



会说话的食物书

胡萝卜



西蓝花



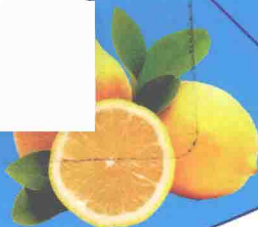
茄子



薏米



柠檬



草莓



樱桃



葡萄



中国首套
二维码视频食疗书

吃对食物 防治 痛风

著名医药专家、主任医师
柴瑞震 / 主编



精选72种对症食材 兼顾营养全面
调养7种并发疾病 优选去痛方案



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



扫一扫，看看
小米南瓜粥怎么做



吃对食物 防治 痛风



著名医药专家、主任医师

柴瑞震 / 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

吃对食物, 防治痛风/柴瑞震主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2014. 8
(会说话的食疗书)
ISBN 978-7-5019-9841-8

I. ①吃… II. ①柴… III. ①痛风—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第164143号

责任编辑: 王巧丽 舒秀明	文案统筹: 黄 佳	
策划编辑: 王巧丽	责任终审: 李 洁	
封面设计: 伍 丽	版式设计: 谢丹丹	责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
科学技术文献出版社 (北京市复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年10月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15

字 数: 244千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9814-8 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140487S1X101ZBF

目录 CONTENTS

Part 1 合理的饮食原则是防治痛风的关键

食物选择的三个关键词.....	12
控制总热量，保持标准体重.....	15
合理搭配三大基础营养素.....	17
痛风患者喝水有讲究.....	19
痛风不同阶段的饮食调理要点.....	21
最适宜的烹调方法.....	28
外出就餐需要注意的饮食细节.....	31
避免走入饮食控制的误区.....	33

Part 2 选择正确的食物是防治痛风的重点

五谷杂粮.....	38	莲子.....	50
大米.....	40	冬瓜莲子绿豆粥.....	51
梨藕粥.....	41	莲藕茯苓莲子煲.....	51
茯苓枸杞山药粥.....	41	燕麦.....	52
小米.....	42	奶香燕麦粥.....	53
绿豆凉薯小米粥.....	43	玉竹燕麦粥.....	53
小米南瓜粥.....	43	荞麦.....	54
黑米.....	44	鸡丝荞麦面.....	55
黑米杂粮小窝头.....	45	小米燕麦荞麦粥.....	55
黑米红豆粥.....	45	土豆.....	56
玉米.....	46	肉末南瓜土豆泥.....	57
苦菊玉米饼.....	47	土豆紫甘蓝沙拉.....	57
生地玉米粥.....	47		
薏米.....	48		
薏米红枣荷叶粥.....	49		
薏米党参粥.....	49		



CONTENTS



红薯.....	58	西蓝花炒什蔬.....	79
薏米红薯粥.....	59	木耳鸡蛋西蓝花.....	79
红薯烧南瓜.....	59	生菜.....	80
芋头.....	60	炆炒生菜.....	81
芋头红薯粥.....	61	生菜鸡蛋面.....	81
茄汁香芋.....	61	芥菜.....	82
山药.....	62	芥菜鸡肉炒饭.....	83
丝瓜炒山药.....	63	芥菜魔芋汤.....	83
山药南瓜粥.....	63	茭白.....	84
红豆.....	64	紫甘蓝拌茭白.....	85
小麦红豆玉米粥.....	65	茭白木耳炒鸭蛋.....	85
红豆腰果燕麦粥.....	65	油麦菜.....	86
绿豆.....	66	蒜蓉油麦菜.....	87
糙米绿豆红薯粥.....	67	油麦菜烧豆腐.....	87
冬瓜绿豆粥.....	67	莴笋.....	88
豆腐.....	68	莴笋烧板栗.....	89
丝瓜烧豆腐.....	69	莴笋炒百合.....	89
西芹烧豆腐.....	69	冬瓜.....	90
瓜果蔬菜.....	70	果味冬瓜.....	91
白菜.....	72	西红柿炒冬瓜.....	91
白菜梗拌海蜇.....	73	南瓜.....	92
白菜冬瓜汤.....	73	南瓜莲子荷叶粥.....	93
芹菜.....	74	蒜香蒸南瓜.....	93
马蹄炒芹菜.....	75	苦瓜.....	94
黄瓜芹菜雪梨汁.....	75	苦瓜拌鸡片.....	95
空心菜.....	76	红枣酿苦瓜.....	95
蒜蓉空心菜.....	77	黄瓜.....	96
肉末空心菜.....	77	黄瓜猕猴桃汁.....	97
西蓝花.....	78	黄瓜拌海蜇.....	97

目录 CONTENTS

丝瓜.....	98
丝瓜烧花菜.....	99
丝瓜百合炒紫甘蓝.....	99
茄子.....	100
彩椒茄子.....	101
土豆泥拌蒸茄子.....	101
莲藕.....	102
素炒藕片.....	103
茄汁莲藕炒鸡丁.....	103
马蹄.....	104
丝瓜马蹄炒木耳.....	105
马蹄雪梨饮.....	105
西红柿.....	106
西红柿炒包菜.....	107
西红柿土豆炖牛肉.....	107
白萝卜.....	108
白萝卜海带汤.....	109
枸杞萝卜炒鸡丝.....	109
胡萝卜.....	110
西瓜翠衣拌胡萝卜.....	111
菠菜胡萝卜蛋饼.....	111
黑木耳.....	112
木耳炒百合.....	113
彩椒木耳炒马蹄.....	113
百合.....	114
紫薯百合银耳羹.....	115
灵芝莲子百合粥.....	115
海带.....	116
海带丝拌土豆丝.....	117

牛蒡山药海带汤.....	117
苹果.....	118
蜜柚苹果猕猴桃沙拉.....	119
莲藕柠檬苹果汁.....	119
梨.....	120
番石榴雪梨菠萝沙拉.....	121
芒果雪梨汁.....	121
杨桃.....	122
杨桃炖牛腱.....	123
杨桃炒牛肉.....	123
橙子.....	124
酸甜猕猴桃柳橙汁.....	125
菠萝甜橙汁.....	125
樱桃.....	126
草莓樱桃苹果煎饼.....	127
樱桃牛奶.....	127
西瓜.....	128
西瓜番茄汁.....	129
西瓜绿豆粥.....	129
葡萄.....	130
百合葡萄糖水.....	131
香蕉葡萄汁.....	131
柠檬.....	132
金橘柠檬苦瓜汁.....	133



CONTENTS



美味雪梨柠檬汁.....	133
香蕉.....	134
苹果梨香蕉粥.....	135
香蕉猕猴桃汁.....	135
木瓜.....	136
凉拌木瓜.....	137
百部杏仁炖木瓜.....	137
菠萝.....	138
糖醋菠萝藕丁.....	139
菠萝炒鸭丁.....	139
桑葚.....	140
草莓桑葚奶昔.....	141
桂圆桑葚奶.....	141
蓝莓.....	142
蓝莓山药泥.....	143
蓝莓果蔬沙拉.....	143
猕猴桃.....	144
猕猴桃菠萝汁.....	145
猕猴桃蛋饼.....	145
哈密瓜.....	146
哈密瓜南瓜稀粥.....	147
美味香蕉蜜瓜汁.....	147
红枣.....	148
枣泥小米粥.....	149
红枣南瓜麦片粥.....	149
禽肉蛋奶.....	150
鸡肉.....	152
鸡丝凉瓜.....	153
蒜汁肉片.....	153

鸭肉.....	154
莴笋玉米鸭丁.....	155
滑炒鸭丝.....	155
牛肉.....	156
黄瓜炒牛肉.....	157
无花果牛肉汤.....	157
猪瘦肉.....	158
蒜薹木耳炒肉丝.....	159
马齿苋瘦肉粥.....	159
猪血.....	160
猪血韭菜粥.....	161
莴笋猪血豆腐汤.....	161
猪皮.....	162
芹菜炒猪皮.....	163
猪皮枸杞红枣汤.....	163
海蜇皮.....	164
老醋莴笋拌蜇皮.....	165
黑木耳拌海蜇丝.....	165
鸡蛋.....	166
佛手瓜炒鸡蛋.....	167
马齿苋鸡蛋汤.....	167
牛奶.....	168
奶香红薯西米露.....	169



目录 CONTENTS

奶香玉米烙.....	169
酸奶.....	170
酸奶草莓.....	171
果粒酸奶.....	171
天然本草	172
茯苓.....	174
黄芪茯苓薏米汤.....	175
茯苓红枣粥.....	175
黄芪.....	176
黄芪红枣茶.....	177
当归黄芪红花粥.....	177
当归.....	178
当归丹参粥.....	179
当归猪皮汤.....	179
白术.....	180
党参白术茶.....	181
白术淮山猪肚汤.....	181
葛根.....	182

玉米葛根蛋花汤.....	183
葛根玉米鸡蛋饼.....	183
淡竹叶.....	184
竹叶玫瑰茶.....	185
淡竹叶茅根茶.....	185
车前子.....	186
车前子玉米粥.....	187
车前子丹参冬瓜皮茶.....	187
绞股蓝.....	188
绞股蓝红枣茶.....	189
绞股蓝决明子三七茶.....	189



Part3 不可忽视常见并发症的饮食调理

痛风并发肥胖症的饮食方案.....	192
木瓜杂粮粥.....	193
芹菜拌海带丝.....	193
痛风并发高脂血症的饮食方案.....	194
决明子红枣枸杞茶.....	195
莲子心冬瓜汤.....	195

CONTENTS



痛风并发高血压的饮食方案.....	196
玉米须山楂茶.....	197
马齿苋炒鸡蛋.....	197
痛风并发糖尿病的饮食方案.....	198
清炒魔芋丝.....	199
糙米燕麦饭.....	199
痛风并发冠心病的饮食方案.....	200
党参荷叶山楂茶.....	201
丹参黄芪枸杞茶.....	201
痛风并发脑血管病的饮食方案.....	202
决明子菊花粥.....	203
肉末碎面条.....	203
痛风并发肾病的饮食方案.....	204
薏米莲子红豆粥.....	205
鹿茸蒸蛋.....	205

Part4 饮食疗法外的三大调理要点

保持健康的生活方式是控制痛风的根本.....	208
养成运动的习惯有助于远离痛风.....	214
知己知彼，正确使用抗痛风药物.....	220
附录1 关于痛风的基本知识.....	225
附录2 常见食物嘌呤含量表.....	232
附录3 常见食物热量表.....	234



著名医药专家、主任医师
柴瑞震 / 主编



图书在版编目(CIP)数据

吃对食物,防治痛风/柴瑞震主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2014. 8
(会说话的食疗书)
ISBN 978-7-5019-9841-8

I. ①吃… II. ①柴… III. ①痛风—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第164143号

责任编辑:王巧丽 舒秀明	文案统筹:黄 佳	
策划编辑:王巧丽	责任终审:李 洁	
封面设计:伍 丽	版式设计:谢丹丹	责任监印:马金路

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)
科学技术文献出版社(北京市复兴路15号,邮编:100038)

印 刷:深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2014年10月第1版第1次印刷

开 本:720×1000 1/16 印张:15

字 数:244千字

书 号:ISBN 978-7-5019-9814-8 定价:29.80元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140487S1X101ZBF

序言——PREFACE

随着经济的发展、生活水平的提高以及西方生活方式的引入，人们日常饮食中的高蛋白、高嘌呤食物也大幅增加，从而导致肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病等病症增多，而这些病症与痛风的发生密切相关。痛风是一种由高尿酸血症引起的新陈代谢异常的疾病，其在临床上常表现为高尿酸血症、关节炎、痛风石、泌尿系结石和肾实质病变，极大地影响了患者的生活质量。由于痛风是以突然发作的剧烈疼痛开始的，一旦疼痛消失，很多人就以为没事了，也因此忽视了在日常生活以及饮食中的预防和调理。

痛风的发病与饮食密切相关，吃对食物在痛风的预防和治疗中起着积极而重要的作用。本书通过合理的体例架构和丰富的图文内容，为痛风患者提供实用的饮食原则及适宜的食物和菜谱，通过合理膳食防治痛风。本书精心选取了适合痛风患者食用的72种常见食材和药材，分五谷杂粮、瓜果蔬菜、禽肉蛋奶、天然本草4大类，详细描述了各种食（药）材的酸碱度、嘌呤含量、主要营养成分、对痛风的好处及其营养吃法、相宜搭配和食用宜忌，每一种食材分别推荐了两款二维码食谱，详解其原料及制作过程，只要用手机扫一扫二维码，就能跟着视频学做美味菜肴，一看就懂、一学就会。

通过阅读本书，痛风患者不仅可以了解要吃什么、为什么这样吃、怎么吃的问题，还能更加合理方便地安排自己一天的饮食，以达到控制痛风及有效预防并发症的目的。此外，本书还为读者朋友详细介绍了食物选择的关键、痛风不同阶段饮食调理要点、7种常见并发症的饮食原则和食疗方，以及有效防治痛风的生活和运动方式；同时，针对痛风患者常用药物的用量、用法及使用禁忌进行合理分析，让患者能够正确对待药物治疗。

痛风患者应保持乐观的心态，虽然目前尚不能完全治愈，但可通过饮食进行调节，将其对身体及生活的影响降到最低。希望本书能对痛风患者和家属有一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现错误和漏洞，欢迎广大读者朋友提出宝贵的意见，也祝愿所有痛风患者能有效对抗痛风。

目录 CONTENTS

Part 1 合理的饮食原则是防治痛风的关键

食物选择的三个关键词.....	12
控制总热量，保持标准体重.....	15
合理搭配三大基础营养素.....	17
痛风患者喝水有讲究.....	19
痛风不同阶段的饮食调理要点.....	21
最适宜的烹调方法.....	28
外出就餐需要注意的饮食细节.....	31
避免走入饮食控制的误区.....	33

Part 2 选择正确的食物是防治痛风的重点

五谷杂粮.....	38	莲子.....	50
大米.....	40	冬瓜莲子绿豆粥.....	51
梨藕粥.....	41	莲藕茯苓莲子煲.....	51
茯苓枸杞山药粥.....	41	燕麦.....	52
小米.....	42	奶香燕麦粥.....	53
绿豆凉薯小米粥.....	43	玉竹燕麦粥.....	53
小米南瓜粥.....	43	荞麦.....	54
黑米.....	44	鸡丝荞麦面.....	55
黑米杂粮小窝头.....	45	小米燕麦荞麦粥.....	55
黑米红豆粥.....	45	土豆.....	56
玉米.....	46	肉末南瓜土豆泥.....	57
苦菊玉米饼.....	47	土豆紫甘蓝沙拉.....	57
生地玉米粥.....	47		
薏米.....	48		
薏米红枣荷叶粥.....	49		
薏米党参粥.....	49		



CONTENTS



红薯	58
薏米红薯粥	59
红薯烧南瓜	59
芋头	60
芋头红薯粥	61
茄汁香芋	61
山药	62
丝瓜炒山药	63
山药南瓜粥	63
红豆	64
小麦红豆玉米粥	65
红豆腰果燕麦粥	65
绿豆	66
糙米绿豆红薯粥	67
冬瓜绿豆粥	67
豆腐	68
丝瓜烧豆腐	69
西芹烧豆腐	69
瓜果蔬菜	70
白菜	72
白菜梗拌海蜇	73
白菜冬瓜汤	73
芹菜	74
马蹄炒芹菜	75
黄瓜芹菜雪梨汁	75
空心菜	76
蒜蓉空心菜	77
肉末空心菜	77
西蓝花	78

西蓝花炒什蔬	79
木耳鸡蛋西蓝花	79
生菜	80
炆炒生菜	81
生菜鸡蛋面	81
芥菜	82
芥菜鸡肉炒饭	83
芥菜魔芋汤	83
茭白	84
紫甘蓝拌茭白	85
茭白木耳炒鸭蛋	85
油麦菜	86
蒜蓉油麦菜	87
油麦菜烧豆腐	87
莴笋	88
莴笋烧板栗	89
莴笋炒百合	89
冬瓜	90
果味冬瓜	91
西红柿炒冬瓜	91
南瓜	92
南瓜莲子荷叶粥	93
蒜香蒸南瓜	93
苦瓜	94
苦瓜拌鸡片	95
红枣酿苦瓜	95
黄瓜	96
黄瓜猕猴桃汁	97
黄瓜拌海蜇	97

目录 CONTENTS

丝瓜.....	98
丝瓜烧花菜.....	99
丝瓜百合炒紫甘蓝.....	99
茄子.....	100
彩椒茄子.....	101
土豆泥拌蒸茄子.....	101
莲藕.....	102
素炒藕片.....	103
茄汁莲藕炒鸡丁.....	103
马蹄.....	104
丝瓜马蹄炒木耳.....	105
马蹄雪梨饮.....	105
西红柿.....	106
西红柿炒包菜.....	107
西红柿土豆炖牛肉.....	107
白萝卜.....	108
白萝卜海带汤.....	109
枸杞萝卜炒鸡丝.....	109
胡萝卜.....	110
西瓜翠衣拌胡萝卜.....	111
菠菜胡萝卜蛋饼.....	111
黑木耳.....	112
木耳炒百合.....	113
彩椒木耳炒马蹄.....	113
百合.....	114
紫薯百合银耳羹.....	115
灵芝莲子百合粥.....	115
海带.....	116
海带丝拌土豆丝.....	117

牛蒡山药海带汤.....	117
苹果.....	118
蜜柚苹果猕猴桃沙拉.....	119
莲藕柠檬苹果汁.....	119
梨.....	120
番石榴雪梨菠萝沙拉.....	121
芒果雪梨汁.....	121
杨桃.....	122
杨桃炖牛腱.....	123
杨桃炒牛肉.....	123
橙子.....	124
酸甜猕猴桃柳橙汁.....	125
菠萝甜橙汁.....	125
樱桃.....	126
草莓樱桃苹果煎饼.....	127
樱桃牛奶.....	127
西瓜.....	128
西瓜番茄汁.....	129
西瓜绿豆粥.....	129
葡萄.....	130
百合葡萄糖水.....	131
香蕉葡萄汁.....	131
柠檬.....	132
金橘柠檬苦瓜汁.....	133



CONTENTS



美味雪梨柠檬汁.....	133
香蕉.....	134
苹果梨香蕉粥.....	135
香蕉猕猴桃汁.....	135
木瓜.....	136
凉拌木瓜.....	137
百部杏仁炖木瓜.....	137
菠萝.....	138
糖醋菠萝藕丁.....	139
菠萝炒鸭丁.....	139
桑葚.....	140
草莓桑葚奶昔.....	141
桂圆桑葚奶.....	141
蓝莓.....	142
蓝莓山药泥.....	143
蓝莓果蔬沙拉.....	143
猕猴桃.....	144
猕猴桃菠萝汁.....	145
猕猴桃蛋饼.....	145
哈密瓜.....	146
哈密瓜南瓜稀粥.....	147
美味香蕉蜜瓜汁.....	147
红枣.....	148
枣泥小米粥.....	149
红枣南瓜麦片粥.....	149
禽肉蛋奶.....	150
鸡肉.....	152
鸡丝凉瓜.....	153
蒜汁肉片.....	153

鸭肉.....	154
莴笋玉米鸭丁.....	155
滑炒鸭丝.....	155
牛肉.....	156
黄瓜炒牛肉.....	157
无花果牛肉汤.....	157
猪瘦肉.....	158
蒜薹木耳炒肉丝.....	159
马齿苋瘦肉粥.....	159
猪血.....	160
猪血韭菜粥.....	161
莴笋猪血豆腐汤.....	161
猪皮.....	162
芹菜炒猪皮.....	163
猪皮枸杞红枣汤.....	163
海蜇皮.....	164
老醋莴笋拌蜇皮.....	165
黑木耳拌海蜇丝.....	165
鸡蛋.....	166
佛手瓜炒鸡蛋.....	167
马齿苋鸡蛋汤.....	167
牛奶.....	168
奶香红薯西米露.....	169



目录 CONTENTS

奶香玉米烙.....	169
酸奶.....	170
酸奶草莓.....	171
果粒酸奶.....	171
天然本草.....	172
茯苓.....	174
黄芪茯苓薏米汤.....	175
茯苓红枣粥.....	175
黄芪.....	176
黄芪红枣茶.....	177
当归黄芪红花粥.....	177
当归.....	178
当归丹参粥.....	179
当归猪皮汤.....	179
白术.....	180
党参白术茶.....	181
白术淮山猪肚汤.....	181
葛根.....	182

玉米葛根蛋花汤.....	183
葛根玉米鸡蛋饼.....	183
淡竹叶.....	184
竹叶玫瑰茶.....	185
淡竹叶茅根茶.....	185
车前子.....	186
车前子玉米粥.....	187
车前子丹参冬瓜皮茶.....	187
绞股蓝.....	188
绞股蓝红枣茶.....	189
绞股蓝决明子三七茶.....	189



Part3 不可忽视常见并发症的饮食调理

痛风并发肥胖症的饮食方案.....	192
木瓜杂粮粥.....	193
芹菜拌海带丝.....	193
痛风并发高脂血症的饮食方案.....	194
决明子红枣枸杞茶.....	195
莲子心冬瓜汤.....	195