



都市人健康食谱丛书

# 肝的体贴你

策划 孙靖国 主编 赵春霞



D  
S  
R  
J  
K  
S  
P  
C  
S

72.161

河北科学技术出版社

都市人健康食谱丛书

策划 孙靖国 主编 赵春霞

# 体贴你的肝

河北科学技术出版社

78872.161

## 图书在版编目(CIP)数据

体贴你的肝/孙靖国, 赵春霞主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2003

(都市人健康食谱丛书)

ISBN 7-5375-2964-7

I. 体… II. ①孙…②赵… III. 肝疾病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120146 号

### 都市人健康食谱丛书

#### 体贴你的肝

策划 孙靖国 主编 赵春霞

---

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 出版发行 | 河北科学技术出版社                            |
| 地 址  | 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)           |
| 印 刷  | 河北新华印刷一厂                             |
| 经 销  | 新华书店                                 |
| 开 本  | 787×1092 1/32                        |
| 印 张  | 5                                    |
| 字 数  | 100 000                              |
| 版 次  | 2004 年 1 月第 1 版<br>2004 年 1 月第 1 次印刷 |
| 印 数  | 4 000                                |
| 定 价  | 12.50 元                              |

---

<http://www.hkpress.com.cn>

## 序

# 健康，掌握在你手中

栖身于繁华的都市，每个人都那么行色匆匆——为名、为利、为事业，却独独忽略了作为个体的人的最自然的需要——身心健康。

我们在恣意地挥霍与透支生命！我们在以身心的憔悴与健康的损耗为交换的代价！

这一切该停止了！头昏、胸闷、气短、抑郁……每天有多少人处于亚健康状态？糖尿病、高血压、动脉硬化、胃病，每年又是以何等的速度在我们当中蔓延？多位精英的猝死，是多么令人痛心疾首的一幕幕！

健康，是一种权利，也是一种责任，更是一种义务。一个人保持健康的体魄，是对自己负责，对家人负责，对社会负责。

合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。紧张的工作节奏、无休止的应酬、日夜颠倒的生活习惯使我们正在离厨房越来越远，既无法体会到小试牛刀的惊喜与乐趣，更失去了通过饮食预防疾病、促进健康的大好时机！

亲爱的朋友们，为了家人和自己的健康，远离疾病的困扰和折磨，让我们积极倡导这样一种理念：爱厨房、爱

## 体贴你的肝

健康、爱生活。你会发现，锅、碗、瓢、盆的变奏，煎、炒、烹、炸的交响，色、香、味、形的组合传达出无限的爱、无尽的温情，带给全家健康与欢乐。这需要用心去感受，用爱去回应！

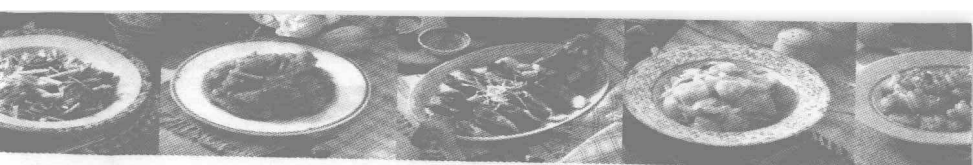
在这场厨房与健康的革命中，有这样几个原则是我们应尽量遵循的：

※ 保证营养的充足与均衡

※ 养成良好的饮食习惯

※ 远离诱惑，注意节制

大师林语堂的幸福生活是这样的：美国的房子、日本的老婆、法国的情人、中国的厨子、英国的管家……那，我们的呢？或许很简单，健康的身体，一份与你共同成长的工作，还有，任何时候想起都会觉得心头一热的家……



# 目 录



常见肝脏疾病病理生理与临床治疗 (1)

## 附录 70 例

|             |        |             |        |
|-------------|--------|-------------|--------|
| 金银豆腐 .....  | ( 11 ) | 苋菜芙蓉汤 ..... | ( 25 ) |
| 隔纱豆腐 .....  | ( 12 ) | 香椿拌豆腐 ..... | ( 26 ) |
| 鲜菱余豆腐 ..... | ( 13 ) | 香椿烘蛋 .....  | ( 28 ) |
| 沙锅豌豆炖豆腐 ..  | ( 14 ) | 香菇菜心 .....  | ( 29 ) |
| 香芹豆腐 .....  | ( 16 ) | 素羔冬笋 .....  | ( 30 ) |
| 香干洋葱 .....  | ( 17 ) | 丝瓜玉兰片 ..... | ( 31 ) |
| 素腐汤 .....   | ( 18 ) | 翡翠春笋 .....  | ( 33 ) |
| 鲜菇豆腐 .....  | ( 19 ) | 雪菜笋丁 .....  | ( 34 ) |
| 平菇土豆 .....  | ( 20 ) | 樱桃银耳 .....  | ( 35 ) |
| 碧玉豌豆 .....  | ( 22 ) | 糖醋萝卜 .....  | ( 36 ) |
| 蒜汁茄泥 .....  | ( 23 ) | 双色萝卜丝 ..... | ( 38 ) |
| 芙蓉番茄 .....  | ( 24 ) | 韭香藕丝 .....  | ( 39 ) |





|              |        |             |        |
|--------------|--------|-------------|--------|
| 家常拌黄瓜 .....  | ( 40 ) | 菊花肉片 .....  | ( 66 ) |
| 醋煮黄瓜 .....   | ( 41 ) | 黄豆煮猪肝 ..... | ( 67 ) |
| 醋汁花生 .....   | ( 42 ) | 香菜炒肚丝 ..... | ( 68 ) |
| 清炒卷心菜 .....  | ( 43 ) | 冬菇肚丝 .....  | ( 70 ) |
| 苦瓜肉丝 .....   | ( 45 ) | 三冬牛肉 .....  | ( 71 ) |
| 甜鲜刀豆 .....   | ( 46 ) | 翠芽牛肉丝 ..... | ( 72 ) |
| 鲜扒冬瓜条 .....  | ( 47 ) | 鱼腹藏羊肉 ..... | ( 74 ) |
| 火腿鸡丝汤 .....  | ( 48 ) | 葡萄鱼 .....   | ( 75 ) |
| 菇笋鸡片 .....   | ( 50 ) | 玉竹鱼头 .....  | ( 76 ) |
| 章鱼炖仔鸡 .....  | ( 51 ) | 银鱼金蛋 .....  | ( 77 ) |
| 菊花肝片 .....   | ( 52 ) | 银珠鳊鱼 .....  | ( 78 ) |
| 枸杞麦冬蛋丁 ..... | ( 54 ) | 鲫鱼冬瓜汤 ..... | ( 80 ) |
| 海参炖鸭肉 .....  | ( 55 ) | 雪笋黑鱼汤 ..... | ( 81 ) |
| 银芽肉松 .....   | ( 56 ) | 萝卜烩带鱼 ..... | ( 82 ) |
| 萝卜炖排骨 .....  | ( 57 ) | 鲜果鱼球 .....  | ( 84 ) |
| 无锡排骨 .....   | ( 58 ) | 雪羹汤 .....   | ( 85 ) |
| 当归猪蹄 .....   | ( 60 ) | 香酥蟹掌 .....  | ( 86 ) |
| 苦瓜镶肉 .....   | ( 61 ) | 鱼香海参 .....  | ( 87 ) |
| 乌豆益气汤 .....  | ( 62 ) | 海参芋头 .....  | ( 89 ) |
| 无花果猪肉煲 ..... | ( 63 ) | 沙锅鱼翅 .....  | ( 90 ) |
| 芋香猪肉 .....   | ( 65 ) | 双色鱿鱼卷 ..... | ( 91 ) |





|            |        |             |        |
|------------|--------|-------------|--------|
| 荷包鱿鱼 ..... | ( 92 ) | 桂花粥 .....   | ( 95 ) |
| 荔枝虾球 ..... | ( 94 ) | 藕丝玉米羹 ..... | ( 97 ) |

## 药膳 10 例

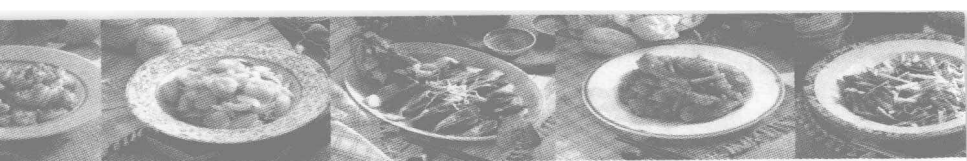
|             |         |             |         |
|-------------|---------|-------------|---------|
| 黄芪山药羹 ..... | ( 101 ) | 灵芝炖猪肉 ..... | ( 107 ) |
| 当归仔鸡 .....  | ( 102 ) | 首乌养肝汤 ..... | ( 108 ) |
| 生地饴糖鸡 ..... | ( 103 ) | 首乌鲤鱼汤 ..... | ( 110 ) |
| 枸杞鸡子 .....  | ( 104 ) | 红参蒸鲫鱼 ..... | ( 111 ) |
| 党参黄芪鸭条汤 ... | ( 105 ) | 冬虫夏草炖白鸽 ... | ( 112 ) |

## 微波炉菜谱 10 例

|            |         |            |         |
|------------|---------|------------|---------|
| 姜泥肉片 ..... | ( 115 ) | 酱烧肉鸽 ..... | ( 121 ) |
| 清炒猪肝 ..... | ( 116 ) | 金钩芹菜 ..... | ( 122 ) |
| 香芹肉丸 ..... | ( 117 ) | 红烧茭白 ..... | ( 123 ) |
| 洋葱烧肉 ..... | ( 118 ) | 贵妃鸡翅 ..... | ( 124 ) |
| 素烧香菇 ..... | ( 119 ) | 蜜柑虾仁 ..... | ( 125 ) |







## 宴会菜 10 例

|                  |       |             |       |
|------------------|-------|-------------|-------|
| 叫花子鸡 .....       | (129) | 鲜汤肋条 .....  | (135) |
| 雪花鸡肉 .....       | (130) | 一品蹄筋 .....  | (136) |
| 陈皮野鸭 .....       | (132) | 珍珠丸子汤 ..... | (138) |
| 香橙烤鸭 .....       | (133) | 灌汤龙凤球 ..... | (139) |
| 步步高升 .....       | (134) | 香酥牡蛎 .....  | (140) |
| 附表 食物营养成分表 ..... |       | (142)       |       |



## 常见肝脏疾病病理 说明与食疗对策

肝脏是人体中最大的腺体，也是最大的实质性脏器，它位于右肋部和上腹部。作为人体内最大的消化腺，肝脏在人体内起着中央化学处理厂的作用，来自小肠的血液首先经过肝脏，肝脏从血液吸收营养物质，将氨基酸转换成蛋白质，排除不同的体内废物；同时，它可以储存维生素 A<sub>1</sub>、维生素 B<sub>12</sub>、维生素 D、维生素 E 和维生素 K，代谢血脂成分、合成胆固醇、储存糖元以各种能量供人体使用。但是，各种诱因又可导致它发生病变，肝病历来是人类常见的多发病。随着工业的发展、物质文明和精神文明的提高，肝脏疾病亦在不断变化，如营养不良、寄生虫性肝损害等明显减少。但病毒性肝炎、脂肪肝、酒精性肝病、肝纤维化、肝硬化、肝癌、中毒性肝脏病等发病率却在不断增加。

### 【病理说明】

首先，我们先了解一下什么是肝炎吧！肝炎，顾名思义就是肝脏发生了炎症反应，它与我们日常生活中见到的皮肤、黏膜炎一样，也有红肿、热、痛和机能障碍，只是我们不能直接看到。如果做一个 B 超检查就会发现绝大部分的肝炎患者都有肝脏肿大（重症肝炎患者的肝脏可

发生大块坏死，肝脏缩小)。如果经“肝脏活组织穿刺”检查得到的肝组织切片放在显微镜下看，能看到炎症区有白细胞浸润。由于肝脏内部缺乏感觉神经所以疼痛不太严重。其症状主要表现为发热、乏力、食欲不振、恶心、腹胀、腹泻、尿黄、皮肤和巩膜（白眼球）发黄、肝区不舒服或疼痛等。慢性肝炎有鼻黏膜出血、牙龈出血、双腿肿胀。重症肝炎可以出现精神萎靡不振、烦躁不安、睡眠倒置、昏迷等。

如果慢性肝炎病人到医院检查，医生可发现病人有面色晦暗，面、颈、胸部毛细血管扩张，肝掌，蜘蛛痣，皮肤、黏膜黄染，肝脾肿大，肝区叩击痛，有的还有腹水和双下肢水肿。急性肝炎病人除自觉症状外，一般检查只有皮肤、巩膜黄染，肝脾肿大，普遍都有肝区叩击痛，其他特征不明显。

根据肝脏的致病因素，常见的肝脏疾病可分为：

### ●肝脏的感染

(1) 病毒性感染：肝炎病毒（甲、乙、丙、丁、戊等）、巨噬细胞病毒、EB 病毒、黄热病毒、风疹病毒、肠道病毒、单纯疱疹病毒感染等。

(2) 寄生虫感染：日本血吸虫病、肝吸虫病（华枝睾吸虫病、肝片吸虫病等）、肝包虫病、肝蛔虫病等。

(3) 肝脓肿：细菌性和阿米巴性脓肿等。

(4) 全身性感染性肝病：艾滋病、钩端螺旋体病、伤寒和沙氏菌感染、布氏杆菌病、肺结核、回归热、梅毒、疟疾、黑热病、肺炎双球菌感染、链球菌感染、放线

菌病、黄曲霉素菌病等。

### ●中毒性肝病

(1) 金属类：磷、砷及化合物、铅、汞、铋、金、铬等中毒。

(2) 氯化碳氢化合物：四氯化碳、四氯二烷、氯苯二烷、氯苯等中毒。

(3) 芳香族碳氯化物：三硝基甲苯、二胺甲苯、萘等中毒。

(4) 药物：麻醉、镇静剂、抗生素、激素等中毒。

(5) 食物性毒素：蕈毒、蚕豆病等。

(6) 物理性因素：高温、放射线等。

### ●营养代谢性肝病

脂肪肝、酒精性肝病、营养不良性肝病等。正常成年人摄入成分良好的膳食时，肝脏的脂肪含量约占肝脏重量的3%~5%。但在某些异常情况下，肝脏内脂肪含量增多，脂肪细胞大量充盈于肝细胞内，当其脂肪含量超过肝脏重量的10%，或在组织学上超过80%的肝实质细胞脂肪化时，就称之为脂肪肝。

### ●肝纤维化、肝硬化

它是各种原因长期损害肝脏后，肝脏病的晚期表现。比如肝炎后肝硬化、血吸虫病后肝硬化、淤血性肝硬化（多见于慢性心功能衰竭）、原发性胆汁性肝硬化等。

### ●肝脏恶性和良性肿瘤、结节、囊肿

### ●肝脏占位性疾病

主要是指不正常的或非肝脏组织在正常肝脏组织内占

据了一定的位置，并可能在其中生长、扩大，大多数可引起肝脏或全身损害。如各种良性及恶性肿瘤、肝囊肿、肝脓肿、肝包虫病、肝血管瘤、肝内胆管结石等。

### ●先天性或遗传性肝病

主要以黄疸为表现的家族性非溶血性黄疸，就是一种先天性肝病。其他如肝豆状核变性，先天性肝囊肿、海绵状肝血管瘤等。

### ●自身免疫性肝病

主要是红斑狼疮引起的肝炎。

## 【饮食原则】

从肝病的致病原因，我们不难看出，预防肝脏感染，保肝、护肝，必须要养成良好的饮食习惯。肝炎患者的饮食原则是高糖、高蛋白、高维生素、低热量、低脂肪。糖可以增加肝糖原含量，保护正常肝细胞，促进肝细胞修复和再生，多吃糖对肝炎病人的康复大有好处。由于高营养食物及充分的休息，极易发胖，如不限制脂肪的食入，容易导致脂肪肝。故多吃糖，少吃脂肪就是这个道理。

### ●饮食要平衡

切不可暴饮暴食。肝脏是人体内最大的制造水分化酶的器官，人若是暴饮暴食或经常饥饿，都可能引起肝功能障碍，或引起胆汁分泌异常。经常吃高脂肪饮食可能会造成脂肪肝，降低肝脏功能。因此饮食要适宜、适量，饮食中的蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质和水也要保持相应的比例。

### ●饮食要卫生

病毒性肝炎也是中年人的多发病，而且一旦罹患，病程绵长，比青年人更容易变为慢性。因此，中年人更应讲究饮食卫生，不吃来历不明和不洁净的食物，坚持饭前便后洗手，不到食品卫生差的饭店就餐，不可食用霉变的粮食、花生。

### ●酒不可贪多

酒精是肝脏的死对头，长期大量饮酒，酒精可以引起肝细胞的急性损伤，转氨酶上升，加重肝炎病情，导致脂肪肝、酒精性肝炎和肝硬化。据统计，酗酒者肝硬化的发病率为一般人的7~8倍。患有或患过肝病的人，贪杯危害尤深，可引起肝病复发或加重，甚至会诱发肝昏迷，危及生命。

### ●少食刺激性食物

对一些刺激性食物，如姜、葱、辣椒等应少食为好，因为这些都属于辛辣之品，可以助湿热，使肝脏湿热加重，从而导致临床症状加重。

### ●避免油腻煎炸食物

尽量避免油腻煎炸食品，因其不易消化，同时易生湿生热，不利于疾病恢复。

### ●食用天然食品

饮食以天然食品为主，尽量避免食用合成方便食品，因其或多或少都有一些人工合成的色素、防腐剂。同时在食用天然食品时，尽量洗净，以免上面的农药加重对肝脏的损害。

### ●忌食辛热食品

急性黄疸性肝炎为湿热内盛，因此在饮食上忌食辛热之品，如韭菜、羊肉、鸡肉、八角茴香、丁香、胡椒等。

### ●忌食生硬、带刺、多纤维食品

肝硬化病人因为门静脉高压而致不同程度的静脉曲张，主要有食管静脉曲张、胃内静脉曲张及食管下端静脉曲张，如果饮食不注意，很容易导致这些静脉破裂，出现消化道出血，诱发肝昏迷，严重者导致死亡。所以，肝硬化病人应避免食用生硬、带刺或带骨的肉类，以及含植物纤维素过多的蔬菜，因这些食物很易伤及曲张的静脉。

### ●慎用损肝药

据统计，目前有 500 余种药物有一定的毒副作用，会引起肝脏程度不等的损害。服药后出现肝炎症状和肝功能异常者，称为药物性肝炎。其中常见药物如四环素类、红霉素、氯霉素、镇静药物、抗结核药类、解热镇痛及抗风湿药类、降糖药、利尿药类、雌激素、抗肿瘤药物等。

### 【进食与忌食】

不同的肝病患者饮食原则不同，具体膳食根据病情可分四种：

(1) 急性肝炎病人需各种营养丰富、有足够蛋白质、糖、维生素 A、维生素 B、维生素 C 及纤维素，热量适中的食品。

(2) 慢性肝炎病人要限制糖类和脂肪，控制食量，给予充足的蛋白质饮食。

(3) 肝硬化病人给予低脂肪、低蛋白的半流质饮食，当病人出现腹水时，可给低盐、高蛋白、高糖、高维生素饮食。

(4) 肝昏迷病人给予低脂、高糖、易消化的流质或半流质食物，禁食蛋白质类食物，病情改善后，可逐步增加蛋白质，每日 50 克左右。

### ●控制的食物

控制的食物同时也是肝病恢复期须尽可能避免的食品。如鸡汤、肉汤、鱼汤、猪肝肾、蛋黄、动物油、肥肉等油腻食品，生葱、生蒜、辣椒等，臭鸡蛋、臭豆腐，加工食品（如火腿），含有防腐剂的食品，酒、柠檬酸等饮料，黄豆、绿豆、羊肉、狗肉等大热之物。

### ●推荐的食物

适当的瘦肉、蛋、鱼等，荔枝、猪血、乌梅、柠檬、枸杞等。

富含维生素 A 的食物：牛奶（慢性肝病患者，不宜多吃糖，应合理饮用牛奶，奶中不宜多加糖，牛奶要咀嚼饮用）、动物肝脏、胡萝卜、韭菜、空心菜、金针菜、菠菜、青蒜、小白菜等。

富含维生素 B<sub>1</sub> 的食物：全麦、豆芽、豌豆、花生、新鲜蔬菜、水果等。

含维生素 B<sub>2</sub> 的食物：小米、大豆、豆瓣酱、乳类等。

含维生素 B<sub>6</sub> 的食物：动物肝脏、腰子、瘦肉等。

含维生素 C 的食物：柿子椒、蒜苗、油菜、野苋菜、山楂等。



含维生素 K 的食物：菠菜、圆白菜、菜花等。

当患者食欲不振、消化吸收功能差时，饮食宜清淡，不宜给大量高蛋白、高糖饮食，以免增加肝脏、胃肠的负担，但当病情缓解、病人食欲好转时，逐渐增加蛋白质食物，如瘦肉、鸡蛋、鱼、豆制品。对于患者兼有高血压、动脉硬化、脾、胃虚的人应少食动物脂肪，多吃豆制品，如白扁豆，因这类食品暖胃，除湿热，可以调节增强消化系统功能。人体有 8 种氨基酸自身不能制造，一定要由外源供给。当动植物蛋白质每天各半搭配，均衡提供时，可弥补各自的不足，增强蛋白质的利用率，保证必需氨基酸的来源。但有一点还需提醒，对于肝炎患者，绝对不提倡过量食用肉、蛋等，多余的蛋白质反而增加肝脏负担。

#### 附：病毒性肝炎一日食谱举例

早餐：大米粥（大米 50 克），花卷（面粉 50 克），煮茶蛋（鸡蛋 50 克），拌黄瓜（黄瓜 100 克）。

午餐：大米饭（大米 150 克），炒肝尖笋片（猪肝 100 克、莴笋 100 克），黄瓜汤（黄瓜 50 克、瘦猪肉 10 克、香菜 30 克）。

晚餐：小米粥（小米 50 克），千层饼（面粉 100 克），肉丝炒芹菜（瘦猪肉 50 克、芹菜 50 克），五香豆腐卷（干豆腐 50 克、卷心菜 50 克）。

全日烹调用油 20 克。

全日热量  $9.45 \times 10^6$  焦耳左右。