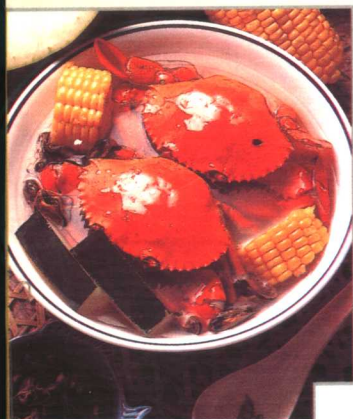


【黃帝內經】

.....

漢方食療

# 中醫 養肝



- 中醫辨證
- 飲食調理
- 春夏養陽
- 秋冬養陰



## 飲食防治 乙肝病

乙肝病的成因  
飲食與乙肝病  
乙肝病飲食療法  
養肝漢方食療



# 中医养肝饮食

---

# 防治乙肝病

周 凡 编 著

广西科学技术出版社

(黄帝内经汉方食疗)  
中医养肝饮食防治乙肝病

周 凡 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 9.5 字数 200 000

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

ISBN 7-80619-829-6/TS·55

总定价:126.00元

本册定价:22.00元

# 目 录

## 第一章 肝脏的基本常识

### 肝脏的生理功能

1. 肝脏的生理作用 ..... ( 1 )
2. 肝与人体情志方面的关系 ..... ( 3 )
3. 肝与胆的关系 ..... ( 5 )

### 肝脏的病理变化

1. 藏血失调 ..... ( 6 )
2. 疏泄失度 ..... ( 7 )
3. 肝胆失和 ..... ( 7 )

### 肝脏疾病常见症候

1. 肝血虚 ..... ( 9 )
2. 肝阴虚 ..... ( 11 )
3. 肝气郁结 ..... ( 12 )
4. 肝脉瘀阻 ..... ( 13 )
5. 肝火上炎 ..... ( 15 )
6. 肝风内动 ..... ( 17 )
7. 肝经湿热 ..... ( 18 )

## 第二章 肝脏中医保健法

### 春季养生,着重养肝

1. 肝与春季相应 ..... (20)
2. 春季养肝方法 ..... (22)

### 饮食与肝脏养生

1. 肝病患者的饮食特点 ..... (26)
2. 养肝的食物 ..... (27)
3. 养肝的饮食宜忌 ..... (29)

## 第三章 乙肝病中医辨证诊治

### 肝脏疾病的中医辨证

1. 黄疸病 ..... (31)
2. 眩晕 ..... (33)
3. 慢性肝炎 ..... (34)
4. 胆石病的诊断标准 ..... (36)

### 肝脏疾病的饮食原则

1. 肝炎患者的饮食 ..... (37)
2. 肝硬化的饮食宜忌 ..... (39)

## 第四章 乙肝病饮食疗法

### 乙型肝炎防治简易食谱

杞子鸡肝鱼片粥 .....	(42)
乙肝食疗粥 .....	(43)
栀子仁粥 .....	(44)
茵陈粥 .....	(45)
黄鳝饭 .....	(46)
甘薯粟米粥 .....	(47)
白茯苓粥 .....	(48)
香菇猪肉 .....	(49)
枸杞麦冬蛋丁 .....	(50)
猪骨米醋汁 .....	(51)
枸杞白糖粥 .....	(52)
烩生鸡丝 .....	(53)
黄芪粥 .....	(54)
泥鳅粉 .....	(55)
车前瓜皮苡米粥 .....	(56)
土豆粥 .....	(57)
赤小豆苡米粥 .....	(58)
莲花粥 .....	(59)
菱角粥 .....	(60)
茵陈鲜蘑菇粥 .....	(61)
茴香牛肉萝卜粥 .....	(62)
柴胡菊花粥 .....	(63)

## 中医养肝防治乙肝病

生地青苳粥 .....	(64)
生菜鲛鱼球粥 .....	(65)
葱白车前草粥 .....	(66)
石决明绿豆粥 .....	(67)
珍珠豆腐焖鲍鱼 .....	(68)
大叶紫珠煮鸡蛋 .....	(69)
朱砂蒸鸡肝 .....	(70)
鸡屎藤米糊 .....	(71)
鸡肝煮粥 .....	(72)
草决明蒸鸡肝 .....	(73)
菟丝子鸡肝粥 .....	(74)
番茄煮牛肉 .....	(75)
蜜糖蒸鸡肝 .....	(76)
蒲公英粥 .....	(77)
<b>乙型肝炎防治简易偏方</b>	
决明芝麻煎 .....	(78)
夏枯草决明茶 .....	(79)
马齿苋黄花汤 .....	(80)
车前子茶 .....	(81)
菊花龙井茶 .....	(82)
菠菜野菊花饮 .....	(83)
山楂饮 .....	(84)
茵陈干姜汤 .....	(85)
清肝热祛黄汤 .....	(86)
银菊山楂汤 .....	(87)
黑芝麻饴糖露 .....	(88)
女贞子蜂蜜露 .....	(89)
大蒜蒸西瓜 .....	(90)

## 目 录

山楂荷叶茶 .....	(91)
芝麻蜜糊 .....	(92)
鸡骨草红枣汤 .....	(93)
玫瑰花茶 .....	(94)
茉莉花糖水 .....	(95)
桑椹糖水 .....	(96)
酸甜二花茶 .....	(97)
祛暑热木棉花饮 .....	(98)
芹菜蜜汁 .....	(99)
红白萝卜汁 .....	(100)
红萝卜汁 .....	(101)
马蹄白萝卜汁 .....	(102)
番茄汁 .....	(103)
香橙汁 .....	(104)
橙柑汁 .....	(105)
薯仔柑姜汁 .....	(106)
甘蔗汁 .....	(107)
甘蔗黄瓜汁 .....	(108)
甘蔗萝卜汁 .....	(109)
白萝卜汁 .....	(110)
白萝卜黄瓜汁 .....	(111)
西瓜番茄汁 .....	(112)
西瓜黄瓜番茄汁 .....	(113)
西瓜雪梨莲藕汁 .....	(114)
西瓜莲藕汁 .....	(115)
西瓜萝卜汁 .....	(116)
雪梨马蹄汁 .....	(117)
黄瓜汁 .....	(118)



## 中医养肝防治乙肝病

黄瓜番茄汁·····	(119)
马蹄汁·····	(120)
鲜白藕汁·····	(121)
鲜藕柏叶汁·····	(122)
鲜藕马蹄汁·····	(123)
藕节汁·····	(124)
椰子汁·····	(125)
桑叶菊花茅根汁·····	(126)
柠檬番茄汁·····	(127)
马蹄西瓜汁·····	(128)
<b>乙型肝炎防治简易汤谱</b>	
马齿苋大蒜汤·····	(130)
绿豆茶叶冰糖汤·····	(131)
凤尾薏苡仁汤·····	(132)
茵陈绿豆汤·····	(133)
荔枝干肉炖莲子·····	(134)
草决明海带汤·····	(135)
绿豆海带汤·····	(136)
陈皮花生黑豆汤·····	(137)
陈皮羊骨黄豆汤·····	(138)
蛇蜕绿豆汤·····	(139)
清炖甲鱼·····	(140)
桑叶猪肝汤·····	(141)
茅根猪肉羹·····	(142)
蔓菁炖青豆·····	(143)
四物炖鸡汤·····	(144)
鸡肝杞子汤·····	(145)
芝麻苓菊瘦肉汤·····	(146)

## 目 录

山楂决明瘦肉汤	(147)
青霜子鱼片汤	(148)
莲藕清血汤	(149)
珧柱粉肠汤	(150)
茵陈蚬肉汤	(151)
玉米须乌龟汤	(152)
生蚝桑寄生汤	(153)
鸡肉燕窝羹	(154)
鸡骨草煲蜜枣	(155)
粉葛煲猪肉汤	(156)
夏枯草瘦肉煲鲍鱼汤	(157)
洋参花果生鱼汤	(158)
生地绿豆煲鲍鱼	(159)
柔肝顺气汤	(160)
保肝汤	(161)
山萸龟板瘦肉汤	(162)
疏肝益气汤	(163)
茵陈鲤鱼汤	(164)
金钱草泥鳅汤	(165)
芹菜清痘汤	(166)
凤尾草海带汤	(167)
火炭母猪红汤	(168)
鸡骨草煲田螺汤	(169)
丝瓜蛋花汤	(170)
芥菜鱼头汤	(171)
双花清热糖水	(172)
绿豆老鸭汤	(173)
灯芯花苦瓜汤	(174)

莲藕排骨汤·····	(175)
冬瓜薏米糖水·····	(176)
甘草鸡蛋白羹·····	(177)
白花蛇舌草田鸡汤·····	(178)
虫草海参乳鸽汤·····	(179)
参芪鳅鱼汤·····	(180)
党参延胡兔肉汤·····	(181)
洋参百合田鸡汤·····	(182)
红枣丹参田鸡汤·····	(183)
圆肉杞子白鸽汤·····	(184)
党参郁金瘦肉汤·····	(185)
菠菜羊肝汤·····	(186)
丝瓜蘑菇瘦肉汤·····	(187)
合欢花猪肝瘦肉汤·····	(188)
鲜菊猪肝汤·····	(189)
草决明丹参瘦肉汤·····	(190)
白玉猪小肚汤·····	(191)
枸杞子猪肝瘦肉汤·····	(192)
清炖蚌肉·····	(193)
鸡肝泥蚶汤·····	(194)
砂仁豆腐猪肝汤·····	(195)
木棉花瘦肉汤·····	(196)
合欢蒜苗瘦肉汤·····	(197)
枸杞叶猪肝汤·····	(198)
北芪灵芝兔肉汤·····	(199)
杞子猪肝鸭肾汤·····	(200)
银耳枸杞鸡肝汤·····	(201)
豆腐鳅鱼汤·····	(202)

## 目 录

大豆芽菜鱼尾汤	(203)
丝瓜猪肝瘦肉汤	(204)
牛奶姜汁韭菜汤	(205)
大枣枸杞鸡蛋汤	(206)
番茄猪肝汤	(207)
番茄牛肉汤	(208)
番薯牛肝汤	(209)
沙参玉竹老鸭汤	(210)
桂圆淮山水鱼汤	(211)
西洋菜蜜枣瘦肉汤	(212)
苦瓜崩大碗瘦肉汤	(213)
椰子炖鸡	(214)
枸杞子肉片蛋花汤	(215)
香菇杞子猪肝汤	(216)
谷精草炖猪肝	(217)
大蒜炖生鱼	(218)
车前草猪小肚汤	(219)
白背叶根猪骨汤	(220)
芹菜猪瘦肉汤	(221)
赤小豆冬瓜生鱼汤	(222)
谷精草羊肝汤	(223)
珍珠草猪肝汤	(224)
草决明兔肝汤	(225)
葱白猪肝鸡蛋汤	(226)
蕤仁牛肝汤	(227)
蘑菇猪瘦肉汤	(228)
红枣杞子羊肝汤	(229)
乌豆杞子猪肝汤	(230)

绿豆土茯苓糖水·····	(231)
绿豆糖水·····	(232)
生地瘦肉汤·····	(233)
金银花瘦肉汤·····	(234)
绿豆甘草糖水·····	(235)
金银花红豆汤·····	(236)
土茯苓乌龟汤·····	(237)
三豆排脓汤·····	(238)
南瓜大蒜田鸡汤·····	(239)
金荞麦炖瘦肉·····	(240)
昆布海藻蚝豉羹·····	(241)
苡米冬瓜蛇舌草汤·····	(242)
芫荽豉豆腐鱼头汤·····	(243)
车前田螺汤·····	(244)
慈姑螺蛳汤·····	(245)
绿豆芽蛤蜊汤·····	(246)
冬瓜蛭肉汤·····	(247)
车前滑石冰糖汤·····	(248)
西洋参冬瓜野鸭汤·····	(249)
丝瓜瘦肉汤·····	(250)
猪肉参枣汤·····	(251)
黄芪炖花生米·····	(252)
黄芪炖牛肉·····	(253)
虫草海参鸭肉汤·····	(254)
西洋参炖乌骨汤·····	(255)
玉竹炖鸭·····	(256)
洋参炖燕窝·····	(257)
二参炖乌鸡·····	(258)

## 目 录

参芪冬瓜鸡丝汤·····	(259)
海参羊肉汤·····	(260)
银耳乌龙汤·····	(261)
黑豆炖蛤蜊·····	(262)
地黄丹皮炖鸭·····	(263)
茜草炖甲鱼·····	(264)
龙眼肉蛋汤·····	(265)
阿胶炖肉·····	(266)
归参炖母鸡·····	(267)
归参鸭·····	(268)
龙眼肉花生汤·····	(269)
羊肉虾米汤·····	(270)
马齿苋绿豆汤·····	(271)
鸡骨草瘦肉汤·····	(272)
苡仁赤豆汤·····	(273)
蒲公英地丁绿豆汤·····	(274)
冬瓜三豆汤·····	(275)
山楂玉米须汤·····	(276)
陈皮赤豆汤·····	(277)
银花莲子羹·····	(278)
银花甘草绿豆羹·····	(279)
苦瓜豆腐汤·····	(280)
银耳枸杞汤·····	(281)
鸭肉海参汤·····	(282)
马鞭草猪肝汤·····	(283)
泽兰甲鱼汤·····	(284)
川芎归尾鹌鹑汤·····	(285)
附录 中医常用证候小释·····	(286)

# 第一章 肝脏的基本常识



## 肝脏的生理功能



### 1. 肝脏的生理作用

肝脏是体内最大的腺体,也是重要的代谢器官。它位于腹腔右上方,上缘高到右侧第4~5肋间,下缘伸展到肋缘。呼吸时肝脏可随膈肌运动而上下移动。肝脏的上面隆起而光滑,下面凹陷不平,血管、肝管和神经进出肝脏处,称为肝门。肝脏可分为左、右两叶,右叶较厚,左叶扁薄。

肝脏像一个庞大的化工厂,生理功能比较复杂,主要有下面几方面:

#### (1) 参与糖、脂肪、蛋白质的代谢

从消化道吸来的营养物质,都必须先经肝脏,在肝脏中加工制造各种代谢所需要的物质。肝脏还能合成血浆蛋白(尤其是白蛋白),能合成与凝血有关的物质等。当肝脏患病时,可导致各种代

谢紊乱,血浆白蛋白减少,凝血有关的物质也减少,因而容易发生出血现象。

### (2)解毒与防御功能

体内代谢产生的有毒物质、外来的毒物以及药物,主要在肝脏解毒。此外,进入肝脏的细菌或异物,可被肝脏的某些细胞所吞噬,这些都对机体起着防御的作用。

### (3)分泌胆汁

胆汁经胆道系统贮存于胆囊或排入十二指肠。胆汁主要含胆盐和胆色素。胆盐能促进脂肪的消化和吸收,因而也能促进脂溶性维生素(维生素A、D、E、K)的吸收。胆色素与粪便颜色有关。

### (4)在胚胎期和新生儿期,肝脏还有造血功能

由于肝脏具有上述重要功能,如果把动物的肝脏全部切除,则动物在1~2天内就会死亡。然而,肝脏也有强大的代偿再生能力,若将肝脏切除3/4后,动物仍能维持正常代谢。而且,肝脏在短期内能恢复正常代谢,还能恢复原有大小。

中医学认为人体肝脏是一个很重要的器官,正如《黄帝内经》所说:“肝者,将军之官,谋虑出焉。”《素问·六节脏象论》也指出:“肝者罢极之本,魂之居也,其华在爪,其充在筋,以生血气”。肝在人体生命活动中,占有重要的地位,起着极其重要的生理作用。

### (1)主疏泄

肝主疏泄就是说肝脏具有保持全身气机畅通无阻,升发向上的作用,疏通就是疏通与发散。肝的疏泄作用还体现在推动血液和清液在人体内良好的运行。具体为:①疏泄对人的情志方面的影响。疏泄失调,最大的情绪变化是怒,这就是《黄帝内经》所说的“怒伤肝”;②疏泄对气机升降的影响。肝失疏泄,气机失调,可发生“肝郁不舒”的病理变化,出现胸腹胀痛,郁闭不舒,不想吃饭等症状;③疏泄对胆汁分泌的影响。肝胆相连,肝脏疏泄畅通,则胆汁排泄也通畅,反之则会出现胆囊炎、胆石症、胆汁郁积等病;④疏



泄对消化功能的影响。肝脏疏泄正常,有利于脾胃升清降浊活动的顺利完成。反之会出现情绪低落、闷闷不乐的现象以及见到胃脘满、恶心、呕吐、不思饮食等表现,中医学称之为“肝气犯胃”;⑤疏泄对女子生理功能的影响。肝的疏泄畅通,可令到女子月经周期正常,生殖功能亦正常;⑥疏泄对男子生理功能的影响。男子的生理功能、生殖能力也与肝的疏泄正常有着十分密切的联系。男人早泄、不射精症等就是肝脏疏泄失常的表现。

### (2)藏血

肝藏血就是指肝脏有贮藏和调节血液、防止血液外溢等功能。肝有“人体血库”之称,贮藏着一定量的血液,以备人体活动所需,同时,肝脏又能根据机体活动变化、情绪的变化、外界气候的变化等因素来调节血液在人体的分布。另外,肝脏还具有防止出血、使血液正常运行而不致溢出的作用。

### (3)主筋

中医学认为,在人体五脏当中,筋由肝所主,与肝脏的关系十分密切。若肝血不足,人体的筋就得不到精血的充养而发生病变,导致“肝气衰,筋不能动”。由此,临床上可通过对病人爪甲的荣润枯槁来诊断肝脏精血的盛衰。

## 2. 肝与人体情志方面的关系

肝,性柔和,主疏泄,喜调达,恶抑郁,怒伤肝。肝主疏泄就是古人对肝脏生理状态的高度概括,它直接关系到人体气机“升降出入”的通畅和血液输布全身的和调。因此,肝的重要生理作用还体现在肝与人体情志方面的关系。肝与情志方面的关系具体来说有以下两个方面。

### (1)恶抑郁

如前面所说的肝主疏泄是指气血的畅达、宣泄。肝脏之所