

饮食与健康丛书【谢英彪 主编】

关节炎患者

吃什么

普及食疗知识

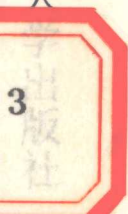
介绍食补经验

引导科学营养

促进健康长寿

叶纪平等编著

河海大



编著

叶纪平 赵晶 黄河 吴永昌 徐芝娟 郭龙



关节炎患者 吃什么



图书在版编目(CIP)数据

关节炎患者吃什么/叶纪平等编著. —南京: 河海大学出版社, 1999.9

(饮食与健康丛书/谢英彪主编)

ISBN 7-5630-1421-7

I. 关… II. 叶… III. ①关节炎 - 基本知识②关节炎 - 食物疗法 IV. R684.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 44333 号

书 名 / 关节炎患者吃什么

书 号 / ISBN 7-5630-1421-7/R · 45

责任编辑 / 吴劭文

封面设计 / 张世立

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编: 210098)

电 话 / (025)83737852(总编室) (025)83722833(发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 南京金阳彩色印刷厂

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/32 6.5 印张 2 插页 152 千字

版 次 / 2005 年 4 月第 1 版第 3 次印刷

定 价 / 8.50 元(册)

《饮食与健康丛书》(第二辑)

编委会

主 编	谢英彪		
副主编	杨家强	王天宇	张 骝
编 委	张 伟	胥京生	史锁芳
	叶纪平	鞠兴荣	樊 莹
	马 勇	戴国强	薛博瑜
	龚仕明		

丛书总策划 吴劭文

前 言

通过食物及药食兼用品来解除病痛,防治疾病,强身延年,是人们的迫切愿望。化学药物的毒副作用及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。随着医疗体制的改革,简便价廉而灵验的食疗方法越来越受到人们的欢迎,“吃什么”、“怎样吃”成了寻常百姓关心的热门话题。然而,自古以来,食疗方法大多为医生所掌握,普通家庭和寻常百姓对各种疾病的食疗知识了解甚少,所以本丛书第一辑有关养生保健方面的《健脑益智吃什么》、《驻颜美容吃什么》、《防癌抗癌吃什么》、《延年益寿吃什么》出版后,深受读者欢迎。为了满足广大读者希望通过食疗治病保健的迫切需求,我们又组织了有关专家编著了《饮食与健康丛书》(第二辑)。

本丛书以不同的病种分册,共 15 册,包括《糖尿病患者吃什么》、《高脂血症患者吃什么》、《高血压病患者吃什么》、《冠心病患者吃什么》、《中风患者吃什么》、《癌症患者吃什么》、《哮喘病患者吃什么》、《肝病患者吃什么》、《胃病患者吃什么》、《贫血患者吃什么》、《骨质疏松症患者吃什么》、《关节炎患者吃什么》、《不孕不育患者吃什么》、《性功能障碍患者吃什么》、《妇女病患者吃什么》,形成了一个较大的系列。每一分册按照病种的不同,包括“基本知识”和“食疗方法”两部分内容。“基本知识”部分包括发病情况(流行病学)、发病原因、诊断方法、理化检查、中医认识、西医认识、治疗措施、饮食原则、

食物禁忌等;“食疗方法”涉及到了茶、酒、粥、汤、羹、点心、菜肴和药膳等内容。所列食疗方从食物或药物的原料采购到制作都适合一般家庭,并以来源广泛、价廉物美、制作简便、口感良好、疗效确切、安全可靠为列选标准,对一些虽具有补养作用,但来源稀少而价格昂贵的食物、药物,包括受国家保护的野生动植物,一概不予选用,以便使广大读者都能看得懂、学得会、用得上,从而满足东西南北中不同地域的普通家庭的食疗需求。

参加本丛书撰写的有关专家,根据前贤和自身丰富的临床食疗经验及大量的现代最新科研成果,以通俗易懂、深入浅出的语言介绍了几千种有较大选择余地的食疗方、食疗菜肴、食疗药膳,突出了知识性、科学性和实用性,以期帮助患有常见病的读者在大饱口福的同时,战胜病魔,恢复健康。在此,我们衷心祝愿广大读者平安康乐,生活幸福!

谢英彪

1999年5月

目 录

关节炎的基本知识

关节炎有哪些特征	(1)
关节炎病人在增加	(4)
关节炎危害知多少	(6)
关节炎病因何其多	(8)
关节炎的种种类型	(11)
关节炎病史与体检	(15)
关节炎的理化检查	(19)
关节炎的辨证分型	(23)
关节炎的治疗方法	(26)
关节炎患者的饮食原则	(29)

关节炎患者吃什么

风胜型(行痹)食疗方	(32)
一、茶酒类	(32)
1. 独活茶	(32)
2. 威灵仙茶	(32)
3. 桑枝茶	(33)
4. 石楠茶	(33)
5. 豨莶草冰糖茶	(33)
6. 桑枝槐米蜜茶	(33)

- | | |
|--------------------|------|
| 7. 柳枝茶 | (33) |
| 8. 蚂蚁酒 | (33) |
| 9. 乌梢蛇酒 | (34) |
| 10. 银环蛇酒 | (34) |
| 11. 威灵仙薏苡仁酒 | (34) |
| 12. 益痹祛风酒 | (34) |
| 13. 防风酒 | (34) |
| 14. 芙蓉酒 | (35) |
| 15. 骨刺酒 | (35) |
| 16. 四蛇酒 | (35) |
| 17. 四龙酒 | (35) |
| 18. 蛇龙酒 | (36) |
| 19. 蠲痹酒 | (36) |
| 二、汤羹类 | (36) |
| 1. 威灵仙蜚皮汤 | (36) |
| 2. 蛇肉汤 | (36) |
| 3. 威灵仙排骨汤 | (37) |
| 4. 蜜汁木瓜甜汤 | (37) |
| 5. 寄生甲鱼汤 | (37) |
| 6. 狗脊猪尾千斤汤 | (37) |
| 7. 三风鸡肉汤 | (38) |
| 8. 钻地风鹌鹑汤 | (38) |
| 9. 徐长卿蛇肉汤 | (38) |
| 10. 独活黑豆薏苡仁汤 | (38) |
| 11. 二藤鸡血汤 | (39) |
| 12. 桑枝鳝骨羊胫汤 | (39) |
| 13. 防风薏苡仁冰糖饮 | (39) |
| 14. 牛膝豆豉饮 | (39) |
| 15. 木瓜蜜饮 | (40) |
| 16. 威灵仙高粱羹 | (40) |

(74) 17. 鳝鱼芡实羹	(40)
(74) 18. 丝瓜鸡血花蛇羹	(40)
三、粥饭类	(41)
(84) 1. 木瓜薏苡仁粥	(41)
(84) 2. 防风防己粥	(41)
(84) 3. 威灵仙粥	(41)
(94) 4. 五加皮粳米粥	(41)
(94) 5. 独活粥	(42)
(94) 6. 白芷菊花粥	(42)
(94) 7. 牛膝茎叶粥	(42)
(94) 8. 乌蛇粥	(42)
(94) 9. 防风粥	(43)
(94) 10. 五加皮菖蒲粥	(43)
(94) 11. 秦艽茯苓粥	(43)
(94) 12. 防己桑枝赤小豆粥	(43)
(94) 13. 鸡血薏苡仁粥	(44)
(94) 14. 寄生鳝鱼粥	(44)
(94) 15. 二枝粥	(44)
(94) 16. 木瓜薏苡仁酒酿	(44)
(94) 17. 樱桃酒酿	(44)
(94) 18. 桑枝薏苡仁粉	(45)
四、菜肴药膳类	(45)
(94) 1. 寄生童子鸡	(45)
(94) 2. 牛膝狗骨煲	(45)
(94) 3. 香酥蛇段	(45)
(94) 4. 木瓜蛇肉包	(45)
(94) 5. 牛膝蹄筋	(46)
(94) 6. 鲜姜炒鳝丝	(46)
(94) 7. 桑枝野鸭煲	(46)
(94) 8. 枳棋炖香鸭	(47)

9. 龙凤会	(47)
10. 狗肉蜀羊泉	(47)
11. 红辣椒烧鳗鱼	(47)
12. 五加皮炖鸡	(48)
13. 发菜炖鸡蛋	(48)
14. 葛根炖乌蛇	(48)
15. 葡萄根黑豆炖猪蹄	(49)
16. 木瓜莴苣蒸鳝段	(49)
17. 清蒸河鳗	(49)
18. 千年健炖猪脚	(50)
19. 蚂蚁炖鸡蛋	(50)
20. 天麻炖鲤鱼	(50)
21. 青椒炒蛇片	(50)
22. 事事如意菜	(51)
23. 络石藤皂角刺煨猪蹄	(51)
24. 寻骨风烧蟾蜍	(51)
寒胜型(痛痹)食疗方	(52)
一、茶酒类	(52)
1. 狗脊乌龙茶	(52)
2. 姜丝冰糖茶	(52)
3. 姜乌蜜茶	(52)
4. 苳菱茶	(53)
5. 丁香甜橙茶	(53)
6. 乌药橘皮茶	(53)
7. 荔枝生姜冰糖饮	(53)
8. 桂枝乌龙茶	(53)
9. 附子八物酒	(54)
10. 麻桂温经酒	(54)
11. 丁桂酒	(54)
12. 乌头桂枝酒	(54)

13. 温阳化湿酒	(55)
14. 桂枝牡蛎酒	(55)
15. 祛寒白蛇酒	(55)
16. 乌头酒	(56)
17. 海马多鞭酒	(56)
18. 红辣酒	(56)
二、汤羹类	(56)
1. 川乌鹤鹑汤	(56)
2. 桂皮寄生蛇汤	(57)
3. 肉桂葱白蛇肉汤	(57)
4. 海风藤桂枝狗肉汤	(57)
5. 八味老鸭汤	(57)
6. 附片鲤鱼汤	(58)
7. 酸辣牛肉汤	(58)
8. 羊腰祛湿温阳汤	(58)
9. 肉桂薏苡仁腰花汤	(58)
10. 羊肉四逆汤	(59)
11. 薤白羊骨汤	(59)
12. 桂皮排骨汤	(59)
13. 肉苁蓉狗肉羹	(60)
14. 葱椒菜鸽羹	(60)
15. 细辛川乌鸡丁羹	(60)
16. 肉苁蓉川乌鸡丁羹	(60)
17. 猴头菇桂枝粟米羹	(61)
18. 阳和肉末羹	(61)
19. 淡菜刀豆辣羹	(61)
20. 良姜肉苁蓉薏苡仁羹	(62)
三、粥饭类	(62)
1. 桂皮薏苡仁粥	(62)
2. 温阳散寒粥	(62)

-
- | | |
|--------------------|------|
| 3. 川乌寄生粥 | (62) |
| 4. 二桂红糖粥 | (63) |
| 5. 巴戟天高粱粥 | (63) |
| 6. 桂皮防风玉米粥 | (63) |
| 7. 麻黄玉米粥 | (63) |
| 8. 辣椒粥 | (63) |
| 9. 温阳化湿八宝粥 | (64) |
| 10. 桂皮花椒羊骨粥 | (64) |
| 11. 附子荆芥豆豉粥 | (64) |
| 12. 杜仲牛膝粟米粥 | (64) |
| 13. 狗肉辣椒粥 | (65) |
| 14. 天麻杜仲小米粉 | (65) |
| 15. 丁桂玉米糊 | (65) |
| 16. 桂枝威灵仙粉 | (65) |
| 17. 肉苁蓉扁豆芝麻糊 | (65) |
| 18. 桂芎高粱糊 | (66) |
| 四、菜肴药膳类 | (66) |
| 1. 辣椒烧驼掌 | (66) |
| 2. 桂皮木瓜煨猪蹄 | (66) |
| 3. 雪里蕻辣椒炒肉丝 | (66) |
| 4. 三枝蜜饮 | (67) |
| 5. 薤白蚂蚁散 | (67) |
| 6. 沙河鲢鱼头 | (67) |
| 7. 附片狗肉煲 | (67) |
| 8. 附子鹿筋煲 | (68) |
| 9. 红烧萝卜羊肉 | (68) |
| 10. 大蒜炒香菇 | (68) |
| 11. 大蒜烧狗肉 | (69) |
| 12. 红烧白鳢 | (69) |
| 13. 红烧栗子鸡 | (69) |

14. 胡萝卜烧羊肉	(69)
15. 肉桂地龙煨全鸡	(70)
16. 大蒜炒狗鞭	(70)
17. 狗肉韭菜小笼包	(70)
18. 清蒸桂皮甲鱼	(71)
19. 肉苁蓉炖鸡蛋	(71)
20. 蒜头油焖鳝	(71)
21. 苁蓉茯苓羊肉包	(71)
22. 辣椒煨白鳝	(72)
23. 羊肉火锅	(72)
24. 桂皮栗子烧牛蛙	(72)
25. 油泼辣雪菜	(72)
26. 麻黄桂枝鸡	(73)
27. 桂芪马肉煲	(73)
28. 桂皮月季红烧肉	(73)
29. 麻辣豆腐肉末	(74)
湿胜型(着痹)食疗方	(75)
一、茶酒类	(75)
1. 厚朴花茶	(75)
2. 茯苓生姜冰糖茶	(75)
3. 玉米须茶	(75)
4. 苍术柳枝茶	(76)
5. 仙灵木瓜络石藤茶	(76)
6. 防风苍术寄生冰糖茶	(76)
7. 苍术薏苡仁酒	(76)
8. 薏苡仁酒	(77)
9. 芳香化湿酒	(77)
10. 草薢杜仲酒	(77)
11. 红高粱酒	(77)
12. 化湿搜风蛇酒	(78)

13. 复方蕲蛇酒	(78)
14. 复方蚂蚁酒	(78)
15. 加味蠲痹酒	(78)
16. 加味姜活胜湿酒	(79)
二、汤羹类	(79)
1. 草薢赤小豆汤	(79)
2. 苍术薏苡仁鸡汤	(79)
3. 桂皮木瓜全鸡汤	(80)
4. 牛奶薏苡仁鲫鱼汤	(80)
5. 祛风胜湿鸽肉汤	(80)
6. 木瓜薏苡仁猪脚汤	(80)
7. 接骨木排骨汤	(81)
8. 酸辣牛肉扁豆汤	(81)
9. 茯苓薏苡仁鹌鹑汤	(81)
10. 冬瓜皮扁尖汤	(82)
11. 草果饮	(82)
12. 草薢牛膝饮	(82)
13. 独活寄生蜜饮	(82)
14. 茯苓木瓜蜜饮	(83)
15. 葡萄赤小豆甜羹	(83)
16. 薏苡仁蛇肉羹	(83)
17. 茯苓蛇羹	(83)
18. 苍术玉米须蛇肉羹	(84)
19. 天麻荠菜牛蛙羹	(84)
20. 木瓜荠菜芡实鳝鱼羹	(84)
21. 龟肉薏苡仁羹	(85)
22. 赤小豆冬瓜皮羹	(85)
三、粥饭类	(85)
1. 薏苡仁粥	(85)
2. 木瓜茯苓玉米甜粥	(86)

3. 赤小豆薏苡仁粥	(86)
4. 苍术薏苡仁粥	(86)
5. 肉桂扁豆玉米粥	(86)
6. 木瓜粳米粥	(86)
7. 化湿八宝粥	(87)
8. 温阳化湿腊八粥	(87)
9. 黄鳝薏苡仁粥	(87)
10. 桂皮鸽肉薏苡仁粥	(87)
11. 荠菜玉米木瓜粥	(88)
12. 玉米须薏苡仁粥	(88)
13. 薏苡仁绿豆粥	(88)
14. 六一高粱粥	(88)
15. 五苓粳米甜粥	(89)
16. 薏苡仁芝麻糊	(89)
17. 肉桂玉米须扁豆糊	(89)
18. 薏苡仁八宝饭	(89)
19. 茯苓鸡子饼	(90)
20. 六味化湿蛋糕	(90)
21. 甘姜苓术煎	(90)
22. 石韦豌豆煎	(90)
四、菜肴药膳类	(90)
1. 土茯苓鸭肉煲	(91)
2. 桂枝木瓜野鸭煲	(91)
3. 苍术木瓜野鸭煲	(91)
4. 薏苡仁煨鹌鹑	(91)
5. 木瓜扁豆煨鸽肉	(92)
6. 五香栗子鸡	(92)
7. 天麻鲫鱼	(92)
8. 油爆薏苡仁牛蛙	(93)
9. 茯苓芡实烧甲鱼	(93)

10. 豨薟萝卜煨羊肉	(93)
11. 薏苡仁茯苓羊肉煲	(94)
12. 辣椒炒螺蛳	(94)
13. 螺蛳煨黄鳝	(94)
14. 苍术煨泥鳅	(95)
15. 牛膝煨蹄筋	(95)
16. 荠菜茯苓山药包	(95)
17. 鲫鱼火锅	(96)
18. 黄鳝焗薏苡仁	(96)
19. 茯苓炖鸡蛋	(97)
20. 蜜汁冬瓜皮	(97)
风湿热型痹证食疗方	(98)
一、茶酒类	(98)
1. 冬瓜皮茶	(98)
2. 麦冬枸杞茶	(98)
3. 蒲公英车前茶	(98)
4. 银花藤茶	(99)
5. 野菊大青叶茶	(99)
6. 牡丹皮紫草茶	(99)
7. 菊花臭梧桐茶	(99)
8. 二海茶	(99)
9. 竹叶茶	(100)
10. 忍冬藤煎酒	(100)
11. 石膏米酒	(100)
12. 丹皮虎杖酒	(100)
13. 活血龙药酒	(101)
14. 海桐皮酒	(101)
15. 蒲公英汁酒	(101)
16. 二根米酒	(101)
17. 虎杖鱼腥草酒	(102)

18. 土茯苓酒	(102)
19. 海桐五皮酒	(102)
二、汤羹类	(102)
1. 银花藤绿豆汤	(103)
2. 豆腐蚌汤	(103)
3. 芡实野菊鸭血汤	(103)
4. 虎杖冬瓜咸肉汤	(103)
5. 葫芦蚌肉汤	(104)
6. 地锦薏苡仁全鸡汤	(104)
7. 土茯苓莴苣泥鳅汤	(104)
8. 钻地风兔肉汤	(104)
9. 五汁饮	(105)
10. 麦苗冰糖饮	(105)
11. 四汁蜜饮	(105)
12. 茅根生地饮	(105)
13. 公英藕汁蜜饮	(106)
14. 马齿苋蜜饮	(106)
15. 草莓薏苡仁甜饮	(106)
16. 桃李赤豆羹	(106)
17. 葫芦薏苡仁赤小豆甜羹	(106)
三、粥饭类	(107)
1. 马齿苋薏苡仁粥	(107)
2. 生地绿豆粥	(107)
3. 公英排脓粥	(107)
4. 红藤败酱粥	(108)
5. 木瓜玉米须粥	(108)
6. 生地蜂房绿豆粥	(108)
7. 丝瓜薏苡仁粳米粥	(108)
8. 绿豆薏苡仁粥	(109)
9. 黄柏消炎粥	(109)