

图书在版编目(CIP)数据

解酒护肝饮食指导 / 顾奎琴 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2008.9

(爱心家肴·养生保健系列)

ISBN 978-7-5436-4914-9

I.解... II.顾... III.柔肝-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第145932号

书 名 解酒护肝饮食指导

编 著 顾奎琴

菜品制作 陈绪荣

摄 影 刘志刚 于 笑

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 www.qdpub.com

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

特邀编辑 杨子涵

漫画插图 孙京京

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

开 本 16开(720 × 1020毫米)

印 张 8

书 号 ISBN 978-7-5436-4914-9

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:美食类 大众健康类

知名营养专家 顾奎琴 & 中国烹饪大师 陈绪荣 联手推出

爱心家看
Aixinjiayao

解酒佳肴，呵护肝脏，安抚胃肠

解酒护肝

Jie Jiu Hu Gan Yin Shi Zhi Dao

饮食指导

- 酒精对人体健康的影响
- 饮酒时的饮食宜忌
- 解酒护肝的食物和中药
- 解酒护肝推荐食谱

编著 顾奎琴 菜品制作 陈绪荣



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



知名营养专家 顾奎琴



中国烹饪大师 陈绪荣

爱心家肴
Aixinjiayao

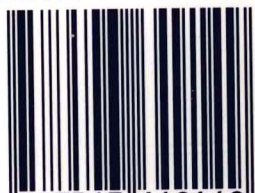
用爱做好菜 用心烹佳肴

养生保健
系列丛书

健脑益智饮食指导
抗衰老饮食指导
养心安神饮食指导
烟民护肺饮食指导
清心降火饮食指导
解酒护肝饮食指导
清肠排毒饮食指导
提高免疫力饮食指导

解酒佳肴，呵护肝脏，安抚胃肠

ISBN 978-7-5436-4914-9



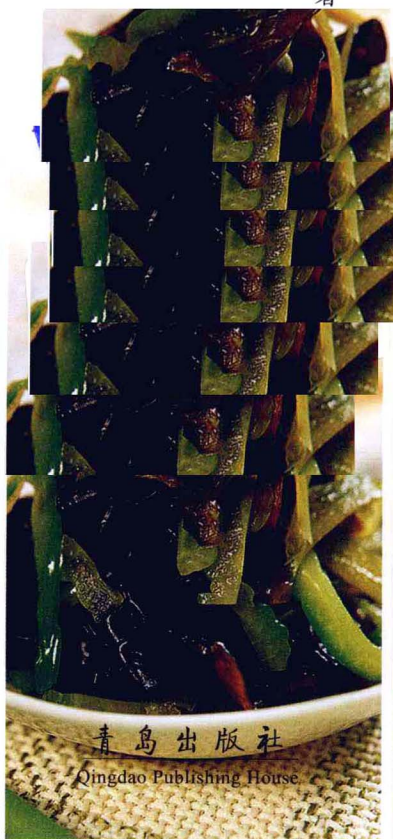
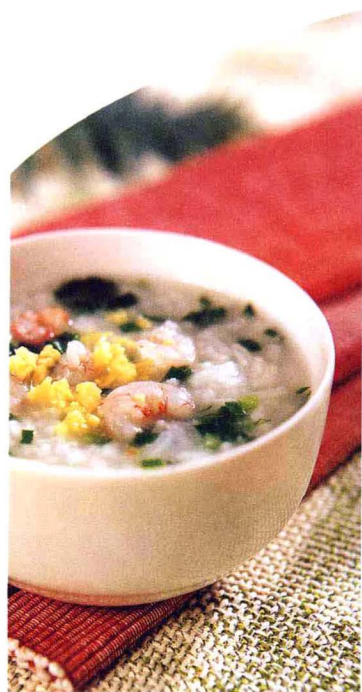
9 787543 649149 >

ISBN 978-7-5436-4914-9 定价：25.00元

解酒护肝

饮食指导

顾奎琴
编著



专家简介

EXPERT INTRODUCTION



顾奎琴 国内知名营养食疗专家，科普作家，食疗美容专家，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年创办中国食疗网并亲任CEO。现任中华自然疗法基金会主席、北京润泽堂食疗医学研究院院长，同时兼任国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国药文化研究会专家、健康中国大讲台专家委员会首席专家、新浪伊人风采·阳光天下女人特邀专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。

主编出版了《现代营养全书》(1~4卷)、《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《名人饮食大点播》等100多部营养食疗方面的专著。其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》《为您服务》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目，并为《健康之友》《饮食科学》等杂志写过专栏。《中国妇女》《现代保健》等杂志曾对其做过人物专访。

从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。近年来，在全国各地为众多企业和企业家俱乐部做营养健康讲座百余期，是国内多家企业的健康顾问，也是众多企业家、名人的私人营养师，享有“饮食魔术师”、“健康大使”等美誉。

陈绪荣 国际烹饪大师、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师，现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。2003年被国际餐饮协会评为“中华御厨”。

多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，在《中国烹饪》《中国食品》《东方美食》《餐饮世界》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表文章180余篇。



前言

PREFACE

俗话说，民以食为天。饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。

本套“养生保健”丛书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。读者朋友可根据自己的身体状况和需求选择阅读。本套丛书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——

生机饮食是可以让人体充满生机和活力的饮食。生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。

生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。

生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！

本套书由《解酒护肝饮食指导》《健脑益智饮食指导》《清肠排毒饮食指导》《提高免疫力饮食指导》《抗衰延寿饮食指导》《养心安神饮食指导》《烟民护肺饮食指导》《清心降火饮食指导》等8本书组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。值得一提的是，本套丛书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。

健康需要一点一滴地积蓄。愿本套丛书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

顾奎琴

2008年8月于北京

酒对人体的影响与饮用宜忌

概述

饮酒与中国酒文化	10
世界各国常用的解酒妙法	14

酒精中毒对人体健康的影响

酒中的有害成分	15
什么是酒精中毒	15
长期酗酒对人体健康的影响	16
女性饮酒有哪些危害	19

解酒护肝的饮食保健

怎样选择下酒菜	21
饮酒的最佳时间及饮用量	22
怎样饮酒可减少酒精对人体的伤害	23
饮酒别忘了多吃饭	24
喝啤酒小心“啤酒病”	25
饮酒者必备的解酒食物	26

饮酒时的饮食宜忌

哪些食物不宜作下酒菜	29
饮酒的4宜3忌	30
解酒的误区	31
哪些人不宜饮酒	32
饮酒应注意哪些问题	34

解酒护肝的食物和中药

具有解酒护肝作用的食物	36
具有解酒护肝作用的中药	44

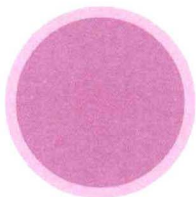
解酒食疗方

解酒护肝小验方	47
解酒护肝食疗法	48
解酒助消化食疗方	50

解酒护肝推荐食谱

菜肴类

清心虾米白菜	52
凉拌辣白菜	53
枸杞西芹	54
风味豆腐	54
酸甜白菜	55
京糕梨丝	56
香辣白菜	56
糖醋凤尾白菜	58
姜汁猪血菠菜	59
肉丝炒牛蒡	60
糖渍金橘	60
茭白炒鸡蛋	62
麻辣茭白	64
咸酥苦瓜	65
花生拌时蔬	66
香醋木耳拌苦瓜	68
糖醋鱼	68
洋葱炒猪肝	70



何首乌炒猪肝	72
韭菜炒核桃虾仁	74
韭菜炒淡菜	74
天花粉酿黄瓜	75
绿豆芽炒猪肝	76
丝瓜炒尖椒	78
豆豉炒苦瓜	78

汤羹类

葛根排骨解酒汤	80
果料醒酒汤	81
醒酒护肝汤	82
八味醒酒汤	84
太子参无花果汤	84
甘蔗菜菔汤	86
莲子菠菜银耳汤	88
紫菜马蹄豆腐汤	89
橄榄萝卜汤	90

三豆甘草汤 90

橄榄酸梅汤 92

奇异芦荟羹 93

韭菜煮蛤蜊肉 94

荠菜豆腐羹 94

苦瓜豆腐汤 96

猪肝羹 97

粥类

山药鸡头米鸡肉粥 98

鲜韭鲜虾粥 100

杜仲茶梅干粥 100

山药枸杞粥 102

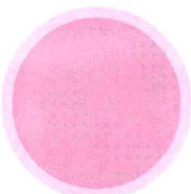
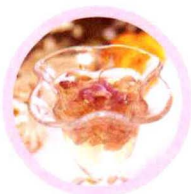
菱角冰糖糊 103

芒果粥 104

鸡肝粥 104

黄鱼粥 106

胡萝卜粥 107



果蔬汁、茶

青柚芹菜汁 108

草莓翠芹汁 108

金橘橘子汁 110

葡萄西瓜汁 111

苹果橘子汁 112

柠檬甘蔗汁 112

西红柿蜂蜜水 113

解酒柚子西瓜汁 114

雪梨葡萄汁 115

番茄青椒汁 115

苦瓜苹果汁 116

菠萝葡萄汁 116

苹果樱桃汁 118

解酒护胃果蔬汁 119

芹菜荸荠汁 120

青苹果芹菜汁 120

葛花醒酒茶 122

青果茶 122

橘子茶 123

酸甜山楂茶 124

酸奶香蕉饮 125

芒果饮 126

芒果牛奶饮 126



酒对人体的影响及饮用宜忌

酒在我国人民的生活中占有重要的地位,酒文化可谓历史悠久,每当喜庆之际,人们莫不饮酒,有所谓“无酒不成席”的说法。目前我国白酒消费人群约有3.5亿,居发展中国家之首。

酒既可以作饮料,又可以作调料。中医说“酒为百药之长,饮必适量”。李时珍称“酒能消冷积寒气,燥痰湿,开郁结,止水泻,杀虫辟瘴”。

概述

在远古时代，人类就与酒结下了不解之缘。酒在人们的日常生活中占有重要的地位。“酒者，水谷之精，熟谷之液也。”在我国，酒文化可谓历史悠久，每当喜庆之际，人们莫不饮酒，有所谓“无酒不成席”的说法。酒既可以作饮料，也可以作调料。中医说“酒为百药之长，饮必适量”。李时珍称“酒能消冷积寒气，燥痰湿，开郁结，止水泻，杀虫辟瘴”。

中国目前白酒消费人群约3.5亿，居发展中国家之首。饮酒人群主要集中在20~50岁，其中有饮酒经历的男性占51%，女性占35%，有醉酒经历的约30%。美国人均年酒精消费量是4.5升，中国已直逼这个数字。中国烈性白酒的产量每年超过460万吨，可以灌满一个西湖。

1. 饮酒与中国酒文化

中国人一年中的几个重大节日，都有相应的饮酒活动，如端午节要饮“菖蒲酒”，重阳节要饮“菊花酒”，除夕夜要饮“年酒”。在一些地方，如江西民间，春季插完禾苗后，要欢聚饮酒，庆贺丰收时更要饮酒，酒席散尽之时，往往是“家家扶得醉人归”。

我国的传统节日很多，几乎月月都有。

● 春节（俗称过年）

汉武帝时规定正月初一为元旦，辛亥革命后改称为春节。过年期间要饮用屠苏酒、椒花酒（椒柏酒），寓意吉祥、康宁、长寿。

饮屠苏酒的习俗始于东汉，明代李时珍所著《本草纲目》中有这样的记载：“屠苏酒，陈延之《小品方》云，‘此华佗方也’。”宋代王安石在《元旦》一诗中写道：“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户瞳瞳日，总把新桃换旧符”。

“屠苏”原是草庵之名。相传古时有一人住在屠苏庵中，每年除夕夜里，他都要给邻里一包药，让人们将药放在水中浸泡，次日再用这药水对酒，合家欢饮，保护全家人一年中都不会染上瘟疫。后人遂将这草庵之名作为酒名。

“椒花酒”是用椒花浸泡制成的酒，其饮用方法与屠苏酒一样。北周庾信在诗中写道：“正朝辟恶酒，新年长命杯。柏吐随铭主，椒花逐颂来”。

● 元宵节（又称灯节、上元节）

这个节日始于唐代，因为时间在农历正月十五，是三官大帝的生日，所以人们都向天宫祈福，用五牲、果品、酒供祭。祭礼后，撤供，家人团聚畅饮一番，以祝贺新春佳节结束。晚上要观灯、看焰火、食元宵。



● 清明节

时间约在农历四月初五前后。人们一般将寒食节与清明节合为一个节日，有扫墓、踏青的习俗，且此节日饮酒不受限制。此风始于春秋时期的晋国。清明节饮酒

有两个原因：一是寒食节期间不能生火吃熟食，只能吃凉食，饮酒可以增加热量；二是借酒来缓解人们哀悼亲人的悲痛心情。古人对清明饮酒赋诗较多，唐代白居易在诗中写道：“何处难忘酒，朱门美少年。春分花发后，寒食月明前。”杜牧在《清明》一诗中写道：“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。”

● 端午节（又称端阳节、重五节、女儿节）

时间在农历五月初五，大约形成于春秋战国时期。人们为了辟邪、除恶、解毒，有饮菖蒲酒的习俗，同时还有为了壮阳增寿而饮蟾蜍酒和为镇静安眠而饮夜合欢酒的习俗。其中最为普遍及流传最广的是饮菖蒲酒，唐代光启年间（公元885~888年）即有饮菖蒲酒的记载。唐代殷尧藩在诗中写道：“少年佳节倍多情，老去谁知感慨生。不效艾符趋习俗，但祈蒲酒话升平。”以后这种习俗逐渐在民间广泛流传，历代



文献都有所记载。如唐代《千金方》，宋代《太平圣惠方》，元代《元稹类钞》，明代《本草纲目》、《普济方》，清代《清稗类钞》等古籍中，均记载了此酒的配方及服法。

菖蒲酒是我国传统的时令饮料，历代帝王也将它列为御膳中的时令香醪。

● 中秋节(又称仲秋节、团圆节)

时间在农历八月十五日。在这个节日里，无论家人团聚，还是挚友相会，都离不开赏月饮酒的活动。文献诗词中对中秋节饮酒的反映比较多，《说林》记载“八月黍成，可为酎酒”。五代王仁裕著的《天宝遗事》记载，唐玄宗在宫中举行中秋夜酒宴，并熄灭灯烛，月下进行“月饮”。韩愈在诗中写道：“一年明月今宵多，人生由命非由他，有酒不饮奈明何？”

我国用桂花酿制露酒已有悠久历史，2300年前的战国时期，已流行酿制“桂酒”，在《楚辞》中有“奠桂酒兮椒浆”的记载。到了清代，中秋节以饮桂花酒为习俗。据清代潘荣陛著

的《帝京岁时记胜》记载，八月中秋，“时品”饮“桂花陈酒”。此时的“桂花陈酒”，既为京师传统节令酒，也是宫廷御酒。对此，在文献中有“于八月桂花飘香时节，精选待放之花朵，酿成酒，入坛密封三年，始成佳酿，香甜醇厚，有开胃、怡神之功……”的记载。时至今日，还有地区流传着在中秋节饮桂花陈酒的习俗。

● 重阳节(又称重九节、茱萸节)

时间在农历九月初九，有登高饮酒的习俗，始于汉朝。宋代高承著的《事物纪原》记载：“菊酒，《西京杂记》曰：‘戚夫人侍儿贾佩兰，后出为段儒妻，说在宫内时，九月九日佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒，云令人长寿’。登高，《续齐谐记》曰：‘汉桓景随费长房游学，谓曰：‘九月九日，汝家当有灾厄，急令家人作绢囊，盛茱萸，悬臂登高山，饮菊花酒，祸乃可消’。景率家人登高山，夕还，鸡犬皆死。房曰，‘此可以代人’。”自此以后，历代人们逢重九就要登高、赏菊、饮酒，延续至今不改。

历史上酿制菊花酒的方法不尽相同。晋代是“采菊花茎叶，杂秫米酿酒，至次年九月始熟，用之”。明代是用“甘菊花煎汁，同曲、米酿酒。或加地黄、当归、枸杞诸药亦佳”。清代则是用白酒浸渍药材，而后采用蒸馏提取的方法酿制。





· 医 · 师 · 指 · 点 ·

明代医学家李时珍在《本草纲目》一书中记载，常饮菊花酒可“治头风，明耳目，消百病”，“令人好颜色不老”，“令头不白”，“轻身耐老延年”等。因而古人在食菊花的根、茎、叶、花的同时，还酿制菊花酒饮用。除饮菊花酒外，有的还饮用茱萸酒、茱菊酒、黄花酒、薏苡酒、桑落酒、桂酒等酒品。

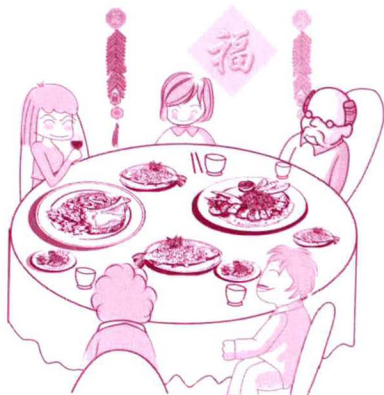
❶ 除夕（俗称大年三十夜）

时间在农历正月初一的前一晚上，有别岁、守岁的习俗，即除夕夜通宵不寝，围坐畅谈，回顾过去，展望未来。此风始于南北朝时期。梁代徐君倩在《共内人夜坐守岁》一诗中写道：“欢多情未及，赏至莫停杯。酒中喜桃子，粽里觅杨梅。”

除夕守岁都是要饮酒的，唐代白居易在《客中守岁》一诗中写道：“守岁樽无酒，思乡泪满巾。”宋代苏轼在《岁晚三首序》中写道：“岁晚相馈问为‘馈岁’，酒食相邀呼为‘别岁’，至除夕夜达旦不眠为‘守岁’。”

除夕饮用的酒品有“屠苏酒”、“椒柏酒”。这原是正月初一饮用的酒品，后来改为在除夕饮用。宋代苏轼在《除日》一诗中写道：“年年最后饮屠苏，不觉来年七十岁。”明代袁凯在《客中除夕》一诗中写道：“一杯柏叶酒，未敌泪千行。”唐代杜甫在《杜位宅守岁》一诗中写道：“守岁阿成家，椒盘已颂花。”

除夕夜，全家聚餐又称为团圆酒，晚辈要向长辈敬辞岁酒，这一习俗一直延续到今。



2. 世界各国常用的解酒妙法

● 全世界的水手都认为，只需喝下一杯咸海水，便能解除醉酒之苦。



● 在埃及，法老在喝醉酒之后躺在煮熟的白菜上以解酒。

● 德国人和斯堪的纳维亚半岛上的人认为，只要用加上葱和浇上酸牛奶或酸奶油的醋渍鱼作下酒菜，便可解酒。

● 讲究饮食的法国人，醉酒后喜欢喝下一盘浮着一层油的葱汤。

● 意大利人喜欢酒后吃下一盘只加番茄酱，不加任何肉、葱和油脂的通心粉。

● 瑞士人要传统一些，他们往往只喝一小杯加几滴薄荷酊的白兰地。

● 匈牙利是个只有1000万人口的小国，这个国家每年销售2亿片左右冒汽的饮料片。这是一种水果味的维生素C片，匈牙利人认为它能提神解酒。

● 在泰国，喝醉酒的人次日早上起来要吃一碗又辣又烫的汤面。

● 英国人醉酒后会强令自己吃下一盘黏黏糊糊的燕麦粥。

● 美国人最普及的醒酒药物是各种各样的鸡尾酒，尤其是用一杯番茄汁加50克龙舌兰酒调成的血玛丽。

● 欧洲人喝用蒲公英的根煎成的茶水来解酒，这种茶水味苦却相当有效。

● 挪威人醉酒后喜欢空腹喝下一大杯浓浓的炼乳，这主要是因为油脂可以帮助调整好体内器官的功能，使胃蒙上一层薄薄的保护膜。

● 喝多了酒的日本人，一睁开眼便吃香蕉。



● 蒙古人醉酒后，次日早上要喝一碗里面漂着醋渍羊眼睛的番茄汁，这在别的民族恐怕就不大敢仿效了。

● 中美洲加勒比海诸岛国的醒酒方法更新奇。比如说，波多黎各人就用小半个柠檬来涂擦腋窝。



酒精中毒对人体健康的影响



长期饮酒可引起精神障碍、胃溃疡以及脂肪肝、酒精性肝炎、肝硬化等疾病。有资料表明，食道癌、肝癌发病率的升高可能也与饮酒有关。

1. 酒中的有害成分

● 甲醇

毒性很大,服4克以上可使人中毒。

● 甲醛和乙醛

饮用含有10克甲醛的酒可致人死亡。

● 铅

饮下含有0.04克铅的酒可使人急性中毒,含20克铅的酒可致人死亡。

● 氰化物及杂醇油

中毒重者可致死。

● 亚硝酸胺

是致癌性很强的物质。



2. 什么是酒精中毒

● 急性酒精中毒

急性酒精中毒,就是醉酒。一次大量饮酒后,酒精能麻醉大脑皮层,使之失去对皮层下部位的控制,人就表现为胡言乱语、走路摇晃不稳、恶心呕吐,甚至昏迷不醒、死亡。多次急性酒精中毒,会严重地损伤脑细胞,使脑的分析能力和记忆力下降。

● 慢性酒精中毒

慢性酒精中毒是指经常饮酒可造成人体各系统的损害,使脑细胞发生变性坏死,大脑功能失调。

过度饮酒可引起头痛眩晕、恶心呕吐、烦躁、注意力不集中、记忆力减退、运动能力受损和情绪不稳定,严重时甚至可因呼吸肌麻痹而导致死亡。对于未成年的青少年则可导致记忆力明显减退、心脏收缩无力、血管硬化、肝细胞变性甚至肝硬化、消化道大出血、胃肠道功能失调、食欲减退、消化能力降低。

3. 长期酗酒对人体健康的影响

嗜酒或酗酒会危害心、脑、肝、肾的健康,甚至危及生命,对人体健康影响很大。具体可能导致的危害如下:

● 营养素缺乏

长期饮酒可能导致体内多种营养素缺乏。白酒是纯热能食物之一,在体内可分解产生能量,但不含任何营养素。过量饮酒,首先减少了对其他含有多种重要营养素(如蛋白质、维生素、矿物质)的食物的摄入,其次还会使食欲下降。摄入食物减少,以及长期过量饮酒都会损伤肠黏膜,影响肠对营养素的吸收,导致多种营养素缺乏。



● 影响脂肪代谢

乙醇能减慢脂肪酸氧化,有利于膳食中脂质的储存,导致肝脏中脂肪合成增多,血清中甘油三酯含量增高,发生甘油三酯血症的可能性增大。过量饮酒还会造成体内脂肪代谢紊乱。

● 脂肪性肝硬化

酒中所含乙醇对机体的组织器官有直接的毒害作用。对乙醇最敏感的器官是肝脏,连续过量饮酒会损伤肝细胞,干扰肝脏的正常代谢,进而导致酒精性肝炎及肝硬化的发生。据报道,饮酒量40~80克/天为导致肝脏纤维化的危险阈值,超过此阈值可使肝纤维化和肝硬化发生率明显增加。

● 饮酒过度易误事甚至致祸

酗酒引发违法违规事例屡见不鲜,尤其逢年过节之时更甚。近年来,节假日发生酒精中毒的患者明显高于平时,几乎占到急性中毒病人的50%。

