

<<养肝食疗专家谈>>

图书基本信息

书名：<<养肝食疗专家谈>>

13位ISBN编号：9787509165447

10位ISBN编号：750916544X

出版时间：2013-4

出版时间：孟双锁、戴煌、靳杭红 人民军医出版社 (2013-04出版)

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>

<<养肝食疗专家谈>>

内容概要

《养肝食疗专家谈》是一本实用性很强的保健书，介绍了甲、乙、丙、丁、戊型病毒性肝炎和脂肪肝、肝硬化、肝功能不全、肝、肾综合征、肝性脑病、肝脓肿、肝囊肿、黄疸、解酒护肝、肝保养的食疗方及注意事项。

当您读完全书并按此去做，肝病患者将能获得良好的食疗效果，健康人群也能有效地预防肝病。

<<养肝食疗专家谈>>

作者简介

孟双锁，毕业于第二军医大学。

原南京军区73021部队医院院长，大内科副主任医师，在消化内科方面有较深造诣，先后在军地国家级医学刊物发表过26篇学术论文。

主编著作多部。

近年来，在健康、保健领域进行了大胆的实践和深入的研究，获得了一定的成绩。

戴煌，医学硕士，毕业于第四军医大学，现任解放军第359医院老干部病房主治医师。

从事冠心病、高血压病、心律失常、鼾症等疾病临床研究。

发表论文10余篇，参与编写著作3本。

靳杭红，女，本科，现任成都军区昆明总医院门诊部护士长，副主任护师资格。

从事临床护理及护理管理工作20余年，有丰富的临床护理经验和管理经验。

参与编写专著3部，发表论文20余篇，获军队科学技术进步成果三等奖1项。

<<养肝食疗专家谈>>

书籍目录

第1讲甲型肝炎的食疗 疾病概述 食疗处方 一日食谱 饮食宜忌 食疗解读 第2讲乙型肝炎的食疗 疾病概述 食疗处方 一日食谱 饮食宜忌 食疗解读 第3讲丙型肝炎的食疗 疾病概述 食疗处方 一日食谱 饮食宜忌 食疗解读 第4讲丁型肝炎的食疗 疾病概述 食疗处方 一日食谱 饮食宜忌 食疗解读 第5讲戊型肝炎的食疗 疾病概述 食疗处方 一日食谱 饮食宜忌 食疗解读 第6讲脂肪肝的食疗 疾病概述 食疗处方 一日食谱 饮食宜忌 食疗解读 第7讲肝硬化的食疗 疾病概述 食疗处方 一日食谱 饮食宜忌 食疗解读 第8讲肝功能不全的食疗 疾病概述 食疗处方 一日食谱 饮食宜忌 食疗解读 第9讲肝肾综合征的食疗 疾病概述 食疗处方 一日食谱 饮食宜忌 食疗解读 第10讲肝性脑病的食疗 疾病概述 食疗处方 一日食谱 饮食宜忌 食疗解读 第11讲肝脓肿的食疗 疾病概述 食疗处方 一日食谱 饮食宜忌 食疗解读 第12讲肝囊肿的食疗 疾病概述 食疗处方 一日食谱 饮食宜忌 食疗解读 第13讲黄疸的食疗 疾病概述 食疗处方 一日食谱 饮食宜忌 食疗解读 第14讲解酒护肝的食疗 疾病概述 食疗处方 一日食谱 饮食宜忌 食疗解读 第15讲肝保养的食疗 疾病概述 食疗处方 一日食谱 饮食宜忌 食疗解读

<<养肝食疗专家谈>>

章节摘录

版权页：插图：炒血肉材料和制法 猪里脊肉150克，鸡血100克，香油5克，醋5克，猪油20克，味精2克，小葱10克，料酒15克，姜10克，盐3克，香菜10克，胡椒粉2克。

将瘦肉片成片，切成丝；鸡血在开水中浸好，片片切丝；香菜洗净切段，放入盘中备用；葱、姜洗净，均切丝；炒勺擦净放入油，油热将肉丝炒变色，把葱丝、姜丝、味精、料酒、盐、胡椒粉放入勺内，然后把鸡血丝投入勺内翻炒，再放入一勺鸡汤烧开，撇去浮沫，滴入醋、香油，撒上香菜即成。

功效 具有补血解毒的作用。

用于肝炎，营养不良等。

裹烧茭白 材料和制法 茭白300克，虾仁150克，豌豆20克，肥膘肉50克，火腿25克，鸡蛋清25克，盐2克，黄酒15克，淀粉10克，味精2克，猪油50克。

将茭白洗净，切成3.5厘米长的小条；将熟火腿切成小丁；将虾仁洗净斩茸；生肥膘肉洗净，斩茸；将虾茸、肥膘茸放碗内，加黄酒10克、精盐少量搅和上劲；再加干淀粉搅和后，将茭白、火腿丁、豌豆放入和拌均匀；炒锅上火，放入熟猪油，烧至五成热，将裹上虾茸的茭白用手丢入锅内，炸至虾茸呈白色，倒入漏勺沥油；炒锅再上火，舀入鸡清汤200毫升，加精盐少量、黄酒5克、味精少许烧沸。

烧沸略焖后，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油15克，推动手勺，起锅装盘即成。

功效 有利尿止渴、解酒毒的作用。

用于水肿、肝炎等。

虾忌与某些水果同吃。

虾含有比较丰富的蛋白质和钙等营养物质。

如果把它们与含有鞣酸的水果，如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且鞣酸和钙离子结合形成不溶性结合物刺激肠胃，引起人体不适，出现呕吐、头晕、恶心和腹痛、腹泻等症状。

海鲜与这些水果同吃至少应间隔2小时。

苦菜烧猪肝 材料和制法 苦菜250克，猪肝150克，大葱10克，姜5克，盐3克，味精2克，酱油8克，淀粉10克，花生油25克。

将苦菜去杂洗净，入沸水锅中焯一下，捞出沥水，切段；猪肝洗净切片，放入碗内；猪肝加料酒、精盐、味精、酱油、湿淀粉20克拌匀；葱、姜洗净均切成末；炒勺置旺火上，热油下入葱、姜煸香；倒入猪肝炒至熟而入味；投入苦菜翻炒均匀，出勺装盘即可。

<<养肝食疗专家谈>>

编辑推荐

《养肝食疗专家谈》每一部分均分为疾病概述、食疗原则、食疗处方、饮食宜忌、一日食谱和食疗解读，适合大众饮食保健，尤其是肝病患者。

<<养肝食疗专家谈>>

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>