

保肝食療與藥膳

～ JayHuang 整理

少攝取辛辣、多增加酸性食物，以加強肝臟功能，因為中醫認為：「**肺氣太盛可剋肝木，故多酸以強肝木**。」從食物屬性解釋，少吃辛，以免加重燥氣。

多吃酸食有助生津止渴，但也不能過量。酸性食物諸如：芝麻、核桃仁、銀耳、菠菜、茄子、四神等，多吃山楂、豆腐、蘋果、葡萄、石榴、楊桃、檸檬、柚子、柿、柑桔、梨、葡萄和龍眼等，要少食辣椒等耗氣辛辣之品。

不要飲酒：喝酒傷肝，酒精進入腸胃之後，肝臟必須付出比消化食物還更多的能量才能代謝排除之，所以肝病患者是不宜喝酒的。

【保肝藥膳】

(1) 芹菜蜜汁

[功效] 有清熱解毒，養肝滋陰的作用。

[材料] 芹菜、蜂蜜

[用法] 以新鮮美國芹菜洗淨切碎，放入果菜機攪碎取汁，加蜂蜜燉熱，溫服，每日一次。

(2) 柴胡疏肝飲

[功效] 有疏肝解鬱，理氣寬中作用，對於肝鬱氣滯之脅痛有良效。

[材料] 以柴胡、白芍、香附子、枳殼、生麥芽各一錢

[用法] 以水三百西西煮汁去藥渣、取汁一百西西加冰糖服用。

(3) 悅肝粥

[功效] 有疏肝熄風、清熱解毒、活血養血、理氣止痛的效用。

[材料] 用虎杖五錢、黨參、丹參、各二錢、麥芽牛膝各一錢、柴胡、甘草各五分。

[用法] 以二千西西的水煎成一千西西的藥汁去渣加入洗淨的白米，約八十克

煮粥，粥熟加入白糖，溫服。

(4) 雙耳粥

[功效] 有滋陰補肝的作用，對於肝陰不足，五心煩熱有特效。

[材料] 以黑木耳各一錢，去子紅棗五枚，白米八十克。

[用法] 各洗淨後，加水適量，放入鍋內燉熟，再加入冰糖即成。

(5) 玫瑰參香茶

[功效] 有保肝、強肝、激活肝臟細胞的神奇效果。

[材料] 以玫瑰花、西洋參、黃耆、枸杞子、去子紅棗各一錢。

[用法] 以一千西西水煎至五百西西，再加入少許冰糖即可飲用。

【悅肝食療方】

一、黃金蜆仔湯：

用黃金蜆子五百克，洗去泥沙，並吐沙後，煮湯少佐精鹽，食肉飲湯，連服三至六日，本品能補脾養肝，對於須長期調理的病人來說，蜆常被推薦為保健最佳食品。蜆湯中主要成份為肝醣及蛋白質，有助於肝細胞的修復，除此之外，蜆中也含有多種有機礦物質、維生素B₂、B₆與B₁₂，在人體內被吸收利用效率高，有助於身體各項機能的維護；蜆還含有豐富的膽鹼，是人體不可或缺的營養。蜆通常從春天開始會較為鮮肥、可口！

二、紅棗木耳湯：

紅棗十五枚，白木耳十五克。先將白木耳浸泡，再入大棗（剖開）共煮成湯，頻飲食之。

三、松子蕎麥湯：

松子仁卅克，葵花子仁十五克，蕎麥卅克。共煮成湯，一日量，分二次服。松子有抗衰老的功用，每百克松子仁中含蛋白質十六點七克，脂肪六十三點五克，碳水化合物九點八至十三克；特別是松子所含脂肪為人體所需的亞油酸、亞麻油酸等不飽和脂肪酸，對預防心血管病也有良好作用；蕎麥能降膽固醇和血脂；葵花子營養十分豐富，也能降低血液膽固醇的含量，是軟化動脈管壁、

保肝降血壓的妙品。

四、養肝湯：

菱角肉二百五十克，荔枝肉一百克，冰糖卅克，共煎煮成湯頻服。菱角在中醫上有消暑、止渴、安中、補中、補臟以及解毒的功用。

【春天補肝、夏天補心、秋天 補肺、冬天補腎】

在日常補養上，以下的幾種養肝食療原則可供參考：

一、以臟補臟。

雞肝味甘而溫，補血養肝，為食補養肝之佳品，較其他動物肝臟補肝的作用更強，且可溫胃。用法為：取新鮮雞肝三只、白米一百克，同煮成粥服食。可治肝血不足，飲食不佳，眼睛乾澀或流淚。此外，產後容易肢體麻木者，也可用雞肝五只、天麻二十克，兩味同蒸服，每日一次，服用半月，便可見效。

二、以味補肝，首選食醋。

醋味酸而入肝，具有平肝散瘀，解毒抑菌等作用。肝陽偏亢的高血壓老年患者，每日可選食酸性果蔬於每日飯後食用。

三、補肝血、食鴨血。

鴨血性平，營養豐富，肝主藏血，以血補血是中醫常用的治療方法。取鴨血一百克、鯽魚一百克、米一百克，同煮成粥服食，可養肝血，輔治貧血，同時這也是肝患者的保肝佳肴之一；或者以豬血糕當零食食用。豬血湯是一道不錯的養生補血潤肝食療菜。

四、舒肝養血，菠菜是保肝佳蔬。

菠菜是春天的應時蔬菜，性涼味甘，可利五臟活血脈，止煩渴助消化；具有滋陰潤燥，舒肝養血等作用，對肝氣不舒併發胃病的輔助治療常有良效。菠菜中的葉酸對懷孕中的婦女更為重要。因為懷孕期間補充足夠的葉酸，可以預防新生兒先天性缺陷的發生。菠菜鐵質含量也不低，民間調養肝病的食療方即是菠菜豬肝湯。

【參考資料】

金銀時蔬

材料：

鹹蛋 1 顆 皮蛋 1 顆 莧菜半斤 蔥 1 支 大蒜 2 粒 太白粉水少許

調味料：

鹽半小匙 酒 1 小匙 麻油少許

做法：

1. 莧菜切去根部撕去老筋後切段，蔥切段，大蒜切片，鹹蛋和皮蛋剝殼後切成小丁備用
2. 鍋中燒熱 2 大匙油，先爆香蒜片，再放入莧菜和蔥段，加入鹽、酒和適量的水調味拌炒一下，放入鹹蛋丁、皮蛋丁一起煮至滾沸後，淋入少許太白粉水芡芡，起鍋前滴入少許麻油即完成廚師叮嚀

* 多吃莧菜可以保肝，具有解酒的功效

<<檸檬>>

富含檸檬酸及檸檬油精，有助於增加肝臟的酵素含量，加速分解致癌的化學物質，清除積存於肝臟內的雜質與毒素。

<<蕃茄>>

特具茄紅素的超級食物，可抑制體內自由基的產生，防止細胞病變，並且富含檸檬酸與蘋果酸，能清熱解毒、保肝利尿，對改善宿醉十分有效。

<<李子>>

中醫師認為李子具有清肝、生津、利尿等功效，有助於改善津少易渴、小便不利、食慾不振、肝硬化腹水、酒精中毒等症。

蕃茄燴蘑菇（4 人份）

蕃茄豐富的抗氧化物可以消除疲勞，山藥及蘑菇有助調養肝腎功能，讓眼睛更健康。

材料：

大蕃茄 2 粒、青花菜 3 兩、蘑菇 6 兩、山藥 2 兩、油 2 大匙，鹽、糖各少許、洋香菜末(乾燥)少許。

做法：

1. 蕃茄去皮去籽（蕃茄表面畫十字，放入滾水中燙一下，即可去皮），切成塊狀。
2. 青花菜洗淨，削去外層粗纖維，切成小朵狀。
3. 山藥切成丁狀或用模型印成花狀。
4. 平底鍋加熱，丟入青花菜後加半碗水，蓋上鍋蓋約 1 分鐘即燙熟，備用。
5. 2 大匙油加熱，放入蕃茄、蘑菇、山藥後加少許水煮滾。
6. 加鹽、糖調味，再加入青花，拌炒 1 分鐘，灑上洋香菜末即可。

五汁安中飲

作者：台北市立中醫醫院

《材料》

水梨打汁 20 毫升、蓮藕打汁 20 毫升、甘蔗汁 50 毫升、韭菜汁 20 毫升、蘆根汁 50 毫升。

《做法》

以上五味置入碗中，再放入鍋中，隔水緩緩燉熟，置冷後每日一碗，頻頻服食。

《療效》

水梨性寒味甘，具有清熱瀉火、生津止渴、養陰潤肺、化痰止咳功效，生梨化痰止咳作用強，熟梨養陰補津液佳，適用於熱病傷津口渴，心煩咽喉腫痛或肺熱咳嗽、痰黃黏稠或久咳久痰，甚至咳血等症，

* 尚有降低血壓、鎮靜保肝助消化作用，對肝炎、肝硬化患者，常吃梨是大有裨益的 *

綠豆 -- 解毒保肝

綠豆有明顯的解毒、保肝功效，還能降低血脂和膽固醇。綠豆含豐富的胡蘿蔔素、維生素 B1、B2、C 等，可以促進肝汁的分泌，幫助肝臟正常運作，對於肝臟不太健康的人、神經不安定和疲勞不容易恢復的人，綠豆是極佳的養生食療食品。

【其 他】

1. 多攝取一些富含維生素 B 群的食物，有助於肝臟的新陳代謝。
2. 常喝一些蜆仔湯或雞湯，豐富的胺基酸是活化肝臟機能的重要關鍵。
3. 一般民間會以清熱性、藥性屬寒或涼性、具有苦味的中藥材來調養肝臟機能，常見的有黃蓮、苦茶、龜苓膏等。另外，綠豆湯、薏仁湯、酸梅湯、青草茶、荷葉茶、魚腥草茶、枸杞菊花茶、西瓜汁，也是降肝火的超人氣食補喔。