

肝炎饮食疗法

黄梅芳 编

广东科技出版社



肝炎饮食疗法

黄 梅 芳 编

广东科技出版社

粤新登字 04 号

图书在版编目(CIP)数据

肝炎饮食疗法/黄梅芳编. —广州:广东科技出版社,1995.9

ISBN7-5359-1547-7

I. 肝 …

II. 黄…

III. 肝炎—饮食疗法

IV. R512.6

出版发行: 广东科技出版社

经 销: 广东省新华书店

印 刷: 番禺市印刷厂印刷

(番禺市桥环城西路工农大街 45 号)

规 格: 787×1092 1/32 印张 4 25 字数 80 千

版 次: 1995 年 9 月第 1 版

1995 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 0001—10000

ISBN : 7-5359-1547-7

分 类 号: R·267

定 价: 5.50 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

本书编入古今肝炎食疗方 120 多条,并对食疗的机理进行分析,指导读者如何通过饮食以达到调补身体、增强体内抗病能力、使肝脏功能得到改善的目的。书中详细介绍每条食疗方的科学根据、用料、正确的制作方法、适应症等,其中不少验方对防病治病、健体强身有不同程度的效果。

前 言

食物,是人类生活中必不可少的一部分,人的生命活动依靠食物来维持。人类对食物的认识过程,就是人类文明发展程度的象征。几千年来,人类在长期的生活实践中,不但发现、挖掘了众多的天然食物,并且探明了食物和药物的内在联系。从而认识到“药食同源”,提出了“药补不如食补”的见解,累积了不少“食物疗法”的宝贵经验。随着现代医药科学的发展,人类能使用许多化学合成药物治疗疾患。但有些化学药品的使用又会使人体产生种种不良反应。于是,有人又提出回归大自然、向大自然寻求祛病延年食物的主张。这就显示了食疗的现实意义。

中国人民是聪明的。早在 2000 多年前,我们的祖先就对用食物防病治病有了明确的认识。他们在寻找野生食物的过程中,发现了有些动植物不仅可以充饥,而且可以用来治病。我国较早的一部药物学专著《神农本草经》就记载了大枣、芝麻、葡萄、蜂蜜、核桃、龙眼、百合、山药、薏苡仁等食物有祛病延年的功效。到了宋代,王怀隐所著的《太平圣惠方》一书中,更明确地载有牛乳治消渴病,鲤鱼粥、黑豆粥治水肿,枣仁粥治咳嗽等的论述。

我国是病毒性肝炎的高发区之一,由于该病发病机理比较复杂,目前尚缺乏杀灭肝炎病毒的特效药物,一般采用中西医结合的综合疗法。然而,传统的饮食疗法亦不失为防治肝炎

的积极方法。

在编写的过程中,编者浏览众多有关的专业书籍、文献资料,在根据我国中医药学古籍和所搜集到的民间资料、学术资料的基础上,汇总众多现代的医药学研究书籍所介绍的研究结果,并综合了近年一些专业机构对药物和食物的研究成果,编写了这部以病毒性肝炎病人食疗为题的书。

值得一提的是,本书的编写,得到了从事多年医药研究的专家的指导和帮助,特别是得到广东省高级中医馆专家、广东医药学院王藩生教授和广州市荔湾区红十字会医院院长周锡龄主任医师审阅,谨此一并致以衷心的感谢!

本人学识浅薄,能力有限,不妥之处,尚望广大读者指教。

编 者

1995年6月于广州

目 录

一、食物的种类和营养	(1)
(一)食物——人类的需要	(1)
(二)食物的种类与类型和营养	(2)
(三)食物加工及对营养成分的影响	(4)
二、药食同源	(12)
(一)药食一体	(14)
(二)食物与药物的区别	(18)
(三)天然药物成分的概述	(19)
三、病毒性肝炎一般知识	(24)
四、急性病毒性肝炎病人的饮食调理	(27)
1. 鸡骨草田螺汤	(30)
2. 芹菜煲红枣	(31)
3. 茵陈蜆肉水	(32)
4. 珍珠草煮猪肝	(32)
5. 田基黄鸡蛋	(33)
6. 玉米须熬乌龟	(34)
7. 大叶紫珠熬鸡蛋	(34)
8. 红枣鸡骨草水	(35)
9. 夏枯草瘦肉汤	(36)
10. 豆腐焖泥鳅	(36)
11. 蚌肉煮玉米须茵陈	(37)
12. 苡仁土茯苓粥	(38)
13. 蚕豆冬瓜皮汤	(39)
14. 合欢花蒸猪肝	(39)

15. 柚皮煨葱	(40)
16. 茵陈干姜水	(40)
17. 陈皮牛肉汤	(41)
18. 猪肚苡仁汤	(41)
19. 茵陈粥	(42)
20. 栀子仁粥	(43)
21. 白茅根瘦猪肉汤	(43)
22. 冬葵叶煲瘦猪肉	(44)
23. 南瓜根炖黄牛肉	(45)
24. 蒲公英红枣粥	(45)
25. 佛手郁金粥	(46)
26. 番茄煮鸡蛋	(47)
27. 蘑菇炒螺肉	(47)
28. 白花蛇舌草炖蜜糖	(48)
29. 溪黄草煮瘦猪肉	(49)
30. 车前草鸡骨草煮蚌肉	(49)
31. 金钱草煲瘦猪肉	(50)
32. 布渣叶田基黄水	(51)
33. 五爪龙穿破石煮瘦猪肉	(51)
34. 黄花菜焗猪肝	(52)
35. 溪黄草田基黄煮猪肝	(53)
36. 丁癸草泥鳅汤	(53)
37. 茵陈煨鲫鱼	(54)
38. 薏米粥	(55)
39. 玉米须蒲公英茵陈汤	(55)
40. 山楂红枣水	(56)
41. 菊花瘦肉汤	(57)
42. 西瓜蜜	(57)

43. 田螺红枣汤	(58)
44. 夏枯草红枣汤	(58)
45. 茵陈蜜	(59)
46. 蜂乳	(60)
47. 茄瓜饭	(60)
48. 麦芽茵陈水	(61)
49. 葡萄	(61)
50. 番薯	(62)
51. 瓜仁菜瘦肉汤	(63)
52. 马蹄	(63)
53. 丝瓜蜜	(64)
54. 雪梨	(65)
55. 蒲公英糯稻草水	(65)
56. 板蓝根煲瘦猪肉	(66)
57. 大青叶煲猪肚	(66)
58. 马鞭草山楂水	(67)
59. 连翘蜜糖水	(68)
60. 茵陈煲白茅根	(68)
61. 鸡骨草蜜枣煲瘦猪肉	(69)
62. 岗稔根瘦猪肉汤	(70)

五、慢性肝炎、肝硬化病人的饮食调理

1. 淮山圆肉炖水鱼	(72)
2. 杞子南枣煮鸡蛋	(73)
3. 白背叶根猪肝汤	(74)
4. 桑寄生芦根煲瘦猪肉	(75)
5. 番茄煮牛肉	(75)
6. 蘑菇瘦肉汤	(76)
7. 麦芽木瓜水	(77)

8. 茯苓山药饼	(78)
9. 赤小豆苡米汤	(78)
10. 鲤鱼焖赤豆	(79)
11. 扁豆熬山药	(80)
12. 蚕豆煮牛肉	(80)
13. 山楂熬鳖鱼	(81)
14. 淮山杞子炖鳖	(82)
15. 柚子鸡	(82)
16. 茯苓包子	(83)
17. 当归羊肉汤	(83)
18. 玄参炖猪肝	(84)
19. 枸杞煲瘦猪肉	(85)
20. 冰糖燕窝	(85)
21. 山萸肉粥	(86)
22. 何首乌粥	(86)
23. 人参粥	(87)
24. 黄精炖瘦猪肉	(88)
25. 猪肝粥	(88)
26. 参麦粥	(89)
27. 北芪灵芝瘦猪肉	(89)
28. 红枣番茄煮牛肉	(90)
29. 牛奶粥	(91)
30. 狗爪芋粥	(92)
31. 马齿苋薏米瘦猪肉	(92)
32. 香菇黄鳝饭	(93)
33. 蘑菇银耳豆腐	(94)
34. 黄花菜瘦猪肉焗饭	(94)
35. 牛奶鸡蛋拌黄瓜	(95)

36. 黄瓜炒田鸡	(96)
37. 五味子红枣水	(96)
38. 丹参红枣煲瘦猪肉	(97)
39. 首乌炖海参	(98)
40. 灵芝瘦猪肉汤	(98)
41. 女贞子桑椹煲瘦猪肉	(99)
42. 五爪龙千斤拔熬瘦猪肉	(100)
43. 鹰不泊葫芦茶煮瘦猪肉	(100)
44. 首乌煲水鱼	(101)
45. 菠菜煮猪肝	(102)
46. 冬菇炖瘦猪肉	(102)
47. 黄鳝焖饭	(103)
48. 淮山灵芝汤	(103)
49. 蒲公英糯稻根煲红枣	(104)
50. 带鱼蒸女贞子	(104)
51. 糯稻根鸡骨草水	(105)
52. 鲜苧露	(105)
53. 杞子煮鸡蛋	(106)
54. 鸡骨草鸡蛋水	(107)
55. 赤豆牛肉粥	(107)
56. 茯苓鲫鱼汤	(108)
57. 二豆汤	(109)
58. 田螺炒茵陈	(109)
59. 山楂粥	(110)
60. 山药苡米熬龟	(111)
61. 桔饼煮鸡蛋	(111)
62. 冬瓜粥	(112)
附表 常用食物营养成分表	(113)

一、食物的种类和营养

(一)食物——人类的需要

(1)细胞——生命的基本结构单位

除了病毒等前细胞生物之外,一切生命都是由细胞构成的。

一切细胞都由原生质所构成。原生质的成分极为复杂,主要有水、有机物和无机盐。

水的含量通常占细胞原生质的 60%~90%。生物体的很多化学反应都在水中进行。水是细胞的重要物质。

细胞中的有机物,主要是蛋白质、糖类、脂肪和核酸等。蛋白质是细胞原生质的主要组成物质。细胞质基质及内质网、核蛋白体等的细胞器结构,都是由蛋白质等组成。其次,生物体的一切代谢都必须由相应的酶参与作用,而酶就是一种复合蛋白质。因而可以说,凡有生命的东西就一定有蛋白质,“生命是蛋白体的存在方式”(恩格斯语)。

核酸是生物体遗传的物质基础,没有了核酸这种细胞的基本物质,生物体就不能进行繁殖。

糖类和脂类是生物体的主要成分,并具有重要的生物功能,如人类就主要以糖类作为能量代谢的基础。脂类中的拟脂又是细胞膜的主要成分。

无机盐也是生物体不可缺少的物质,生物体所需元素常

见的有钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、碘、硒等。无机盐在生物体中具有重要的生化、生理作用,如血红蛋白中含有镍、甲状腺素碘、呼吸代谢中不能缺少磷、骨骼需要钙与钾等。

(2) 新陈代谢——生命的基本特征

生物体是以新陈代谢作为存在的基本形式。生物不断从外界摄取食物、水及空气,同时亦不断从体内排出水、二氧化碳和各种含氮物质等废物;这种新旧物质在生物体内的交换过程,就是生物体的新陈代谢。

自然界从肉眼看不见的细菌到最复杂的高等动植物,都有着大同小异的代谢途径。因此,新陈代谢是生命现象的基本特征。

新陈代谢过程包括食物的消化和吸收、中间代谢和排泄等阶段。人类的吸收过程是低分子物质通过消化管壁(特别是肠壁)进入体内细胞组织的过程。物质进入体内细胞组织后,必须经过许多复杂的变化,有的构成体内的组织成分,有的经过氧化分解而排出体外。

一切生物必须从外界摄取营养物质通过合成代谢和分解代谢,将这些营养物质变为自己所需的物质,同时又排出本身所不需要的代谢产物。

由此可见,人类与其他生物一样,都必须从外界摄取营养物质来维持自身的新陈代谢,以保证生命的延续。

食物,成了人类的必需物质。

(二) 食物的种类与类型和营养

人类从自然界摄取的食物主要分为两大类,动物类和植

物类。

动物类食物,主要以家禽、家畜、水产品、鸟类为主,还有蛋类。家禽的鸡、鸭、鹅以及家畜的猪、羊、牛、兔等是人类常食用的动物食物。水产品中各种各样的海水鱼类、淡水鱼类、贝类、藻类,其中包括鲥鱼、鳕鱼、梭鱼、黄鱼、姑鱼、带鱼、银鱼、青鱼、草鱼、鲢鱼、鲤鱼、鳊鱼、鲫鱼、鳝鱼、鲮鱼,软体动物类的鱿鱼、乌贼、海参、海蜇、牡蛎、蚝、蚌、蚬、鲍鱼、蚶、淡菜、螺等,另外还有鸟类,鸽、鹧鸪、鹌鹑、禾花雀等,都是人类经常食用的动物类食物。此外,不少的野生动物,如野鸡、野鸭、野兔、野猪、果子狸、黄猄、鹿、狍子等,也成为人类的食物。

动物食物,主要给人体提供新陈代谢所需要的蛋白质、脂类、糖、核酸、维生素以及其它无机盐、微量元素和一些有用的中间代谢产物。这些中间代谢产物,包括许多人体需要的氨基酸、生物酶、辅酶、合成辅酶的前体化合物;构成生命物质的核酸碱、辅酶和一些复合蛋白所必须的元素氮、铁、锌、镁、铜等。

植物食物,主要给人体提供糖类、维生素、无机盐及微量元素。糖类是人体能量的主要来源。此外,植物纤维有着很重要的生理作用,主要来源于含淀粉物质的粮食植物,蔬菜、瓜果等。

食物的类型可分为谷类及其制品、豆类及其制品、禽畜肉类、鱼类、蛋类、虾蟹类、软体动物类、蔬菜类、瓜果类、水果类、乳制品类等。

如按烹制加工方法去划分,食品的类型可分为米饭、粥食、汤羹、菜肴、汤剂、饮料、糖果、干果、蜜饯、蜜膏、酒类、散剂等。

(三)食物加工及对营养成分的影响

1. 食物的烹调加工和作用

现在,人类对从自然界摄取的动植物食物,大部分都经过一定方法的烹饪加工才进食。而人类的祖先,在原始时期是不懂得将食物加工,长期过着“茹毛饮血、生吞活嚼”的生活,以后经过很长的时期,原始人渐渐懂得用火来烧熟食物。后来又发明了取火的方法,于是开始了熟食。也可以说,“烹”起源于火的利用。以后,人类又发现,当烧熟的食物沾上了一些盐,感觉到滋味特别鲜美。进而,人类又发现了“调”的作用。渐渐地,随着生产的发展,科学技术的发现,工具制造技术的进步,人类“烹饪”的方法技术也就进一步得到发展和完善。

我国被誉为“烹饪王国”,烹饪历史悠久,这是我国数千年文化发展的结晶。我国的烹饪方法因环境地域不同,方法很多。归纳起来,主要有熬、煲、炖、炒、泡、焖、煎、炸、焗、焬、滚、浸、烩等。

(1)熬

熬是将多种食物一齐放在罾煲内,加清水,用猛火烧至水开后,撇去泡沫,转用慢火熬汤,滚度以起菊花心为佳,中途不要停火,熬数小时。

(2)煲

煲是把动、植物原料先加工洗干净,或“飞水”(放入水中把水煮开片刻后将水倒掉)或“炒”等的制作,以去腥、膻、污物,然后按需要的汤量多加一倍水分,先猛火后慢火煲2小时以上,水分蒸发后浓缩成质鲜味美的菜肴。其特点是使主料

和配料的味,溶集在汤水中,使汤清甜滋润。

(3)炖

炖是一种间接加热的处理方法,它通过炖盅外的高热(蒸气),使盅内汤水温度上升至沸点,把盅内物料胀发至炆。炖的主要优点是:①使主料吸取配料的精华、调味料和液汁,将各配料精华总和于一体,成味原味少失;②汤水香、浓,炖品的汤水内含主料与配料的精华,因此炖品的汤水营养价值高。

(4)蒸

蒸是以蒸气传导加热的烹调方法。蒸,是将原料盛于器皿中,加调味料或再加汤或清水(也有些菜肴不需要加汤或清水)后,将食物放入笼蒸熟(其他形式蒸亦可以)。蒸制菜肴的火候视其原料的性质和烹调要求不同而有所不同。

(5)炒

炒是烹调中广泛使用和变化较多的一个方法。炒是充分运用镬(即铁锅,以下不另加注)的特点,以不同的火候,采用拉(泡)油炒法、软炒法、熟炒法和生炒法等方法,将食物加工成色香味俱全的菜肴。

(6)泡

泡的烹调法有两种,油泡法和汤泡法。无论是油泡法还是汤泡法,都是不用配料的。油泡法一般根据肉类的厚薄、大小,运用不同的火候、油温将肉类拉油至熟,捞起去油后,加助料,称为油泡。汤泡法则是将食物原料先进行浸熟或“飞水”至熟,起镬(将铁锅加热到一定温度)加入上汤,调味即可。

(7)焖

焖的烹调原料大多数是带骨而较大件的,因此焖的火候是先猛火后中火。猛火爆炒以增加肉质香味溢出,而中火焖

则可使物料保持原汁香浓。

(8)煎

煎是用不同火候,将食物贴锅煎加工,时间可长可短。

(9)炸

炸是通过油温传导而使各种肉类至熟,使食物组织结构发涨、松脆。炸有不同火候,不同要求和不同制法。炸可分为脆皮炸法、生炸法、脆浆炸法、蛋白浆炸法、纸包炸法、酥炸法、吉列炸法,此外还有半成品中的植物炸法和干货炸法。

(10)焗

焗的特点是物料在加工前大多数是下味腌过,然后在镬上或在瓦罉上焗。通常是先在镬上用油煎少许时间,然后加味料慢火焗至熟。

(11)焗

焗是将原料经煎或炸后,再用中火烹至熟透。焗分镬上焗和瓦罉焗。焗与焗的区别是,焗大多数是将生料腌制后再焗,而焗则少腌制,并且有焗料跟。焗一般是原汁成芡或淋回“自来汁”(即不用芡粉)。

(12)滚

将原料直接放入沸水中煮汤(如火窝)的方法称为生滚法或白滚法。运用滚的方法,可使肉滑而味鲜,汤色奶白而浓。

(13)浸

浸分油浸和水浸。油浸是将油烧开端离火位,将生料放入油镬内,加盖,待其热度降低,再将油镬端回炉上,将油烧至六成开时又端离火位,至原料浸至仅熟为止。水浸法形式同油浸一样,仅是以水代油。

(14)烩