

“码”上无忧

痛风营养配餐 1288例

柴瑞震·主 编

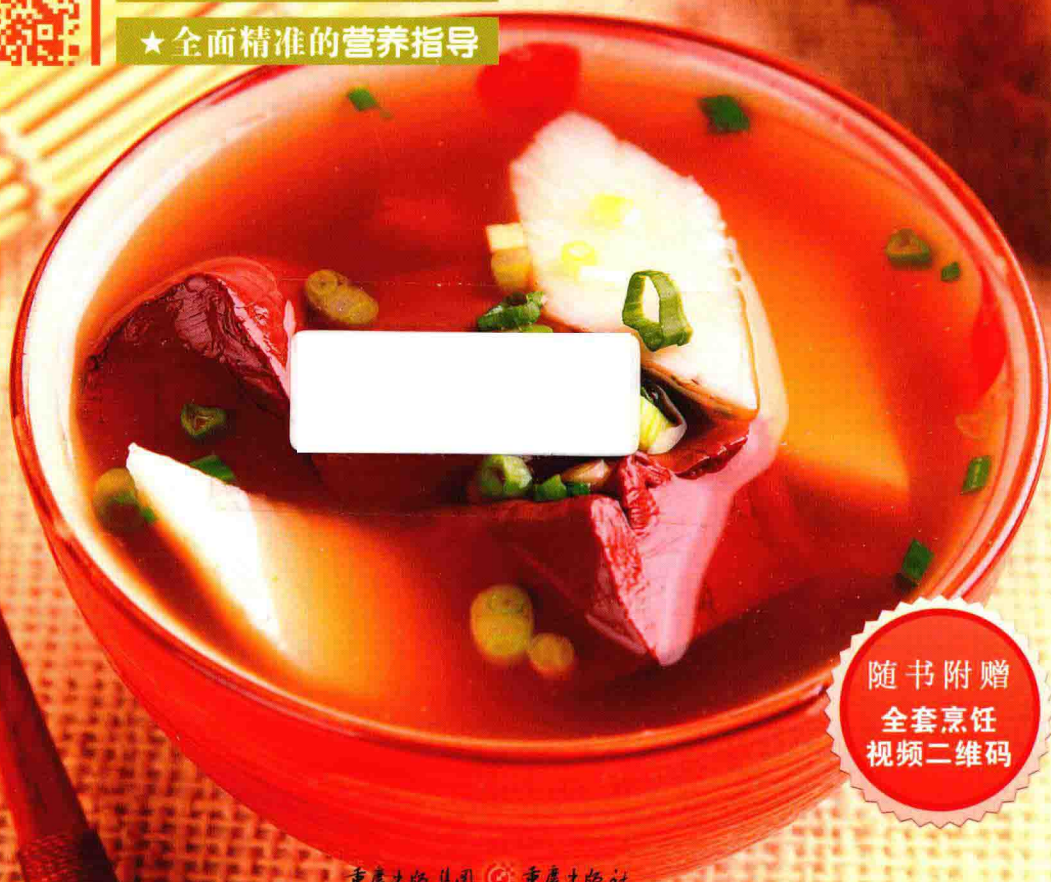
即扫即看，跟着视频学做
白菜梗拌胡萝卜丝



★ 好吃易做的痛风食谱

★ 权威详尽的食材宜忌

★ 全面精准的营养指导



随书附赠
全套烹饪
视频二维码

重庆出版集团 重庆出版社



“码”上无忧

痛风营养配餐 1288例

柴瑞震·主 编



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风营养配餐1288例 / 柴瑞震主编. —重庆:
重庆出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-229-10003-2

I. ①痛… II. ①柴… III. ①痛风—食物疗法—食谱
IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第003020号

痛风营养配餐1288例

TONGFENG YINGYANG PEICAN 1288 LI

柴瑞震 主编

责任编辑: 吴向阳 赵仲夏

责任校对: 李小君

装帧设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 15 字数: 220千

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10003-2

定价: 32.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

目录



Part 1

你该知道的 痛风知识

- 014 痛风的症状及检查
- 019 痛风的预防及预后
- 020 痛风的治疗原则
- 022 痛风的饮食调养
- 026 痛风的日常护理

Part 2

痛风患者 宜吃食物

- 030 素菜类
- 030 大白菜
- 030 腰果葱油白菜心
- 031 果汁白菜
- 031 白菜冬瓜汤
- 032 包菜
- 032 炆拌包菜
- 033 胡萝卜丝炒包菜
- 034 空心菜
- 034 清炒空心菜

- 035 空心菜粥
- 036 芹菜
- 036 慈姑炒芹菜
- 037 芹菜叶蛋饼
- 037 黄瓜芹菜汁
- 038 生菜
- 038 蒜蓉生菜
- 039 生菜鸡蛋面
- 039 炆炒生菜
- 040 苋菜
- 040 苋菜饼
- 041 鸡蛋苋菜汤
- 041 苋菜炒饭
- 042 茼蒿
- 042 青椒炒茼蒿
- 043 醋拌茼蒿萝卜丝
- 043 茼蒿炒百合
- 044 苦瓜
- 044 香葱苦瓜圈
- 045 土豆烧苦瓜
- 045 苦瓜菊花汤

046	黄瓜	061	西红柿汁
046	猕猴桃苹果黄瓜沙拉	061	西红柿炒茄子
047	黄瓜炒土豆丝	062	胡萝卜
047	黄瓜汁	062	白菜梗拌胡萝卜丝
048	冬瓜	063	胡萝卜凉薯片
048	薏米炖冬瓜	063	胡萝卜西红柿汤
049	脆皮冬瓜	064	白萝卜
050	丝瓜	064	芹菜白萝卜汁
050	蚝油丝瓜	065	白萝卜稀粥
051	牛蒡丝瓜汤	066	洋葱
052	南瓜	066	玉米拌洋葱
052	葱油南瓜	067	西红柿炒洋葱
053	西芹炒南瓜	068	山药
053	芙蓉南瓜汤	068	橙香山药丁
054	西葫芦	069	山药冬瓜汤
054	醋熘西葫芦	069	丝瓜炒山药
055	果仁凉拌西葫芦	070	土豆
056	青椒	070	土豆泥拌茄子
056	青椒炒鸡丝	071	醋熘土豆丝
057	蒜香青椒炒茄条	071	红烧小土豆
058	茄子	072	红薯
058	茄子沙拉	072	姜丝红薯
059	粉蒸茄子	073	煎红薯
060	西红柿	074	黑木耳
060	西红柿炒冬瓜	074	彩椒木耳烧花菜



075 木耳丝瓜汤

076 水果类

076 苹果

076 苹果蔬菜沙拉

077 苹果汁

077 苹果炒饭

078 梨

078 雪梨汁

079 芦荟雪梨粥

080 桃子

080 桃子胡萝卜汁

081 桃子苹果汁

081 桃子香瓜汁

082 西瓜

082 西瓜西红柿汁

083 酸奶西瓜

083 西瓜哈密瓜沙拉

084 香蕉

084 香蕉牛奶鸡蛋羹

085 猕猴桃香蕉汁

085 香蕉燕麦粥

086 葡萄

086 金珠葡萄

087 葡萄胡萝卜汁

088 菠萝

088 葡萄菠萝奶

089 胡萝卜菠萝汁

090 橙子

090 盐蒸橙子

091 橙子南瓜羹

091 橙子汁

092 橘子

092 橘子稀粥

093 橘子汁

093 苹果橘子汁

094 哈密瓜

094 哈密瓜南瓜粥

095 哈密瓜吐司牛奶饼

095 椰香哈密瓜球

096 李子

096 酸甜李子饮

097 香蕉李子汁

- | | | | |
|-----|----------|-----|---------|
| 098 | 芒果 | 114 | 肉、禽、蛋类 |
| 098 | 芒果香蕉蔬菜沙拉 | 114 | 猪肉 |
| 099 | 芒果西米露 | 114 | 猪血山药汤 |
| 099 | 芒果汁 | 115 | 韭菜炒猪血 |
| 100 | 柠檬 | 116 | 鸭血 |
| 100 | 柠檬姜茶 | 116 | 鸭血粉丝汤 |
| 101 | 柠檬芹菜莴笋汁 | 117 | 裙带菜鸭血汤 |
| 102 | 山楂 | 118 | 鸡蛋 |
| 102 | 双花山楂茶 | 118 | 芹菜炒蛋 |
| 103 | 山楂菊花金银花粥 | 119 | 鸡蛋瘦肉粥 |
| 104 | 枇杷 | 120 | 鸭蛋 |
| 104 | 枇杷二米粥 | 120 | 葱花鸭蛋 |
| 105 | 红枣酿枇杷 | 121 | 鸭蛋炒洋葱 |
| 106 | 石榴 | 122 | 鹌鹑蛋 |
| 106 | 石榴火龙果盅 | 122 | 鹌鹑蛋龙须面 |
| 107 | 石榴梨思慕雪 | 123 | 鹌鹑蛋烧板栗 |
| 108 | 杨桃 | 123 | 鹌鹑蛋牛奶 |
| 108 | 杨桃甜橙木瓜沙拉 | 124 | 水产类 |
| 109 | 洛神杨桃汁 | 124 | 海参 |
| 110 | 木瓜 | 124 | 葱爆海参 |
| 110 | 木瓜杂粮粥 | 125 | 海参炒时蔬 |
| 111 | 菠萝木瓜汁 | 125 | 海参粥 |
| 112 | 樱桃 | 126 | 海蜇皮 |
| 112 | 苹果樱桃汁 | 126 | 黑木耳拌海蜇丝 |
| 113 | 草莓樱桃苹果煎饼 | 127 | 紫甘蓝拌海蜇丝 |



128 五谷杂粮类

128 大米

128 大米粥

129 山药大米粥

129 燕麦二米饭

130 糙米

130 糙米茶

131 糙米燕麦饭

131 糙米糯米胡萝卜粥

132 糯米

132 糯米糍

133 人参糯米鸡汤

134 小米

134 胡萝卜丝蒸小饭

135 南瓜小米糊

136 玉米

136 紫甘蓝雪梨玉米沙拉

137 胡萝卜玉米牛蒡汤

137 玉米汁

138 小麦

138 山药小麦粥

139 小麦红米红薯粥

140 大麦

140 大麦甘草茶

141 南瓜大麦汤

142 燕麦

142 燕麦南瓜泥

143 鸡蛋燕麦糊

143 上海青燕麦粥

144 荞麦

144 苦瓜荞麦饭

145 荞麦凉面

146 干果类

146 核桃

146 南瓜拌核桃

147 核桃蒸蛋羹

147 核桃姜醋

148 板栗

148 板栗牛肉粥

149 板栗糊

150 莲子

150 菠萝莲子羹

151 莲子糯米糕

151 红薯莲子粥

Part 3

痛风患者

宜少吃的食物

154 素菜类

154 菠菜

154 五色菠菜卷

155 茼蒿

155 茼蒿清汤面

156 西蓝花

156 西蓝花炒双耳

157 竹笋

157 凉拌竹笋尖

158 豆角

158 肉末豆角

159 豆腐

159 芥菜瘦肉豆腐汤

160 银耳

160 胡萝卜银耳汤

161 金针菇

161 丝瓜炒金针菇

162 水果类

162 猕猴桃

162 猕猴桃银耳羹

163 榴莲

163 橙汁炖榴莲

164 火龙果

164 火龙果西瓜汁

165 无花果

165 无花果皂角刺饮

166 柿子

166 冰糖雪梨柿子汤

167 杨梅

167 梦幻杨梅汁

168 肉、禽、蛋类

168 猪肉

168 白萝卜肉丝汤

169 猪皮

169 芹菜炒猪皮

170 牛肉

170 牛肉苹果丝

171 羊肉

171 香菜炒羊肉

172 兔肉

172 兔肉萝卜煲

173 鸡肉

173 蜜橘鸡丁

174 鸭肉

174 酸萝卜老鸭汤

175 鹅肉

175 鹅肉烧冬瓜



- 176 鸽肉
- 176 天麻黄精炖乳鸽
- 177 鹌鹑肉
- 177 白萝卜炖鹌鹑
- 178 水产类
- 178 海带
- 178 白萝卜海带汤
- 179 草鱼
- 179 清蒸草鱼
- 180 鲤鱼
- 180 紫苏烧鲤鱼
- 181 鲫鱼
- 181 鲫鱼苦瓜汤
- 182 鳝鱼
- 182 洋葱炒黄鳝
- 183 螃蟹
- 183 清蒸大闸蟹
- 184 五谷杂粮类
- 184 黑米
- 184 黑米绿豆粥
- 185 绿豆
- 185 马蹄绿豆汤

- 186 白扁豆
- 186 白扁豆瘦肉汤
- 187 黑豆
- 187 黑豆小麦粥
- 188 干果类
- 188 腰果
- 188 红豆腰果燕麦粥
- 189 白芝麻
- 189 芝麻拌黑木耳
- 190 花生
- 190 南瓜花生红枣汤
- 191 杏仁
- 191 杏仁苦瓜

Part 4 痛风患者 应慎吃的食物

- 194 素菜类
- 194 黄豆芽
- 194 香菇
- 194 泡椒

195 肉禽类

195 猪肝

195 猪小肠

195 猪肺

196 猪脾

196 猪心

196 牛心

196 牛肝

197 熏马肉

197 鸡肝

197 鸭肝

198 水产类

198 紫菜

198 带鱼

198 鱼干

199 沙丁鱼

199 鲢鱼

199 白鲳鱼

199 乌鱼

200 鱿鱼

200 蛤蜊

200 牡蛎

200 淡菜

201 豆类

201 黄豆

201 青豆

201 赤小豆

202 其他类

202 巧克力

202 奶油

202 酵母

203 白酒

203 啤酒

203 醪糟

203 火锅汤

Part 5

对症饮食， 防治痛风并发症

206 痛风并发高脂血症

207 白菜梗拌海蜇

207 青椒炒茄子

208 胡萝卜山楂汁

208 槐花山楂茯苓茶

209 豉香山药条

210 痛风并发高血压

211 芥蓝炒冬瓜

211 芹菜烧马蹄

212 杜仲猪腰

212 山楂决明子茶



- | | | | |
|-----|----------------|-----|-----------------|
| 213 | 马蹄海蜇汤 | 227 | 蒜蓉空心菜 |
| 214 | 痛风并发冠心病 | 228 | 橙汁雪梨 |
| 215 | 土豆炖南瓜 | 228 | 雪梨苹果山楂汤 |
| 215 | 榛子枸杞桂花粥 | 229 | 冬瓜红豆汤 |
| 216 | 菊花山楂绿茶 | 230 | 痛风并发肝病 |
| 217 | 西红柿芹菜莴笋汁 | 231 | 黑木耳炒胡萝卜 |
| 217 | 白果冬瓜粥 | 231 | 彩椒炒黄瓜 |
| 218 | 痛风并发肥胖症 | 232 | 橄榄油拌果蔬沙拉 |
| 219 | 胡萝卜炒蛋 | 233 | 白果炒苦瓜 |
| 219 | 醋熘黄瓜 | 233 | 白萝卜汤 |
| 220 | 山药南瓜羹 | 234 | 痛风并发脑血管病 |
| 220 | 杏仁茶 | 235 | 彩椒拌苦瓜 |
| 221 | 西葫芦蛋饺 | 235 | 西瓜翠衣炒鸡蛋 |
| 222 | 痛风并发糖尿病 | 236 | 珍珠南瓜 |
| 223 | 番茄酱烧花菜 | 237 | 紫薯百合银耳汤 |
| 223 | 蒜蓉芥蓝片 | 237 | 杏果炖雪梨 |
| 224 | 洋葱炒鸡蛋 | 238 | 玉米须决明子菊花茶 |
| 224 | 红薯烧南瓜 | | |
| 225 | 大麦杂粮粥 | | |
| 226 | 痛风并发肾病 | | |
| 227 | 洋葱炒黄瓜 | | |

总序

世界再大，经历再复杂，人生也不过是周旋于衣食住行，拘泥于吃喝玩乐与工作。然而，有人白发苍苍却依然健朗，有人青春不再却风采照人，有人正值年轻却一脸暗淡，有人愁容满面早已沧桑得不知岁月几何……

打开电视，看看报纸，听听周围人的声音，你会发现痛苦伴随疾病无处不在。疾病可以摧毁人的身体，而病痛的身体会使人心崩溃、扭曲，从而给一个家庭带来不堪重负的压力。

疾病从何而来？大部分严重的疾病都不是一下子就形成的，而是日积月累终成顽疾。不良的生活习惯是滋生疾病的关键所在，而其中不良的饮食习惯有着至关重要的影响。饮食养人，也可能会伤人于无形。

如今，健康饮食的舆论四起，营养专家、医生等各界人士的呼吁之声更显迫切。远离不健康食品，合理搭配饮食，均衡营养，是保障身心健康的重要原则。

鉴于此，我们策划了《“码”上无忧》系列丛书，针对多种常见疾病，科学指导读者学会自我调养、照料他人，并以更积极健康的状态去享受生活。这套丛书第一辑包括：《肝病营养配餐1288例》《肾病营养配餐1288例》《痛风营养配餐1288例》《小儿常见病营养配餐1288例》四个分册，集对症调养、精选食材、烹饪技巧、药膳调理、饮食禁忌等知识于一体，将现代技术与传统烹饪技巧完美结合，并附有近千个菜肴的烹饪视频二维码，手机即扫即看大厨制作菜肴的全过程，简单快捷，清晰明了。

身体是生存在世上的基础，活得健康比其他一切追求都要重要；活得健康，你才能前进，才能将一切经历看成风景，即便是面对老去也无所畏惧。从现在起，请下定决心开始健康的饮食方式，让身体与心灵都在路上，并于未来之中遇见最好的自己。



前言



关于痛风的记载，最早出现在南北朝的医学典籍里，因其疼痛来得快如疾风，故名为痛风。痛风被称为“王者之病，疾病之王”，这也形象地道出了痛风发病的主要原因及发作之后给患者带来的巨大痛苦。

痛风，是一种因嘌呤代谢障碍使尿酸累积而引起的疾病。体内尿酸过多的原因有三种：第一，内源性生物合成增多，即机体酶缺陷和核酸分解加速；第二，外源性摄取增多；第三，肾脏排出减少或重吸收增多。第一种原因需要相应的药物控制，而第二种、第三种除了用药外，痛风患者还需要在饮食方面控制体内尿酸累积。

本书的重点就是告诉读者如何从饮食着手来控制尿酸，并全面介绍痛风患者宜吃的食物。这些食物嘌呤含量少，且大多数为碱性，不仅能从源头上控制尿酸的生成，还能促进尿酸排泄，使尿酸无机可乘。

对痛风患者来说，控制尿酸很重要，但也不能因此把所有的焦点都聚集在控制尿酸上，致使其他的营养物质得不到有效摄入。所以，本书也重点介绍了痛风患者宜少量补充的食物，在避免尿酸过多摄入的同时，帮助机体构建强大的抵抗力，为健康保驾护航。

此外，本书还介绍了痛风患者慎吃的食物，帮助痛风患者远离危险区域，有效避免痛风发作。另外，本书也详细地介绍了痛风并发症的对症饮食，通过饮食调节，能更有针对性地对痛风进行反攻。

本书中的每道菜谱都配有相应的营养功效，让痛风患者不仅知道怎么吃，还知道为什么要这么吃，以及这么吃有什么好处。相信痛风患者能通过这些食谱调整日常饮食方案，补养身体，成为痛风养生达人。

目录



Part 1

你该知道的 痛风知识

- 014 痛风的症状及检查
- 019 痛风的预防及预后
- 020 痛风的治疗原则
- 022 痛风的饮食调养
- 026 痛风的日常护理

Part 2

痛风患者 宜吃食物

- 030 素菜类
- 030 大白菜
- 030 腰果葱油白菜心
- 031 果汁白菜
- 031 白菜冬瓜汤
- 032 包菜
- 032 炆拌包菜
- 033 胡萝卜丝炒包菜
- 034 空心菜
- 034 清炒空心菜

- 035 空心菜粥
- 036 芹菜
- 036 慈姑炒芹菜
- 037 芹菜叶蛋饼
- 037 黄瓜芹菜汁
- 038 生菜
- 038 蒜蓉生菜
- 039 生菜鸡蛋面
- 039 炆炒生菜
- 040 苋菜
- 040 苋菜饼
- 041 鸡蛋苋菜汤
- 041 苋菜炒饭
- 042 茼蒿
- 042 青椒炒茼蒿
- 043 醋拌茼蒿萝卜丝
- 043 茼蒿炒百合
- 044 苦瓜
- 044 香葱苦瓜圈
- 045 土豆烧苦瓜
- 045 苦瓜菊花汤

046	黄瓜	061	西红柿汁
046	猕猴桃苹果黄瓜沙拉	061	西红柿炒茄子
047	黄瓜炒土豆丝	062	胡萝卜
047	黄瓜汁	062	白菜梗拌胡萝卜丝
048	冬瓜	063	胡萝卜凉薯片
048	薏米炖冬瓜	063	胡萝卜西红柿汤
049	脆皮冬瓜	064	白萝卜
050	丝瓜	064	芹菜白萝卜汁
050	蚝油丝瓜	065	白萝卜稀粥
051	牛蒡丝瓜汤	066	洋葱
052	南瓜	066	玉米拌洋葱
052	葱油南瓜	067	西红柿炒洋葱
053	西芹炒南瓜	068	山药
053	芙蓉南瓜汤	068	橙香山药丁
054	西葫芦	069	山药冬瓜汤
054	醋熘西葫芦	069	丝瓜炒山药
055	果仁凉拌西葫芦	070	土豆
056	青椒	070	土豆泥拌茄子
056	青椒炒鸡丝	071	醋熘土豆丝
057	蒜香青椒炒茄条	071	红烧小土豆
058	茄子	072	红薯
058	茄子沙拉	072	姜丝红薯
059	粉蒸茄子	073	煎红薯
060	西红柿	074	黑木耳
060	西红柿炒冬瓜	074	彩椒木耳烧花菜



075 木耳丝瓜汤

076 水果类

076 苹果

076 苹果蔬菜沙拉

077 苹果汁

077 苹果炒饭

078 梨

078 雪梨汁

079 芦荟雪梨粥

080 桃子

080 桃子胡萝卜汁

081 桃子苹果汁

081 桃子香瓜汁

082 西瓜

082 西瓜西红柿汁

083 酸奶西瓜

083 西瓜哈密瓜沙拉

084 香蕉

084 香蕉牛奶鸡蛋羹

085 猕猴桃香蕉汁

085 香蕉燕麦粥

086 葡萄

086 金珠葡萄

087 葡萄胡萝卜汁

088 菠萝

088 葡萄菠萝奶

089 胡萝卜菠萝汁

090 橙子

090 盐蒸橙子

091 橙子南瓜羹

091 橙子汁

092 橘子

092 橘子稀粥

093 橘子汁

093 苹果橘子汁

094 哈密瓜

094 哈密瓜南瓜粥

095 哈密瓜吐司牛奶饼

095 椰香哈密瓜球

096 李子

096 酸甜李子饮

097 香蕉李子汁