



GAN ZANG BING SHENG HUO YI JI YU TIAO YANG SHI PU



肝脏病



「健康家庭生活百科丛书」

● 活血化瘀，防治肝病第一要义。
理气健中，增强体质是为关键。

生活宜忌



● 肝脏病在人群中的发病率居高不下，是一种既常见又难治的疾病。

与

● 有关引发肝脏病的原因有许多，但是，其中最重要的一个原因就是人们不健康的生活方式。可以说，是人们不健康的生活方式导致了肝脏病的发生。

调养食谱



卓远

◎ 主编

● 这种不健康的生活方式随处可见：不良的饮食习惯，如挑食、偏食等；不良的生活习惯，如抽烟、酗酒等；不健康的心理，如过度紧张、压力太大等。这些都是引发肝脏病的罪魁祸首。



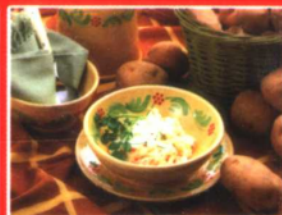
中国环境科学出版社
学苑音像出版社

「肝脏病

生活宜忌与调养食谱」



GAN ZANG BING SHENG HUO YI JI YU TIAO YANG SHI PU



60个肝脏病患者日常生活忠告； 200个肝脏病食疗药膳方。

本书对广大肝脏病患者在日常生活中需要注意的问题进行了详细讲解，包括饮食、心理、医药、起居、运动等方面，并详细介绍了适宜肝脏病患者的众多食疗药膳方；让患者能够边吃边治病、轻轻松松治疗肝病。是一本实用的肝脏病治疗、调养手册。

- ★ 冠心病 · 生活宜忌与调养食谱 25.00元
- ★ 胃肠病 · 生活宜忌与调养食谱 25.00元
- ★ 肝脏病 · 生活宜忌与调养食谱 25.00元
- ★ 妇科病 · 生活宜忌与调养食谱 25.00元

责任编辑：俞光旭

封面设计：
袁剑锋品牌装帧设计机构



ISBN 7-80135-743-4



9 787801 357434 >

ISBN - 7 - 8 0 1 3 5 - 7

全二十册定价：500.00元（册均

肝脏病

「健康家庭生活百科丛书」

• 活血化瘀，防治肝病第一要义。
理气健中，增强体质是为关键。

生活宜忌

● 肝脏病在人群中的发病率居高不下，是一种既常见又难治的疾病。

与

● 有关引发肝脏病的原因有许多，但是，其中最重要的一个原因就是人们不健康的生活方式。可以说，是人们不健康的生活方式导致了肝脏病的发生。

调养食谱

卓远 主编

● 这种不健康的生活方式随处可见：不良的饮食习惯，如挑食、偏食等；不良的生活习惯，如抽烟、酗酒等；不健康的心理，如过度紧张、压力太大等。这些都是引发肝脏病的罪魁祸首。



图书在版编目 (CIP) 数据

健康家庭生活百科丛书/卓远主编. —北京: 中国
环境科学出版社, 2005. 12

ISBN 7 - 80135 - 743 - 4

I. 健… II. 北… III. 健康生活 - 家庭 - 汇编
- 中国 IV. G47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 093520 号

健康家庭生活百科丛书

主编 卓远

中国环境科学出版社

出版发行

学苑音像出版社

北京昌平长城印刷厂印刷

2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 1/16 印张: 320 字数: 3500 千字

ISBN 7 - 80135 - 743 - 4

全二十册定价: 500.00 元 (册均 25.00 元)

(ADD: 北京市朝阳区三间房邮局 10 号信箱)

P. C.: 100024 Tel: 010 - 65477339 010 - 65740218 (带 Fax)

E-mail: webmaster@BTE-book. com Http: //www. BTE-book. com



前言

我国有 1.2 亿个乙肝病毒携带者，患有乙型肝炎的患者达 3000 万。面对如此庞大的数字，我们不免触目惊心。对于肝脏病，我们并不陌生，它不是童话里的魔鬼，而是现实中实实在在的生命杀手。不但肝脏病患者的数目让我们不寒而栗，而且导致肝脏病的原因也会让我们防不胜防：食用过多油腻的食物，身体过于肥胖，会导致肝脏病；为了保持苗条的身材，拼命节食，会导致肝脏病；走亲访友，酒席上大量喝酒，会导致肝脏病；服用大量的副作用较大的药物，会导致肝脏病，……导致肝脏病的原因还很多，在这里不能一一举出。但是我们可以发现，人们患肝脏病的几率已经越来越大，不经意间，我们可能已经感染了肝脏病，而自己却浑然不知。面对日益嚣张的肝脏病，我们需要将自己全面武装起来，与肝脏病顽强作斗争。

全面武装，并非是整天惶惶不安、与世隔绝或者服用大量的预防肝脏病的药物，而是应该从日常生活的细节出发，在日常生活中将自己武装起来，让肝脏病无懈可击。那么，我们到底应该如何武装起来呢？本书将会给广大的肝脏病患者提供一个武装自己的方法——即两大武器：日常生活宜忌和饮食调养。

众多的经验告诉我们，导致肝脏病的原因大都是饮食起居不规律造成的。而患者在对付肝脏病时，要做到“眉毛胡子一把抓”。既要抓医学治疗，也要抓生活调养。学会使用饮食疗法、心理疗法、



起居疗法、运动疗法等一系列方法来同肝脏病作斗争。“水滴石穿”，只要坚持不懈、持之以恒，定能将肝脏病扫地出门。

食物与身体健康息息相关，因此，在进行肝脏病调养时，一定不要忘记食物这个关键：身体补充营养，少不了它，促进肝细胞的恢复也靠它。所以只要饮食得当，选择合适的食物菜谱，肝脏病患者就多了一个天然滋补品。“药食同源”，肝脏病患者还要学会变通，在烹饪食物时，加一味或几味中药，美食就摇身一变成了药膳。药膳集滋补、保健、防病、治病、康复于一身，不但味道依旧鲜美，而且对肝脏病有较好的治疗作用。一举两得，岂不美哉！

人的生命循环如同花开花落，理应是一个美丽而自然的过程，但是由于有了诸如肝脏病此类令人痛苦的疾病，人的生命就黯淡了许多，甚至有些人的生命之花还会半路凋零。希望此书能够给广大肝脏病患者及其家人带来帮助，让患者由于有了这些帮助，而重新绽放出绚烂的生命之花。



目 录

CONTENTS

一、生活宜忌篇

现代人所患的疾病,有许多是与不良生活方式息息相关的。就拿肝脏病来说,像我们常说的脂肪肝、酒精性肝中毒、肝硬化等,就多是因吃得太多,过度劳累以及酗酒所致。如果我们能够注意日常生活中的“小问题”,许多肝脏病就不可能发生,即便不小心患上,也容易康复。

《黄帝内经》上说:起居有常,饮食有节。这就是告诉我们,应遵循健康的生活方式!国外有专家通过对大量病例的分析和对患者的跟踪调查,得出了这样一个结论:如果我们能依照健康的生活方式来生活,现有的临床所见病症,有 50% 就根本不会发生。对此,我们应做何想呢!

第一章 饮食宜忌	(2)
一、肝脏病患者需要补充哪些营养	(2)
二、肝脏病患者宜食用哪些鱼类	(3)
三、主食副食应如何搭配	(4)
四、肝脏病患者饮水宜忌	(6)



五、肝硬化患者饮食需注意什么	(7)
六、肝炎患者的饮食宜忌	(8)
七、肝炎并发糖尿病患者的正确饮食	(9)
八、食用水果注意事项	(11)
九、碳水化合物应适量摄入	(12)
十、肝脏病患者的最佳营养品	(13)
十一、肝脏病患者可以适量吃些味精	(14)
十二、酸奶具有良好的抗癌功效	(15)
十三、灵芝可有效治疗肝癌	(16)
十四、茶对肝脏病患者的积极意义	(18)
十五、冰箱储存食物注意事项	(19)
十六、出现黄疸不必忌讳鸡蛋胡萝卜	(20)
十七、为什么肝炎患者不宜吃过多的糖	(21)
十八、不宜食用生冷食物	(22)
十九、不要食用过多的油炸食品	(23)
二十、注意避免食用含铝的食物	(25)
二十一、酗酒是肝脏的大敌	(26)
二十二、较为恰当的饮酒方式	(27)
二十三、早餐不可省略	(28)
二十四、饮食不当对肝脏的危害	(29)
二十五、外出用餐需要注意什么	(30)

第二章 心理宜忌

(32)

一、肝脏病患者需避免发怒	(32)
二、自信是治疗肝脏病的心理基础	(33)
三、肝脏病患者应保持乐观情绪	(34)
四、肝脏病患者如何避免焦虑	(35)



五、肝癌患者应走出绝望的阴影	(36)
六、学会寻找合理的发泄方式	(37)
七、调节情绪小窍门	(39)
 第三章 起居宜忌	(41)
一、肝脏病患者应注意休息	(41)
二、午休有益肝脏病康复	(42)
三、脂肪肝患者需节制性生活	(43)
四、肝炎患者性生活宜忌	(44)
五、养成经常洗手的好习惯	(45)
六、吸烟对肝脏的危害	(46)
七、盲目减肥并非治疗脂肪肝的良策	(47)
八、避免不洁注射器的危害	(48)
九、多输血对肝癌患者不利	(49)
十、如何识别室内装潢有害物质	(50)
十一、医院看病注意事项	(52)
十二、上班族注意事项	(53)
 第四章 疾病宜忌	(55)
一、治疗便秘能够保护肝脏	(55)
二、中医治疗肝炎注意事项	(56)
三、哪些药物能够伤肝	(57)
四、脂肪肝用药应慎重	(58)
五、走出脂肪肝误区	(59)
六、乙肝患者需注意哪些方面	(60)
七、眼泪也能传播乙肝	(62)
八、乙肝病毒携带者应注意什么	(63)



九、肝硬化患者宜忌	(64)
十、肝硬化切忌滥用药	(65)
十一、肝癌护理人员应注意什么	(66)
第五章 运动宜忌	(68)
一、适宜肝脏病患者的运动	(68)
二、掌握恰当的运动强度	(69)
三、选择合适的运动时间	(70)
四、运动不可操之过急	(71)
五、不同的人需选择不同的运动方式	(72)
六、利用正确呼吸提高肝功能	(73)
七、八段锦有益肝脏健康	(74)
八、瑜伽有利血液循环	(76)

二、日常食疗篇

俗话说：是病三分治，七分养。有人说肝脏病是“富贵病”，因为大多数肝脏病患者不能“累”着，却又需要增强营养，故有此说。所谓饮食疗法，即是根据患者的病情，选用具有一定治疗作用的食物，并依科学的方法，烹调出美味可口的饭菜。此类饮食，不但能为患者提供机体所需的营养，更能对病症有较好的防治作用。因此，饮食疗法已广泛应用于肝脏病患者的日常生活与疾病防治。

本篇共推荐了近百个食养食疗方，相信对肝脏病患者的日常饮食会起到积极的指导作用，并适合其日常应用。

第一章 主食食谱	(79)
-----------------------	------



1. 赤豆绿豆饭..... (79)
2. 猕猴鸡蛋饼..... (80)
3. 荸荠馄饨..... (80)
4. 红薯饭..... (81)
5. 黑枣麻团..... (82)
6. 玉米窝头..... (83)

第二章 素菜食谱..... (84)

1. 香菇炖豆腐..... (84)
2. 油菜豆腐..... (85)
3. 芹菜烧豆腐..... (85)
4. 清炒冬瓜..... (86)
5. 爆炒洋葱..... (87)
6. 蘑菇炒菜花..... (88)
7. 牛奶白菜..... (88)
8. 爆炒白菜..... (89)
9. 清炒蚕豆..... (90)
10. 糖醋黄瓜..... (90)
11. 凉拌藕片..... (91)
12. 海带丝炖萝卜..... (92)
13. 茴香萝卜条..... (93)
14. 胡萝卜炒蘑菇..... (94)
15. 凉拌萝卜..... (94)
16. 凉拌莴笋丝..... (95)

第三章 荤菜食谱..... (97)

1. 小鸡炖蘑菇..... (97)



2. 炒鸡肝	(98)
3. 鸡丝炒菠菜	(98)
4. 西红柿炒鸡蛋	(99)
5. 鸡片豌豆	(100)
6. 豆豉鸭子	(101)
7. 海带炖老鸭	(101)
8. 肉丝炒冬瓜	(102)
9. 蒜苗肉丝	(103)
10. 香菇炖猪肉	(104)
11. 猪肉黄瓜	(104)
12. 糖醋排骨	(105)
13. 扁豆肉丝	(106)
14. 蒿子杆蒸猪肝	(107)
15. 白萝卜炒猪肝	(107)
16. 猪肝烧菠菜	(108)
17. 煲猪肚	(109)
18. 无花果煲猪肠	(110)
19. 咖喱兔块	(110)
20. 糖醋兔肉	(111)
21. 手抓羊肉	(112)
22. 红烧牛肉	(113)
23. 西红柿牛腩	(114)
24. 红烧带鱼	(114)
25. 煨黑鱼	(115)
26. 清炖墨鱼	(116)
27. 冬瓜炖草鱼	(117)
28. 大蒜黑鱼	(117)



29. 海鳗丸子 (118)
30. 田螺烧鹌鹑 (119)
31. 油炸蚕蛹 (120)

第四章 汤粥食谱 (121)

1. 龙眼银耳粥 (121)
2. 红枣粳米粥 (122)
3. 绿豆黄花粥 (122)
4. 茄子大米粥 (123)
5. 香菇小米粥 (124)
6. 芹菜粳米粥 (124)
7. 萝卜粳米粥 (125)
8. 双瓜粳米粥 (126)
9. 双宝橘子粥 (127)
10. 桃仁芝麻粥 (127)
11. 桑椹大米粥 (128)
12. 鹌鹑蛋大米粥 (129)
13. 肝肾大米粥 (130)
14. 兔肝粳米粥 (130)
15. 牛肝大米粥 (131)
16. 红豆牛肉粥 (132)
17. 猪肝粳米粥 (133)
18. 鲤鱼粥 (134)
19. 芹菜大枣汤 (134)
20. 大枣花生汤 (135)
21. 黄瓜酸汤 (136)
22. 蘑菇瘦肉汤 (137)



- 23. 苦瓜排骨汤 (137)
- 24. 鲜梨瘦肉汤 (138)
- 25. 蘑菇炖鸽汤 (139)
- 26. 童子鸡汤 (140)
- 27. 枸杞鸡蛋汤 (141)
- 28. 田螺黄酒汤 (141)
- 29. 番茄田螺汤 (142)
- 30. 冬瓜黑鱼汤 (143)
- 31. 泥鳅黑豆猪肉汤 (144)

第五章 水果食谱 (145)

- 1. 山楂饮 (145)
- 2. 橘子蜂蜜饮 (146)
- 3. 蜜汁红枣 (146)
- 4. 鲜梨汁 (147)
- 5. 大蒜西瓜汁 (148)
- 6. 软炸猕猴桃 (149)
- 7. 冰糖蒸草莓 (149)
- 8. 凉拌西瓜翠衣 (150)
- 9. 葡萄什锦饭 (151)
- 10. 大枣奶羹 (152)
- 11. 石榴菠萝西瓜汁 (152)
- 12. 李子百合饮 (153)



三、家庭药膳篇

本篇精选了一百多个适宜肝脏病患者应用的药膳方,共分为五类。关于药膳的应用,通过这些年的宣传介绍,再加上大众生活水平的日益提高,已逐渐溶入大众的日常生活中。需要提醒的是,药膳虽然可以应用于我们的日常饮食,但毕竟其中含有药的成分。在应用过程中,应当遵照中药的使用规律。如:了解它的药性、用量用法、配伍禁忌等。只有这样才能使药膳发挥应有的效用,并避免可能带来的不良反应。

适用于肝脏病的药膳,主要有补益气血、活血化瘀、理气健中、清热解毒等功效。患者可根据自己的病情和体质,对症选用。

第一章 主食药膳	(156)
1. 苡仁豌豆饭	(156)
2. 豆蔻馒头	(157)
3. 鸡肝红花饼	(157)
4. 红枣麻团	(158)
5. 马齿苋馅饼	(159)
6. 猪肝枸杞炒饭	(160)
第二章 素食药膳	(161)
1. 金针芹菜拌菊花	(161)
2. 马齿苋拌莴笋	(162)
3. 清炒蒲公英	(163)
4. 蒜泥马齿苋	(163)



5. 蒜茸金针菜	(164)
6. 山药炒黄瓜	(165)
7. 西芹百合	(166)
8. 香菇枸杞炒油菜	(167)
9. 枸杞炒白菜	(167)
10. 山药枸杞炖豆腐	(168)
11. 香附炖豆腐	(169)
12. 川芎炖豆腐	(170)
13. 黄芪木耳炖豆腐	(170)
14. 陈皮海带焖萝卜	(171)
15. 芹菜莲子煲红枣	(172)
第三章 葷菜药膳	(174)
1. 黄芪炖母鸡	(174)
2. 归参炖鸡	(175)
3. 首乌炖母鸡	(175)
4. 枸杞炖鸡肝	(176)
5. 首乌煮鸡蛋	(177)
6. 枸杞蒸鸡块	(178)
7. 红花枸杞童子鸡	(178)
8. 黄精炖老鸭	(179)
9. 虫草蒸鸭仔	(180)
10. 毛冬青炖猪肉	(181)
11. 枸杞肉片	(181)
12. 苡仁炖排骨	(182)
13. 小茴香煮猪肝	(183)
14. 玄参炒猪肝	(184)



15. 合欢蒸猪肝	(184)
16. 枸杞黄精炖猪肾	(185)
17. 地黄炒牛肝	(186)
18. 女贞子蒸带鱼	(187)
19. 天麻煨鲤鱼	(188)
20. 首乌炖黑鱼	(188)
21. 陈皮炖鲤鱼	(189)
22. 灵芝炖河蚌	(190)
23. 枸杞煲兔肉	(191)
第四章 汤粥药膳	(192)
1. 苡仁大枣粥	(192)
2. 茯苓佛手粥	(193)
3. 茯苓人参粥	(193)
4. 玉竹菊花粥	(194)
5. 蒲公英乌梅粥	(195)
6. 合欢粳米粥	(195)
7. 龙骨糯米粥	(196)
8. 白芍粳米粥	(197)
9. 双花粳米粥	(197)
10. 陈皮丹参粳米粥	(198)
11. 枸杞牛肝粥	(199)
12. 益母草粥	(200)
13. 石决明粳米粥	(200)
14. 白扁豆山药粥	(201)
15. 决明菊花粥	(202)
16. 苡仁赤小豆汤	(203)