瘦肉汤 / 68

黑木耳拌芹菜 / 69

清肝护肝，预防肝病——银耳 / 70

银耳拌豆芽 / 71

银耳炖乳鸽 / 72

银耳鸡肝汤 / 73

消除疲劳，防治肝病——芦笋 / 74

圆白菜卷芦笋 / 75

芦笋香菇炒肉丝 / 76

清炒芦笋 / 77

降脂消食，预防肝病——莴笋 / 78

核桃仁莴笋 / 79

糖醋莴笋 / 80

莴笋炒腊肉 / 81

降低胆固醇，促进脂肪代谢——玉米 / 82

玉米鸡翅排骨汤 / 83

银耳玉米鸡肉汤 / 84

玉米紫菜粥 / 85

健脾生津，保养肝脏——大米 / 86

咖喱鸡腿丁盖饭 / 87

鲜蔬蛋炒饭 / 88

鲜蔬肥牛盖饭 / 89

防止肝细胞受损——薏米 / 90

黄豆薏米炖猪蹄 / 91

薏米鸡内金粥 / 92

薏米南瓜浓汤 / 93

益肝养胃，延缓衰老——燕麦 / 94

营养燕麦馒头 / 95

利尿消胀，改善肝功能——红豆 / 96

红豆香米饭 / 97

莲藕红豆炖猪肺 / 98

红豆炖鹌鹑蛋 / 99

活化和保护肝细胞——黄豆 / 100

黄豆香菜汤 / 101

养肝护肾，补益五脏——鸡肉 / 102

山药玉米烩鸡丁 / 103

韭黄鸡丝 / 104

丝瓜百合炒鸡片 / 105

改善脂肪肝——**兔肉** / 106

辣炒兔块 / 107

滋阴化痰，解酒保肝——**蛤蜊** / 108

蛤蜊炒番红花饭 / 109

降低胆固醇，减轻肝脏负担——**海带** / 110

凉拌海带结 / 111

海带炖豆腐 / 112

海带鸭肉汤 / 113

养肝去脂，预防脂肪肝——**山楂** / 114

党参山楂黑米粥 / 115

保护和修复肝细胞——**猕猴桃** / 116

猕猴桃虾球沙拉 / 117

清热利尿，改善肝病——**西瓜** / 118

西瓜莼菜鸡肉煲 / 119

利于肝脏排毒——**橘子** / 120

橘子莴笋汁 / 121

修复肝细胞——**木瓜** / 122

木瓜银耳莲子汤 / 123

祛火消食，保肝护肝——**梨** / 124

雪梨糖水 / 125

增强肝细胞活力，防治肝病——**红枣** / 126



红枣荸荠汤 / 127

红枣芹菜汤 / 128

红枣鲜鱼汤 / 129

提高免疫系统，保养肝脏——**核桃** / 130

核桃仁粥 / 131

促使肝细胞再生——**蜂蜜** / 132

蜂蜜牛油胡萝卜 / 133

消食化积，为肝脏减负——**醋** / 134

双蛋拌时蔬 / 135

预防和改善肝病——**牛奶** / 136

牛奶花生糊 / 137

减轻肝脏负担——**酸奶** / 138

酸奶苹果 / 139

疏肝理气，放松心情——**玫瑰花** / 140

玫瑰花豆浆 / 141

肝病患者不宜或慎食的食物 / 142

少吃杀菌，多吃不利于肝病恢复——**蒜** / 143

高胆固醇，常食不利于肝脏代谢——**鸭蛋** / 144

吃肝并不一定会补肝——**动物肝脏** / 145

少饮醒脑提神，多饮不利于肝脏护养——**咖啡** / 146

少饮有益，过量饮用容易影响肝脏代谢——**绿茶** / 147



易造成肝功能异常，不利于病情恢复——姜 / 148
富含多种添加剂，易造成肝脏负担——饮料 / 149
加重肝脏负担，导致肝功能下降——酒 / 150
高脂肪食物，易加重肝脏代谢负担——羊肉 / 151
含有大量亚硝酸，常吃易致癌——腌制、熏烤品 / 152

第三章

中药滋补养肝保健康 / 153

药食同补，护肝益气又延年 / 154

消退黄疸，促进肝脏恢复——茵陈 / 155

清热凉血，保护肝脏——赤芍 / 156

赤芍柴胡粥 / 157

补肝益肾，预防脂肪肝——枸杞子 / 158

枸杞子烩鸭片 / 159

滋阴生津，养肝护肝——灵芝 / 160

利湿退黄，修复肝细胞——虎杖 / 161

防止病毒损害肝细胞——人参 / 162

人参瘦肉汤 / 163

利水渗湿，保肝降酶——茯苓 / 164

茯苓竹荪南瓜羹 / 165

化瘀止血，改善肝脏微循环——三七 / 166

利尿散结，防治肝损伤——蒲公英 / 167

调和诸药，抑制肝损伤——**甘草** / 168

甘草苹果茶 / 169

滋补肝肾，改善肝功能——**冬虫夏草** / 170

玉米鸡肉虫草粥 / 171

疏肝解郁，预防肝炎——**柴胡** / 172

凉血止痛，改善肝硬化——**丹参** / 173

益气固表，保肝利尿——**黄芪** / 174

黄芪鸡汤 / 175

益气生津，保护和修复肝细胞——**五味子** / 176

燥湿利水，保护肝脏——**白术** / 177

清肝解毒，平肝降压——**菊花** / 178

绿豆百合菊花豆浆 / 179

补血养血，保护肝脏——**当归** / 180

当归猪血汤 / 181

养肝偏方，药膳食疗更滋养 / 182

健脾行水——**梅子绿茶** / 182

清热解毒——**菊花梨子茶** / 182

暖脾利尿——**糯米红茶** / 182

益胃养肝——**牛奶热茶** / 183

祛瘀消肿——**苦瓜绿茶** / 183

养血疏肝——**菊花水果茶** / 183

- 活血健脾——薏米绿豆甜茶 / 184
- 养血益肝——红豆花生茶 / 184
- 清肝养肝——绿豆公英茶 / 184
- 清心养肝——莲子冰糖茶 / 185
- 滋补肝肾——桂圆枸杞茶 / 185
- 滋阴补血——桑葚冰糖茶 / 185
- 清肝养血——茉莉桂圆茶 / 186
- 补益肝肾——黑芝麻红茶 / 186
- 清热解毒——苦瓜茶 / 186
- 利水通便——杏仁冬瓜茶 / 187
- 清热解毒——大蒜西瓜末 / 187
- 滋阴养血——阿胶红茶 / 187
- 益胃解毒——大蒜玉米粥 / 188
- 健脾养胃——二米葱姜粥 / 188
- 慎选护肝保健营养品 / 189
- 大麦苗粉 / 189
- 啤酒酵母 / 190
- 姜黄 / 191
- 甲壳素 / 191
- 螺旋藻 / 192
- 蜂胶 / 193



第四章

取穴按摩的护肝调养法 / 195

找准穴位，护肝才有效 / 196

疏肝理气，活血通络——**太冲穴** / 196

调理肝胃，疏肝理气——**大敦穴** / 197

清肝去火，安神止血——**行间穴** / 198

调理气血，疏肝利胆——**日月穴** / 199

疏肝解郁，清肝利胆——**阳陵泉穴** / 200

理气活血，疏肝健脾——**期门穴** / 201

通经活络，疏肝解郁——**中封穴** / 202

疏肝利胆，清肝明目——**肝俞穴** / 203

疏肝理气，清利湿热——**曲泉穴** / 204

疏肝健脾，滋阴养肾——**三阴交穴** / 205

全身自疗按摩护肝法 / 206

安定心神，疏肝理气——**头面部** / 206

调理脏腑，益胃养肝——**耳部** / 208

行气解郁，疏肝明目——**手部** / 209

通经活血，滋养肝脏——**足部** / 211

第五章

肝病患者的运动养身法 / 213

护肝从清晨运动开始 / 214

深呼吸 / 214

多梳头 / 215

常叩齿 / 215

揉搓耳朵 / 216

伸伸懒腰 / 216

按揉腹部 / 218

每天小运动，护肝大作用 / 219

快步走 / 219

慢跑 / 220

跳绳 / 221

站式八段锦，养肝祛百病 / 222

第一段 双手托天理三焦 / 222

第二段 左右开弓似射雕 / 222

第三段 调理脾胃须单举 / 223

第四段 五劳七伤往后瞧 / 224

第五段 摇头摆尾祛心火 / 224

第六段 两手攀足固腰肾 / 225

第七段 攒拳怒目增力气 / 225

第八段 背后七颠百病消 / 226

轻松学瑜伽，塑形又保肝 / 227

三角伸展式 / 227

门闾式 / 228

战士第三式 / 230

蝗虫式 / 232

半月式 / 233

护肝保健操，横扫身体各种不适 / 234

揉眼操 / 234

扭转操 / 235

扭转伸展操 / 236

第六章

肝病患者，对症调养 / 237

肝病是什么 / 238

产生肝病的原因 / 238

肝病的主要症状 / 242

有损肝脏的不良生活习惯 / 245

肝病不容忽视 / 247

不同肝病，不同疗法 / 248

脂肪肝 / 248

肝硬化 / 257

慢性肝炎 / 261

甲型病毒性肝炎 / 265

乙型病毒性肝炎 / 269

肝癌 / 272



第七章

人群不同，护肝方法亦不同 / 275

肝肾同源，男人养生先养肝 / 276

护肝有理 / 276

护肝秘籍 / 276

护肝保健操 / 277

养肝食谱 / 278

三鲜凉拌虾 / 278

肝是美丽之基，女人养颜须养肝 / 279

护肝有理 / 279

护肝秘籍 / 280

护肝保健操 / 280

养肝食谱 / 281

乌鸡肉片南瓜汤 / 281

老年人遵循时辰养生保肝法 / 282