

现代疾病的营养资讯



肝炎·肝硬化

患者的饮食

〔日〕金丸正泰 等著
于桂芳 译

天津科技翻译出版公司

责任编辑：田国生

美术编辑：靳建平

肝炎·肝硬化 患者的饮食

现代疾病的营养资讯



ISBN 7-5433-1346-4



9 787543 313460 >

ISBN 7-5433-1346-4

R · 408 定价:18.00 元

著作权合同登记号:图字 02-2001-11

图书在版编目(CIP)数据

肝炎、肝硬化患者的饮食/(日)金丸正泰等著;于桂芳译.一天津:天津科技翻译出版公司,2001.9

(现代疾病的营养资讯丛书)

书名原文:肝炎・肝硬化の人の食事

ISBN 7-5433-1346-4

I. 肝… II. ①金… ②于… III. 肝炎-饮食卫生 ②肝硬化-饮食卫生

IV. R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041939 号

Copyright © KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY Publishing Division

授权单位:日本女子营养大学出版部

出版:天津科技翻译出版公司

出版人:邢淑琴

地址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电话:(022)87893561

传真:(022)87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32 开本 4.5 印张 250 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:18.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

● 现代疾病的营养资讯丛书

肝炎、肝硬化患者的饮食

【日】金丸正泰 等著
于桂芳 译

天津科技翻译出版公司



目 录

一日食谱集

急性肝炎患者初期的食谱①	4	100
急性肝炎患者初期的食谱②	6	102
急性肝炎患者恢复期的食谱	8	104
慢性肝炎患者的食谱①	10	106
慢性肝炎患者的食谱②	12	108
慢性肝炎患者的食谱③	14	110
慢性肝炎患者的食谱④	16	112
慢性肝炎患者的食谱⑤	18	114
慢性肝炎患者的食谱⑥	20	116
慢性肝炎患者的食谱⑦	22	118
肝硬化患者的食谱①	24	120
肝硬化患者的食谱②	26	122
营养过剩导致脂肪肝患者的食谱	28	124
酒精导致脂肪肝患者的食谱	30	126

一日食谱的制作方法
.....
100
?
126

菜肴集锦

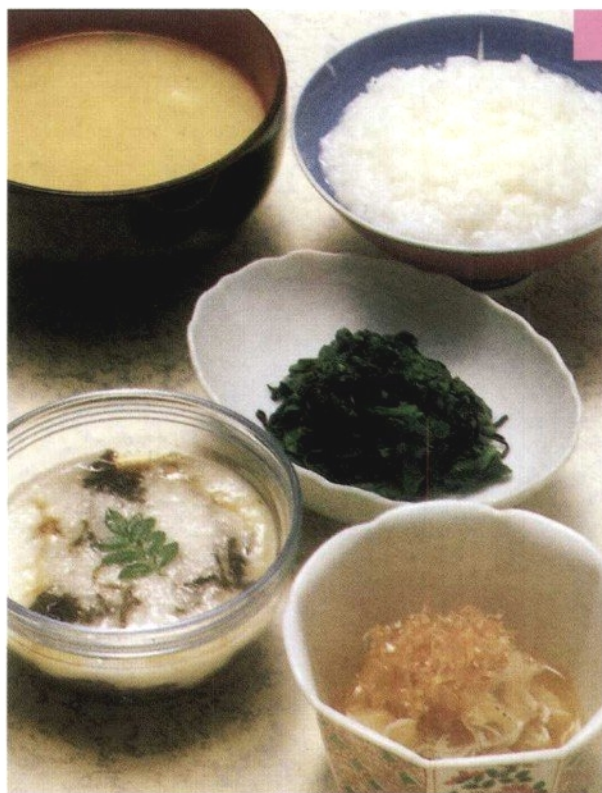
没有食欲时的主菜	32	34
没有食欲时的主食	36	38
没有食欲时的饮料、小菜	40	42
控制动物性脂肪的鱼、肉类菜肴	44	46
一盘 100g 蔬菜的菜肴	48	50
品种多样的色拉	52	54
换口味味的豆腐类菜肴	56	58
味道与众不同的蛋类菜肴	60	62

·医学知识·

肝炎、肝硬化的病情及其治疗	64
肝脏的结构与功能	65
肝脏的结构 人体的化学工厂	69
肝病的症状	71
难以表现出症状的肝病 黄疸	71
肝腹水 蛛状痣 美杜莎之头颅	71
肝病的种类	81
急性病毒性肝炎 药源性肝障碍	81
慢性肝炎 肝硬化 酒精性肝障碍	81
肝炎、肝硬化的饮食原则	81
急性肝炎 慢性肝炎 肝硬化	81

·营养师的话·

肝炎、肝硬化的饮食标准及实质	84
饮食疗法的标准	84
留心改善全身的营养状况 食欲低下时也应注意	84
蛋白质很重要 不要忘了补充维生素	86
急性肝炎的饮食要点	86
在患病早期应吃易食的食物 对主食的味道也应下功夫	88
慢性肝炎的饮食要点	88
有规律的饮食可增强身体的恢复力	88
应补充与日常生活所需相应的能量 摄入优质蛋白质	88
每日应摄入维生素 还应考虑摄入矿物质	93
脂肪肝的饮食要点	93
肥胖导致脂肪肝时 酒精导致脂肪肝时	94
高营养高蛋白食品	96
肝腹水时的饮食	97
酒和肝病	99
健康的饮酒方法 关于稍喝一点酒	99
抑制肝硬化	99
对肝病患者在外进餐的忠告	128
预防疾病的四组评分法的基础知识	132
●	
肝炎、肝硬化患者的饮食一览表	138
标准计量杯、匙、称的使用方法	142



早餐

萝卜泥拌小沙丁鱼干
油菜拌紫菜 醋拌海蕴
山药 豆腐酱汁 稀饭

● 在没有食欲时，备上几款小菜可以适应味觉的变化。它们均是易消化的食品。

午餐

果酱三明治
煎鸡蛋卷
浓南瓜汤
水果（朱栾）

● 制作时煎鸡蛋卷应将蛋白打得起泡后再煎膨松，口感极佳。所配的蔬菜色彩和口感要引人食欲。

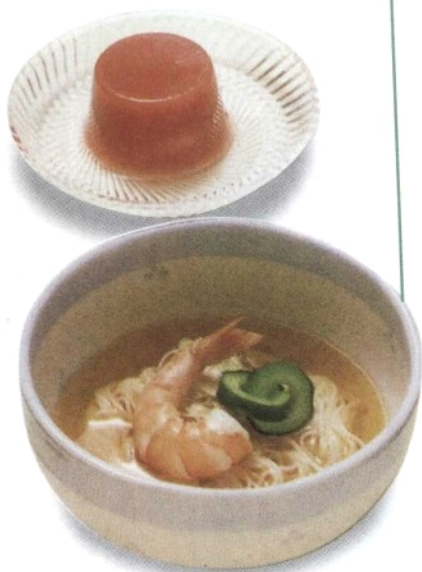




晚餐

加餐

虾肉挂面 草莓冻



醋腌鲫鱼肉和海带 凉拌烤茄子
文火煮甘薯 紫菜汤

● 当您发烧时最好准备一些清淡爽口的食物。文火煮的甘薯冷却后味甘甜，很受欢迎。

●根据四组评分法计算的营养值

	🍌	🍎	🍌	🍌	合计
早餐	0.0	0.5	0.5	1.9	2.9
午餐	1.8	0.4	1.0	2.5	5.7
加餐	0.0	0.9	1.2	2.1	4.2
晚餐	0.0	0.3	0.7	1.7	2.7
合计	1.8	2.1	3.4	8.2	15.5



早餐

奶油煮蔬菜 番茄色拉
柠檬果汁
黄油面包（加果酱）

● 用奶油煮蔬菜时不要放肉，仅用干虾和香菇提味。在本食谱中，牛奶是重要的蛋白源。

午餐

鸡蛋杂烩粥
油炸食品和葫芦干同煮
酱油拌黄瓜
糖汁糯米丸子

● 不要忘了在单调而难以下咽的杂烩粥中添加蔬菜。





加餐

橘子露和威化饼



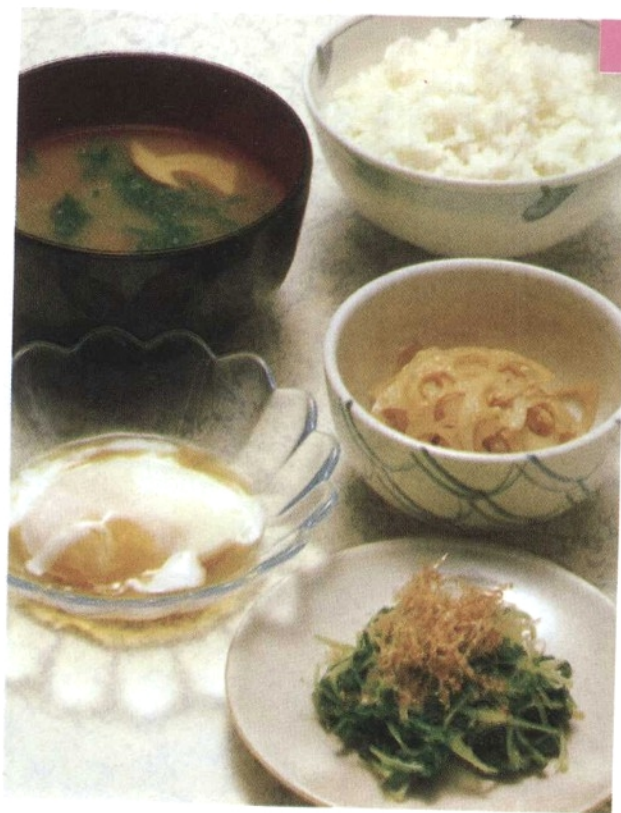
芜菁鸡肉 芝麻凉拌四季豆
芋头汁 白苏米饭

● 在适口的鸡肉中加入用酱油泡过的梅肉。夹在米饭中的白苏香味引人食欲。请不要放盐。

晚餐

● 根据四组评分法计算的营养值

	↑	♥	♣	♦	合计
早餐	0.9	0.2	0.9	3.3	5.3
午餐	1.0	1.5	0.2	4.0	6.7
加餐	0.2	0.0	0.7	1.1	2.0
晚餐	0.0	0.7	0.9	2.5	4.1
合计	2.1	2.4	2.7	10.9	18.1



早餐

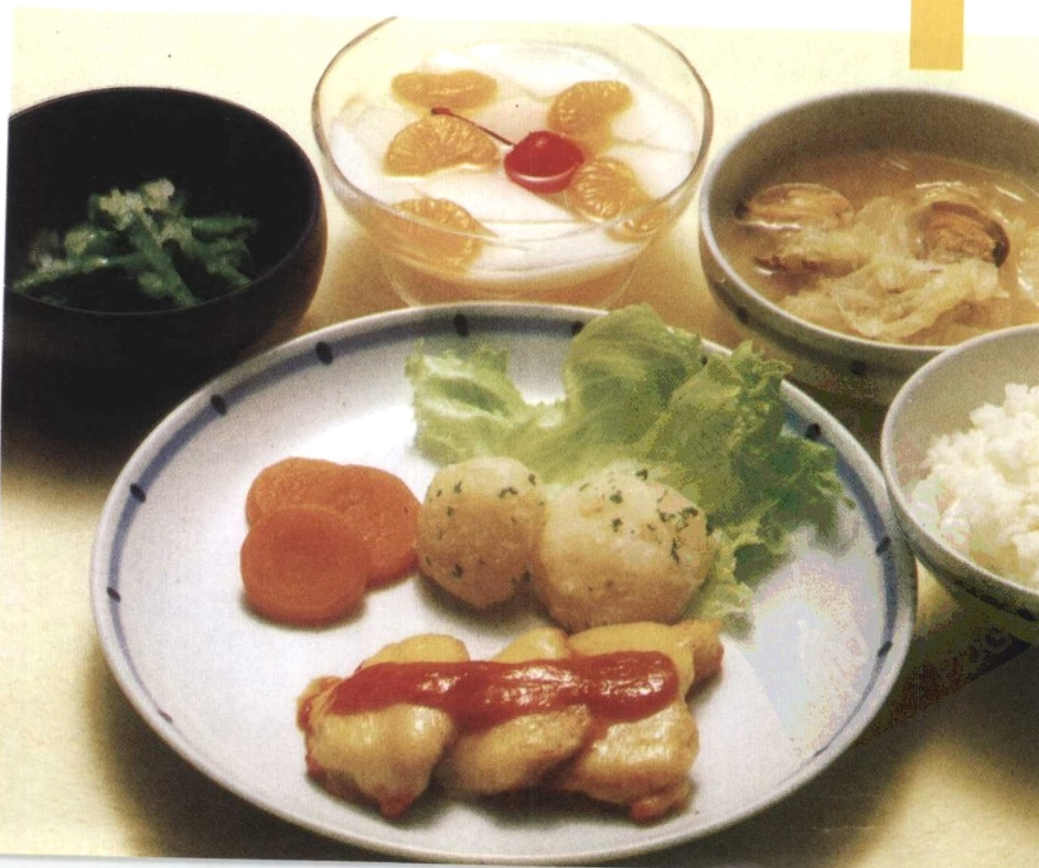
温泉鸡蛋 姜味凉拌小菜
甜咸味炒藕
玉蕈春菊酱汤 米饭

● 看似难做的温泉鸡蛋做惯了就格外的简单。甜咸味的炒藕口感极好，可唤起清晨的食欲。

午餐

奶酪煎鸡肉(加蔬菜)
四季豆色拉
蛤仔白菜汤 米饭
牛奶豆腐

● 主菜鸡肉已去皮，因此加奶酪后可提味。即使是不爱吃奶制品的人也易于接受。





晚餐

加餐

烤苹果 柠檬茶



海胆酱米饭 酒蒸鳕鱼蘑菇
糖煮鳞茎 萝卜丝咸菜 茼蒿汁

● 主菜清淡，因米饭加有海胆酱和鸡蛋，所以散发出浓厚的香味。鳞茎和干萝卜丝相配很协调，也很吸引人。

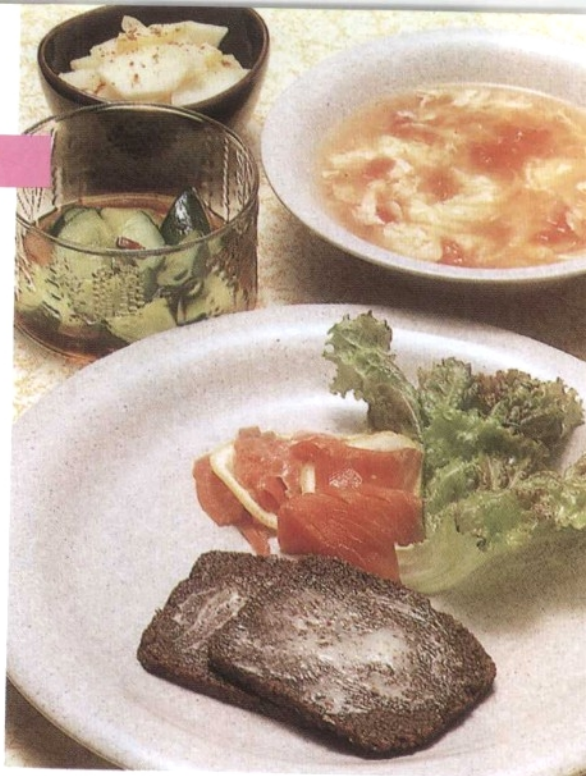
● 根据四组评分法计算的营养值

	1	2	3	4	合计
早餐	1.0	0.2	0.5	3.5	5.2
午餐	1.0	1.5	1.2	4.6	8.3
加餐	0.0	0.0	1.3	1.7	3.0
晚餐	0.7	1.1	0.9	4.2	6.9
合计	2.7	2.8	3.9	14.0	23.4

早餐

柠檬味熏鲑鱼 中式黄瓜色拉
鸡蛋番茄汤 黄油黑麦吐司
糖煮苹果

● 慢性肝炎患者的饮食原则上需要高蛋白、高能量，但防止便秘也很重要。除了要充分摄取蔬菜和水果外，主食也需要做成富含纤维的杂粮面包，以便补充纤维。



加餐

蕨菜年糕



● 根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	✦	◆	合计
早餐	0.4	0.8	0.8	3.3	5.3
午餐	1.3	2.2	1.0	6.4	10.9
加餐	0.0	0.3	0.0	1.1	1.4
晚餐	0.3	2.2	0.8	3.8	7.1
合计	2.0	5.5	2.6	14.6	24.7



午餐

奶味荞麦面薄饼——5种馅（金枪鱼色拉、酱油炒茄子、蘑菇熏肉、番茄和鲜火腿、橘皮果酱）
醋渍公鱼 元葱土豆 红茶

● 富含纤维的荞麦面薄饼可更多地选取蔬菜，并使营养更加均衡。



晚餐

毛豆米饭 烤酱猪肉 青梗菜香菇汤
干酪羊栖菜 菠菜豆腐清汤 水果（葡萄）

● 由于早餐和午餐均用油，所以晚餐应尽量控制油分，选择含蛋白质多的食品。



早餐

牛奶米饭 蘑菇煎鸡蛋卷
芥末拌花椰菜 豆腐纳豆酱油汤

● 喜好日本饭的人容易造成奶制品摄入不足。加脱脂牛奶烧出的米饭没有牛奶的腥味，味清淡好吃。煎鸡蛋中加有酱油味的调味汁，很适合配米饭吃。



做法在第108页

●根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	◆	●	合计
早餐	1.7	1.1	0.4	3.6	6.8
午餐	1.0	3.0	1.5	5.6	11.1
加餐					
晚餐	0.2	2.6	0.8	4.4	8.0
合计	2.9	6.7	2.7	13.6	25.9



午餐

袋煮杂烩 烤鱿鱼 菠菜海鲜卷
盐水煮花椰菜 糖煮花扁豆
紫苏饭团 柠檬煮李子 橘子

● 味道和色彩丰富的盒饭营养均衡,引人食欲。糖煮的扁豆和李子若能用作常备菜的话,并不费事。

晚餐

鸡肉、麦麸、蔬菜同煮 蟹豆腐
山药泥 芝麻子叶菜汤 米饭

● 鸡肉、麦麸、蔬菜同煮是一款地方菜。由于是在肉上涂好面粉后再煮,所以咬起来沙沙响的鸡肉吃起来很有情趣。

早餐

炖鲜咸鳕鱼子
芝麻酱油拌豆芽菜和子叶菜
姜醋拌裙带菜 萝卜芋头酱汁 米饭

● 不必担心能否过量地使用调味料，它们可有效地增进食欲。五香面和花椒粉作为辣味作料撒入，吃起来很爽口。



加餐

土豆点心 苹果胡萝卜汁



●根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	♣	◆	合计
早餐	0.0	0.9	0.4	3.7	5.0
午餐	1.8	1.3	0.8	6.0	9.9
加餐	0.8	0.0	1.9	1.2	3.9
晚餐	0.3	1.9	1.4	3.0	6.6
合计	2.9	4.1	4.5	13.9	25.4

● 做法在第110页