



金盾出版社

肝病饮食调养150问

GANBING YINSHI TIAOYANG 150 WEN





肝病饮食调养 150 问

杨 明 王永怡 编著
刘东利 冯艳青

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书概述了肝病饮食调养的一般原则,具体介绍了肝病患者日常饮食安排及防治肝病的药膳方。内容科学实用,可供肝病患者及基层医护人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

肝病饮食调养 150 问/杨明等编著. —北京:金盾出版社,
1995.9

ISBN 7-5082-0038-1

I. 肝… II. 杨… III. 肝病-食物疗法-问答
IV. R575.05-44

金盾出版社 总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

封面印刷:北京1202工厂

正文印刷:北京京安印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.5 字数:121千字

1995年9月第1版 1995年9月第1次印刷

印数:1-21000册 定价:4.90元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、肝病饮食调养一般知识

1. 食疗在人体自我调养中起什么作用? (1)
2. 进行肝病食疗时应明确哪些基本概念? (2)
3. 对肝病饮食疗法的现代观念是什么? (3)
4. 为什么说食物的选用与肝病保健密切相关? (4)
5. 病毒性肝炎患者应怎样补充蛋白质食物? (5)
6. 什么是均衡饮食金字塔? (6)
7. 为什么要提倡荤食素食搭配着吃? (7)
8. 酸性和碱性食物如何搭配? (7)
9. 肝病患者为何要少吃油腻煎炸之品? (9)
10. 肝病后为何不宜暴饮暴食? (9)
11. 肝病患者为何饮食不宜过饱? (10)
12. 肝病患者如何注意伏暑的饮食调理? (11)
13. 肝病患者秋令时节的饮食为何要以清淡滋润为宜?
 哪些是适合秋季特点的伙食? (13)
14. 冬春季节如何注意饮食调养? (14)
15. 为何不宜经常吃过烫的食物? (15)
16. 为提高肝病患者对营养素的利用率,烹调上应注意
 些什么? (15)
17. 水果对肝病有何食疗作用? (16)
18. 动物肝脏对肝病有哪些食疗作用? (17)

19. 肝病患者如何妙用茶疗?	(19)
20. 肝病患者如何合理食醋?	(20)
21. 肝炎患者怎样饮用牛奶?	(21)
22. 常食花卉米粥有什么好处?	(22)
23. 为预防病毒性肝炎食用甲壳类水产品应注意什么?	(23)
24. 肝病患者如何选用营养滋补之品?	(23)
25. 什么是肝病四季保安汤?	(24)
26. 猪肚四神汤是慢性肝病的养生佳品吗?	(25)
27. 肝病恢复期吃鸡肉补,还是喝鸡汤补?	(26)
28. 肝病患者适当多吃点鱼有什么好处?	(26)
29. 肝炎患者吃鸡蛋不能吃蛋黄吗?	(27)
30. 巧用动植物的皮当菜肴,是养生保健之品吗?	(28)
31. 肝病患者如何合理食用大豆及豆制品?	(29)
32. 花粉可作为肝病患者的养生食物吗?	(30)
33. 适当吃点野菜对肝病有好处吗?	(31)
34. 发菜为什么是肝病患者的食疗佳品?	(32)
35. 肝病患者长期食用味精有害吗?	(32)
36. 容易发脾气的肝病患者,经常吃点保肝健脑食物 好吗?	(33)
37. 肝病患者运动前后应注意哪些饮食卫生?	(34)
38. 燕麦是预防和治疗脂肪肝的良好食物吗?	(35)
39. 眼睛保健应采用哪些护肝明目食物?	(35)
40. 食物的五味对人体有何影响?	(36)
41. 香味能增进食欲、消除疲劳吗?	(36)
42. 肝病血锌低的儿童用食补好还是用药补好?	(37)
43. 肝病患者可吃但不宜多吃哪些食物?	(38)

44. 病毒性肝炎患者应经常吃点水果,但为什么不能吃得太多? (39)
45. 饮食习惯如何改变才有助于防癌? (40)
46. 肝病患者饮食中如何注意防癌? (41)
47. 为什么富含纤维的食物具有抗癌功效? (42)
48. 选购特殊营养食品时如何辨别真伪? (43)
49. 一般肝病患者在旅途中应讲究哪些饮食? (44)
50. 为什么说人老肝也老?老年人应如何保肝? (44)
51. 经常便秘对肝脏患者有害吗? (45)
52. 核酸疗法适合于肝病患者吗? (46)
53. 为何要宣传用玻璃奶锅煮牛奶? (47)
54. 木质菜板如何消毒才能防病? (48)
55. 黄瓜是肝病患者的佳蔬良药吗? (48)
56. 肝病患者未来的食品将是怎么样的? (49)
57. 如何从饮食中吃出健康长寿来? (50)
58. 如何注意食物间的相克作用? (52)
59. 如何使瓜果蔬菜洗得干净,吃得放心? (53)
60. 如何选购禽类、畜肉、鱼类? (54)
61. 没有冰箱时,如何能延长常吃食品的保鲜期? (54)
62. 为什么面包不宜存放在冰箱中? (55)
63. 食品保质期有什么新规定? (56)

二、常见肝病的饮食安排

64. 病毒性肝炎患者有哪些病理和临床特点?为什么要饮食调养? (57)
65. 病毒性肝炎患者的饮食调养原则是什么? (58)
66. 为什么肝病要采用低脂肪饮食? (58)

67. 肝炎患者为什么不宜大量吃糖与进高热量饮食?
..... (59)
68. 为什么主张肝病患者吃高蛋白饮食? (59)
69. 有人说,患病毒性肝炎应多吃富含支链氨基酸的食物,对不对? (60)
70. 肝病患者如何保证充足的维生素? (60)
71. 病毒性肝炎患者的一日和一周食谱应如何安排?
..... (61)
72. 什么是合理的平衡饮食? (62)
73. “澳抗”阳性者的饮食应如何调养? (63)
74. 青少年学生“澳抗”阳性者如何合理安排膳食? ... (64)
75. “澳抗”阳性者在用药和饮食上应注意些什么? (65)
76. “澳抗”阳性者的一日食谱与一周食谱应如何安排?
..... (66)
77. 肝炎及其康复期患者主要选用哪些食物来供给碳
水化合物、脂肪和蛋白质? (67)
78. 肝炎患者为什么禁止饮酒? (68)
79. 病毒性肝炎患者应经常吃哪些能促进钙吸收和利
用的食物? (68)
80. 重症肝炎患者有哪些临床特征? (69)
81. 重症肝炎患者每日热量以多少为宜? (69)
82. 重症肝炎患者昏迷阶段应如何进行饮食调养? ... (70)
83. 肝性昏迷患者为何要严格控制蛋白质? (71)
84. 重症肝炎患者饮食调养中应注意些什么? (71)
85. 重症肝炎患者一日食谱应如何安排? (72)
86. 病毒性肝炎合并脂肪肝患者的饮食调养原则是
什么? (73)

87. 病毒性肝炎合并脂肪肝患者每日热量与营养素以多少为好? (74)
88. 病毒性肝炎合并脂肪肝患者一日食谱和一周食谱应如何安排? (74)
89. 儿童病毒性肝炎有哪些临床特点? (76)
90. 儿童病毒性肝炎的饮食调养原则是什么? (77)
91. 肝病儿童饮食中应注意些什么? (77)
92. 肝病儿童缺钙、锌、铁时应如何纠正? (78)
93. 儿童病毒性肝炎一日和一周食谱应如何安排? ... (79)
94. 肝炎及其恢复期患儿应有怎样的饮食习惯? (80)
95. 老年肝炎的主要临床特点有哪些? (81)
96. 老年肝炎患者的饮食调养原则是什么? (82)
97. 老年肝炎患者一日食谱应如何安排? (83)
98. 老年肝病患者应如何补充含锰食物? (84)
99. 为什么老年肝炎患者饭后或服铁剂时不要喝浓茶?
..... (85)
100. 肝硬变有哪些临床特点与病理改变? (85)
101. 肝硬变患者的饮食调养原则是什么? (86)
102. 肝硬变患者饮食调养中应注意些什么? (87)
103. 肝硬变患者一日食谱和一周食谱应如何安排?
..... (88)
104. 为什么说肝炎、肝硬变患者宜经常吃点梨? (90)
105. 肝硬变顽固性腹水患者食疗的目的是什么? (91)
106. 肝硬变顽固性腹水患者每日热量以多少为宜?
..... (91)
107. 肝硬变顽固性腹水患者每日多吃哪些食物为好?
..... (91)

108. 肝硬变顽固性腹水患者一日食谱应如何安排?
..... (92)
109. 妊娠合并肝炎有哪些临床特点? (92)
110. 妊娠合并肝炎患者的饮食调养原则有哪些? (93)
111. 妊肝患者每日热量、蛋白质的供给量以多少为宜?
..... (95)
112. 妊肝患者一日食谱应如何安排? (95)
113. 肝炎合并糖尿病患者的饮食控制目的是什么?
..... (96)
114. 肝炎合并糖尿病患者有哪些饮食调养原则? (97)
115. 肝炎合并糖尿病患者每日热量供给以多少为宜?
..... (97)
116. 肝炎合并糖尿病患者每日应进餐多少次? (98)
117. 肝性糖尿病患者对食物应作何选择? (98)
118. 依赖型肝性糖尿病患者一日食谱应如何安排? ... (99)
119. 非依赖型肝性糖尿病患者一日食谱应如何安排?
..... (102)
120. 如何进行食物等值交换? (102)
121. 肝病合并肠功能紊乱患者的饮食调养原则是什么?
..... (105)
122. 肝病合并肠功能紊乱患者的每日热量以多少为宜?
..... (106)
123. 病毒性肝炎合并肠功能紊乱患者一日食谱应
如何安排? (106)
124. 慢性肝病合并胃肠炎患者的饮食应如何自身
调理? (107)
125. 肝炎合并冠心病患者的饮食调养原则是什么?

- (108)
126. 肝炎合并冠心病患者应多吃些什么食物? (109)
127. 肝炎合并冠心病患者的中医药膳有哪些? (110)
128. 肝炎合并冠心病患者一日食谱和一周食谱应如何安排? (112)
129. 肝炎合并高血压患者的饮食调养原则是什么? (113)
130. 肝炎合并高血压患者为什么要多吃含钾、镁、碘和锌高的食物? (114)
131. 肝炎合并高血压患者常用的药膳有哪些? (115)
132. 肝炎合并高血压患者一日食谱和一周食谱应如何安排? (116)
133. 肝炎合并慢性肾炎患者的饮食调养原则是什么? (118)
134. 肝炎合并肾功能衰竭患者的饮食调养应注意什么? (119)
135. 肝炎合并肾脏病患者应多吃哪些食物? (120)
136. 肝炎合并慢性肾炎患者一日食谱应如何安排? (121)
137. 肝炎合并肾功能衰竭患者一日食谱应如何安排? (122)
138. 肝炎合并胃溃疡患者的饮食调养原则是什么? (124)
139. 肝炎合并胃溃疡患者不宜吃哪些食物? (125)
140. 肝炎合并胃溃疡患者一日食谱应如何安排? ... (125)
141. 肝炎合并结核病患者有哪些临床特征? 饮食调养原则是什么? (127)

142. 肝炎合并结核病患者一日食谱应怎样安排? ... (128)

三、护肝药膳

143. 如何才能正确选食药膳? (129)

144. 何谓食物的“性”? (130)

145. 传统食疗的发展前景如何? (132)

146. 各型黄疸型肝炎药膳方主要有哪些? (133)

- (1)玉米须蚌肉汤..... (133) (7)鸡骨草枣汤..... (134)

- (2)泥鳅炖豆腐..... (133) (8)苡苓梗米粥..... (134)

- (3)蜆肉茵陈汤..... (134) (9)干姜茵陈饮..... (135)

- (4)荸荠煎..... (134) (10)竹沥粥 (135)

- (5)鸡蛋田基黄..... (134) (11)三白西瓜汁 (135)

- (6)黄花菜..... (134) (12)虎杖甘草粥 (135)

147. 各型无黄疸型急、慢性肝炎、肝硬变及“澳抗”长期

阳性者的药膳方主要有哪些? (136)

- (1)苡麦木瓜赤豆粥 (12)山药白扁豆 (138)

- (136) (13)鲫鱼赤豆汤 (138)

- (2)佛手姜汤..... (136) (14)鲫鱼羹 (138)

- (3)凉拌橘皮丝..... (136) (15)鸭肉苡仁粥 (138)

- (4)葱拌柚皮..... (136) (16)茯苓山药煎饼 ... (139)

- (5)龙井玫瑰花茶..... (137) (17)赤豆三米粥 (139)

- (6)香枣汤..... (137) (18)五香槟榔末 (139)

- (7)山药佛手粥..... (137) (19)葛根蜆头荸荠汤

- (8)苓枣粥..... (137) (139)

- (9)金橘栗子粥..... (137) (20)陈皮牛肉 (140)

- (10)芙蓉猪肝 (137) (21)甲鱼山楂汤 (140)

- (11)蚕豆炖牛肉 (138) (22)桑杞车前粥 (140)

- (23) 柚子鸡 (140) (141)
 (24) 茯苓包子 (141) (26) 泥鳅粉 (142)
 (25) 苡归紫菜蒸猪肚

148. 各种原因所致肝硬变、慢性活动性肝炎、重症肝炎

及其恢复期的药膳方有哪些? (142)

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| (1) 草果赤豆炖母鸡
..... (142) | (16) 人参粥 (146) |
| (2) 当归生姜羊肉汤
..... (142) | (17) 桂心粥 (146) |
| (3) 羊肉萝卜羹 (142) | (18) 猪肝粥 (146) |
| (4) 羊肾粥 (143) | (19) 黄精炖瘦猪肉 ... (147) |
| (5) 蚕豆橘叶二皮煎
..... (143) | (20) 参麦五仁粥 (147) |
| (6) 胆汁腐蚶 (143) | (21) 荔枝扁豆煎 (147) |
| (7) 山药苡仁龟汤 (143) | (22) 西洋参龙眼饮 ... (147) |
| (8) 鲫鱼赤豆商陆饮
..... (144) | (23) 圆肉山药炖甲鱼 |
| (9) 桃仁粥 (144) | (148) |
| (10) 山楂鲜藕粥 (144) | (24) 灵芪瘦肉汤 (148) |
| (11) 益脾饼 (144) | (25) 杞枣煲蛋羹 (148) |
| (12) 猪肉枸杞汤 (145) | (26) 鸡汁牛奶粥 (148) |
| (13) 何首乌粥 (145) | (27) 西红柿黄鱼羹 ... (149) |
| (14) 莼肉粥 (145) | (28) 红枣蕃茄煮牛肉 |
| (15) 燕窝汤 (145) | (149) |
| | (29) 魔芋茄汁肉片 ... (149) |
| | (30) 蘑菇炖豆腐 (150) |
| | (31) 银耳羹 (150) |
| | (32) 灵芝刺五加粥 ... (150) |

149. 肝病兼有其它疾病或并发症的药膳方主要有哪

些? (151)

- (1) 柿饼饭 (151) (2) 食粟补肾粥 (151)

(3) 生地粥····· (151)	(18) 虫草鹌鹑····· (156)
(4) 麻仁苏子粥····· (152)	(19) 豆蔻馒头····· (156)
(5) 蒿子杆炒萝卜····· (152)	(20) 清脑羹····· (157)
(6) 盐渍三皮····· (152)	(21) 健脑粥····· (157)
(7) 香椿拌豆腐····· (153)	(22) 山药乌贼鱼卷·· (157)
(8) 海味笋烧肉····· (153)	(23) 鹤草红枣蜜膏·· (158)
(9) 江米三豆糕····· (153)	(24) 蒙花羊肝····· (158)
(10) 川椒贝母煨梨·· (153)	(25) 明目海鲜····· (158)
(11) 芝麻桑椹粥···· (154)	(26) 葛粉莼肉熘腰花
(12) 罗汉果鸡蛋粥·· (154)	····· (159)
(13) 肝病养肠粥···· (154)	(27) 清肝聪耳李实脯
(14) 莲子锅蒸····· (154)	····· (159)
(15) 鱼腥草拌莴笋·· (155)	(28) 石斛绿茶饮···· (159)
(16) 竹参心子····· (155)	(29) 美发果冻····· (160)
(17) 雪花鸡汤····· (156)	(30) 栗子炖猪蹄···· (160)
150. 本书护肝药膳 100 方的特点是什么?····· (161)	

一、肝病饮食调养一般知识

1. 食疗在人体自我调养中起什么作用？

食疗可以排内邪、安脏腑、清神志、资血气。根据祖国医学理论，结合现代医学观点，可以认为：食疗是人体自我调养的最基本的措施。

(1) 食疗是人体生命活动的物质基础；中医认为：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”现代观点则认为，如能针对自身疾病和营养情况选择和补充食品，往往胜过吃药。如吃麦麸、蚕蛹能防治脚气病；吃海带能防治甲状腺肿；吃水果、新鲜蔬菜能防治坏血病；吃动物肝脏能防治夜盲症。

(2) 食疗可改善人体各器官的功能：中医有“以脏养脏”，“以类补类”的治疗方法。如用猪血、羊肝治贫血；猪肾治肾虚腰痛；猪骨髓补脑益智；胎盘粉增强人体抵抗能力。各种食物都对人体的某种器官发挥一定的作用，而米面果菜更是人体日常生活所必需。如米面有补脾和胃之功；黑芝麻有补血生津，润肠乌发等作用；荔枝能补气养血，益人颜色，还能增强神经系统的功能等。

(3) 饮食得当则可维持生理平衡：食物有酸、苦、甘、辛、咸五味，寒、热、温、凉四气。热性疾病可用梨汁、藕叶、西瓜汁来清热利尿；腹胀、咽喉痛可用萝卜、甘草防治。一切虚寒之体可用葱、姜、红糖汤温中散寒；辣椒、生姜能温中健胃；胡椒、茴香可治胃寒腹痛。一般认为：米面肉蛋多属酸性食物，蔬菜水果以碱性居多，适当调理有利于人体代谢的酸碱平衡。

(4)用食物来调整有病的机体:肥胖者应少食动物脂肪,食用肉类时宜用瘦肉;平素兼有脾胃虚弱的人可多吃白扁豆和豆制品,因为这些食品暖脾胃,除湿热,且富含蛋白质,可调节并增强消化系统功能。又如鳕鱼中含鳕鱼素 A 和鳕鱼素 B,这两种物质可使高血糖患者血糖下降,低血糖患者血糖上升;中医认为它还能“补五脏、疗虚损”。了解每种食品的基本营养成分、性味和作用,以之进行食疗,是自我调养的好办法。

2. 进行肝病食疗时应明确哪些基本概念?

进行肝病食疗时应明确以下基本概念:

(1)调节饮食结构,适时适量进食,是肝病保健食疗的基本思想。食物有五谷、五果、五畜、五菜,主副荤素之不同。人赖饮食为生,肝病以饮食为养。饮食调养时必须注意:一不偏食,即五味贵和,不可偏胜,一日三餐,食物品类尽可能多样化,才能获得保肝健身较全面的必需营养和要素物质。二不过量,即对食物摄取要有节制和自控能力。“饮食自倍,肠胃乃伤。”肝病时消化功能的基础薄弱,过饱,特别过食糖类、高脂食物,使消化道难以吸收;即使可口喜爱的高蛋白类饮食,亦要求适时适量,自我调控食用。贪嘴、过食是肝炎后脂肪肝的基础,如不加节制还会导致肝硬变,甚至产生更严重的不良后果。

(2)食药同源,食药同用,一定要注意针对性。生活中很多食物本身就是药物,如大蒜含有蛋白质、维生素 C、钙、磷和大蒜素,既是调味食品,又是药物。特别是大蒜素有极强的杀菌力,对真菌、病毒亦有抑制作用。肝病患者经常吃点大蒜,不仅对口腔有消毒杀菌的功能,对清理肠道、防治腹泻都是有益无害的。经常吃点萝卜、南瓜、豆芽,这些蔬菜中含有某些酶类,能破坏亚硝胺致肝癌的作用,还能有效增加皮肤的润滑弹性,