



美食
生活

做得给力
吃得健康

知名美食家/邢振岭 中国烹饪大师/邰吉和 联合推荐

健康就要这样吃

养肝护肝



168

● 可口菜肴
● 营养贴士
● 厨房窍门

范海/编著

健康吃

超值价

第1辑
03

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养肝护肝健康吃 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4
(健康就要这样吃. 第1辑)
ISBN 978-7-5101-0697-2

I. ①养… II. ①范… 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(2011)第031869号

养肝护肝健康吃

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京卡乐富印刷有限公司
开 本 889 × 1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0697-2
定 价 120.00元 (共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcsb.net
电子信箱 rkcsb@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



健康就要这样吃

养肝护肝健康吃

范海/编著

中国人口出版社



目录

MULU

养肝护肝健康知识大集合

- 06 护肝的关键
- 07 护肝饮食六大原则
肝病患者不宜食用的食物
- 08 抗癌蔬菜排行榜大搜索
肝脏疾病偏方秘方大集合

养肝护肝的食物食谱

- 10 生菜
蒜蓉生菜
- 11 核桃蚝油生菜/南瓜生菜汁
- 12 荸荠
番茄荸荠
- 13 茄子烧荸荠/荸荠炒猪肝

- 14 竹笋
鲜笋香菇豆腐
- 15 爆炒竹笋/肉片春笋
- 16 洋葱
凉拌洋葱
- 17 洋葱烧香菇/西班牙蛋卷
- 18 胡萝卜
胡萝卜烧蘑菇
- 19 胡萝卜兔丁/胡萝卜拌菠菜
- 20 茭白
油焖茭白
- 21 胡萝卜拌茭白/茭白煮鲜鱼
- 22 冬瓜
银耳拌冬瓜
- 23 冬瓜双豆/冬瓜赤豆粥



- | | | |
|-----------------|------------------|------------------|
| 24 豆豉
豆豉牛肚 | 34 枸杞子
枸杞炖鸡蛋 | 44 鲤鱼
家常烧鲤鱼 |
| 25 豆豉炒佛手瓜/豆豉蒸排骨 | 35 黄花杞子蒸猪肉/枸杞龙眼粥 | 45 圆白菜煲鲤鱼/冬瓜鲤鱼汤 |
| 26 芹菜
西芹炒百合 | 36 银杞明目汤 | 46 草鱼
玉米鱼粒 |
| 27 素丝芹菜/芹菜炒海蜇 | 37 枸杞炒猪肝 | 47 松子仁草鱼/花椒鱼片 |
| 28 莴笋
莴笋烧肚条 | 38 猪肝
卤猪肝 | 48 泥鳅
豆腐烧泥鳅 |
| 29 核桃仁莴笋/嫩姜拌莴笋 | 39 青椒炒猪肝/水滑香肝 | 49 泥鳅煲/豆腐鳅鱼汤 |
| 30 香菇
香菇炒黄花菜 | 40 鸡肝
法式浓汁鸡肝 | 50 田螺肉
胡萝卜煲田螺 |
| 31 香菇白菜炒冬笋/蓝花香菇 | 41 冷拌鸡肝/鸡肝粥 | 51 菠菜煮田螺/豆豉田螺汤 |
| 32 竹荪
竹荪鸽蛋汤 | 42 鹌鹑
红烧鹌鹑 | 52 甲鱼
红烧甲鱼 |
| 33 竹荪玉笋粥/竹荪莲子 | 43 清炖鹌鹑/穹归鹌鹑汤 | 53 清炖甲鱼/枸杞甲鱼 |



目录

MULU



54 鲍鱼

家常拌鲍鱼

55 鲍鱼杜仲炖水鸭/鲍鱼汤

56 螃蟹

农家酱蟹

57 膏蟹炒年糕/炒花蟹

58 燕麦

燕麦猪肉饼

59 虾仁香芹燕麦粥/燕麦黑芝麻粥

60 花生

什锦甜粥

61 花生炖凤爪/花生大枣粥



62 黑米

黑米炖鸡肉

63 黑米粥/黑米龙眼粥

64 赤小豆

红豆沙酿香芋

65 红豆山药盒/益肝利湿汤

66 薏米

薏米陈皮蒸鲤鱼

67 薏米番茄炖鸡/薏米莲子番茄汤

68 大枣

红枣煨猪肘

69 莲枣银耳羹/红枣山药炖南瓜

养肝护肝 健康知识 **大集合**





• 护肝的关键 •

① 减轻肝脏负担。肝脏不但是人体中最大的消化器官，还是重要的解毒器官。要减轻肝脏负担，首先饮食要清淡，多吃易消化的食物，少吃油腻、辛辣和高蛋白、高脂肪的食物。其次是要保持胃肠道的通畅，身体内90%的有毒物质都来自肠道，多吃富含纤维素的食物，如蔬菜、水果等，有利于排便通畅，有助于肝脏解毒。

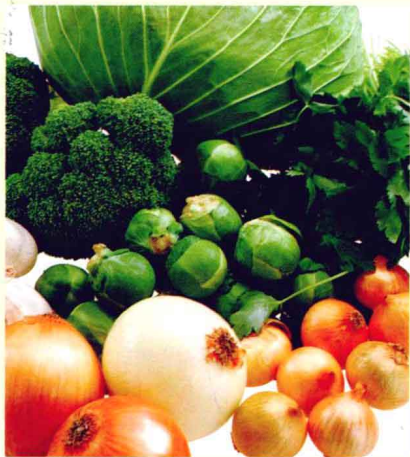
② 增加肝脏营养。肝脏的营养主要有三种：第一种是葡萄糖，第二种是氨基酸，第三种是核酸类物质肌苷。应从这三方面增加肝脏的营养。

③ 改善肝脏供血。中医理论认为“肝藏血”，意思是说当人夜间休息时，血会归于肝脏。现代科学研究证实，直立体位时，肝脏血流量会减少40%；运动时，肝脏血流量会减少80%—85%，因此平卧体位时肝脏供血会较丰富。平时可以吃一些有助于养肝血的食物。



• 护肝饮食六大原则 •

- ① 饮食结构要均衡，主副食搭配合理，多吃蔬菜和水果。
- ② 少吃动物油脂和肥肉。
- ③ 不吃不干净的食物。
- ④ 少吃烧烤食品，特别是烤焦的食物一定不能吃。
- ⑤ 少吃腌渍食品。
- ⑥ 不酗酒，不空腹喝酒。



• 肝病患者不宜食用的食物 •

① 肝炎患者不宜多食鸡蛋。鸡蛋蛋黄中含有较多的脂肪和胆固醇，这些物质都需要在肝脏中代谢，而肝炎患者的肝脏功能已经减弱，再多吃鸡蛋容易增加其负担，不利于肝炎患者的康复。

② 肝硬化患者不宜吃沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等。肝硬化患者，因发病时机体难以产生凝血因子，加之血小板偏低，很容易出血，如果再吃含二十碳五烯酸的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等会使病情急剧恶化。

③ 脂肪肝患者饭后不要立即饮茶。酒足饭饱后喝茶对肝脏不利，吃荤之后更不要立即喝茶。

• 抗癌蔬菜排行榜大搜索 •

科学家通过对40多种蔬菜抗癌成分的分析与实验性抑癌的实验结果，从高到低排列出20种对癌症有显著抑制效应的蔬菜，其顺序是：熟甘薯、生甘薯、芦笋、花椰菜、卷心菜、菜花、西芹、茄子、甜椒、胡萝卜、金花菜、甘蓝、荠菜、芥菜、雪里蕻、番茄、大葱、大蒜、黄瓜、大白菜。

实验分析证明，在蔬菜里，熟甘薯、生甘薯的抗癌性高居抗癌蔬菜之首。常吃的蔬菜中，番茄所含的番茄红素是一种抗氧化剂，能够抑制某些致癌的氧化游离基。菠菜、芹菜等深绿色蔬菜含有丰富的抗氧化剂，且绿色越深，抗癌效果越强。葱、大蒜等刺激性蔬菜，含有大量抑制癌细胞生长的化学物质。



• 肝脏疾病偏方秘方大集合 •

- ① 枸杞子、茶叶一同泡茶，长期饮用，可治疗脂肪肝。
- ② 将蜂蜜、炒熟的核桃仁，黑芝麻等份调匀。每天早晚各服一勺。坚持半年以上，可治疗肝硬化。
- ③ 西瓜切去蒂把，挖去瓜瓤，装满剥了皮的大蒜，盖好瓜蒂。用纸筋泥糊上，在火中煨干。取出，剥去泥土，擦洗干净，研成细末。每日2次，每次3克，开水冲服。可治浮肿、肝病腹水。
- ④ 活鲤鱼1条（约500克），洗净后与500克红豆同时入锅，加水2500毫升煮沸，待红豆熟烂后起锅，分几次服完。每天或隔天服1剂，连续服用，可治肝硬化腹水。

养肝护肝的 食物食谱





生菜

生菜有清肝利胆和养胃的功效。因为生菜中含纤维素和维生素C较多，有消除多余脂肪的作用，故被誉为“减肥生菜”。因其茎叶中含有莴苣素，故味微苦，具有镇痛催眠、降低胆固醇、辅助治疗神经衰弱等功效。



蒜蓉生菜

【原料】生菜500克。

【调料】植物油、蒜蓉、精盐、味精、白糖、胡椒粉、鸡精各适量。

做法

- ① 炒锅上火加水，调入少许精盐、植物油烧沸，加生菜焯水，再用冷水漂凉。
- ② 锅内倒油烧热，大火爆香蒜蓉，放入生菜快速翻炒，调入精盐、味精、白糖、胡椒粉、鸡精，炒匀即可。

核桃蚝油生菜

【原料】生菜200克，核桃100克。

【调料】植物油、蚝油、精盐各适量。

做法

- ① 生菜洗净，滤干水分；核桃在小火上干炒，炒熟后压碎。
- ② 炒锅加油烧热，放入生菜大火快炒半分钟，淋入蚝油，加入精盐，改中火煮2分钟，盛入盘中，撒入碎核桃即可。



南瓜生菜汁

【原料】南瓜150克，生菜叶2片，胡萝卜30克。

【调料】蜂蜜适量。

做法

- ① 南瓜去皮，切块，放入微波炉中加热3分钟，取出；生菜叶洗净，撕成大块；胡萝卜洗净，去皮，切块，放入沸水锅中煮软，捞出。
- ② 南瓜、生菜、胡萝卜放入果汁机搅碎，加入凉开水、蜂蜜搅匀即可。





荸荠

荸荠味甘，性寒，具有清热、化痰、消积等功效，可用于瘟病消渴、黄疸、热淋、疳积、目赤、咽喉肿痛等症。



番茄荸荠

【原料】 去皮荸荠500克，面粉100克。

【调料】 植物油、番茄酱、水淀粉、料酒、米醋、酱油、精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 面粉、水淀粉、精盐、鸡精、少许清水放在碗中调成糊。
- ② 净锅上火，倒油烧至五成热，放入挂糊的荸荠，炸成金黄色，捞出沥油。
- ③ 原锅留底油少许，加入番茄酱煸炒片刻，烹入料酒，加酱油、精盐、鸡精及米醋，用水淀粉勾芡，加入炸好的荸荠快速翻炒，等荸荠挂匀汁后装盘即可。

茄子烧荸荠

【原料】茄子200克，去皮荸荠100克。

【调料】植物油、酱油、白糖、葱姜丝、清汤、精盐各适量。

做法

- ① 茄子洗净，切成丝。
- ② 炒锅置大火上，倒油烧至六成热，放入葱姜丝爆香，加入荸荠、茄子、酱油、精盐、白糖、清汤，用文火烧煮30分钟即成。



荸荠炒猪肝

【原料】猪肝200克，荸荠100克。

【调料】植物油、料酒、姜片、葱段、精盐、淀粉、白糖各适量。

做法

- ① 荸荠洗净，去皮，切薄片；猪肝洗净，切薄片，加入淀粉、水、精盐拌匀，腌制10分钟。
- ② 炒锅点火，倒油烧热，放入姜片、葱段爆香，加入猪肝、荸荠、料酒、精盐、白糖，翻炒至熟即成。





竹笋

竹笋味甘，性微寒，具有利水益气、清肺化痰等功效，对肾炎、心脏病、肝病等具有一定的食疗效果。

常食竹笋可助消化、去积食、防便秘，对浮肿、腹水、久泻、久痢、脱肛、风疹、麻疹、水痘等症有一定的疗效。



鲜笋香菇豆腐

【原料】 豆腐300克，鲜笋100克，木耳、干香菇各25克。

【调料】 植物油、精盐、味精、香油、胡椒粉、水淀粉、葱花各适量。

做法

① 鲜笋去皮洗净，切丝；豆腐切丝；干香菇、木耳分别泡发，洗净切丝。

② 锅中倒油烧热，放入香菇、竹笋略炒，加入豆腐、木耳、适量水同煮5分钟，再加精盐、味精调味，用水淀粉勾芡，撒上胡椒粉、葱花，淋上香油即成。

爆炒竹笋

【原料】鲜竹笋200克。

【调料】植物油、精盐各适量。

做法

- ① 鲜竹笋洗净，切成薄片，放入沸水锅略煮片刻，捞起，放入清水中，浸泡后沥干。
- ② 炒锅倒油烧热，放入竹笋爆炒至熟，加精盐调味即可。



肉片春笋

【原料】春笋300克，猪瘦肉200克。

【调料】植物油、葱段、料酒、酱油、胡椒粉、精盐、鸡精、水淀粉各适量。

做法

- ① 猪瘦肉洗净，切片；春笋洗净，切片。
- ② 净锅置火上，倒油烧热，投入葱段炆锅，再加肉片、笋片，煸炒数下，加入酱油、料酒、精盐、胡椒粉，继续炒至肉熟，调入鸡精，用水淀粉勾芡，炒匀即可。

