

饮食与健康丛书【谢英彪 主编】

肝病患者

吃什么

普及食疗知识

介绍食补经验

引导科学

促进健康

薛博瑜 等编著



肝病患者

吃什么



肝病患者吃什么

编著

薛博瑜

杜斌

戴慎

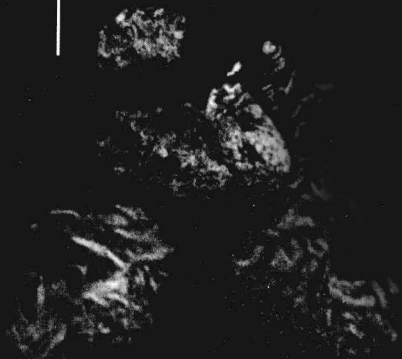
李春婷

顾学兰

潘林梅

俞晶华

肝病患者 吃什么



图书在版编目(CIP)数据

肝病患者吃什么/薛博瑜等编著. —南京: 河海大学出版社, 2000.8

(饮食与健康丛书/谢英彪主编)

ISBN 7—5630—1464—0

I. 肝… II. 薛… III. ①肝疾病—食物疗法
IV. R575.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 20986 号

书 名 / 肝病患者吃什么

书 号 / ISBN 7—5630—1464—0/R·51

责任编辑 / 吴劭文

封面设计 / 张世立

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编:210098)

电 话 / (025)83737852(总编室) (025)83722833(发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 南京金阳彩色印刷厂

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/32 7.625 印张 2 插页 172 千字

版 次 / 2004 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

定 价 / 10.00 元(册)

《饮食与健康丛书》(第二辑)
编委会

主 编	谢英彪		
副主编	杨家强	王天宇	张 骝
编 委	张 伟	胥京生	史锁芳
	叶纪平	鞠兴荣	樊 莹
	马 勇	戴国强	薛博瑜
	龚仕明		

丛书总策划 吴劭文

前 言

通过食物及药食兼用品来解除病痛,防治疾病,强身延年,是人们的迫切愿望。化学药物的毒副作用及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。随着医疗体制的改革,简便价廉而灵验的食疗方法越来越受到人们的欢迎,“吃什么”、“怎样吃”成了寻常百姓关心的热门话题。然而,自古以来,食疗方法大多为医生所掌握,普通家庭和寻常百姓对各种疾病的食疗知识了解甚少,所以本丛书第一辑有关养生保健方面的《健脑益智吃什么》、《驻颜美容吃什么》、《防癌抗癌吃什么》、《延年益寿吃什么》出版后,深受读者欢迎。为了满足广大读者希望通过食疗治病保健的迫切需求,我们又组织了有关专家编著了《饮食与健康丛书》(第二辑)。

本丛书以不同的病种分册,共 15 册,包括《糖尿病患者吃什么》、《高脂血症患者吃什么》、《高血压病患者吃什么》、《冠心病患者吃什么》、《中风患者吃什么》、《癌症患者吃什么》、《哮喘病患者吃什么》、《肝病患者吃什么》、《胃病患者吃什么》、《贫血患者吃什么》、《骨质疏松症患者吃什么》、《关节炎患者吃什么》、《不孕不育患者吃什么》、《性功能障碍患者吃什么》、《妇女病患者吃什么》,形成了一个较大的系列。每一分册按照病种的不同,包括“基本知识”和“食疗方法”两部分内容。“基本知识”部分包括发病情况(流行病学)、发病原因、诊断方法、理化检查、中医认识、西医认识、治疗措施、饮食原则、

食物禁忌等;“食疗方法”涉及到了茶、酒、粥、汤、羹、点心、菜肴和药膳等内容。所列食疗方从食物或药物的原料采购到制作都适合一般家庭,并以来源广泛、价廉物美、制作简便、口感良好、疗效确切、安全可靠为列选标准,对一些虽具有补养作用,但来源稀少而价格昂贵的食物、药物,包括受国家保护的野生动植物,一概不予选用,以便使广大读者都能看得懂、学得会、用得上,从而满足东西南北中不同地域的普通家庭的食疗需求。

参加本丛书撰写的有关专家,根据前贤和自身丰富的临床食疗经验及大量的现代最新科研成果,以通俗易懂、深入浅出的语言介绍了几千种有较大选择余地的食疗方、食疗菜肴、食疗药膳,突出了知识性、科学性和实用性,以期帮助患有常见病的读者在大饱口福的同时,战胜病魔,恢复健康。在此,我们衷心祝愿广大读者平安康乐,生活幸福!

谢英彪

1999年5月

目 录

肝病的基本知识

肝病患者何其多	(1)
肝病的种种病因	(3)
肝病的主要症状	(9)
肝病的化验检查	(12)
肝病的诊断标准	(17)
肝病的临床分型	(21)
善待病毒携带者	(24)
肝脏疾病危害大	(26)
肝病的治疗方法	(28)
肝病的体育疗法	(31)
肝病的饮食疗法	(34)

肝病患者吃什么

急性肝炎	(39)
急性肝炎患者的饮食原则	(39)
急性肝炎患者的食物宜忌	(41)
急性无黄疸型肝炎患者的食疗验方	(42)

(一)肝气郁结证 (42)

- (1)佛手郁金粥 (2)菊花粥 (3)玫瑰花茶 (4)茉莉花茶
(5)合欢花蒸猪肝 (6)土豆汁 (7)萝卜炒猪肝 (8)五味金橘汤

(二)肝脾不调证 (45)

- (1)佛手梗米粥 (2)党参菊花粥 (3)山药粥 (4)山药鸡内金粥 (5)党参莲叶粥 (6)山药内金鳝鱼汤 (7)山楂山药鲤鱼汤 (8)蘑菇炒螺肉

(三)肝胃不和证 (49)

- (1)半夏山药粥 (2)橘皮紫苏粥 (3)扁豆山药粥 (4)麦芽山楂鸡蛋羹 (5)党参红枣茶 (6)萝卜酸梅汤

急性黄疸型肝炎患者的食疗验方 (51)

(一)湿热蕴结,热重于湿 (51)

- (1)蒲公英粥 (2)茵陈粥 (3)石膏化湿粥 (4)茵陈煎白茅根汤 (5)玉米须茵陈汤 (6)田基黄鸡蛋汤 (7)车前草蚌肉汤 (8)茵陈蚬肉汤 (9)鲜马齿苋汤 (10)藿香芦根饮 (11)五汁饮 (12)西瓜汁 (13)金针菜蒸猪肉 (14)泥鳅炖豆腐 (15)鸡骨草煮田螺

(二)湿热蕴结,湿重于热 (58)

- (1)马齿苋薏米粥 (2)扁豆粥 (3)茯苓赤豆薏米粥 (4)虎杖茵陈汤 (5)鸡骨草瘦肉汤 (6)夏枯草瘦肉汤 (7)玉米须蚌肉汤 (8)茵陈车前瘦肉汤 (9)金钱草猪肝汤 (10)溪黄草泥鳅汤 (11)蒲公英泥鳅汤 (12)龙胆草地丁瘦肉汤 (13)茵陈金钱草瘦肉汤 (14)葛根荷叶田鸡汤 (15)薏米陈皮鸭肉汤 (16)化湿泄热茶 (17)白花蛇舌草蜜露 (18)三鲜饮 (19)四仁锅巴 (20)荷叶药汁八宝饭 (21)茵陈咖啡 (22)五叶清炖鸭 (23)草果豆蔻包

慢性肝炎 (70)

慢性肝炎患者的饮食原则 (70)

慢性肝炎患者的食物宜忌	(71)
慢性肝炎患者的食疗验方	(71)
(一)肝胆湿热证	(71)
(1)马齿苋薏米瘦肉粥 (2)石决明粥 (3)决明子粥 (4)大 金钱草粥 (5)栀子粥 (6)绿豆粥 (7)茵陈竹叶粥 (8)黄 瓜炒蛋奶 (9)二鲜饮 (10)三鲜饮 (11)双花茶 (12)枇杷 竹叶茶 (13)清热化湿茶 (14)莲子心茶 (15)猪肝萝卜汤 (16)茵陈麦芽红枣汤 (17)菠菜猪肝汤 (18)豆腐猪肝汤 (19)莲子茯苓糕 (20)拌红萝卜 (21)素炒菠菜 (22)素炒 冬瓜 (23)糖醋黄瓜卷 (24)笋尖焖豆腐 (25)素炒豆芽菜 (26)冬菇烧面筋 (27)素焖扁豆 (28)卤汁煮豆腐 (29)花 生仁拌芹菜 (30)素烧三样 (31)炒白菜 (32)芹菜煲红枣	
(二)肝郁脾虚证	(86)
(1)白茯苓粥 (2)香附陈皮粥 (3)薏米百合粥 (4)薏米菱 角粥 (5)薏米红枣粥 (6)玉米粉粥 (7)大麦米粥 (8)小 麦米粥 (9)麦片粥 (10)小米粥 (11)红枣山药粥 (12)党 参粟米粥 (13)豆蔻馒头 (14)白萝卜饼 (15)猪肉炒胡萝 卜 (16)豆蔻鲫鱼 (17)砂仁鲫鱼汤 (18)粳米菊花饭 (19)八宝饭 (20)山药扁豆饭 (21)人参薯蓣糕 (22)茯苓 糕 (23)玫瑰花糕 (24)芪党糕 (25)人参山鸡片 (26)葱 花蚕豆	
(三)肝肾阴虚证	(98)
(1)枸杞子粥 (2)菊花枸杞粥 (3)地黄枣仁粥 (4)远志枣 仁粥 (5)地骨皮粥 (6)石斛山药粥 (7)玉竹熟地粥 (8) 猪肝粥 (9)山茱萸肉粥 (10)玉竹粥 (11)首乌粥 (12)麦 门冬粥 (13)黄芪烧鲤鱼 (14)枸杞鲫鱼 (15)素炒大白菜 (16)奶油白菜 (17)栗子烧白菜 (18)冬菇烧白菜 (19)生 煨枸杞 (20)田鸡饭 (21)枸杞糯米粽 (22)桑椹白馒头 (23)桑椹芝麻糕 (24)红杞乌参鸽蛋 (25)冬虫夏草炖胎盘	

(26)鸡肝汤 (27)枸杞鸡肉汤 (28)牛膝杜仲汤 (29)团鱼补髓汤

(四)脾肾阳虚证 (112)

(1)枸杞羊肾粥 (2)锁阳粥 (3)益智仁粥 (4)菟丝子粥
(5)复元粥 (6)高良姜粥 (7)高粱螺蛳粥 (8)芋头粥 (9)松仁粥
(10)土豆粥 (11)赤豆鲤鱼 (12)大蒜炖乌鱼
(13)白鸽红枣饭 (14)猪肝肾饭 (15)椰子糯米蒸鸡饭
(16)姜汁牛肉饭 (17)粟米饭 (18)秫米饭 (19)玉蜀黍饭
(20)蚕豆糕 (21)九仙糕 (22)红枣益脾糕 (23)山药羊肉汤
(24)附片羊肉汤 (25)杞鞭壮阳汤 (26)余鹤鹑 (27)芪蒸鹤鹑
(28)茵陈术附鸡 (29)巴戟炖牛鞭 (30)虫草炖老鸭

(五)瘀血阻络证..... (126)

(1)当归粥 (2)生地粥 (3)桃仁粥 (4)月季花茶 (5)茉莉菖蒲茶
(6)佛手姜茶 (7)益母草煮鸡蛋 (8)川芎煮鸡蛋
(9)二仁汤

肝硬化..... (131)

肝硬化患者的饮食原则..... (131)

肝硬化患者的食物宜忌..... (133)

肝硬化患者的食疗验方..... (134)

(一)肝郁脾虚证 (134)

(1)刀豆香菇粥 (2)蚕豆粥 (3)甜菜粥 (4)合欢花粥 (5)佛手粥
(6)橘皮菊花粥 (7)黄芪杞子鸽粥 (8)二芽鸭肫汤
(9)党参米茶 (10)丁香雪梨汁 (11)山药蛤蜊肉汤 (12)黄精佛手汤
(13)陈皮猪肝汤 (14)草决明蒸鸡肝 (15)胡萝卜红枣汤
(16)红枣羊心汤 (17)番茄牛肉汤 (18)蘑菇瘦肉汤
(19)金樱子鲫鱼汤 (20)草决明海带汤 (21)山楂荷叶茶
(22)桑叶猪肝汤 (23)枸杞叶猪肝汤 (24)柠檬叶猪肝汤
(25)炒莱菔叶

(二)气滞血瘀证..... (144)

- (1)白芍川芎粥 (2)丹参桃仁粥 (3)韭菜粥 (4)归地粥
(5)丹参粥 (6)柴芍丹皮汤 (7)内金猪肝粉 (8)斑蝥煮鸡蛋
(9)泽兰水鱼汤 (10)藕汁蜜糖露 (11)荠菜鸡蛋汤
(12)鸡冠花鸡蛋汤 (13)山梔当归猪肉汤 (14)马鞭草猪肝汤
(15)芎归鹤鹑汤 (16)田七藕汁鸡蛋 (17)桃仁墨鱼汤
(18)益母草乌豆汤 (19)桃仁莲藕汤 (20)鸡血藤鸡蛋
(21)桃仁牛血汤

(三)水湿内阻证..... (153)

- (1)赤小豆粥 (2)黑豆粥 (3)冬瓜粥 (4)白术猪肝粥 (5)
泽泻粥 (6)腐竹猪胆饮 (7)西瓜大蒜汁 (8)三瓜汤 (9)
芡实鸭汤 (10)玉米须煲龟 (11)土茯苓猪骨汤 (12)黄精
香附猪肉汤 (13)凤尾草海带汤 (14)玉米须西瓜皮汤
(15)冬瓜皮蚕豆汤 (16)桑寄生芦根黄鳝汤 (17)蚕豆牛肉
汤 (18)车前草猪肝汤

(四)肝肾阴虚证..... (160)

- (1)豆浆粥 (2)海参粥 (3)何首乌粥 (4)酸枣仁粥 (5)夜
交藤粥 (6)熟地粥 (7)黄精粥 (8)沙参玉竹鸭汤 (9)淮
山药炖水鱼 (10)莲子百合汤 (11)杞子煮鸡蛋 (12)柏子
仁煮猪心 (13)兔肉汤 (14)冬虫夏草鸭汤 (15)枸杞猪肝
汤 (16)蜗牛猪肉汤 (17)鳖甲白鸽汤 (18)木耳红枣茶
(19)泥鳅汤 (20)当归鸭血汤 (21)何首乌鸡汤 (22)合欢
花猪肝汤 (23)龟肉猪肚汤 (24)沙参煮鸡蛋

(五)脾肾阳虚证..... (169)

- (1)冬虫夏草粥 (2)肉苁蓉粥 (3)肉桂粥 (4)牛肉粥 (5)
羊肉粥 (6)黄雌鸡赤小豆汤 (7)羊肉羹 (8)附片狗肉汤
(9)当归生姜羊肉汤 (10)川断杜仲汤 (11)杞子炖牛鞭
(12)骨碎补猪腰汤 (13)茴香炖猪腰 (14)巴戟猪大肠汤
(15)白果覆盆子汤 (16)姜汁猪肝糯米饭 (17)瓦楞蒸鸡肝

(18)红薯狗肉汤 (19)肉桂鸡肝汤 (20)红枣羊骨汤 (21)核桃仁五味子蜜糊 (22)木耳海参肉桂汤 (23)当归牛尾巴汤 (24)虫草龟肉汤 (25)补骨脂羊肉汤 (26)冬虫夏草炖水鸭 (27)巴戟鸡肠汤 (28)莲子芡实瘦肉汤 (29)大蒜羊肉汤

- 肝病常见症状的饮食疗法**..... (182)
- 恶心呕吐患者的食疗验方**..... (182)
- (一)饮食停滞证**..... (183)
- (1)萝卜粥 (2)萝卜籽粥 (3)山楂麦芽粥 (4)山楂陈皮粥
- (二)痰饮内阻证**..... (184)
- (1)桑白皮粥 (2)竹茹粥 (3)菖蒲粥
- (三)肝气犯胃证**..... (186)
- (1)橘皮糯米粥 (2)梅花生姜粥 (3)佛手柑粥
- (四)脾胃虚寒证**..... (187)
- (1)生姜粥 (2)薤白粥 (3)艾叶粥
- (五)胃阴不足证**..... (188)
- (1)石斛粥 (2)地骨石斛粥 (3)沙参粥 (4)芦根粥
- 食欲不振患者的食疗验方**..... (190)
- (一)食滞胃脘证**..... (191)
- (1)鸡内金粥 (2)萝卜饼 (3)山楂粥 (4)麦芽谷芽煲鸭盹 (5)砂仁粥
- (二)肝气犯胃证**..... (193)
- (1)橘饼茶 (2)佛手柑粥 (3)梅花粥 (4)代代花粥
- (三)湿热内蕴证**..... (195)
- (1)苋菜田鸡粥 (2)莱菔子大黄饮
- (四)脾胃虚寒证**..... (196)
- (1)猪胰粥 (2)山药扁豆粥 (3)猪肚粥 (4)香菇炒瘦肉 (5)牛百叶粥

(五)胃阴不足证	(198)
(1)冰糖燕窝 (2)乳粥 (3)野鸭粥	
腹胀患者的食疗验方	(199)
(一)肝郁气滞证	(200)
(1)莱菔子粉 (2)橘络玫瑰花茶 (3)香椽皮粥 (4)金橘粥	
(二)食滞内停证	(201)
(1)橘红生姜煎 (2)山楂鸡内金粉 (3)三仙茶 (4)砂仁茶	
(三)湿热中阻证	(202)
(1)大黄茶 (2)荸荠薤菜汤 (3)金针菜汤	
肝病常见体征的饮食疗法	(205)
黄疸患者的食疗验方	(205)
(一)湿热蕴结证(阳黄证)	(205)
(1)黄瓜苡米粥 (2)茵陈栀子粥 (3)茵陈车前子粥 (4)茵陈栀子大黄粥 (5)荸荠汤 (6)鸡骨草红枣汤 (7)蒲公英茵陈汤	
(二)寒湿阻滞证(阴黄证)	(208)
(1)桂苓粥 (2)茵陈干姜粥 (3)虎杖肉桂粥 (4)五苓汤 (5)栀子干姜汤 (6)田基黄煮鸡蛋	
肝脾肿大患者的食疗验方	(211)
(一)气滞血阻证	(211)
(1)薏米橘皮粥 (2)荔香粥 (3)当归合欢花粥 (4)橘皮红枣粥 (5)参枣米饭	
(二)瘀血内结证	(213)
(1)生地桃仁粥 (2)生地三七粥 (3)丹参杞子山楂粥 (4)丹参田鸡粥 (5)鳖甲红枣汤 (6)丹参馒头	
(三)正虚瘀结证	(216)
(1)人参粥 (2)黄芪粥 (3)参归乌鸡汤 (4)清蒸甲鱼 (5)黄鳝饭	

- 腹水患者的食疗验方..... (219)
- (一)气滞湿阻证..... (219)
- (1)赤豆商陆鲫鱼汤 (2)赤豆鲤鱼汤 (3)茯苓鳖枣汤
- (4)苡仁赤豆汤
- (二)寒湿困脾证..... (221)
- (1)薏苡仁粥 (2)茯苓粥 (3)双苓鲫鱼汤 (4)黑鱼黑豆汤
- (三)湿热蕴结证..... (222)
- (1)车前子粥 (2)扁蓄粥 (3)竹叶桑皮粥 (4)滑石泽泻粥
- (四)肝脾血瘀证..... (224)
- (1)田七丹参粥 (2)益母草粥 (3)黑豆红花粥
- (五)脾肾阳虚证..... (226)
- (1)羊肾粥 (2)黄雌鸡 (3)狗肉粥 (4)杜仲猪腰汤
- (5)肉苁蓉羊肾汤
- (六)肝肾阴虚证..... (228)
- (1)鸭肉薏苡仁粥 (2)桑杞车前粥 (3)山药薏苡仁煮龟汤
- (4)甲鱼槟榔汤 (5)全鸭冬瓜汤

肝病的基本知识

肝病患者何其多

肝脏疾病主要包括病毒性肝炎,肝硬化,脂肪肝,肝脏的良性及恶性肿瘤,感染性、药物性、中毒性、酒精性肝病等。我们所要讨论的主要是病毒性肝炎以及由此而形成的肝硬化,这是一类严重威胁人类健康的疾病。

病毒性肝炎是由多种病毒引起的肝脏炎症,这是一种古老的疾病,远在公元前 460 年至公元前 375 年,希腊哲学家希波克拉底已在“内科疾病”中提到了流行性黄疸。我国医学早在《黄帝内经》(成书于春秋战国时代)中已有黄疸的记录。汉代名医张仲景所著《伤寒论》和《金匱要略》中将黄疸分为五种类型,而且还针对五种黄疸病拟定了治疗方药。

世界历史上,由于频繁战争、饥饿和人群的流动,曾多次黄疸病大流行的记载。如第二次世界大战期间,美军中有 120 万人,德国平民及士兵中有 500 万人感染肝炎病毒。这种病毒的流行使人们认识到肝炎是一种传染性、致病力很强的疾病,其危害性在历史上并不亚于鼠疫与霍乱的流行。这也是导致人类研究如何防治肝炎的巨大动力之一。

经过多年的研究,现在人类已经知道,病毒性肝炎传染流行的途径有两种,一种是由粪便传播感染,如我们比较熟悉的甲型肝炎;另一种是通过血清传染,如乙型肝炎。前者又称传

染性肝炎,后者又称血清性肝炎。

人类已经确认引起肝病的病毒主要有五种:即甲型、乙型、丙型、丁型和戊型肝炎病毒。其中乙型肝炎病毒(HBV)是1965年由美国费城著名遗传学家 Baruch. S. Brumberg 发现的,甲型肝炎病毒(HAV)是1973年被发现的,丁型肝炎病毒(HDV)是1977年被发现的,戊型肝炎病毒(HEV)是1988年被发现的,丙型肝炎病毒(HCV)是1989年被确认的。随着医学研究的发展,还有一些新的肝炎病毒被发现,如巨细胞病毒、庚型肝炎病毒、TT病毒等。

甲、乙、丙、丁、戊型肝炎大多呈世界性分布、流行,具有较强的传染性,而且各型肝炎患者之间没有交叉免疫能力,因此,病毒性肝炎的发病率目前仍居高不下。在发展中国家,主要是甲型、乙型和戊型肝炎,在欧美、日本等发达国家,则以丙型肝炎为主。

我国是病毒性肝炎的高发地区,尤以乙型肝炎病毒感染为多。据统计,在我国仅 HBV 感染者就占总人口的 10%~15%,也就是说,约有 1.2 亿左右的人携带乙肝病毒,乙型肝炎患者约 2800 万。丙型肝炎病毒感染者约 3000 万左右。其中,相当一部分已经或将转为慢性肝炎、肝硬化甚至肝癌。每年死于各种肝病的患者达 30 万人以上,另外,每年新发生急性肝炎包括甲型和戊型肝炎者也以百万计。这不仅每年要给国家增加数百亿元的经济负担,而且还严重影响社会劳动力,给人民的生命财产和身心健康带来极大危害。因此,病毒性肝炎的预防和治疗已经成为医学研究的重点内容之一。