

<<肝病調理特效食譜>>

图书基本信息

书名：<<肝病調理特效食譜>>

13位ISBN编号：9789866612664

10位ISBN编号：986661266X

出版时间：2010-4

出版时间：康鑑文化出版社

作者：編輯部

页数：112

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<肝病調理特效食譜>>

內容概要

保肝排毒飲食關鍵 肝病是國人健康的頭號殺手 名列10大死因排行榜的「現代國民病」
慢性肝病、肝硬化、肝癌、B型肝炎帶原、脂肪肝 你累了嗎？
肝臟健康 = 彩色人生 肝臟是最重要的新陳代謝、排毒解毒器官 營養師推薦165道肝病防
治元氣食譜 中西醫聯手提供專業建議，養肝護肝生活小秘訣 肝病有效防治、預防肝癌
，聰明飲食保健法大公開 你累了嗎？
疲倦是代表肝功能不好？
飲酒、熬夜、太晚睡會傷肝？
什麼是「肝指數」？
吃哪些健康食品能有效養肝護肝？
哪些是肝病患者應忌口或少吃的食物？
如何預防肝硬化和肝癌？
肝炎和肝硬化、肝癌有何親密關係？
肥胖和肝病有何關聯？
別以為瘦就不會有「脂肪肝」？
治療肝病，中西醫可合併進行嗎？
最沉默的器官（肝），需要最小心的呵護 預防勝於治療？告別現代國民病，還你健康 肝臟
是人體最大的器官，也稱為「沉默的器官」， 因肝臟沒有神經系統，早期有病變毫無知覺、不易
發現， 等檢測出來往往病情已很嚴重；死於肝病、飽受肝病折磨的人，就特別多。
有效防治肝病變、對抗肝病，就從寶貝心肝做起。
只要對症保養，吃對健康食物，肝病絕不上身，人生不變色。
[本書特色]: 165道低油低鹽保肝健康料理 營養師精選保肝食物，依肝病調理對症營養需
求，有效提升肝臟功能，設計美味、容易上手的強肝美味保健食譜，低油低鹽輕鬆吃出健康，讓全家
都有好心肝。
專業醫師提供保健養肝法 專業醫師現身說法，系統性說明，肝病發生的原因及症狀、檢測
和預防方式、飲食生活保健注意事項、調養治癒對策，告訴您如何正確養肝愛肝。
中醫養肝秘訣漢方調理 專業中醫養生觀點，教您從根本保養身體，改善免疫機能、減輕肝
臟的負擔，增強體質，強化肝功能，遠離疾病威脅，自然活到天年。

<<肝病調理特效食譜>>

作者簡介

前長庚醫院肝膽腸胃科主治醫師

<<肝病調理特效食譜>>

書籍目錄

【醫師自序】切勿無知的「肝」著急 莊福仁 醫師【中醫師序】對症食療養好肝
 洪尚綱 醫師【營養師序】保肝愛肝 肝臟馬力夯 蕭千祐 營養師Part 1 肝病的關鍵11大

問Q1 易疲倦代表肝不好嗎？
 Q2 常見的肝病有哪些？
 Q3 肝炎患者如何預防肝癌？
 Q4 為何抽血檢查無法發現肝癌？
 Q5 肝病者應如何保養身體？
 Q6 肝病者應如何攝取營養？
 Q7 肥胖與肝病的關聯？
 Q8 打針與肝病的關聯？
 Q9 抽煙、喝酒和肝病的關聯？
 Q10 嚼檳榔和肝病的關聯？
 Q11 肝病者應如何用藥？

Part 2 102道調養肝臟日常食譜保肝護肝食材1 五穀雜糧類（白米、十穀米、胚芽米、糙米、糯米、紫米、麥片、燕麥、薏仁、綠豆、蓮子、紅豆、芝麻） 滋補豬腰飯 芹菜粥 紫茄子粥
 茯苓芡實粥 茯苓車前子粥 決明子枸杞粥 菊花粥 鯽魚鴨血粥 番茄雞肝十穀米粥
 鮮美海鮮胚芽粥 枸杞鱈魚滋補粥 百合桂圓糙米粥 黑芝麻核桃糙米粥 黑芝麻糯米粥 決明糯米粥
 紅棗桂圓紫米粥 胡桃枸杞紫米粥 紅蘿蔔蘑菇粥 降壓燕麥薏仁粥 豬肝菠菜粥 豬肝綠豆粥
 薏仁綠豆粥 蓮子百合紅豆粥 黑芝麻潤餅 雙色芝麻苜蓿卷保肝護肝食材2 保健家常菜（白木耳、小黃瓜、胡蘿蔔、髮菜、茭白筍、香菇、絲瓜、芹菜、西芹、蘑菇、山藥、韭菜、菠菜、竹筍、洋菇） 涼拌三絲 髮菜魷魚煎蛋 香菇炒茭白筍 香菇絲瓜燜豆腐 海蜇絲香拌芹菜 芹菜炒鮮香菇 涼拌酸味西芹 熱炒西芹干貝 蘑菇清炒山藥 紅糟韭菜菠菜卷 竹筍哈密瓜盅 五味素九孔保肝護肝食材3 清肝茶飲（佛手、枸杞、菊花、決明子、東洋參、黃耆、沙參、麥門冬、南瓜、五味子、綠萼梅、金銀花、柳樹葉、葶薺、靈芝、天麻、玫瑰、夏枯草） 核桃佛手飲 枸杞菊花茶 枸杞黃精茶 杞菊貞耆茶 杞菊決明子茶 東洋參蜜茶 黃耆沙參茶 南瓜乳 五味子膏 綠梅荷葉飲 五味棗橘飲 金銀花山楂茶 柳葉樹茶 葶薺橘茶 椰子生地茶 靈芝茶 天麻茶 玫瑰檸檬茶 玫瑰甘菊茶 銀耳蓮子茶 黑芝麻木耳茶 夏枯草枸杞茶保肝護肝食材4 活力蔬果汁（甜菜根、鳳梨、西洋芹、芹菜、苦瓜、青椒、青蘋果、奇異果、番茄、檸檬） 甜菜根鳳梨汁 芹菜蜜汁 香芹紅棗茶 清爽芹果汁 芹菜蘿蔔車前汁 養肝蔬果汁 奇異果黃瓜汁 甘蔗黃瓜汁 清肝蔬果汁 保肝精力湯保肝護肝食材5 元氣海鮮（海蜇、鱈魚、石斑魚、帶魚、鱸魚、鯛魚、干貝、烏參、蛤蜊、蜆、蝦米） 海蜇炒三脆 紅杞白芷蒸鱈魚 三仁蒸鱈魚 何首烏清蒸石斑 香菇蒸帶魚 茯苓紅棗蒸鱸魚 川芎天麻蒸鯛魚 彩蔬香炒干貝 五味子蒸鮮貝 黑木耳燒烏參 紅蘿蔔燴烏參 薑絲蒸蛤蜊 韭菜熱炒蛤蜊 玉米鬚燴蚌肉 蝦米燴豆腐保肝護肝食材6 活力肉類（雞肉、鵪鶉肉、豬肉、雞肝、羊肝、豬腰、豬肝） 金針紅棗雞湯 竹筍蛤蜊燉雞 番茄菠菜拌雞絲 金針雲耳炒鵪鶉肉 木瓜雪蛤排骨湯 軟炸雞肝 韭黃炒羊肝 香菇燴腰花 杜仲炒腰花 首烏燉肝片 小黃瓜炒豬肝保肝護肝食材7 健康甜點（豆漿、杏仁、白木耳、桑椹） 水果豆漿布丁 養肝杏仁蜜 枸杞紅棗煲雞蛋 黑芝麻奶酪 玫瑰參香白木耳羹 黑芝麻鮮奶鬆糕 桑椹芝麻糊 黑芝麻山藥奶Part 3 63道中醫保肝食譜保肝護肝食材8 養肝煲湯（王瓜根、辣椒葉、當歸、杜仲、雞骨草、黑豆、黑棗、番茄、何首烏、淮山、五加皮、鮭魚、鯽魚、黨參、白朮、甘草、桑葉、茵陳、芥菜、核桃） 王瓜根蔬菜豬肝湯 枸杞銀耳豬肝湯 辣椒葉豬肝湯 靈芝豬肝湯 當歸豬肝羹 木耳紅棗豬腰湯 當歸杜仲豬腰湯 枸杞豬肉湯 雞骨草紅棗瘦肉湯 護肝瘦肉湯 雪梨葶薺瘦肉湯 竹筍當歸豬骨湯 紅棗淮山排骨湯 黑豆排骨湯 金瓜番茄瘦肉湯 淮山燉雞湯 當歸首烏雞湯 黨參茯苓雞湯 明目補血雞湯 淮山羊肉湯 五加皮羊肉湯 冬瓜鮭魚湯 絲瓜魚片湯 陳皮鯽魚湯 木瓜帶魚湯 當歸豬血魚片鍋

<<肝病調理特效食譜>>

玫瑰魚肚湯 天麻魚頭湯 四君子杏鮑菇魚湯 桑葉桑椹蜆湯 豆腐泥鰍湯 鮮魚蛤蜊蘿蔔湯
枸杞葉蛤蜊湯 茵陳蛤蜊湯 鮮蔬蛤蜊鍋 黃鱔補肝湯 知母蓮子牡蠣湯 芥菜干貝煲湯
海鮮豆腐煲 抗癌五蔬湯 西芹黃豆湯 滋肝補腎核桃湯 枸杞百合棗仁湯 百合枸杞銀耳羹
紅棗雙白湯保肝護肝食材9 養生藥膳（白芍藥、板藍根、大青葉、五味子、熟地、白茅根、北耆、田基黃、金線蓮） 茵樞陳皮茶 養肝茶 五味子紅棗飲 板藍清肝茶
茯苓粥 五味子粥 茵陳粥 黃耆山藥羹 雞骨草茭白筍湯 靈芝蜆湯
何首烏黑豆煲雞蛋 白茅根山藥排骨湯 女貞枸杞瘦肉湯 北耆靈芝煲瘦豬肉 田基黃蜜棗煲豬肝 金線蓮豬肝瘦肉湯Part 4 肝病，中醫怎麼看？
1 中醫的肝病診斷法2 中西醫的肝病論3 疲倦感與肝病的關聯4 中西醫合併療法5 脂肪肝的中醫治療法6 肝病患者的日常飲食7 聰明吃出健康肝

<<肝病調理特效食譜>>

編輯推薦

本書特色 165道低油低鹽保肝健康料理 營養師精選保肝食物，依肝病調理對症營養需求，有效提升肝臟功能，設計美味、容易上手的強肝美味保健食譜，低油低鹽輕鬆吃出健康，讓全家都有好心肝。

專業醫師提供保健養肝法 專業醫師現身說法，系統性說明，肝病發生的原因及症狀、檢測和預防方式、飲食生活保健注意事項、調養治癒對策，告訴您如何正確養肝愛肝。

中醫養肝秘訣漢方調理 專業中醫養生觀點，教您從根本保養身體，改善免疫機能、減輕肝臟的負擔，增強體質，強化肝功能，遠離疾病威脅，自然活到天年。

<<肝病調理特效食譜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>