

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师
国家中医药管理局“国家优秀中医临床人才”

郭朋 主编



常吃绿豆可使体内的重金属减少或失去毒性，并促使其排出体外，从而保护肝脏。

😊
绿豆

辣椒



辣椒是刺激性食物，有加重肝脏代谢，造成肝脏负担的可能。

养肝 吃什么 宜忌速查

食疗 + 对症调理，让你吃对食物养好肝

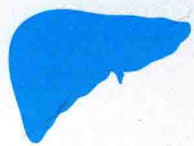



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

养肝吃什么

宜忌速查

郭朋 主编



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

养肝吃什么宜忌速查 / 郭朋主编. -- 北京 : 中国轻工业出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5184-1027-9

I. ①养… II. ①郭… III. ①柔肝-食物疗法IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 159525 号

责任编辑 : 高惠京 责任终审 : 孟寿萱 整体设计 : 新 新
策划编辑 : 龙志丹 责任校对 : 晋 洁 责任监印 : 马金路

出版发行 : 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编 : 100740)

印 刷 : 北京画中画印刷有限公司

经 销 : 各地新华书店

版 次 : 2016 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 : 720 × 1000 1/16 印张 : 15

字 数 : 200 千字

书 号 : ISBN 978-7-5184-1027-9 定价 : 39.80 元

邮购电话 : 010-65241695 传真 : 65128352

发行电话 : 010-85119835 85119793 传真 : 85113293

网 址 : <http://www.chlip.com.cn>

E-mail : club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160080S2X101ZBW

第一章

养命先养肝，养肝先识肝

人体的排毒“工厂”——肝脏 /22

肝脏里的毒素代谢	22
养好肝利五脏	23
保肝护肝 5 步骤	23

10 大信号提醒你护肝 /24

脾气暴躁、情绪不稳定——肝郁 气滞	24
面色黄、口干口苦——肝火旺盛	24
眼睛干涩——肝血不足	25
指甲易断、“月牙儿”小—— 气血不足	25
四肢无力、眼底出血——肝血虚或 肝火旺	25
额头长痘——肝火上犯于肺	26
乳腺胀痛、增生——肝气郁结	26
关节酸痛、抽筋——肝血不足	27
喝酒后面脸变红——肝容易受损	27
伤口不容易愈合，易化脓——肝代 谢出了问题	27

损肝坏习惯，你占几个 /28

睡眠不足	28
不吃早餐	28
暴饮暴食	28
摄入药物太多	28
加工食物摄入过多	28
吃半生不熟或烧焦的食物	29
过量饮酒	29
憋尿	29

养肝的 7 大营养素 /30

蛋白质能修复肝脏	30
脂肪是肝脏不可缺少的营养素	30
肝脏爱碳水化合物	30
维生素 A 可抗肝癌	31
B 族维生素是肝脏“加油站”	31
维生素 E 是护肝“秘密武器”	31
膳食纤维是肝脏的“净化器”	31

“四高”人群更要养肝 /32

高血压人群	32
高脂血症人群	33
糖尿病人群	34
痛风人群	35



第二章

吃对食物养肝护肝

谷物和豆类



玉米：养肝护肝 /38

- 玉米糙红小豆粥.....39
- 彩椒炒玉米粒.....39
- 豌豆玉米丁.....39

小米：滋阴养肝血 /40

- 红薯二米粥.....41
- 小米蒸排骨.....41
- 小米南瓜饼.....41

麦麸：减轻肝脏负担 /42

- 麦麸牛奶粥.....43
- 全麦馒头.....43
- 麦麸蛋卷.....43

燕麦：护肝降脂 /44

- 牛奶山药燕麦粥.....45
- 燕麦面条.....45
- 西红柿燕麦汤.....45

黑米：补肝血 /46

- 黑米茶.....47
- 黑米芝麻豆浆.....47
- 黑米红枣饭.....47

薏米：清肝热 /48

- 金银花薏米粥.....49

- 绿豆薏米山楂汤.....49
- 杂粮饭.....49

芡实：补肝气 /50

- 芡实核桃山药粥.....51
- 莲子芡实猪肉汤.....51
- 芡实茯苓糕.....51

黄豆：为肝细胞提供能量 /52

- 黄豆燕麦米糊.....53
- 黄豆红枣豆浆.....53
- 黄豆排骨汤.....53

绿豆：解毒降肝火 /54

- 绿豆汤.....55
- 三豆饮.....55
- 白萝卜雪梨绿豆汤.....55

红小豆：清肝热，利水 /56

- 红小豆山药粥.....57
- 红小豆桂花汤.....57
- 红小豆莲子汤.....57



各种发霉谷物 / 方便面 /58

油条 / 奶油蛋糕 /59



蔬菜类



胡萝卜：养肝明目 /60

- 胡萝卜玉米粥.....61
- 胡萝卜炒猪肝.....61
- 胡萝卜炒肉.....61

菠菜：补肝血，解酒毒 /62

- 菠菜粥.....63
- 凉拌菠菜.....63
- 菠菜猪肝汤.....63

芹菜：平肝清热，解毒宣肺 /64

- 芹菜粥.....65
- 苹果柠檬芹菜汁.....65
- 芹菜煮豆腐.....65

荠菜：养肝气 /66

- 荠菜粥.....67
- 荠菜猪肝汤.....67
- 荠菜豆腐汤.....67

苋菜：清肝明目 /68

- 车前草苋菜粥.....69
- 苦菊拌苋菜.....69
- 苋菜豆腐汤.....69

茼蒿：清肝火 /70

- 茼蒿粥.....71
- 素炒茼蒿.....71
- 茼蒿炒蛋.....71

香菇：养肝气，滋肾阴 /72

- 燕麦香菇粥.....73
- 香菇炒芹菜.....73
- 丝瓜香菇汤.....73

黄瓜：护肝解毒 /74

- 黄瓜茶.....75
- 黄瓜苹果汁.....75
- 西红柿拌黄瓜.....75

南瓜：清肝热，补肝血 /76

- 核桃南瓜粥.....77
- 豆沙南瓜饼.....77
- 枸杞子南瓜饭.....77

山药：补肝气，排毒 /78

- 薏米山药粥.....79
- 淮芪鱿鱼汤.....79
- 山药母鸡汤.....79

银耳：解肝毒 /80

- 银耳樱桃粥.....81
- 银耳豆浆.....81
- 银耳鹌鹑蛋.....81

木耳：促进肝细胞再生、修复 /82

- 木耳田七红枣粥.....83
- 素炒木樨肉.....83
- 木耳红枣汤.....83

洋葱：强健肝脏解毒功能 /84

- 洋葱粥.....85
- 洋葱炒肉.....85
- 洋葱拌木耳.....85

荸荠：清肝热，解肝毒 /86

- 荸藕茅根茶.....87
- 芸豆烧荸荠.....87
- 荸荠银耳汤.....87

西蓝花：排肝毒，抗癌 /88

- 蔬菜粥.....89
- 小炒西蓝花.....89
- 凉拌西蓝花.....89

豌豆苗：清肝明目 /90

- 豌豆苗鸡肝粥.....91
- 百合拌豌豆苗.....91
- 鸡肝豆苗汤.....91

圆白菜：消炎养肝 /92

- 圆白菜面片汤.....93
- 手撕圆白菜.....93
- 瘦肉圆白菜粥.....93

茄子：预防脂肪肝 /94

- 茄子粥.....95
- 凉拌茄子.....95
- 西红柿茄丁.....95

辣椒 / 生姜 /96

葱 / 胡椒 /97

韭菜 / 酸菜 /98

泡菜 / 咸菜 /99



肉蛋类



猪肝：补肝明目 /100

- 猪肝粥.....101
- 西瓜翠衣炒猪肝.....101
- 黄豆炖猪肝.....101

鸡肝：补肝血 /102

- 鸡肝粥.....103
- 茯苓煮鸡肝.....103
- 鸡肝菠菜瘦肉汤.....103

鸭血：养肝血，清肝毒 /104

- 鸭血鲫鱼粥.....105
- 鸭血菠菜汤.....105
- 鸭血豆腐煲.....105

鸡蛋：滋补肝肾，益精明目 /106

- 蛋花粥.....107
- 菊花鸡蛋汤.....107
- 西葫芦糊塌子.....107

乌鸡：补肝益肾，强筋健骨 /108

- 养生乌鸡粥.....109
- 洋参红枣乌鸡汤.....109
- 姜枣枸杞鸡汤.....109

鸭肉：滋阴，补肝血 /110

- 鸭肉粥.....111
- 老鸭荸荠汤.....111
- 鸭肉海参汤.....111

猪瘦肉：滋肝阴补气血 /112

- 瘦肉粥.....113
- 莲子百合瘦肉汤.....113
- 猪肉丸子青菜汤.....113

兔肉：滋肝阴，安神 /114

- 兔肉粥.....115
- 山药枸杞煲兔肉.....115
- 菊花兔肉汤.....115

鸽肉：补肝壮肾，清热解毒 /116

- 鸽子粥.....117
- 鸽子红枣汤.....117
- 清蒸乳鸽.....117



松花蛋 / 肉罐头 /118

熏制肉类 / 培根 /119

水果类



苹果：抗氧化，排肝毒 /120

- 苹果玉米汤..... 121
- 香蕉苹果粥..... 121
- 苹果石榴饮..... 121

梨：滋肺阴，清肝热 /122

- 冰糖梨粥..... 123
- 柿藕核桃梨糊..... 123
- 蜜汁百合梨..... 123

香蕉：促进肝细胞修复 /124

- 牛奶香蕉燕麦粥..... 125
- 香蕉甘蔗糊..... 125
- 圆白菜橙子香蕉饮..... 125

木瓜：天然护肝“卫士” /126

- 木瓜七方茶..... 127
- 木瓜排骨汤..... 127
- 木瓜猪肝..... 127

荔枝：补脾、益肝、补血 /128

- 荔枝茶..... 129
- 荔枝红枣汤..... 129
- 乌梅荔枝饮..... 129

柠檬：净化肝脏 /130

- 柠檬茶..... 131
- 柠檬蛋花汤..... 131
- 柠檬苹果汁..... 131

山楂：疏肝去脂 /132

- 山楂茶..... 133
- 山楂田七饮..... 133
- 山楂蜜饯方..... 133

樱桃：清热解毒，补肝血 /134

- 樱桃枸杞茶..... 135
- 樱桃银耳桂花汤..... 135
- 樱桃桂圆饮..... 135

梅子：和肝气，养肝血 /136

- 菊花梅子茶..... 137
- 酸梅汤..... 137
- 梅子醋..... 137

李子：清肝，生津止渴 /138

- 李子茶..... 139
- 李子果饮..... 139
- 李子薏米水..... 139

金橘：疏肝理气，解肝毒 /140

- 金橘茶..... 141
- 金橘半枝莲饮..... 141
- 金橘饮..... 141

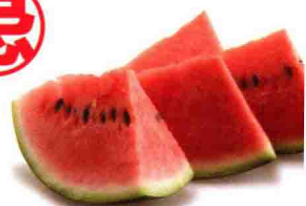
桑葚：补肝益肾 /142

- 桑葚粥..... 143
- 枸杞桑葚汁..... 143
- 桑葚牛奶..... 143



西瓜 / 榴莲 /144

柿子 / 甜瓜 /145



干果类



枸杞子：滋肝补肾 /146

- 枸杞子红枣茶..... 147
- 枸杞鸽肉粥..... 147
- 山药枸杞煲牛肉..... 147

百合：清肝热，泄肺火 /148

- 核桃百合粥..... 149
- 西芹炒百合..... 149
- 百合银耳莲子汤..... 149

黑芝麻：养血明目护肝 /150

- 黑芝麻八宝粥..... 151
- 核桃芝麻糊..... 151
- 黑米芝麻豆浆..... 151

莲子：安神明目，养心亦养肝 /152

- 山楂莲子茶..... 153
- 山楂莲子栗子羹..... 153
- 莲子枸杞羹..... 153

红枣：减轻毒素对肝的伤害 /154

- 红枣粥..... 155
- 红枣黑芝麻饮..... 155
- 叶枣绿豆汤..... 155

花生：保护肝细胞 /156

- 红枣花生粥..... 157
- 桂圆花生汤..... 157
- 花生拌水芹..... 157

桂圆：补气养血润五脏 /158

- 桂圆红枣茶..... 159
- 桂圆百合肉汤..... 159
- 桂圆枸杞鸡汤..... 159

核桃：养肝补肾，润肠通便 /160

- 黑芝麻核桃粥..... 161
- 核桃仁莲藕汤..... 161
- 核桃枸杞栗子糕..... 161

栗子：益胃平肝，补肾健脾 /162

- 栗子粥..... 163
- 栗子烧白菜..... 163
- 红小豆栗子黑米糊..... 163



葵花子 / 西瓜子 /164

腰果 / 杏仁 /165

水产品类



蛤蜊：解酒保肝 /166

- 蛤蜊粥..... 167
- 蛤蜊豆腐汤..... 167
- 蛤蜊蒸蛋..... 167

泥鳅：祛湿邪，消黄疸 /168

- 泥鳅粥..... 169
- 泥鳅豆腐汤..... 169
- 花生红小豆泥鳅汤..... 169

鲫鱼：利水消肿，排毒养肝 /170

- 鲫鱼粟米粥..... 171
- 鲫鱼豆腐汤..... 171
- 清蒸茶鲫鱼..... 171

鲈鱼：清热解毒，养肝润燥 /172

- 鲈鱼粥..... 173
- 清蒸鲈鱼..... 173
- 鲈鱼党参汤..... 173

黑鱼：补肝益肾 /174

- 黑鱼粥..... 175
- 养肝黑鱼汤..... 175
- 黑鱼红小豆汤..... 175

带鱼：补虚解毒，止血养肝 /176

- 蒸带鱼..... 177
- 煎带鱼..... 177
- 木瓜烧带鱼..... 177

三文鱼：护肝，调节脂肪代谢 /178

- 洋葱三文鱼..... 179
- 山药三文鱼..... 179
- 清蒸三文鱼..... 179



熏鱼 / 鱼子 /180

鲍鱼 / 河虾 /181

其他类



蜂蜜：增强肝脏功能 /182

- 蜜糖红茶..... 183
- 草莓蜂蜜酸酪..... 183
- 柠檬枸杞蜂蜜饮..... 183

牛奶：补虚损，润五脏 /184

- 牛奶粥..... 185
- 南瓜牛奶饮..... 185
- 牛奶绿豆沙..... 185

橄榄油：预防脂肪肝 /186

- 橄榄油南瓜粥..... 187
- 橄榄油蔬菜沙拉..... 187
- 芝麻山药麦团..... 187

豆豉：净化血液，提高肝脏解毒能力 /188

- 桑菊豆豉粥..... 189
- 豆豉干煸扁豆..... 189
- 豉香鲈鱼..... 189

醋：修复肝细胞 /190

- 醋茶..... 191
- 醋豆腐..... 191
- 醋泡花生..... 191

菊花：清热解毒，养肝明目 /192

- 菊花银耳枸杞粥..... 193
- 菊花蜜饮..... 193
- 菊花金银花甘草饮..... 193

玫瑰花：疏肝理气 /194

- 玫瑰菊花茶..... 195
- 双花粥..... 195
- 玫瑰绿豆饮..... 195

绿茶：清热解毒，养护肝脏 /196

- 金银花茶..... 197
- 西蓝花绿茶汁..... 197
- 洋甘菊芙蓉饮..... 197



酱油 / 巧克力 /198

蜜钱 / 啤酒 /199



第三章

肝病居家调养及食疗

慢性乙型肝炎 /202

认识乙肝.....	202
乙肝病毒携带者生活注意事项.....	203
乙肝患者最关心的 10 个问题.....	204
乙肝患者的家庭调养.....	206
特效食疗方.....	207

脂肪肝 /208

认识脂肪肝.....	208
脂肪肝的病因.....	208
易患脂肪肝的人群.....	209
脂肪肝需要治疗吗.....	209
脂肪肝患者的居家饮食调养指南... 210	
脂肪肝饮食记住四原则.....	210
特效食疗方.....	211

酒精肝 /212

认识酒精肝.....	212
酒精肝早期的五个表现.....	212
容易患酒精肝的人群.....	213
得了酒精肝怎么办.....	213
酒精肝患者调养期合理运动.....	214
酒精肝患者的居家饮食指南.....	214
特效食疗方.....	215

慢性肝炎 /216

认识慢性肝炎.....	216
引起慢性肝炎的常见因素.....	217
易患慢性肝炎的人群.....	217
慢性肝炎患者注意“七分养”.....	218
正确对待慢性肝炎.....	218

怎样及早发现是否患了慢性肝炎... 219	
慢性肝炎患者别忘自我观察.....	220
慢性肝炎患者居家饮食调养注意... 220	
特效食疗方.....	221

肝硬化 /222

认识肝硬化.....	222
如何判断肝硬化的早期和晚期.....	222
肝硬化患者出现这些症状要小心... 223	
肝硬化晚期治疗.....	223
肝硬化患者要补充的营养素.....	224
肝硬化患者居家调养这样吃.....	224
特效食疗方.....	225

肝癌 /226

认识肝癌.....	226
肝癌患者治疗期护理要点.....	227
肝癌患者恢复期居家调养要点.....	227
肝癌患者调养宜补充的营养素.....	228
特效食疗方.....	229

药物性肝炎 /230

认识药物性肝炎.....	230
常见引起药物性肝炎的药物种类... 230	
别忽视中药对肝脏的伤害.....	231
药物性肝炎患者的饮食及注意事项.. 232	
预防药物性肝炎的 7 点注意.....	232
特效食疗方.....	233

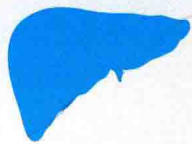
附录 /234

附录一：养肝护肝常见中药快快查 /234	
附录二：中医肝脏疾病名称及证候 /238	

养肝吃什么

宜忌速查

郭朋 主编



 中国轻工业出版社




前言

你知道吗？

有时候，当你发现自己容易对家人、同事发脾气，以为是没有控制好情绪，或者脾气坏，但其实是你的肝脏受损了，身体在提醒你该养肝护肝了。

现代人有很多不良习惯，如晚睡，吃快餐，不运动……加上生活、工作压力大，每天都在增加肝脏的负担，而生活中不以为意的饮食小习惯更是在缓慢地伤害着肝脏，如喝粥和吃鸡蛋时就咸菜，咸菜盐分太高，吃多了影响水钠代谢；炖萝卜、炒白菜时，喜欢放点酱油，然而，调查发现，酱油的消耗量与肝癌直接相关……直到某一天，肝脏向你发出求救的信号。



如果放任肝脏求救的信号不管，不需要太久，肝脏就会发生不可逆的病变，给健康和生活带来沉重的负担。

其实，每个人有很多机会可以阻止这种伤害的发生。当你每天进餐时；当你不自觉地熬夜晚睡时；当你总是制定运动计划，但从来不实施时；当你面对生活琐事，不由自主地总是发脾气时，想想你的肝脏，及时调整你的行为，就会为你的健康不断加分。

了解肝脏，保护好肝脏，是保持健康身体、愉悦心情的保证。

本书从生活中最重要的饮食出发，详细介绍了日常生活中的伤肝食物，以及养肝护肝食物和吃法，并对常见的肝脏疾病，如慢性乙型肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝腹水、肝癌等进行了深入浅出的讲解，并教给你预防、调养、护理的方法，让你在饮食起居中轻轻松松保护好肝脏。

肝脏常识知多少

肝脏是人体最大的解毒器官，有强大的再生、代谢能力，每天要接受来自于身体及从外界摄入的毒素，这些毒素在慢慢侵蚀肝脏健康

哪些人容易伤害肝脏

喜欢熬夜的人 经常熬夜，强迫身体保持清醒状态，会使肝脏长期处于疲劳中，降低其抵抗力。

不吃早餐者 长期不吃早餐，肝内储存的肝糖原就要被调用，长此以往，影响肝脏功能。

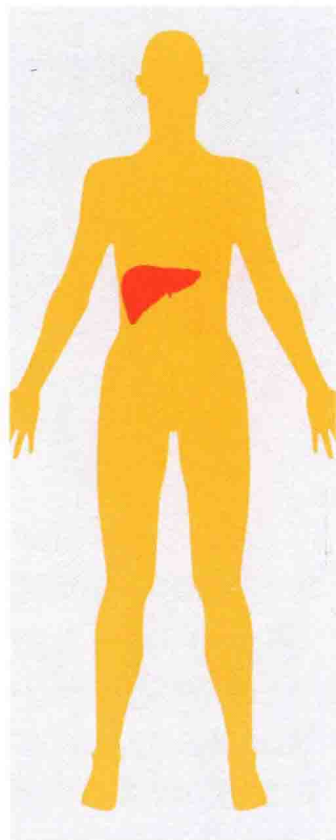
吃太多加工食品者 加工食品中的防腐剂、色素、人工甜味剂等食品添加剂的代谢会增加肝脏的负担。

偏爱油炸食物者 摄入过多脂肪，不仅会增加肝脏代谢的负担，还会增加患脂肪肝的危险。

喜欢吃烧烤或生鱼片者 烧烤食物，尤其是烧烤的肉类中本身就含有大量的亚硝胺，长期食用易导致肝脏受损；生吃鱼片极易感染肝吸虫病，甚至引发肝癌。

暴饮暴食者 暴饮暴食既损害胃肠道的健康，也会导致体内自由基大大增加，增加肝脏负担。

过量饮酒者 长期过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力，导致体内毒素增加，诱发肝脏损伤。



小心生活里的亚硝胺

亚硝胺是一种强致癌物，小剂量摄入就有致癌危险。某些食物中含有亚硝酸盐和胺类，经过胃液、肠道消化，就会产生亚硝胺。

常见含亚硝胺的食物

生活中某些常见的食物，如啤酒、香烟，都含有亚硝胺，尤其是熏腊食品，含有大量的亚硝胺类物质。

伤肝食物搭配



警惕蔬菜中的亚硝酸盐

部分新鲜蔬菜含有亚硝酸盐,但含量并不多,如莴笋、菠菜、萝卜、芹菜、甜菜等,但这类蔬菜做熟后,如果被微生物污染,其本身含有的硝酸盐会在菌类的作用下转变成亚硝酸盐,如隔夜菜。

其他含亚硝酸盐的食物

蔬菜储存时间过长,不仅口感不好,当其发生腐烂时,还会导致其中的亚硝酸盐含量增加,与进



人体内产生胺类的物质,如大豆、肉类等同吃,会形成亚硝胺。而亚硝胺对肝脏伤害很大,因此平时要注意不吃久放的蔬菜和隔夜菜。



肝脏受损的4大信号

一个健康的肝脏,发展到“伤痕累累”的肝脏,大概只需要6个月的时间。它会给你发送求救信号,及早了解,能避免肝脏受到更多伤害。

眼白发黄

如果发现眼白部分有发黄的迹象就要注意,很可能是肝脏受损的表现。

皮肤出现青紫色瘀伤

如果没有磕碰,皮肤却总出现被撞伤般的瘀伤,可能是肝脏出了问题。

脸色晦暗

面部出现了灰黑色,这是慢性肝炎的典型症状。如果皮肤呈现灰黑色,要尽早去医院检查。

非外伤出血

生活中要注意牙龈出血、鼻衄现象,如果刷牙时总是牙龈出血,而且没有其他牙龈症状,要及时去医院检查。

警惕食物里的伤肝毒素——黄曲霉素

在生活中，还有一种霉菌毒素，对肝脏伤害也很大，那就是黄曲霉素。正常情况下，黄曲霉素很难被身体代谢出去，如果是非连续性地少量误摄入，一般需要7天左右可以代谢掉，但如果连续摄入，或者一次摄入量过多，就有可能延长代谢时间，对身体造成伤害。

黄曲霉素的毒性比氰化钾还大，而且摄入体内的毒素逐渐累积，会破坏肝功能，导致肝癌。

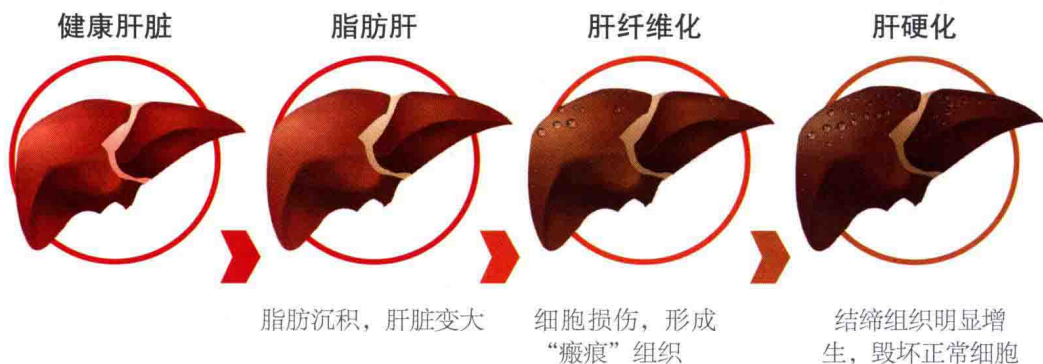
常见可能含黄曲霉素的食物

花生、核桃、大豆、大米、玉米、牛奶和乳制品，以及食用油中都可能出现黄曲霉素。正常情况下，这些食物都没有黄曲霉素，但是富含油脂的食物发霉后，就会产生黄曲霉素，因此一旦食物发霉，尤其是谷物、大豆以及坚果类，千万不要再食用。

肝脏损伤进程

肝脏的损伤最早是从肝细胞被破坏开始的。虽然肝脏是可再生器官，不过随着病毒或者损伤肝细胞的因素逐渐深入，被破坏的肝细胞越来越多，肝损伤就造成了。伴随着肝损伤程度的加深，肝脏本质也发生了变化。

健康的肝脏→脂肪肝→肝纤维化→肝硬化



在肝脏逐渐被损伤的进程中，即使发展到第三个进程——肝纤维化的阶段，如果发现较早，能及时改变生活习惯，多摄入养肝护肝食物，肝脏还能恢复至健康状态。