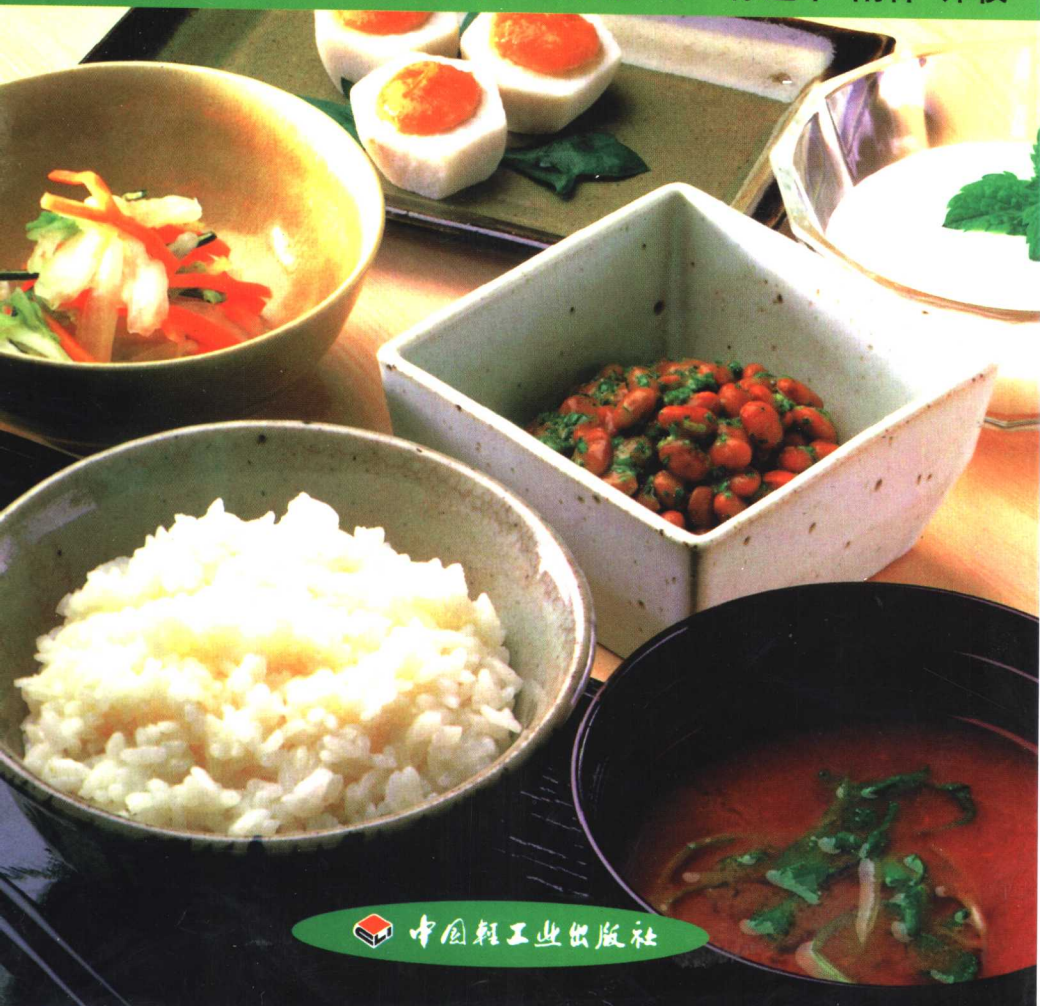


大众饮食疗法



肝脏病的 饮食疗法

〔日〕三边 谦 柴田勝代 编 岳晓慧 译 徐建华 南林 译校



中国轻工业出版社

大众饮食疗法

肝 脏 病 的 饮食疗法

[日]三边 谦 柴田勝代 编
岳晓慧 译
徐建华 南林 译校



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众饮食疗法/[日]金井美津等编;徐建华等译.
—北京:中国轻工业出版社,2000.1
ISBN 7-5019-2739-1

I. 大… II. ①金…②徐… III. 食物疗法
IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55148 号

版权声明:肝臓病の食事と食べ方

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

责任编辑:李炳华 彭倍勤 责任终审:唐是雯 封面设计:崔 云
版式设计:王培燕 责任校对:燕 杰 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址://www.chlip.com.cn

制 作:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京百花彩印有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:4

字 数:103千字 印数:1—12000

书 号:ISBN 7-5019-2739-1/TS·1662 定价:16.00元

著作权合同登记 图字:01-1999-3505号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前言

· 肝脏病的饮食疗法 ·

肝脏,通常被称为“沉默的脏器”。因为肝脏即使超负荷工作,甚至状况不佳时,也不易有明显的症状,可当有所察觉时,病情多数已相当严重了。一旦患了肝病,只有静养和食疗,若转为慢性肝病,这种疗养式治疗将持续五年、十年,甚至一辈子。

本书重在介绍长期食疗,以病情稳定的慢性肝炎和肝硬化患者为对象制定基本膳食。在第一部分的“一天食谱”中,首先教您掌握基本饮食量与整体的营养平衡,这样,您在以后的烹饪操作中就会觉得轻松容易了,同时,分四季向您介绍三天的食谱,侧重点在食品的时令,这是因为饮食中季节感格外重要。限制蛋白质摄入量及脂肪肝患者的食谱出发点与基本膳食不同,为此,又分别介绍了两天的食谱。不过,只要稍稍调整一下主食量和食物品种,基本膳食的食谱也都适用于脂肪肝患者。在第二部分里按原料类别分别向您介绍了有助于保护肝脏所必需的蛋白质、维生素等营养均衡丰富的多种菜肴。为了调剂漫长的食疗生活,以达到事半功倍的效果,第三部分特向您介绍了一些下酒菜、甜食和点心的制作方法,以及在外就餐的窍门。另外,为了使长期食疗取得切实成效,有必要掌握一些有关

肝病的知识和食疗的基本原则,因此,第四部分向您介绍了一些只要掌握基础就能通过实践取得良好效果的方法。

正如您在本书中所看到的那样,家庭疗养肝病患者的基本膳食同样也是适合于健康人口味的美味佳肴。患者与家人愉快地围桌共进美餐时,可以说食疗就达到了预期的目的。

· 为方便正确计算出食物的营养价值,本书介绍的所有食谱均是以一人份为标准,实际操作时请按就餐人数调整。

· 原料全部以克表示,调味品的标准计量为小汤匙(5毫升)或一小杯(质量为克),如下表所示:

食盐	砂糖	醋、酒	酱油、料酒、酱	油	面粉、淀粉	面包屑
5	3	5	6	4	3	1

目 录

• 肝脏病的饮食疗法 •



肝脏病人基本膳食

的一天食谱	1
春季食谱	2
夏季食谱	8
秋季食谱	14
冬季食谱	20
限制蛋白质摄入量的饮食(肝硬化)	26
脂肪肝患者的饮食	30
一日三餐的饮食结构——肝病患者基本 饮食的食物构成	34



自由搭配组合的

各类菜肴	35
鱼类菜肴	36
大豆及豆制品菜肴	40
肉类菜肴	44
蛋类菜肴	48
牛奶及乳制品菜肴	50

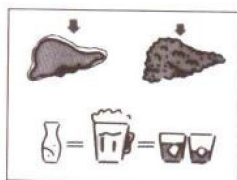
蔬菜类菜肴52

下酒小菜56



第 2 ~ 33 页食谱的

制作方法59



有关肝脏疾病与

食疗知识99

正确认识肝脏病100

成功进行肝脏病食疗112



肝脏病人基本膳食 的一天食谱

病情稳定的慢性肝炎和肝硬化患者一般要在家中长期疗养，这一时期最有必要制定一个长期的营养均衡的食疗食谱。本章按不同季节分别向患者介绍了三天的食谱。以此为基础，稍加改变也同样适合于急性肝炎恢复阶段以及脂肪肝患者。针对肝硬化患者限制蛋白质摄入量以及脂肪肝患者的饮食的不同，又分别介绍了两天的食谱。

热量单位以千卡计，1 千卡 = 4.186 千焦。蛋白质脂肪、糖、盐的单位以克计。

春季食谱

新鲜的龙须菜、笋、款冬*、鲑鱼……这些富有季节感的蔬菜信手做来，色、香、味、形俱全，即使没有食欲，也不禁会举起筷子来品尝那美味的寿司、爽口的醋拌凉菜。



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

	热量	蛋白质	脂肪	糖	盐
早	647	26.0	22.4	85.2	2.3
午	799	32.7	24.9	106.6	3.5
晚	647	35.4	13.3	90.9	4.6
1天	2093	94.1	60.6	282.7	10.4

*款冬：一种菊科植物，可食用——译者注

注：制作方法见第60~62页。

午餐

软炸里脊
西红柿沙拉
蛤仔汤
米饭
酸奶



晚餐

春季散寿司饭
煮鲜笋
清炖豆腐茼蒿
草莓





早餐

木鱼汁蛋卷
油豆腐炖蕨菜
土豆裙带菜酱汤
牛奶
米饭

	热量	蛋白质	脂肪	糖	盐
早	687	26.5	21.3	86.2	3.0
午	668	29.1	18.4	94.1	2.5
晚	642	34.5	14.8	87.6	3.3
1天	1997	90.1	54.5	267.9	8.8

注:制作方法见第 62 ~ 64 页





午餐

什锦炒面
腌辣子菜花
酸奶
蜜柑



晚餐

烤鲑鱼
凉拌蛤蜊肉
肉丝菜汤
米饭
苹果

	热量	蛋白质	脂肪	糖	盐
早	623	22.3	17.2	88.3	3.1
午	576	34.1	8.6	84.8	4.3
晚	822	34.6	22.5	114.6	2.7
1 天	2021	91.0	48.3	287.7	10.1

注：制作方法见第 64 ~ 66 页。



早餐

煮豆花
凉拌洋白菜
豆芽油豆腐汤
牛奶
米饭

晚餐

汉堡肉饼
加吉鱼沙拉
酸奶
米饭
葡萄柚



午餐

鳎鱼款冬汤
芝麻拌小油菜
鸡蛋汤
米饭
草莓



夏季食谱

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

	热量	蛋白质	脂肪	糖	盐
早	694	18.0	34.8	75.7	3.6
午	745	38.7	15.8	105.1	2.6
晚	638	28.4	16.0	94.9	4.8
1天	2077	85.1	66.6	275.7	11.0

注：制作方法见第 66 ~ 68 页。





午餐

烤鸡串
油炸豆腐
爽口咸菜
酸奶
米饭

晚餐

鳕鱼饭
煮土豆蚕豆
拌黄瓜
莼菜酱汤
樱桃



早餐

烤梭子鱼
水煮蔬菜
腌黄瓜
菜瓜酱汤
米饭
牛奶

午餐

冷面
油炸什锦
简易咸菜
西瓜
酸奶

