



轻松吃掉 脂肪肝

QingSong ChiDiao
ZhiFangGan

100 款

低脂营养食谱

吃得少不如吃得巧

用少量的油 做美味的菜

减脂、控油新思路

预防·治疗脂肪肝的必备菜谱



扫一扫
跟着视频
学做菜

总主编——季光

编 著——沈红艺 阮洁 俞璐

主 审——王灵台

上海科学技术出版社



轻松吃掉 脂肪肝

——100款低脂营养食谱



总主编——季 光

编 著——沈红艺 阮 洁 俞 璐

主 审——王灵台

上海科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

轻松吃掉脂肪肝: 100 款低脂营养食谱 / 沈红艺, 阮洁, 俞璐编著. ——上海: 上海科学技术出版社, 2017.1

(一病一食, 健康有谱 / 季光总主编)

ISBN 978-7-5478-3272-1

I. ①轻… II. ①沈… ②阮… ③俞… III. ①脂肪肝—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 234026 号

轻松吃掉脂肪肝——100 款低脂营养食谱

总主编 季 光

编 著 沈红艺 阮 洁 俞 璐

主 审 王灵台

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 18.25

字数: 250 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3272-1/R·1238

定价: 68.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向承印厂联系调换



内容提要

本书关注脂肪肝和肥胖人群“减肥难、减脂更难”的现状，以有效降低脂肪肝的发病风险、提高患者自我管理能力、主动养成少油低脂的饮食习惯为目标，依据 2016 版《中国居民膳食指南》的平衡健康饮食原则，以低脂、少油为食谱设计的定量标准，精心制作了近百款明确脂肪含量的营养治疗食谱，并量身定制了 7 天的示范食谱，帮助读者“轻松吃掉脂肪肝”。



编委会名单

总主编

季 光

编 著

沈红艺 阮 洁 俞 璐

主 审

王灵台

编 委

(以姓氏笔画为序)

刁琪龙 卫 岚 王长生 王冰心 刘 霞

杜 沛 李中平 李文韵 吴克瑾 何之劼

张云川 陈 婷 陈高敏 陈基施展 顾翠英

翁恽辰 郭 锋 惠 青 谢 燕



前言

近年来脂肪肝的发病率在我国呈迅速、持续上升的趋势。经济发达地区脂肪肝发病率在 20 年间已从 10% 提升至 30%。肥胖人群与 2 型糖尿病患者中脂肪肝的发病率为 50%；嗜酒和酗酒者脂肪肝的发病率为 58%；在经常熬夜、疲劳、饮食不规律、饮食结构不合理的亚健康人群中脂肪肝的发病率约为 60%。并且脂肪肝人群的年龄也不断下降，平均年龄只有 40 岁，30 岁左右的患者也越来越多，45 岁以下男性脂肪肝明显多于女性。尤其需要引起关注的是，我国肥胖儿童中脂肪肝的发病率高达八成左右。

脂肪肝如果长期得不到治疗和改善，会引起肝细胞缺血坏死，从而诱发肝纤维化和硬化等多种恶性肝病。据统计，脂肪肝患者并发肝硬化、肝癌的概率是正常人的 150 倍。另外，脂肪肝是代谢综合征中的一员，脂肪代谢紊乱日久，会造成糖代谢、嘌呤代谢的紊乱，导致合并高脂血症、高尿酸血症，糖尿病、心脑血管疾病的风险也日益增加。

当然，脂肪肝又是可逆的，治疗脂肪肝最安全、最有效的方法是“管住嘴，迈开腿”；预防脂肪肝最好的方法是“保持适当的体重和腰围”。

本书关注脂肪肝和肥胖人群“减肥难、减脂更难”的现状，以有效降低脂肪肝的发病风险、提高患者自我管理能力、主动养成少油低脂的饮食习惯为目标，依据 2016 版《中国居民膳食指南》的平衡健康饮食原则，以低脂、少油为食谱设计的定量标准，精心制作了近百款明确脂肪含量的营养治疗食谱，并量身定制了 7 天的示范食谱，帮助读者“轻松吃掉脂肪肝”。

编者

2016 年 9 月

目录

知识篇

基础医学知识 · 2

肝脏的位置和形态 · 2

肝脏的功能 · 2

脂肪在人体内是如何代谢的? · 3

什么是脂肪肝? · 3

脂肪是如何在肝脏堆积的? · 3

脂肪肝有哪些类型? · 3

脂肪肝的成因有哪些? · 3

哪些人易患脂肪肝? · 4

脂肪肝有哪些危害? · 4

脂肪肝有哪些症状? · 5

脂肪肝有哪些诊断方法? · 5

◇ 影像学检查 · 5

◇ 血液学检查 · 6

◇ 穿刺活检 · 6

基础营养知识 · 7

评价身体健康的基本指标 · 7

◇ 身体质量指数 (BMI) · 7

◇ 体脂率 (BFR) · 7

◇ 腰臀比 (WHR) · 7

评价血脂的基本指标 · 8

◇ 读懂血脂检验报告 · 8

◇ 血脂波动的影响因素 · 9

评价健康膳食的标准 · 9

◇ 适当的热量供应 · 9

◇ 合理的膳食结构 · 10

◇ 膳食纤维与维生素 · 10

◇ 合理的饮食制度 · 11

了解“油” · 11

◇ “油”的主要来源 · 11

◇ 脂肪的分类 · 11

◇ 胆固醇 · 11

◇ 反式脂肪酸 · 11

“糖”与脂肪 · 12

◇ 糖的来源 · 12

◇ 碳水化合物的分类 · 12

◇ 碳水化合物的转化 · 12

◇ 低 GI 食物 · 12



美食篇

食谱阅读说明 · 14

蔬菜类 · 16

低卡高纤的蔬菜 · 16

青菜 · 16

蚝油上海青 · 18

杏鲍菇炒青菜 · 21

豆腐拌青菜 · 22

青菜香菇豆瓣汤 · 24

白菜 · 26

白菜如意卷 · 28

白菜猪肉牡丹锅 · 31

蒜蓉蒸白菜 · 32

拌三白 · 34

芹菜 · 36

开洋拌西芹 · 38

芹菜拌黑木耳 · 40

西芹炒百合 · 42

西芹苹果汁 · 44

菠菜 · 46

菠菜芙蓉汤 · 48

姜味菠菜什锦泡饭 · 50

金针菇温拌菠菜 · 52

花菜 · 54

花菜泡菜 · 57

花菜蘑菇芋艿羹 · 58

咖喱烤花菜 · 60

番茄炖花菜 · 62

茄子 · 64

蒜蓉拌茄子 · 67

鸡肉香菇烤茄子 · 68

茄子味噌汤 · 70

肉末蒸茄子 · 72

黄瓜 · 74

和风黄瓜色拉 · 76

芥末黄瓜拌山药 · 79

酸奶黄瓜番茄色拉 · 80

黄瓜菠萝汁 · 83

萝卜 · 84

柠香柚子萝卜片 · 86

豆瓣酱煮萝卜 · 88

萝卜蛤蜊汤 · 91

笋 · 92

江南三蒸 · 94

海带冬笋煮 · 96

盐烤笋 · 98

荷兰豆 · 100

荷兰豆南瓜煮 · 103

荷兰豆清炒北极贝 · 104

荷塘小炒 · 106

根茎类（高淀粉）蔬菜 · 108

山药 · 108

山药排骨汤 · 111

咸菜肉片炒山药 · 112

山药秋葵盖饭 · 114

南瓜 · 116

酱油烤南瓜 · 118

红豆南瓜羊羹 · 121

莲藕 · 122

酸辣藕块 · 124

莲藕炒肉片 · 126



豆腐魔芋菌藻类 · 128

豆腐 · 128

野菜豆腐羹 · 130

剁椒蒸臭豆腐 · 133

山药海藻拌豆腐 · 134

魔芋 · 136

香菜木耳拌魔芋 · 139

■ 日式牛肉锦蔬魔芋煮 · 140

菌菇 · 142

五香菌菇汤 · 145

杂菌拌贝肉 · 146

酸辣蟹菇拌豆芽 · 149

白玉菇山药薏苡仁汤 · 150

水产类 · 152

咸菜鲜笋清蒸小黄鱼 · 155

丝瓜毛豆桑拿鱼 · 156

鲫鱼豆腐汤 · 159

盐烤秋刀鱼 · 161

煎三文鱼配芦笋 · 162

鱿鱼热色拉 · 165

豆豉鱿鱼 · 166

蒜蓉开片虾 · 168

干烧蛤蜊 · 170

蛋禽畜肉类 · 172

蛋类 · 172

锦蔬铁锅焗蛋 · 175

姜醋蛋 · 176

肉饼炖蛋 · 179

蛋皮拌莴笋 · 180

禽肉类 · 182

鸡肉山药煮 · 184

鸡肉拌三丝 · 187

畜肉类 · 188

白切牛肉 · 190

咖喱牛肉汤 · 192

沙茶羊肉枝竹煲 · 194

薄荷羊肉汤 · 196

姜汁烧肉 · 199

粗粮主食类 · 200

糙米饭 · 202

■ 红豆饭 · 203

荞麦饭 · 205

双色甘薯饭 · 207

土豆焖饭 · 208

十谷米饭 · 209

小米粥 · 211

传统菜的控油新做法 · 212

油焖笋 · 212

四喜烤麸 · 214

■ 油焖茄子 · 216

炆炒土豆丝 · 218

烂糊肉丝 · 220

番茄炒蛋 · 222

青豆炒虾仁 · 224

香菇菜心 · 226

土鸡汤 · 228

猪油八宝饭 · 230

一周示范菜谱 · 232

一周示范菜谱设计的基本条件 · 232

Day 1

» 早餐：法式长棍+茄汁黄豆+水煮



西兰花+白煮蛋+脱脂牛奶·232

» 午餐: 糙米饭+香煎三文鱼+芹菜拌黑木耳+乌龙茶·233

» 加餐: 香蕉 150g·233

» 晚餐: 红薯玉米+蒜蓉开片基围虾+金菇温拌菠菜+玉米须茶·234

Day 2

» 早餐: 小米粥+杂粮馒头+菠菜金针菇蛋饼+坚果+水果·235

» 午餐: 红豆饭+咸菜冬笋小黄鱼+番茄炖花菜+水果·236

» 加餐: 原味酸奶 120ml·236

» 晚餐: 担担面+菊花茶·237

Day 3

» 早餐: 豆浆+鸡蛋豆渣煎饼+水果·238

» 午餐: 荞麦饭+鸡肉拌三丝+虾皮煮青菜·239

» 加餐: 葡萄 80g+酸奶 100ml·239

» 晚餐: 红豆饭+豆豉鱿鱼+蒜蓉拌茄子+普洱茶·240

Day 4

» 早餐: 全麦吐司+白煮蛋+水果+脱脂牛奶·241

» 午餐: 双色甘薯饭+白菜猪肉牡丹锅+西芹炒百合·242

» 加餐: 开心果 30g(去壳)·242

» 晚餐: 双色甘薯饭+丝瓜毛豆桑拿鱼+水果·243

Day 5

» 早餐: 姜味菠菜什锦泡饭+粗粮馒头+水果·244

» 午餐: 金枪鱼牛蒡菌菇焖饭+豆腐拌青菜+水果·245

» 加餐: 脱脂牛奶 150ml+核桃仁 20g·245

» 晚餐: 荞麦凉面+咖喱牛肉汤·246

Day 6

» 早餐: 虾皮鸡蛋牛奶软饼+黄瓜菠萝汁·247

» 午餐: 土豆焖饭+荷兰豆清炒北极贝+拌三白·248

» 加餐: 开心果(去壳) 30g·248

» 晚餐: 荠菜猪肉馄饨+水果+乌龙茶·249

Day 7

» 早餐: 燕麦泡饭+酸奶黄瓜番茄色拉·250

» 午餐: 十谷米饭+烂糊肉丝+盐烤秋刀鱼·251

» 加餐: 脱脂酸奶 100ml+核桃仁 20g·251

» 晚餐: 十谷米饭+荷兰豆南瓜煮+水果·252



管 理 篇

脂肪肝早发现 · 254 如何拯救脂肪肝 · 254

严格禁酒 · 254

科学减重 · 255

合理饮食 · 255

◇ 避免过多的热量摄入 · 255

◇ 避免过多的糖和脂肪摄入 · 255

◇ 适当增加蛋白质的摄入 · 256

◇ 增加富含维生素的食物摄入 · 257

◇ 增加富含矿物质的食物摄入 · 257

◇ 增加膳食纤维的摄入 · 257

适当运动 · 257

◇ 运动类型 · 258

◇ 运动强度 · 258

◇ 运动时间 · 258

◇ 运动频率 · 258

膳食治疗中常见问题的 Q&A · 259

Q: 为什么首先要限制摄入食用油? · 259

Q: 吃脂肪真的会长肥肉吗? 不是也有专家说, 淀粉更能让人长胖吗? · 259

Q: 一天吃多少脂肪合适呢? · 259

Q: 为了瘦身平时吃得非常少, 怎么还是得了脂肪肝? · 259

Q: 主食可以用水果和蔬菜替代吗? · 260

Q: 主食中可添加哪些粗粮? 怎么做才好吃? · 260

Q: 吃素能远离脂肪肝吗? · 260

Q: 外出就餐如何控油点菜? · 261

Q: 老年人的饮食要如何注意? · 261

十大控“油”烹饪小技巧 · 262

油壶控油 · 262

烹饪控油 · 262

拌菜控油 · 262

炒菜控油 · 263

断生控油 · 263

肉汤控油 · 263

煎炸控油 · 263

素食控油 · 263

调味控油 · 264

主食控油 · 264

■ 隐形肥肉大揭秘 · 265



附 录

- 男子标准体重对照表 · 266
- 女子标准体重对照表 · 267
- 常用食物膳食纤维含量 (g/100g 可食部) · 268
- 常见高蛋白低脂肪食物列表 (以 100g 可食部计算) · 270
- 常见甜食及饮料的热量 (以 100g 可食部计算) · 271
- 90kcal 食物的量 · 272
- 常见食物 GI 值列表 (GI: 升糖指数) · 273

菜 谱 索 引

知识篇



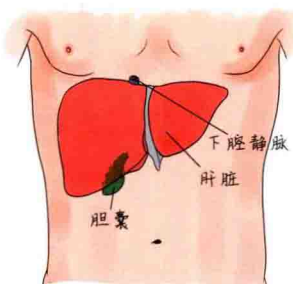
基础医学知识

肝脏的位置和形态

肝脏位于人体的腹腔的右上方，膈的正下方，大部分被右侧肋骨覆盖。

肝脏呈不规则的楔形，分为左右两叶，从正面看像一顶斜戴在胃肠上的鸭舌帽。

成年男性的肝脏有1.2~1.4kg，女性的有1~1.2kg，由3000亿个肝细胞组成，是人体最大的腺体。



肝脏的功能

肝脏是人体内负责消化和代谢的重要器官，人体大部分的新陈代谢和有毒物质的转化都在这里完成，所以肝脏还有“人体化工厂”“新陈代谢中心”“解毒大师”等别称。

◦ 功能一：分泌胆汁，促进脂类分解

肝脏每天可分泌700~1000ml的胆汁，而胆汁中的胆汁酸可使脂肪乳化成细小的颗粒，便于小肠的消化吸收。

◦ 功能二：营养素的加工和储藏

我们通过膳食获得的营养素是不能直接被身体吸收

的，必须经过肝脏的“化学加工”，而一些机体暂不需要的营养素则会被暂存起来，以备不时之需。

蛋白质在肠道被分解为氨基酸后，在肝脏重新合成人体所特有的蛋白质，并通过血液循环输送给身体各处的器官和组织。

碳水化合物在被小肠分解转化后，以糖原的形式储藏在肝脏和肌肉中，一旦血液中的糖原减少，肝脏就会将糖原释放到血液中。

脂肪在小肠被分解成脂肪酸后，在肝脏重新合成人体所需要的各种脂类物质。

◦ 功能三：处理有毒物质

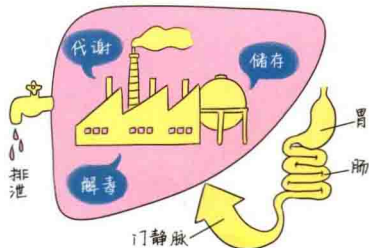
肝脏是人体最大的解毒器官，人体自身代谢产生的



基础小知识

如果把人体比作一个城市的话，那么，肝脏就是这个城市中的化工厂，从膳食中摄取的营养素将被送到这里进行代谢加工，有害物质则将被无毒化处理，并通过管道排出。

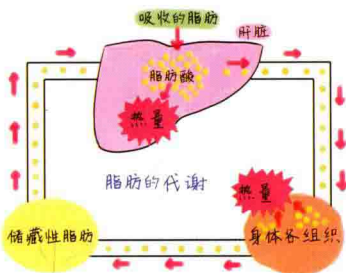
同时，它还是城市的集配中心，有着仓储和物流管控能力，暂时不为人体所需要的营养物质会被储存起来，需要时又能够及时输送补给。



毒素和来自体外的毒素基本上都能在肝脏解毒，然后随胆汁和尿液排出体外。

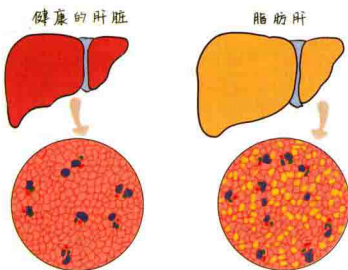
脂肪在人体内是如何代谢的？

人体内的脂肪主要分布在腹腔、皮下和肌肉间隙中，主要通过膳食摄入或体内转化而来。当膳食摄入的热量大于机体消耗，多余的热量会以脂肪的形式在体内储存起来，而一旦当机体处于饥饿状态，脂肪又会被分解成热量释放出来，以维持机体的生理需要。而负责脂肪代谢的主要器官正是我们的肝脏。



什么是脂肪肝？

脂肪肝是各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变，通俗地说，就是肝脏里脂肪太多了。正常的肝脏表面光滑，呈健康的暗红色，细胞组织均匀一致，而脂肪肝的外观则呈弥漫性肿大，边缘钝厚，像个面团，颜色

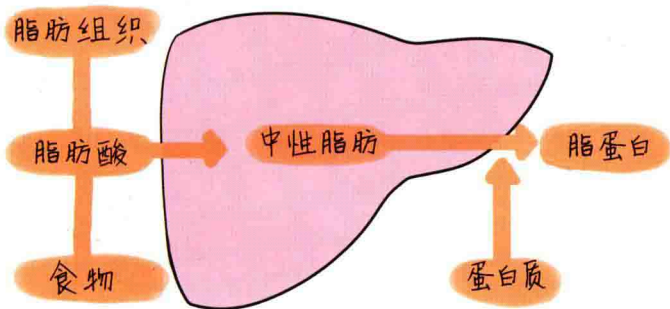


也由红变黄，表面发亮，有油腻感。没错，就像被欧洲人誉为珍馐的“肥鹅肝”。

脂肪是如何在肝脏堆积的？

肝脏是负责脂肪代谢的主要器官，膳食中的碳水化合物和脂肪经小肠分解后，在肝脏会被重新合成胆固醇、磷脂和中性脂肪等各种脂类物质，并通过血液运送到身体的各个器官和组织。

由于中性脂肪需要和蛋白质结合成脂蛋白后才能被送入血液，所以，当体内中性脂肪过多或蛋白质不足时，过剩的中性脂肪只能在肝脏堆积，久而久之就成了脂肪肝。



脂肪肝有哪些类型？

人体正常的肝脏中含有5%的脂肪，当脂肪含量超过5%时即可被诊断为脂肪肝。

根据脂肪含量的多少，脂肪肝分为以下3型：

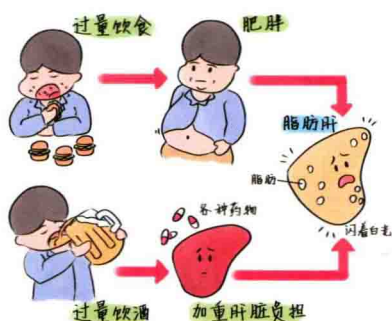
轻型（含脂肪5%～10%），中型（含脂肪10%～25%），重型（含脂肪25%～50%或>30%）。

根据成因还可分为酒精性脂肪肝及非酒精性脂肪肝。

脂肪肝的成因有哪些？

过度饮酒、过量饮食、运动不足等因素是导致脂肪肝的主要原因。

人在饮酒时，肝脏会优先处理血液中的乙醇毒素而暂缓脂肪的代谢，如果经常过度饮酒，膳食摄入的脂肪就无法正常代谢，堆积在肝脏中就形成了酒精性脂肪肝。



过量饮食会使热量过剩，如果再加上运动不足，过剩的热量会变成脂肪在肝脏堆积，时间久了则会形成非酒精性脂肪肝。

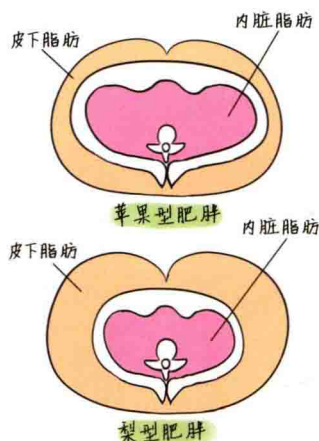
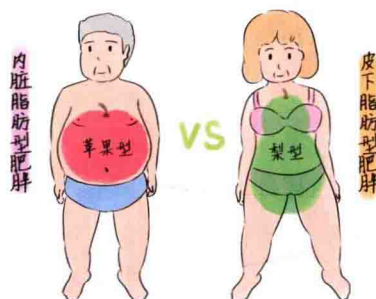
哪些人易患脂肪肝？

除了有长期过度饮酒、过量饮食习惯的人，肥胖症、高脂血症、糖尿病患者都是脂肪肝的高危人群。

肥胖症患者多患有脂肪肝。调查显示肝内脂肪的堆积程度与体重超标程度成正比，约半数的肥胖者（肥胖判断指标详见 P7 BMI 身体质量指数）体内可见肝内轻度脂肪浸润，在重度肥胖症患者中脂肪肝的发病率可达

60% ~ 94%。而同样是肥胖，脂肪集中在腰腹部的内脏脂肪型（苹果型）肥胖者，与周围脂肪型（梨型）肥胖者相比，前者更容易诱发脂肪肝（肥胖体型判断指标详见 P7 腰臀比）。

另外，调查显示肥胖症儿童的脂肪肝发病率也是逐年增加。人体内脂肪细胞的数目在成年后一般不会增加，如果儿童期肥胖，体内脂肪细胞数就会比一般人多，而一度分裂出来的脂肪细胞是不会减少的。由于其脂肪细胞数目较多，对脂肪



的储存能力也较强，一旦膳食过量或运动不足，就很容易诱发脂肪肝。

高脂血症患者由于血浆中三酰甘油和胆固醇水平较高，通俗地说就是血液中脂肪含量较高，而且致病因素（如高脂饮食、高糖饮食及酗酒等）类似，所以脂肪肝的发病率远高于普通人群（血脂指标解读详见 P8 血脂基本指标）。

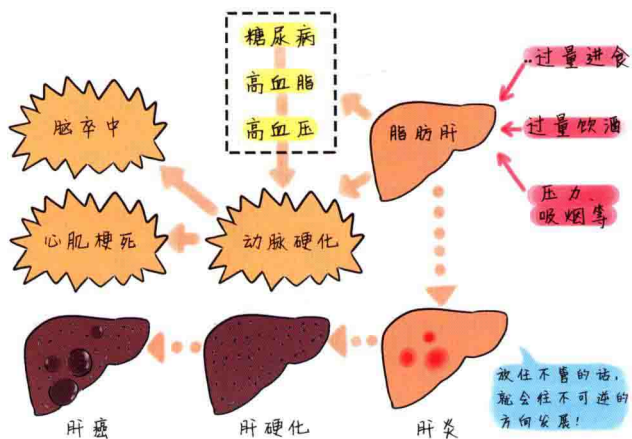
糖尿病患者体内胰岛素分泌不足，糖利用会受到影响，机体为了保证热量供应，就会动员脂肪帮糖供能，身体各处的脂肪被纷纷释放到血液中，形成大量的游离脂肪酸，最后在肝脏合成、堆积成脂肪肝。

** 此外，脂肪肝的发病具有遗传易感性，有脂肪肝家族史的人更应注意预防。

脂肪肝有哪些危害？

脂肪肝如果放任不管的话，不仅会出现肝功能下降、动脉硬化等问题，严重的还有可能发展成脂肪性肝炎、脂肪性肝硬化甚至肝癌。

正常的肝脏内肝细胞排列整齐，被一些像叶脉状的膜分割成许多的肝小叶，而那些叶脉状的膜中又分布着血管和小胆管。



随着脂肪的入侵，肝细胞内的糖原和蛋白质等营养物质就会被排挤，缺少了营养的肝细胞寿命缩短，肝功能下降。而一些被脂肪撑大了的肝细胞会挤压肝小叶周围的血管，影响肝细胞的血液供应。维持机体正常生理活动的氧分和营养素收不进也送不出，长此以往，不仅肝脏营养不良，机体也会营养失衡。

随着入侵脂肪量的增多，肝细胞的损伤也会日益严重，久而久之，还会出现脂肪性肝炎。

而炎症在修复的过程中会长出一些纤维组织，这些纤维会挤压肝小叶周围的血管和胆管，再发展下去还会出现肝脏纤维化，一旦纤维大量增生，血管阻力增加，门静脉出现高压，那就有可能变成脂肪性肝硬化了。

虽然肝脏的再生能力很高，可多次修复，但仍有范围和程度的限制。

脂肪肝有哪些症状？

部分脂肪肝患者可能会出现食欲不振、消化不良、恶心、呕吐、肝区隐痛、肝脾肿大等症状，但轻度脂肪肝患者往往临床症状不明显。

肝脏是个复杂而又特别的器官，它没有痛觉神经，对一些“小毛小病”没

有明显的感觉，所以常被称为“沉默的器官”。此外，肝脏的代偿能力很强，只要还有 30% 的肝组织在起作用，仍然可以维持正常的生理活动，所以肝脏又被称为“顽强的器官”。然而，正因为这种“沉默”和“顽强”常会使人忽略了对它的关心，等到感觉到不适时，我们的肝脏可能已经非常虚弱了。

脂肪肝有哪些诊断方法？

影像学检查

目前最常用的主要有 B 超、CT 和 MRI（磁共振）。

B 超诊断的准确性虽然对操作者的依赖程度较高，但由于其经济、迅速、检出率高、无创伤，被推选为最佳常规检测手段。

CT 在诊断准确性上优于 B 超和 MRI，但检查费用较

