

肝炎預後食譜

示範 / 王靜慧、林菊梅、范志興 攝影 / 李進榮

營養師的小叮嚀

感染B、C型肝炎病毒者，易造成慢性肝炎、肝硬化及肝癌，此稱為三部曲。肝硬化併發症包括食道靜脈瘤、腹水、肝昏迷；而當食道吞嚥食物或生悶氣時，易使食道靜脈瘤破裂，造成大量出血；另外，肝臟負責新陳代謝的功能，當功能不全時，如氨等體內廢物無法正常代謝，若跑到腦中，即造成肝昏迷現象。

肝臟病至今無特效藥可以直接醫治，很多來路不明的保肝藥，只會加重肝臟負荷，使之代謝異常，故全方位調理「休息」和「營養」間接治療是重要的。而酗酒引起的脂肪肝，則建議患者儘可能戒酒。飲食原則應攝取蛋白質含量高的食物如豆、蛋、奶類，食譜中利用豆腐泥、蛋，可增加肝臟癒合的能力，而植物性蛋白質如黃豆、豆製品、豆腐，含較高支鏈胺基酸，有利於改善肝昏迷的情形。

蔬菜類提供較多的膳食纖維，可預防便秘，並降低腸內有害菌滋生而產生過量氨，但若併有食道靜脈曲張，必須注意細嚼慢嚥，避免攝取過於粗糙及油炸的食物，也避免攝取太多脂肪含量高的食物；在攝取量容許範圍內，宜採用多醣類食物，如：五穀根莖類的澱粉質食物。避免攝取單醣食物如巧克力、糖果、水果罐頭等甜食。

病友若是水腫及腹水情形嚴重，應限制鹽分的攝取量，尤其是醃漬、罐頭加工品、調味醬料等高鹽食物。烹調時盡量利用食物原來的鮮味，而且也要少吃刺激、辛辣、添加過多人工香料、防腐劑及燻烤的食物；相同的，也建議不要食用豆腐乳、臭豆腐等發酵處理過的食物，還有注意不要食用到發霉的米、玉米或花生等。

切記，食物務必煮熟食用，避免生食。病友不要自行補充維他命，尤其是脂溶性維生素A及D。若想要補充營養，必須與醫師及營養師討論。而常用於伙食烹調之中藥材如：當歸、川芎、紅棗、枸杞等具活血、滋補功效，適量使用對肝臟的保養也有所助益。

(文 / 劉詩玉 花蓮慈濟醫學中心營養師)



藥膳總匯(十人份)

材料：素海參、素肚、素肉塊適量、紅棗2兩、川芎2兩、桂枝2兩、當歸1片、枸杞、何首烏適量，鹽適量

作法：

1. 將紅棗、川芎、桂枝、當歸、何首烏一起熬湯，約2至3小時，熬成約10碗補湯。
2. 把薑薄片爆香，連油一起倒入補湯中。
3. 將所有素料切小塊，然後油炸備用。
4. 將補湯以大火煮滾，倒入所有素料，然後加入枸杞，加少量鹽調味即可起鍋食用。

枸杞QQ蛋

材料：蛋6顆、枸杞5克

調味料：胡椒、鹽適量、太白粉水適量

作法：

1. 枸杞泡軟備用。
2. 將蛋、枸杞及太白粉水、調入少許鹽，打散至起泡備用。
3. 熱油鍋，趁熱加入蛋汁。蛋烘至金黃時，立刻翻面再烘至蛋面呈金黃色。
4. 以濾網瀝去油份，即可呈盤。



花開富貴

材料：黃椒、紅椒、橘椒各1／4顆，粗蘆筍、玉米筍適量、香菇5朵

調味料：太白粉、胡椒鹽

作法：

1. 香菇洗淨，放軟，去蒂，然後將香菇內部劃斜紋、交叉線。
2. 將香菇由內往外翻，然後以牙籤串起，灑上乾太白粉及少許胡椒鹽，入油鍋炸黃。
3. 起油鍋，加2片薑片爆香，注入半碗水、一小匙鹽，粗蘆筍、玉米筍下鍋炒熟，加入香菇捲、三種彩椒，大火略炒，即可起鍋呈盤。

含苞待放

材料：豆腐泥、素火腿絲、金針菇、紅蘿蔔絲適量、中型碗1個

調味料：鹽、白胡椒粉、太白粉、麵粉各少許

作法：

1. 將素火腿絲、金針菇、紅蘿蔔絲分別炒香，加少許鹽調味。
2. 墊上保鮮膜，上述三種材料分別排在碗底。
3. 豆腐泥加入鹽、白胡椒粉、太白粉、麵粉各少許，再加入香油拌勻。
4. 將上述豆腐泥填入模型碗中，放入蒸籠蒸約30分鐘。
5. 將模型碗倒扣呈盤，淋上芡汁即可。