

肝病

常见病食疗
CHANG JIAN BING SHI LIAO
菜谱丛书

食疗 菜谱

材料简单，烹制方法易学，配料多样，为你呈上适合于肝病患者的美味。

是药三分毒，尽量少用
食疗有奇效，不妨多试



策划·编写 廖厚文 图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



策划·编写 曹厚文图书



食疗 菜谱

肝病

 凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《常见病食疗菜谱丛书》根据常见病的特点，科学系统地介绍了各种常见病食疗菜肴的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助患者解决了治疗期间吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食和搭配问题。





肝部常见疾病	3
日常养肝	4
养肝食物	5

目录 CONTENTS

八宝菊花茶	6
清肝消斑茶	7
溪黄草茶	8
清肝抑亢茶	9
退黄三草茶	10
柴芩解毒茶	11
虎杖金川茶	12
金钱开郁茶	13
青辣椒炒猪肝	14
鸡肝烩莲子	15
香干炒芹菜	16
炒黄瓜酱	17
桃仁莴笋	18
滑熘鸡片	19
韭菜炒银鱼	20
青瓜肉丁	21
子姜田鸡腿	22
滑炒鱼片	23
三丝炒绿豆芽	24
炒土豆丝	25
百合丝瓜炒鸡片	26

鸡汁红烧萝卜	27
青蒜炒五花肉	28
辣子兔丁	29
红烧鱼尾	30
干煸鱿鱼丝	31
干烧冬笋	32
菠萝炒牛肉	33
淡菜炒笋尖	34
韭黄鸡丝	35
丝瓜干贝	36
西芹爆墨鱼片	37
凉拌三丝	38
洋葱牛肉	39
红烧双菇	40
肉丝烧金针菇	41
炒鲜芦笋	42
蚝油生菜	43
芹菜叶拌花生	44
香菇炒西兰花	45
清蒸鲫鱼	46
清蒸鲤鱼	47

粉蒸泥鳅	48
啤酒蒸鸭	49
淡菜蒸鸭块	50
豉汁蒸盘龙鳝	51
粉蒸草鱼头	52
五子蒸鸡	53
金针菇蒸鸡腿	54
蜜枣蒸乌鸡	55
三菌蒸乌鸡	56
软酥凤爪	57
粉蒸鸡翅	58
瓜盅粉蒸鸡	59
香芋蒸鹅	60
黄芪蒸乳鸽	61
清蒸排骨	62
梅干菜蒸五花肉	63
枸杞蒸猪肝	64
青豆粉蒸肉	65
南瓜蒸肉	66
小笼粉蒸牛肉片	67
粉蒸羊肉	68
如意白菜卷	69
粉蒸芹菜叶	70



湘味蒸丝瓜	71
红袍莲子	72
上海青豆腐丸	73
蒜蓉蒸茄子	74
千层豆腐	75
粉蒸苋菜	76
鱼香蒸蛋	77
干贝香菇蒸豆腐	78
酿苦瓜	79
药膳猪肝	80
菊花鸡肉汤	81
海鲜青瓜汤	82
青瓜金针菜鸡蛋汤	83
菠菜肉末汤	84
菠菜竹笋香菇汤	85
苦瓜瘦肉汤	86
丝瓜肉片汤	87
胡萝卜菊花水	88
枸杞叶猪肝汤	89
淡菜海带冬瓜汤	90
青箱子鱼片汤	91
菠菜木耳鸡蛋汤	92
牡蛎汤	93

肝部常见疾病

1. 各种病原体感染。包括病毒、细菌、寄生虫等感染。如最常见的病毒性肝炎，还有如细菌感染引起的肝脓肿、肺结核，寄生虫感染引起的肝吸虫病、阿米巴肝脓肿等。

2. 肝脏占位性疾病。占位是指不正常的或非肝脏组织在正常肝脏组织内占据了一定位置，并可能在其中生长、扩大，大多数可引起肝脏或全身损害。比如，各种良恶性肿瘤、肝囊肿、肝脓肿、肝包虫病、肝血管瘤、肝内胆管结石等。

3. 代谢障碍引起的肝脏疾病。例如脂肪肝。

4. 酒精性肝病。由于过度饮酒引起的以肝细胞损害为主的肝病，严重的可发展为脂肪肝、肝硬化。

5. 药物以及其他原因引起的中毒性肝病。

6. 自身免疫性肝病。比如，红斑狼疮引起的肝炎。

7. 先天性或遗传性肝病。主要以黄疸为表现的Gilbert综合征，以及多发性肝囊肿、海绵状肝血管瘤等。



日常养肝

1. 应保持良好心态。不良精神情绪会引起肝络失畅，肝阴受损，而出现胁肋疼痛，脘腹胀满，口干口苦，夜卧难寐等症。对肝病患者来讲，保持豁达开朗的良好心态，是保护肝脏气血冲和、不受伤害的关键所在，此乃护肝之首。

2. 平衡饮食。肝脏是各种物质的代谢中心。把好“口”这一关，做到蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、纤维素、水等食物按需摄入，自然就能使肝脏得到充足的营养及保护。

3. 充足睡眠。睡眠是不能用饮食或其他任何保健食品代替的护肝要素。因为人在躺卧入睡后，肝脏的血流量能增加1000~2000毫升。人体的各种营养物质主要存在于血液中，所以肝病患者每天需保证8小时睡眠，使肝脏得到充分的休息和静养。

4. 适当运动。每日清晨或傍晚适当运动，每次不超半小时，以不感疲劳为度。这样不仅使肝脏得到滋养，体内的其他脏器也能得到充分养护。

5. 药物治疗。确诊患上肝病之后，必须去正规医院接受专科治疗。



养肝食物

梨：营养丰富，能保护肝脏，帮助消化，也可用作肝炎和肝硬化的辅助治疗。

大枣：富含维生素C，有安五脏补血之功效。

李：含一种黄素甙，具有清热生津、泻肝利水、养肝护肝之功效。

西红柿：富含维生素C、番茄红素。肝功能不正常者可以西红柿鸭蛋汤作为日常膳食。

豆制品：富含蛋白质，可修复受损肝脏。

鸡蛋：富含蛋白质、卵磷脂，既可修复细胞，也能促进细胞再生。

大蒜：有护肝之效，肝功能不正常者可用以辅助治疗，但不可多食，多食伤肝。

奶制品：主要为补充蛋白质，但以酸奶为佳，因酸奶可调整肠道菌群，促进毒素排出。

绿豆：可增强肝脏解毒功能。

鸭子：性凉，有滋阴功效。肝炎者一般阴虚内热，所以鸭肉是肝炎患者的食疗佳方。

甲鱼：可滋阴清热，软坚散结，是肝硬化患者的膳食，鳖甲可用砂炒后醋淬研磨用，但脂肪含量高，急性肝炎不可食用。不可用死鱼，会产生有毒组胺。



八宝菊花茶

原料:

金银花10克, 陈皮、有机绿茶各5克, 胖大海1个, 红枣2枚, 菊花、山楂、冰糖各若干。



小贴士。

胖大海微毒, 代茶饮每次不得超过3克。感冒患者禁用。

制作过程:

所有原料用沸水泡5分钟即可饮用。

营养功效。

此菜可清热润肺, 平肝明目。胖大海味甘性寒, 归肺肠经, 主治肺热声哑、热结便秘; 陈皮燥湿化痰、理气健脾; 冰糖润肺止咳、清痰去火; 红枣补气养血、中和药性。



清肝消斑茶

原料：

山萸肉15克，益母草、旱莲草各20克，川楝子10克，白芍30克，牡丹皮12克。

制作过程：

- 1.头煎：原料加清水3碗煮沸，再用文火煎至1碗水。
- 2.二煎：将药渣再加清水3碗煮沸，转文火煎至半碗。
- 3.将两次所得药液混合，早晚分服。



营养功效

此菜可清肝滋肾，益阴消斑，主治因情绪异常引发的突发性黄褐斑。山萸肉养肝固本，川楝子、牡丹皮清肝泄气，益母草、旱莲草益肝养肾、行气调血，白芍养阴柔肝。



小贴士

脾肾阳虚者慎用。



溪黄草茶

原料:

溪黄草300克。



小贴士

凝血机制严重障碍的病人慎用。

制作过程:

1. 溪黄草研末。
2. 用时取20~30克泡入沸水，盖焖约15分钟，代茶饮用。每日1剂。

营养功效

此茶清肝排毒、利湿祛黄，适用于慢性肝炎、胆囊炎。溪黄草清热利湿、凉血散瘀，主治急性肝炎、急性胆囊炎、痢疾、肠炎、癰闭、跌打瘀肿等症。





清肝抑亢茶

原料：

牡丹皮、夏枯草各15克，龙胆草、白芍、生地黄各20克，钩藤10克。

制作过程：

- 1.头煎：原料加清水3碗煮沸，转文火煎至1碗。
- 2.二煎：将药渣再加清水2碗煮沸，转文火煎至半碗。
- 3.混合两次所煎药液，分两次饮用。



小贴士。

甲亢、脾肾阳虚者不宜服用。

营养功效。

此茶能清肝泻火、降燥定惊，适用于非缺碘型甲亢所致意烦气燥者。牡丹皮清肝泻火，白芍养肝柔肝，生地黄、夏枯草凉血散结，钩藤平肝熄火。



退黄三草茶

原料:

白花蛇舌草30克, 金钱草、益母草各20克, 红糖适量。

制作过程:

原料加清水5碗煮沸, 转文火煎至2碗, 再调入红糖煮至溶化即可。

小贴士。

脾胃虚寒者不宜服用。

营养功效。

此茶清热解毒, 利湿退黄, 适用于急性黄疸型肝炎等症。白花蛇舌草又名蛇舌草、羊须草, 味苦性寒, 归心、肝、脾、大肠经, 主治肺热喘咳、肠痈、疖肿疮疡、热淋涩痛、癌肿等症; 金钱草利胆退黄、解毒化湿; 益母草活血化淤, 能改善肝脏血流及供养。

柴芩解毒茶

原料:

柴胡、黄芩各10克，茵陈、土茯苓各20克，凤尾草12克，草何车10克。

制作过程:

- 1.头煎：原料加清水3碗煮沸，再用文火煎至2碗。
- 2.二煎 将药渣再加清水2碗煮沸，转文火煎至半碗。
- 3.将两次所得药液混合，早晚分服。

营养功效

此茶疏肝清热，解毒利湿，适用于急、慢性肝炎引起的口苦、心烦、胁痛、厌油腻等症。柴胡、黄芩清肝利胆，提高机体免疫功能；草何车、凤尾草、土茯苓有不同程度的抗病毒作用；茵陈利胆退黄、去湿护肝。



脾胃虚寒者不宜服用本方。



虎杖金川茶

原料:

虎杖30克，郁金15克，川楝子12克。

制作过程:

1. 头煎：原料加清水3碗煮沸，再用文火煎至1碗水。
2. 二煎：将药渣再加清水2碗煮沸，转文火煎至半碗。
3. 将两次所得药液混合，早晚分服。

营养功效。

此茶清肝利胆，主治急性胆囊炎引起的肝胆湿热蕴结。虎杖又名花斑竹、黄地榆，性寒味苦，归肝、胆、肺经，能有效抑制病毒，有解淤降泄之效；郁金、川楝子疏肝散结、利胆解郁。

小贴士。

气虚、胃寒者慎用。





金钱开郁茶

原料:

金钱草30克, 柴胡、乌贼骨各10克, 郁金、枳实各12克。

制作过程:

1. 头煎: 原料加清水3碗煮沸, 再用文火煎至1碗水。
2. 二煎: 将药渣再加清水2碗煮沸, 转文火煎至半碗。
3. 将两次所得药液混合, 早晚分服。



脾胃虚寒者慎用。

营养功效

此茶能疏肝利胆, 清热化石, 适用于胆石症、慢性胆囊炎等症。金钱草清热利湿, 柴胡疏肝达郁, 枳实理气泻浊, 郁金缓急止痛, 乌贼骨中和胃酸。



青辣椒炒猪肝

原料:

猪肝200克, 青辣椒1个, 老姜1小块, 香油、淀粉、盐适量。

制作过程:

1. 猪肝洗净后切片; 青辣椒切片; 老姜切丝。
2. 猪肝加盐、淀粉, 腌过。
3. 香油热锅后, 加入姜丝炒香, 再倒入猪肝片、青辣椒片, 加盐调味即可。



小贴士。

猪肝买回后宜放入清水中泡1小时以上, 以清去血水。

营养功效。

猪肝性温, 味甘寒, 能补肝、明目、养血, 是保养肝脏的最佳食疗, 具有补肝明目、养血、通乳等作用。