

《用果蔬祛除您肝脏的脂肪——金葫芦系列丛书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2005年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801945518

丛书名：金葫芦系列丛书

内容简介

随着脂肪肝患者的日益增多，如何防治脂肪肝已成为广大群众日益关心的问题。本书作者根据多年的实践经验，向您推荐了轻松、实用的防治脂肪肝的方法。书中简单介绍了脂肪肝的基本知识，详细介绍了多种常用的防治脂肪肝的果蔬以及果蔬食疗验方，每方均分述原料、制作、用法和功效。所介绍的食疗方选材方便，简单易做，效果可靠。本书语言简练、通俗易懂，可供广大群众，特别是脂肪肝患者阅读参考。拥有它，可为您的健康保驾护航。

作者简介

谢英彪，1942年生。现任南京中医药大学第三附属暨南京市中医院教授、主任医师、内科学科带头人、养生康复中心顾问，南京市名中医，日本本草药膳学院客座教授、香港现代中医进修学院客座教授、南京金陵老年大学兼职教授，南京营养学校教学顾问。兼任中国科普作家协会会员，江

目录

一、脂肪肝知识知多少

- (一) 肝脏的生理功能
- (二) 脂肪肝的发病率逐年增高
- (三) 过度饮酒是导致脂肪肝的元凶
- (四) 营养过剩者易患脂肪肝
- (五) 高脂血症与脂肪肝
- (六) 肥胖者大多伴有脂肪肝
- (七) 脂肪肝与糖尿病
- (八) 造成脂肪肝的原因
- (九) 脂肪肝的临床表现
- (十) 脂肪肝的分类及临床特点
- (十一) 脂肪肝的诊断方法
- (十二) 脂肪肝会不会转变为肝硬化
- (十三) 脂肪肝患者易忽视体育锻炼
- (十四) 脂肪肝患者的饮食原则
- (十五) 脂肪肝可以预防

二、餐桌上的抗脂肪肝蔬菜

- (一) 鲜美的祛脂食用菌——香菇
- (二) 饭桌上的降脂佳品——蘑菇

- (三) 富含纤维素的祛脂妙品——黑木耳
- (四) 优质祛脂佳品——大蒜
- (五) 国际推崇的抗脂肪肝佳品——洋葱
- (六) 亦果亦蔬的降脂品——番茄
- (七) 降脂降压上品——芹菜
- (八) 抗脂肪肝“金花菜”——苜蓿
- (九) 祛除肝脏脂肪的野菜——荠菜
- (十) 脂肪肝的益友——马齿苋
- (十一) 祛脂野菜——蒲公英
- (十二) 祛脂良蔬——茄子
- (十三) 阻止肝内脂肪浸润的佳蔬——苋菜
- (十四) 抗脂肪肝食物——辣椒
- (十五) 亦药亦蔬的野菜——绞股蓝
- (十六) 新兴降脂食品——螺旋藻
- (十七) 祛脂长寿菜——海带
- (十八) 药食兼用的祛脂妙品——海藻
- (十九) 脂肪肝的克星——魔芋
- (二十) 祛脂调味品——生姜
- (二十一) 降脂“土人参”——萝卜
- (二十二) 化痰祛脂良蔬——丝瓜
- (二十三) 减肥祛脂佳蔬——黄瓜
- (二十四) 制作药膳的祛脂品——茶叶

三、茶几上的抗脂肪肝果品

- (一) 酸味抗脂肪肝佳果——山楂
- (二) 大众化的祛脂佳品——苹果
- (三) 滋阴解酒化脂凉果——梨
- (四) 抗脂肪肝珍果——葡萄
- (五) 药食两用的祛脂品——橘子
- (六) 亦药亦食的降脂红果——枸杞子
- (七) 新兴的祛脂上品——银杏叶
- (八) 药食兼用的降脂果——核桃仁
- (九) 抗脂肪肝干果——花生
- (十) 保肝祛脂妙果——红枣

四、抗脂肪肝果蔬食疗验方

(一) 果蔬茶剂方

乌龙茶

绞股蓝银杏叶茶

山楂绿茶

香菇茶

荷叶消脂茶

螺旋藻橘皮茶

金橘茶

陈皮枸杞子茶
山楂陈皮茶
麦麸红枣茶
参叶茶
二叶茶
海带山楂茶
枸杞橘皮茶
绿豆菊花茶
葛花茶
绞股蓝山楂茶
芹菜银杏叶茶
芥菜山楂茶
苜蓿茶
苹果茶
荷叶绿茶
二子茶
山楂降脂茶
绞股蓝乌龙茶
海带绿茶
芦笋绿茶
黑芝麻绿茶
灵芝茶

（二）果蔬汁饮方

萝卜汁
苹果红萝卜芹菜汁
萝卜苹果汁
金橘萝卜饮
陈皮青皮饮
荷叶橘皮饮
黑豆山楂杞子饮
二子降脂饮
绞股蓝槐花饮
麦麸杞子饮
海带红枣饮
芝麻绿茶饮
绿茶饮
芹菜红枣饮
马齿苋绿豆饮
香菇银杏叶蜜饮
山楂陈皮消脂饮
荷叶山楂饮
绞股蓝决明子槐花饮

银杏叶山楂饮

杏仁牛奶汁

牛奶葡萄汁

海带绿豆饮

芹菜荠菜汁

苹果芹菜汁

芹菜豆奶汁

黑木耳红枣饮

大蒜萝卜汁

洋葱蜂蜜饮

(三) 果蔬豆奶方

新疆奶茶

核桃仁酸奶

苹果酸奶

番茄酸奶

大蒜酸奶

山楂酸羊奶

牛奶面饼

牛奶杏仁糕

毛豆甜浆

胚芽红糖豆奶

红枣粟米牛奶

绿豆山楂牛奶羹

马齿苋酸奶

玉米牛奶

绿豆玉米粉奶

牛奶泡萝卜球

牛奶莲子露

牛奶菜心

香菇牛奶

苹果牛乳卷

(四) 果蔬粥饭方

大蒜粥

黄豆粟米粥

花生红枣粟米粥

陈皮枸杞粟米粥

橘饼粥

银杏叶粟米粥

三七山楂粥

绞股蓝粥

麦麸陈皮粟米粥

番茄枸杞子粥

芥菜玉米粥
双耳粥
牛奶梨片粥
苹果泥奶粥
牛奶红枣粥
核桃仁粥
螺旋藻粟米粥
玉米山楂粥
银鱼粟米粥
枸杞子芹菜瘦肉粥
海带黑豆粥
芹菜粳米粥
马齿苋粥
绿豆陈皮粥
芹菜陈皮粥
芦笋粥
菱粉绿豆粥
魔芋粥
花生柿枣粥
芹菜瘦肉粥
金花菜粥
马齿苋玉米粥
蘑菇粥
香菇粥
山楂粥
苹果玉米粥
桃核仁粥
黄豆粥
荷叶粥
麦麸绿茶粥
银杏叶粥
枸杞子粥
陈皮粥
车前瓜皮薏苡仁粥
海带山药粥
大枣黑木耳粥
牛奶烧饼
大枣粥
胡萝卜粥
海带粥
萝卜粥

(五) 果蔬小吃方

煮食珍珠米
萝卜丝饼
麦麸山楂糕
苹果玉米甜糊
木耳红枣羹
糖醋花生米
黑木耳豆面饼
番茄山楂陈皮羹
山楂葛根茯苓羹
荠菜花生姜枣羹
核桃豆腐饼
花生山楂核桃糊
海带二粉糊
核桃黑芝麻糊
牛奶花生糊
绞股蓝黑米羹
山楂山药羹
竹荪银耳羹
苹果山楂花生仁羹
海米苦菜包
山药茯苓包子
四粉酥饼
苹果奶皮卷
(六) 果蔬冷菜方
蒜头拌海带
凉拌苜蓿
蒜汁拌马齿苋
陈皮海带丝
陈皮牛肉
盐渍虎杖芽
凉拌芹菜
香脆芹叶
芹菜拌干丝
木耳拌芹菜
凉拌海带丝
凉拌黑白木耳
蒜泥凉拌萝卜丝
(七) 果蔬热菜方
番茄鱼片
番茄荸荠
番茄丝瓜
蘑菇炒笋尖

苜蓿烩豆腐
三七百合煨兔肉
陈皮豆腐干
黑木耳烧豆腐
蘑菇豆腐
蘑菇腐竹
芦笋扒冬瓜
山楂炒豆芽
芝麻青菜
木耳烧面筋
鲜奶鸡柳
干贝炒鲜奶
奶汁爆豆腐
奶汁煨鱼丁
陈皮兔肉
洋葱炒蚌肉
香菇烧淡菜
蘑菇冬瓜
蘑菇萝卜
蘑菇洋葱
麻辣洋葱片
炸洋葱
鲜奶冬瓜
奶油芦笋
香菇煮冬笋
黑木耳蒸鲫鱼
三鲜绞股蓝
淡豆豉炒苦瓜
豆豉葱白烧豆腐
核桃煲瘦肉
山药杞子煲苦瓜
山楂肉片
山楂兔肉
香菇煮冬笋
奶汤核桃仁
葡萄鱼
汽锅乳鸽
双冬枸杞叶
薏苡仁冬瓜脯
陈皮牛肉
山药鳝丝
香菇竹笋

绞股蓝炖龟肉
米醋煮海带
草菇煮猴头菇
清煮芦笋
芦笋炒香菇肉片
平菇蒸兔肉

(八) 果蔬汤菜方

海带冬瓜汤
番茄海带汤
荠菜马齿苋汤
百合芦笋汤
枸杞叶豆腐汤
冬瓜苡仁汤
枸杞子豆腐汤
薏苡仁冬瓜汤
香菇豆腐汤
海带猴菇汤
海带蟹壳汤
紫菜萝卜蛋汤
蘑菇豆腐汤
山药莲苡汤
双菇竹荪汤
海带冬瓜苡仁汤

(九) 果蔬其他食疗方

糖醋大蒜头
金橘粉
糖渍橘皮
陈皮茯苓粉
薏苡仁粉
山楂汽水
生山楂露
苹果甜酱
番茄酱
鲜枣山药膏
青柿红枣膏
煨煮落花生
山楂鸳鸯羹
花生荸荠奶露
花生西米奶露
蚕豆花露
苦瓜胶囊

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)