

守护健康

181种

食疗方

13种常见肝病的防治方法
科学搭配饮食让肝脏恢复健康

学会吃! 快速调理



肝病

Xue Hui Chi Kuaisu Tiaoli Ganbing

肝脏很重要，护肝有诀窍

30种养肝食材
31种护肝中药材

胡维勤◎主编



关注肝脏健康，避免伤肝因素



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

守护健康

学会吃!快速调理 肝病

胡维勤◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

学会吃! 快速调理肝病 / 胡维勤主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2018. 1

(守护健康)

ISBN 978-7-5388-9430-1

I. ①学… II. ①胡… III. ①肝疾病—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第303375号

学会吃! 快速调理肝病

XUE HUI CHI! KUAISU TIAOLI GANBING

主 编 胡维勤

责任编辑 梁祥崇 许俊鹏

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

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

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 180千字

版 次 2018年1月第1版

印 次 2018年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9430-1

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



目录 CONTENTS

第一章

养肝，要先了解肝

002 认识我们的肝脏

- 002 1. 肝脏在人体中的位置
- 002 2. 西医理解的肝脏功能
- 004 3. 中医理解的肝脏功能
- 005 4. 肝脏的再生能力
- 005 5. 肝脏在人体中所扮演的“角色”

007 重视生活细节，避免伤肝因素

- 007 1. 饮食与肝脏健康

- 009 2. 情绪与肝脏健康

- 010 3. 运动与肝脏健康

011 留意身体发出的肝病信号

- 011 1. 持续性发热，并排除其他感染
- 012 2. 食欲减退，恶心厌油
- 012 3. 尿黄如茶色
- 013 4. 全身乏力，疲劳感无法消除
- 013 5. 下肢或全身水肿

第二章

常见肝病食疗法

016 酒精性脂肪肝

- 017 雪梨银耳百合粥
- 017 瑶柱蔬菜粥

018 酒精性肝硬化

- 019 红薯芥菜汤
- 019 绿豆豆浆
- 020 参果炖瘦肉
- 020 羊肉烩菜
- 021 烫包菜

- 021 南瓜百合

022 酒精性肝炎

- 023 豆皮南瓜卷
- 023 蒜蓉菠菜
- 024 花生菠菜
- 024 蚝油牛肉

025 酒精性肝纤维化

- 026 西红柿酸奶
- 026 双菇脊骨汤



027 萝卜香菇肉粥

027 土豆小炒肉

028 甲型病毒性肝炎

029 红枣蜂蜜柚子茶

029 白果蒸蛋羹

030 白果红枣肚条汤

030 水果燕麦牛奶粥

031 醋焖多宝鱼

031 肉丝芹菜

032 乙型病毒性肝炎

033 冬瓜鱼头汤

033 西红柿炒山药

034 胡萝卜炒香菇片

034 香菇木瓜沙拉

035 蜜制莲藕

035 芥蓝木耳炒香肉

036 丙型病毒性肝炎

037 芦笋玉米西红柿汤

037 南瓜清炖牛肉

038 口蘑蒸牛肉

038 蒸香菇西蓝花

039 丁型病毒性肝炎

040 益母草鱼腥草排骨汤

040 银鱼干炒苋菜

041 福寿四宝虾球

041 黑蒜炒平菇

042 戊型病毒性肝炎

043 黑蒜炒苦瓜

043 萝卜圣女果梨汁

044 小白菜香菇肉片

044 紫甘蓝拌茭白

045 肝纤维化

046 木瓜马蹄萝卜饮

046 西红柿葡萄紫甘蓝汁

047 蒜泥海带丝

047 白菜木耳炒肉丝

048 脂肪肝

049 泽泻枸杞子粥

049 燕麦米豆浆

050 芹菜胡萝卜丝拌腐竹

050 山楂消食汤

051 苦瓜拌鸡片



051 黑蒜拌芹菜

052 肝硬化

053 蜂蜜苦瓜汁

053 茯苓玉米须鲫鱼汤

054 猪苓垂盆草粥

054 香菇煨蹄筋

055 木耳烩豆腐

055 糖醋藕片

056 肝血管瘤

057 胡萝卜葡萄柚汁

057 苦瓜胡萝卜粥

058 草菇冬瓜球

058 五色蔬菜

059 肝囊肿

060 南瓜西红柿煲瘦肉

060 蘑菇藕片

061 椰子油炒虾

061 香菇苋菜

第三章

养肝护肝的 30 种食材

064 黑豆

065 佛手瓜莲藕板栗黑豆汤

065 首乌黑豆红枣汤

066 黄豆

067 醋泡黄豆



067 香菇白菜黄豆汤

068 红枣

069 党参龙眼红枣汤

069 木耳苹果红枣瘦肉汤

070 西红柿

071 西红柿柠檬蜜茶

071 节瓜西红柿汤



072 黑木耳

073 枸杞木耳乌鸡汤

073 三七拌木耳

074 黄瓜炒木耳

074 凉拌木耳

075 马蹄

076 山药玉米马蹄露

076 佛手胡萝卜马蹄汤

077 莲藕

078 藕丁西瓜粥

078 南乳炒莲藕

079 莲藕炒秋葵

079 茄汁莲藕炒鸡丁

080 紫薯

081 紫薯银耳大米粥

081 紫薯龙眼小米粥

082 芦笋

083 圣女果芦笋鸡柳

083 芦笋金针

084 山药

085 山药天花粉枸杞粥

085 三七山药牛肉汤

086 胡萝卜

087 玉米胡萝卜粥

087 胡萝卜丝炒包菜

088 苦瓜

089 苦瓜芦笋汁

089 白果炒苦瓜

090 南瓜

091 原味南瓜汤

091 蓝莓南瓜

092 冬瓜

093 车前子丹参冬瓜皮茶

093 冬瓜西红柿汤

094 菠菜

095 双菇玉米菠菜汤

095 菠菜炒鸡蛋

096 白菜

097 金钩白菜

097 蒜汁蒸白菜

098 苋菜

099 橄榄油苋菜



099 苋菜枸杞绿豆粥

100 芥蓝

101 芥蓝炒冬瓜

101 枸杞拌芥蓝梗

102 西蓝花

103 白玉金银汤

103 虾仁西蓝花

104 牛肉

105 牛肉三七煲冬瓜

105 凉拌牛肉紫苏叶

106 猪肝

107 佛手元胡猪肝汤

107 红枣枸杞蒸猪肝

108 猪瘦肉

109 茶树菇首乌瘦肉汤

109 益母草红枣瘦肉汤

110 鸭肉

111 口蘑嫩鸭汤

111 干贝冬瓜煲鸭汤

112 虾

113 蒜香虾球

113 海虾干贝粥

114 甲鱼

115 红参淮杞甲鱼汤

115 枸杞青蒿甲鱼汤

116 脱脂牛奶

117 脱脂奶红豆汤

117 脱脂奶黑米水果粥

118 酸奶

119 酸奶柑橘沙拉

119 果味酸奶

120 香蕉

121 西红柿香蕉菠萝汁

121 蜂蜜香蕉奶昔

122 梨

123 苹果梨冬瓜紫薯汁

123 麻贝梨

124 柠檬

125 上海青柳橙柠檬汁

125 冰爽柠檬橙汁冬瓜



第四章

保肝护肝的 31 种中药材

128 黄芪

128 黄芪山药鱼汤

129 阿胶

129 阿胶猪皮汤

130 人参

130 人参糯米鸡汤

131 西洋参

131 玉竹西洋参茶

132 灵芝

132 灵芝红枣茶

133 灵芝煎甲鱼

133 灵芝黄芪蜜枣瘦肉汤

134 牛膝

134 威灵仙牛膝茶

135 柴胡

135 柴胡秋梨饮

136 黄芩

136 黄芩解毒茶

137 茯苓

137 党参茯苓鸡汤

138 白术

138 猪肚白术粥

139 板蓝根

139 板蓝根排毒茶

140 玫瑰花

140 金菊玫瑰花茶

141 玫瑰香附茶

141 茉香玫瑰茶

142 菊花

142 党参花茶

143 苦瓜菊花汤

143 菊花枸杞瘦肉粥

144 鸡骨草

144 鸡骨草甘草茶

145 鸡骨草灵芝茶

145 茯苓鸡骨草鸭肉汤

146 百合

146 绿茶百合豆浆

147 仙人掌百合烧红枣

147 枸杞百合蒸木耳



148 天麻

148 天麻双花粥

149 天麻红枣绿豆汤

149 天麻川芎白芷鲢鱼汤

150 五味子

150 五味子蜂蜜绿茶

151 养肝茶

151 党参麦冬五味子瘦肉汤

152 决明子

152 绞股蓝决明三七茶

153 决明子枸杞茶

153 决明子大米粥

154 杜仲

154 杜仲羊肉萝卜汤

155 三七

155 三七丹参茶

156 金钱草

156 金钱草鸭汤

157 金钱草茶



157 金钱草粥

158 蒲公英

158 大黄蒲公英茶

159 夏枯草蒲公英茶

159 蒲公英大米绿豆浆

160 连翘

160 桑寄生连翘鸡爪汤

161 牛蒡连翘饮

161 金银花连翘茶

162 桑寄生

162 黄精首乌桑寄生茶

163 桑寄生茶

163 桑寄生杜仲乌鸡汤

164 甘草

164 黄连甘草汁

165 益母草

165 益母土鸡汤

166 土茯苓

166 生地土茯苓脊骨汤

167 天门冬

167 天门冬橘叶饮



168 当归

168 当归红花饮

169 黄芪当归猪肝汤

169 当归乌鸡汤

170 鳖甲

170 甲鱼山药煲

171 茵陈

171 金钱草茵陈茶

第五章

肝病患者应慎吃的 42 种食物

174 方便面

174 巧克力

174 油炸黄豆

175 油炸花生

175 葵花子

175 炸薯条

176 炸茄盒

176 炸鸡块

176 松花蛋

177 黄油

177 葡萄酒

177 啤酒

178 奶油

178 白酒

178 醪糟

179 大麦

179 荞麦

179 黄米

180 糯米

180 高粱

180 话梅

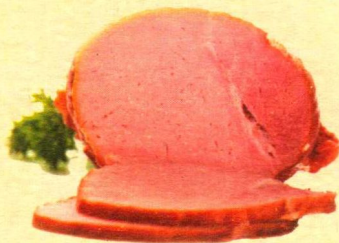
181 糖果

181 腌菜

181 芸豆

182 肥猪肉

182 猪脑



182 猪大肠

183 猪血

183 鸭血

183 香肠

184 火腿

184 腊肉

184 鸡皮

185 蟹黄

185 鱼子

185 咸鱼干

186 鲜黄花菜

186 魔芋

186 锅巴

187 腐竹

187 豆腐乳

187 臭豆腐

第六章

合理运动保护肝脏

190 通过运动保护肝脏

190 踢腿运动

190 健体头部操

191 走路有技巧

191 起床前做做“护肝功”

191 扭腰抡臂，做做健身操

192 闲时打太极，保健又强身

192 慢跑

193 散步

193 扎着马步做家务

194 保护肝脏的“小动作”

194 01 头常梳——气血顺则百气通

194 02 齿常叩——补肾精、养肝血

195 03 津常咽——生津液、养肝阴

196 04 睛常转——双目灵、肝健康

第一章

养肝，要先了解肝

肝脏是人体最大的内脏器官，负责糖类、脂肪、蛋白质三大营养物质的代谢和储存；除了消化功能，它的另一个主要功能是为人体“解毒”。肝脏具有强大的解毒功能，也是“最容易受伤”的器官，病毒感染、环境污染、不良生活及饮食习惯、不良情绪、滥用药物等多种因素均可导致肝脏发生病变。事实上，现代人经常出现的各种亚健康状况、情绪问题，甚至某些心理问题，都与肝脏健康状况密切相关。

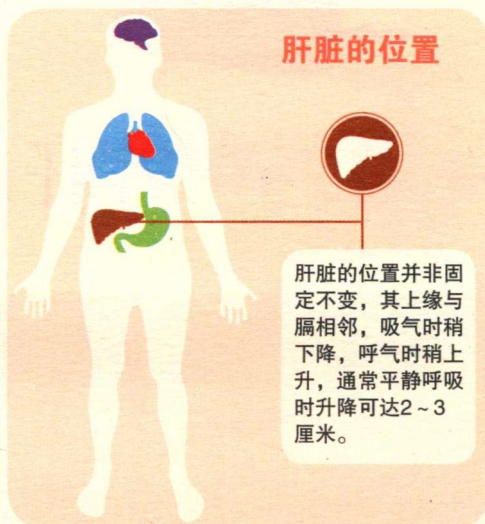
认识我们的肝脏

1. 肝脏在人体中的位置

肝脏是人体最大的内脏器官，位于右上腹，隐藏在右侧膈下和肋骨深面，大部分肝为肋弓所覆盖，仅在腹上区、右肋弓间有部分露出并直接接触腹前壁，肝上面则与膈及腹前壁相接。

肝脏的位置并不是固定不变的，肝脏上缘与膈相邻，所以常随呼吸被膈推动下移。

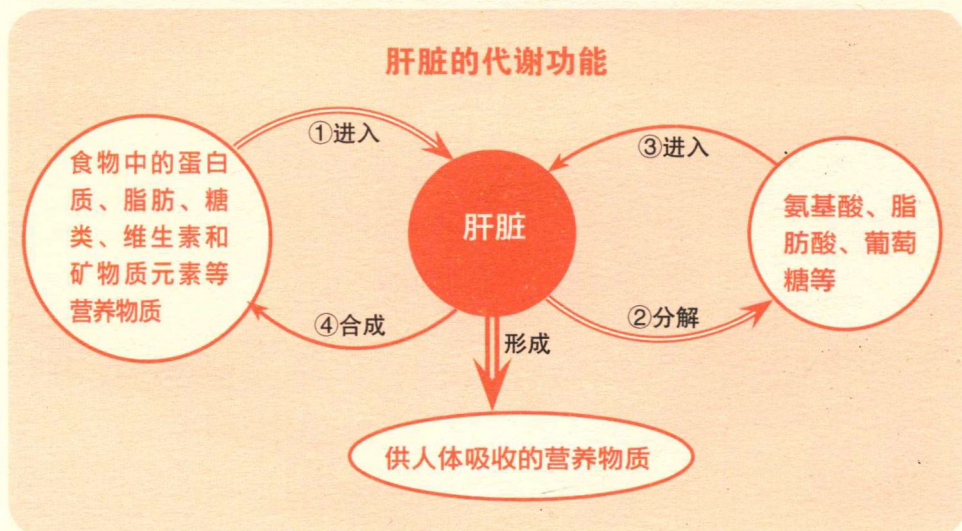
肝脏的位置表现为吸气时稍下降，呼气时则稍上升，通常平静呼吸时升降可达2~3厘米。



2. 西医理解的肝脏功能

代谢功能：包括合成代谢、分解代谢和能量代谢。人每天摄入的食物中含有丰

富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质元素等营养物质，这些物质在胃肠内经过初步消化吸收后被送到肝脏，在肝脏里



进行分解，成为氨基酸、脂肪酸、葡萄糖等。

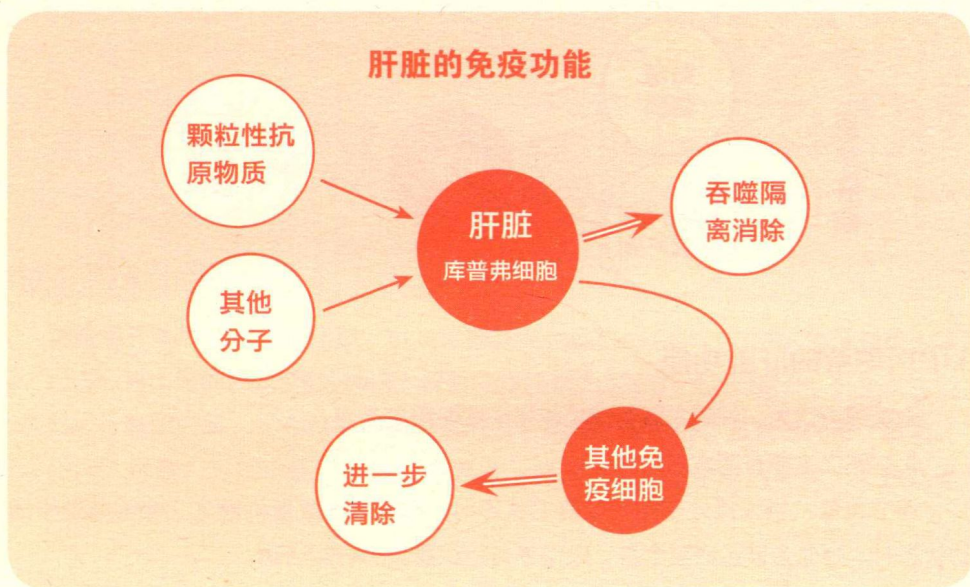
分解后的物质又会根据身体需要再在肝脏内被合成为蛋白质、脂肪和一些特殊的糖类或能量物质等。

经过这个过程之后，摄入的营养物质就变成了人体的一部分。

可想而知，如果肝脏受到损伤，人体的营养来源就会中断，生命也会受到威胁。

解毒功能：人体代谢过程中产生的有毒物质和药物的代谢分解产物，在肝脏中被处理后绝大部分会变得无毒或低毒。但在患有严重的肝病时，肝脏解毒功能就会减退，人体内的有毒物质就会蓄积，容易对肝脏加重损害，也会对其他器官有损害。

造血、储血和调节循环血量的功能：新生儿的肝脏有造血功能，长大后就不再造



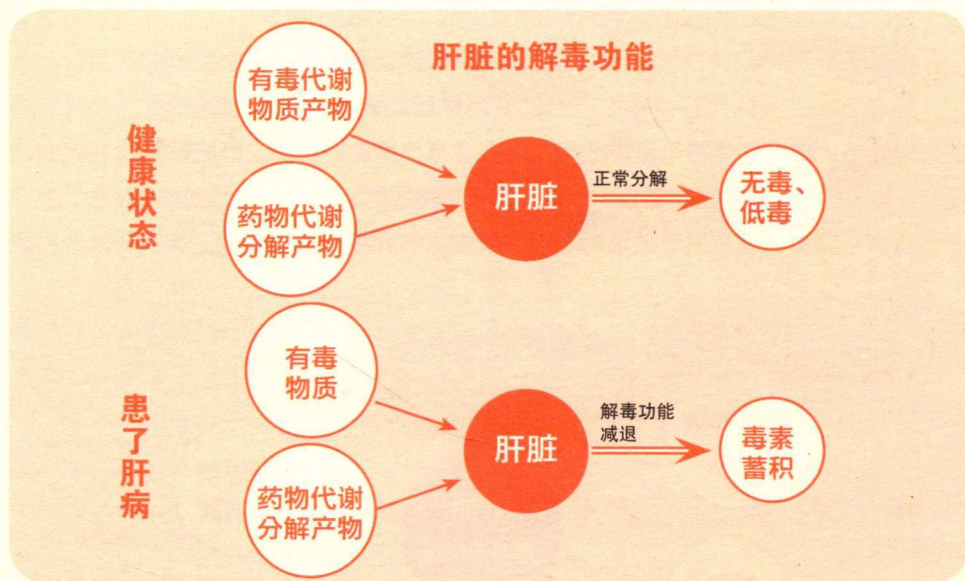
血，但由于血液通过门静脉和肝动脉流入肝脏，同时经肝静脉流出肝脏，因此肝脏的血容量也很大。肝脏就像一个宝库，在其他器官急需血液时，肝脏可以拿出一部分血液来为其所用。

分泌胆汁：肝细胞生成胆汁，由肝内和肝外胆管排泌并储存在胆囊，进食时胆囊会自动收缩，通过胆囊管和胆总管把胆汁排泄到小肠，以帮助食物消化吸收。

肝脏再生功能：肝脏的再生功能实际上是一种代偿性增生，是肝脏对受损的细胞修复和代偿反应。

免疫防御功能：肝脏里的库普弗细胞既是肝脏的卫士，又是全身的保护神。进

入血液的外来分子，尤其是颗粒性的抗原物质，如果经过肝脏，就会被库普弗细胞吞噬、隔离、消除，或经过初步处理后交给其他免疫细胞进行进一步清除。



3. 中医理解的肝脏功能

中医理论认为，肝的主要生理功能是主藏血和主流泄。

①主藏血主要有两方面的含义。

调节血量：当人体处于相对安静的状态时，部分血液回肝而藏之；当人体处于活动状态时，则血会被运送至全身，以供养各组织器官的功能活动。

滋养肝脏本身：肝脏要发挥正常的生理功能，其自身需要有充足的血液滋养，若肝血不足，则会出现眩晕眼花、目力减退、视物不清等症状。

②主流泄主要有两方面的含义。

输注胆汁，帮助脾胃消化：若肝气抑郁、疏泄失常，影响脾胃，则会引起食减、胃腹满闷、消化不良等症状。

疏通气机：肝脏能使全身气机舒畅。人体多种生理活动，如气血的运行，胃肠的消化、吸收、排泄等，都与肝的疏泄功能有关。在精神情志受到刺激时，肝的疏泄功能发生障碍，就会出现胁痛、胸闷、烦躁、易怒等症候，这些都是肝的气机不舒所致。