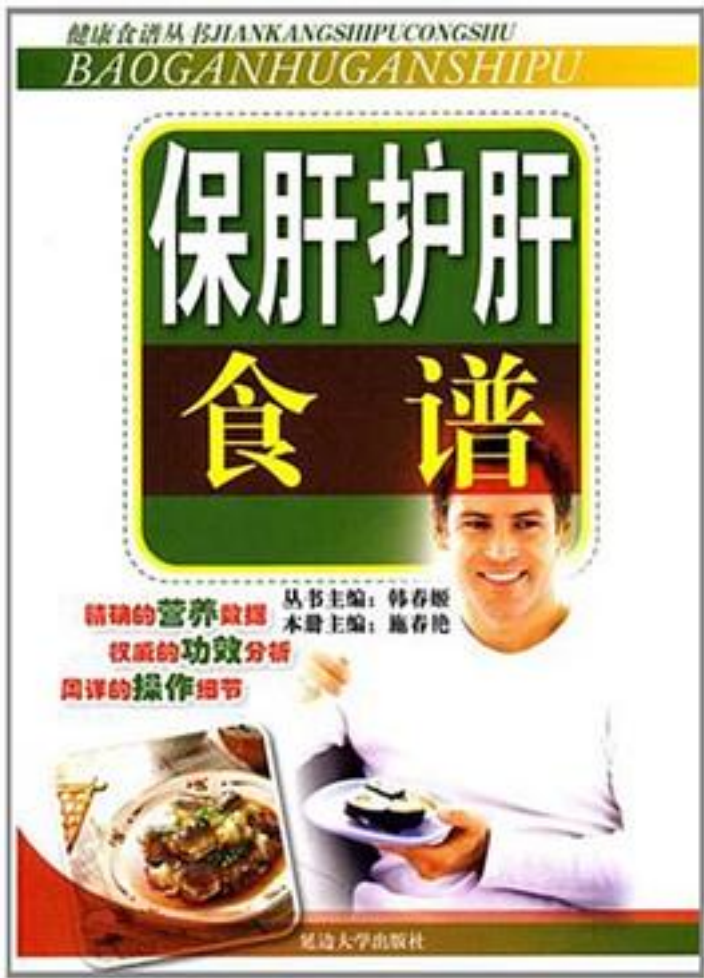


保肝护肝食谱



[保肝护肝食谱_下载链接1](#)

著者:施春艳|主编

出版者:延边大学

出版时间:2011-4

装帧:

isbn:9787563430208

《保肝护肝食谱》内容简介：肝病病人，尤其是慢性肝病病人应格外注意饮食中的营养均衡，每日需摄入以下四类食物以帮助肝脏康复：牛奶、奶制品、鸡蛋等富含蛋白质、

矿物质、维生素、脂肪的食物，这类食物以营养丰富见长；鱼、肉、豆制品等食物，这类食物被人体吸收后有助于人体血液、肌肉组织的生长；蔬菜、瓜果、芋类、菌菇类、海带等富含维生素和矿物质的食物，这类食物有助于人体的营养平衡；米饭、谷类等碳水化合物以及糖、油等食物，这类食物可以补充人体热量，提供人体生命活动所需的基本能量。如果营养充足并且饮食均衡的话，被肝炎病毒损害了的肝细胞就能够得到重生，并且组成新的肝细胞。因此，饮食是治疗肝病的一个重要内容，很多慢性肝病的形成都与营养失调有关。

《保肝护肝食谱》介绍了适合于肝病食疗的食谱，并分别介绍了每种食谱的原料、制作方法、功效及主要营养素和热能含量，使读者能够选择不同的食谱进行肝病食疗。对每种食物原料，除介绍其营养价值外，还提供了每种食物的营养成分分析表，以便于读者掌握食物原料的营养知识。《保肝护肝食谱》中每种食谱的营养分析和功效分析均由营养学和中医学专业教师共同完成，营养素含量的计？使用了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研制的营养计算器(V1.6)。

作者介绍:

目录: 第一章 粮谷 粳米 糯米第二章 坚果、种子 核桃仁 松子仁 莲子 芝麻第三章 嫩茎、叶、花菜类 芹菜 白菜 菠菜 油菜 黄花菜(金针菜) 菜花 荠菜 苋菜 茼蒿 苦菜 马兰 百合 木耳菜第四章 葱蒜类蔬菜 蒜苗 韭菜 蒜苔 洋葱第五章 根茎类蔬菜 萝卜 胡萝卜 芋头 冬笋 竹笋 莴笋第六章 瓜茄类 黄瓜 丝瓜 冬瓜 苦瓜 木瓜 茄子 番茄第七章 水生蔬菜 莲藕 莼菜 荸荠第八章 畜禽肉类 猪肝 猪肉 牛肝 牛肉 羊肝 羊肉 兔肉 鸡肝 鸡肉 乌骨鸡 鸭肝 鹌鹑 鸽肉第九章 鱼虾蟹贝类 海蜇 海参 虾仁 蛤蜊 牡蛎 螃蟹 海螺 田螺 干贝 河蚌 淡菜 鱼类第十章 蛋、奶类 鸡蛋 鸽蛋 牛奶第十一章 豆类、豆制品及鲜豆类 刀豆 赤小豆 绿豆 豆腐 绿豆芽 豌豆苗第十二章 水果类 枣 荔枝 桂圆 山楂 桑葚第十三章 菌藻类 口蘑 金针菇 香菇 银耳 木耳 发菜第十四章 中药材类 何首乌 山药 人参 生地黄 熟地黄 天麻 麦门冬 益母草 夏枯草 五味子 茯苓 决明子 黄芪 杜仲 冬虫夏草 车前子 川芎 当归 党参 葛根 枸杞 灵芝 女贞子 玉竹 佛手 菊花 莲花 芦荟 玫瑰花附录 附录1 食物的“性”和“味” 附录2 人的六种不同体质属性及适宜的食物 附录3 各种营养素的功效、缺乏症及食物来源 附录4 烹饪术语

· · · · · (收起)

[保肝护肝食谱_下载链接1](#)

标签

健康

跑步

肝

素食

瘦身

减肥

养生

健身

评论

[保肝护肝食谱_下载链接1](#)

书评

[保肝护肝食谱_下载链接1](#)