

慢性疾病营养美味配餐图谱

肝胆疾病

LIVER-GALLBLADDER DISEASE

主编 姚呈虹 刘正才
编著 卫冰琴 刘永昌
刘晓丰



人民卫生出版社

○人卫科普

慢性疾病营养美味**配餐图谱**

肝胆疾病

LIVER-GALLBLADDER DISEASE

编著 卫冰琴 刘永昌 刘晓丰

人民卫生出版社

编委会名单

主 任 吴菊仙

副主任 周 迎 吕拴过

主 编 姚呈虹 刘正才

副主编 周建华 孟海生 刘永昌 李三喜 李 平

编 委 (按姓氏笔画为序排列)

卫冰琴 马玉兰 王红梅 曲春昭 阳克明

何 玲 张有勋 张旭武 李 晶 李大玲

杜晋花 杨小傲 邱新民 陈石元 范双锁

青长俊 南晋生 董旭峰

摄 影 崔世来 李铁成

菜品制作 运城夹马口大厦

运城耀武厨师学校

序

科学技术的现代化，为人们提供了越来越丰富的食物品种，经过加工的成品、半成品，更是花样翻新，层出不穷。在这琳琅满目的各类食物面前，我们如何选择，如何搭配，如何烹调，如何根据自己的身体状况科学调理，既吃得美味可口，又可巧妙地吃出均衡营养，既可使摄入的营养成分有利于防病健体，又可美容助颜，延缓衰老，使人健康长寿，这就是现代营养学的科学思维方法。

随着时代的进步，相伴而来的现代文明病也越来越多。很多病是“吃”出来的，人们形象地说：现在是吃的好了，动的少了，生病多了。诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等都与吃得不合理、不科学息息相关。饮食是人们最重要的生活方式之一。有统计表明，生活方式不科学，导致70%的人处于亚健康状态，15%的人受着各类疾病的困扰与折磨，只有15%的人才是真正健康的。多数人不了解营养科学、不会吃、不会通过食疗调养疾病，造成吃出疾病或加重病情。因此，尽快普及营养科学知识，及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，本套书就是为此而编绘的。

中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。为此，我乐而为序。

董洪运

2005年11月

前言

Preface

中国是世界第一肝炎大国，全国有6亿多人感染过乙肝病毒，有1.2亿乙肝病毒携带者，其中有1/4将变成乙型肝炎。由于社会经济的发展，商品流通加速，人口大流动，公共卫生条件差，易造成肝炎的流行，肝炎对国人的健康构成严重威胁，成为群众十分关注的公共卫生问题。随着生活节奏加快，竞争压力增强，人们的生活方式和饮食规律被打乱，肝胆疾病发病率持续升高。关注饮食规律，珍惜健康，普及合理膳食的知识成为当务之急。

肝胆疾病，是常见多发慢性疾病，包括病毒性肝炎、脂肪肝、胆囊炎、胆石症等。除了用药物治疗外，调整饮食，科学配餐，对此类疾病的治疗和恢复有非常重要的作用。本书介绍了常见慢性肝胆疾病患者应如何科学调理膳食，选用适宜的营养食疗菜谱、配方和药膳，使已患肝胆疾病的朋友，在品味美食的享受中，得以受益。

本书共分四个部分：在饮食调养的常识与技巧中，介绍了对肝胆疾病的饮食调养原则、最佳调养食品、生活方式注意事项和饮食误区与禁忌；在营养美味配餐中精选了100道对肝胆疾病有特殊功效菜肴、汤羹、粥饮食谱，并配有精美照片；一周配餐表供肝胆疾病患者选用；常用食疗单方简单实用。在各类营养美味配餐中对每款菜肴的功效、原料、做法、适用人群及吃法作了详细介绍，并有简明实用的健康小贴士。

本书不仅适合慢性肝胆病患者及一般家庭阅读，也可供临床医生及营养师参考。不足之处，敬请广大读者批评指正。

卫冰琴 刘永昌 刘晓丰

2005年11月

第一部分 肝胆疾病患者饮食调养的常识与技巧 1

1. 饮食调养原则 ----- 2
2. 最佳调养食品 ----- 2
3. 生活方式注意事项 - 3
4. 饮食误区与禁忌 -- 3

第二部分 肝胆疾病患者营养美味配餐 ----- 5

一、菜肴类

1. 马兰香鸡 ----- 6
2. 芝麻酱炒鲍鱼 ----- 7
3. 荸荠夹牛肉 ----- 8
4. 酱爆核桃鸡丁 ----- 9
5. 冬瓜螺薏炖兔肉 ----- 10
6. 虾子油豆腐 ----- 11
7. 海参炒肉片 ----- 12
8. 怪味鸡丝 ----- 13
9. 芹菜叶拌豆腐 ----- 14
10. 花生素鸡丁 ----- 15
11. 蚌肉炖豆腐 ----- 16
12. 黑芝麻拌茼蒿叶 ----- 17
13. 红烧豆腐 ----- 18
14. 青豆肝米 ----- 19
15. 牛肉萝卜煲 ----- 20
16. 陈皮萝卜炖牛肉 ----- 21
17. 话梅虾 ----- 22
18. 香菇油菜 ----- 23
19. 莲子桑葚炖鸽肉 ----- 24
20. 艾叶肉桂煮鸡蛋 ----- 25
21. 川桃片糕 ----- 26
22. 独头蒜炖田螺 ----- 27
23. 玉米油炒洋葱 ----- 28
24. 番茄土豆条 ----- 29
25. 玉米油拌芹菜 ----- 30
26. 姜汁菠菜 ----- 31
27. 玄驹蒸蛋 ----- 32
28. 香椿煎豆腐 ----- 33
29. 海米烧冬瓜 ----- 34
30. 苦瓜炒肉丝 ----- 35
31. 鲤鱼炖山楂 ----- 36
32. 清蒸甲鱼 ----- 37
33. 白菜莲子炖鸽肉 ----- 38
34. 菇枣鲫鱼 ----- 39
35. 萝卜煲瘦肉 ----- 40
36. 凉拌蛙肉松花蛋 ----- 41
37. 柚子炖小鸡 ----- 42
38. 菇丝兔肉 ----- 43
39. 黄花菜炖瘦肉 ----- 44
40. 泥鳅炖豆腐 ----- 45
41. 首乌枸杞女贞炒猪肝 ----- 46
42. 山药当归炖甲鱼 ----- 47
43. 赤小豆莲子炖鲤鱼 ----- 48
44. 香菇芥兰 ----- 49
45. 鸡骨草蜜枣煲瘦肉 ----- 50
46. 绿豆芽炒青椒 ----- 51
47. 陈皮萝卜炖牛肉 ----- 52
48. 鲫鱼厚朴二仁蒸 ----- 53
49. 牛脾仙人掌 ----- 54

50. 牛膝煲乌鱼 -----	55	68. 姜黄炖鸡肉 -----	73	84. 大米芹菜粥 -----	89
51. 黄豆焖鹌鹑 -----	56	69. 鸭跖草煨鸭肉 ----	74	85. 燕麦粥 -----	90
52. 冬瓜核桃炖牛肉 --	57	70. 蒲公英炒香干 ----	75	86. 鸡肝胡萝卜粥 ----	91
53. 泽泻薏米炖黄鳝 --	58	71. 茵陈赤小豆炖鲫鱼 -	76	87. 败酱草苋菜粥 ----	92
54. 虫草香菇炖豆腐 --	59	72. 核桃兔丁 -----	77	88. 茯苓红枣黑米粥 --	93
55. 枸杞红枣炖乌鸡 --	60	73. 木耳肉片 -----	78	89. 柴胡燕麦粥 -----	94
56. 炆香菇瓜笋 -----	61	74. 蒸紫茄 -----	79	90. 松子仁白糖粳米粥 -	95
57. 红小豆冬瓜炖鲤鱼 -	62	75. 刺苋菜炖小肠 ----	80	91. 黄芩百合粥 -----	96
58. 何首乌炖鳖甲 ----	63	二、汤羹类		92. 清胆排石粥 -----	97
59. 丹参郁金煲牛蛙 --	64	76. 奶油虾仁番茄汤 --	81	四、其 他	
60. 赤豆鸡血藤炖鲫鱼 -	65	77. 垂盆木瓜猪肝汤 --	82	93. 花生玉米奶露 ----	98
61. 白术泥鳅炖瘦肉 ----	66	78. 赤豆鸡蛋羹 -----	83	94. 蒲公英蜜汁饮 ----	99
62. 蟹肉烧冬瓜 -----	67	79. 丹参鳖甲香菇汤 --	84	95. 花生黄豆奶 -----	100
63. 绿豆大枣炖泥鳅 --	68	80. 黄豆鱼肚汤 -----	85	96. 山楂荷叶茶 -----	101
64. 腐竹炒苋菜 -----	69	81. 鲫鱼枣豆汤 -----	86	97. 西瓜番茄饮 -----	102
65. 鲜蘑菇炒菠菜 ----	70	82. 牛奶芝麻羹 -----	87	98. 山楂蜂蜜饮 -----	103
66. 大蒜炒腐干 -----	71	三、粥 类		99. 柳叶茶 -----	104
67. 茭白炒肉丝 -----	72	83. 薯糖粥 -----	88	100. 生军蔗饮 -----	105

第三部分 肝胆疾病患者一周配餐表 ----- 106

第四部分 肝胆疾病患者常用食疗单方 ----- 108

1. 白 菜	9. 卷心菜	17. 洋 葱
2. 青 菜	10. 西红柿	18. 茼 蒿
3. 芥 菜	11. 白萝卜	19. 菠 萝
4. 菠 菜	12. 胡萝卜	20. 草 莓
5. 空心菜	13. 藕	21. 甘 蔗
6. 苋 菜	14. 茭 白	22. 金 橘
7. 芹 菜	15. 香 菜	23. 梨
8. 苜 蓿	16. 苦 瓜	24. 荔 枝

第一部分 ★ ★

肝胆疾病患者

饮食调养的常识与技巧

1 饮食调养原则

● 肝胆疾病患者应调配好一日三餐，做到早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少，定食定量，不可过饥过饱。饮食规律对保肝护肝、恢复肝功能非常重要。

● 对于肝炎病人宜食高蛋白食品，适当的糖和脂肪，较多的蔬菜水果及饮料，做到营养全面、平衡、适量。

● 许多人忽略早餐，使胆汁浓缩，易引发胆囊炎和胆结石，应给予纠正。不吃早餐，午餐凑合，晚餐丰盛的饮食习惯，最易导致肝胆疾病。

● 提倡少食多餐，进食时细嚼慢咽，这样有利于食物的消化、吸收和利用。

● 食谱宜广不宜窄，烹调讲究色香味形俱全，花色、品种丰富，可增加食欲，有利于疾病康复。

● 讲究餐饮环境安静优雅，光线柔和适宜，空气清新，配有轻音乐，有利于调整情绪，促进食欲。

● 多饮水，成年人饮水每日不少于 2000 毫升，有利于降低血液粘稠度，并有利胆利尿作用。

● 要根据一年四季不同气候，选择营养美味配餐。

春季：在食谱中配入祛风散寒的食物，如香菜、香椿芽、茵陈、紫苏叶、葱白、淡豆豉等。

夏季：应多食清暑食品，像木耳、豆腐、绿豆、鸭肉、兔肉、鸽肉等。

秋季：食谱中应配滋阴润燥的食物，如梨、荸荠、鲜藕、白萝卜。菜肴如金针炖嫩鸡、冰糖燕窝炖雪梨、葡萄香蕉糯米粥等。

冬季：天气寒冷，可用一些补阳的食品，如狗肉、羊肉及优质蛋白质食品如瘦猪肉、大豆制品；水果如香蕉、苹果、柑橘等。进补食品如海带、蘑菇、炖乌鸡、狗肉、桂圆、粳米粥等。

2 最佳调养食品

● **荠菜**：古人称“护生菜”、“百岁羹”。其氨基酸的含量居蔬菜之冠。荠菜肉丝豆腐汤，适合乙肝患者食用。

● **山楂**：山楂中含有蛋白质、山楂黄酮等，其中维生素 C 含量最

多，对降低转氨酶、恢复肝功能有一定的作用。

● **红薯**：红薯中矿物质、维生素、胡萝卜素含量较高，含有9种肝细胞所需的氨基酸，适合乙肝病人食用。

● **芹菜**：含有大量的胡萝卜素、维生素C、维生素A、维生素B和纤维素，是恢复肝脏功能不可缺少的营养素。

● **黄花菜**：黄花菜中含有丰富的营养和维生素。常吃黄花菜对慢性肝炎患者有辅助治疗作用。

● **香菇**：含有丰富的蛋白质、矿物质、维生素，其营养价值很高。所含香菇多糖，能增强人体免疫功能。

● **柚子**：含有丰富的维生素C，对受损的肝细胞再生和修复有利。

● **萝卜**：营养成分丰富而均衡，含有蛋白质、葡萄糖、果糖和蔗糖，多种维生素和矿物质，可增强机体免疫力。

● **白菜**：含有丰富的矿物质与维生素，对受损肝细胞修复和再生有利。

3 生活方式注意事项

● 肝胆疾病患者要学会调整自己的情绪，不可大喜大悲，不可怒气冲天，不可忧郁愁闷。

● 要宽以待人，学会“后退一步天地宽”，要有宽大胸怀和容人之量，不可斤斤计较。

● 培养广泛的兴趣爱好，如琴、棋、书、画、钓鱼、养花，提高自己的生活品位和生活质量；要热爱大自然，热爱人生和社会，常到大自然中去陶冶情操；要积极参加文化娱乐活动。

● 经常参加适合自己身体状况的体育锻炼，在运动中增强体质和抗病能力，如走路、骑车、打太极拳、舞太极剑、中老年健身操等。

4 饮食误区与禁忌

忌食油腻、辛辣等刺激性食物。

忌食生、冷、硬、凉不易消化的饮食。

戒烟戒酒对肝病患者特别重要。有不少慢性肝硬化患者由于酗酒而致死的事例不胜枚举。

肝病患者食糖量可适当增加，但不宜过量，防止热量过剩。

肝胆疾病患者切记不可暴饮暴食，必须养成定时定量和少食多餐的饮食习惯。



第二部分

肝胆疾病患者

营养美味配餐

1

马兰香鸡

功 效：护肝养肝，抗毒消炎。

原 料：鲜马兰尖 100 克，熟鸡肉末 20 克，熟火腿 15 克，香油 5 克，味精、白糖适量。

做 法：

(1) 采摘鲜马兰尖洗净，放开水锅焯一下，捞起，沥干水气放入盘中。

(2) 将煮熟的鸡肉，火腿，剁成肉末，与盘中马兰头拌和即成。

吃 法：每日吃 1~2 次，连吃半年，马兰即四边菊。





2

芝麻酱炒鲍鱼

功效：平肝明目，清热除烦，滋补肝肾。

原料：水发鲍鱼 300 克，芝麻酱 25 克，葱 5 克，料酒 2 克，植物油 50 克，精盐、味精适量。

做法：

- (1) 把发好的鲍鱼洗净，切成蓑衣形状。
- (2) 勺内放入开水，将鲍鱼放入勺内焯透捞出。
- (3) 勺内放入底油，用葱块炸锅后取出葱块，放入芝麻酱煸炒一下，再放入鲍鱼炒至麻酱起泡时，加精盐、料酒、鸡汤、味精炒片刻出勺即成。

吃法：佐餐食用，每周 1 次。

乙型肝炎的传播途径是血液传播、母婴传播、性传播、生活密切接触传播。





3 荸荠夹牛肉

功效：清热利湿，消除胀满。

原料：荸荠 18 个，生牛肉 250 克，蛋清 1 个，干淀粉 10 克，花生油 25 克，料酒 5 克，葱末 5 克，姜末 5 克，鸡汤 1 杯，精盐、味精适量。

做法：

- (1) 把荸荠洗净去皮，每个切成 3~4 片。
- (2) 把生牛肉切成与荸荠片同样大小的圆片，用蛋清、精盐、味精、料酒、葱、姜末腌渍均匀。
- (3) 把切成的荸荠片粘上淀粉，每两片中间夹一片腌好的牛肉片，使之成荸荠状，即成夹心荸荠生坯。
- (4) 把做成的夹心荸荠生坯摆入盘内，上笼屉蒸 10 分钟，待肉熟时取出。

吃法：每日或隔日吃一次，佐餐食用。味道鲜美，疗效确切。



荸荠又名马蹄、水芋，含有多种营养成分，是肝细胞修复再生的所需物质；牛肉属高蛋白、易被人体吸收，对肝细胞修复有利，适合乙肝患者食用。

酱爆核桃鸡丁

4

功 效：补肾健脑，利胆排石。

原 料：鸡脯肉 200 克，净核桃肉 60 克，植物油 200 克（约耗油 50 克），甜面酱 20 克，鸡蛋 1 个（取蛋清），黄酒 10 克，麻油 10 克，糖 10 克，精盐、味精、湿淀粉适量。

做 法：

(1) 鸡脯肉剔去筋膜后，用刀背捶松，切成丁，放入盛器，加鸡蛋清、精盐、水淀粉上浆。

(2) 核桃用沸水浸泡片刻，去外皮，取核桃仁。

(3) 烧热锅，放油，烧至六成热时，投入核桃，用文火炸至金黄色，捞出，沥干油。

(4) 净锅上火，放油，烧至六成熟时，将肉丁烧至八成熟，捞出，沥干油。

(5) 锅内留 5 克油，加入甜面酱炒干水分，加糖，待糖溶化，加黄酒，放精盐和味精炒匀，待酱与油分离呈粘性时，即倒入鸡丁和核桃翻炒，淋麻油出锅装盘。

吃 法：每周 1 次，佐餐食用。

甲型肝炎是消化道传染病，以饮食传播为主要传播途径。





5 冬瓜螺薏炖兔肉

功效：健脾助运，清热利湿。

原料：兔肉 250 克，冬瓜 50 克，田螺 15 克，薏苡仁 10 克，白术 10 克，精盐、味精适量。

做法：

- (1) 田螺用清水漂浸去泥，再用沸水烫死，取出螺肉，冬瓜切块。
- (2) 兔肉洗干净，切成块。
- (3) 将白术、薏苡仁、田螺、兔肉放在锅中，加水超过肉面约 4 厘米，煮开后小火炖 2 小时，起火前 30 分钟放入冬瓜。
- (4) 煮好后加入盐，味精调味。

吃法：每周 1 次，喝汤吃肉。



白术具有健脾益胃，燥湿和中功效。冬瓜可清热解毒，利水消肿，薏苡仁健脾益胃，兔肉、田螺可健脾益气清热解毒，几味配合是一道美味药膳。