

乙型肝炎

民间饮食疗法



乙型肝炎

民间饮食疗法

李正干 编 著

广西科学技术出版社

乙型肝炎民间饮食疗法

李正千 编 著

*

广西科学技术出版社出版

广西新华书店发行

广西语文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9 字数 200 000

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80619-756-7 定价:23.80 元
TS·30

目 录

第一章 乙型肝炎的概述 (1)

- 1. 乙型肝炎的基本类型 (2)
- 2. 乙型肝炎的各种症状和体征 (5)
- 3. 乙型肝炎的诊断与预防 (7)

第二章 乙型肝炎饮食疗法 (9)

乙型肝炎防治简易食谱

- 杞子鸡肝鱼片粥 (9)
- 乙肝食疗粥 (10)
- 梔子仁粥 (10)
- 茵陈粥 (11)
- 黄鳝饭 (12)
- 甘薯粟米粥 (13)
- 白茯苓粥 (13)
- 香菇猪肉 (14)
- 枸杞麦冬蛋丁 (15)
- 猪骨米醋汁 (16)
- 枸杞白糖粥 (17)

乙型肝炎民间饮食疗法

烩生鸡丝	(17)
黄芪粥	(18)
泥鳅粉	(19)
车前瓜皮苡米粥	(20)
土豆粥	(20)
赤小豆苡米粥	(21)
莲花粥	(22)
菱角粥	(22)
茵陈鲜蘑菇粥	(23)
茴香牛肉萝卜粥	(24)
柴胡菊花粥	(25)
生地青苳粥	(25)
生菜鲢鱼球粥	(26)
葱白车前草粥	(27)
石决明绿豆粥	(28)
珍珠豆腐焖鲍鱼	(29)
大叶紫珠煮鸡蛋	(29)
朱砂蒸鸡肝	(30)
鸡屎藤米糊	(31)
鸡肝煮粥	(32)
草决明蒸鸡肝	(32)
菟丝子鸡肝粥	(33)
番茄煮牛肉	(34)
蜜糖蒸鸡肝	(35)
蒲公英粥	(35)

乙型肝炎防治简易偏方

决明芝麻煎	(36)
夏枯草决明茶	(37)
马齿苋黄花汤	(38)
车前子茶	(38)
菊花龙井茶	(39)
菠菜野菊花饮	(40)
山楂饮	(40)
茵陈干姜汤	(41)
清肝热祛黄汤	(42)
银菊山楂汤	(43)
黑芝麻饴糖露	(43)
女贞子蜂蜜露	(44)
大蒜蒸西瓜	(45)
山楂荷叶茶	(46)
芝麻蜜糊	(46)
鸡骨草红枣汤	(47)
玫瑰花茶	(48)
茉莉花糖水	(49)
桑椹糖水	(50)
酸甜二花茶	(51)
祛暑热木棉花饮	(52)
芹菜蜜汁	(52)
红白萝卜汁	(53)
红萝卜汁	(54)
马蹄白萝卜汁	(54)
番茄汁	(55)
香橙汁	(56)

乙型肝炎民间饮食疗法

橙柑汁	(57)
薯仔柑姜汁	(58)
甘蔗汁	(58)
甘蔗黄瓜汁	(59)
甘蔗萝卜汁	(60)
白萝卜汁	(61)
白萝卜黄瓜汁	(62)
西瓜番茄汁	(63)
西瓜黄瓜番茄汁	(64)
西瓜雪梨莲藕汁	(65)
西瓜莲藕汁	(66)
西瓜萝卜汁	(67)
雪梨马蹄汁	(68)
黄瓜汁	(69)
黄瓜番茄汁	(70)
马蹄汁	(71)
鲜白藕汁	(72)
鲜藕柏叶汁	(73)
鲜藕马蹄汁	(74)
藕节汁	(75)
椰子汁	(76)
桑叶菊花茅根汁	(76)
柠檬番茄汁	(77)
马蹄西瓜汁	(78)
乙型肝炎防治简易汤谱	
马齿苋大蒜汤	(79)
绿豆茶叶冰糖汤	(80)
凤尾蕨苡仁汤	(80)

目 录

茵陈绿豆汤	(81)
荔枝干肉炖莲子	(82)
草决明海带汤	(82)
绿豆海带汤	(83)
陈皮花生黑豆汤	(84)
陈皮羊骨黄豆汤	(84)
蛇蜕绿豆汤	(85)
清炖甲鱼	(86)
桑叶猪肝汤	(86)
茅根猪肉羹	(87)
蔓菁炖青豆	(88)
四物炖鸡汤	(88)
鸡肝杞子汤	(89)
芝麻苧菊瘦肉汤	(90)
山楂决明瘦肉汤	(91)
青霜子鱼片汤	(91)
莲藕清血汤	(92)
珧柱粉肠汤	(93)
茵陈蚬肉汤	(93)
玉米须乌龟汤	(94)
生蚝桑寄生汤	(95)
鸡肉燕窝羹	(96)
鸡骨草煲蜜枣	(97)
粉葛煲猪肉汤	(98)
夏枯草瘦肉煲鲍鱼汤	(99)
洋参花果生鱼汤	(100)
生地绿豆煲鲍鱼	(100)
柔肝顺气汤	(101)

乙型肝炎民间饮食疗法

保肝汤·····	(102)
山萸龟板瘦肉汤·····	(103)
疏肝益气汤·····	(104)
茵陈鲤鱼汤·····	(104)
金钱草泥鳅汤·····	(105)
芹菜清疸汤·····	(106)
凤尾草海带汤·····	(107)
火炭母猪红汤·····	(107)
鸡骨草煲田螺汤·····	(108)
丝瓜蛋花汤·····	(109)
荠菜鱼头汤·····	(109)
双花清热糖水·····	(110)
绿豆老鸭汤·····	(111)
灯芯花苦瓜汤·····	(111)
莲藕排骨汤·····	(112)
冬瓜薏米糖水·····	(113)
甘草鸡蛋白羹·····	(114)
白花蛇舌草田鸡汤·····	(114)
虫草海参乳鸽汤·····	(115)
参芪鳅鱼汤·····	(116)
党参延胡兔肉汤·····	(117)
洋参百合田鸡汤·····	(117)
红枣丹参田鸡汤·····	(118)
圆肉杞子白鸽汤·····	(119)
党参郁金瘦肉汤·····	(120)
菠菜羊肝汤·····	(120)
丝瓜蘑菇瘦肉汤·····	(121)
合欢花猪肝瘦肉汤·····	(122)

目 录

鲜菊猪肝汤·····	(122)
草决明丹参瘦肉汤·····	(123)
白玉猪小肚汤·····	(124)
枸杞子猪肝瘦肉汤·····	(125)
清炖蚌肉·····	(126)
鸡肝泥蚶汤·····	(127)
砂仁豆腐猪肝汤·····	(128)
木棉花瘦肉汤·····	(128)
合欢蒜苗瘦肉汤·····	(129)
枸杞叶猪肝汤·····	(130)
北芪灵芝兔肉汤·····	(131)
杞子猪肝鸭肾汤·····	(132)
银耳枸杞鸡肝汤·····	(132)
豆腐鳅鱼汤·····	(133)
大豆芽菜鱼尾汤·····	(134)
丝瓜猪肝瘦肉汤·····	(134)
牛奶姜汁韭菜汤·····	(135)
大枣枸杞鸡蛋汤·····	(136)
番茄猪肝汤·····	(137)
番茄牛肉汤·····	(137)
番薯牛肝汤·····	(138)
沙参玉竹老鸭汤·····	(139)
桂圆淮山水鱼汤·····	(140)
西洋菜蜜枣瘦肉汤·····	(140)
苦瓜崩大碗瘦肉汤·····	(141)
椰子炖鸡·····	(142)
枸杞子肉片蛋花汤·····	(143)
香菇杞子猪肝汤·····	(143)

谷精草炖猪肝·····	(144)
大蒜炖生鱼·····	(145)
车前草猪小肚汤·····	(146)
白背叶根猪骨汤·····	(147)
芹菜猪瘦肉汤·····	(148)
赤小豆冬瓜生鱼汤·····	(149)
谷精草羊肝汤·····	(150)
珍珠草猪肝汤·····	(151)
草决明兔肝汤·····	(151)
葱白猪肝鸡蛋汤·····	(152)
蕤仁牛肝汤·····	(153)
蘑菇猪瘦肉汤·····	(154)
红枣杞子羊肝汤·····	(154)
乌豆杞子猪肝汤·····	(155)
绿豆土茯苓糖水·····	(156)
绿豆糖水·····	(157)
生地瘦肉汤·····	(158)
金银花瘦肉汤·····	(158)
绿豆甘草糖水·····	(159)
金银花红豆汤·····	(160)
土茯苓乌龟汤·····	(160)
三豆排脓汤·····	(161)
南瓜大蒜田鸡汤·····	(162)
金荞麦炖瘦肉·····	(163)
昆布海藻蚝豉羹·····	(163)
苡米冬瓜蛇舌草汤·····	(164)
芫荽豉豆腐鱼头汤·····	(165)
车前田螺汤·····	(166)

目 录

慈姑螺蛳汤	(167)
绿豆芽蛤蜊汤	(168)
冬瓜蛭肉汤	(169)
车前滑石冰糖汤	(170)
西洋参冬瓜野鸭汤	(171)
丝瓜瘦肉汤	(172)
猪肉参枣汤	(173)
黄芪炖花生米	(173)
黄芪炖牛肉	(174)
虫草海参鸭肉汤	(175)
西洋参炖乌骨汤	(176)
玉竹炖鸭	(176)
洋参炖燕窝	(177)
二参炖乌鸡	(178)
参芪冬瓜鸡丝汤	(179)
海参羊肉汤	(179)
银耳乌龙汤	(180)
黑豆炖蛤蜊	(181)
地黄丹皮炖鸭	(182)
茜草炖甲鱼	(182)
龙眼肉蛋汤	(183)
阿胶炖肉	(184)
归参炖母鸡	(184)
归参鸭	(185)
龙眼肉花生汤	(186)
羊肉虾米汤	(186)
马齿苋绿豆汤	(187)
鸡骨草瘦肉汤	(188)

乙型肝炎民间饮食疗法

苡仁赤豆汤·····	(188)
蒲公英地丁绿豆汤·····	(189)
冬瓜三豆汤·····	(190)
山楂玉米须汤·····	(190)
陈皮赤豆汤·····	(191)
银花莲子羹·····	(192)
银花甘草绿豆羹·····	(192)
苦瓜豆腐汤·····	(193)
银耳枸杞汤·····	(194)
鸭肉海参汤·····	(194)
马鞭草猪肝汤·····	(195)
泽兰甲鱼汤·····	(196)
川芎归尾鹤鹑汤·····	(196)
桃仁墨鱼汤·····	(197)
桃仁莲藕汤·····	(198)
姜桂牛肉汤·····	(198)
菟丝子羊肉汤·····	(199)
板蓝根田螺汤·····	(200)
酢浆草腹皮汤·····	(201)
败酱草牛肉汤·····	(202)
垂盆金佛汤·····	(203)
三子明目汤·····	(204)
灵芝枣仁汤·····	(205)
五指毛桃牛肉汤·····	(206)
醒脾开胃汤·····	(207)

第三章 乙型肝炎民间饮食偏方	(209)
急黄方	(209)
黄疸型乙肝 I 号方	(210)
黄疸型乙肝 II 号方	(212)
黄疸型乙肝 III 号方	(213)
鸡骨草饮	(215)
板蓝根田螺汤	(216)
酢浆草腹皮汤	(217)
败酱草牛肉汤	(218)
垂盆金佛饮	(219)
子明目汤	(221)
灵芝枣仁汤	(222)
五指毛桃牛肉汤	(223)
醒脾开胃汤	(224)
白背叶根田螺汤	(225)
参麦地黄汤	(227)
参归羊肉汤	(228)
千斤拔牛肉汤	(229)
杞地白芍汤	(230)
五味宁心筋	(232)
佛手茯苓汤	(233)
二花汤	(234)
佛手垂盆汤	(235)
田七香橼汤	(236)
龙眼肉牛肉汤	(237)
马鞭草鲫鱼汤	(239)

乙型肝炎民间饮食疗法

淮山归芪固崩汤·····	(240)
贯众生地固崩汤·····	(241)
田七定痛汤·····	(242)
地芪乌鸡汤·····	(244)
山萸菟丝牛肉汤·····	(245)
香附开郁调经汤·····	(246)
术苓止带汤·····	(248)
凤尾易黄山带汤·····	(249)
茅根萆薢汤·····	(250)
芡实萆薢汤·····	(251)
桑椹玄冬汤·····	(253)
当归鸡肉汤·····	(254)
 附录 乙型肝炎常用中草药·····	 (256)

第一章 乙型肝炎的概述

乙型肝炎是病毒性肝炎其中一种类型,是由乙肝病毒感染而致的一种传染性的疾病。

不同的致病因子所引起的肝炎名称各不相同。通常我们所说的“肝炎”,是指由肝炎病毒引起的传染性肝炎,称为“病毒性肝炎”。这是一种传染性较强、传播途径复杂、流行面广、发病率较高的疾病,是世界范围内一个严重危害公众健康的疾病。

各种病毒性肝炎中,尤以乙型肝炎病毒感染者居多。故本书所述内容,亦以关于乙型肝炎的问题为主。

乙型病毒性肝炎的发病机理研究资料很多,进展很大,但仍未充分阐明。现已证实,HBV(乙肝病毒)可能通过 HBV 受体直接与肝细胞膜结合,然后侵入肝细胞。目前,特别重视 HBV 感染各淋巴细胞亚群后对其免疫应答功能的影响。有人发现,当肝内 HBV 消失后,外周血单个核细胞内仍可保留 HBV-DNA。因此提出,外周血单个核细胞内 HBV 感染的持续存在,可能是 HBV 重新侵犯细胞,引起肝脏 HBV 感染的复发一种根源。也给肝衰竭患者移植正常肝脏后再感染 HBV 带来危险。

一般认为 HBV 对肝脏细胞无直接病性,肝细胞病变主要是细胞免疫反应所引起。肝细胞免疫病理损害主要是 T 细胞毒反应所介导。此外,肝细胞膜特异脂蛋白(LSP)因 HBV 感染而变性,形成“自身抗原”,刺激肝细胞产生相应抗体,引起自身免疫反应,在慢性肝损害中起一定作用。

从中医角度来看,乙肝的病因包括内因和外因两方面,外因多由感受湿热疫毒之邪,饮食不节所致,内因多与素体脾胃虚弱,内

伤不足有关。《金匱要略·黄疸病》指出“黄家所得，从湿得之”。《诸病源候论·急黄候》指出“脾胃有热，谷气郁蒸，因为热毒所加，故卒然发黄，心满气喘，命在顷刻，故云黄也”。《圣济总录·黄疸门》指出“大率多因酒食过度，水谷相并，积于脾胃，复为风湿所搏、热气郁蒸，所以发为黄疸”。以上内容说明了肝炎性内疸与外邪、饮食不调的相关性。外邪侵犯人体，是否引起发病，关键在于正气之盛衰，《黄帝内经》指出“风雨寒热，不得虚，邪不能独伤人。卒然逢疾风暴雨而不病者，盖无虚，故邪不能独伤人。此必因素邪之风，与其身热，两虚相得，乃容其形”。说明了正气盛衰与发病的密切关系。

湿热疫毒之邪乘虚侵入人体后，从表入里，郁于肝胆，深入营血，导致肝气郁结、肝失疏泄，以致胆液不循常道，渗入血液，溢于肌肤而发黄疸。肝气不舒，日久必犯脾，导致脾胃运化升降功能失常，而出现纳呆、恶心呕吐、胁腹疼痛、乏力等症。

1. 乙型肝炎的基本类型

患肝炎以后，肝脏的外观和肝细胞都会发生病理变化。乙型病毒性肝炎的病理变化按病变轻重以及病程经过，可分为急性、慢性和重症三种。

(1)急性乙型肝炎：急性乙型肝炎是由乙型肝炎病毒引起的一种以肝脏损害为主的急性传染病。所有肝炎病毒均可引起急性肝炎。在临床主要表现为发热、乏力、纳差、恶心、呕吐、厌油和右边肋部疼痛等症状，部分患者可有尿黄和身目发黄等。临床上根据有无黄疸，将急性肝炎分为急性无黄疸型和急性黄疸型二种类型。

急性乙型肝炎归属于祖国医学的“胁痛”、“黄疸”、“湿热”等范畴。中医认为急性肝炎的病因病机乃风、湿、热、毒、瘀互结而成，而湿热毒邪是急性肝炎的主要致病因素。《脉因症治》记载：“内热