

家用食疗菜谱

肝胆保养篇

GANDAN BAOYANGPIAN

药
食
同
源

自古以来，我国人民就采用饮食疗法，即利用特别配制饮食以配合治疗。我们——21 世纪的现代人，更应该学会用食物来帮助病人康复。

周乃宁 周琍 张娜 编著



 湖南科学技术出版社



家用食疗菜谱

肝胆保养篇

GANDAN BAOYANGPIAN

周乃宁 周琍 张娜 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

湖南科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

家用食疗菜谱. 肝胆保养篇 / 周乃宁, 周琍, 张娜编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-5357-5542-1

I. 家… II. ①周…②周…③张… III. ①肝疾病—食物疗法—菜谱②胆道疾病—食物疗法—菜谱 IV.

R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211901 号

家用食疗菜谱

肝胆保养篇

编 著: 周乃宁 周 琍 张 娜

责任编辑: 罗列夫 李文瑶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410137

出版日期: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 2.25

书 号: ISBN 978-7-5357-5542-1

定 价: 9.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

前

qianyan

家庭食疗菜谱——肝胆保养篇

言

食疗重于药疗。自古以来,我国人民就采用饮食疗法,即利用特别配制饮食以配合治疗。我们——21 世纪的现代人,更应该学会用食物来解决病人的康复问题。

有病应该吃药,关键是“对症下药”。有些疾病要终身吃药,如高血压;有些病要长时间坚持服药,如肺结核等。病人还得吃饭,该吃什么,不该吃什么,怎样吃才有营养? 这配餐大有学问,大有讲究,病友和家人都应该了如指掌。

众所周知,食疗是中医学、营养学与烹调学相结合的一门学问,是中华医学宝库中的独特疗法,炎黄子孙切不可忽视这些食疗良方。

为了方便病友制作烹饪,我们把每一病科的食疗方系统化、规范化、通俗化、简单化,从配料、制法、食法、功效做了详尽的说明,供病友在配餐时参考。这些菜肴既能治病又能养身,相信一定会受到广大病友及家人的欢迎和喜爱。

编 者

2008 年 5 月





Contents

录

家用食疗菜谱——肝胆保养篇

慢性肝炎	1
认识慢性肝炎	2
慢性肝炎的饮食疗法	6
慢性肝炎一日食谱举例	10
食疗配方	14
糖醋青鱼 (14) 荠菜粥 (15) 蜂糖豆浆	
(16) 海带冬瓜汤 (17) 煸炒卷心菜 (18) 番茄	
炖土豆 (19) 糖醋藕片 (20) 花仁豆腐 (21) 黄	
豆炖排骨 (22)	
脂肪肝	23
认识脂肪肝	24
脂肪肝的饮食疗法	25
脂肪肝一日食谱举例	26
食疗配方	27
蒜拌海带 (27) 雪碧胡萝卜 (28) 玉米瘦肉	
汤 (29) 香菇白菜 (30) 醋油菜花 (31) 山斑鱼	
汤 (32) 油焖莴笋 (33)	
肝硬化	35
认识肝硬化	36
肝硬化的饮食疗法	37
肝硬化一日食谱举例	40
食疗配方	42
青椒猪肝 (42) 香干菠菜 (43) 糖醋萝卜	
(44) 鸡蛋肉饼 (45) 苡仁赤豆汤 (46) 乌鸡红	
枣汤 (47) 茅根鸭 (48) 泽泻茯苓鸡 (49)	
胆囊炎	51



Contents

录

家用食疗菜谱——肝胆保养篇

认识胆囊炎	52
胆囊炎的饮食疗法	53
胆囊炎一日食谱举例	54
食疗配方	55

西瓜酪 (55) 金钱银花炖瘦肉 (56) 淡菜补
肝粥 (57) 双色豆腐丸 (58) 酸渍白菜 (59) 油
淋菜心 (60) 凉拌豆角 (61) 红油竹笋 (62)

家用食疗菜谱

肝胆保养篇



慢性肝炎

BINDUXINGGANYAN

认识慢性肝炎



肝发生炎症及肝细胞坏死持续 6 个月以上称为慢性肝炎。慢性肝炎可由各种原因引起，临床表现也轻重不一，可毫无症状，有轻微不适直至严重肝功能衰竭。实验室检查可表现为轻度肝功能损害直至各项生化指标的明显异常。

慢性肝炎按病因分为慢性乙型病毒性肝炎（简称“乙肝”），慢性丙型病毒性肝炎（简称“丙肝”），自身免疫性肝炎，药物性肝炎等。

本病属中医黄疸、湿阻、胁痛、虚证等范畴。

肝病检查

通过超声波、CT 等手段检查

近 10 年间，进行肝病诊断最为先进的手段就是超声波和 CT 了。它们具有数据准、痛苦少、诊断快的优点。

(1) 超声波原理：从体表向体内发射超声波，通过超声波的反射，从而知道体内构造，并能发现异常情况。它可以准确测知肝脏大小、形状、表面凹凸、脂肪堆积及肿瘤情况等等。

(2) (计算机断层扫描 CT)：通过对人体进行切面图象来观察，诊断范围比超声波更广泛。只不过费用昂贵，考虑到放射线对人体的伤害，因而不能频繁做这种检查。

取肝脏组织活检

将腹腔镜这种内镜插入体腔观察肝脏表面状况、颜色、形状，并往肝脏内穿刺，采取活组织，在显微镜下观察分析。诊断虽然准确，但是需要住院。

取血样化验检查

肝功能导常的程度随慢性肝炎病情起伏而变化，活动期血清转氨酶和胆红素升高，血清白蛋白降低，球蛋白升高，凝血酶原时间延长，血清碱性磷酸酶和 γ -谷氨酰转移酶有不同程度的升高。



从多项检查结果中综合诊断

肝脏是不出现自觉症状的脏器，其作用范围非常广泛。所以，仅靠一两项检查是无法诊断的，其中存在着相当的难度。存不存在肝功能障碍；若存在，该是什么样的肝功能障碍；患病程度如何；黄疸的种类等。只有将这一系列检查综合起来，才能做出正确的诊断。

肝脏的天敌是便秘和感冒

便秘这一疾病并非虚张声势，它可是肝病的天敌。粪便滞留，肠道所产生的氨便混入血液，进入肝脏。这对健康的肝脏倒没有什么妨碍，因为肝脏能将氨分解掉。可是肝脏变得虚弱后，就不能正常分解氨了，这些氨便会对大脑造成伤害，使人意识朦胧，有的人还会变得精神失常。所以肝脏不好的人，如有两三天排不出大便，就得吃些泻药以通畅大便。泻药要根据医生指导，不要自己随便选用。日常生活要规律科学，多食富含纤维素的食物、冰镇牛奶等，尽量避免便秘的发生。

另外，感冒对肝脏也有很大影响。健康的人感冒时做肝功能检查，GOT值也有可能升高。肝脏本来就不好的人，往往会以感冒为诱因，再次发作，或者使原本就虚弱的肝脏状况恶化。所以，在感冒多发季节，慢性肝炎病人要格外注意，应远离感冒人群，不要劳累过度，致使机体免疫力下降，遵循正常的生活规律。有药物过敏的病人还应注意感冒药的成分。

一病解千灾，健康又长寿

有些得了慢性肝炎的人很悲观，认为“得了肝病一辈子也治不好”。那么暂且让我们转变一下思考问题的方式，再



来考虑一下吧。诚然，慢性肝病很难彻底治愈，而且还要花很长的时间治疗。但是，如今的医疗水平快速发展，饮食水平、生活水平都有了很大提高。彻底治愈已完全

成为可能，得了慢性肝炎的患者也可以过和一般人一样的生活，安安稳稳地带病过一辈子。

为了扭转患慢性肝炎的劣势，病人首先应十分了解自己的病情，必须知道“要和这种病打上 5~10 年的交道，甚至更长时间”。然后，为了治疗肝病，应制定长期的治疗计划。一方面和医生配合，另一方面适当调整生活习惯，使之与生物规律相适应，逐步消除对疾病的恐惧感。慢性肝炎病人基本上没有自觉症状，可以适当做些普通工作，并结合医生意见适量运动。在饮食方面，比起其他疾病来说，远没有那么多限制和要求。从另一方面来说，病人首先有了“自己患有慢性病”的意识，自然而然地节制日常生活，结果既平安又长寿，这样的例子举不胜举。不愧是“一病解千灾”。在考虑问题时若能向好的方面积极努力，治疗效果也就可以相应提高。

慢性肝炎的饮食疗法

1. 为促进肝细胞的修复与再生、应增加蛋白质供给，一般应占总热能的 15%，特别应保证一定数量优质蛋白，如动物性蛋白质、豆制品等的供给。

2. 脂肪摄入一般可不加限制，因肝炎病人多有厌油及食欲不振等症状，通常情况下，不会出现脂肪摄入过多的问题。

3. 保证维生素供给。维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等 B 族维生素以及维生素 C，对于改善症状有重要作用。除了选择富含这些维生素的食物外，也可口服多种维生素制剂。

4. 供给充足的液体。适当多饮果汁、米汤、蜂蜜、西瓜汁等，可加速毒物排泄及保证肝脏正常代谢功能。

5. 注意烹调方法，增进食物色、香、味、形，以促进食欲。忌油煎、炸等及强烈刺激性食物，限制肉汤、鸡汤等含氮浸出物高的食品，以减轻肝脏负担。

6. 严格禁止饮酒，慎用辛辣等刺激性食物。采用少量多餐。



静养与饮食是有助肝病恢复的最佳良药

过去治病以静养为第一等大事。现如今有些病若静养反而延迟恢复健康，因此能够促进早日下床的疗法盛行起来。不过对于肝炎病人来说，目前最有效而实际的办法还是静养。原因在于：身体横卧比站立时，供给肝脏的血液流量更大，为虚弱的肝脏提供的氧气和营养更多。



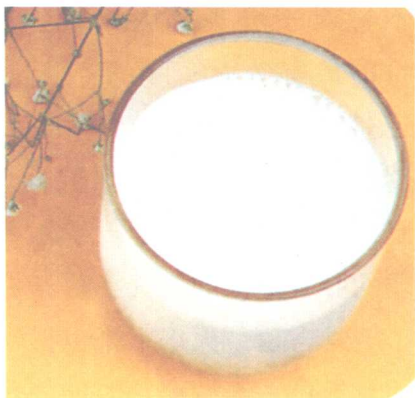
常言道“天塌下来也得吃饭睡觉”，肝炎病人更是如此，而且饭后一至两个小时的静养极为重要，因为饭后，在肠胃内消化吸收的营养成分经血管源源不断地集中到肝脏，身体横卧会十分有利于血液集中到肝脏，有效给肝脏补充必要的营养成分。此外，在饭后横卧这段时间里，肝脏要将集中来的营养成分转化成身体所需要的必要形态，并输送给各个器官，因此，这个时候的肝脏处于最活跃状态。这样，若肝脏内的血流量大的话，肝脏自然而然就能充分发挥出它的作用来。



肝炎病人怎样饮用牛奶

牛奶的营养价值很高，曾被誉为“完美食品”。营养专家认为，肝炎病人每日宜喝2杯牛奶。

可是有的人一喝牛奶就引起腹泻和腹胀，其缘由是饮用方法不当。他们常常是大口大口饮用牛奶，牛奶倒进胃内，一下子就与胃酸接触，形成一种酸性蛋白质脂肪块，不仅不易吸收，对肝病胃肠虚弱的人便会引起下痢和异常发酵。所以有的医



生劝患者，牛奶要咀嚼式饮用或用汤匙一小口一小口地品尝。因为口腔内的唾液与牛奶混匀后就能有助于奶内营养的消化吸收。

另外，喝牛奶时不宜加糖。因为蔗糖在体内分解成酸，可与牛奶中的钙质中和，既消减了营养价值，还增加了细菌发酵产气，导致腹胀。

牛奶最理想的饮用方法是：淡牛奶加苏打饼干。牛奶和苏打饼干一起在嘴里细细咀嚼，用唾液慢慢搅拌，小口小口下咽，以保证完美食品最大限度地消化吸收。



肝炎病人的饮食结构

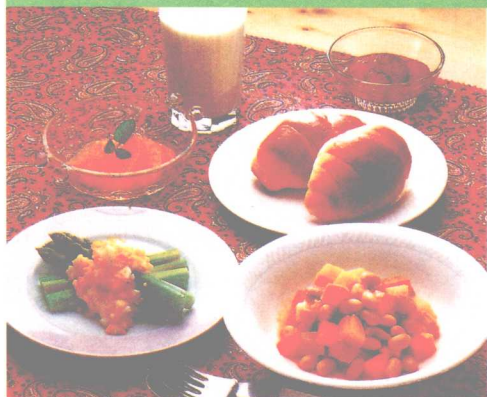
急性肝炎初期病人，应选择限制脂肪摄入量的饮食，可选用牛奶、鱼肉、脱皮鸡肉等，并减少使用植物油。

肝硬化病人在病情恶化时，在食用的限制蛋白质饮食中，应减少豆腐、牛奶、酸奶等的食用量，鱼和肉可减至 30 克，鸡蛋减至 25 克。为确保热量摄入，应追加补充砂糖 10 克、麦芽糖 20 克以及果酱 10 克。

脂肪肝病人的饮食应减少牛奶、果酱和人造黄油，米饭可减至 100 克，并且，以低脂牛奶或脱脂牛奶代替酸奶。



慢性肝炎一日食谱举例



春季

早餐 鸡肉炖大豆、蛋黄酱拌龙须菜、螺旋面包、草莓酱、广柑、牛奶。

午餐 软炸里脊、西红柿沙拉、蛤仔汤、米饭、酸奶。

晚餐 春季米饭、煮鲜笋、清炖豆腐茼蒿、草莓。





夏季

夏季以清淡的面条、爽口的豆腐菜为主，配以油炸煎炒食品，重在保持营养均衡。热腾腾的挂芡食品味道也相当不错。

早餐 拌生菜火腿、玉米羹、柠檬茶、羊角面包、蓝莓酱、猕猴桃。

午餐 炸鸡串、油炸豆腐、爽口咸菜、酸奶、米饭。

晚餐 鳕鱼饭、煮土豆或蚕豆、拌黄瓜、莼菜酱汤、樱桃。