

饮食治疗丛书

肝胆病的饮食治疗

王 慕 同	主 编
孔 祥 琦	审 校
冯胜芳 杜 梅	编 著
刘一达 马仁法	

中 国 食 品 出 版 社

肝胆病的饮食治疗

王 慕 同 主 编
孔 祥 琦 审 校
冯胜芳 杜 梅 编著
刘一达 马仁法
傅凤丽 责任编辑

※

中国食品出版社出版
(北京广安门外湾子)
新华书店北京发行所发行
河北省迁安县印刷厂印刷

※

787×1092 32开本 5 印张 112千字
1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷
印数: 1——4000册

ISBN 7-80044-263-2/TS·264

定价: 2.30元

内 容 简 介

为满足甲型肝炎疫区病员、肝胆病患者及广大读者的迫切需要，我们约请在北京医务界有丰富临床经验的著名中西医师，执笔写出了这本《肝胆病的饮食治疗》。

本书包括“肝胆系统疾病概论”、“常见的肝胆疾病”、“防治肝胆病的药膳”、“有益于治疗肝胆病的食谱”、“防治肝胆病的食疗便方”及“中医怎样防治甲型肝炎”等，以充分体现祖国医学“不治已病治未病”、“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”，及现代医学“营养适宜、治疗彻底”、“食物药物、应互为替补”的基本精神，因而富有很大的推广性。

本书融汇中医、西医之长，重视“实践第一”，取材方便，语言通俗，便于操作，易于推广。因此，它不仅适合甲型肝炎疫区广大肝胆病患者自诊、自治、自防、自医，也适合基层医院、卫生所、医务室及业余爱好者学习参考。

前 言

人的饮食与健康有着十分密切的关系。我国现存最早的著名医书《黄帝内经》就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”以及“谷肉果菜，食养尽之，无使过之”的合理配膳内容。到了唐代，人称药王神的名医孙思邈又把饮食防治疾病的功用提高到一个极为重要的位置，他在名著《千金方》中说：“凡欲治疗（疾病），先以食（物治）疗，既食疗不愈，后乃用药尔”。强调了“民以食为天，病以食为先”是防治一切疾病、保证人类健康的基本规律。

祖国医学认为“从阴阳者生，逆之者死”、“邪之所凑，其气必虚”、“天人合一”、“不治已病治未病”。说明了要保证人类健康、长寿延年，非适应大自然的规律“以静待变，以变应变”不可，否则悔之晚矣！而人类平时的“谷肉果菜，食养尽之，无使过之”的真髓，正是为了调整人体阴阳，使其“阴平阳秘、精神乃治”。适当的饮食摄取，是为了逐陈添新，增加机体的抗病能力。正气内存外邪（指病邪）又怎能内侵呢？所以先贤的“凡欲治疗，先以食疗”的目的，就在于先行用有情之品（饮食中的必需营养素）扶正（增加机体抵抗能力）以达到消灭病害，恢复健康机体的效用。

甲型肝炎又称为病毒性肝炎、急性黄疸型肝炎，属于祖国医学的“急黄”、“黄疸”的范畴。此病发病率较高，流

行地区较广，并能严重地影响人们的身体健康，极少数病人一旦失治，可转化、发展为肝硬化，甚至肝癌。

我国在世界上属于甲型肝炎高发地区，大约在6~8年流行一次。甲型肝炎是当前危害最大的消化道传染病之一，从病程转归来看，有0.2%~0.4%的急性肝坏死型（暴发型），一旦失治，在黄疸尚未暴露于表之前（病程7~10天），即因肝功衰竭而死亡；有的也是导致肝硬化、肝癌的重要因素。因此，防治甲型肝炎是一个极为重要的问题。但是，唯物主义者认为，如能在“战略上藐视它，战术上重视它”是完全可以预防的。同时，得了病能正确对待它，也是会很快治愈的。其防治工作应贯彻以预防为主，治疗为辅，调配营养为先的方针。有关部门要加强领导，深入宣传，发动群众，管好传染源，普及饮食防病知识，提高人民饮食卫生水平，力争早诊断、早隔离、早报告、早治疗，以达到防止流行，提高疗效的目的。

为此，我们组织了北京的几位具有饮食防治疾病临床经验的医师，撰写了这本《肝胆病的饮食治疗》一书，以满足疫区人民、肝胆病患者及广大读者的需要，进而达到预防甲型肝炎，以及由此所引起的肝胆疾病，保证读者身体健康的目的。

本书是由几位具有几十年实践经验的老医师分头撰写而成，旨在对甲肝饮食治疗的科学研究方面，起到抛砖引玉的作用。由于时间紧迫、水平有限，失误之处在所难免。文中不当之处，恳请各界人士给予批评指正！

编 者

1988年2、28、于北京

甲型肝炎的管理措施

一、切断传染途径

1. 食堂、饭馆必须做到食具消毒，提倡分餐制。凡收回的食物容器必须高热消毒。

2. 肝炎流行区的饮水应保持含氯1.0毫克/升，消毒1小时后，方可饮用。

3. 搞好环境卫生，清除垃圾，烧毁废弃污物。

4. 禁止共用毛巾、水碗、便器，发现肝炎病人后要立刻消毒，并上报防疫部门。

5. 要做到早诊断、早隔离、早治疗、早预防、早报告。

二、管理传染方法

1. 对甲型肝炎病人要进行隔离治疗，自发病日起最少隔离30天才为安全。

2. 甲型肝炎的病人一切用具要专用，衣物、被褥等要高压消毒。

3. 加强食堂炊管人员体检及一切工作管理，不许外人进入食堂。

三、防治甲肝方法

1. 注意生活、饮食规律，吃饭前要先洗手，不能污染了一切食品。

2. 用鲜柳叶50克、红枣10克、生甘草10克，加入清水500

克，水煎后漱口或代茶饮，每日早晚各用一次，每日一料，可降低甲型肝炎发病率。

3. 接触甲型肝炎病人或体虚者，在流行期内，可用贯仲15克、茵陈15克、大枣50克、生甘草5克、牛膝5克、白糖30克，加入清水500克，水煎去渣后，分为两份，每日上下午各用一份，送服1~3丸清瘟解毒丸（小儿6岁以上每次吃1/2，6岁内吃1/3~1/5），每日两次，每次各一料。

4. 可疑病人除去医院隔离治疗外，也可按上方加减份量服用。

5. 加强饮食调配，不吃不必要的一切药品和冷拌菜等，以免加重肝脏的负担，引起肝病。

目 录

一、肝胆系统疾病概论	(1)
1. 肝脏常患的疾病	(1)
2. 饮食治疗的目的	(2)
(1) 蛋白质供应量	(2)
(2) 糖类的供应量	(3)
(3) 脂肪的供应量	(3)
(4) 胆固醇的供应量	(3)
(5) 维生素的供应量	(4)
(6) 液体的供应量	(5)
(7) 纤维素的供应量	(5)
3. 烹调的方法与合理配餐	(6)
二、常见的肝胆疾病	(7)
1. 急性黄疸型肝炎	(7)
(1) 发病原因	(7)
(2) 常见症状	(8)
(3) 临症治疗	(9)
2. 急性无黄疸型肝炎	(13)
(1) 发病原因	(13)
(2) 常见症状	(13)
(3) 临症治疗	(15)
3. 慢性肝炎	(16)

(1) 发病原因		(16)
(2) 常见症状		(16)
(3) 临症治疗		(17)
4. 胆囊炎和胆结石		(19)
(1) 发病原因		(19)
(2) 常见症状		(19)
(3) 临症治疗		(20)
5. 脂肪肝		(21)
(1) 发病原因		(21)
(2) 常见症状		(21)
(3) 临症治疗		(21)
6. 肝硬化		(23)
(1) 发病原因		(23)
(2) 常见症状		(23)
(3) 临症治疗		(24)
7. 肝昏迷		(25)
(1) 发病原因		(26)
(2) 常见症状		(26)
(3) 临症治疗		(26)
8. 胰腺炎		(27)
(1) 发病原因		(28)
(2) 常见症状		(28)
(3) 临症治疗		(29)
三、防治肝胆病的药膳		(31)
1. 常用强壮机体药膳		(31)
健脾米饭	(31)	
四君子糕	(32)	
异功大饼	(33)	

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 六君子粥 (35) | 香砂片汤 (36) | 调中馅包 (37) |
| 独参米粥 (39) | 四物米粥 (40) | 杞枣鸡蛋 (41) |
| 天冬烧麦 (42) | 菟丝笋饭 (44) | 苡蓉火锅 (45) |
| 玄参猪舌 (46) | 薏米炖鸡 (47) | 麦冬填肉 (48) |

2. 防治肝胆病的药膳..... (50)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 苦参药酒 (50) | 椒柏药酒 (51) | 芥子药酒 (52) |
| 芥菜豆腐 (53) | 金针猪肉 (54) | 茵陈田螺 (55) |
| 茵陈米饭 (57) | 白糖皮蛋 (58) | 车前鸡蛋 (59) |
| 石膏药粥 (60) | 夜交藤粥 (61) | 柳叶枣汤 (62) |
| 苏姜糖饮 (64) | 紫茄糖饮 (65) | 香薷糖饮 (66) |
| 白虎米粥 (67) | 豆蔻馒头 (68) | 苹果排骨 (69) |
| 清炖鸭汤 (71) | 板栗烧肉 (72) | 理中烙饼 (73) |
| 吴茱萸粥 (74) | 姜炒墨鱼 (75) | 茴香面汤 (76) |

四、防治肝胆病的食疗便方..... (78)

1. 急性甲型肝炎(急性黄疸型肝炎)食疗便方..... (78)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 金针猪肉 (78) | 鸡骨猪肉 (78) | 柳叶荸荠 (78) |
| 雪梨米醋 (79) | 螺肉臭草 (79) | 茵陈猪肉 (79) |
| 红豆茵陈 (79) | 鸡蛋酒醋 (80) | 母鸡生地 (80) |
| 茅根猪肉 (80) | 红枣花生 (81) | 豆腐泥鳅 (81) |
| 肝药米醋 (81) | 玉米蚌肉 (81) | 大蒜生鱼 (82) |
| 紫珠鸡蛋 (82) | 枸杞鸡蛋 (82) | 夏枯猪肉 (83) |
| 小豆鲤鱼 (83) | 海蜇荸荠 (83) | 芹菜红枣 (83) |

2. 慢性肝炎食疗便方..... (84)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 鸡炖萝卜 (84) | 公鸡荸荠 (84) | 角鱼绿豆 (84) |
| 大枣青矾 (85) | 猪肚荸荠 (85) | 芝麻母鸡 (85) |
| 鸡骨田螺 (85) | 泥鳅鱼粉 (86) | 甜瓜蒂粉 (86) |

3. 肝脾肿大食疗便方..... (86)

鸭蛋山甲 (86) 桂圆甲鱼 (87) 松花蚌肉 (87)
猪胰丹根 (87) 阳桃白糖 (88)

4. 胆道蛔虫病食疗便方..... (88)

甘草蜂蜜 (88) 乌梅汤汁 (88) 花椒红糖 (89)
胡荽子汁 (89) 鲜姜汤汁 (89)

五、有益于治疗肝胆病的食谱..... (90)

干烧青鱼 (90)	青鱼蒸糟 (90)	红烧肚档 (91)
下巴划水 (92)	烘炒虾松 (92)	蟹粉豆腐 (93)
蟹粉烂糊 (94)	虾子豆腐 (94)	虾子面筋 (95)
开洋白菜 (95)	海蜇豆腐 (96)	糖醋海蜇 (97)
烧熟肚块 (97)	坛子猪肉 (98)	烘炒肉松 (98)
甘草猪肉 (99)	葱丝松肉 (99)	五香肉干 (100)
白云猪冻 (101)	腌冷牛舌 (101)	香炸牛排 (102)
油爆猪肚 (102)	冰糖肘子 (103)	红烧五花 (103)
蛋皮肉卷 (104)	元宝五花 (104)	清蒸炉肉 (105)
芫爆腰片 (105)	炸猪肝块 (106)	冬笋兔肉 (106)
盐制水鸭 (107)	烘炒鸡松 (108)	酒制蒸鸡 (108)
鸡脯里蹦 (109)	香露花菇 (109)	莲子奶露 (110)
炆制双仁 (110)	花生干丁 (111)	榨菜腐竹 (111)
酒酿果羹 (112)	番茄豆腐 (112)	活捉莴笋 (113)
凉拌三片 (113)	凉拌三丝 (114)	酱烧冬笋 (114)

六、中医怎样防治甲型肝炎..... (116)

1. 中医对甲型肝炎的认识..... (116)

(1) 病因病机..... (117)

(2) 见证与分型..... (117)

(3) 治疗原则	(119)
(4) 常用处方	(120)
(5) 黄疸的预防	(120)
2. 临床验案选介	(120)
七、附录	(126)
1. 妊娠合并甲肝的处理原则	(126)
2. 暴发型甲肝的处理要点	(127)
3. 常用食物营养成分表	(130)
4. 每日膳食中营养素供应量表	(140)
5. 常用乳和乳制品营养成分表	(142)
6. 常用水果的含糖量 (附水分和维生素C) ...	(143)
7. 常用水果中的维生素含量	(144)
8. 常用水果中有机酸含量	(144)
9. 常用食物胆固醇含量表	(145)
10. 维生素作用一览表	(146)

一、肝胆系统疾病概论

肝胆系统疾病，是指肝和胆部所发生的病理变化性疾病。肝脏是人体最大的器官。它的生理和生化功能十分复杂，在肝脏内所发生的化学反应约达500种以上。它几乎参与人体内的一切代谢过程。如分泌、排泄、解毒以及各种物质代谢等。故在肝脏出现病理改变时，体内一切消化和物质代谢作用都会受到严重的影响。

采用饮食治疗，就是通过合理调配饮食，保护和促进肝脏功能的恢复，改善全身营养状况，防止或延缓肝胆疾病的病程向不良方面的转变。

1、肝脏常患的疾病

肝脏的各种疾患，可概略地分为肝实质的病变和胆道疾患两大类。在病变过程中，两者在不同程度上相互影响和制约，因此，临床制订治疗方案时，尤其是在配制治疗饮食时，应考虑肝胆之间的相互关系，归纳起来，有下述三点因素为其基本依据：

第一，人体需要的主要营养物质（蛋白质、脂肪、糖类及维生素等）的代谢都在肝内进行。当肝脏患病时，应考虑这些物质代谢障碍的程度。

第二，要注意以肝脏本身病变为基础的病理改变，如肝

糖元贮备减少、脂肪沉着、胆汁分泌障碍等。

第三，要随时观察患者的全身状态、病情以及治疗情况等，以调配各类肝胆疾病的膳食。

2、饮食治疗的目的

饮食治疗的总目的，是利用饮食来保护肝脏功能，刺激胆汁分泌及肠道正常活动，减低脂肪及胆固醇代谢，促进肝脏功能的恢复。在饮食制备中，需注意各种营养成分和液体的需要量。

（1）蛋白质供应量

蛋白质具有保护肝细胞的功能，能增加肝脏的抗御能力，并可促使已损坏的肝细胞再生和恢复，维持血浆蛋白水平，防止腹水、水肿及贫血的产生。饮食中蛋白质含量低，机体不仅动用肝脏贮存的蛋白质，而且将细胞内蛋白质全部输入血液中。肝内蛋白质量减少，肝脏各种机能也随之减退，包括对毒物的解毒作用减弱，从而对肝脏功能恢复不利。

急性肝炎蛋白质摄入量不宜过高，一般每日可供给蛋白质70~80克。最好采用牛奶及奶制品来补充蛋白质，因牛奶中的酪蛋白具有趋脂作用，能防止脂肪在肝细胞蓄积。

迁延性肝炎期，每日供给蛋白质80~100克；慢性肝炎、肝硬化患者若血浆蛋白低而无血氨增高，则给予高蛋白质的饮食较为适宜，每日每公斤体重供给蛋白质1.5~2.5克。但在肝功能显著障碍或出现肝性昏迷现象时，肝脏去氨作用低下，为减轻肝脏负担和减少血氨的来源，应限制饮食中的蛋白质（详见肝昏迷的饮食治疗）。总之，肝脏疾病人，应采

用生物价值高的蛋白质食物，如牛奶及奶制成品（奶渣、酸牛奶）、鸡蛋白、鱼类及牛肉、鸡肉、以及少量瘦猪肉、豆腐、豆浆等食品。

（2）糖类的供应量

糖类对肝脏有一定保护作用，如肝脏中贮存多量肝糖元，可保护肝细胞不受损害，对于受损的肝细胞也可促进其修复和再生。肝疾患者，常发现肝糖元减少、脂肪量增高现象。肝糖元缺乏时，易发生脂肪浸润，影响肝脏各种机能。急性肝炎时，患者食欲不佳，临床常采用注射葡萄糖和胰岛素治疗方法，以增加肝糖元的贮存，促进肝脏的再生。除饮食中多供给含淀粉高的食物外，还应适当增加些蔗糖、葡萄糖及蜂蜜等，每日糖类的供应量应适合患者的生理需要量，以300~400克为宜。

（3）脂肪的供应量

限制脂肪摄入量是肝脏病人饮食治疗的基本原则。肝细胞内脂肪的沉着能妨碍肝糖元的合成。并能降低肝细胞的一切机能。但脂肪有刺激胆汁分泌的作用，能促进脂溶性维生素的吸收，故不宜限制过低，可选用易消化的含胆固醇少的脂肪，如奶油、植物油（植物油含不饱和脂肪酸，具有趋脂作用）等，每日可供给脂肪40~60克。

（4）胆固醇的供应量

限制含胆固醇高的食物，如猪油、动物内脏、禽蛋类蛋黄、乌贼鱼、贝类等。因肝脏参加胆固醇的代谢，血浆胆固醇的生成又依靠肝脏产生卵磷脂——胆固醇酰基转移酶。当肝功能降低时，血浆胆固醇总量虽不一定有变化，但胆固醇酯必然减少。体内胆固醇的转化大部分（约占80%以上）是

在肝中变成胆汁酸盐，其中部分随胆汁排出体外。当胆道阻塞时，血浆胆固醇及其酯类都会升高。限制含胆固醇高的食物，其目的就在于减轻肝脏对胆固醇代谢的负担，保护肝脏功能，改善胆固醇代谢的障碍，因此，每日胆固醇的需要量以不超过500毫克为宜。

（5）维生素的供应量

肝脏是人体贮存维生素的重要脏器，机体代谢所需要的维生素绝大部分在肝内贮存。当肝功能降低时，就会影响多种维生素的吸收与转变，特别是维生素A、B族、C（抗坏血酸）、K等，故应从饮食中注意供给。其方法是：

第一，采用含维生素A和胡萝卜素丰富的食物，如全奶、黄油、西红柿、莴笋叶、小白菜、太古菜、油菜、胡萝卜、红心白薯等。肝脏能将胡萝卜素转变为维生素A，并加以贮存，肝病患者常有缺乏维生素A的表现，如慢性肝炎及肝硬化患者眼睛发干，严重者可有夜间视物不清，角膜软化，皮肤干燥等表现。

第二，采用维生素B族丰富的食物，如各种谷类、豆类制品、蛋类、鱼、瘦肉等。B族维生素在肝脏形成的各种辅酶，可参与各种物质代谢。当肝脏患病时，应供给含维生素B₁、B₆丰富的食品，以预防脂肪浸润肝脏。

第三，多进食维生素C丰富的新鲜蔬菜和水果。维生素C能促进肝糖元的合成，防止肝毒素，保护酶系统，增加肝细胞抵抗力及促进肝细胞组织再生。

第四，肝脏能将维生素K转变为凝血酶原。肝功能障碍时，凝血酶原减少，易出血。故宜多进食含维生素K丰富的食物，如卷心菜、菜花、花生油等。

(6) 液体的供应量

供给充足的液体，稀释胆汁及促进代谢产物氮残渣从体内排出。大量给水对患者的自觉症状、病理、血胆红质量的降低皆有良好影响。但患肝病后，水分的排出往往减缓，故应适当摄入水分，以免加重肝脏负担，尤其在肝硬化有腹水时，则应限制水分。

(7) 纤维素的供应量

饮食中应含适量的植物纤维素，以刺激胆汁的分泌，促进代谢废物的排出。

纤维素，是碳水化合物中的重要组成部分。它是一种最复杂的多糖，是构成植物细胞壁的主要物质。在我们常用的食物中，都含有不同成分的纤维素，如粳米（特一）含0.2%；糯米（特一）含0.7%；米饭含0.1%；富强粉含0.4%；切面含0.4%；烙饼含0.3%；小米面含2.1%；玉米面含1.5%；大白菜含0.4%；油菜含0.5%；菠菜含0.7%；苹果含1.2%；桃含0.4%；杏含1.9%；猪肉及禽蛋等中，不含纤维素。

纤维素的分子式恰好和淀粉一样，但其理化性质却和淀粉不同。它不溶于水，仅在水中膨胀，所以不能被人体消化吸收。纤维素经常和其它碳水化合物，如半纤维素、果胶质、木质素等等，结合在一起，故名“粗纤维”。

近代医学认为：粗纤维对人体可发挥极其特殊的功能，能促进胃肠蠕动和消化腺的分泌，从而有助于人体的正常消化和排便功能，能使粪便在肠道内滞留的时间缩短，减少细菌及其毒素对肠壁的刺激，防止自体中毒。实践证实：人们多吃一些含纤维素较多的食物如蔬菜、水果等，不仅能防治甲型肝炎，以及所有消化系统疾病，有利于防治痔疮、阑