



常见疾病合理用药与食疗丛书

丛书总主编 谢英彪
本书主编 马爱勤
谢英彪

脂肪肝

合理用药与食疗



脂肪肝已成为一种较常见的“富贵病”。其起病隐匿，病势发展缓慢，早期不易发现。尤需重视的是，它常易合并冠心病、糖尿病、高血压病、高脂血症等病症，严重威胁人们的生命安全。治疗本病，应食疗、药疗双管齐下，二者相得益彰，让高脂血症不再可怕！



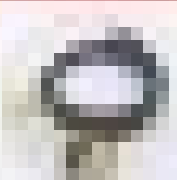
西安交通大学出版社
XI' AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

中国医药出版社

中国医药出版社

脂肪肝

合理用药与食疗



本书详细介绍了脂肪肝的发病机制、临床表现、诊断方法、治疗原则及常用药物。同时，还重点讲解了脂肪肝的饮食调理原则，提供了多种适合脂肪肝患者的食谱，帮助患者通过合理用药和科学饮食达到治疗目的。

中国医药出版社



常见疾病合理用药与食疗丛书

脂肪肝

合理用药与食疗



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书简要介绍了脂肪肝的基本知识,在重点介绍药物治疗的同时,精选了数百首适合脂肪肝患者的调养食方。全书突出了知识性、实用性和科学性,希望使读者在大饱口福的同时,也能减轻脂肪肝带给他们的痛苦!

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝合理用药与食疗 / 马爱勤,谢英彪主编. —西安:西安交通大学出版社,2010.1

(常见疾病合理用药与食疗丛书)

ISBN 978-7-5605-3311-7

I. 脂… II. ①马…②谢… III. ①脂肪肝—用药法②脂肪肝—食物疗法
IV. ①R575.505②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224370 号

书 名 脂肪肝合理用药与食疗

丛书总主编 谢英彪

本书主编 马爱勤 谢英彪

责任编辑 吴 杰 王华丽

出版发行 西安交通大学出版社

(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>

电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)

(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280

印 刷 陕西江源印刷科技有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 12 字数 148 千字

版次印次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-3311-7/R·71

定 价 25.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病合理用药与食疗丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：林傲梵 杨曄立

编 委：（以姓氏笔画为序）

王戈然 马爱勤 刘光隆

苏 强 张牡兰 陈金宜

李筠青 胡 敏 逯尚远



『医者当须先洞晓病原，知其
所犯，以食治之；食疗不愈，然后
命药。』

——唐代大医学家孙思邈



前言

有人把肝脏比作是人体内最大的“化工厂”，这是很有道理的。因为肝脏承担着消化、解毒、分泌等重要功能，我们一日三餐吃进去的营养物质都要依靠肝脏进行加工，才能满足人体生命活动的能量需要。除了物质代谢外，肝脏还是人体内最大的解毒器官，体内产生的毒物、废物，吃进去的毒物、有损肝脏的药物等也需要肝脏来解毒。简而言之，肝脏的功能受损，人的健康就会受损。

随着国人生活水平的提高和饮食结构的变化，脂肪肝这一“富贵病”的发病率明显上升，其中，30~40岁的男性是脂肪肝患者大军中的“主力”，约占脂肪肝患者的1/4。更让人揪心的是不少医院甚至查出了十四五岁的小脂肪肝患者。这都是由不良生活方式引起的现代疾病，嗜酒、高脂肪高蛋白高热量饮食、临睡前加餐等均是发病因素；加之平时又缺少锻炼，使体内营养过剩，最后导致脂肪肝病的发生。令人担忧的是，有相当一部分脂肪肝患者不是忽视治疗，就是过分依赖于药物。其实，少吃多动、注意锻炼等才是防治脂肪肝的“良药”。

目前，临床上尚无满意的干预脂蛋白代谢的药物。非酒精性脂肪肝以去除病因为主，减重、饮食治疗并辅以药物可有效地控制病变的进一步发展，并促使病情逆转。肝保健归

纳为十六字要诀“合理膳食，控制体重，适量运动，慎用药物。”因此，预防脂肪肝要从年轻时做起，从日常生活做起，养成良好的生活习惯。做到十六字要诀，不仅可以拒绝脂肪肝，还可以将肥胖症、高血压病、糖尿病等拒之门外。

我们组织临床医学专家、营养学专家、高级烹饪技师，共同编写了这本《脂肪肝合理用药与食疗》。本书作者在长期的临床和食疗实践中积累了大量的临床经验和食疗验方，可以满足方大脂肪肝患者通过合理用药和食疗妙方战胜脂肪肝病的美好愿望。为了帮助脂肪肝患者减轻痛苦，本书除对脂肪肝的基础知识作了简要介绍外，还重点介绍了脂肪肝合理用药和数百种价廉物美、疗效确切、安全可靠的食疗验方，可帮助广大患者在大饱口福的同时，选用适合病情的食疗方法，战胜病魔，早日康复。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，将知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合了起来，可以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员、营养师参考。

愿《脂肪肝合理用药与食疗》成为您和您的家人防治脂肪肝的良师益友。

谢英彪

2009年10月



目录



一 认识脂肪肝

- 什么是脂肪肝 / 001
- 什么是单纯性脂肪肝 / 002
- 什么是肥胖性脂肪肝 / 002
- 什么是酒精性脂肪肝 / 003
- 什么是妊娠急性脂肪肝 / 005
- 什么是药物性脂肪肝 / 006
- 什么是营养失调性脂肪肝 / 007
- 什么是糖尿病性脂肪肝 / 008
- 什么是肝炎后脂肪肝 / 009
- 脂肪肝有何危害 / 011
- 哪些人易患脂肪肝 / 012
- 如何诊断脂肪肝 / 013
- 防治脂肪肝有何措施 / 015
- 脂肪肝患者的饮食治疗原则是什么 / 017
- 脂肪肝患者吃哪些食物为宜 / 018
- 中老年人怎样从饮食上预防脂肪肝 / 019
- 孕妇如何预防脂肪肝 / 019
- 如何预防中毒性脂肪肝 / 020
- 如何预防药物性脂肪肝 / 021

完全胃肠外营养患者如何预防脂肪肝 / 021
外科手术后患者如何预防脂肪肝 / 022
如何预防病毒性肝炎所引起的脂肪肝 / 022
中医如何认识脂肪肝 / 023



二

脂肪肝患者的药物治疗

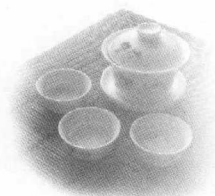
如何治疗糖尿病性脂肪肝 / 025
如何治疗药物性脂肪肝 / 026
脂肪肝患者使用降血脂药物有何好处 / 027
哪些脂肪肝患者需要服用降血脂药物 / 028
如何用药物辅助治疗脂肪肝 / 029
益肝灵为何能治疗脂肪肝 / 030
安妥明有何降脂作用 / 031
如何使用非诺贝特进行降脂 / 032
胆碱对脂肪肝患者有何治疗作用 / 033
蛋氨酸能防治脂肪肝吗 / 034
肌醇有何去脂作用 / 035
维丙胺有何护肝功效 / 036
抗脂肪肝素为何能治疗脂肪肝 / 036
肝乐有何降脂作用 / 037
三磷酸腺苷和辅酶 A 能防治脂肪肝吗 / 037
如何治疗肝炎合并脂肪肝 / 038
各种类型脂肪肝应如何治疗 / 039
如何用非处方药物保肝 / 040
维生素 C 及其衍生物能改善脂肪肝吗 / 041
维生素 E 对治疗脂肪肝有何作用 / 042



治疗脂肪肝主要依靠保肝药物吗 / 043
患了脂肪肝就得服用降血脂药物吗 / 044
脂肪肝伴有转氨酶升高就需要服用降酶药物吗 / 045
为什么脂肪肝患者不能盲目用药 / 045
中医如何治疗脂肪肝 / 046
如何应用东宝肝泰片治疗脂肪肝 / 047
如何应用脂必妥片治疗脂肪肝 / 047
如何应用绞股蓝总甙片(胶囊)治疗脂肪肝 / 048
如何应用月见草胶囊治疗脂肪肝 / 049
如何应用血脂康胶囊治疗脂肪肝 / 049
如何应用逍遥丸(浓缩丸、冲剂、合剂、口服液)治疗脂肪肝 / 050
如何应用香砂枳术丸治疗脂肪肝 / 051
如何应用香砂六君子丸(浓缩丸、片)治疗脂肪肝 / 051
中药能降脂吗 / 052
绞股蓝是如何降脂保肝的 / 053
螺旋藻有何护肝功能 / 054
三七在抗脂肪肝方面作用如何 / 055
大黄是如何抗脂肪肝的 / 056
丹参有何护肝功能 / 058
虎杖是如何抗脂肪肝的 / 059
蒲公英的护肝作用如何 / 060
柴胡能抗脂肪肝吗 / 061
茵陈有何护肝功能 / 062
泽泻是如何调脂降压的 / 063
人参是如何抗脂肪肝的 / 064
何首乌是如何发挥降脂保肝作用的 / 065
冬虫夏草的护肝作用如何 / 067
灵芝是如何抗脂肪肝的 / 068
枸杞子有何护肝作用 / 069



- 决明子能抗脂肪肝吗 / 070
- 银杏叶是如何抗脂肪肝的 / 071
- 蒲黄有何护肝功能 / 072
- 为什么说女贞子是护肝良药 / 073
- 陈皮是如何发挥降脂保肝作用的 / 074
- 荷叶是如何抗脂肪肝的 / 075
- 海藻的降脂保肝作用如何 / 076
- 花粉也能抗脂肪肝吗 / 076
- 黄精是如何抗脂肪肝的 / 078
- 甘草的降脂保肝作用如何 / 078
- 治疗脂肪肝的常用内服方剂有哪些 / 079



脂肪肝患者的茶饮

- | | |
|---------------|---------------|
| 参叶茶 / 081 | 蚕豆壳茶 / 081 |
| 陈葫芦茶 / 082 | 陈皮决明子茶 / 082 |
| 虫草银杏叶茶 / 082 | 大黄茶 / 083 |
| 虎杖茶 / 083 | 丹参山楂麦冬茶 / 083 |
| 丁香茉莉茶 / 084 | 二叶茶 / 084 |
| 二子降脂茶 / 084 | 番泻叶泽泻茶 / 085 |
| 海带山楂茶 / 085 | 荷叶山楂茶 / 085 |
| 荷叶山楂乌龙茶 / 086 | 红花陈皮茶 / 086 |
| 槐角首乌乌龙茶 / 086 | 黄芪荷叶山楂饮 / 087 |
| 姜黄陈皮茶 / 087 | 绞股蓝山楂茶 / 087 |
| 绞股蓝银杏叶茶 / 088 | 金橘茶 / 088 |



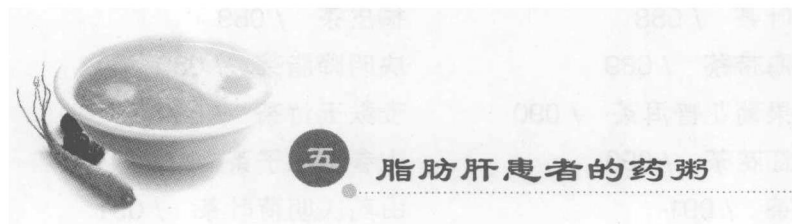
- | | |
|----------------|----------------|
| 金橘叶茶 / 088 | 橘皮茶 / 089 |
| 橘味海带茶 / 089 | 决明降脂茶 / 089 |
| 罗汉果菊花普洱茶 / 090 | 麦麸玉竹茶 / 090 |
| 青皮红花茶 / 090 | 人参枸杞子茶 / 091 |
| 三七茶 / 091 | 山药决明荷叶茶 / 091 |
| 山楂茶 / 092 | 山楂黄芪荷叶茶 / 092 |
| 山楂决明姜菊茶 / 092 | 山楂双花茶 / 093 |
| 双子首乌茶 / 093 | 西瓜皮荷叶茶 / 093 |
| 夏枯草丝瓜络茶 / 094 | 香菇蒲黄茶 / 094 |
| 茵陈降脂茶 / 094 | 郁金清肝茶 / 095 |
| 泽泻虎杖茶 / 095 | 泽泻乌龙茶 / 095 |
| 陈皮青皮饮 / 096 | 丹参黄精蜜饮 / 096 |
| 当归郁金楂橘饮 / 096 | 海带蒲黄红枣饮 / 097 |
| 何首乌饮 / 097 | 荷叶橘皮饮 / 097 |
| 荷叶山楂蒲黄饮 / 098 | 黑豆山楂杞子饮 / 098 |
| 黄芪郁金灵芝饮 / 098 | 绞胶蓝决明槐花饮 / 099 |
| 金橘萝卜饮 / 099 | 绿豆菊花饮 / 099 |
| 螺旋藻橘皮饮 / 100 | 马齿苋绿豆饮 / 100 |
| 三子降脂饮 / 100 | |



四

脂肪肝患者的果菜汁

- | | |
|--------------|---------------|
| 大蒜生萝卜汁 / 101 | 姜汁黄瓜 / 101 |
| 萝卜汁 / 102 | 苹果萝卜芹菜汁 / 102 |

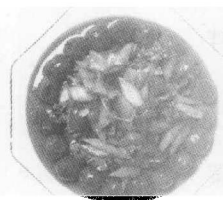


五

脂肪肝患者的药粥

- | | |
|----------------|---------------|
| 赤豆燕麦粥 / 103 | 赤小豆补脾粥 / 103 |
| 虫草粟米粥 / 104 | 大黄大枣粟米粥 / 104 |
| 冬瓜薏苡仁粥 / 104 | 枸杞子粥 / 105 |
| 何首乌粥 / 105 | 黑豆枸杞粟米粥 / 105 |
| 红花粥 / 106 | 绞股蓝粥 / 106 |
| 金橘粥 / 107 | 决明菊花粥 / 107 |
| 决明山楂粥 / 107 | 绿豆大枣粟米粥 / 108 |
| 绿豆海带粥 / 108 | 绿豆银耳粥 / 108 |
| 螺旋藻粟米粥 / 109 | 马齿苋蒲黄粥 / 109 |
| 麦麸陈皮粟米粥 / 109 | 蒲黄沙苑子粥 / 110 |
| 芹菜陈皮粥 / 110 | 人参枸杞粟米粥 / 110 |
| 三七山楂粥 / 111 | 三仙粥 / 111 |
| 生晒参黄精扁豆粥 / 111 | 首乌芹菜肉粥 / 112 |
| 桃仁山楂贝母粥 / 112 | 薏苡仁黑豆粥 / 112 |
| 茵陈莱菔子粥 / 113 | 银杏叶粥 / 113 |
| 银鱼粟米粥 / 113 | 玉米山楂粥 / 114 |
| 泽泻山楂粥 / 114 | |





六

脂肪肝患者的菜肴

- | | |
|---------------|--------------|
| 白术枣 / 115 | 拌虎杖芽 / 115 |
| 拌芹菜木耳 / 116 | 拌莴苣 / 116 |
| 拌洋葱 / 116 | 赤小豆焖鲤鱼 / 117 |
| 虫草香菇烧豆腐 / 117 | 翠皮香蕉 / 118 |
| 大蒜拌马齿苋 / 118 | 豆豉炒苦瓜 / 118 |
| 豆豉蒸鳊鱼 / 119 | 番茄丝瓜 / 119 |
| 番茄鱼片 / 120 | 翡翠金钩 / 120 |
| 翡翠竹荪 / 121 | 茯苓豆腐 / 121 |
| 腐竹拌芹菜 / 121 | 腐竹鲜蘑 / 122 |
| 桂花豌豆泥 / 122 | 海米发菜 / 123 |
| 滑炒腐竹瓜片 / 123 | 鸡鱼嫩玉米 / 124 |
| 橘皮豆腐干 / 124 | 苦瓜马齿苋泥 / 125 |
| 腊梅冬笋雪里蕻 / 125 | 荔荷炖鸭 / 125 |
| 荔枝烧带鱼 / 126 | 凉拌芹菜 / 126 |
| 绿豆芽炒三丝 / 127 | 玫瑰糕 / 127 |
| 蘑菇炖豆腐 / 128 | 苜蓿烩豆腐 / 128 |
| 藕夹山楂 / 128 | 杞笋炒鱼丝 / 129 |
| 清蒸酿黄瓜 / 129 | 群英会 / 130 |
| 三七百合煨兔肉 / 130 | 三鲜菜卷 / 130 |
| 三鲜竹笋 / 131 | 山药泥 / 131 |
| 山楂海带丝 / 132 | 山楂酱 / 132 |
| 山楂苔干 / 133 | 双菇烧竹荪 / 133 |
| 素烧油豆腐 / 133 | 糖醋海带 / 134 |
| 兔肉煨山药 / 134 | 豌豆茭白 / 134 |

鲜汁春笋 / 135
香菇菜花 / 136
洋葱炒蘑菇 / 136
鱼片煨豆腐 / 137
炸魔芋片 / 138
芝麻酱拌黄瓜 / 139
竹荪炒鸡片 / 140
竹荪鸽蛋 / 141
竹荪海参 / 142
竹荪香菇炒里脊 / 143

香干拌芹菜叶 / 135
洋葱炒河蚌 / 136
银丝白菜 / 137
鱼茸卷 / 138
炸山楂香蕉 / 139
竹荪菜心 / 139
竹荪发菜 / 140
竹荪锅巴 / 141
竹荪烧三球 / 142
竹荪蟹肉 / 144



七 脂肪肝患者的汤羹

扁豆大枣白芍汤 / 145
赤小豆鲤鱼汤 / 146
莼菜豆腐汤 / 146
海带冬瓜汤 / 147
海鲜黄瓜汤 / 148
金针菇参麦汤 / 148
绿豆冬瓜汤 / 149
平菇枸杞茯苓汤 / 150
山楂莲子汤 / 151
首乌鲤鱼汤 / 152
双菇竹荪汤 / 152
香菇汤 / 153
玉米须冬葵子赤豆汤 / 154
桂花甜橙羹 / 155

菠菜蛋汤 / 145
赤小豆鸭汤 / 146
冬瓜三豆汤 / 147
海带决明子汤 / 147
黑鱼冬瓜汤 / 148
橘子山楂汤 / 149
牡蛎冬瓜汤 / 150
山药豆腐汤 / 150
首乌大枣牛肉汤 / 151
瘦肉海藻汤 / 152
丝瓜油豆腐汤 / 153
薏苡仁鸭肉冬瓜汤 / 153
番茄山楂陈皮羹 / 154
海带首乌羹 / 155

核桃芝麻葛根羹 / 155
绿豆蒲黄奶羹 / 156
苹果山楂首乌羹 / 157
人参核桃羹 / 158
山楂葛根茯苓羹 / 158
豌豆奶羹 / 159
银耳羹 / 160

花生山楂核桃羹 / 156
木耳大枣羹 / 156
苹果玉米羹 / 157
山药绿豆羹 / 158
什锦鸭梨果羹 / 159
香蕉三丁羹 / 159
玉翠羹 / 160



脂肪肝患者的主食

蚕豆糕 / 161
赤小豆米饭 / 162
大麦黄豆煎饼 / 163
豆粉鸡蛋饼 / 163
豆素卷 / 164
番茄炒面 / 165
菇笋白菜蒸饺 / 166
海米紫菜荞麦面 / 167
家常蘑菇面 / 168
麦麸山楂茯苓糕 / 169
蜜饯山楂糕 / 170
荠菜荞麦饼 / 171
荞麦荷叶饼 / 172
山楂元宵 / 173
什锦杂粮饭 / 174
豌豆肉丁面 / 174
香菇菜饭 / 175

赤豆沙佛手饺 / 161
大麦菜饭 / 162
冬瓜猪肉蒸饺 / 163
豆腐蛋花汤面 / 164
豆渣糕 / 165
麸肉汤圆 / 166
桂花糯米豆沙糕 / 166
黑木耳豆面饼 / 168
萝卜丝饼 / 168
鳗鱼饺 / 169
糯米豆沙糕 / 170
荞麦葱油饼 / 171
山楂消食饼 / 172
什锦素包 / 173
粟米发糕 / 174
香拌荞麦面 / 175
香菇油菜鸡丝面 / 176

