

总策划 杨建峰
主 编 李开生

痛风吃什么禁什么



✓宜吃玉米



①少吃鳕鱼



✓宜吃芥菜



①少吃樱桃



✓宜吃南瓜



✓宜吃黄瓜

69 种痛风患者宜吃食物 43 种痛风患者应少吃的食物 40 种痛风患者应禁吃的食物
痛风患者吃什么禁什么？翻开本书就一目了然。专业中医师组织编写，科学实用！

☁ 吃对食物、保持良好的生活习惯，痛风就不会再困扰您的生活！☁



痛风

吃什么禁什么

总策划 杨建峰
主 编 李开生



藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

痛风吃什么禁什么 / 李开生主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5390-5226-7

I. ①痛… II. ①李… 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243511号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014284

图书代码: D14157-101

痛风吃什么禁什么

李开生主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 赣松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5226-7

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-286

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



Contents 目录

Part 1 | 主食及淀粉类

宜吃

大米

健康大米饭.....	013
烧鸭煲仔饭.....	013

小米

小米绿豆粥.....	015
小米蔬菜球.....	015

糙米

糙米杂粮饭.....	017
圣女果豆腐糙米饭.....	017

糯米

糯米木瓜蒸饭.....	019
芒果糯米饭.....	019

面粉

七彩小笼包	021
芹菜小笼包.....	021

薏米

薏米瘦肉冬瓜粥.....	023
橙子结瓜薏米汤.....	023

玉米

蒸玉米粒.....	025
香油玉米.....	025

燕麦

燕麦牛奶草莓羹.....	027
红豆燕麦牛奶粥.....	027

少量食用

蛋糕

香蕉巧克力蛋糕.....	029
卡兰柠檬巧克力蛋糕.....	029

黑米

黑米饭.....	031
黑米粥.....	031
黑米杂粮小窝头.....	032
黑米杂粮饭.....	032





Part 2 | 肉、蛋类

宜吃

猪血

韭菜猪血.....035

春笋炒血豆腐.....035

鸡蛋

西红柿鸡蛋拌面.....037

葱花蒸鸡蛋.....037

鸭蛋

芹菜叶蒸鸭蛋.....039

咸鸭蛋芥菜汤.....039

皮蛋

皮蛋瘦肉粥.....041

黄瓜皮蛋.....041

鹌鹑蛋

鹌鹑蛋蔬菜汤.....043

冬瓜鹌鹑蛋汤.....043

少量食用

猪肉

鱼蓉瘦肉粥.....045

胡萝卜炒肉丝.....045

鸡肉

鸡肉卷.....047

双椒松子鸡丝.....047

鸭肉

熟炒鸭片.....049

五香烧鸭.....049

鸽肉

鸽子银耳胡萝卜汤.....051

四宝煲老鸽.....051

鹌鹑肉

莲子鹌鹑煲.....053

腰豆鹌鹑煲.....053

禁吃

猪肝.....054

猪小肠.....054

猪肺.....054

猪脾.....054

猪肾.....055

猪胰.....055

猪心.....055

牛肝.....055

牛肾.....056

鸡肝.....056

鸭肝.....056

马肉.....056

Part 3 | 水产类

宜吃

海参

木瓜海参盅.....059

海参西蓝花饭.....059

海蜇皮

菜心海蜇皮.....061



金针菇海蜇芥麦面.....061

少量食用

鲫鱼

鲫鱼蒸水蛋.....063

豆豉鲫鱼汤.....063

草鱼

草鱼煨冬瓜.....065

茶树菇草鱼汤.....065

鲤鱼

糖醋全鲤.....067

鲤鱼炖冬瓜.....067

鲈鱼

蒜瓣烧鲈鱼尾.....069

家常烧鲈鱼.....069

鳕鱼

西芹腰果银鳕鱼.....071

油菜汆鳕鱼.....071

鳊鱼

黄瓜炒鳊鱼.....073

生爆鳊片.....073

螃蟹

铁板神仙蟹.....075

清蒸大闸蟹.....075

海藻

芝麻拌海藻.....077

凉拌海藻.....077

禁吃

紫菜.....078

鱼干.....078

带鱼.....078

沙丁鱼.....078

鲢鱼.....079

乌鱼.....079

白鲳鱼.....079

蛤蜊.....079

牡蛎.....080

淡菜.....080

干贝.....080

草虾.....080

Part 4 | 蔬菜、菌菇类

宜吃

大白菜

大白菜拌西红柿.....083

板栗煨白菜.....083

空心菜

清炒空心菜.....085

腰果炒空心菜.....085

芹菜

芹菜粥.....087

蒸芹菜叶.....087

芥蓝

芥蓝拌豆腐皮.....089

白灼芥蓝.....089



◎马齿苋

马齿苋薏米绿豆汤.....	091
凉拌马齿苋.....	091

◎芥菜

什锦芥菜.....	093
泡酸芥菜.....	093

◎苋菜

椒丝炒苋菜.....	095
橄榄油芝麻苋菜.....	095

◎黄瓜

五彩黄瓜卷.....	097
拍黄瓜.....	097

◎冬瓜

冬瓜苦瓜汤.....	099
果味瓜排.....	099

◎南瓜

南瓜苹果沙拉.....	101
椒香南瓜.....	101

◎苦瓜

素炒苦瓜.....	103
豉汁苦瓜.....	103

◎丝瓜

丝瓜薏米粥.....	105
丝瓜肉末炒刀削面.....	105

◎白萝卜

酸辣萝卜丝.....	107
泡双萝.....	107

◎胡萝卜

胡萝卜蔬菜汤.....	109
酱香胡萝卜.....	109

◎西红柿

奶油西红柿.....	111
------------	-----

蜂蜜西红柿.....	111
------------	-----

◎茄子

蒜香茄子.....	113
鱼香茄子.....	113

◎山药

松花蛋炒山药.....	115
山药炖鸡腿.....	115

◎红薯

红薯胡萝卜丁.....	117
姜丝红薯.....	117

◎芋头

香芋南瓜煲.....	119
芋头汤.....	119

◎圆白菜

炆炒圆白菜.....	121
手撕圆白菜.....	121

◎土豆

烤土豆.....	123
椒盐土豆丝.....	123

◎马蹄

马蹄炒玉米笋.....	125
大蒜炒马蹄.....	125

◎木耳

白菜木耳炒肉丝.....	127
小葱黑木耳.....	127



◎西蓝花

西蓝花炒胡萝卜.....	129
西蓝花玉米浓汤.....	129

◎菠菜

胡萝卜炒菠菜.....	131
-------------	-----



虾米拌菠菜.....131

◎竹笋

竹笋拌黄瓜.....133

清拌竹笋.....133

◎金针菇

金针菇炒三丝.....135

拌金针菇.....135



黄豆芽.....136

芦笋.....136

香菇.....136

茼蒿.....136

Part 5 | 水果类



◎苹果

草莓苹果沙拉.....139

苹果蔬菜沙拉.....139

◎梨

雪梨汁.....141

雪梨菠萝汁.....141

◎菠萝

盐水菠萝.....143

菠萝甜汁.....143

◎橙子

橙子汁.....145

橙子水果拼盘.....145

◎橘子

橘子汁.....147

橘子沙拉.....147

◎哈密瓜

哈密瓜球.....149

哈密瓜菠萝汁.....149

◎红枣

红枣银耳莲子汤.....151

饴糖红枣姜汤.....151

◎李子

李子牛奶饮.....153

李子菠萝汁.....153

◎芒果

鲜芒果冰淇淋.....155

芒果飘雪.....155

◎柠檬

柠檬蜜水.....157

冻柠茶.....157

◎枇杷

枇杷糖水.....159

枇杷果冻爽.....159

◎葡萄

葡萄汁.....161

梨子葡萄柠檬汁.....161

◎石榴

石榴水果牛奶饮.....163

石榴汁.....163



◎桃子

桃汁.....165

桃子燕麦牛奶羹.....165

◎西瓜

西瓜汁.....167

西瓜沙拉.....167

◎香蕉

蓝莓香蕉牛奶羹.....169

香蕉牛奶.....169

◎杨桃

杨桃汁.....171

杨桃水果拼盘.....171

◎木瓜

木瓜汁.....173

木瓜炖奶.....173

少量食用

◎樱桃

樱桃汁.....175

糖水泡樱桃.....175

◎猕猴桃

猕猴桃雪糕.....177

芹菜猕猴桃梨汁.....177

◎杨梅

梦幻杨梅汁.....179

杨梅汁.....179

◎火龙果

火龙果汁.....181

火龙果水果拼盘.....181

火龙果牛奶.....182

火龙果水果捞.....182

Part 6 | 豆类、豆制品

少量食用

◎绿豆

萝卜绿豆天冬粥.....185

鸽子绿豆汤.....185

◎芸豆

话梅芸豆.....187

芸豆小枣.....187

◎黑豆

姜汁黑豆豆浆.....189

糯米黑豆粥.....189

◎豆腐

家常豆腐.....191

胡萝卜丝烧豆腐.....191

◎豆腐干

美味卤豆腐干.....193

农家小香干.....193

◎豆浆

黑豆大米豆浆.....195

绿豆浆.....195

禁吃

黄豆.....196

青豆.....196

扁豆.....196

赤小豆.....196



Part 7 | 干果类

☺ 宜吃

◎ 核桃

小蒜拌核桃仁.....199

琥珀桃仁.....199

◎ 板栗

板栗饭.....201

板栗酱汁鸡.....201

◎ 莲子

辣味莲子.....203

葱花莲子.....203

☹ 少量食用

◎ 腰果

香油腰果.....205

腰果莴笋炒山药.....205

◎ 花生

陈醋花生.....207

老醋四样.....207

◎ 甜杏仁

甜杏仁大米豆浆.....209

豆腐甜杏仁花生粥.....209

◎ 榛子

桂圆榛子粥.....211

杏仁榛子椰汁.....211

◎ 芝麻

黑芝麻花生粥.....213

黑芝麻煎饼.....213

黑芝麻核桃面皮.....214

芝麻土豆丝.....214

Part 8 | 饮品类

☺ 宜饮

◎ 牛奶

纯正香草奶昔.....217

柠檬奶茶.....217

◎ 苏打水

西芹苏打汁.....219

冰糖苏打梨汁.....219

◎ 红茶

山楂红茶.....221

润肤红茶.....221

☹ 少量饮用

◎ 普洱茶

普洱茶.....223

桂花普洱茶.....223

◎ 绞股蓝茶

杜仲绞股蓝茶.....225

车前绞股蓝茶.....225

◎ 酸奶

酸奶核桃仁.....227



芒果酸奶汁.....227

◎ 绿茶

柴胡绿茶.....229

勿忘我绿茶.....229

◎ 黄芪

黄芪普洱茶.....231

西洋参黄芪茶.....231

忌饮

白酒.....232

啤酒.....232

肉汤.....232

火锅汤.....232

Part 9 | 调味料

宜吃

◎ 榨菜

榨菜炒鸭胗.....235

榨菜炒白萝卜丝.....235

◎ 生姜

姜汁牛奶.....237

生姜炖冬瓜.....237

◎ 醋

醋拌茄子.....239

花生醋菠菜.....239

◎ 蜂蜜

蜂蜜水.....241

蜜姜汁.....241

◎ 橄榄油

橄榄油拌蔬菜沙拉.....243

橄榄油拌蝴蝶面.....243

◎ 玉米油

玉米油炒丝瓜.....245

玉米油煎西红柿饼.....245

◎ 葱

葱油珍菌.....247

葱花芹菜炒土豆.....247

少量食用

◎ 花生油

花生油炒南瓜丝.....249

花生油焖茄子.....249

◎ 色拉油

色拉油拌西芹.....251

色拉油烤西葫芦.....251

◎ 大蒜

蒜泥青椒.....253

蒜香黄瓜.....253

◎ 酱油

酱油冬瓜.....255

油泼茄子.....255

禁吃

鸡精.....256

酵母粉.....256

醪糟.....256

枸杞.....256

痛风

吃什么禁什么

总策划 杨建峰
主 编 李开生



图书在版编目 (CIP) 数据

痛风吃什么禁什么 / 李开生主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5390-5226-7

I. ①痛… II. ①李… 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243511号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014284

图书代码: D14157-101

痛风吃什么禁什么

李开生主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5226-7

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-286

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



Contents 目录

Part 1 | 主食及淀粉类

宜吃

大米

健康大米饭.....	013
烧鸭煲仔饭.....	013

小米

小米绿豆粥.....	015
小米蔬菜球.....	015

糙米

糙米杂粮饭.....	017
圣女果豆腐糙米饭.....	017

糯米

糯米木瓜蒸饭.....	019
芒果糯米饭.....	019

面粉

七彩小笼包.....	021
芹菜小笼包.....	021

薏米

薏米瘦肉冬瓜粥.....	023
橙子结瓜薏米汤.....	023

玉米

蒸玉米粒.....	025
香油玉米.....	025

燕麦

燕麦牛奶草莓羹.....	027
红豆燕麦牛奶粥.....	027

少量食用

蛋糕

香蕉巧克力蛋糕.....	029
卡兰柠檬巧克力蛋糕.....	029

黑米

黑米饭.....	031
黑米粥.....	031
黑米杂粮小窝头.....	032
黑米杂粮饭.....	032





Part 2 | 肉、蛋类

宜吃

猪血	
韭菜猪血	035
春笋炒血豆腐	035

鸡蛋	
西红柿鸡蛋拌面	037
葱花蒸鸡蛋	037

鸭蛋	
芹菜叶蒸鸭蛋	039
咸鸭蛋芥菜汤	039

皮蛋	
皮蛋瘦肉粥	041
黄瓜皮蛋	041

鹌鹑蛋	
鹌鹑蛋蔬菜汤	043
冬瓜鹌鹑蛋汤	043

少量食用

猪肉	
鱼蓉瘦肉粥	045
胡萝卜炒肉丝	045

鸡肉	
鸡肉卷	047

双椒松子鸡丝	047
--------	-----

鸭肉	
熟炒鸭片	049
五香烧鸭	049

鸽肉	
鸽子银耳胡萝卜汤	051
四宝煲老鸽	051

鹌鹑肉	
莲子鹌鹑煲	053
腰豆鹌鹑煲	053

禁吃

猪肝	054
猪小肠	054
猪肺	054
猪脾	054
猪肾	055
猪胰	055
猪心	055
牛肝	055
牛肾	056
鸡肝	056
鸭肝	056
马肉	056

Part 3 | 水产类

宜吃

海参	
木瓜海参盅	059

海参西蓝花饭	059
--------	-----

海蜇皮	
菜心海蜇皮	061



金针菇海蜇芥麦面.....061

少量食用

◎鲫鱼

鲫鱼蒸水蛋.....063

豆豉鲫鱼汤.....063

◎草鱼

草鱼煨冬瓜.....065

茶树菇草鱼汤.....065

◎鲤鱼

糖醋全鲤.....067

鲤鱼炖冬瓜.....067

◎鲈鱼

蒜瓣烧鲈鱼尾.....069

家常烧鲈鱼.....069

◎鳕鱼

西芹腰果银鳕鱼.....071

油菜汆鳕鱼.....071

◎鳝鱼

黄瓜炒鳝鱼.....073

生爆鳝片.....073

◎螃蟹

铁板神仙蟹.....075

清蒸大闸蟹.....075

◎海藻

芝麻拌海藻.....077

凉拌海藻.....077

禁吃

紫菜.....078

鱼干.....078

带鱼.....078

沙丁鱼.....078

鲢鱼.....079

乌鱼.....079

白鲳鱼.....079

蛤蜊.....079

牡蛎.....080

淡菜.....080

干贝.....080

草虾.....080

Part 4 | 蔬菜、菌菇类

宜吃

◎大白菜

大白菜拌西红柿.....083

板栗煨白菜.....083

◎空心菜

清炒空心菜.....085

腰果炒空心菜.....085

◎芹菜

芹菜粥.....087

蒸芹菜叶.....087

◎芥蓝

芥蓝拌豆腐皮.....089

白灼芥蓝.....089



◎马齿苋

马齿苋薏米绿豆汤.....	091
凉拌马齿苋.....	091

◎芥菜

什锦芥菜.....	093
泡酸芥菜.....	093

◎苋菜

椒丝炒苋菜.....	095
橄榄油芝麻苋菜.....	095

◎黄瓜

五彩黄瓜卷.....	097
拍黄瓜.....	097

◎冬瓜

冬瓜苦瓜汤.....	099
果味瓜排.....	099

◎南瓜

南瓜苹果沙拉.....	101
椒香南瓜.....	101

◎苦瓜

素炒苦瓜.....	103
豉汁苦瓜.....	103

◎丝瓜

丝瓜薏米粥.....	105
丝瓜肉末炒刀削面.....	105

◎白萝卜

酸辣萝卜丝.....	107
泡双萝.....	107

◎胡萝卜

胡萝卜蔬菜汤.....	109
酱香胡萝卜.....	109

◎西红柿

奶油西红柿.....	111
------------	-----

蜂蜜西红柿.....	111
------------	-----

◎茄子

蒜香茄子.....	113
鱼香茄子.....	113

◎山药

松花蛋炒山药.....	115
山药炖鸡腿.....	115

◎红薯

红薯胡萝卜丁.....	117
姜丝红薯.....	117

◎芋头

香芋南瓜煲.....	119
芋头汤.....	119

◎圆白菜

炆炒圆白菜.....	121
手撕圆白菜.....	121

◎土豆

烤土豆.....	123
椒盐土豆丝.....	123

◎马蹄

马蹄炒玉米笋.....	125
大蒜炒马蹄.....	125

◎木耳

白菜木耳炒肉丝.....	127
小葱黑木耳.....	127



◎西蓝花

西蓝花炒胡萝卜.....	129
西蓝花玉米浓汤.....	129

◎菠菜

胡萝卜炒菠菜.....	131
-------------	-----