

痛风调养菜谱

“痛风”不用慌 我有良方来调养

90道菜肴

调养疗方 科学营养
好学易做 吃出健康

张继华 嵇步峰 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



痛风调养菜谱



编 著 张继华 嵇步峰

文字总纂 张继华

编 委 朱 健 严 锋 苏荣胜 杨益根 张 剑
张继华 陆 进 陆元康 陈志炎 秦淑君
顾志明 高 峰 谈 松 谈学和 冯 斌

技术指导 丁应林 张继华

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

痛风调养菜谱 / 张继华等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5345-6990-6

I. 痛… II. 张… III. 痛风-食物疗法-菜谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第205467号

痛风调养菜谱

编 著 张继华 嵇步峰

责任编辑 龚 彬

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京展望文化发展有限公司

印 刷 苏州印刷总厂有限公司

开 本 880 mm × 1240 mm 1/24

印 张 2.16

版 次 2010年1月第1版

印 次 2010年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6990-6

定 价 12.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

随着我国人民生活水平的提高,饮食中动物蛋白及脂肪的比重增加,痛风的患病率日渐提高。痛风与营养过剩、肥胖、过量饮酒有直接关系,因此人们称为“富贵病”“奢侈病”。据有关资料统计显示,我国20岁以上人群高尿酸血症患者占2.4%~5.7%,占有年龄段痛风总患病率的0.84%,尤其是在中老年人中,痛风与肥胖、糖尿病、高脂血症、动脉硬化、冠心病、高血压、脑血管疾病等现代文明病并存,并对这些疾病的发生和发展起着推波助澜的作用。痛风症如果反复多次发作,时间拖得过久,往往会引起关节强直僵硬或变形。尿酸沉积在骨骼、肌腱、软骨和滑膜上,可产生“痛风石”,晚期可引起肾动脉硬化、糖尿病肾病、肾功能不全等,最终导致肾功能衰竭——尿毒症。

痛风的发病与饮食密切相关,是可防可治的。痛风防治的关键在饮食。酒席不断的富贵生活,为痛风的肆虐埋下祸根。高嘌呤、高蛋白食物如海鲜、动物内脏、骨髓、肉类、豆制品、啤酒等过量摄入是痛风发病的物质基础,劳累、穿紧鞋、手术、感染、外伤、应用抑制尿酸排泄的药物等是常见诱因,胰岛素抵抗、超重、肥胖亦是相关因素。所以,痛风的预防应从饮食入手,做到未病先防。有条件的人,定期检查血尿酸及其他相关项目是早发现、早诊断、早治疗的关键,防止痛风发作便可做到有的放矢。

本书简明介绍了痛风的基础知识、痛风患者的饮食调养原则,并以图文并茂的形式推出营养美味的调养菜谱,让读者在品尝美味的同时,控制、治疗疾病,吃出健康来,我衷心希望痛风患者更多地了解常识,能够合理配餐,期待本书能成为痛风患者的良师益友。

张继华

2009年4月于南通知味书斋

目 录

一、痛风症的基础知识	1	枸杞肉丝	12	赤豆鲫鱼	20
二、痛风症的饮食调养原则	1	栗子炖猪蹄	12	清蒸白鱼	21
三、痛风患者饮食调养菜谱	6	五彩牛肉丝	13	萝卜煮乌鱼	21
葱头爆羊肉	6	淮山兔肉	13	桑葚鲤鱼	22
当归炖羊肉	6	大葱炒肉柳	14	三色鸡丁	22
煸炒肉丝	7	芪枣炖黄鳝	14	西红柿炒鸡蛋	23
津白炒肉片	7	翠绿炒鳝丝	15	五味煲乳鸽	23
茭白炒肉片	8	龙眼炖水鱼	15	荔枝炖鸭	24
红枣炖兔肉	8	生炒蝴蝶片	16	龙眼蒸仔鸡	24
板栗烧肉	9	山药炒鱼片	16	菊花鸡脯	25
牛腩煨山药	9	竹笋烧海参	17	当归五味鸡	25
西瓜皮肉丝	10	玉楂鱼片	17	杏贝蒸鸡	26
洋葱炒猪肉	10	天麻炖鱼头	18	三鲜鸭掌	26
蘑菇炒肉丁	11	醋熘鲤鱼	18	香菇乳鸽	27
四喜丸子	11	清蒸黄花鱼	19	薯片鸭脯	27
		脆脆蜇头	19	虫草炖鸡	28
		萝卜蜇丝	20	芝麻鸡排	28

目 录

西芹炒鸡蛋	29	桃仁丝瓜	36	酸辣白菜	43
番茄烧鸭	29	高原菜爽	36	竹笋丝瓜	43
子姜鸡片	30	橄榄芥蓝	37	蒜苗炒山药	44
五香鹌鹑	30	粉皮拌黄瓜	37	五彩素丝	44
海马童子鸡	31	翡翠秧草	38	酸辣洋葱	45
红枣卤鸡蛋	31	花式西芹	38	橙汁银耳	45
胡萝卜炖鸡	32	油焖茭瓜	39	苦瓜炒胡萝卜	46
金银蛋浸丝瓜	32	香拌素三丝	39	鲜果沙律	46
木须瓜片	33	绿茵萝卜	40	豌豆烧茄	47
茼蒿蛋清汤	33	黄豆芽拌芦荟	40	酸香莴笋	47
糖醋胡萝卜	34	白菜烧粉丝	41	水果泡菜	48
家乡泡菜	34	生拌色蔬	41	话梅萝卜	48
青红椒拌白菜心	35	手撕包菜	42		
糖醋南瓜丸	35	爽口瓜卷	42		

一、痛风症的基础知识

痛风,又叫高尿酸血症,是嘌呤(Purine)代谢紊乱或尿酸排泄障碍所致,导致尿酸及其盐在血液和组织中积累过多,使关节产生疼痛性肿胀。痛风是一种遗传性疾病,常有家族化倾向。痛风是极普遍的毛病,患者多为男性。临床特点是血尿酸升高。体内过量的尿酸会结成晶体,沉积在关节内,引起剧痛。通常大拇指首先发热红肿,疼痛无比,活动困难,严重时会影响膝、腕及踝关节,造成关节畸形僵硬。慢性痛风可导致肾结石、痛风性肾病等。

不论原因为何,只要血液内有太多的尿酸,它的结晶体就会积聚在关节处并使之发炎,这样到底有多痛呢?只要想象把一大堆针状的尿酸结晶体丢入手肘、脚趾、手指、膝盖或手腕的关节内,然后试着去触碰或转动这些地方,您就知道多难受了。痛风无法根治。我们虽可以缓解它发作时的疼痛,也能预防它再度发生,但是致病的根本原因却永远存在。

尿酸是体内新陈代谢的产物,由细胞核内的嘌呤分解而成。体内2/3的尿酸由肾脏排出体外,1/3由大肠排出。若体内产生的尿酸过多,又未及时完全排出,便会积聚成结石。痛风是营养过度丰富的“产品”,患者以肥胖者居多。他们一方面进食过量高嘌呤、高胆固醇的食物,同时,肾功能亦偏差,以致影响排尿机能。从中医角度来说,肾主骨,肾气亏虚,也会造成关节疼痛。

痛风为异常代谢性疾病,应当坚持低嘌呤(或无嘌呤)、低热量、低脂、低盐及高水分供给的“四低一高”膳食治疗原则,以达到减少外源性血尿酸的成因、促进体内尿酸的排泄、避免关节损伤及肾脏损害的目的。同时应注意降低体重,以低于理想体重的10%~15%为宜,减重应缓慢,过快易引起脂肪分解而诱发痛风急性发作。正常嘌呤每天摄入量为600~1 000毫克。

二、痛风症的饮食调养原则

1. 合理膳食对痛风病人十分重要

对于痛风病人而言,合理膳食主要是指减少富含嘌呤食物的摄入量。因为富有嘌呤的

二、痛风症的饮食调养原则

食物摄入后,大部分在小肠吸收的过程中转化为尿酸,必然会使血中尿酸浓度增高,尿中尿酸排出量增加,诱发痛风。控制饮食,可以使血尿酸有不同程度的降低,对减少痛风发作有一定的预防作用。特别是对少部分无症状而化验检查血尿酸轻度升高的高尿酸血症患者来说,有时单独采取控制饮食、合理膳食的办法,也可使血尿酸维持正常而无需服用抗痛风药物。

2. 痛风患者的饮食调理是防止痛风复发的关键

对痛风患者而言,凡是嘌呤含量高的饮食就要控制,不吃或尽量少吃,凡是嘌呤含量低的饮食就适合食用。

① 各类调味品嘌呤含量极少,烹调时用量也不多,不必禁忌。

② 各类糕点嘌呤含量也甚少,不必禁忌。

③ 各类饮料,如苏打水、矿泉水、雪碧、可口可乐不含嘌呤,痛风患者可选用;咖啡含少量嘌呤,且兴奋性高,尽量少用。

④ 茶叶是较理想的天然饮料,但也含有少量嘌呤,所以痛风患者饮茶要有节制,不要喝浓茶。

⑤ 海鲜类嘌呤含量较高,痛风患者食用要谨慎,多吃或连续食用往往诱发痛风,但海带、紫菜类不属海鲜,痛风患者可选用。

⑥ 痛风患者的主食应以细粮为主,可选择上等大米、精白米、上等白面、精制挂面、高级白面包或饼干,这些细粮及其制品中嘌呤含量很少,而各类粗粮的嘌呤含量较高,如玉米、小米、高粱、黑面粉、糙米、荞麦、燕麦、黑面包及山芋干等,痛风患者应少吃或不吃。

⑦ 大多数蔬菜嘌呤含量都较少,是痛风患者选择的好菜肴。

⑧ 无论动物油还是植物油嘌呤含量均少,其中植物油中嘌呤含量比动物油少,因此痛风患者以吃植物油为好。

⑨ 各类荤菜含有嘌呤,但含量多少不一样。痛风患者可慎重选用。

⑩ 各种酒类均可引起痛风发作,尤其啤酒在发酵过程可产生大量嘌呤,对痛风患者十分不利,因此痛风患者最好禁酒。

3. 食疗有利于痛风患者

中医认为痛风的发生是身体脾肾虚损,风湿痰浊流注经络、关节、内脏而发病,防治的基本方法应以补益脾肾、祛风祛湿化淤通络为主。根据药食同源的原则,常服药膳对痛风

患者有很好的预防与治疗作用。

4. 药食同治才是治本之法

合理膳食,控制饮食对预防痛风发作确有一定作用,但它不能作为痛风患者的主要治疗手段。因为痛风患者血尿酸升高原因主要来自内源性血尿酸生成过多,由外源性食物所产生的血尿酸只占一小部分。一个正常人在普通饮食下,每天嘌呤摄入总量为150~200毫克,而每天体内代谢生成的嘌呤则为600~700毫克,远远超过了从食物中获取的量。低嘌呤甚至无嘌呤饮食,并不能完全纠正高尿酸血症及痛风的发作。因此,饮食控制对痛风及高尿酸血症的防治固然很重要,但严格说来,控制饮食只能作为一项辅助措施,不能作为主要的治疗手段。对大多数痛风患者来说,在正常饮食控制的情况下,应同时服用适量的抗痛风药物,才能达到满意控制病情的目的。

饮食禁忌

- ① 禁酒,对咖啡、茶、可可及辛辣刺激调味品应适量。
- ② 禁用含嘌呤高的食物。
- ③ 禁用刺激性食品,如辣椒、花椒、芥末等辛辣调味品。
- ④ 养成良好的饮食习惯,切勿暴饮暴食。

食谱设计方案,供痛风患者参考

餐 别 季 节	早 餐	午 餐	晚 餐	加 餐
春 季	牛奶 250 克 馒头(面粉 50 克) 拌萝卜丝(绿萝卜 100 克)	米饭(大米 100 克) 青椒炒鸡蛋(青椒 100 克)	鸡丝面(鸡脯肉 50 克、 面粉 50 克)拌黄瓜 100 克	上午西瓜 下午苹果
夏 季	小米粥(小米 50 克) 韭菜炒鸡蛋(鸡蛋 50 克、韭菜 100 克)	米饭(大米 100 克) 苦瓜炒牛肉(苦瓜 200 克、牛肉 50 克)	花卷(面粉 50 克) 肉炒芦笋(猪瘦肉 50 克、 芦笋 100 克)	上午芒果 下午橘子
秋 季	奶鲜粥(牛奶 250 克、 大米 50 克) 酸黄瓜 100 克	米饭(大米 100 克) 素炒萝卜丝 250 克 清蒸鲫鱼 100 克	馒头(面粉 50 克) 牛腩番茄汤(番茄 250 克、 牛腩 50 克)	上午葡萄 下午香蕉
冬 季	黑米粥(黑米 50 克) 馒头(面粉 50 克) 鸡蛋 50 克 拌菜 100 克	米饭(大米 100 克) 扒羊肉(熟羊肉 50 克) 素炒土豆丝 100 克	发糕(玉米粉 100 克) 雪菜肉丝汤(雪菜 100 克、 肉丝 50 克)	上午桂圆 下午梨子

说明:上述食物每天平均提供的主要营养素:

春季 热量6 690.56千焦(1 600千卡),碳水化合物240克,蛋白质63克,脂肪58克,嘌呤210毫克左右。

夏季 热量7 526.88千焦(1 800千卡),碳水化合物269克,蛋白质65克,脂肪55克,嘌呤202毫克左右。

秋季 热量6 690.56千焦(1 600千卡),碳水化合物250克,蛋白质63克,脂肪52克,嘌呤252毫克左右。

冬季 热量7 526.88千焦(1 800千卡),碳水化合物250克,蛋白质65克,脂肪55克,嘌呤210毫克左右。

常用食物的嘌呤含量:

第一类 含嘌呤量很少的食物(每100克食物含嘌呤30毫克)

粮食:大米、小米、小麦、玉米、荞麦、玉米粉、精白粉、富强粉、精白面包、馒头、面条、通心粉、苏打饼干。

蔬菜类:莲花白、白菜、胡萝卜、芹菜、黄瓜、茄子、莴笋、甘蓝、刀豆、南瓜、西葫芦、番茄、萝卜、土豆、山芋、泡菜、咸菜。

蛋类、乳类:各种鲜奶、炼乳、奶酪、酸奶、麦乳精、汽水。

水果:各种水果。

其他:饮料、茶、咖啡、巧克力、各种脂类、花生酱、果酱等。

第二类 含嘌呤量较少的食物(每100克食物含嘌呤75毫克)

粮食:麦片、麦麸、面包、粗粮等。

蔬菜类:芦笋、四季豆、青豆、豌豆、菜豆、菠菜、洋葱、蘑菇、芋头、空心菜、韭菜、苦瓜、冬瓜、丝瓜。

水产类:青鱼、海参、海藻、金枪鱼、白鱼、龙虾、蟹、牡蛎。

畜禽类:鸡肉、火腿、羊肉、牛肉汤。

果品类:橙、橘、苹果、西瓜、香蕉、红枣、葡萄干、瓜子、杏仁、莲子、花生等。

蛋类:鸡蛋、鸭蛋。

第三类 含嘌呤量中等的食物(每100克食物含嘌呤75~100毫克)

粮食:米糠、麦麸、麦胚、粗粮、绿豆、红豆、豌豆、菜豆。

蔬菜类:芦笋、扁豆。

水产类:鲤鱼、鳕鱼、大比目鱼、鲈鱼、鲤鱼、草鱼、鳗鱼、黄鳝、虾、鱼丸、乌贼、贝壳类水产。

畜禽类:熏火腿、猪肉、牛肉、羊肉、牛舌、鸡肉、鸡汤、鸭、鸽子、鹌鹑、野鸡、兔肉、火鸡等。

第四类 含嘌呤量高的食物(每100克食物含嘌呤100~1 000毫克)

畜禽类:肝、肾、胰、心、脑、猪小肠、肉馅、肉汤、浓肉汁、鹅、斑鸡等。

水产类:带鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、鱼卵、鲱鱼、鱼干、牡蛎、淡菜。

其他:火锅汤、酵母粉。

三、痛风患者饮食调养菜谱

葱头爆羊肉



原料:瘦羊肉200克,洋葱150克。泡辣椒,生姜,葱,绍酒,酱油,白糖,精盐,味精,花椒粉,胡椒粉,湿淀粉。

制法:

1. 将羊肉洗净,去筋膜,切成丝,放碗内,加入绍酒、精盐、湿淀粉拌匀;生姜、葱洗净,切丝;泡辣椒切丝,洋葱洗净,切成丝。
2. 将酱油、味精、白糖、胡椒粉、花椒粉、湿淀粉放入碗内调匀,兑成调味汁。
3. 锅上火,放油烧热,加入羊肉丝炒变色时,加泡椒丝、姜丝、洋葱丝炒至洋葱熟,烹入调味汁炒匀起锅起盘。

功效:

羊肉补气养血、温中暖肾。羊肉熟食,有补益气血的功效。冬天吃羊肉可以促进血液循环,以增温御寒。对久病痛风患者,阳气不足,畏寒怕冷,有一定食疗作用。常年吃羊肉补身有益。

小小贴士集

烹调蔬菜时,加点菱粉类淀粉,使汤变得稠浓,不但可使食品美味可口,而且由于淀粉含谷胱甘肽,对维生素有保护作用。

当归炖羊肉



原料:羊肉500克,当归30克,水发木耳25克。生姜,葱,胡椒粉,精盐,羊肉汤。

制法:

1. 将当归、生姜洗净后切片;羊肉去筋膜,改刀成块状,放入清水中浸泡后,入沸水锅内焯水,捞出洗净备用。
2. 锅中注入羊肉汤,放羊肉、当归、生姜、葱上火,大火烧沸后,撇去浮沫,改用小火炖至羊肉熟烂,放入木耳、精盐烧沸,起锅装盆,撒胡椒粉即可。

功效:

羊肉肉质细嫩,容易消化,是冬季防寒温补的美味之一;羊肉性温味甘,既可食补,又可食疗,为优良的强壮祛痰食品。此汤菜系汉代名医张仲景创立的名方“当归生姜羊肉汤”,是针对血虚有寒而立的,具有补血祛寒之功。适用于体弱虚羸、血虚寒生、恶寒喜暖、心悸失眠、肢冷蜷卧的痛风患者食疗。

小小贴士集

腌渍小菜过咸或过辣时,将小菜

切好浸在酒水里(酒水各半),可冲淡辣味或咸味,使味道鲜美。

原料:猪瘦肉250克,金针菜(干)100克,红椒10克。葱,生姜,蒜,绍酒,精盐,味精,白糖,酱油,精炼油。

制法:

1. 将猪瘦肉洗净,切丝;生姜、葱、蒜分别切碎;金针菜涨发洗净,切段待用。
2. 锅上火,放油烧热,放入肉丝煸炒,下葱、生姜、蒜、酱油、绍酒、白糖、精盐煸至上色,加入金针菜炒匀,稍焖,加入味精,翻锅,起锅装盘,点缀即可。

小小贴士集

做丸子按 50 克肉 10 克淀粉的比例调制,成菜软嫩。

功效:

中医认为,金针菜具有益智安神、祛湿利尿、解热除烦、宽胸利膈、止血消炎、下乳等功能。有资料报道,黄花菜(金针菜)具有较好的健脑、益智、抗衰老功能,并对降低血清胆固醇、护肝等有很好的功效。可用于治疗贫血、胎动不安、失眠等。本膳具有清热止血、利尿消肿的功效。金针菜不可以鲜吃,以干品为好。此菜对痛风患者消肿、止痛有显著功效。

煸炒肉丝



原料:猪瘦肉200克,津白100克,红枣3颗。葱,绍酒,精盐,味精,白糖,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将猪瘦肉洗净,切成薄片,放碗内,加精盐、味精、绍酒、湿淀粉拌和上浆。
2. 将津白、红枣分别洗净;津白批成片,放碗内,加少许精盐腌一下洗净;葱洗净,切段待用。
3. 锅上火,放油烧至105℃时,倒入猪肉片划散,八成熟时,捞出沥油;锅复上火,留底油,放入红枣、津白、葱段煸炒,用调味料调好口味,用湿淀粉勾芡,倒入猪肉片翻匀,淋油,起锅装盘点缀即可。

功效:

津白即大白菜的帮子。大白菜营养丰富,脆嫩爽口,含有微量元素,与瘦肉相配,营养互补。本膳通利肠胃,补精利尿,有利于痛风患者康复,适宜久病痛风患者、身体虚弱、疲乏无力、精神不振者经常食用。

小小贴士集

用鲜肉做汤,应等到汤煮沸后才下肉类,但是用腌过的肉类做汤,则应冷水下锅。

津白炒肉片



茭白炒肉片



原料:猪瘦肉200克,茭白150克,青红椒各10克。绍酒,精盐,味精,白糖,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将猪瘦肉洗净,切成薄片,放入碗内,加绍酒、精盐、味精、湿淀粉拌和上浆;茭白剥去外壳,切成薄片;青红椒洗净,切成菱形片待用。
2. 锅上火,放油烧热至105℃时,倒入肉片滑油捞出;锅内留底油,烧热后放入茭白片、青红椒片煸几下,放入绍酒、精盐、白糖、味精,用湿淀粉勾芡,倒入肉片颠翻几下淋油,起锅装盘即可。

功效:

茭白解热毒、除烦渴、利二便、解酒毒,治烦热、消渴、黄疸、痢疾、目赤、风疮。其滋味甜脆、鲜美,营养丰富。本膳具有解热毒、通二便之功,痛风伴消渴二便不通患者食疗效果明显。

小小贴士集

炸馒头片时,先在冷水里浸一下,再入锅炸,这样炸好的馒头片焦黄酥脆,既好吃又省油。

红枣炖兔肉



原料:兔肉300克,红枣15颗。生姜,葱,绍酒,精盐,味精,素油。

制法:

1. 将兔肉洗净,切成块状,放入沸水中略烫,捞出洗净;红枣去枣核,洗净待用。
2. 将兔肉、红枣、生姜、葱放入沙锅中,加入清水、绍酒、精盐、味精、素油用保鲜膜封好,放入蒸笼中蒸30分钟左右,取出,拣去生姜、葱,连沙锅上桌即可。

功效:

苏颂曰:“兔处处有之,为食品之上味。”动物肉多温性,而兔肉为凉性,历代临床上多用于预防痘疹。民间有“一日食三枣,高龄不显老”之说,可见红枣的食用和药用价值都很高。本膳具有补脾和胃、凉血祛湿的功效,是痛风患者的保健食品。

小小贴士集

菜汤做咸了,拿一个洗净的土豆

切成两半放入汤里煮几分钟,汤就由咸变淡了。

原料:猪瘦肉300克,板栗200克,红曲粉15克。生姜,葱,八角,绍酒,精盐,味精,白糖,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将猪瘦肉洗净,切成块状,放入沸水中焯水,捞出;生姜拍松;葱打结。
2. 锅上火,放油,烧热,放入生姜、葱、八角煸香,放入猪肉块,烹入绍酒略煸,放入红曲粉、白糖、清水大火烧沸,撇去浮沫,改小火焖至猪肉熟透时,投入栗子继续烧至板栗熟时,放入精盐、味精,调好口味,拣去姜、葱结,大火收稠卤汁,起锅装盘。

功效:

板栗具有养胃健脾、活血止血之功效,生食难以消化,熟食多量容易碍滞脾胃,一次食量不宜过多。板栗药用价值深受人们关注,尤其是对于老年人腰脚软弱,具有独特的补益功能。本膳润燥养肺、健脾和胃,对痛风性肾病患者有辅助食疗作用。

小小贴士集

清蒸、烧炖整鸡前,用刀平着将鸡的胸脯拍塌,把腿节拍断,烧好后肉可自动脱骨。

板栗烧肉



原料:牛腩肉500克,山药100克。绍酒,精盐,味精,生姜,葱。

制法:

1. 将牛腩肉洗净,切块,放冷水锅中,上火烧沸,焯水后捞出洗净;山药去皮,切滚刀块;葱打结;生姜拍松。
2. 锅上火,放清水、牛腩肉块、生姜、葱、绍酒,大火烧沸后撇去浮沫,改小火煨至八成熟,投入山药块,继续煨至山药熟时,用调味料调好口味,拣去生姜、葱结,起锅装盘即可。

功效:

山药又名淮山,有“神仙之食”的美誉。山药中含有大量的蛋白质、各种维生素和有益的微量元素、糖类,可以调节人体免疫系统,增强人体免疫力。

牛肉口味香美,营养丰富,为滋养强化之品,是大众喜爱的食品之一。山药可生津止渴,大补元气。两味相配,功能相加,补脾胃,益气血,强筋骨,是痛风患者选择的美味佳肴。

小小贴士集

炒土豆时加醋,可避免烧焦,

又可分解土豆中的毒素,使色、味相宜。

牛腩煨山药



西瓜皮肉丝



原料:猪瘦肉200克,西瓜皮250克,红椒20克。绍酒,精盐,味精,白糖,香醋,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将猪瘦肉洗净,切丝,放碗中,加精盐、绍酒、味精、湿淀粉拌和上浆;西瓜皮洗净,切去外边青皮,切成粗丝,用少量精盐拌和;红椒去核洗净,切成丝。
2. 锅上火,放油,烧至105℃,倒入肉丝划散至八成熟时,倒入漏勺沥油。
3. 锅复上火,放油,烧热,倒入西瓜皮丝、红椒丝炒制,加入调味料,再倒入肉丝,翻炒,用湿淀粉勾芡,翻匀起锅装盘。

功效:

猪肉具有养阴益血、补肾、滋阴生精充液、丰肌泽肤、润肠通便之功效。西瓜皮利尿作用较强,具有降压作用,且能降血脂,扩张血管,对痛风患者发热口渴、头痛咽干、小便短赤有良好效果。本膳清热消暑,利尿解渴。

洋葱炒猪肉



原料:猪瘦肉200克,洋葱200克,青红椒各10克。绍酒,精盐,味精,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将猪瘦肉洗净,切成丝,放碗内,加精盐、绍酒、味精、湿淀粉拌和上浆待用。
2. 将洋葱剥去老皮,洗净,切成丝;青红椒洗净,切成丝。
3. 锅上火,放油,烧至105℃,倒入肉丝划油,倒入漏勺沥油。
4. 锅复上火,留底油,烧热,下洋葱煸出香味,加入绍酒、精盐、味精、青红椒丝及少量水煸炒,用湿淀粉勾芡,倒入肉丝翻匀,出锅装盘即可。

功效:

洋葱,在欧美被誉为“蔬菜皇后”。西方人对洋葱是情有独钟的,有“一日不见洋葱,整日情绪不佳”的说法。洋葱含有植物杀菌素和前列腺素,能够起到舒血管、降血压和降低血液黏稠度的作用。另外,洋葱还有抗癌、防止动脉硬化之功效。本膳清热解毒,降脂降压,对痛风发热、头痛、心悸、疲乏、厌食者有显著疗效。

小小贴士集

去除刀上的腥气,用生姜片擦一遍刀即可。

原料:猪瘦肉150克,鲜蘑菇100克,青红椒各20克。绍酒,味精,白糖,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将猪瘦肉洗净,批成大片,用刀背捶一下,改成大丁,放碗内,加精盐、绍酒、味精、湿淀粉拌和上浆;蘑菇一改为一改四;青红椒改菱形小片。
2. 锅上火,放油,烧至105℃时,倒入肉丁滑油至八成热时,捞出沥油;锅复上火,留少许油,放入蘑菇丁、青红椒片翻炒,烹入绍酒,放精盐、味精调好口味,用湿淀粉勾芡,倒入肉丁颠翻均匀,起锅装盘,点缀即可。

功效:

蘑菇味道鲜美,蘑菇醇提取物有降低血糖的作用,经常食用蘑菇还有降脂肪作用。《本草备要》曰:“猪肉其味隽永,食之润肠胃,生津液,丰肌体,泽皮肤。”猪瘦肉中含较高优质蛋白。本膳是痛风伴有高血糖患者的调养食品。

小小贴士集

烹调鱼时,放一汤匙牛奶,不仅可除腥味,而且鱼肉会变得酥软白嫩,味道格外鲜美。

蘑菇炒肉丁



原料:猪瘦肉200克,西兰花350克。绍酒,精盐,味精,生姜,葱,麻油。

制法:

1. 将西兰花洗净,改刀,焯水待用;葱、生姜洗净,分别切末;猪瘦肉斩成肉末后放入碗内,加入精盐、葱末、绍酒、姜末和味精拌匀,再做成4个大肉丸子。
2. 先将大肉丸子上笼蒸熟或投入沸水中炖熟亦可。然后在锅中加入清水烧开,放入西兰花后再次烧沸时投入大肉丸子和汤汁,加入精盐,滚几滚后加入味精,出锅装碗,淋麻油,稍加点缀即可。

功效:

此菜荤素相结合,制作简易,味道极佳。绿色蔬菜虽然很普通,可是营养价值却不凡,新鲜绿色蔬菜中的维生素C与 β -胡萝卜素的含量相对较高,还含有膳食纤维,经常食用能促进肠道蠕动。本膳对肥胖型痛风患者有辅助治疗的作用。

小小贴士集

豆腐下锅前,先在开水中浸泡10多分钟,便可除去卤水味,这样做出的豆腐口感好,味美香甜。

四喜丸子

