

疾病与饮食丛书

肝·胆·胰·腺病



食谱

主编 孙文广
阎雅更
李志群

黑龙江科学技术出版社

疾病与饮食丛书

肝·胆·胰腺病食谱

主 编 孙文广 阎雅更 李志群

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

肝·胆·胰腺病食谱 / 孙文广, 阎雅更, 李志群主编.
—哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2004. 7
(疾病与饮食丛书)
ISBN 7-5388-4702-2

I. 肝... II. ①孙... ②阎... ③李... III. ①肝疾病—食物疗法—食谱 ②胆道疾病—食物疗法—食谱 ③胰腺疾病—食物疗法—食谱 IV. R247.

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 065483 号

责任编辑: 苏凤霞
封面设计: 晴天工作室
版式设计: 大 智

疾病与饮食丛书
肝·胆·胰腺病食谱
GAN·DAN·YIXIANBING SHIPU
主编 孙文广 阎雅更 李志群

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451) 53642106 电传 53642143 (发行部)
印 刷 黑龙江龙科印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 850×1168 1/32
印 张 9
字 数 234 000
版 次 2005 年 1 月第 1 版·2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—3 000
书 号 ISBN 7-5388-4702-2/R·1164
定 价 14.50 元

《肝·胆·胰腺病食谱》

编 委 会

主 编 孙文广 阎雅更 李志群
副主编 董凤利 王 菲

前 言

肝脏、胆囊、胰腺是人体重要的消化器官。肝、胆、胰腺系统的疾病直接影响机体的消化吸收，以至于人体的健康。肝、胆、胰腺疾病的发生、发展和转归与饮食的关系极为密切，对于患者来说，他们不知道能吃什么，不能吃什么，怎么吃才能防止疾病的发生、控制疾病的发展、促进机体的康复。我们就是为解答患者的这些问题而编写了这本书。它能很明确地指导患者应该怎么做。本书出发点是以人为本，它的通俗性、易操作性是我们的立足点，我们有理由相信，这本书也会成为临床医生指导患者饮食的好帮手。

由于水平有限，书中难免有不足之处，诚恳希望各位同行及读者提出宝贵意见。

作 者



病毒性肝炎的营养治疗	(1)
肝硬化的营养治疗	(34)
脂肪肝的营养治疗	(57)
酒精性肝病的营养治疗	(69)
肝性脑病的营养治疗	(94)
肝豆状核变性的营养治疗	(102)
原发性肝癌的营养治疗	(115)
肝移植的营养治疗	(158)
急性胆囊炎的营养治疗	(178)
慢性胆囊炎的营养治疗	(188)
胆石症的营养治疗	(206)
急性胰腺炎的营养治疗	(219)
慢性胰腺炎的营养治疗	(231)
胰腺癌的营养治疗	(250)
附录 食物成分表	(268)

病毒性肝炎的营养治疗

病毒性肝炎是肝炎病毒引起的一种传染病，是全身性疾病，肝炎病毒除侵犯肝脏外，还可侵犯其他器官。肝炎可分为甲型、乙型、丙型、丁型、戊型五种，是一种常见多发病，具有较强的传染性。肝炎主要是肝受侵袭的全身性病毒感染所致，其中发病率以甲型、乙型居多，其他几型次之。肝炎病毒存在于患者的粪便和血液中，可污染食品、水源以及日常生活用品，通过接触而经口传染，即所谓的粪口途径；也可以通过输血、预防接种、性交等传播途径感染。根据黄疸的有无、病情的轻重和病程的长短，临床上分为急性肝炎、慢性肝炎、重型肝炎和瘀胆型肝炎。

急性肝炎以无黄疸型最为常见，表现为食欲不振、恶心、腹胀、肝区不适或隐痛、低热、乏力等，多数患者有肝脏肿大和压痛，肝脏功能损害较轻。急性黄疸型患者起病急，黄疸前多有高烧及胃肠道症状，进入黄疸期，尿色加深，巩膜、皮肤先后出现黄疸，大便呈黏土色，肝肿大且有压痛，谷丙转氨酶明显升高，浊絮反应异常，尿胆红素阳性。慢性活动性肝炎症状明显，肝脏肿大而质硬，脾肿大，转氨酶持续升高。病程超过半年未愈是慢性迁延性肝炎。这种肝炎病情轻，大部分患者预后良好。爆发性肝炎黄疸型，胆红素超过170微摩/升，凝血酶原时间延长，高度乏力，食欲减退，恶心、呕吐、重度腹胀合并腹水，急性肝坏死，并可迅速出现烦躁不安、谵妄、躁狂、抑郁等精神症状，随后进入昏迷，患者多于数日内因肝肾综合征、肝功能衰竭或严重出血而死亡。临床上一般以注意休息、合理营养、合理用药等方法治疗。

治 疗 原 则



营养治疗是肝炎治疗的基本措施之一，目的在于减轻患者肝脏负担，防止腹水、贫血等症的发生，同时给予充足的营养有助于受损肝组织和功能的恢复。

1. 急性期或发作期

急性肝炎初期或慢性肝炎发生恶化，患者常感到倦怠、厌食、脂肪吸收障碍。因此，该阶段不可强制进食，需少量多餐，食物应易消化吸收，并注意色、香、味、形，从感官上刺激患者的食欲。如患者有严重的恶心、呕吐，无法从饮食上满足其生理需要，建议用静脉营养或肠内营养。急性爆发型肝炎患者可以采用静脉营养。若患者病情急剧恶化，同时伴有血氨升高，应减少蛋白质的摄入量，必要时可短期采取无蛋白质饮食(可参照肝昏迷的营养治疗)。

2. 慢性期

慢性肝炎(或肝炎恢复期)患者的饮食，主张高蛋白、低脂肪、适宜的能量膳食。

(1)能量。临床研究证实，采用高蛋白、低脂肪、适量能量饮食，有利于肝炎的恢复。一般认为卧床患者每日每千克理想体重需 84~105 千焦，从事轻体力活动者每日每千克理想体重需 126~147 千焦。还应根据体重、有无发热及病情轻重做适当调整。肥胖患者则应适当限制能量。



(2)蛋白质。供给充足的蛋白质可以维持氮平衡，提高肝中各种酶

的活性,增加肝糖原含量,有助于肝细胞损伤的修复与再生。蛋白质提供的能量占总能量的 15%~16%,或每日每千克理想体重 1.5 克左右,其中优质蛋白应占总蛋白的 40% 以上,并根据患者的具体情况,做适当的调整,如有血氨升高者应限制蛋白质的摄入量。



(3)碳水化合物。碳水化合物的供给应保持一定的比例,一般认为以占全天总能量的 60% 为宜。

(4)脂肪。全天脂肪供给量一般不超过 60 克,或占总能量的 25% 左右。应多供给易消化吸收的脂类,如奶油、黄油、各种植物油等。

(5)维生素。供给充足的维生素。多数病毒性肝炎患者维生素吸收和代谢受影响,因此膳食中应供给丰富的维生素,必要时可口服维生素制剂。

(6)少量多餐。一日 4~5 餐,以达到利胆的作用。食物应新鲜、可口、易消化,在不妨碍营养治疗原则的前提下,应照顾患者的饮食习惯。

(7)烹调方法。合理加工,注意食物的色、香、味、形。



(1)宜选用的食物。可以选用奶及其制品、蛋类、瘦肉类、豆腐及其制品,以及各种新鲜的蔬菜和水果。

(2)忌(少)用食物。应严格限制饮酒及含酒精的饮料,忌食油煎炸食品和油腻食物,不用刺激性强的调味品等。

建议食谱

①
②
③
④
⑤
⑥
⑦

(一)急性肝炎一周食谱



星期一

早餐：鲜牛奶 250 克 蜂蜜 10 克 面包 50 克
果酱 25 克 炆青椒丝(青椒 200 克)

加餐：苹果 200 克

午餐：软米饭(大米 100 克) 清蒸鲤鱼块(鲤鱼 100 克 香菜 10 克) 虾仁烧冬瓜(鲜虾仁 50 克 冬瓜 250 克)

加餐：猕猴桃 100 克

晚餐：山药粥(大米 30 克 山药 20 克) 豆沙卷(面粉 75 克 豆沙 15 克) 香菜炒肚丝(猪肚 150 克 香菜 100 克) 葱油苦瓜(苦瓜 200 克 葱 25 克)

加餐：苹果 100 克

全天烹调用油 20 克，精盐 5 克。

以上食谱提供能量 7774.2 千焦，蛋白质 85 克。

早餐：大米粥(大米 25 克) 花卷(面粉 50 克)
茶蛋(鸡蛋 1 个) 盐卤瓜丁(黄瓜 200 克 精盐、香油各适量)

加餐：酸奶 130 克

午餐：软米枣饭(大米 100 克 大枣 20 克) 莴笋里脊丝(里脊肉 100 克 莴笋 100 克)
素烧香菇油菜(香菇 15 克 油菜 200 克)

加餐：猕猴桃 200 克

晚餐：绿豆粥(大米 35 克 绿豆 15 克) 蒸饼(面粉 50 克) 熘腰花(腰花 100 克 黄



星期二



星期三

瓜 100 克) 炆肉丝茼蒿(茼蒿 150 克
瘦肉丝 25 克)

全天烹调用油 20 克, 精盐 5 克。

以上食谱提供能量 7 350 千焦, 蛋白质 80 克。

早餐: 大枣米粥(大米 25 克 大枣 10 克) 馒头(面粉 50 克) 咸鸭蛋 1/3 个 拌茄子(茄子 200 克)

加餐: 西瓜 300 克

午餐: 米饭(大米 100 克) 赤豆鲤鱼(鲤鱼 150 克 红小豆 20 克) 炆双耳瓜片(黄瓜 150 克 木耳 5 克 银耳 10 克)

加餐: 橘子 200 克

晚餐: 小包子(面粉 100 克 瘦肉末 50 克 卷心菜 100 克) 紫菜蛋花豆腐汤(豆腐 100 克 紫菜 5 克 鸡蛋半个 香菜适量)

全天烹调用油 10 克, 精盐 5 克。

以上食谱提供能量 7 568.4 千焦, 蛋白质 85 克。

早餐: 鲜牛奶 250 克 面包 50 克 炆芹菜花生米(花生米 10 克 芹菜 150 克)

加餐: 草莓 200 克

午餐: 软米饭(大米 100 克) 煎焖带鱼(带鱼 150 克) 肉丝拌茼蒿(茼蒿 100 克 肉丝 25 克)

晚餐: 黄芪粥(大米 50 克 黄芪 15 克 红糖 5 克) 发糕(面粉 50 克) 软炸里脊(里脊肉 100 克) 花椒油莴笋丝(莴笋 250 克)

全天烹调用油 20 克, 精盐 5 克。

以上食谱提供能量 7 661 千焦, 蛋白质 85 克。



星期四



星期五

早餐：绿豆粥(绿豆 15 克 大米 35 克) 蛋糕
25 克 木须柿子(西红柿 200 克 鸡蛋 1
个)

加餐：酸奶 130 克

午餐：软米饭(大米 100 克) 氽鸡肉丸子萝卜
粉(鸡脯肉 100 克 萝卜 200 克 粉丝
10 克)

加餐：苹果 200 克

晚餐：黑米饭(大米 75 克 黑米 25 克) 熘肝
尖(猪肝 50 克 肉 50 克 胡萝卜 25 克)
炆土豆丝(土豆 200 克 绿豆芽 50 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 5 克。

以上食谱提供能量 7 787 千焦，蛋白质 80 克。



星期六

早餐：鲜牛奶 250 克 面包 50 克 素炒西葫
芦(西葫芦 250 克)

加餐：西瓜 500 克

午餐：米饭(大米 100 克) 清炖排骨冬瓜(排
骨 150 克 冬瓜 200 克) 糖醋西瓜皮
(西瓜皮 300 克)

加餐：草莓 100 克

晚餐：桂圆莲子大枣粥(大米 50 克 桂圆 10
克 莲子 10 克 大枣 10 克) 豆包(面
粉 50 克 红小豆 25 克 红糖 5 克) 木
须肉(瘦猪肉 50 克 鸡蛋 1 个 胡萝卜
50 克) 凉拌藕片(藕片 200 克)

全天烹调用油 15 克，精盐 5 克。

以上食谱提供能量 7 837 千焦，蛋白质 81 克。



星期日

早餐：豆浆 250 克 草帽饼(面粉 75 克) 拌西芹(西芹 200 克)

加餐：葡萄 150 克

午餐：水饺(面粉 100 克 瘦肉末 75 克 芹菜 200 克) 紫菜蛋花汤(鸡蛋 1/2 个 紫菜 10 克)

加餐：橘子 100 克

晚餐：红豆米饭(大米 75 克 红小豆 25 克)
炖豆腐白菜(豆腐 200 克 瘦肉 25 克 白菜 250 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 5 克。

以上食谱提供能量 7 472 千焦，蛋白质 86 克。

(二)慢性肝炎一周食谱



星期一

早餐：馒头(面粉 25 克) 黄芪粥(大米 35 克 黄芪 15 克) 炆肉丝西芹(西芹 200 克 瘦肉丝 25 克)

加餐：酸奶 130 克

午餐：软米饭(大米 100 克) 黄花菜炖泥鳅(泥鳅 100 克 黄花菜 75 克) 炆冬笋(冬笋 50 克)

加餐：猕猴桃 100 克

晚餐：山药粥(大米 30 克 山药 20 克) 豆沙卷(面粉 50 克 豆沙 10 克) 木须柿子(鸡蛋 2 个 西红柿 250 克) 扒冬瓜条(冬瓜 200 克)

加餐：苹果 100 克

全天烹调用油 20 克，精盐 5 克。

以上食谱提供能量 7 476 千焦，蛋白质 70 克。



星期二

早餐：酥饼(面粉 50 克 白糖 15 克) 鲜牛奶
250 克 炆青椒丝(青椒 200 克)

加餐：香蕉 250 克

午餐：黑米饭(大米 75 克 黑米 25 克) 赤豆
焖鲤鱼(鲤鱼 150 克 红小豆 20 克) 香
菇菜心(香菇 15 克 油菜心 200 克)

加餐：猕猴桃 100 克

晚餐：绿豆粥(大米 35 克 绿豆 15 克) 馒头
(面粉 50 克) 鸡茸玉米(嫩玉米 150 克
鸡脯肉 75 克) 炆苦瓜(苦瓜 200 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 5 克。

以上食谱提供能量 7 816 千焦，蛋白质 76 克。

早餐：面包(面粉 75 克) 果酱 25 克 鲜牛奶
250 克

加餐：苹果 200 克

午餐：大枣米饭(大米 100 克 大枣 20 克)
冬瓜鲢鱼(鲢鱼块 125 克 冬瓜 200 克)
素烧菠菜(菠菜 250 克)

加餐：橘子 200 克

晚餐：花卷(面粉 50 克) 枸杞粥(大米 50 克
枸杞 15 克) 萝卜丝煎带鱼(带鱼 125
克 萝卜 100 克) 浇汁生菜(生菜 250
克 芝麻 5 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 5 克。

以上食谱提供能量 7 786 千焦，蛋白质 80 克。

早餐：豆沙包(面粉 25 克 豆沙 5 克) 二米
粥(大米 25 克 小米 25 克) 茶蛋(鸡蛋
1 个) 醋烹绿豆芽韭菜(绿豆芽 250 克
韭菜 50 克)



星期三



星期四

加餐：草莓 200 克

午餐：软米饭(大米 100 克) 余丸子瓜片粉
(鸡脯肉 75 克 黄瓜 150 克 粉丝 10 克)

加餐：西瓜 300 克

晚餐：绿豆米饭(大米 75 克 绿豆 25 克) 红
薯焖猪肉(瘦猪肉 75 克 红薯 200 克)
萝卜丝虾皮汤(白萝卜 150 克 虾皮 5 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 5 克。

以上食谱提供能量 7 879 千焦，蛋白质 70 克。



星期五

早餐：绿豆粥(绿豆 15 克 大米 35 克) 糖包
(面粉 25 克 红糖 5 克) 炒肉丝青椒丝
(青椒 200 克 里脊肉 25 克)

加餐：葡萄 250 克

午餐：软米饭(大米 100 克) 炆虾仁(鲜虾仁
150 克) 藕丝炒韭菜(鲜藕 200 克 韭
菜 25 克)

加餐：苹果 200 克

晚餐：发面包子(面粉 100 克 瘦牛肉 75 克
芹菜 200 克) 紫菜蛋花汤(紫菜 5 克
鸡蛋 30 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 5 克。

以上食谱提供能量 7 371 千焦，蛋白质 78 克。



星期六

早餐：发糕(面粉 50 克 白糖 10 克) 桂圆莲
子粥(大米 35 克 莲子 15 克 桂圆肉 10 克
红糖适量) 拌肉片西兰花胡萝卜
(瘦肉 25 克 西兰花 200 克 胡萝卜 25 克)

加餐：西瓜 300 克

午餐：米饭(大米 100 克) 蘑菇炖土豆猪肉
(土豆 200 克 蘑菇 50 克 瘦猪肉 75 克) 蒜蓉小白菜(小白菜 200 克)

加餐：大头梨 200 克

晚餐：软米饭(大米 100 克) 滑溜里脊油菜梗
胡萝卜(里脊肉 75 克 油菜梗 200 克
胡萝卜 25 克) 肉丝拌茼蒿(肉丝 25 克
茼蒿 150 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 5 克。

以上食谱提供能量 7 862 千焦，蛋白质 71 克。

早餐：面包 75 克 鲜牛奶 250 克 凉拌黄瓜
(黄瓜 200 克)

加餐：葡萄 250 克

午餐：软米饭(大米 100 克) 海参炖鸭肉(鸭
肉 150 克 干海参 20 克) 蒜泥菠菜(菠
菜 200 克 银耳 10 克)

加餐：西瓜 250 克

晚餐：馒头(面粉 50 克) 大枣米粥(大米 50
克 大枣 20 克) 芽黄牛肉丝(绿豆芽
150 克 牛肉丝 50 克 韭黄 50 克) 土
豆炒鸡肉丝(土豆 100 克 鸡脯肉 50 克)

全天烹调用油 20 克，精盐 5 克。

以上食谱提供能量 7 891 千焦，蛋白质 83 克。



星期日



膳食制作



(一)急性肝炎

香菜炒肚丝

原料：猪肚 150 克，香菜 100 克，蛋清、料酒、精盐、湿淀粉、味精、植物油等各适量。

制作方法：猪肚里外洗净，剔去表面浮皮，将猪肚切成 5 厘米长、1 厘米宽的丝。香菜去根洗净，切成 3 厘米长的段。将猪肚丝放入碗中，加入蛋清、味精、湿淀粉，拌匀备用；取小碗放入料酒、精盐、味精、湿淀粉调成卤汁备用。锅烧热，放入适量油，待油烧至六成熟时，将肚丝下锅，用勺迅速滑开，至熟倒出；原锅内放入香菜、卤汁，烧至汁稠倒入肚丝，颠翻炒匀装盘即成。

莴笋里脊丝

原料：里脊肉 75 克，莴笋 100 克，葱、面酱、味精、精盐、淀粉、汤等各适量。

制作方法：将里脊丝切成 5 厘米长的细丝，备用。莴笋去根、叶、皮，去筋，切成丝。将炒锅置于火上，放底油，下里脊丝快速翻炒变色，加入葱花、面酱，待面酱炒熟，将莴笋丝下锅，翻炒，加入料酒、少许汤，再加味精、精盐，勾芡淋花椒油拌匀出锅装盘。