



金葫芦
系列丛书



用果蔬

YONG GUOSHU
QUCHU NIN GANZANG DE ZHIFANG

祛除您肝脏的脂肪

主编 谢英彪 刘海洋



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

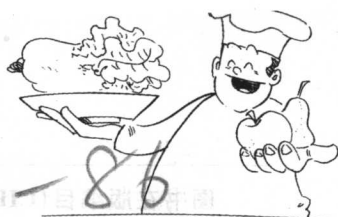
YONG GUOSHU QUCHU NIN GANZANG DE ZHIFANG

R247.1
X480



郑州大学 *04010165682X*

用果蔬



祛除您肝脏的

脂

肪

主 编 谢英彪 刘海洋
编 著 萧国全 王文甲 艾 叶
张学强 夏 至 春 晨



R247.1

X480



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京
Guan 73/03

图书在版编目(CIP)数据

用果蔬祛除您肝脏的脂肪/谢英彪,刘海洋主编. —北京:人民军医出版社,2005.1
ISBN 7-80194-551-4

I. 用… II. ①谢…②刘… III. ①脂肪肝—瓜类蔬菜—食物疗法②脂肪肝—水果—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 119912 号

策划编辑: 闫树军 加工编辑: 于晓红 责任审读: 李 晨
崔晓荣

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编: 100842
电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 后勤指挥学院印刷厂 装订: 新兴装订有限公司
开本: 850mm×1168mm 1/32
印张: 7.375 字数: 140 千字
版次: 2005 年 1 月第 1 版 印次: 2005 年 1 月第 1 次印刷
印数: 0001~5000
定价: 16.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换
电话: (010)66882585、51927252

内 容 提 要

随着脂肪肝患者的日益增多,如何防治脂肪肝已成为广大群众日益关心的问题。本书作者根据多年的实践经验,向您推荐了轻松、实用的防治脂肪肝的方法。书中简单介绍了脂肪肝的基本知识,详细介绍了多种常用的防治脂肪肝的果蔬以及果蔬食疗验方,每方均分述原料、制作、用法和功效。所介绍的食疗方选材方便,简单易做,效果可靠。本书语言简练、通俗易懂,可供广大群众,特别是脂肪肝患者阅读参考。拥有它,可为您的健康保驾护航。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 于晓红

前 言

在天然食物中,蔬菜与果品是百姓最喜爱的食物,用蔬菜和果品防治常见病是广大群众的迫切愿望。当前,化学药物的副作用、医源性疾病、药源性疾病及现代病、富裕病的大量出现,使人们“回归自然”的要求日益高涨,简便、有效、安全的果蔬食疗越来越受到人们的欢迎。怎样用果蔬来防治疾病、减轻痛苦,已成为寻常百姓关心的话题。

为了满足群众用蔬菜(包括野菜)和果品(包括鲜果、干果)来解除病痛、促进健康的愿望,我们组织了一批医学专家、食疗专家编撰了这套《金葫芦系列丛书》。

本丛书除对相关疾病的基础知识做了介绍之外,还介绍了数十种价廉物美、疗效确切、安全可靠的蔬菜、果品及数百种果蔬食疗验方,可帮助广大患者在大饱口福的同时,选用适合病情的果蔬食疗方法战胜病魔,早日康复。帮助广大群众防病治病,延年益寿。

本丛书内容丰富翔实、通俗易懂,文字轻松活泼,使知识性与趣味性、科学性与可读性得到较好地结合,可满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求。

愿《金葫芦系列丛书》成为您和家人防病、治病的良师益友!

南京中医药大学第三附属医院暨
南京市中医院教授、主任医师 谢英彪

2005年1月

目 录

一、脂肪肝知识知多少	(1)
(一)肝脏的生理功能	(1)
(二)脂肪肝的发病率逐年增高	(9)
(三)过度饮酒是导致脂肪肝的元凶	(10)
(四)营养过剩者易患脂肪肝	(11)
(五)高脂血症与脂肪肝	(12)
(六)肥胖者大多伴有脂肪肝	(13)
(七)脂肪肝与糖尿病	(15)
(八)造成脂肪肝的原因	(17)
(九)脂肪肝的临床表现	(18)
(十)脂肪肝的分类及临床特点	(20)
(十一)脂肪肝的诊断方法	(27)
(十二)脂肪肝会不会转变为肝硬化	(28)
(十三)脂肪肝患者易忽视体育锻炼	(29)
(十四)脂肪肝患者的饮食原则	(31)
(十五)脂肪肝可以预防	(33)
二、餐桌上的抗脂肪肝蔬菜	(36)
(一)鲜美的祛脂食用菌——香菇	(36)
(二)饭桌上的降脂佳品——蘑菇	(39)



- (三)富含纤维素的祛脂妙品——黑木耳 (41)
- (四)优质祛脂佳品——大蒜 (43)
- (五)国际推崇的抗脂肪肝佳品——洋葱 (46)
- (六)亦果亦蔬的降脂品——番茄 (49)
- (七)降脂降压上品——芹菜 (51)
- (八)抗脂肪肝“金花菜”——苜蓿 (53)
- (九)祛除肝脏脂肪的野菜——荠菜 (55)
- (十)脂肪肝的益友——马齿苋 (56)
- (十一)祛脂野菜——蒲公英 (59)
- (十二)祛脂良蔬——茄子 (60)
- (十三)阻止肝内脂肪浸润的佳蔬——苋菜 (61)
- (十四)抗脂肪肝食物——辣椒 (62)
- (十五)亦药亦蔬的野菜——绞股蓝 (64)
- (十六)新兴降脂食品——螺旋藻 (67)
- (十七)祛脂长寿菜——海带 (70)
- (十八)药食兼用的祛脂妙品——海藻 (72)
- (十九)脂肪肝的克星——魔芋 (73)
- (二十)祛脂调味品——生姜 (76)
- (二十一)降脂“土人参”——萝卜 (78)
- (二十二)化痰祛脂良蔬——丝瓜 (79)
- (二十三)减肥祛脂佳蔬——黄瓜 (80)
- (二十四)制作药膳的祛脂品——茶叶 (81)
- 三、茶几上的抗脂肪肝果品 (86)**
 - (一)酸味抗脂肪肝佳品——山楂 (86)
 - (二)大众化的祛脂佳品——苹果 (88)



- (三)滋阴解酒化脂凉果——梨 (90)
- (四)抗脂肪肝珍品——葡萄 (91)
- (五)药食两用的祛脂品——橘子 (92)
- (六)亦药亦食的降脂红果——枸杞子 (95)
- (七)新兴的祛脂上品——银杏叶 (97)
- (八)药食兼用的降脂果——核桃仁 (100)
- (九)抗脂肪肝干果——花生 (102)
- (十)保肝祛脂妙果——红枣 (104)

四、抗脂肪肝果蔬食疗验方 (107)

(一)果蔬茶剂方 (107)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 乌龙茶 (107) | 葛花茶 (113) |
| 绞股蓝银杏叶茶 (107) | 绞股蓝山楂茶 (114) |
| 山楂绿茶 (108) | 芹菜银杏叶茶 (114) |
| 香菇茶 (108) | 荠菜山楂茶 (114) |
| 荷叶消脂茶 (109) | 苜蓿茶 (115) |
| 螺旋藻橘皮茶 (109) | 苹果茶 (115) |
| 金橘茶 (109) | 荷叶绿茶 (116) |
| 陈皮枸杞子茶 (110) | 二子茶 (116) |
| 山楂陈皮茶 (110) | 山楂降脂茶 (117) |
| 麦麸红枣茶 (111) | 绞股蓝乌龙茶 (117) |
| 参叶茶 (111) | 海带绿茶 (118) |
| 二叶茶 (112) | 芦笋绿茶 (118) |
| 海带山楂茶 (112) | 黑芝麻绿茶 (118) |
| 枸杞橘皮茶 (113) | 灵芝茶 (119) |
| 绿豆菊花茶 (113) | |

(二)果蔬汁饮方 (119)



萝卜汁	(119)	香菇银杏叶蜜饮	(125)
苹果红萝卜芹菜汁 ...	(119)	山楂陈皮消脂饮	(125)
萝卜苹果汁	(120)	荷叶山楂饮	(125)
金橘萝卜饮	(120)	绞股蓝决明子槐花饮 ...	(126)
陈皮青皮饮	(120)	银杏叶山楂饮	(126)
荷叶橘皮饮	(121)	杏仁牛奶汁	(127)
黑豆山楂杞子饮	(121)	牛奶葡萄汁	(127)
二子降脂饮	(122)	海带绿豆饮	(127)
绞股蓝槐花饮	(122)	芹菜荠菜汁	(128)
麦麸杞子饮	(122)	苹果芹菜汁	(128)
海带红枣饮	(123)	芹菜豆奶汁	(129)
芝麻绿茶饮	(123)	黑木耳红枣饮	(129)
绿茶饮	(123)	大蒜萝卜汁	(130)
芹菜红枣饮	(124)	洋葱蜂蜜饮	(130)
马齿苋绿豆饮	(124)		

(三)果蔬豆奶方

新疆奶茶	(131)	红枣粟米牛奶	(135)
核桃仁酸奶	(131)	绿豆山楂牛奶羹	(136)
苹果酸奶	(132)	马齿苋酸奶	(136)
番茄酸奶	(132)	玉米牛奶	(136)
大蒜酸奶	(133)	绿豆玉米粉奶	(137)
山楂酸羊奶	(133)	牛奶泡萝卜球	(137)
牛奶面包	(133)	牛奶莲子露	(138)
牛奶杏仁糕	(134)	牛奶菜心	(138)
毛豆甜浆	(134)	香菇牛奶	(139)
胚芽红糖豆奶	(135)	苹果牛乳卷	(139)

(四)果蔬粥饭方



大蒜粥	(140)	菱粉绿豆粥	(152)
黄豆粟米粥	(141)	魔芋粥	(152)
花生红枣粟米粥	(141)	花生柿枣粥	(153)
陈皮枸杞粟米粥	(142)	芹菜瘦肉粥	(153)
橘饼粥	(142)	金花菜粥	(154)
银杏叶粟米粥	(143)	马齿苋玉米粥	(154)
三七山楂粥	(143)	蘑菇粥	(155)
绞股蓝粥	(143)	香菇粥	(155)
麦麸陈皮粟米粥	(144)	山楂粥	(156)
番茄枸杞子粥	(144)	苹果玉米粥	(156)
荠菜玉米粥	(145)	桃核仁粥	(157)
双耳粥	(145)	黄豆粥	(157)
牛奶梨片粥	(146)	荷叶粥	(157)
苹果泥奶粥	(146)	麦麸绿茶粥	(158)
牛奶红枣粥	(147)	银杏叶粥	(159)
核桃仁粥	(147)	枸杞子粥	(159)
螺旋藻粟米粥	(147)	陈皮粥	(159)
玉米山楂粥	(148)	车前瓜皮薏苡仁粥	(160)
银鱼粟米粥	(149)	海带山药粥	(160)
枸杞子芹菜瘦肉粥	(149)	大枣黑木耳粥	(161)
海带黑豆粥	(150)	牛奶烧饼	(161)
芹菜粳米粥	(150)	大枣粥	(161)
马齿苋粥	(150)	胡萝卜粥	(162)
绿豆陈皮粥	(151)	海带粥	(162)
芹菜陈皮粥	(151)	萝卜粥	(163)
芦笋粥	(152)		
(五)果蔬小吃方	(163)		



- 煮食珍珠米 (163) 海带二粉糊 (170)
- 萝卜丝饼 (164) 核桃黑芝麻糊 (170)
- 麦麸山楂糕 (164) 牛奶花生糊 (170)
- 苹果玉米甜糊 (165) 绞股蓝黑米羹 (171)
- 木耳红枣羹 (165) 山楂山药羹 (171)
- 糖醋花生米 (166) 竹荪银耳羹 (172)
- 黑木耳豆面饼 (166) 苹果山楂花生仁羹 (172)
- 番茄山楂陈皮羹 (167) 海米苦菜包 (172)
- 山楂葛根茯苓羹 (167) 山药茯苓包子 (173)
- 芥菜花生姜枣羹 (168) 四粉酥饼 (174)
- 核桃豆腐饼 (168) 苹果奶皮卷 (174)
- 花生山楂核桃糊 (169)

(六) 果蔬冷菜方 (175)

- 蒜头拌海带 (175) 香脆芹叶 (178)
- 凉拌苜蓿 (175) 芹菜拌干丝 (179)
- 蒜汁拌马齿苋 (176) 木耳拌芹菜 (179)
- 陈皮海带丝 (176) 凉拌海带丝 (180)
- 陈皮牛肉 (177) 凉拌黑白木耳 (180)
- 盐渍虎杖芽 (177) 蒜泥冷拌萝卜丝 (181)
- 凉拌芹菜 (178)

(七) 果蔬热菜方 (181)

- 番茄鱼片 (181) 陈皮豆腐干 (184)
- 番茄荸荠 (182) 黑木耳烧豆腐 (185)
- 番茄丝瓜 (182) 蘑菇豆腐 (185)
- 蘑菇炒笋尖 (183) 蘑菇腐竹 (186)
- 苜蓿烩豆腐 (183) 芦笋扒冬瓜 (186)
- 三七百合煨兔肉 (184) 山楂炒豆芽 (187)



芝麻青菜	(187)	豆豉葱白烧豆腐	(199)
木耳烧面筋	(188)	核桃煲瘦肉	(200)
鲜奶鸡柳	(188)	山药杞子煲苦瓜	(200)
干贝炒鲜奶	(189)	山楂肉片	(201)
奶汁爆豆腐	(190)	山楂兔肉	(201)
奶汁煨鱼丁	(191)	香菇煮冬笋	(202)
陈皮兔肉	(192)	奶汤核桃仁	(202)
洋葱炒蚌肉	(192)	葡萄鱼	(203)
香菇烧淡菜	(193)	汽锅乳鸽	(204)
蘑菇冬瓜	(193)	双冬枸杞叶	(204)
蘑菇萝卜	(194)	薏苡仁冬瓜脯	(205)
蘑菇洋葱	(194)	陈皮牛肉	(205)
麻辣洋葱片	(195)	山药鳝丝	(206)
炸洋葱	(195)	香菇竹笋	(206)
鲜奶冬瓜	(196)	绞股蓝炖龟肉	(207)
奶油芦笋	(197)	米醋煮海带	(207)
香菇煮冬笋	(197)	草菇煮猴头菇	(208)
黑木耳蒸鲫鱼	(198)	清煮芦笋	(208)
三鲜绞股蓝	(198)	芦笋炒香菇肉片	(208)
淡豆豉炒苦瓜	(198)	平菇蒸兔肉	(209)
(八) 果蔬汤菜方	(209)		
海带冬瓜汤	(209)	枸杞子豆腐汤	(212)
番茄海带汤	(210)	薏苡仁冬瓜汤	(213)
荠菜马齿苋汤	(211)	香菇豆腐汤	(213)
百合芦笋汤	(211)	海带猴菇汤	(214)
枸杞叶豆腐汤	(212)	海带蟹壳汤	(214)
冬瓜苡仁汤	(212)	紫菜萝卜蛋汤	(214)



蘑菇豆腐汤	(215)	双菇竹荪汤	(215)
山药莲苡汤	(215)	海带冬瓜苡仁汤	(216)
(九)果蔬其他食疗方		(216)	
糖醋大蒜头	(216)	鲜枣山药膏	(220)
金橘粉	(217)	青柿红枣膏	(221)
糖渍橘皮	(217)	煨煮落花生	(221)
陈皮茯苓粉	(218)	山楂鸳鸯羹	(222)
薏苡仁粉	(218)	花生荸荠奶露	(222)
山楂汽水	(218)	花生西米奶露	(223)
生山楂露	(219)	蚕豆花露	(223)
苹果甜酱	(219)	苦瓜胶囊	(223)
番茄酱	(220)		



一、脂肪肝知识知多少

(一) 肝脏的生理功能

肝脏是人体最大的实质性器官,重1 200~1 500克,约占成人体重的1/50,大小约为25厘米×15厘米(上下径)×16厘米(前后径)。胎儿和新生儿肝脏的重量与体重的比率相对较成年人,约占体重的1/20,其体积可占腹腔容积的一半以上。它位于人体的右上腹,在正常情况下,在肋缘下一般触不到肝脏,而小儿在肋缘下多可触及,但一般不超过2厘米。瘦长型的成人在肋缘下有时可以触到肝脏。由于肝借韧带连于膈,人体呼吸时,肝可随膈肌上下移动。肝脏富含血管,呈红褐色,质软而脆,受暴力打击容易破裂,引起致命性大出血。

肝脏是维持人体生命活动的一个不可缺少的重要器官。人靠体内不断地进行新陈代谢而生存,而肝脏是人体新陈代谢最重要又非常活跃的器官,并具有协调器官功能的作用,所以,肝脏又被称为器官功能调节中心。此外,肝脏还是重要的内分泌器官,可比喻为人体一个巨大的“化学工厂”,在参与代谢、胆汁生成、解毒、凝血、免疫、产生热





能及在水、电解质调节中均起着非常重要的作用。

现将肝脏的主要生理功能简介如下：

1. 代谢功能 肝脏参与蛋白质、糖类、脂类、维生素、激素、酶类、电解质和微量元素等的代谢过程。

(1)蛋白质的代谢:蛋白质是构成人体的物质基础和主要成分,是人类生命存在的基本形式,也是肝脏的主要成分。蛋白质不是吸收后就可以被人体利用的,而需要经过化学改造的过程,就是肝脏利用氨基酸重新合成各种蛋白质,随着血流输送到身体各组织,维持生命的生理活动。肝脏在蛋白质代谢过程中的主要作用有以下3个方面。

①合成作用:肝脏合成蛋白质的主要原料为氨基酸,这些氨基酸部分可由肝细胞自身合成,但大部分靠血液运输而来。血浆中的清蛋白(白蛋白)、部分球蛋白以及血液凝结过程中所必需的纤维蛋白与凝血酶原等,都是在肝脏中合成的。如血液中清蛋白含量降低,说明肝脏的损害已达



到相当重的程度；长期营养不良的人，由于氨基酸的来源不足，肝脏就无法合成蛋白质。

如果体内蛋白质缺乏，还会出现一系列症状，如体重减轻（减轻程度与营养缺乏的程度成正比）、基础代谢率降低；蛋白质严重缺乏时可出现疲乏无力、消瘦、水肿、血压降低、心率减慢、尿量减少、手足发麻、脱发、头发颜色变淡、低体温等；肝脏脂肪浸润可形成脂肪肝或肝脏大。

②脱氨作用：蛋白质在体内代谢过程中产生对人体有毒的氨，肝脏将大部分的氨合成尿素，经肾脏排出，一小部分再重新合成氨基酸。血中氨增多是肝性昏迷的主要原因之一，氨的增多来源于肝脏脱氨功能的减退。

③转氨作用：肝脏具有将一种氨基酸转化为另一种氨基酸的作用。例如，将精氨酸转化为丙酮酸，这是肝脏的特有功能，这样可大大增加人体对自然界的适应性。肝脏的转氨作用主要是靠肝内的转氨酶来完成的。当肝细胞受损时，肝细胞内的转氨酶即释放于血液中，以此测定肝细胞受损程度，可通过化验血清丙氨酸氨基转移酶和天冬氨酸氨基转移酶来进行测定。

除了上述3大作用外，肝脏还能将氨基酸合成脂肪和葡萄糖，维持体内蛋白质的动态平衡。

(2)糖类的代谢：糖类又称碳水化合物，是人体热能的主要来源。肝脏是维持血糖稳定的主要器官。人体吸取的糖类主要来自谷类中的淀粉，淀粉在消化道内分解为葡萄糖，被吸收后首先进入肝脏。肝脏能迅速将葡萄糖合成糖原储存起来，使血糖浓度降至正常。反之，当空腹运动血糖



浓度下降时,肝脏便发挥调节作用,又将已储存的肝糖原迅速分解为葡萄糖,进入血液,以供机体利用。

此外,肝脏可将已吸收的葡萄糖、果糖和半乳糖转化为肝糖原。如果糖类的供应不足,肝糖原储备减少时,肝脏可以通过糖原异生作用,使一些非糖类物质,如蛋白质、脂肪、乳酸、丙酮酸等转变为糖原。

(3)脂类的代谢:脂类是脂肪和类脂(磷脂、糖脂、胆固醇、胆固醇脂)的总称。肝脏是人体脂类代谢的主要器官,肝脏能合成和储存各种脂类,不仅供应肝脏本身利用,而且供应全身的需要。肝脏在脂类的消化、吸收、分解、合成及运输等代谢过程中均起着重要的作用。如中性脂肪酸的合成与释放、脂肪酸的分解、酮体的生成与氧化、胆固醇的合成、脂蛋白的合成和运输等,均在肝脏内进行。当肝功能受损或磷脂缺乏时,脂蛋白的合成受到障碍,过多的脂肪可在肝细胞内沉积下来,形成脂肪肝。肝脏合成磷脂需要胆碱和胆胺酸,所以,摄入胆碱和胆胺酸有助于防治脂肪肝。

(4)维生素的代谢:维生素是人体营养、生长所必需的某些少量的有机化合物,对新陈代谢、维持健康具有重要作用。维生素分为水溶性维生素和脂溶性维生素两大类。肝组织内储存着维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、维生素 C、烟酸、泛酸和叶酸等多种维生素,并对其在体内的浓度调节起着重要作用。肝脏分泌的胆汁又是吸收脂溶性维生素的必要条件。许多维生素可在肝内参与某些辅酶的合成。维生素 D 必须先要在体内活化才能起作用,而其活化过

