

养 生 文 化 丛 书

YANGSHENG WENHUA CONGSHU



调养食谱

肝脏病

▲ 叶连海 郝淑秀 主编 ▼



中国盲文出版社



* ————— · 养生文化丛书 ·

Yang Sheng Wen Hua Cong Shu ————

肝脏病调养食谱

叶连海 主编
郝淑秀

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝脏病调养食谱/叶连海,郝淑秀主编.

—北京:中国盲文出版社,2001.1

(养生文化丛书)

ISBN 7-5002-1477-4

I. 肝… II. ①叶… ②郝… 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(2000)第 77614 号

肝脏病调养食谱

主 编:叶连海 郝淑秀

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:河北衡水冀峰印刷股份有限公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:239 千字

印 张:10.375

印 数:1—5000 册

版 次:2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN7-5002-1477-4/T·11

定 价:15.00 元

此书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



冰糖银耳

糖醋黄瓜卷





芹黄鱼丝

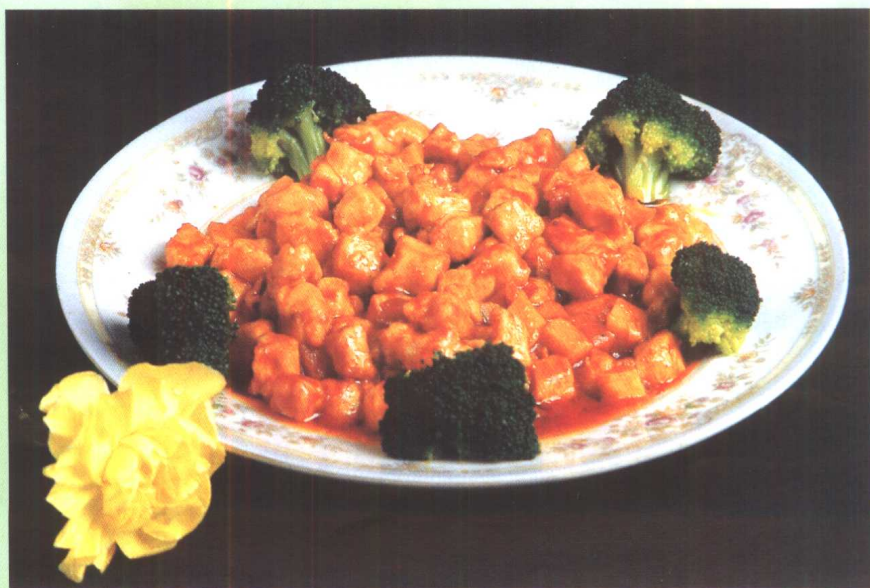
芫爆鱿鱼卷





鸡蛋包饭

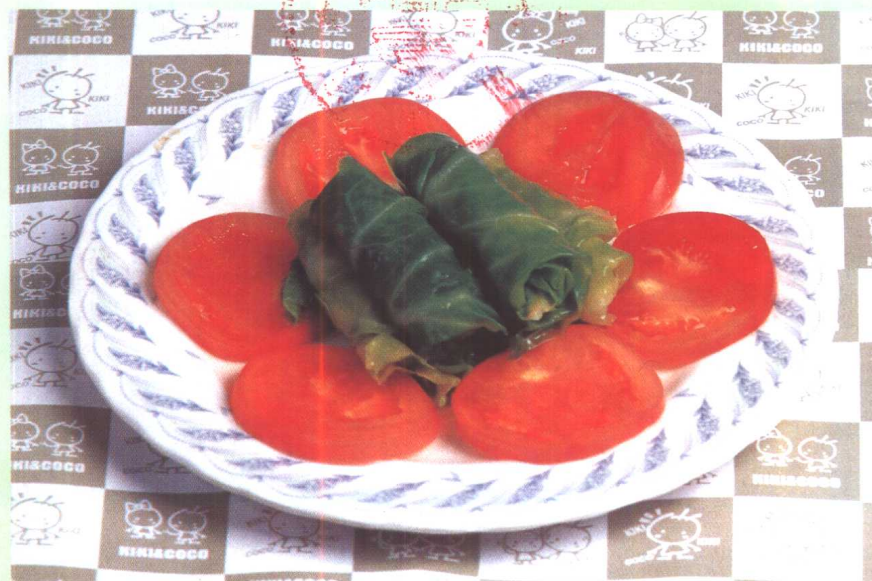
红油鸡丁





扒鲜芦笋

清蒸菜卷



前 言

肝脏病是我国的多发病和常见病。据最新统计数字:我国有乙肝带菌者一亿二千多万;需治疗的肝脏病患者三千多万;每年死于肝脏病的患者多达一百多万。

目前常见的肝脏病主要包括急性肝炎、慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝、肝癌等。其典型症状为乏力、厌食、恶心、腹胀、肝区痛等。肝脏病极大地危害着人民的健康,所以,积极防治各类肝脏病是肝脏病患者及其家属的共同心愿。

肝脏病患者若实行合理的饮食控制,做到饮食治疗与药物治疗相结合,肝病是可以治愈的。但是,许多肝脏病患者和家属不了解饮食控制的方法,不熟悉哪些食物适宜肝脏病患者食用及科学烹饪这些食物的方法。为此,我们编写了《肝脏病调养食谱》一书。

本书共分三篇:第一篇为“食疗保健篇”,对肝脏病的保健知识和食疗知识作了扼要介绍。第二篇为“食疗验方篇”,收入了可治疗急性肝炎、慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝等病症的47个食疗验方。第三篇为“食疗食谱篇”,是全书的重点篇。根据肝脏病

患者的饮食特点,精选了56种具有治疗肝病作用的食物,并收入了以这些食物为主要原料的南北各种风味的食谱350种,并对每款食谱的原料选用、科学烹饪及营养成分、疗效、适用范围作了详细地介绍。“附录”部分为肝脏病调养食物的营养成分表,查阅起来快捷、方便。

历代医学专家都主张“药疗不如食疗”。食疗不仅可以补充人体所需的营养物质,而且可以改善病人体质,提高其抗病能力,从而起到防病治病的作用。在某些方面能起到药物不能起到的作用,或比药物的效果更显著。《黄帝内经》中强调:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,这实际上是根据每一类食物的营养特点确定了它们对人体的作用。只有合理地摄取各种营养成分,才可以满足病体对营养的需求。既有利于增强抵抗力,又能补充疾病消耗和供给修复受损组织器官所需要的物质,以确保身体安康。

我们相信,这本食谱一旦进入您的家庭,一定能成为您家庭里受欢迎的司厨顾问。愿广大肝脏病患者早日康复。

编著者

2000年11月

目 录

*

Contents

食疗保健篇

肝脏病的保健知识 *

- | | |
|------------------|----------------|
| 2 / 肝炎是如何分类的？ | 4 / 为什么家庭内 |
| 3 / 为什么说：甲肝的主要传染 | 易传播乙肝？ |
| 途径是“病从口入”？ | 5 / 如何防止肝炎复发？ |
| 3 / 如何预防病毒性肝炎？ | 6 / 为什么肝脏病患者不宜 |

“饭后百步走”？

缺乏可预防肝癌？

6 / 为什么说：防止硒、锰、钼

肝脏病的食疗知识*

7 / 肝脏病患者的食疗

原则是什么？

8 / 肝脏病患者冬春季节的

食疗要点有哪些？

8 / 脂肪肝患者的食疗

要点有哪些？

9 / 慢性肝炎患者的食疗

要点有哪些？

10 / 重症肝炎患者的食疗

要点有哪些？

10 / 老年肝炎患者的食疗

要点有哪些？

11 / 儿童病毒性肝炎患者的

食疗要点有哪些？

12 / 肝硬化患者的食疗

要点有哪些？

13 / 肝昏迷患者的食疗

要点有哪些？

13 / 肝癌患者的食疗

要点有哪些？

食疗验方篇

急性肝炎食疗方*

16 / 鸡骨草粥

16 / 茵陈粥

17 / 茯苓赤豆粥

17 / 栀子粥

18 / 紫茄大米粥

18 / 酸枣汤

18 / 糖醋猪骨汤

19 / 红枣花生汤

19/茵陈麦芽红枣汤

20/鸡骨草田螺汤

20/红茶糖饮

21/黄豆白莱干

21/绿茶丸

22/猪胆酒

慢性肝炎食疗方*

22/芥菜粥

23/茯苓粥

23/蒲公英粥

24/双耳粥

24/黄芪粥

25/枸杞鸡肾粥

25/加味黄芪粥

26/山药莲子甲鱼汤

26/鸡骨草蛋汤

27/芥菜蜜汁

27/养肝消淤蜜

28/泥鳅粉

28/绿豆酸枣灌藕

29/清蒸枸杞鸽

29/五味垂盆蛋

肝硬化食疗方*

30/冬葫芦粥

30/茯苓鳖枣汤

31/苡仁赤豆汤

31/巴豆鲤鱼汤

32/鲤鱼汤

32/清炖牛肉萝卜汤

33/泽泻茯苓鸡

33/五味蛋白蛋

34/大蒜炖黑鱼

35/赤豆冬瓜炖黑鱼

35/李子茶

36/大蒜西瓜饮

36/蒜茶黑鱼饮

37/山药桂圆炖甲鱼

脂肪肝食疗方*

37/玉米须赤豆汤

38/红花橘皮饮

38/当归郁金饮

38/金钱草砂仁鱼

食疗食谱篇

蔬菜水果类*

菠菜

41/虾子炆菠菜

42/鸡片炒菠菜

42/牛柳菠菜

43/猪肝炒菠菜

44/冬菇菠菜

44/素炒菠菜

油菜

45/虾片油菜

46/牛肉片炒油菜

47/香肠炒油菜

47/猪肝炒油菜

48/冬菇油菜

49/豆腐泡炒油菜

白菜

50/白菜拌肉丝

51/白菜拌肚丝

51/熏鸡丝拌白菜

52/豆腐丝拌白菜

53/芝麻酱白菜心

53/肉丁炒白菜

54/火腿玉兰扒白菜

55/肉片千张白菜

55/猪肝炒白菜

56/鸡丝烩白菜

57/香菇烧白菜

57/栗子烧白菜

58/虾米烧白菜

58/香干炒白菜

59/白菜烩豆腐

60/奶油白菜

60/糖醋白菜

61/素炒白菜

62/鸡块炖白菜

62/鸭块白菜汤

63/白菜肉丝汤

卷心菜

64/海米烧卷心菜

65/虾子卷心菜

65/清蒸菜卷

66/肉片炒卷心菜

芹菜

67/全钩炆芹菜

68/香干拌芹菜叶

69/芹菜拌腐竹

69/海米烧芹菜

70/炒杂素

71/芹黄鱼丝

芦笋

72/凉拌芦笋

73/扒鲜芦笋

73/扒鲍鱼芦笋

74/茄汁芦笋

蒜薹

75/里脊丝炆蒜薹

75/鸡片干张蒜薹

76/双丝炒蒜薹

77/肉丝炒蒜薹

番茄

78/番茄拌黄瓜

78/酿番茄

79/番茄炒牛肉

80/番茄烧牛肉

80/番茄炒鸡蛋

81/番茄冻

82/番茄鸡蛋汤

茄子

83/多味茄泥

83/拌茄泥

84/青酱茄子

85/蒸茄盒

佛手瓜

86/凉拌佛手瓜

87/酸辣佛手瓜

87/佛手瓜炒里脊

88/佛手瓜炒鸡蛋

黄瓜

89/虾米拌黄瓜

89/糖醋黄瓜卷

90/虾片炒黄瓜

91/鸡片烩黄瓜

91/黄瓜木耳汤

冬瓜

92/虾皮烧冬瓜

- 93/羊肉片熬冬瓜
93/鸡块炖冬瓜
94/冬瓜羊肉丸子
95/三鲜冬瓜汤

扁豆

- 95/扁豆炒番茄
96/冬菇焖扁豆
97/肉丝扁豆丝
97/虾片炒扁豆

豇豆

- 98/虾皮拌豇豆
99/芝麻酱拌豇豆
99/干烧豇豆
100/肉片焖豇豆

豌豆

- 101/白油豌豆
101/肉末炒豌豆
102/鲜蘑炒豌豆
103/肉丝烩豌豆

莴笋

- 104/香菇炒莴笋
105/牛肉片炒莴笋
105/肉丝炒莴笋
106/椒油莴笋丝
107/炆莴笋片

萝卜

- 108/拍小萝卜

- 108/肉片烧萝卜
109/香菜烧白萝卜
110/素烩水萝卜
110/红烧小萝卜
111/萝卜炖牛肉
112/牛肉丝炒胡萝卜
112/虾米萝卜丝汤

藕

- 113/蜂蜜藕粉
114/水果藕粉

梨

- 115/京糕拌梨丝
116/糖拌雪梨丝
116/蜜汁整梨
117/冰糖梨块
118/水果梨羹

李子

- 119/雪燻李脯
120/薄荷李子
120/蜜汁鲜李
121/冰糖李子

红枣

- 122/蜜汁江米枣
123/玫瑰红枣
123/红枣酪
124/红枣羹
125/百合红枣汤

菌 类*

银耳

- 126/凉拌双耳
- 127/冰糖银耳
- 128/鲜果银耳
- 129/金银羹
- 129/西米银耳羹
- 130/银耳鸡汤

香菇

- 131/清蒸香菇
- 132/虾子香菇
- 132/瓢香菇盒
- 133/鸡茸香菇
- 134/枣香冬菇
- 135/冬笋烧香菇
- 135/香菇烧芹菜
- 136/香菇煎豆腐

口蘑

- 137/口蘑烧菜心
- 138/卤口蘑
- 138/口蘑炒鸡丁

- 139/椒油口蘑鸡片

- 140/口蘑烩面筋

- 141/口蘑羊肉丸汤

平菇

- 142/茄汁平菇

- 143/平菇炒青豆

- 143/平菇烧腐竹

- 144/平菇熘鱼片

- 145/海米烧平菇

- 146/平菇煨鸡汤

鲜蘑

- 147/木耳拌蘑菇

- 148/蘑菇鸡片

- 148/蘑菇炖鸡

- 149/蘑菇冬瓜汤

金针菇

- 150/金针菇炒鸡丝

- 151/金针菇炒双耳

- 152/金针菇熘鱼丝

- 153/全菇虾仁汤

肉禽蛋类*

牛肉

- 154/五香牛肉

155/清炖牛肉
155/蚝油牛肉块
156/红烧牛肉土豆
157/烧牛蹄筋
158/大葱烧蹄筋
159/酸辣牛肉汤
160/蚝油牛肉汤

羊肉

161/扒羊肉条
162/红烧羊肉
162/葱扒羊肉
163/手抓羊肉
164/氽羊肉
165/羊肉丸子汤

猪肉

166/白切肉
167/鱼香肉丝
167/酱爆肉丁
168/双色肉丁
169/腐乳烧肉
170/三丝汤
170/紫菜肉片汤

猪肝

171/盐水猪肝
172/三丝肝膏
173/炒肝丝
174/青蒜炒猪肝

猪肾

175/炒腰花
176/美味腰片汤

鸡肉

177/烩生鸡丝
178/红油鸡丁
179/苹果鸡丁
180/辣子鸡丁
180/糟鸡
181/雪花鸡
182/花椒鸡
183/烘淡糟鸡
184/咖喱土豆鸡块
184/清汤鸡块
185/鸡片氽汤

鸡肝

186/鱼香鸡肝
187/软煎鸡肝
188/鸡肉鸡肝串
188/雪花鸡肝

鸡蛋

189/摊鸡蛋
190/熘鸡脑
191/三丝蛋饼
192/三色蛋片
193/三丁烤蛋
194/熘黄菜