

小米

补肾和胃

小米含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素有清热、消渴、滋阴补肾和胃、利小便、治腹泻等功效



痛风患者这样吃

宜吃、慎吃食物，一目了然
轻松搞定痛风患者的日常饮食

糯米

嘌呤含量极低

糯米可益气补脾且利小便，有收涩作用对尿频、盗汗有较好的食疗效果



红薯

促进尿酸的排泄

红薯含有膳食纤维、果胶及丰富的维生素C有助于维持人体电解质平衡促进尿酸的排泄

对预防痛风并发病有一定的食疗效果



扫一扫二维码

看烹饪视频

轻松学会

「红薯小米粥」



苦瓜

有降糖、降脂的作用

苦瓜中含有一种类胰岛素样物质有降糖、降脂的作用对于痛风并发糖尿病的患者来说有辅助食疗的作用



莲藕

改善代谢、缓解关节痛

莲藕生吃有清热泻火凉血解毒等功效而且嘌呤含量很低有助于改善代谢、缓解关节痛适合痛风患者食用



患者这样吃痛风

胡维勤 / 主编

图书在版编目(CIP)数据

痛风患者这样吃 / 胡维勤主编. —北京: 中国纺织出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5180-2180-2

I. ①痛… II. ①胡… III. ①痛风—食物疗法 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第275318号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 154千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART 1 了解痛风，掌握饮食原则

尿酸高是痛风的本质 012

痛风与饮食的关系 012

痛风容易找上哪几类人 013

男性 013

中老年人 013

有相关家族病史的人 013

摄取动物性蛋白质较多的人 013

过量饮酒的人 013

肥胖人群 013

冠心病、高血压、糖尿病患者 014

特定地域的人群 014

生活条件优越而不知节制的人 014

痛风的典型症状及并发症 015

无症状期 015

急性期 015

间歇期 016

慢性期 016

预防痛风发作的关键：嘌呤值、戒酒、控制体重 018

嘌呤值——避免高嘌呤食物 018

酒——避免酒及酒精饮料 019

控制体重——合理饮食，控制总热量 019

痛风患者的饮食原则 021

无症状期的饮食调理要点	021
急性期的饮食调理要点	022
间歇期的饮食调理要点	023
慢性期的饮食调养要点	023

最适宜痛风患者的烹调方法 024

肉类鱼类食物如何烹调最好	024
粮豆类食物的烹调	024
蔬菜类食物的烹调	025
如何使用食用油	025
如何使用调味料	025

痛风患者慎选日常饮品 026

适当多喝水的好处	026
什么时候喝水最好	026
喝什么水最好	026

痛风患者不可不知的饮食误区 027

误区1——完全不能吃海鲜水产	027
误区2——喝蒸馏酒、红酒没有害处	027
误区3——不吃鱼、肉，痛风就不会发作	027
误区4——不能吃豆类和豆制品	027
误区5——痛风患者要多吃粗粮	028
误区6——常饮牛奶会诱发结石	028





PART 2 慎选食材，吃对了就不“痛”

痛风患者宜用的食材 030

大米	030
糯米	030
玉米	030
黑米	031
荞麦	031
燕麦	031
西红柿	032
芹菜	032
白菜	032
苦瓜	033
茄子	033
木耳	033
黄瓜	034
南瓜	034
茭白	034
苋菜	035
芥菜	035
丝瓜	035
土豆	036
红薯	036
梨	036
葡萄	037
西瓜	037
菠萝	037
香蕉	038
苹果	038

枇杷	038
椰子	039
木瓜	039
橘子	039
猕猴桃	040
哈密瓜	040
柠檬	040
无花果	041
红枣	041
莲子	041
杏仁	042
猪血	042
鸡蛋	042
鸭蛋	043
海蜇	043
牛奶	043
奶酪	044
醋	044
橄榄油	044

痛风患者宜用的中草药 ... 045

茯苓	045
黄芪	045
菊花	045
百合	046
当归	046
荷叶	046

车前子	047
葛根	047
绞股蓝	047

痛风患者慎吃的食材 048

肥肉	048
动物内脏	048
兔肉	048
动物骨髓	048
羊肉	049
火腿	049
马肉	049
鹅肉	049
鹌鹑	050
鸽子	050
肉汤	050
火锅	050
白鲳鱼	051
鲢鱼	051
乌鱼	051
鳊鱼	051
鳗鱼	052
鱼子	052
小鱼干	052
干贝	052
白带鱼	053
凤尾鱼	053
沙丁鱼	053
鳝鱼	053
螃蟹	054
虾	054
淡菜	054
蛤蜊	054

牡蛎	055
啤酒	055
白酒	055
香菇	055
金针菇	056
杏鲍菇	056
芦笋	056
米糠	056
龙眼干	057
香椿	057
嫩扁豆	057
鲜蚕豆	057
杏	058
板栗	058
动物油	058
奶油	058
豌豆苗	059
菠菜	059
紫菜	059
芥末	059
咖喱	060
桂皮	060
浓咖啡	060
浓茶	060





PART

3

食疗有方，调理痛风及其并发症

痛风急性发作期食疗方案 · 062

方案01062

营养早餐

牛奶麦片粥 062

时蔬炒馒头 063

黄瓜拌土豆丝 063

活力午餐

爽口酸辣瓜条 064

小米蒸红薯 064

艾叶炒鸡蛋 065

健康晚餐

樱桃雪梨汤 066

西红柿鸡蛋河粉 067

白菜玉米沙拉 067

方案02068

营养早餐

包菜鸡蛋汤 068

玉米烙 069

白菜梗拌胡萝卜丝 069

活力午餐

手撕茄子 070

牛奶香蕉蒸蛋羹 070

莲藕炒秋葵 071

健康晚餐

韭菜鸡蛋灌饼 072

拌老虎菜 073

红薯小米营养粥 073

方案03074

营养早餐

玉米苦瓜煎蛋饼 074

牛奶面包粥 075

芹菜甜橘沙拉 075

活力午餐

椒丝炒茼蒿 076

白菜土豆炖粉条 076

鸭蛋炒洋葱 077

健康晚餐

鲜蔬炒饭 078

西红柿疙瘩汤 079

茄汁西兰花 079

痛风缓解期食疗方案 080

方案01080

营养早餐

猕猴桃蛋饼 080

红枣杏仁小米粥 081

凉拌嫩芹菜 081

活力午餐

猪血豆腐生菜汤 082

胡萝卜大杏仁沙拉 082

西红柿炒烙饼 083

健康晚餐

茄子炒米粉 084

丝瓜肉片汤 085

葡萄干菠萝蒸银耳 085

方案02086

营养早餐

荷兰豆鸡蛋面 086

银丝煎饼 087

无花果葡萄柚汁 087

活力午餐

酱炒西葫芦 088

尖椒木耳炒蛋 088

鸡毛菜肉末汤 089

健康晚餐

茄子拌青椒 090

丁丁炒面 091

红豆马蹄汤 091

方案03092

营养早餐 香蕉松饼····· 092

凉拌卤豆腐皮····· 093

红薯米糊····· 093

活力午餐 蒸白萝卜肉卷····· 094

南瓜排毒汤····· 094

蜜橘鸡丁····· 095

健康晚餐 芹菜豆皮干····· 096

豉油蒸菜心····· 097

绿豆糯米粥····· 097

痛风并发糖尿病食疗方案 · 098

方案01····· 098

营养早餐 嫩南瓜豆腐饼····· 098

胡萝卜猕猴桃汁····· 099

蒸莴笋叶····· 099

活力午餐 粉蒸芹菜叶····· 100

马齿苋蒜头皮蛋汤·· 100

苦瓜牛柳····· 101

健康晚餐 西红柿青椒炒茄子·· 102

玉米粉蒸木耳菜····· 103

葱香白萝卜肉丝汤·· 103

方案02····· 104

营养早餐 韭菜鲜肉水饺····· 104

芝麻牛蒡丝····· 105

牛油果苹果汁····· 105

活力午餐 蒸肉末白菜卷····· 106

手捏菜炒茭白····· 106

木耳山药····· 107

健康晚餐 肉末青茄子····· 108

蒜味黄瓜酸奶沙拉·· 109

粉蒸四季豆····· 109

方案03····· 110

营养早餐 山药冬瓜萝卜汁····· 110

肉丝炒拉皮····· 111

车前子绿豆高粱粥·· 111

活力午餐 清蒸西葫芦····· 112

荞麦菜卷····· 112

胡萝卜炖牛尾····· 113

健康晚餐 薏米西红柿瘦肉面·· 114

肉末烧魔芋结····· 115

生菜紫甘蓝沙拉····· 115

痛风并发高脂血症食疗方案 116

方案01····· 116

营养早餐 葛根玉米鸡蛋饼····· 116

山药薏苡粥····· 117

酱腌白萝卜····· 117

活力午餐 苦瓜玉米粒····· 118

糙米牛蒡饭····· 118

茯苓山楂炒肉丁····· 119

健康晚餐 西红柿鸡蛋热汤面·· 120

芥菜黄瓜汤····· 121

冬瓜燕麦片沙拉····· 121

方案02····· 122

营养早餐 芋泥彩椒沙拉····· 122

西红柿厚蛋烧····· 123

炒西兰花····· 123

活力午餐 菊花鱼片····· 124

西瓜皮炒饭····· 124

蒸豆腐苹果····· 125

健康晚餐 鲜果鸡丁····· 126

南瓜面片汤····· 127

金丝瓜卷····· 127

痛风并发高血压食疗方案 128

方案01····· 128

营养早餐 百合黑米粥 128

生菜苦瓜沙拉 129

醋香芹菜蜆皮 129

活力午餐 泰和萝卜 130

清炖牛肉汤 130

白菜木耳炒肉丝 131

健康晚餐 茭白鸡丁 132

姜汁拌空心菜 133

糖醋菠萝藕丁 133

方案02 134

营养早餐 冬瓜绿豆粥 134

藕汁蒸蛋 135

西红柿炒包菜 135

活力午餐 红豆玉米发糕 136

黑蒜炒苦瓜 136

蒸冬瓜酿油豆腐 137

健康晚餐 蒜薹炒肉丝 138

燕麦二米饭 139

玉米拌洋葱 139

方案03 140

营养早餐 鸡肉拌黄瓜 140

玉米胡萝卜粥 141

酸奶水果杯 141

活力午餐 西红柿炒丝瓜 142

牛蒡丝瓜汤 142

荞麦凉面 143

健康晚餐 黄豆芽炒猪皮 144

芥菜鸡肉炒饭 145

苦瓜玉米蛋盅 145

痛风并发冠心病食疗方案 · 146

方案01 146

营养早餐 豆豉炒三丝 146

大麦红糖粥 147

黄瓜芹菜汁 147

活力午餐 南瓜鸡肉红米饭 148

蒜苗炒莴笋 148

红烧小土豆 149

健康晚餐 蒸茄子 150

蒜蓉芥蓝片 151

黄瓜拌玉米笋 151

方案02 152

营养早餐 核桃蒸蛋羹 152

什锦面片汤 153

西瓜柠檬蜂蜜汁 153

活力午餐 红薯糙米饭 154

酱香土豆丝 154

山楂豆腐 155

健康晚餐 胡萝卜凉薯片 156

滑炒鸭丝 157

凉拌海藻 157

痛风并发肾病食疗方案 · 158

方案01 158

营养早餐 西红柿鸡蛋打卤面 158

鸡丝凉瓜 159

蒜炒麻叶 159

活力午餐 凉拌花菜 160

马蹄炖排骨 160

什锦凉拌豆腐 161

健康晚餐 蚂蚁上树 162

炆双丝 163

金丝韭菜 163

方案02 164

营养早餐 孜然鸡蛋馒头 164

紫甘蓝拌粉丝 165

油豆腐包菜 165

活力午餐

豉椒肉末蒸山药 166

酱爆双丁 166

椒丝马齿苋 167

健康晚餐

清蒸茄盒 168

糖醋藕片 169

裙带菜鸭血汤 169

痛风并发肥胖食疗方案 .. 170

方案01 170

营养早餐

家常汤面 170

煎红薯 171

鸡肉拌南瓜 171

活力午餐

松仁丝瓜 172

蒜蓉西芹 172

炆炒生菜 173

健康晚餐

玉米肉末拌面 174

彩椒炒黄瓜 175

洋葱拌腐竹 175

方案02 176

营养早餐

紫米芡实粥 176

橄榄油芹菜拌核桃仁 .. 177

蒜茄子 177

活力午餐

蛋丝拌韭菜 178

青椒干豆腐 178

清炒魔芋丝 179

西蓝花西红柿意大利面 180

健康晚餐

黄瓜拌豆皮 181

空心菜炒鸭肠 182

凉拌秋葵 183

素炒小萝卜 183

附录1 常见食物嘌呤含量速查表 184

附录2 常见食物热量速查表 186



患者这样吃痛风

胡维勤 / 主编

图书在版编目(CIP)数据

痛风患者这样吃 / 胡维勤主编. —北京: 中国纺织出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5180-2180-2

I. ①痛… II. ①胡… III. ①痛风—食物疗法 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第275318号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 154千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART 1 了解痛风，掌握饮食原则

尿酸高是痛风的本质 012

痛风与饮食的关系 012

痛风容易找上哪几类人 013

男性 013

中老年人 013

有相关家族病史的人 013

摄取动物性蛋白质较多的人 013

过量饮酒的人 013

肥胖人群 013

冠心病、高血压、糖尿病患者 014

特定地域的人群 014

生活条件优越而不知节制的人 014

痛风的典型症状及并发症 015

无症状期 015

急性期 015

间歇期 016

慢性期 016

预防痛风发作的关键：嘌呤值、戒酒、控制体重 018

嘌呤值——避免高嘌呤食物 018

酒——避免酒及酒精饮料 019

控制体重——合理饮食，控制总热量 019

痛风患者的饮食原则 021

无症状期的饮食调理要点	021
急性期的饮食调理要点	022
间歇期的饮食调理要点	023
慢性期的饮食调养要点	023

最适宜痛风患者的烹调方法 024

肉类鱼类食物如何烹调最好	024
粮豆类食物的烹调	024
蔬菜类食物的烹调	025
如何使用食用油	025
如何使用调味料	025

痛风患者慎选日常饮品 026

适当多喝水的好处	026
什么时候喝水最好	026
喝什么水最好	026

痛风患者不可不知的饮食误区 027

误区1——完全不能吃海鲜水产	027
误区2——喝蒸馏酒、红酒没有害处	027
误区3——不吃鱼、肉，痛风就不会发作	027
误区4——不能吃豆类和豆制品	027
误区5——痛风患者要多吃粗粮	028
误区6——常饮牛奶会诱发结石	028





PART 2 慎选食材，吃对了就不“痛”

痛风患者宜用的食材 030

大米	030
糯米	030
玉米	030
黑米	031
荞麦	031
燕麦	031
西红柿	032
芹菜	032
白菜	032
苦瓜	033
茄子	033
木耳	033
黄瓜	034
南瓜	034
茭白	034
苋菜	035
芥菜	035
丝瓜	035
土豆	036
红薯	036
梨	036
葡萄	037
西瓜	037
菠萝	037
香蕉	038
苹果	038

枇杷	038
椰子	039
木瓜	039
橘子	039
猕猴桃	040
哈密瓜	040
柠檬	040
无花果	041
红枣	041
莲子	041
杏仁	042
猪血	042
鸡蛋	042
鸭蛋	043
海蜇	043
牛奶	043
奶酪	044
醋	044
橄榄油	044

痛风患者宜用的中草药 ... 045

茯苓	045
黄芪	045
菊花	045
百合	046
当归	046
荷叶	046

车前子	047
葛根	047
绞股蓝	047

痛风患者慎吃的食材 048

肥肉	048
动物内脏	048
兔肉	048
动物骨髓	048
羊肉	049
火腿	049
马肉	049
鹅肉	049
鹌鹑	050
鸽子	050
肉汤	050
火锅	050
白鲳鱼	051
鲢鱼	051
乌鱼	051
鳕鱼	051
鳗鱼	052
鱼子	052
小鱼干	052
干贝	052
白带鱼	053
凤尾鱼	053
沙丁鱼	053
鳝鱼	053
螃蟹	054
虾	054
淡菜	054
蛤蜊	054

牡蛎	055
啤酒	055
白酒	055
香菇	055
金针菇	056
杏鲍菇	056
芦笋	056
米糠	056
龙眼干	057
香椿	057
嫩扁豆	057
鲜蚕豆	057
杏	058
板栗	058
动物油	058
奶油	058
豌豆苗	059
菠菜	059
紫菜	059
芥末	059
咖喱	060
桂皮	060
浓咖啡	060
浓茶	060

