

菜篮子与健康

AILANZI YU JIANKANG

总主编 / 宋天彬 刘占文

护肝套餐

Hu Gan Tao Can

主编 周俭



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

菜篮子与健康

护肝套餐

主编 周 俭

上海中医药大学出版社

责任编辑 杨雪军
技术编辑 徐国民
责任校对 刘艳群
封面设计 王磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

护肝套餐 / 周俭主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2005

(菜篮子与健康/宋天彬, 刘占文主编)

ISBN 7-81010-910-3

I. 护... II. 周... III. 肝疾病—食物疗法—食谱

IV. ①R247.1②TS927.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 105125 号

菜篮子与健康·护肝套餐

主编 周俭

上海中医药大学出版社出版发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号)

邮政编码 201203

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海申松立信印刷厂印刷

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 8.375 字数 182 千字 印数 1—4 100 册

版次 2005 年 11 月第 1 版

印次 2005 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-910-3/R·858

定价 18.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话 021-51322545 联系)

《菜篮子与健康》编委会

总 主 编：宋天彬 刘占文

副总主编：赵鲲鹏

编 委：（按姓氏笔画为序）

王丽妮 刘占文 宋天彬

张玉萍 周 俭 赵鲲鹏

高绿汶

《菜篮子与健康·抗肝套餐》编委会

主 编：周 俭

副主编：任 洁

编 委：（按姓氏笔画为序）

王立言 任 洁 吴夏秋

李 瑞 李 颖 周 俭

高 炜 涂媛茜 路宗志

序

21 世纪是以人为本的世纪，而人以健康为本。有了健康就可能拥有一切，失去了健康，就必然失去一切。那么怎样才能维护健康呢？当今全人类已形成共识，这就是世界卫生组织提倡的健康四大基石：合理饮食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒。可见饮食是放在第一位的，其实我们祖先早就说过：民以食为天。最近美国加州新起点健康中心提出“新起点健康生活计划”，又把这四大基石具体化为健康生活八大原则：营养、运动、休息、节制、心态平和、阳光、空气、水。也是把饮食营养摆在第一位，真是“英雄所见略同”啊！

中医药是中华民族的主要养生保健手段，追溯其悠久的历史，大家都认同“医食同源”说，所以最早就有“食医”这种医学分科。几千年来，在食疗、食养方面，积累了丰富的经验。俗话说药补不如食补，唐代名医孙思邈，被后人尊为“药王”，他在《千金翼方》中就强调：“若能用食平疴（疾病），释情遣疾者（心理治疗），可谓良工（好医生），长年饵生之奇法（生食），极养生之术也（是很好的养生术）。夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食之不愈，然后命药。”他还引用古代神医扁鹊的话说：“不知食宜者，不足以存生也，不明药忌者，不能以除病也……”由此可见中医对食疗食养的重视。

中医食疗营养学的特色，在于对人体机能状态进行宏观调控。人的机能状态过强为阳，过低为阴，在中医看来，任何食品都能对调节人体阴阳平衡发挥作用。而人能保持阴阳相对平衡的状态，就能健康长寿。这与西医生理学的人体内环

境稳定学说不谋而合。西医的长处在于微观分析,其营养学讲究分析食品营养成分,研究各种营养成分在新陈代谢过程中所发挥的微观调控作用。但是在日常生活中,我们总不能每天都抽血化验,看看什么成分多了,什么成分少了,以此来指导饮食安排。所以还是得用中医整体调控阴阳平衡的理论来指导日常生活,凡事“勿太过与不及”,饮食要多样化,给身体以自动调节,自由选择的余地,好吃的也要适可而止,以免营养失衡。对于人体这样复杂的系统,中医的调控艺术是充分利用人体本能的自动调节,这就是抓住影响全局的关键部分,首先从整体上调整好,即“虚则补之,实则泻之,寒则热之,热则寒之”。至于微观层次的生物化学反应,则由人体自动调节机能来完成。当然,如果在病理情况下,人体的自动调节机能难以完成任务,现代医学通过化验分析,进行微观调控也是十分必要的。此外,现代医学使我们对于自身的了解细致入微,也有利于减少宏观调控的盲目性。因此我们主张中西医结合,取长补短,以利于指导养生实践。

《菜篮子与健康》系列丛书,就是在上述理念指导下,广泛收集中华民族千百年来饮食保健的宝贵经验,并结合现代研究的验证,以确保其内容的科学性。尽管从主观愿望上,想以古今实践和现代研究为基础,深入浅出地介绍一些必要的中西医学知识,做到通俗易懂,方便实用,以便利用菜篮子来维护身心健康。但是学识水平所限,难免有不尽人意甚至谬误之处,诚恳希望同道和读者批评指正。

宋天彬 刘占文 谨识
乙酉年 孟春 于静心斋

前 言

肝是人体的重要脏器,由于文化背景和理论基础的差异,中西医对肝功能的认识,有很大的差异。西医认为,它具有合成与储存养料、分泌胆汁、解毒、防御等作用;中医则认为,肝为人的“将军之官”,具有藏血、主疏泄、主筋等重要功能,与人的健康密切相关。由此可见,尽管中西医学对肝功能的具体描述有所不同,但对其重要性的认识,却十分相似。

肝也是多种疾病的“好发地带”,常见的疾病,如急慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝等;此外,中医认为,某些与精神神经性疾病,也与肝有关。好在随着医学科学的发展,治疗肝病的方法也日益增多,中西药物、手术、理疗等均可供人们选用;除此之外,食疗药膳的作用也不容忽视,它可以用于肝病的预防、治疗和康复等各个阶段。由鉴于此,我们编写了《菜篮子与健康·护肝套餐》。全书分三大部分:上篇主要介绍肝与常见肝病的基础知识;中篇分五谷、五菜、五果、五畜等择要介绍常用的肝病食疗食品;下篇以疾病为纲介绍常见肝病的食疗方案,供肝病患者及其家属参阅。

由于我们水平有限,加之时间较紧,书中肯定存在某些不足,恳切地希望读者给予批评指正,以便在重印时改正。

编 者

2005年8月10日

目 录

上篇：认识肝胆

肝脏的位置与结构	2
1. 肝脏的位置(2) 2. 肝脏的形态(2) 3. 肝脏的结构(3)	
肝脏的功能	5
1. 肝脏——人体的“生命塔”(5) 2. 造血(6)	
3. 分泌胆汁(6) 4. 解毒(6)	
中医论肝脏	7
1. 肝主疏泄(7) 2. 肝主藏血(8)	
肝病“家族谱”	10
1. 急、慢性肝炎(10) 2. 脂肪肝(16) 3. 肝硬化(18) 4. 肝腹水(22) 5. 肝癌(23)	
肝胆相照	26
1. 胆囊是什么?(26) 2. 急性胆囊炎(27) 3. 慢性胆囊炎(28) 4. 胆石症(28) 5. 为什么胆石症常伴有胆囊炎?(29) 6. 改变不良生活习惯,远离胆囊疾病(30)	
中医对肝脏病的独特描述	31
1. 胁痛(31) 2. 黄疸(32) 3. 积聚(32) 4. 鼓胀(32)	

教你学看化验单 33

1. 血清丙氨酸氨基转移酶(旧称谷丙转氨酶)(33)
2. 血清门冬氨酸氨基转移酶(旧称谷草转氨酶)(34)
3. 血清碱性磷酸酶(35)
4. 血清 γ -谷氨酰基转移酶(转肽酶)(35)
5. 血清乳酸脱氢酶及其同工酶(36)
6. 血清胆红素(37)
7. 血清总蛋白(38)
8. 血清白蛋白(38)
9. 白蛋白和球蛋白比值(A/G比值)(39)
10. 血清总胆汁酸(39)
11. 血清胆碱酯酶(39)
12. 乙型肝炎相关抗原、抗体(40)
13. 其他类型肝炎抗体检验项目(43)

中医相关术语解读 45

1. 肝气(45)
2. 肝风(45)
3. 肝炎(46)
4. 肝郁(45)
5. 肝阳上亢(46)
6. 肝胃不和(46)
7. 肝胃气痛(46)
8. 肝脾失调(47)
9. 肝气郁结(47)
10. 肝的主要生理特性(47)
11. 肝主疏泄(48)
12. 肝疏泄不及与疏泄太过(49)
13. 肝藏血(50)
14. 肝主藏血功能失常(50)
15. 肝为“罢极之本”、“将军之官”(51)
16. 肝在体合筋(51)
17. 肝在液为泪(52)
18. 肝其华在爪(52)

肝病食疗的基本原则 53

1. 高蛋白、优质蛋白饮食(53)
2. 适当摄取糖类(54)
3. 适量补充维生素有助于肝病患者的治疗(54)
4. 其他(54)

中篇：“吃掉”肝病

米面杂粮——五谷为养 56

1. 薏苡仁(56) 2. 马铃薯(57) 3. 大豆(58)
4. 小豆(59) 5. 绿豆(60) 6. 花生(61) 7. 玉米(62)
8. 红薯(63) 9. 粳米(63) 10. 糯米(65)
11. 小麦(66) 12. 莜面(67) 13. 芝麻(68)
14. 荞麦(69)

四时蔬菜——五菜为充 70

1. 芹菜(70) 2. 白菜(71) 3. 油菜(71) 4. 冬瓜(72)
5. 荷叶(73) 6. 苋菜(73) 7. 香菇(74)
8. 黑木耳(75) 9. 金针菜(76) 10. 卷心菜(77)
11. 茭白(78) 12. 山药(78) 13. 毛笋(80)
14. 莴苣(81) 15. 黄瓜(82) 16. 芋头(83)
17. 莼菜(84) 18. 芦笋(85) 19. 丝瓜(86)
20. 百合(87) 21. 豆腐(88) 22. 扁豆(89)
23. 豆豉(89) 24. 黑豆(90)

水果坚果——五果为助 92

1. 大枣(92) 2. 桃(93) 3. 橘(94) 4. 荔枝(95)
5. 葡萄(96) 6. 番茄(97) 7. 李子(98)
8. 梅子(99) 9. 杏子(99) 10. 樱桃(100) 11. 柚子(101)
12. 石榴(101) 13. 西瓜(102) 14. 苹果(103)
15. 柿(103) 16. 胡桃仁(104) 17. 猕猴桃(104)
18. 荸荠(105)

鱼肉蛋类——五畜为益 107

1. 猪肝(107) 2. 牛肝(108) 3. 羊肝(109) 4. 兔肝(110)
5. 鸡肝(110) 6. 鸭肝(111) 7. 猪瘦肉(112)
8. 猪肚(113) 9. 猪肠(114) 10. 猪骨(114) 11. 牛肉(115)
12. 羊肉(116) 13. 狗肉(117) 14. 兔肉

- (118) 15. 乌鸡(118) 16. 鸡肉(119) 17. 鸭肉
 (121) 18. 鸽肉(123) 19. 牛奶(124) 20. 羊奶
 (125) 21. 鸡蛋(125) 22. 海参(127) 23. 海蜇
 (128) 24. 虾仁(129) 25. 鲍鱼(130) 26. 淡菜
 (130) 27. 田螺(131) 28. 银鱼(132) 29. 鲳鱼
 (132) 30. 鳝鱼(133) 31. 河鳗(134) 32. 鲫鱼
 (134) 33. 墨鱼(136) 34. 鲤鱼(137) 35. 蚌肉
 (137) 36. 鳖(138) 37. 龟(140) 38. 泥鳅(141)
 39. 田鸡(142) 40. 黑鱼(142) 41. 海带(143)
 42. 干贝(144) 43. 牡蛎(144) 44. 带鱼(145)
 45. 鲈鱼(145) 46. 蛤蜊(146)

下篇：护肝大套餐

肝脏疾病

急性肝炎

- 饮食宜忌..... 148
 食谱精选..... 152

菜肴

1. 白茅根煮瘦猪肉(152) 2. 荸荠豆腐汤(152) 3. 芹菜粥(152) 4. 冬瓜鸭汤(152) 5. 金针菜炒猪肝(153)

饮料

1. 车前饮(153) 2. 豆蔻牛奶饮(153) 3. 冬瓜饴糖饮(153) 4. 三鲜汁(154) 5. 王浆蜂蜜(154) 6. 半边莲茶(155) 7. 桑椹枸杞茶(155)

汤羹

1. 香附豆腐汤(155)
2. 薏苡仁水鸭汤(156)
3. 三冬汤(156)
4. 番茄墨鱼汤(157)
5. 二豆鲤鱼汤(157)
6. 薏苡仁淡菜煲冬瓜(158)

主食

1. 二豆饭(158)
2. 陈皮瘦肉粥(159)
3. 茯苓山药薏苡仁粥(159)
4. 黄瓜薏苡仁粥(159)
5. 茵陈粥(160)
6. 荸荠馄饨(160)

一日食谱举例	160
--------	-----

慢性肝炎

饮食宜忌	161
------	-----

食谱精选	165
------	-----

菜肴

1. 茵陈煮田螺(165)
2. 香附川芎煮乌鸡(166)

饮料

1. 酸枣白糖饮(166)
2. 鲜芹蜂蜜饮(166)
3. 南瓜粉(166)
4. 玫瑰花黄芪茶(167)

汤羹

1. 鲤鱼赤小豆汤(167)
2. 五味子红枣金橘汤(167)
3. 红枣花生汤(168)
4. 番茄牛肉汤(168)
5. 猪腿赤豆汤(168)
6. 银耳红枣汤(168)

主食

1. 黑枣粥(169)
2. 二冬粥(169)
3. 桃仁粥(169)
4. 红豆薏米粥(170)
5. 山药粥(170)
6. 猕猴桃粥(170)
7. 猪肾枸杞女贞粥(171)
8. 荔枝莲山粥(171)

一日食谱举隅·····	171
-------------	-----

肝 硬 化

饮食宜忌·····	171
-----------	-----

食谱精选·····	174
-----------	-----

菜肴

1. 藕节枣(174)
2. 烤猪肝(175)
3. 蚌肉松花泥(175)
4. 泥鳅烧豆腐(175)
5. 二豆炖生鱼(175)
6. 二豆白糖泥(176)
7. 桂圆山药炖甲鱼(176)

饮料

1. 荸荠牛奶饮(177)
2. 荔带茴青饮(177)
3. 榨五汁(177)
4. 五味龙眼洋参茶(178)
5. 五味红枣茶(178)

汤羹

1. 大枣鳖甲汤(179)
2. 赤豆鲤鱼汤(179)
3. 三豆白鸭汤(179)
4. 鸭肝豆芽汤(180)
5. 乌豆龙眼大枣汤(180)
6. 独蒜牛奶羹(180)
7. 枸杞枣煲鸡蛋(181)
8. 五味滑鸡煲(181)

主食

1. 五味粥(182)
2. 茯苓赤小豆粥(182)
3. 茯苓赤小豆包子(182)
4. 冬瓜炖粳米(183)
5. 番薯饭(183)

一日食谱举隅·····	183
-------------	-----

脂 肪 肝

饮食宜忌·····	184
-----------	-----

食谱精选·····	185
-----------	-----

菜肴

1. 糖醋清蒸鱼(185)
2. 生炒鳝丝(186)
3. 猪肝炒萝卜(186)
4. 葱煮柚皮(186)
5. 醋炆海带(187)
6. 柚子鸡(187)
7. 神仙鸭(187)
8. 陈皮牛肉(188)

饮料

1. 鱼脑粉(188)
2. 芹蜜汁(188)
3. 三豆饮(189)
4. 西瓜汁(189)
5. 丝瓜饮(189)
6. 山楂决明茶(189)

汤羹

1. 脊骨海带汤(190)
2. 菠菜猪肝汤(190)
3. 海带陈皮萝卜汤(190)
4. 冬瓜赤小豆汤(191)
5. 绿豆海带汤(191)
6. 山楂汤(191)
7. 泥鳅汤(191)
8. 龙眼莲子羹(192)

主食

1. 荷叶粥(192)
2. 牛奶大枣粟米粥(192)
3. 紫茄子大米粥(193)
4. 薏苡仁黄瓜粥(193)
5. 芹菜粥(193)
6. 赤小豆粥(193)
7. 山药羊肉粥(194)
8. 枸杞粥(194)
9. 鸡肝粥(194)
10. 花生山楂核桃糊(194)
11. 栗子糕(195)
12. 藕米糕(195)

一日食谱举例..... 196

肝 腹 水

饮食宜忌..... 196

食谱精选..... 198

菜肴

1. 荸荠煮猪肚(198)
2. 黄雌鸡(198)
3. 薏仁煮鲈鱼

(198) 4. 茯苓泽泻鸡(199) 5. 枸杞蒸全鸡(199)

饮料

1. 蚕豆红糖饮(200) 2. 三豆茯苓饮(200) 3. 赤小豆山药饮(200) 4. 西瓜饮(201) 5. 复方玉米须饮(201) 6. 荸荠茅根竹蔗水(201) 7. 赤小豆冬瓜茅根饮(202)

汤羹

1. 茯苓鳖枣汤(202) 2. 黑鱼黑豆汤(203) 3. 茯苓鲫鱼豆腐汤(203) 4. 黑鱼冬瓜汤(203) 5. 黑豆红花汤(204) 6. 鲤鱼赤豆汤(204) 7. 杜仲猪腰汤(205) 8. 全鸭冬瓜汤(205) 9. 山药薏仁煮龟汤(206) 10. 赤小豆煲鸡(206) 11. 二豆苡仁羹(206)

主食

1. 郁李仁粥(207) 2. 冬瓜皮粥(207) 3. 香佛冬瓜粥(207) 4. 八味粥(208) 5. 紫苏子粥(208) 6. 薏仁田螺花椒粥(208) 7. 薏仁粥(209) 8. 茯苓赤豆粥(209) 9. 冬瓜粥(209) 10. 车前子粥(210) 11. 扁蓄粥(210) 12. 竹叶桑皮粥(210) 13. 赤桃归苓粥(211) 14. 桃仁丹参粥(211) 15. 三七丹参粥(211) 16. 益母草粥(212) 17. 黑豆鸡蛋粥(212) 18. 茯苓太子参白术粥(213) 19. 茯苓大枣山药粥(213) 20. 狗肉粥(213) 21. 鸭肉薏仁粥(214) 22. 桑杞车前粥(214) 23. 枸杞粥(214) 24. 茯苓红花鸡蛋面(215)

一日食谱举隅..... 215

胆 囊 疾 病

急性胆囊炎

饮食宜忌	216
食谱精选	218
菜肴	
1. 合欢花蒸猪肝(218)	
2. 凉拌黄瓜(218)	
饮料	
1. 茉莉花茶(218)	
2. 鸡蛋黄瓜藤饮(218)	
3. 马齿苋芦根饮(219)	
4. 玉米须茶(219)	
5. 乌梅菊花茶(219)	
汤羹	
1. 绿豆蛋清汤(220)	
2. 田螺汤(220)	
3. 冬瓜蚌肉汤(220)	
主食	
1. 蒲公英山楂粥(221)	
2. 卷心菜粥(221)	
3. 玉米粉粥(221)	
一日食谱举隅	221

慢性胆囊炎

饮食宜忌	222
食谱精选	224
菜肴	
1. 茭白炒肉丝(224)	
2. 鲫鱼赤豆陈皮(225)	
3. 郁金鸭(225)	
4. 女贞子蒸带鱼(225)	
5. 黄芪灵芝炖猪肉(226)	
6. 合欢花蒸猪肝(226)	
7. 莴笋炒鸡丁(226)	
饮料	

1. 玫瑰花茶(227) 2. 二豆茶(227) 3. 米醋瓜藤饮(227)
4. 佛手柑饮(228) 5. 青皮麦芽饮(228)

汤羹

1. 泥鳅赤豆汤(229) 2. 芹菜汤(229) 3. 乌鸡肫皮汤(229)
4. 兔肉冬瓜汤(230) 5. 豆腐蘑菇银耳汤(230)
6. 柳叶荸荠汤(230) 7. 猪肉蘑菇汤(231)
8. 金针香菜汤(231) 9. 猪肝羹(231) 10. 赤小豆花生大枣羹(232)

主食

1. 期颐饼(232) 2. 蒲公英粥(233) 3. 茵陈粥(233)
4. 薏苡仁粥(233) 5. 薏米茅根粥(234) 6. 莱服子粥(234)
7. 仙人粥(234)

一日食谱举隅..... 235

胆 石 症

饮食宜忌..... 235

食谱精选..... 238

菜肴

1. 郁金鸭(238) 2. 蒸带鱼女贞子(238) 3. 黄芪灵芝炖猪肉(238)
4. 合欢花蒸猪肝(238) 5. 莴笋炒鸡丁(239)
6. 香炸核桃仁(239) 7. 萝卜炒猪肝(239)

饮料

1. 玉米须车前茶(239) 2. 玫瑰花茶(239) 3. 二豆茶(240)
4. 菊花百合茶(240) 5. 鸡内金粉(240)
6. 鲜金钱草汁(241) 7. 西瓜荸荠汁(241) 8. 佛手柑饮(241)
9. 青皮麦芽饮(242)