

肝 病 患 者 的
美味药膳食谱

美味药膳
食谱

你吃对
了吗

肝病患者饮食调养和药膳

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



肝 病 患 者 的 美味药膳食谱



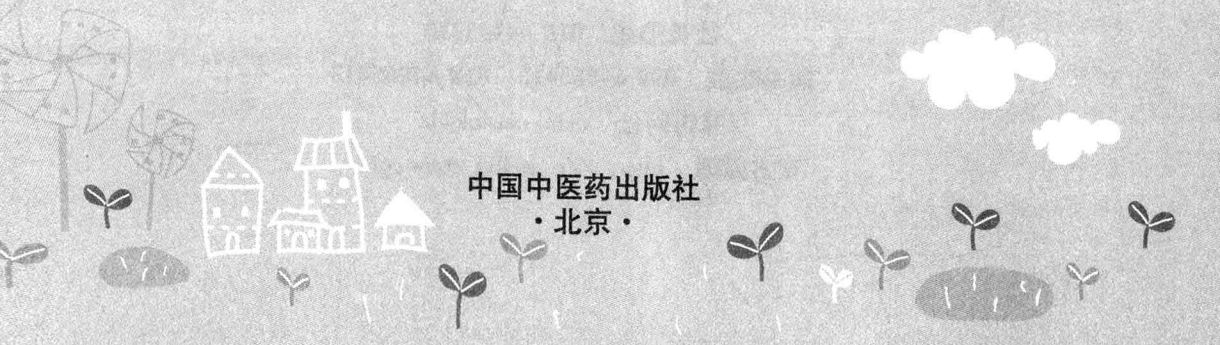
美味药膳
食谱



你吃对了吗

刘建桥 ● 编著

肝病患者饮食调养和药膳



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病患者的美味药膳食谱 / 刘建桥编著. —北京:
中国中医药出版社, 2013. 9

(你吃对了吗)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1568 - 8

I. ①肝… II. ①刘… III. ①肝疾病 - 食物疗法 - 食谱
IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 162210 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京东光印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 710mm × 1000mm 1/16 印张 19 字数 263 千字

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1568 - 8

*

定价 28.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

内容提要

本书是针对肝病患者编写的食疗著作。全书介绍了如何根据不同类型的肝病选择合适的药材与食材，配制成有效的药膳以促进肝病患者的日常调养。书中提供了数百首针对性强的药膳食谱，供患者选择，调配每日饮食。本书内容丰富翔实，贴近患者的日常需求，适合广大肝病患者及家属阅读参考。

前言

PREFACE

随着人们生活水平的提高，以及人们健康意识的增强，饮食已经脱离了饱腹的低级目标。对于慢性病的患者而言，在饮食方面，一方面需要注意禁忌，避免加重病痛；另一方面则希望其辅助药物治疗，起到促进疾病康复的作用。药膳自古有之，但在大众当中普及还是近年的事。因此怎样把药膳去粗取精，适应于患者应用，并且简洁明了地呈现给患者，这都是医学工作者需要留心之处。

据有关专家介绍，有些肝炎的发生与饮食习惯大有关系，如急性甲肝和戊肝都是由于饮食、饮水不洁，生食肉食或是生猛海鲜造成的，而酒精肝、脂肪肝不用深究，只看名字就知道其元凶是什么。

患上肝病不用过于焦虑，通过医院的正规治疗，并配合日常饮食调护，是可以控制并改善病情的。当然，饮食调护一定要科学、合理，要改掉不良的饮食习惯，有针对性地选择最适合的食物。

药膳是中医与中国饮食文化的有机结合，源远流长。而且随着中医学的进步，随着时代变迁，肝病药膳和饮食调养，不断有新的理念和经验出现。这些成果，大大促进了食疗在肝病养护当中所发挥的作用。

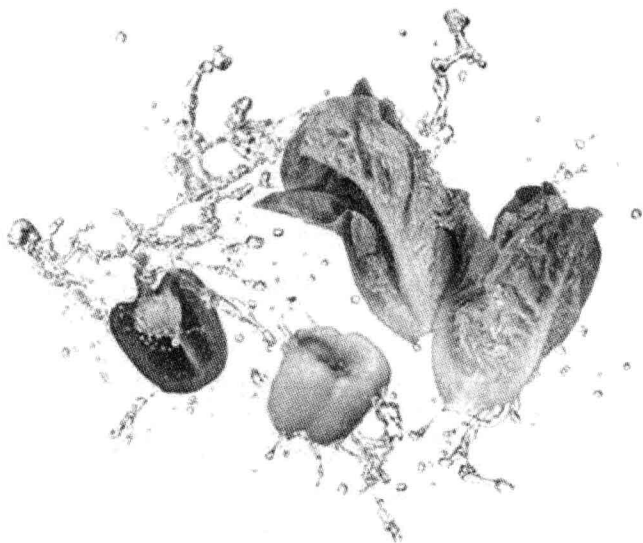
本书是针对肝病患者编写的食疗著作。全书重点介绍了如何根据不同类型的肝病适当选择药材与食材，配制有效的药膳以促进肝病患者的日常调养；并提供了数百首针对性强的药膳食谱，供患者选择，调配每日饮食。本书内容丰富翔实，贴近患者的日常需求，适合广大肝病患者及家属阅读参考。

患者使用本书，应当注意原则性的知识与具体的药材、食材应用相结合，根据自己的症状适当选择药膳，达到最佳调养的效果。

本书编写过程中，参考并使用了大量的现当代的医学和营养学资料。由于资料来自于数百种期刊、图书，无法一一列举，所以谨在此对所有从事肝病中西医研究和从事营养学研究，以及药膳研究的工作者，表示诚挚的感谢！

编者

2013年5月



目录

CONTENTS

1

第一章 损害肝脏的一些不良饮食习惯



- 病毒性肝炎患者要高能量饮食 3
- 害怕脂肪肝，拒绝糖类摄入 3
- 饮酒过量过频 4
- 空腹饮酒 5
- 常饮食过饱 5
- “吃肝补肝” 6
- 吃的多动的少 6
- 脂肪肝患者过度减肥 7
- 不顾病情，乱吃药减肥 8
- 不管身体状况，随便饮食 9

2

第二章 保证肝脏健康的正确饮食习惯



- 肝病患者的饮食指南 13
- 老年患者要规律饮食，饥饱适当 13
- 脂肪肝食疗七原则 14
- 肝炎急性期的食疗原则 15
- 肝炎慢性期的食疗原则 15
- 肝炎后脂肪肝饮食原则 16
- 慢性肝炎的药膳原则 17

肝硬化的饮食原则	19
肝硬化的营养原则	20
肝硬化三高二低饮食	22
肝癌食疗要补泻兼顾	23
药膳大原则，对证配方	24

3

第三章 补气健脾法，益正保肝



人 参	29
党 参	31
黄 芪	34
冬虫夏草	36
灵 芝	37
大 枣	39
山 药	42
白 术	44
甘 草	46
小 麦	47
栗 子	50
花 生	51
莲 子	54
粳 米	57
黄 豆 芽	59
牛 肉	61
驴 肉	64
鸡 肉	65
鸽 肉	70
鹅 肉	71
黄 鳢	73
泥 鳅	74
鲫 鱼	75

4

第四章
滋阴除烦法，柔肝养身

芍药	79
枸杞	81
北沙参	84
百合	85
黄精	87
女贞子	89
麦冬	92
地黄	93
龟甲	96
鳖甲	97
何首乌	98
猪肉	102
牛奶	104
兔肉	107
鸭肉	109
猪皮	111
银耳	112
白菜	115
梨	116
桑椹	118
松子	120
芝麻	122
黑豆	125
豆腐	127
猪蹄	130
鸡蛋	131
乌骨鸡	134
甲鱼	136

海 参 138

5

第五章 清热解毒法，清肝消炎



鱼腥草	143
大青叶	144
柴 胡	145
白茅根	147
芦 根	148
梔 子	150
淡竹叶	151
蒲公英	152
白花蛇舌草	154
紫 草	156
垂盆草	157
荷 叶	159
西 瓜	160
西红柿	162
绿 豆	164
绿豆芽	166
芹 菜	168
油 菜	169
丝 瓜	171
黄 瓜	173
粟 米	175

6

第六章 祛痰化湿法，通肝利胆



茯 苓	179
豆 蔻	181

芡实	183
鸡内金	185
金钱草	187
砂仁	189
茵陈	191
猪苓	193
陈皮	195
玉米须	197
扁豆	199
蚕豆	201
赤小豆	203
洋葱	206
紫菜	208
海蜇	209
荸荠	211
薏苡仁	213
田螺肉	216

7

第七章 理气通经法，活化经络



枳壳	221
香附	223
大蒜	225
白萝卜	227
荞麦	229
韭菜	230

8

第八章 养血安神法，心肝兼顾



当归	235
酸枣仁	236

五味子	238
猪 肝	240
羊 肝	243
鸡 肝	244
菠 菜	245
桂 圆	248
木 耳	251
胡萝卜	254

9

第九章 补阳强肾法，提高抵抗力



芫 荽	259
杜 仲	261
苻 蓉	263
羊 肉	264
虾	266
鸽 蛋	268

10

第十章 活血化瘀法，消散毒结



郁 金	273
红 花	274
桃 仁	277
半枝莲	279
三 七	280
玫瑰花	282
丹 参	284
川 芎	286
丝瓜络	287
山 楂	288
海 带	290

第一章

损害肝脏的一些不良饮食习惯





病毒性肝炎患者要高能量饮食

★★★

过去用高能量饮食，认为可改善患者临床症状，实践证明效果适得其反，许多患者由此而发生脂肪肝、糖尿病等并发症。高能量可增加肝脏负担，加重消化功能障碍，影响肝功能恢复，延长病程。但供给过低则会增加体内蛋白质耗损，不利于肝细胞修复与再生。因此，患者能量供给需要与其体重、病情及活动情况相适应，尽可能保持能量收支平衡，维持理想体重。

如无发热等合并症，成人供给 2000 千卡/天左右即可，有发热等可增加至 2400 千卡/天，肥胖者应适当限制能量，控制饮食。所以现在认为应当以适度能量为标准，不可过度营养。

有很多肝病者因为恐惧脂肪肝，几乎断绝一切脂肪摄入，结果不但没有促进脂肪肝的预防和治疗，反而引起严重的病况。根据科学的研究，发现肝炎患者的饮食，应当适量供给脂肪。肝炎患者胆汁合成和分泌减少，脂肪消化和吸收功能减弱，因此脂肪供给过多时会出现脂肪泻；而供给量太少会影响患者的食欲和脂溶性维生素的吸收。脂肪量 60 克/天左右为宜，或占总能量的 20%；烹调用植物油为宜。

害怕脂肪肝，拒绝糖类摄入

★★★

很多肝炎患者极端减少糖类摄入，理由和拒绝脂肪摄入一样，也是为了预防脂肪肝。但结果证明，这也是一个误区。正确的饮食，应当存在适量糖类的摄入。糖类对蛋白质有保护作用，并促进肝脏对氨基酸的利用，但摄入糖类过多，超过机体需要时，会转化为脂肪贮存在体内，引起肥胖、高血脂、脂肪肝等并发症，对机体恢复不利。糖类的供给量应占总能量的 60% ~ 65%，全天约 350 克主食，并应给新鲜的蔬菜和水果。食用过多单糖和甜点心，可影响胃肠消化酶分泌，降低食欲，糖发酵产气又可加重胃肠的气胀。



饮酒过量过频



酒精与肝病的关系历史悠久，酒精有直接损害肝细胞的毒性作用，是造成肝损害的基本原因。长期大量饮酒（每日摄入乙醇80克，10年以上）时，因乙醇及其中间代谢产物（乙醛）的毒性作用，可引起酒精性肝炎，继而发展为肝硬化。流行病学的资料也表明，肝硬化的死亡率与该地居民的酒精消耗量有密切的关系。每日平均饮酒量一般在160克，相当于乙醇200毫升以上者，即应成为酗酒者人群；保持此摄入量5年，其中75%将于15年内出现严重肝损伤。长期小量，即或日饮酒量100克以下者，亦有17%于15年内发生严重肝损伤。如果酗酒者每日摄入乙醇量达到450毫升，持续10年就可发生最严重的酒精性肝病即肝硬化。酒精中毒是欧美肝硬化的主因，并发乙肝感染会加重酒精性肝病，更易导致肝硬化；在我国10%~19%的患者与酒精性肝炎有关。

除饮酒量外，酒的种类与肝病的发生也有影响。研究表明，饮啤酒和白酒比饮葡萄酒更容易发生脂肪肝；葡萄酒、啤酒、白酒3种酒精饮料混合者发生肝硬化的危险性大大增加。



专家提示

在我国由病毒性肝炎引起的肝硬化居于首位。主要为乙型、丙型和丁型病毒感染或重叠感染，通常经过慢性肝炎阶段演变而来，约70%肝硬化患者乙型肝炎表面抗原阳性，82%的患者以前有过乙型肝炎病毒感染。甲型和戊型病毒性肝炎不会发展为肝硬化。对于已经罹患肝炎的患者，首要的饮食原则便是戒酒。

乙肝病毒感染会增加酒精性肝病的发生率，合并病毒感染可加速酗酒者肝病的发展，加重酒精性肝病的严重程度。其他伴发疾病也对酒精性肝病的发生起重要作用，丙型肝炎病毒感染者、肥胖者对酒精性肝损害更敏感。



空腹饮酒

★★★

饮酒的方式也很重要，空腹饮酒更容易患酒精性脂肪肝。这是因为空腹饮用时，酒精的胃肠道首关代谢增加，肝胃乙醇脱氢酶活性下降，肝脏谷胱甘肽含量减少，对肝脏损伤增加。一次大量饮酒比多次小量饮酒更容易导致肝病。

有研究发现，若每天摄入300克纯酒精，8天后就可出现脂肪肝；饮酒时辅以高脂、高热量饮食，易加速脂肪肝的形成。此外，一次饮大量的酒的危害性比分次小量饮酒更大。

常饮食过饱

★★★

肝病患者饮食过饱，对肝病的恢复以及身体的健康极为不利。饮食过饱将增加肝脏及消化系统的负担。肝脏是人体营养重要的代谢器官，虽然肝病后肝细胞的新陈代谢及损伤后肝细胞的修复，需要大量的营养物质，但营养的摄入应适量均衡，否则过量的饮食或一日、一个时期饮食量猛增，往往会造成消化不良，加重胃、肠、肝、脾、胰等消化器官、消化腺的负担，也必然造成大脑控制胃肠神经系统和食物中枢的生理负荷。饱餐后由于大量的血液集中于胃肠道，用于食物的消化吸收及营养物质的运输，大脑相对缺少血液，长期的饱食易造成体内代谢的失调、大脑缺血及肝脏的负担。

饱食还易造成肝炎合并脂肪肝及其他并发症。肝炎患者经常饱食，尤其是晚餐过饱，又贪爱甜食、高脂肪的食物，每天摄入热量远远超过机体的需要，不仅增加肝脏的负担，还使过多的糖和脂肪转化成体脂，储存于内脏、皮下，形成肥胖，同时还可使血脂升高，造成心脑血管硬化。早期可出现记忆力减退、思维迟钝、注意力不集中、应激能力减弱，持续发展可出现肝硬化、痴呆。有报道，30%~40%的老年性痴呆患者，青壮年时期有过饱食的习惯；