

常见病 **药膳** 调养丛书

丛书主编 周文泉 崔玉琴

# 痛风

## 四季饮食



本书主编 鲁 焰



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

常见病

调养丛书

# 痛风四季饮食

丛书主编 周文泉 崔玉琴

本书主编 鲁焰

辽宁科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

痛风四季饮食 / 鲁焰主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.3

(常见病药膳调养丛书)

ISBN 7-5381-3829-3

I. 痛... II. 鲁... III. ①痛风-防治 ②痛风-食物疗法 IV. R589.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 096903 号

---

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 95千字

印 张: 3.5

印 数: 1~6000

出版时间: 2003年3月第1版

印刷时间: 2003年3月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 李若虹

版式设计: 王珏菲

责任校对: 刘 庶

---

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284370

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzjb@mail.lnpgc.com.cn

http: www.lnkj.com.cn

丛书主编	周文泉	崔玉琴
丛书副主编	张 文	王玉琢
	杨 波	张 宏
	张存悌	刘 伟
	李 洁	崔彩虹
本书主编	鲁 焰	
本书副主编	王耀献	白 羽
本书编委	李 伟	谢春娥
	房耘耘	
摄 影	祝 锐	林 玉
	苏 涵	王 文
制 作	王文萍	范 颖
	李 斌	刘立克

## 前言

食疗是在中医理论指导下经过千百年实践形成的独特的理论体系，被历代医家所推崇，为历代百姓所应用。在科学技术高度发达的今天，人们仍喜欢用食疗来调整人体阴阳平衡，补充营养物质，达到防病治病的目的。因为我国一年四季气候变化较大，中医学认为，干燥的气候容易伤肾，偏热偏寒的气候容易伤心肺，多风的气候容易伤肝，寒湿的气候易伤脾胃，所以应根据气候变化特点，择时进行补益。但是，如何做到合理安排病人饮食，怎样用药食两用的物品做成药膳，则是摆在人们面前的难题。为了满足广大读者的愿望，我们组织这方面的专家，编写了“常见病药膳调养丛书”。

这套丛书包括《脂肪肝四季饮食》、《高血压四季饮食》、《高脂血症四季饮食》、《糖尿病四季饮食》、《慢性胃炎四季饮食》、《慢性肾炎四季饮食》、《癌症四季饮食》、《肥胖症四季饮食》、《胆囊炎·胆石症四季饮食》、《痛风四季饮食》、《肝炎四季饮食》11个分册。均由临床经验丰富的药膳专家编写、制作。这11种书不仅介绍了疾病的防治常识和四季饮食膳方。还详细介绍了每款膳食的原料、制作方法、食用方法以及功效主治，并逐一用彩色图片表示。从而突出了可操作性和有效性，可使读者能够准确地使用补益类中药，正确地制作防病膳食，安全地择时应用，有利于强身保健。

人人需要健康，人人渴望健康，实现人人健康，重要的是要从自己做起，要养成健康的习惯，调整心态，平衡饮食，加强锻炼。愿本书能为您的健康提供帮助，成为您生活中的朋友。

编著者

# 三 录

## 一、痛风四季食膳

### 春季饮食

1. 葱油拌双耳 ..... 1
2. 番茄冬瓜煎 ..... 2
3. 黄花豆腐汤 ..... 4
4. 海带蛋汤 ..... 6
5. 银花木耳羹 ..... 8
6. 黑大豆薏米粥 ..... 9
7. 绿豆甘草饮 ..... 10
8. 山药腐竹鸡片 ..... 11
9. 葱姜蘑菇豆腐汤 ..... 12
10. 四红利湿汤 ..... 13
11. 雪里蕻炒百合 ..... 14
12. 鱼腥草伴莴笋 ..... 16
13. 冬瓜白菜羹 ..... 18
14. 黄瓜蒲公英粥 ..... 20
15. 雪梨鱼腥草 ..... 22

### 夏季饮食

1. 苦瓜蕨菜粥 ..... 24
2. 荸荠蒸蛋 ..... 26
3. 清炒丝瓜 ..... 28
4. 美味茄泥 ..... 29
5. 土豆海带丝 ..... 30
6. 海带绿豆粥 ..... 31
7. 莲心赤豆粥 ..... 32

8. 莴笋炒鸡蛋 .....	34
9. 莲藕炒豆芽 .....	36
10. 百合绿豆粥 .....	38
11. 红萝卜煲马蹄 .....	40
12. 山楂麦冬饮 .....	41
13. 豇豆绿豆荷叶汤 .....	42
14. 山药粟米大枣粥 .....	43

### 秋季饮食

1. 素三宝 .....	44
2. 半边连鲫鱼汤 .....	45
3. 白萝卜炖猪肉 .....	46
4. 淮山药燕麦粥 .....	48
5. 百合丝瓜汤 .....	49
6. 红杞蒸鸡 .....	50
7. 枸杞肉丝 .....	52
8. 鲤鱼汤 .....	53
9. 二豆牛肉汤 .....	54
10. 栗子烧白菜 .....	55
11. 雪菜炖豆腐 .....	56
12. 苦瓜拌芹菜 .....	58
13. 香椿竹笋 .....	60

### 冬季饮食

1. 黄花菜羊肉汤 .....	61
2. 丹参炖乌鸡 .....	62
3. 仙人掌牛肉汤 .....	64
4. 花生仁拌芹菜 .....	65
5. 山药银耳羹 .....	66
6. 洋参龙眼鸡汤 .....	67
7. 冬瓜西红柿汤 .....	68
8. 三丝金针菜 .....	70

9. 凉拌蕨菜 .....	71
10. 鱼腥草烩鸡丝 .....	72
11. 银耳百合沙参汤 .....	74
12. 冬瓜苡仁汤 .....	76
13. 茭白白菜汤 .....	78
14. 苡仁雪菜拌菜花 .....	79
15. 石膏化湿粥 .....	80

## 二、认识痛风

1. 什么是痛风 .....	81
2. 尿酸是一种什么样的物质 .....	82
3. 高尿酸血症有3种类型 .....	83
4. 为什么会产生高尿酸血症 .....	83
5. 痛风“偏爱”男人 .....	84

## 三、痛风的症状与诊断

1. 痛风“来去如风” .....	85
2. 痛风的症状 .....	86
3. 痛风不只是关节痛 .....	86
4. 怎样知道得了痛风 .....	87

## 四、痛风的预防与治疗

1. 预防痛风要防止过饮过食 .....	89
2. 多做有氧运动 .....	89
3. 治疗痛风要持之以恒 .....	90
4. 你会进行尿路保养吗 .....	91
5. 定期检查也很重要 .....	92



6. 生活无规律，痛风也恶化 .....	92
7. 痛风要防合并痛风肾 .....	93
8. 痛风肾的检查项目 .....	93
9. 痛风与高脂血症 .....	95
10. 尿路结石的危害 .....	95
11. 对急性关节炎的治疗 .....	96
12. 降血尿酸的药物疗法 .....	97

## 五、痛风的饮食调养原则

1. 痛风病人10大饮食原则 .....	99
2. 痛风病人忌食含嘌呤饮食 .....	100
3. 应多摄入的食物 .....	101
4. 痛风病人在外就餐，外出旅行时的饮食安排 .....	102
5. 痛风病人要少吃火锅 .....	102
6. 高尿酸血症的每日饮食方法 .....	103
7. 急性期病人饮食宜忌 .....	103
8. 慢性期病人饮食宜忌 .....	103

# 一 痛风四季食膳

## 葱油拌双耳

【春季饮食】



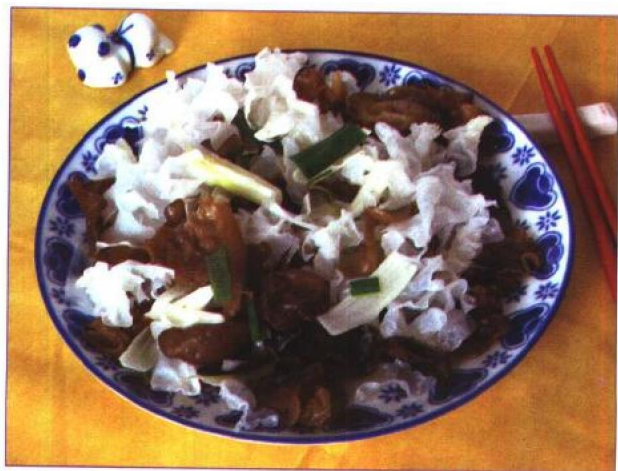
**【配料】**水发黑木耳100克，水发白木耳、葱白各50克，素油15克。

**【制作】**①锅中倒入素油并烧热，将切成小段的葱白投入，改成小火，不断翻炒，待葱白的颜色变黄后，连油盛在小碗内，冷却后即成葱油。②水发黑木耳和白木耳拼在一起，用开水烫泡一下，挤干，装在盘内，趁热加入味精、糖、食盐，拌匀，再倒入葱油拌和即成。

**【服法】**佐餐服用。

**【功效】**润肺益肾，益气养阴。

**【主治】**高尿酸血症。



## 2 番茄冬瓜煎

春季饮食

**【配料】**番茄1只(大),冬瓜250克,枸杞子1匙。

**【制作】**番茄洗净,切小块;冬瓜洗净,切小块。把上料与

枸杞子放入锅内,加适量清水,煮熟调味即可。

**【服法】**早晚两次,每次1碗或佐餐服用。

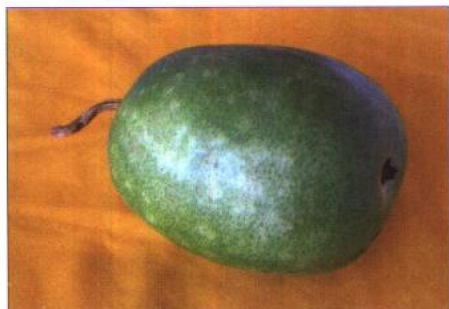
**【功效】**清热利湿。

**【主治】**痛风。

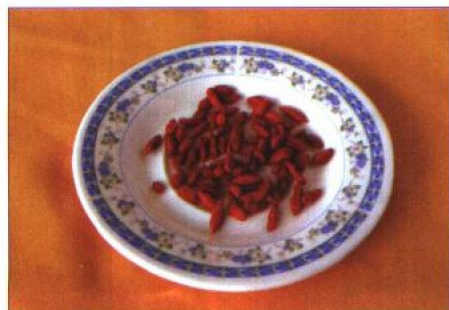
**【特点】**番茄性味甘、酸、微寒,功能生津止渴、除热、解毒、利湿。冬瓜性味甘、淡、微寒,功能清热解暑,利湿生津。枸杞子性味甘平,补肝肾,益精血,明目。合而用之,相辅相成,可用于湿热浊毒,肝肾不足所致痛风。枸杞子为居家常备的补药,有增强细胞与体液免疫的作用,还能抗衰老、抗突变、抗肿瘤、保肝及降血糖。



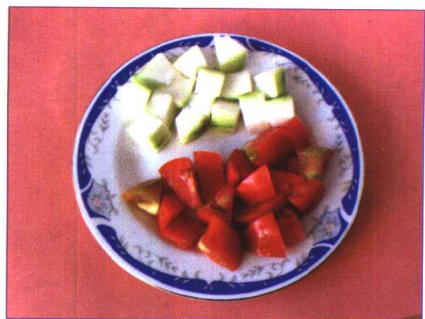
番茄



冬瓜



枸杞子



番茄、冬瓜均切成小块，  
装盘备用。



把番茄、冬瓜、  
枸杞子放入锅中，加  
适量清水，煮熟即  
成。





## 3 黄花豆腐汤

【春季饮食】

【配料】黄花菜 150 克，豆腐 100 克。

【制作】豆腐洗净切块，鲜黄花菜洗净，沸水焯过备用。把全部用料一起放入锅内，加入适量水，武火煮沸后，文火煮熟，调味即可。

【服法】佐餐服用。

【功效】清热解毒，补肾利湿。

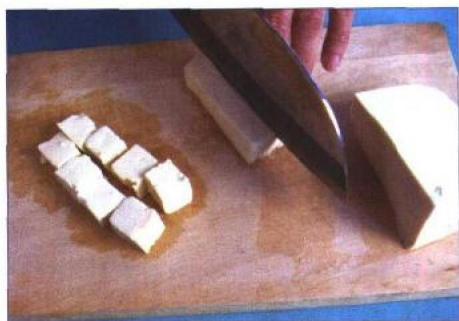
【主治】痛风性关节炎。

【特点】黄花菜清香鲜美，功能清热解毒止痛。豆腐嘌呤含量较少，可补充因长期低嘌呤饮食引起的蛋白质摄入不足。合而为汤，鲜美可口，补中带清，可常服。（注意：鲜黄花菜生品有毒，必须煮熟用食）

【出处】经验方。



黄花菜、豆腐



豆腐切块。



黄花菜洗净，用沸水焯一下。



将豆腐、黄花菜放入锅中，加适量水煮熟。



## 4 海带蛋汤

春季饮食

**【配料】**海带 50 克，薏苡仁 50 克，鸡蛋两只。

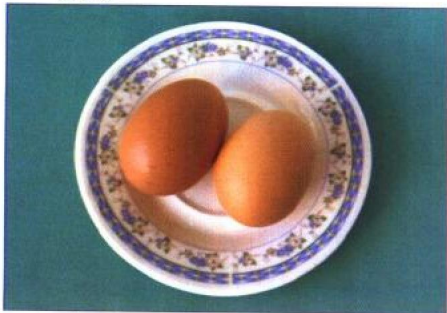
**【制作】**海带洗净，切成长条状。薏苡仁洗净。把海带、薏



海带



薏苡仁



鸡蛋

苡仁一起放入高压锅内，加入水，炖烂待用。鸡蛋炒熟，随即将海带、薏苡仁连汤倒入，加入麻油、胡椒粉、盐即成。

**【服法】**每日两次，每次 1 碗或佐餐服用。

**【功效】**清热利湿，化痰，活血，软坚。

**【主治】**痛风性结石。

**【特点】**海带性味咸、寒，功能清热化痰、软坚消瘿（甲状腺肿大）。研究表明海带防治高血压，可使血液碱化等功能。薏苡仁性味甘、平，功能健脾利湿、清热，疗痹（风湿）通络。故两者相配有利湿化痰、软坚作用。





将海带、薏苡仁放入高压锅中，加水炖烂。



鸡蛋打入碗中，炒熟，再放入煮好的海带、薏苡仁汤，稍炖，加麻油、盐、胡椒粉，出锅。





## 5 银花木耳羹

春季饮食

【配料】白木耳 50 克，金银花 30 克，甘草 3 克。

【制作】将金银花、甘草洗净；白木耳洗净后，用水浸泡一个小时，把全部用料一起放入锅内，加适量的水，用武火煮沸后，再用文火将白木耳煮至烂熟。加冰糖调味即可。

【服法】吃白木耳喝汤，每次 1 碗，每日两次。

【功效】滋阴清热。

【主治】痛风性结石。

【特点】白木耳性味甘、淡、平，功能滋阴生津，金银花、甘草均能清热解毒，诸料共用，既可滋阴又可清热，滋补兼顾。可以治疗痛风性结石所致的尿路感染。

【出处】《肾病饮食疗法》。

