

守护健康

178^种

食疗方

8 大类食材，吃对才能调理痛风
科学搭配，缓解疼痛更为有力



痛风调养方案，
一读就懂

学会吃！快速调理 痛风

Xue Hui Chi
Kuaisu Tiaoli Tongfeng

一本专为痛风患者
准备的食疗方案

熟记 15 种痛风忌吃食物，降低痛风发作风险
89 种营养食材推荐，搭配讲究，吃出健康！



胡维勤 主编



这样吃，安全有效调理痛风，无痛一身轻！



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

守护健康

学会吃!快速调理 痛风

胡维勤◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

学会吃! 快速调理痛风 / 胡维勤主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2018. 1

(守护健康)

ISBN 978-7-5388-9435-6

I. ①学… 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(2017)第304466号

学会吃! 快速调理痛风

XUE HUI CHI ! KUAISU TIAOLI TONGFENG

主 编 胡维勤

责任编辑 徐 洋

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 200千字

版 次 2018年1月第1版

印 次 2018年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9435-6

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 CONTENTS

第一章

学会吃粮食谷物类

- | | |
|--------------|-------------|
| 002 大米 | 019 黑米粥 |
| 003 健康大米饭 | 020 绿豆 |
| 003 烧鸭煲仔饭 | 021 萝卜绿豆天冬粥 |
| 004 小米 | 021 鸽子绿豆汤 |
| 005 小米绿豆粥 | 022 芸豆 |
| 005 小米蔬菜球 | 023 话梅芸豆 |
| 006 糙米 | 023 芸豆大枣 |
| 007 糙米杂粮饭 | 024 黑豆 |
| 007 圣女果豆腐糙米饭 | 025 姜汁黑豆豆浆 |
| 008 糯米 | 025 糯米黑豆粥 |
| 009 糯米木瓜蒸饭 | 026 豆腐 |
| 009 芒果糯米饭 | 027 家常豆腐 |
| 010 面粉 | 027 胡萝卜丝烧豆腐 |
| 011 七彩小笼包 | 028 豆腐干 |
| 011 芹菜小笼包 | 029 美味卤豆腐干 |
| 012 薏米 | 029 农家小香干 |
| 013 薏米瘦肉冬瓜粥 | |
| 013 橙子结瓜薏米汤 | |
| 014 玉米 | |
| 015 蒸玉米粒 | |
| 015 香油玉米 | |
| 016 燕麦 | |
| 017 燕麦牛奶草莓羹 | |
| 017 红豆燕麦牛奶粥 | |
| 018 黑米 | |
| 019 黑米饭 | |



学会吃肉类、蛋类

- | | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 032 | 猪血 | 042 | 猪肉 |
| 033 | 韭菜猪血 | 043 | 鱼蓉瘦肉粥 |
| 033 | 春笋炒血豆腐 | 043 | 胡萝卜炒肉丝 |
| 034 | 鸡蛋 | 044 | 鸡肉 |
| 035 | 西红柿鸡蛋拌面 | 045 | 鸡肉卷 |
| 035 | 葱花蒸鸡蛋 | 045 | 双椒松子鸡丝 |
| 036 | 鸭蛋 | 046 | 鸭肉 |
| 037 | 芹菜煎鸭蛋 | 047 | 熟炒鸭片 |
| 037 | 鸭蛋芥菜汤 | 047 | 五香烧鸭 |
| 038 | 皮蛋 | 048 | 猪肝 |
| 039 | 皮蛋瘦肉粥 | 048 | 猪小肠 |
| 039 | 黄瓜皮蛋 | 048 | 猪脾 |
| 040 | 鹌鹑蛋 | 049 | 牛肝 |
| 041 | 鹌鹑蛋蔬菜汤 | 049 | 鸡肝 |
| 041 | 香菇蒸鹌鹑蛋 | 049 | 鸭肝 |



第三章

学会吃水产类

- 052 海参
- 053 木瓜海参盅
- 053 海参西兰花饭
- 054 海蜇皮
- 055 菜心海蜇皮
- 055 金针菇海蜇荞麦面
- 056 鲫鱼
- 057 鲫鱼蒸水蛋
- 057 豆豉鲫鱼汤
- 058 草鱼
- 059 草鱼煨冬瓜
- 059 茶树菇草鱼汤
- 060 鲤鱼
- 061 糖醋全鲤
- 061 鲤鱼炖冬瓜
- 062 紫菜
- 062 带鱼
- 062 乌鱼
- 063 牡蛎
- 063 干贝
- 063 草虾

第四章

学会吃蔬菜菌菇类

- 066 大白菜
- 067 大白菜拌西红柿
- 067 板栗煨白菜
- 068 空心菜
- 069 清炒空心菜
- 069 腰果炒空心菜
- 070 芹菜
- 071 芹菜粥
- 071 蒸芹菜叶
- 072 马齿苋
- 073 马齿苋薏米绿豆汤
- 073 凉拌马齿苋
- 074 芥菜
- 075 什锦芥菜
- 075 泡酸芥菜
- 076 黄瓜
- 077 五彩黄瓜卷
- 077 拍黄瓜
- 078 冬瓜
- 079 冬瓜汤
- 079 果味瓜排
- 080 苦瓜
- 081 素炒苦瓜
- 081 豉汁苦瓜
- 082 丝瓜
- 083 丝瓜薏米粥
- 083 丝瓜肉末炒刀削面
- 084 白萝卜
- 085 酸辣萝卜丝
- 085 泡白萝卜

- 086 胡萝卜
- 087 胡萝卜蔬菜汤
- 087 酱香胡萝卜
- 088 西红柿
- 089 奶油西红柿
- 089 蜂蜜西红柿
- 090 茄子
- 091 蒜香茄子
- 091 鱼香茄子
- 092 山药
- 093 松花蛋炒山药
- 093 山药炖鸡腿
- 094 红薯
- 095 红薯胡萝卜丁
- 095 姜丝红薯
- 096 芋头
- 097 香芋南瓜煲
- 097 芋头汤
- 098 土豆
- 099 烤土豆
- 099 椒盐土豆丝
- 100 黑木耳
- 101 白菜木耳炒肉丝
- 101 小葱黑木耳
- 102 西蓝花
- 103 西蓝花炒胡萝卜
- 103 西蓝花玉米浓汤
- 104 竹笋
- 105 竹笋拌黄瓜
- 105 清拌竹笋
- 106 马蹄
- 107 马蹄炒玉米笋
- 107 大蒜炒马蹄

第五章

学会吃水果类

- 110 苹果
- 111 草莓苹果沙拉
- 111 苹果蔬菜沙拉
- 112 梨
- 113 雪梨汁
- 113 雪梨菠萝汁
- 114 菠萝
- 115 盐水菠萝
- 115 菠萝甜汁
- 116 橙子
- 117 橙子汁
- 117 橙子水果拼盘
- 118 橘子
- 119 橘子汁
- 119 橘子沙拉
- 120 哈密瓜
- 121 哈密瓜球
- 121 哈密瓜汁
- 122 西瓜
- 123 西瓜汁
- 123 西瓜沙拉

- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 124 | 芒果 | 136 | 香蕉 |
| 125 | 鲜芒果冰淇淋 | 137 | 蓝莓香蕉牛奶羹 |
| 125 | 芒果飘雪 | 137 | 香蕉牛奶 |
| 126 | 柠檬 | 138 | 木瓜 |
| 127 | 柠檬蜜水 | 139 | 木瓜汁 |
| 127 | 冻柠茶 | 139 | 木瓜炖奶 |
| 128 | 枇杷 | 140 | 樱桃 |
| 129 | 枇杷糖水 | 141 | 樱桃汁 |
| 129 | 枇杷果冻爽 | 141 | 糖水泡樱桃 |
| 130 | 葡萄 | 142 | 猕猴桃 |
| 131 | 葡萄汁 | 143 | 猕猴桃雪糕 |
| 131 | 梨子葡萄柠檬汁 | 143 | 芹菜猕猴桃梨汁 |
| 132 | 石榴 | 144 | 杨梅 |
| 133 | 石榴梨思慕雪 | 145 | 梦幻杨梅汁 |
| 133 | 石榴汁 | 145 | 杨梅汁 |
| 134 | 桃子 | 146 | 火龙果 |
| 135 | 桃汁 | 147 | 火龙果汁 |
| 135 | 桃燕麦牛奶羹 | 147 | 火龙果水果拼盘 |



第六章

学会吃干果类

- 150 核桃
- 151 小蒜拌核桃仁
- 151 琥珀桃仁
- 152 板栗
- 153 板栗饭
- 153 板栗酱汁鸡
- 154 莲子
- 155 辣味莲子
- 155 葱花莲子
- 156 腰果
- 157 香油腰果
- 157 腰果莴笋炒山药
- 158 花生
- 159 陈醋花生
- 159 老醋四样
- 160 甜杏仁
- 161 杏仁大米豆浆
- 161 豆腐杏仁花生粥
- 162 黑芝麻
- 163 黑芝麻花生粥
- 163 黑芝麻煎饼

第七章

饮品类

- 166 牛奶
- 167 纯正香草奶昔
- 167 柠檬奶茶
- 168 苏打水
- 169 西芹苏打汁
- 169 冰糖苏打梨汁
- 170 红茶
- 171 山楂红茶
- 171 润肤红茶
- 172 普洱茶
- 173 普洱菊花茶
- 173 桂花普洱茶
- 174 绞股蓝茶
- 175 杜仲绞股蓝茶
- 175 车前绞股蓝茶
- 176 酸奶
- 177 酸奶核桃仁
- 177 芒果酸奶汁
- 178 绿茶
- 179 柴胡绿茶
- 179 勿忘我绿茶



第八章

其他类

- | | |
|--------------|-------------|
| 182 榨菜 | 192 花生油 |
| 183 榨菜炒鸭胗 | 193 花生油炒南瓜丝 |
| 183 榨菜炒白萝卜丝 | 193 花生油焖茄子 |
| 184 生姜 | 194 色拉油 |
| 185 姜汁牛奶 | 195 色拉油拌西芹 |
| 185 生姜炖冬瓜 | 195 色拉油烤西葫芦 |
| 186 醋 | 196 大蒜 |
| 187 醋拌茄子 | 197 蒜泥青椒 |
| 187 花生醋菠菜 | 197 蒜香黄瓜 |
| 188 橄榄油 | 198 鸡精 |
| 189 橄榄油拌蔬菜沙拉 | 198 醪糟 |
| 189 橄榄油拌蝴蝶面 | 198 酵母粉 |
| 190 葱 | |
| 191 葱油珍菌 | |
| 191 葱花芹菜炒土豆片 | |





第一章

学会吃粮食谷物类

主食中淀粉类的食物为我们人体提供了大量热量，是我们生命活动的主要来源。人体所必需的糖类广泛地存在于大米、面粉、豆类等食物中，是人体合成蛋白质、核糖、核酸的基本成分，有助于尿酸的排出。

本章主要介绍了大米、小米、糯米、糙米、黑米、大麦等嘌呤含量很低、适宜痛风患者食用的主食和淀粉类食物，从而能够帮助人们控制病情，及早恢复健康。

大米

【调理关键词】促进尿酸排出
【酸碱性】属于酸性食物

热量
1452.5
千焦/100克



调理痛风的食疗吃法

大米一般可做成米饭或米粥，可以和各种食材搭配，比如小米、黑米、燕麦、各种豆类、多种蔬菜和水果等，还可以根据个人的口味和体质灵活添加。

对痛风的食疗功效

大米是日常生活中最常见的主食，也是供给人体能量的主要来源。大米中含有丰富的淀粉、维生素及微量元素等，具有有效碱化尿液、促进体内尿酸排出的功效。此外，精制大米的嘌呤含量较未加工前低，比较适合痛风患者日常食用。

食用注意

大米可以蒸，也可以焖，但是不宜捞，捞饭会造成大米中维生素的流失。此外，煮大米粥的时候需特别注意，不能放碱，避免破坏大米中的维生素。

宜

大米+胡萝卜 → 清肝明目
大米+青豆 → 补中益气
大米+黑米 → 能够使血糖平稳

忌

大米+蜂蜜 → 引起胃痛
大米+蕨菜 → 破坏维生素B₁

健康大米饭

原料

大米 100 克，豌豆、玉米粒各 30 克，胡萝卜 1 根，红彩椒 1 个，植物油适量

制作

- 1 大米洗净；豌豆、玉米粒洗净。
- 2 胡萝卜洗净，去皮，切丁；红彩椒洗净，去蒂，切丁。
- 3 往锅中涂植物油，放入大米，加适量水，放进豌豆、胡萝卜丁、玉米粒、红彩椒丁，搅拌均匀。
- 4 用大火煮沸后，转用小火煮成饭，盛入碗中即可。



功效

本品清肝明目，可改善体质，适合痛风患者日常食用。



功效

本品营养均衡，可防治痛风引起的关节、肌肉发炎肿痛等症状。

烧鸭煲仔饭

原料

大米 150 克，烧鸭块 200 克，盐、大葱段、葱末、香菜、白糖、油各适量

制作

- 1 大葱段入热油锅中煸炒，将葱油沥出。
- 2 在砂锅中放入淘好的大米，加盐、白糖、油和适量水，开火焖 20 分钟。
- 3 最后再将烧鸭放于焖好的米饭上，淋上葱油，撒上葱末、香菜，再焖几分钟即可。

小米

【调理关键词】健胃消食，补益虚损
【酸碱性】属于碱性食物

热量
1511.1
千焦/100克



调理痛风的食疗吃法

小米可以蒸饭，也能够煮成粥，而且还可以磨成粉制成饼、发糕等食品。由于小米的氨基酸组成不够理想，适宜与大豆或者肉类食物混合食用。

对痛风的食疗功效

小米中含有类雌激素物质，有保护皮肤、延缓衰老的作用。小米因富含维生素B₁、维生素B₁₂等，具有防治消化不良及口角生疮的功效。小米嘌呤含量低，适合痛风患者食用，还能为其补充营养。

食用 注意

在煮小米粥的时候不能放碱，否则会破坏B族维生素。此外，小米粥虽然适合痛风患者食用，但是不能用小米代替其他主食，应该和其他粮食类调剂食用，避免造成营养缺失或不均衡。

宜

小米+大米 → 健胃益脾
小米+菠菜 → 健脾和胃
小米+洋葱 → 降脂降糖

忌

小米+杏仁 → 会使人泄泻
小米+虾皮 → 导致呕吐
小米+小麦 → 对脾胃不好

小米绿豆粥

原料

小米 150 克，绿豆 100 克，白糖 20 克

制作

- 1 小米、绿豆洗净，泡水 30 分钟，备用。
- 2 锅中放适量水，加入小米、绿豆，大火煮开。
- 3 大火煮沸后转用小火煮至小米熟烂，当绿豆熟透时，再调入白糖即可食用。



功效

本品用小米搭配绿豆，营养均衡，很适合痛风并发高脂血症患者。



功效

本品健脾开胃、营养丰富，是痛风患者的健康美味食谱之一。

小米蔬菜球

原料

小米粉 50 克，面粉适量，菠菜叶 30 克，鸡蛋 1 个，食用油适量

制作

- 1 菠菜叶洗净，切成碎末，然后用面粉将菠菜叶做成一个个小球。
- 2 小米粉和面粉混合均匀，加水搅拌成糊状，然后在菠菜球上裹上一层小米糊。
- 3 油锅烧热后，在蔬菜球上涂一层鸡蛋液，即可放进油锅煎炸，稍炸即可食用。

糙米

【调理关键词】补中益气、
调和五脏
【酸碱性】属于酸性食物

热量
1540.4
千焦/100克



调理痛风的食疗吃法

用糙米煮粥时，适宜用慢熬的方式，因为用小火慢熬至黏稠，表面就会出现一层厚厚的粥皮。粥皮具有很好的滋阴补阳的功效，食用后人显得气色很好。而且，发了芽的糙米营养价值更高。

对痛风的食疗功效

糙米胚芽中富含的维生素E能够促进血液循环，可有效维护全身机能，保持肾脏排泄功能，从而有利于尿酸排出。糙米还富含膳食纤维，有助于排出肠内宿便，能够促进部分尿酸排出。

食用 注意

糙米口感较粗，质地紧密，煮前可以将其淘洗后用冷水浸泡过夜，然后连浸泡水一起放入高压锅，最好煮30分钟以上。糙米口感较粗，质地浓密，肠胃消化功能弱的人少食。

宜

糙米+胡萝卜 → 保护视力
糙米+圣女果 → 健脾和胃
糙米+瘦肉 → 强健身体

忌

糙米+鸡蛋 → 影响营养价值
糙米+香蕉 → 破坏营养

糙米杂粮饭

原料

糙米60克，小米50克，胡萝卜1根，盐少许

制作

- 1 将糙米洗净，浸泡一段时间，捞出，沥干水分。
- 2 将胡萝卜洗净，去皮，切丁。
- 3 将小米洗净，和糙米、胡萝卜丁一起放入锅中。
- 4 最后再加入适量的清水和少许盐，煮熟成饭即可。



功效

胡萝卜含有琥珀酸钾，可以促进尿酸排泄，对防治痛风起到辅助作用。

圣女果豆腐糙米饭

原料

圣女果50克，糙米100克，豆腐、盐、罗勒各适量

制作

- 1 将圣女果洗净，切块；豆腐洗净，切成小丁。
- 2 糙米洗净，浸泡半小时，放进饭锅中煮成饭。
- 3 将糙米饭放进炒锅中，加上豆腐、盐炒熟，盛入盘中，再加上圣女果、罗勒即可食用。



功效

豆腐含优质蛋白，可降低血尿酸含量，痛风患者可适量食用。