

注重饮食调节 打造健康生活

看人下菜碟系列

护肝营养餐

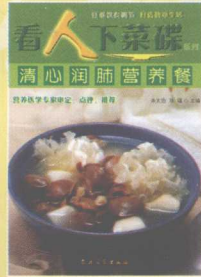
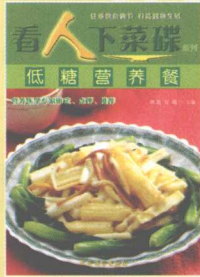
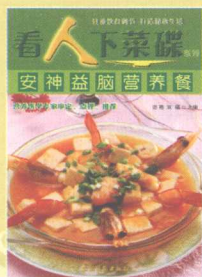
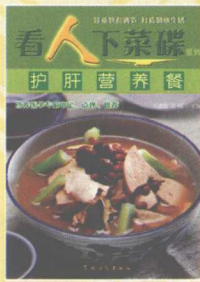
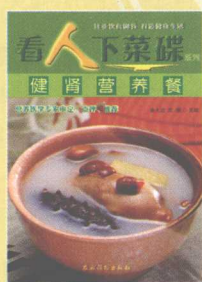
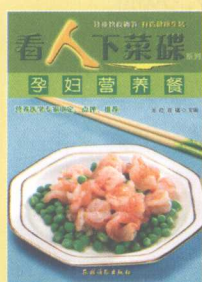
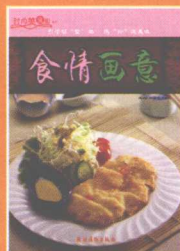
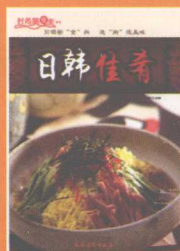
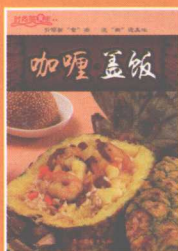
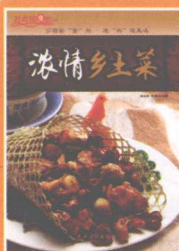
营养医学专家审定、点评、推荐

吕建敏 双福◎主编



农村读物出版社

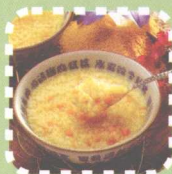
民以食为天 食以美为先



时鲜随佳肴共舞 营养伴美味齐飞

看人下菜碟

KanRenXiaCaiDie 系列



护肝营养餐

吕建敏 双福 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护肝营养餐/吕建敏,双福主编.—北京:农村读物出版社,2008.12

(看人下菜碟系列)

ISBN 978-7-5048-5184-0

I. 护… II. ①吕…②双… III. 柔肝—食物疗法—食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第204636号

主 编	吕建敏 双 福
统 筹	周学武
编 著	周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 陈 辰 孙 燕 贾全勇 刘继灵 孙 鹏 王雪蕾 徐正全 李华华 李青青 石婷婷 梅妍娜 赵 晶 裴 丽
审 稿	韩 磊
摄 影	
设 计	 双福 SF 文化工作室 www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣 刘博浩
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	720mm X 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷
印 数	1~8000册
定 价	15.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

目录



CONTENTS

写在前面：

生活饮食要护肝

05

蔬(果)类

豉椒苦瓜	07
鲜蘑冬瓜球	07
附子冰糖炖冬瓜	08
琥珀翡翠汤	09
清炒三瓜	09
橙汁渍瓜脯	10
嫩烧丝瓜排	11
翡翠南瓜	11
南瓜色拉	12
南瓜豌豆汤	13
番茄炒山药	13
软炸番茄	14
亮眼白玉条	15
油焗胡萝卜	15
醋溜三丝	16
多宝菠菜	17
脆皮葱头圈	17
西芹炒腰果	18
松仁香菇	19
牛奶菜花	19
油焖春笋	20

肉(禽蛋)类

果酱猪排	21	茄汁鸡片	33
葱头萝卜排骨汤	21	鸡球芥菜心	33
枸杞莲藕烧肉皮	22	鸡丝炒蜇皮	34
丝瓜藤煮肉片	23	金针鸡丝汤	35
豉味苦瓜肝片	23	韭菜炒鸭血	35
碧瓜猪肝	24	香菇蒸乳鸽	36
当归赤豆煲猪肝	25	烧乳鸽	37
赤豆枸杞猪肝汤	25	杜仲党参煲乳鸽	37
烤芝麻牛肉串	26	核桃乳鸽煲	38
枸杞烧牛肉	27	冬虫夏草煲乳鸽	39
泡菜牛肉色拉	27	红烧乳鸽	39
番茄牛肉	28	番茄银耳炖乳鸽	40
番茄牛肉菠菜汤	29	韭菜炒鸡蛋	41
胡萝卜炒羊肉	29	番茄炒鸡蛋	41
银芽炒兔丝	30	鸡蛋番茄色拉	42
香葱烧兔肉	31	菠菜色拉	43
宫保兔丁	31	番茄鸡蛋汤	43
酸辣兔肉	32	银鱼炒鸡蛋	44





水产品类

煎蒸带鱼	45
烤冰鲜带鱼	45
糖醋带鱼	46
油炸带鱼	47
雪菜大汤黄鱼	47
干炸小黄鱼	48
香糟黄鱼	49
干烧鲈鱼	49
蛋黄黄金鲈鱼	50
荷香鲈鱼肉	51
清蒸鲈鱼	51
蒜瓣焖鳊段	52
豉椒鳊鱼段	53
豉汁盘龙鳊	53
香煎脆鳞活鲤鱼	54
酱汁鲤鱼	55
糖醋脆皮鱼	55
双色鱼丝	56
枸杞鱼片	57
韭菜炒银鱼	57

香酱烤墨鱼	58
青椒墨鱼丝	59
萝卜条炒墨鱼	59
盐水大虾	60
串烤虾仁	61
蒜瓣烧甲鱼	61
姜汁活蟹	62
香辣咖喱螃蟹	63
辣烧梭蟹	63
蛤蜊炒冬瓜	64
蛤蜊黄鱼羹	65
淡菜豆腐汤	65
瑶柱冬瓜汤	66
糖醋蜆头	67
温拌海蜇	67
蜆皮豆芽菜	68
白菜心拌海蜇丝	69
韭菜拌海肠	69
赤豆凉瓜煲田鸡	70

主食饮品类

小米南瓜粥	71
燕麦片粥	71
胡萝卜蒸糕	72
鲜荠菜馄饨	73
丝瓜玉米羹	73
玉米烙	74
烤鲜玉米	75
番茄甜饮	75
番茄葱头芹菜汁	76
番茄玫瑰汁	77
番茄菠菜汁	77

附录:

肝病患者的生活注意事项	78
-------------	----





写在前面：生活饮食要护肝

肝脏的生理功能

肝脏大部分位于腹腔的右上部，小部分在左上部。肝脏在许多方面发挥着非常重要的作用，医学专家形象地喻之为人体内的“巨型化工厂”。

代谢功能：

①蛋白质代谢。肝脏是人体白蛋白唯一的生成器官，球蛋白、血浆白蛋白、纤维蛋白原、凝血酶原的合成、维持和调节都需要肝脏参与。

②糖代谢。饮食中的淀粉和糖类消化后变成葡萄糖，经肠道吸收后，肝脏将它合成肝糖原储存于肝脏，当机体需要时，肝内的糖原又可分解为葡萄糖供给机体利用。当血液中血糖浓度变化时，肝脏具有调节作用。

③脂肪代谢。中性脂肪的合成和释放、脂肪酸分解、酮体生成和氧化、胆固醇与磷脂的合成、脂蛋白合成和运输均在肝内进行。

④维生素代谢。多种维生素，如A、D和K的储存均与肝脏密切相关。肝脏明显受损时，可继发维生素A缺乏而出现夜盲或皮肤干燥综合征等。

⑤激素代谢。肝功能长期受损时可出现性激素失调，可有性欲减退、体毛稀少、阳痿、睾丸萎缩、男性乳房发育、女性月经不调、出现肝掌和蜘蛛痣等。

⑥其他。肝脏通过神经及体液的作用参与水的代谢过程，抵消脑下垂体后叶抗利尿激素的作用，以保持正常的排尿量。肝脏还有调节酸碱平衡及矿物质代谢的作用。

分泌和排泄胆汁的功能：

肝脏在24小时内制造胆汁约1升，经胆管运送到胆囊，胆囊起浓缩和排放胆汁的作用，以促进脂肪在小肠内的消化和吸收。

解毒功能：

外来的或体内代谢产生的有毒物质，均要在肝脏解毒变为无毒的或溶解度大的物质，随胆汁或尿液排出体外。

有关血液方面的功能：

胎儿时肝脏为主要造血器官，至成人时由骨髓取代，造血功能停止，但在某些病理情况下其造血功能恢复。另外，几乎所有的凝血因子都由肝脏制造。在人体凝血和抗凝两个系统的动态平衡中，肝脏起着重要的调节作用。因此，肝功能破坏的程度常与凝血障碍的程度相平行，肝功能衰竭者常有严重的出血。



写在前面：生活饮食要护肝

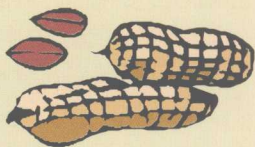
严重损害肝脏的食物

含亚硝酸盐的食物：

主要包括泡菜、腌酸菜、变质的残剩菜以及发酵的酸煎饼、咸鱼等。这些食品含硝酸盐较多，大量食用后，肠道细菌可将硝酸盐还原为亚硝酸盐，后者可在胃内合成亚硝胺，变成一种强烈的化学致癌物，可引发肝癌。因此，在食用蔬菜时首先应注意保鲜，防止腐烂，如已腐烂变质不可再食用。刚腌制的蔬菜不宜大量食用，也不宜过早食用。

霉变食物：

黄曲霉毒素能致肝癌，所以要加强对粮食特别是花生的管理，要晒干、晒透、防潮、通风，已经发霉的粮食不能再吃。炒菜时，应先把花生油、豆油加热至冒烟，再放入炒菜的盐，此时锅内油的温度可从 120°C 上升到 180°C ，待半分钟后再炒菜。这样爆炒可以去除95%的黄曲霉毒素。



烟熏和烘烤食物：

实验证实，天然气、煤、木炭、柴草等不完全燃烧时，会产生大量的苯并芘（致癌物质），因此，用高温烟火熏烤出来的食品就会受到污染。



高脂肪食物：

过量食用高脂肪食物，如肥肉、动物内脏，易使人肥胖和血脂增高，这些都是脂肪肝发生的重要原因。

酒精：

长期大量饮酒特别是酗酒，可致酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、肝纤维化形成、肝硬化甚至肝癌。



吕建敏

（青岛市肿瘤医院副主任医师）

豉椒苦瓜

原料

苦瓜350克, 豆豉50克, 红辣椒4个, 姜丝、盐、白糖、味精、色拉油各适量。

制作

- ① 苦瓜切两半, 去瓢, 切片, 下入沸水锅焯出; 豆豉剁细, 红辣椒切丝。
- ② 炒锅注油烧热, 下姜丝、豆豉、红辣椒丝炒出香味, 放入苦瓜片翻炒, 撒盐、味精、白糖调味炒匀, 出锅即可。



医师点评

苦瓜性凉, 脾胃虚寒者不宜食用。



鲜蘑冬瓜球

原料

冬瓜300克, 鲜蘑150克, 葱花、姜末、盐、味精、湿淀粉、白胡椒粉、料酒、花生油各适量。

制作

- ① 将冬瓜去皮、籽洗净, 用勺挖成小球, 浸入水中; 鲜蘑切瓣。
- ② 炒锅注油烧热, 下入葱姜爆锅, 加入料酒, 放入鲜蘑、冬瓜球, 添适量清汤烧开, 撒入盐、白胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 出锅即成。

医师点评

冬瓜含维生素C较多, 且钾盐含量较高, 钠盐含量较低, 适宜高血压、肾脏病、浮肿病等患者食用。

附子冰糖炖冬瓜

原料◆◆◆◆◆

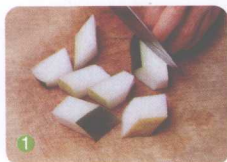
冬瓜500克，杏仁25克，附子、五味子、冰糖、麻黄、细辛各适量。

制作◆◆◆◆◆

- ① 将冬瓜洗净，连皮切大块。
- ② 将附子、杏仁、五味子、麻黄、细辛分别洗净。
- ③ 将全部原料放入炖盅内，隔水炖3小时，加冰糖调味即可。

医师点评

冬瓜中含丙醇二酸，能有效地抑制糖类转化为脂肪，有助于形体健美。



琥珀翡翠汤

原料

冬瓜100克，枸杞50克，咸鸭蛋黄2个，盐、味精、湿淀粉、清汤、色拉油各适量。

制作

- ① 冬瓜削皮去籽，切成片，下入开水锅焯熟；咸蛋黄蒸熟，枸杞用水泡发。
- ② 炒锅注油烧热，加入咸蛋黄炒碎，添入少量清汤，放入冬瓜片烧开，加入盐、鸡精调味，用湿淀粉勾稀芡，撒上枸杞子，盛汤盘即成。

医师点评

冬瓜性寒味甘，清热生津，辟暑除烦，在夏日食用尤为适宜。



清炒三瓜

原料

嫩丝瓜、嫩黄瓜、嫩苦瓜各150克，木耳、葱花、盐、味精、花生油各适量。

制作

- ① 将丝瓜去皮洗净切片，黄瓜、苦瓜洗净切片，木耳泡发洗净撕成片。
- ② 炒锅注油烧热，下入葱花烹锅，放入丝瓜片、黄瓜片、苦瓜片、木耳煸炒，撒入盐、味精翻炒，淋上香油，出锅即成。

医师点评

丝瓜性味甘平，有消暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肤美容、通经络、行血脉等功效。



橙汁渍瓜脯

原料◆◆◆◆◆

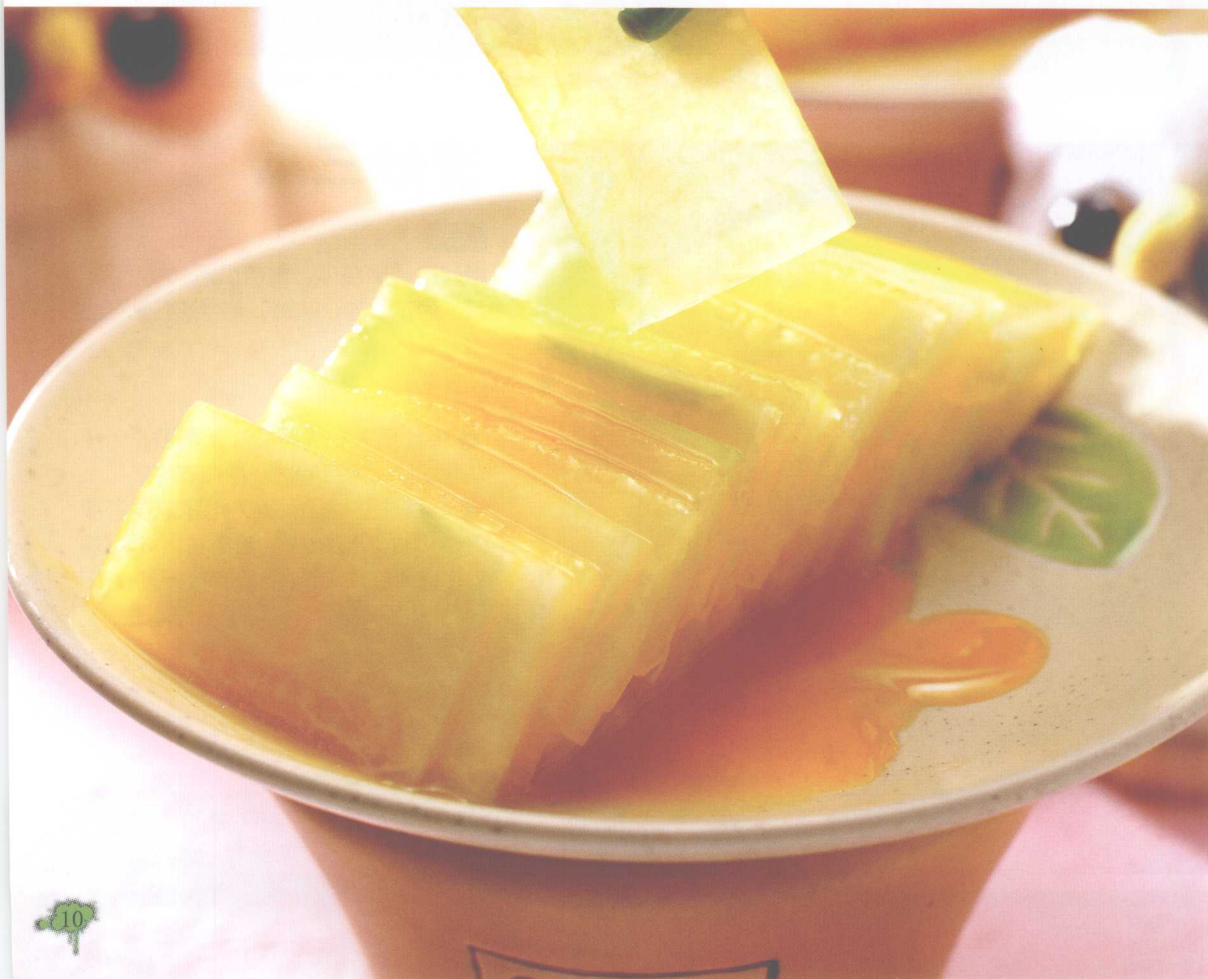
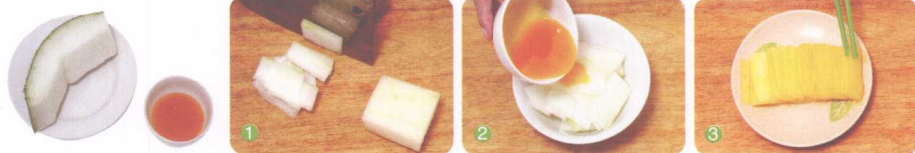
冬瓜350克，橙汁100克。

制作◆◆◆◆◆

- ① 将冬瓜去皮、瓤，切成长方形片，放入沸水锅中焯断生，捞出沥干水分，整齐地摆入容器中。
- ② 将橙汁倒入冬瓜片中，盖上保鲜膜。
- ③ 放入冰箱中冷藏8小时左右，取出整齐地摆入盘中即可。

医师点评

冬瓜性寒凉，脾胃虚弱、肾脏虚寒、久病滑泄、阳虚肢冷者忌食。



嫩烧丝瓜排

原料

丝瓜300克, 盐、鸡精、湿淀粉、胡椒粉、色拉油、香油各适量。

制作

- ① 将丝瓜去皮切成条。
- ② 炒锅注油烧热, 放入丝瓜条翻炒, 加入盐、鸡精调味, 用湿淀粉勾芡, 淋上香油, 撒上胡椒粉即成。

医师点评

丝瓜中维生素C含量较高, 可用于抗坏血病及预防各种维生素C缺乏症。



翡翠南瓜

原料

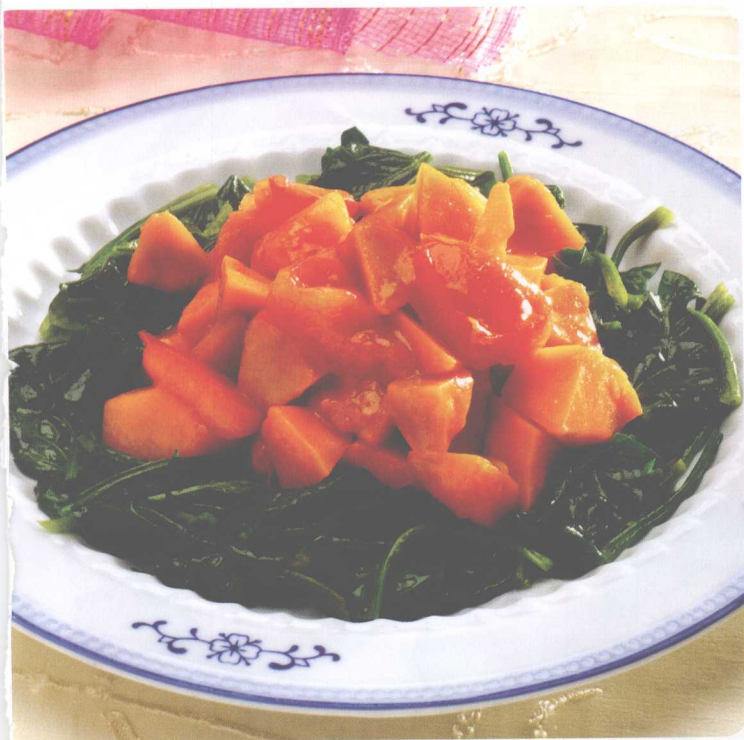
菠菜200克, 番茄2个, 南瓜1个, 姜片、盐、植物油各适量。

制作

- ① 菠菜洗净切段, 南瓜切块; 番茄1个切块, 1个切小丁。
- ② 热油爆香姜片, 放入南瓜块、番茄丁, 添适量清水, 加入糖、少许植物油, 煮至南瓜熟透, 放入番茄块烩煮片刻。
- ③ 用烧开的油盐水焯熟菠菜, 取出沥干水分, 放入盘底, 倒入煨好的南瓜即成。

医师点评

南瓜性温, 具有辅助预防高血压、防癌及养肝健肾、促进消化之功效, 肥胖者和中老年人尤其适合吃南瓜。



南瓜色拉

原料◆◆◆◆◆

南瓜250克，青豆、玉米粒、胡萝卜丁各50克，色拉酱适量。

制作◆◆◆◆◆

① 南瓜去皮切块，放入沸水锅中焯熟，过凉，沥干水分，排在盘底。

② 青豆、玉米粒、胡萝卜丁放入沸水锅中略烫，捞出沥干水分，撒在南瓜上面，浇入色拉酱即成。

医师点评

南瓜中的果胶有很好的吸附性，能辅助消除体内细菌毒素和其他有害物质。



南瓜豌豆汤

原料

豌豆、南瓜各100克，猪肉丝75克，番茄50克，香菜段、蒜末、盐、味精、清汤、色拉油各适量。

制作

- ① 南瓜去皮、瓤，切成小块；番茄去皮切成菱形块。
- ② 炒锅注油烧至五成热，下入猪肉丝、蒜末炒香，放入南瓜、豌豆炒断生，用勺捣碎。
- ③ 添入清汤烧开，用小火煮黏稠，放入番茄、盐、味精，撒上香菜段，搅匀出锅即可。

医师点评

南瓜所含果胶还可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食品刺激，促进溃疡愈合，适于胃病患者食用。



番茄炒山药

原料

番茄、山药、葱、蒜、盐、糖、味精、湿淀粉、花生油各适量。

制作

- ① 山药去皮切圆形片，加水浸泡，去尽黏液；葱蒜切片。
- ② 锅烧开水，放入番茄略烫，去皮切小丁；山药焯熟捞出。
- ③ 炒锅注油烧热，下入葱蒜片炒香，加入番茄丁略炒，放山药片，撒盐、味精、糖炒匀，勾芡，出锅即可。

医师点评

山药有利于脾胃消化吸收功能，是一味平补脾胃的药食两用之品。



软炸番茄

原料◆◆◆◆◆

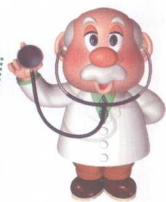
西红柿250克,鸡蛋3个,大葱、精盐、淀粉、黑胡椒粉、面粉、芝麻粉(焙好)、酱油、香油、豆油各适量。

制作◆◆◆◆◆

- ① 将酱油、芝麻粉、黑胡椒粉、大葱末和香油放入碗中,搅拌均匀汁。
- ② 西红柿洗净,去皮、蒂、籽,切成厚片;味汁加入鸡蛋清、淀粉和面粉,搅拌成糊。
- ③ 将西红柿片逐片蘸面粉挂上味汁糊,放入三成热油锅内,炸至微黄色,捞出控油,装盘即成。

医师点评

番茄有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压之功效。



亮眼白玉条

原料

胡萝卜1根，雪梨1个，姜、盐、白糖、醋各适量。

制作

- ① 将胡萝卜洗净去皮，切成粗条；姜去皮切成细丝。
- ② 胡萝卜条加盐略腌，冲掉盐分，挤去水分，加入白糖、醋、姜丝腌入味。
- ③ 雪梨洗净去皮、核，切成粗条，加入胡萝卜拌匀即可。

医师点评

胡萝卜含有大量胡萝卜素，有补肝明目的功效，可辅助治疗夜盲症。



油焗胡萝卜

原料

胡萝卜500克，豆瓣酱、花生油各适量。

制作

- ① 将胡萝卜洗净，剖开切斜片；豆瓣酱用水调匀。
- ② 炒锅注油烧热，放入胡萝卜煸炒，用小火慢煎至水分散失变软。
- ③ 将调好的豆瓣酱倒入锅内，旺火快速翻炒均匀即可出锅。

医师点评

胡萝卜素转变成维生素A，有助于增强机体的免疫功能，在辅助预防上皮细胞癌变的过程中具有重要作用。

