



替换食谱系列



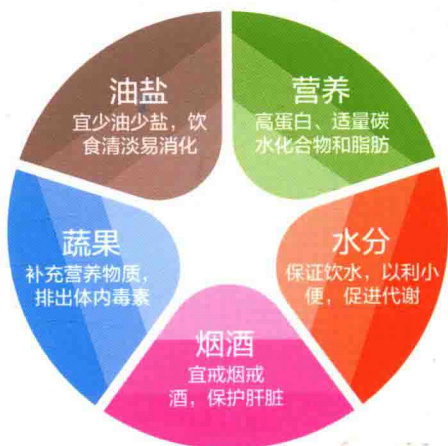
扫一扫二维码
跟视频学做菜

肝炎

替换食谱

100%健康又有效的饮食疗法

胡维勤 编著



14 种主打食材

14 种替换食材

41 道药膳药茶

9 种常见病症替换食谱



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



替换食谱系列



肝炎 替换食谱

胡维勤 编著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

肝炎替换食谱 / 胡维勤编著. —广州: 广东科技出版社, 2015. 8

(替换食谱系列)

ISBN 978-7-5359-6547-9

I. ①肝… II. ①胡… III. ①肝炎—食物疗法—食谱
IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 162968 号

肝炎替换食谱

Ganyan Tihuan Shipu

责任编辑: 杜怡枫 黄子丰

封面设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任校对: 冯思婧 谭曦 罗美玲 杨峻松

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

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

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 深圳市金版文化发展股份有限公司

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田大发埔村大发路 29 号 C 栋 1 楼 邮政编码: 518000)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张 13 字数 260 千

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

在健康越来越受重视的今天，肝炎依旧是人们追求健康之路上的拦路石。据统计，全球每年因为感染病毒性肝炎而死亡的患者超过 100 万。

那么，肝炎是什么呢？简单来说，肝炎就是肝脏炎症的统称，是指由病毒、细菌、寄生虫、化学毒物、药物、酒精、自身免疫因素等引起的，使肝脏细胞受到破坏，从而出现一系列症状的肝部疾病。如果肝炎患者未得到及时、有效的治疗，最终可能会恶化为肝硬化甚至肝癌，造成死亡。

所以，广大肝炎患者必须对自己的疾病重视起来，积极治疗，并且在饮食、生活作息等方面多加注意。所谓“疾病三分治，七分养”，而饮食便是“养”中的重中之重。饮食安排是否合理，营养摄入是否充足，对肝炎的恢复具有举足轻重的作用。

本书以“肝炎替换食谱”为主题，教您在日常生活中如何吃得健康而丰富，有忌口也有更多选择。全书共五大部分——第一部分介绍肝脏的功能以及不利于肝脏健康的因素，还有肝炎患者需要做的检查等内容；第二部分有每种肝炎的疾病介绍、治疗要点、饮食原则，以及调理肝炎的美味食谱；第三部分精选保肝护肝的 14 种常见食材，以及相应的 14 种可替换食材，每种食材都配有推荐食谱，让您的餐桌更为丰富；第四部分为养肝护肝的常用药膳和药茶，能有效辅助肝炎的治疗；第五部分介绍了肝炎患者需要慎吃的食物，并给出了可以替换这些食物的菜例，让您吃得健康又满意。

谨以此书献给遭受病魔困扰的广大肝炎患者，希望本书能为大家带去健康，摆脱肝炎的困扰。

Part 1 有个健康的肝脏很重要 ————— 001

肝脏作为人体内最大的解毒器官，外来或体内代谢产生的有毒物质都要经肝脏处理后，随胆汁或尿液排出体外，所以有个健康的肝脏对于我们来说无比重要。本书第一部分主要介绍肝脏的功能以及不利于肝脏健康的因素，还有肝炎患者需要做的检查等内容。

肝脏的健康决定了体格的健康...002

测测你的肝，它还健康吗...004

不利于肝脏健康的因素有哪些...005

肝炎患者需要做哪些检查...007

肝炎患者的饮食指导...011

Part 2 调理肝炎的美味食谱，每日替换不重样 ——— 015

本书第二部分介绍了肝炎的分类，以及每一类肝炎的疾病介绍、治疗要点和饮食原则，并有调理肝炎的美味食谱推荐。看完本部分，肝炎患者再也不用为吃什么而烦恼！

甲型肝炎...016

油炒三色椒 · 017

三彩牛肉 · 018

鲜香菇烩丝瓜 · 019

西式洋葱南瓜玉米汤 · 020

香芹炒饭 · 021

葡萄苹果柠檬汁 · 021

乙型肝炎...022

菠菜沙拉 · 023

油醋汁凉拌蔬菜 · 024

素炒小萝卜 · 025

冰糖百合蒸南瓜 · 026

圣女果胡萝卜汁 · 027

西瓜柠檬梨汁 · 027

丙型肝炎···028

老醋拌苦菊 · 029

猪肝炒花椰菜 · 030

南瓜花生红枣汤 · 031

番茄饭卷 · 032

火龙果柠檬芹菜酸奶 · 033

苦瓜芹菜黄瓜汁 · 033

丁型肝炎···034

白萝卜拌金针菇 · 035

海带丝拌菠菜 · 036

三文鱼炒蘑菇 · 037

红米海苔肉松饭团 · 038

芝麻花生黑豆浆 · 039

番茄西瓜西芹汁 · 039

戊型肝炎···040

蔬果面包早餐沙拉 · 041

韩式五彩杂拌 · 042

素炖豆腐 · 042

红枣豌豆肉丝粥 · 043

橄榄菜炒饭 · 044

小米红豆浆 · 045

樱桃草莓葡萄柚汁 · 045

酒精性肝炎···046

木耳拌豆角 · 047

魔芋烩时蔬 · 047

凉薯胡萝卜鲫鱼汤 · 048

红薯燕麦粥 · 049

柏子仁玉米饭 · 050

燕麦小米豆浆 · 051

哈密瓜猕猴桃汁 · 051

药物性肝炎···052

竹笋炒大白菜 · 053

豆腐蚬肉 · 054

芥菜温泉蛋 · 055

杂谷浓菜汤 · 056

菊花雪梨豆浆 · 057

草莓木瓜柠檬蜜汁 · 057

脂肪性肝炎···058

豆皮拌豆苗 · 059

玉米芥蓝拌巴旦木仁 · 059

彩椒炒黄瓜 · 060

燕麦苦瓜酿 · 061

南瓜炒饭 · 062

黑红绿豆浆 · 063

芒果哈密瓜汁 · 063

自身免疫性肝炎···064

茄泥沙拉 · 065

橄榄油蒜香蟹味菇 · 066

银耳素烩 · 067

红枣银耳补血养颜汤 · 068

南瓜蔬菜浓汤 · 069

草莓石榴菠萝汁 · 069

Part 3 养肝食材轻松替换，每顿不重样—— 071

肝炎患者饮食安排是否合理，营养摄入是否充足，对疾病的恢复具有举足轻重的作用。本部分介绍了保肝护肝的 14 种常见食材及推荐食谱，并且为了丰富您的餐桌，提供了可供替换的食材及推荐食谱。

包菜···072

素炒番茄包菜 · 073

千层包菜 · 074

包菜豆腐蛋汤 · 074

包菜炒饭 · 075

可替换食材 白菜

白菜涮肉沙拉 · 076

时蔬肉卷 · 077

菠菜···078

蒜香菠菜炒平菇 · 079

菠菜洋葱汤 · 080

菠菜猪肝炒饭 · 081

菠菜苹果优酪乳 · 081

可替换食材 油白菜

海带拌油白菜 · 082

豆腐油白菜香菇浓汤 · 083

油白菜橙子柠檬汁 · 083

冬瓜···084

三鲜冬瓜卷 · 085

冬瓜蛤蜊汤 · 086

可替换食材 黄瓜

经典地中海沙拉 · 087

黄瓜拌花生米 · 088

开心果番茄炒黄瓜 · 089

黄瓜炒木耳 · 089

胡萝卜···090

黄彩椒胡萝卜汤 · 091

胡萝卜苹果炒饭 · 092

可替换食材 南瓜

南瓜酸奶沙拉 · 094

胡萝卜红薯牛奶汁 · 093

南瓜拌饭 · 095

番茄···096

番茄酸奶沙拉 · 097

洋葱拌番茄 · 098

可替换食材 圣女果

圣女果绿叶沙拉 · 100

橄榄油蔬菜沙拉 · 101

牛肉番茄包菜汤 · 099

番茄柠檬蜜茶 · 099

油醋风味田园鲜蔬 · 101

西蓝花···102

凉拌西蓝花 · 103

西蓝花拌蚬仔 · 104

可替换食材 花椰菜

花椰菜炒番茄 · 106

西蓝花炒墨鱼 · 105

农家烧花椰菜 · 107

玉米···108

玉米豌豆沙拉 · 109

腰果炒玉米粒 · 110

可替换食材 燕麦

牛奶燕麦粥 · 112

燕麦花豆粥 · 113

排骨玉米莲藕汤 · 110

豌豆玉米炒饭 · 111

黑米燕麦炒饭 · 113

蓝莓···114

杧果草莓沙拉 · 115

无花果蓝莓沙拉 · 116

可替换食材 黑加仑葡萄

甜橘沙拉 · 118

黑加仑牛奶汁 · 119

杧果蓝莓橙汁 · 117

蓝莓奶昔 · 117

黑加仑红枣饮 · 119

红枣···120

芝麻糯米枣 · 121

可替换食材 枸杞

开水枸杞大白菜 · 122

红枣枸杞蒸猪肝 · 123

薏米枸杞红枣茶 · 121

冬瓜瘦肉枸杞粥 · 123

黑木耳···124

黑木耳拌花生 · 125

蒜泥黑木耳 · 125

可替换食材 银耳

凉拌银耳 · 128

彩椒木耳炒蛋 · 126

香菇木耳焖饭 · 127

木瓜银耳汤 · 129

紫菜···130

紫菜香菇汤 · 131

白萝卜紫菜汤 · 132

可替换食材 海带

蒜泥海带丝 · 134

紫菜卷 · 133

绿豆冬瓜海带汤 · 135

牛肉···136

凉拌牛肉紫苏叶 · 137

胡萝卜炒牛肉 · 137

可替换食材 猪瘦肉

醋拌黄瓜肉片 · 139

黄瓜炒肉片 · 140

牛肉洋葱蔬菜汤 · 138

瘦肉猪肝粥 · 141

兔肉···142

葱香拌兔肉丝 · 143

兔肉萝卜煲 · 144

可替换食材 鸽肉

红枣黄芪蒸乳鸽 · 145

桂圆益智仁乳鸽汤 · 146

红枣乳鸽粥 · 147

草鱼···148

黄金草鱼 · 149

萝卜草鱼汤 · 150

可替换食材 鲫鱼

银丝鲫鱼 · 152

彩色饭团 · 151

鲫鱼豆腐汤 · 153

Part 4 选对药膳药茶，轻松养肝护肝 155

药膳和药茶是肝炎患者饮食调养中不可缺少的一部分。本部分介绍了养肝护肝的常用药膳和药茶，所用食材和药材皆适合肝炎患者，能有效辅助肝炎的治疗，帮助肝炎患者早日康复。

药膳···156

沙参红枣灵芝汤 · 156

何首乌黑豆桂圆煲鸡 · 157

莲子五味子鲫鱼汤 · 157

天冬川贝瘦肉汤 · 158

牛膝香菇煲瘦肉 · 159

柴胡苦瓜瘦肉汤 · 159

白芍炖梨 · 160

白芍枸杞炖鸽肉 · 161

牡丹皮瘦肉炖芋头 · 162

五味子炖猪肝 · 162

党参猪肚汤 · 163

白术党参猪肘汤 · 163

土茯苓薏米汤 · 164

土茯苓绿豆老鸭汤 · 165

桑寄生连翘鸡爪汤 · 166

田七黄芪红枣汤 · 166

黄芪猪骨汤 · 167

黄芪红枣牛肉汤 · 168

西洋参黄芪养生汤 · 168

川芎黄芪红枣鸡汤 · 169

药茶···170

重楼前胡茶 · 170

柴胡茯苓茶 · 171

柴胡疏肝茶 · 172

酸枣茶 · 172

虎杖根五味子茶 · 173

金银花甘草茶 · 174

郁金甘草茶 · 174

桂花甘草茶 · 175

苦参龙胆草茶 · 175

决明子茶 · 176

决明子冬瓜仁茶 · 177

绞股蓝决明子三七茶 · 178

决明子红枣枸杞茶 · 178

百合玫瑰红枣茶 · 179

玫瑰洛神花山楂茶 · 180

荷叶山楂茶 · 180

山楂决明子茶 · 181

丹参黄芪枸杞茶 · 182

红枣茵陈茶 · 182

车前子茶 · 183

垂盆草白英茶 · 183

Part 5 肝炎慎吃食物，替换无压力 ————— 185

为了避免病情反复甚至加重，肝炎患者需要在日常饮食中格外注意。本部分主要介绍一些肝炎患者需要慎吃的食物，并说明原因。另外，本部分还给出了可以替换这些食物的菜例，让您吃得健康又满意。

炸薯条···186

可替换食谱 少油版薯条 · 186

炸茄盒···187

可替换食谱 蒸茄盒 · 187

油炸花生···188

可替换食谱 花生红米粥 · 188

臭豆腐···189

可替换食谱 酸甜豆腐 · 189

松花蛋···190

可替换食谱 鸡蛋水果沙拉 · 190

红烧肉···191

可替换食谱 益母草红枣瘦肉汤 · 191

辣椒炒肉···192

可替换食谱 彩椒黄瓜炒肉丁 · 192

腌肉···193

可替换食谱 黑蒜炖瘦肉 · 193

炸鱼···194

可替换食谱 清蒸鱼 · 194

虾···195

可替换食谱 菊花鱼片 · 195

蟹黄···196

可替换食谱 馅蛋 · 196

Part
1

有个健康的肝脏 很重要

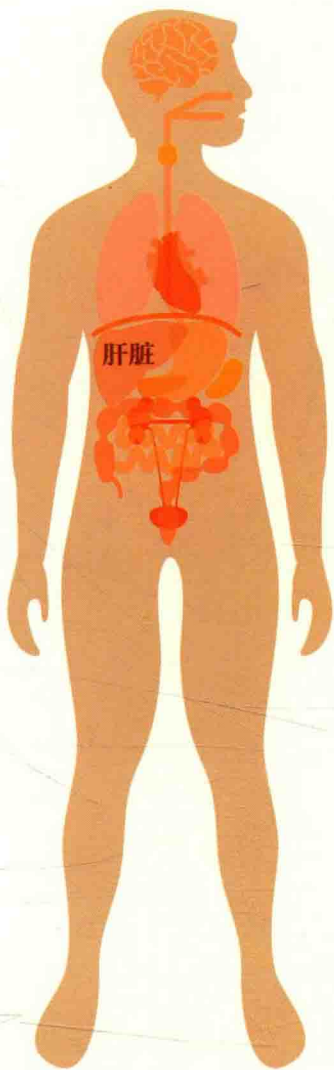
肝脏作为人体内最大的解毒器官，外来或体内代谢产生的有毒物质都要经肝脏处理后，随胆汁或尿液排出体外，所以有个健康的肝脏对于我们来说，无比重要。本书第一部分主要介绍肝脏的功能以及不利于肝脏健康的因素，还有肝炎患者需要做的检查等内容。

肝脏的位置

肝脏是人体最大的内脏器官，成年人的肝脏重量，男性为1 230~1 450 克，女性为1 100~1 300 克。

正常人的肝脏呈棕红色，质软脆嫩，位于右上腹，隐藏在右侧膈下和肋骨深面，大部分肝为肋弓所覆盖，仅在腹上区、右肋弓间有部分露出并直接接触腹前壁，肝上部则与膈及腹前壁相接。

肝脏的位置并不是固定不变的，肝脏上缘与膈相邻，所以常随呼吸被膈推动下移。肝脏的位置表现为吸气时稍下降，呼气时则稍上升，通常平静呼吸时升降可达2~3 厘米。



肝脏的功能

代谢功能

包括合成代谢、分解代谢和能量代谢。人每日摄入的食物中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质元素等营养物质，这些物质在胃肠内经过初步消化吸收后被送到肝脏，在肝脏里进行分解，变成氨基酸、脂肪酸、葡萄糖等。

分解后的物质会根据身体需要在肝脏内合成为蛋白质、脂肪和碳水化合物或其他能量物质等。经过这个过程，摄入的营养物质就变成了人体的一部分。可想而知，如果肝脏受到损伤，人体的营养来源渠道就会被中断，生命也会受到威胁。

免疫防御功能

肝脏里的库普弗细胞既是肝脏的卫士，又是全身的保护神。进入血液的外来分子，尤其是颗粒性的抗原物质，如果经过肝脏，就会被这种细胞吞噬、隔离、消除，或经过初步处理后交给其他免疫细胞进行进一步清除。

造血、储血和调节循环血量的功能

新生儿的肝脏有造血功能，长大后肝脏就不再造血，但由于血液通过门静脉和肝动脉流入肝脏，同时经肝静脉流出肝脏，因此肝脏的血容量很大。肝脏就像一个宝库，在其他器官急需血液时，肝脏可以拿出一部分血液来为其所用。

解毒功能

人体代谢过程中产生的有毒物质、药物的代谢分解产物，在肝脏中被处理后绝大部分会变得无毒或低毒。但在患有严重的肝炎时，肝脏解毒功能就会减退，人体内的有毒物质就会蓄积，容易加重肝脏的负担，也会对其他器官造成损害。

消化功能

肝细胞生成胆汁，由肝内和肝外胆管排泌并储存在胆囊，进食时胆囊会自动收缩，通过胆囊管和胆总管把胆汁排泄到小肠，以帮助食物消化吸收。

测测你的肝，它还健康吗

肝脏发病有预警，及早发现恢复好。下面是肝炎常见的一些症状，如果您符合其中的多种症状，要尽快就医排查，确认是否是肝炎引起的症状。

- ▶ 少数人在发病前曾有过类似感冒的症状。
- ▶ 突然出现食欲不振、厌油、恶心、呕吐、腹胀、泄泻或便秘等消化道症状。
- ▶ 无明显诱因而突然感到神疲力乏、精神倦怠、两膝酸软等。
- ▶ 右肋部有隐痛、胀痛、刺痛或灼热感。
- ▶ 虹膜、皮肤、小便发黄或呈浓茶色，两眼虹膜上斑点明显。
- ▶ 手掌呈金黄色，或整个掌面有暗红色或紫色斑点。
- ▶ 手掌表面，特别是大、小鱼际部分和指端掌面的皮肤充血性发红。
- ▶ 两手无名指第二指关节掌面有明显压痛感。
- ▶ 在两耳部相应的肝点区，有一结节状隆起，用火柴棒轻压此点时，疼痛较其他部位明显。
- ▶ 脸色灰暗无光泽。
- ▶ 全身皮肤表面可见散在性的红点，红点周围有红丝，用一带尖的物体轻轻按压红点中心时，四周的红丝可消失，停止按压后红丝又复现。
- ▶ 右侧颈动脉怒张。
- ▶ 腹部膨隆，腹壁上青筋暴露明显。
- ▶ 下肢明显水肿，甚至全身浮肿，小便短少。
- ▶ 有长期酗酒史或长期服用某些对肝脏有损害的药物者应警惕酒精性肝炎或药物性肝炎。

不利于肝脏健康的因素有哪些



病毒

病毒是肝脏健康的首要敌人，其中又以乙型肝炎病毒性肝炎病毒的感染最为常见和凶险。乙型病毒性肝炎病毒进入肝脏后，会在肝细胞中持续复制，不断地破坏肝细胞的结构。成人感染乙型病毒性肝炎病毒后有5%~10%会转变为慢性乙型病毒性肝炎，其中约15%会发展成为肝硬化或肝癌。



肥胖

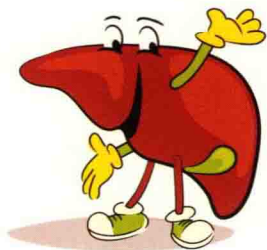
肥胖与肝脏疾病的关系比较密切，仅单纯性肥胖就可导致肝脏疾病。

很多肥胖的人常伴有肝功能损害、肝炎、脂肪肝等，若进行全方位的检查，结果可能发现，除了肥胖就找不出其他的原因。现在中国肝炎学界也逐渐达成一个共识，即肥胖可以引起肝炎。



过量饮酒

酒的主要成分是酒精，90%的酒精会在肝脏内进行代谢。酒精对肝脏的伤害是最直接和最大的，它能使肝细胞坏死，一次大量饮酒，会杀伤大量肝细胞。假如长期大量饮酒或酗酒，轻则导致酒精性脂肪肝、酒精性肝炎，严重的话会导致酒精性肝硬化。





情绪抑郁

情绪抑郁或早或晚都会导致一系列躯体疾病，如高血脂、脂肪肝、高血压等。一般人往往经不起多次大怒激愤的情绪冲击，这种情绪冲击导致肝气横逆、肝阳暴胀，使得肝脏受损。情绪抑郁，还会引起抑郁、头痛、失眠、烦躁易怒、胸胁胀痛、腹部涨满、内分泌紊乱、经期异常等症状。



滥用药物

某些药物会干扰细胞代谢的某些环节，如抑制酶的活性或阻碍某一分泌过程，会造成肝功能的减退。有酶诱导剂作用的药物可加速药物本身及其他药物的代谢，产生更多毒性产物，从而损害肝细胞；还可进一步增加其他药物的浓度，增加其毒性或使药物在肝内蓄积，从而造成肝损害。



误用中药

很多人认为中药药性平和、无毒副作用，有病治病，没病也能养生。

其实，和西药一样，中药也有毒副作用。就算是一些中药补品，长期服用也能产生毒性。很多人在不咨询医生的情况下长期服用某一种中成药，结果就可能造成重复用药、过量用药，从而加重对肝脏的损害。



习惯不健康

上班族疲于应酬，在饭桌上觥筹交错、烟酒无度，无形中增加了肝脏分解毒素的压力，使肝出现病变，导致酒精肝、脂肪肝、肝硬化等。工作繁忙、时常熬夜、睡眠不足、疲劳过度等都会引发肝脏血流相对不足，影响肝脏细胞的营养滋润，使人体免疫力下降，造成肝细胞难以修复并加剧恶化。