

饮食与健康丛书【谢英彪 主编】

骨质疏松症患者

吃什么

马
勇等编著

河海大学出版社



骨质疏松症患者必读

骨质疏松症患者

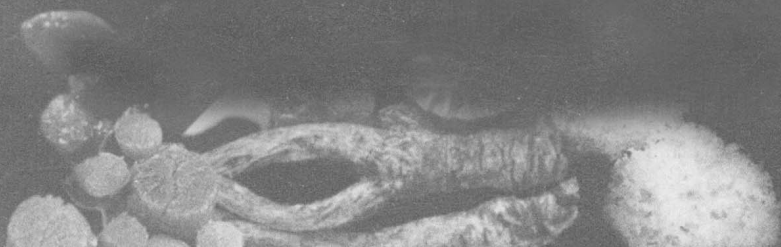
吃什么

中国医药出版社

中国医药出版社

马 勇
王 建 伟
睦 茜
杨 家 强
陈 龙 兰

骨质疏松症患者 吃什么



内 容 提 要

无论男女,到了45岁之后身体都会出现骨丢失的现象,即人们俗称的“缺钙”,这种现象若不能得到很好的抑制和扭转,就会发生骨质疏松症。国际骨质疏松学术会议明确提出:饮食调节是防治骨质疏松的三大措施之一。本书在全面介绍骨质疏松症的发病情况、发病原因及其九大危险因素、现代医学对其分型及诊断与鉴别方法、药物治疗的原则及其它治疗方法的基础上,重点介绍了骨质疏松症患者在治疗和康复过程中的饮食调理原则、食物宜忌和食疗经验方。食疗经验方包括通治方和肝肾阴虚型、血虚水泛型、肾虚寒湿型患者的辨证施治方(粥饭、汤饮、茶酒、膏羹、菜肴),使广大骨质疏松症患者不但知道应吃什么,不能吃什么,而且知道该怎样吃。

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松症患者吃什么/马勇等编著. —南京:河海大学出版社,1999.9(2000.10重印)

(饮食与健康丛书;第二辑/谢英彪主编)

ISBN 7-5630-1422-5

I.骨… II.马… III.①骨质疏松—基本知识②骨质疏松—食物疗法 IV.R681

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第44335号

书 名/骨质疏松症患者吃什么

书 号/ISBN7-5630-1422-5/R·46

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)3737852(总编室) (025)3722833(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 5印张 2插页 112千字

版 次/2000年10月第1版第2次印刷

印 数/6001-9000册

定 价/6.50元(册)

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

骨质疏松症的基本知识

什么是骨质疏松症	(1)
发生骨质疏松症的原因	(4)
骨质疏松症是怎么发生的	(7)
骨质疏松症的九大危险因素	(10)
现代医学对骨质疏松症的划分	(12)
骨质疏松症的诊断及鉴别	(16)
药物治疗骨质疏松症的原则	(22)
骨质疏松症的其它治疗方法	(26)

骨质疏松症患者吃什么

一、肝肾阴虚型	(35)
(一)粥饭类	(35)
1. 枸杞粥	(35)
2. 山药黄肉粥	(35)
3. 地黄枣仁粥	(35)
4. 豆苗粥	(36)
5. 干贝粥	(36)
6. 猪骨腐竹粥	(36)
7. 龟肉粥	(36)

8. 海参粥	(37)
9. 芝麻桃仁粥	(37)
10. 桑椹芝麻糕	(37)
11. 及第粥	(37)
12. 蟹肉莲藕粥	(38)
13. 芝麻粥	(38)
14. 枸杞菠菜饺	(38)
15. 山药汤圆	(39)
16. 甲鱼粥	(39)
17. 枸杞龟板粥	(39)
18. 香菇海参包	(39)
19. 香菇火腿粥	(40)
20. 蘑菇蒸饺	(40)
(二) 汤饮类	(40)
1. 甲鱼补肾汤	(40)
2. 杜仲龟肉汤	(41)
3. 猪骨虾皮汤	(41)
4. 甲鱼贞子汤	(41)
5. 桑椹乌骨鸡汤	(41)
6. 芝麻牛奶	(42)
7. 蜂蜜黑豆浆	(42)
8. 枸杞子菊花脑蛋汤	(42)
9. 淡菜蚌肉汤	(42)
10. 鱼鳔鹅肉汤	(43)
11. 沙苑蒺藜汤	(43)
12. 枸杞雏鸽汤	(43)
13. 牡蛎海带汤	(43)
14. 海蜇荸荠汤	(43)
15. 松子芝麻杞菊汤	(44)
16. 鹌鹑杞仲汤	(44)

17. 枸杞海参鸽蛋汤	(44)
18. 鸭骨汤	(44)
19. 腐乳汁蛋汤	(45)
20. 蘑菇干贝汤	(45)
21. 竹荪海参汤	(45)
(三) 茶酒类	(45)
1. 女贞子酒	(45)
2. 桑椹枸杞茶	(46)
3. 地黄酒	(46)
4. 山药酒	(46)
5. 枸杞酒	(46)
6. 桑椹酒	(46)
7. 桑寄生茶	(46)
8. 健身茶	(47)
(四) 膏羹类	(47)
1. 首乌杞子膏	(47)
2. 紫菜双耳羹	(47)
3. 桑椹膏	(47)
4. 枸杞膏	(48)
5. 银耳壮骨羹	(48)
6. 猪脊羹	(48)
7. 桃酥豆泥羹	(48)
8. 银耳鹌蛋羹	(49)
9. 龟鳖膏	(49)
10. 两地膏	(49)
11. 芝麻栗子羹	(49)
12. 三丁豆腐羹	(50)
13. 香菇肉丁羹	(50)
14. 竹荪蟹肉羹	(50)
(五) 菜肴类	(51)

-
- | | |
|------------------|------|
| 1. 扒脊髓菜心 | (51) |
| 2. 枸杞凤尾菜 | (51) |
| 3. 乌参藏白凤 | (52) |
| 4. 沙锅甲鱼 | (52) |
| 5. 鸡茸蛤士蟆 | (53) |
| 6. 枸杞滑溜里脊片 | (53) |
| 7. 枸杞汁大排 | (54) |
| 8. 参杞烧海参 | (54) |
| 9. 山药枸杞蒸鸡 | (55) |
| 10. 一品山药 | (55) |
| 11. 枸杞牛肉烧 | (55) |
| 12. 枸杞爆肝尖 | (56) |
| 13. 海红扒鱼翅 | (56) |
| 14. 枸杞肉丝 | (57) |
| 15. 软炸鸡肝 | (57) |
| 16. 枸杞海参鸽蛋 | (58) |
| 17. 桃杞鹌蛋 | (58) |
| 18. 老鳖炖猪脊髓 | (59) |
| 19. 海蜇荸荠丝 | (59) |
| 20. 怀牛膝蹄筋 | (59) |
| 21. 枸杞麦冬蛋丁 | (60) |
| 22. 清蒸甲鱼 | (60) |
| 23. 清汤甲鱼 | (61) |
| 24. 煨龟肉 | (61) |
| 25. 沙锅人参鸡 | (62) |
| 26. 枸杞焖鸽 | (62) |
| 27. 贞莲清蒸羊肉 | (63) |
| 28. 石斛烧羊肉 | (63) |
| 29. 参杞烧肚片 | (63) |
| 30. 栗子烧白菜 | (64) |

31. 松子豆腐	(64)
32. 山楂肉片	(65)
33. 鸡汤氽蚌肉	(65)
34. 清蒸山药烤鸭	(65)
35. 桑椹里脊	(66)
36. 菜心豆腐圆	(66)
37. 竹荪香菇菜心	(67)
38. 双花草菇	(67)
二、血虚水泛型	(68)
(一) 粥饭类	(68)
1. 鸡汁粥	(68)
2. 鸭粥	(68)
3. 何首乌粥	(68)
4. 归脾麦片粥	(68)
5. 黄花菜肉饼	(69)
6. 仙人粥	(69)
7. 姜汁黄鳝饭	(69)
8. 红豆花生粥	(69)
9. 黑豆粥	(70)
10. 莲藕猪脚章鱼粥	(70)
11. 猪蹄当归梗米粥	(70)
12. 猪血鲩鱼粥	(70)
13. 墨鱼粥	(71)
14. 桂圆栗子粥	(71)
15. 归苓包子	(71)
16. 枣泥桃酥	(72)
17. 当归米饭	(72)
18. 赤小豆鲤鱼粥	(72)
19. 归地鲫鱼粥	(73)
20. 猪骨鱼粥	(73)

21. 苡仁鳝鱼粥	(73)
22. 鳗鱼鸡蛋粥	(74)
23. 红枣羊骨粥	(74)
24. 海蜇鳊鱼粥	(74)
25. 栗子糕	(74)
26. 熟地粥	(75)
(二)汤饮类	(75)
1. 牛筋花生汤	(75)
2. 牛筋当归汤	(75)
3. 养血壮骨汤	(75)
4. 菠菜羊肝汤	(76)
5. 当归姜肉汤	(76)
6. 当归山鸡汤	(76)
7. 当归猪骨汤	(76)
8. 首乌蛋汤	(77)
9. 首乌鲤鱼汤	(77)
10. 猪皮筋枣汤	(77)
11. 香菇鱿鱼汤	(77)
12. 鸡血藤冲汁	(78)
13. 参归鳝鱼汤	(78)
14. 芪枣血藤汤	(78)
15. 熟地蚌肉汤	(78)
16. 紫菜竹荪汤	(79)
17. 木耳海带汤	(79)
18. 香菇猪蹄汤	(79)
19. 蜂蜜蛋浆	(79)
20. 黄花豆腐汤	(80)
21. 鸡茸黑鱼汤	(80)
22. 两乌补血汁	(80)
23. 乌鸡汤	(80)

24. 黄豆金针鲤鱼汤	(81)
(三) 茶酒类	(81)
1. 桃金娘果酒	(81)
2. 首乌延寿酒	(81)
3. 龙眼酒	(81)
4. 小定风珠茶	(81)
5. 糖饯红枣茶	(82)
6. 何首乌茶	(82)
7. 归地茶	(82)
8. 红枣养血茶	(82)
9. 牛乳红茶	(82)
10. 蟹爪酒	(83)
11. 狗骨酒	(83)
12. 山药茶	(83)
13. 八仙茶	(83)
14. 黑芝麻茶	(83)
15. 松针乌龙茶	(84)
16. 首乌红枣茶	(84)
17. 青果茶	(84)
18. 胡桃牛乳茶	(84)
19. 人参枸杞酒	(84)
(四) 膏羹类	(85)
1. 当归补血膏	(85)
2. 参芪补膏	(85)
3. 木瓜羹	(85)
4. 参芪羊肉羹	(85)
5. 枸杞龙眼膏	(86)
6. 胎盘龟板阿胶膏	(86)
7. 猪肉鳝鱼羹	(86)
8. 黄芪猪肉羹	(87)

9. 补髓蜜膏	(87)
10. 鸡蛋羹	(87)
11. 猪脊髓羹	(87)
12. 黑木耳豆腐羹	(88)
13. 黑鱼羹	(88)
14. 紫菜仙子羹	(88)
15. 平菇腐竹羹	(89)
(五) 菜肴类	(89)
1. 荔枝炸肉	(89)
2. 龙眼纸包鸡	(89)
3. 归地羊肉	(90)
4. 花生大枣烧猪蹄	(90)
5. 首乌肚片	(90)
6. 八宝全鸭	(91)
7. 软炸白花鸽	(92)
8. 枣栗焖鸡	(92)
9. 姜丝菠菜	(93)
10. 五圆全鸡	(93)
11. 红杞田七鸡	(93)
12. 首乌蒸鸡	(94)
13. 参蒸鳝段	(94)
14. 首乌肝片	(95)
15. 猪蹄章鱼	(95)
16. 沙锅鱼肚	(95)
17. 鱼肚放鸽	(96)
18. 参芪烧鲈鱼	(96)
19. 当归火锅	(97)
20. 鸡蛋煨泥鳅	(97)
21. 地芍芝麻肉圆	(97)
22. 笋片鸡丁	(98)

23. 龙眼枣仁锅炸·····	(98)
24. 淮山驴肉·····	(98)
25. 五香兔肉·····	(99)
26. 红枣炖肘·····	(99)
27. 红杞活鱼·····	(99)
28. 奶油珍珠·····	(100)
29. 火腿豆腐·····	(100)
30. 香菇豆腐圆·····	(100)
三、肾虚寒湿型·····	(102)
(一) 粥饭类·····	(102)
1. 糯米红枣羊骨粥·····	(102)
2. 山药羊肉粥·····	(102)
3. 包菜粥·····	(102)
4. 韭菜籽粥·····	(103)
5. 胡桃瘦肉粥·····	(103)
6. 羊奶粥·····	(103)
7. 羊肾粥·····	(103)
8. 复元粥·····	(103)
9. 狗肉粥·····	(104)
10. 麻雀粥·····	(104)
11. 三子雀粥·····	(104)
12. 鹿角胶粥·····	(105)
13. 枸杞羊肾粥·····	(105)
14. 苁蓉羊肾粥·····	(105)
15. 虾米粥·····	(105)
16. 虾皮菠菜粥·····	(105)
17. 菟丝子粥·····	(106)
18. 肉苁蓉粥·····	(106)
19. 阳起石牛肾粥·····	(106)
20. 肉桂粥·····	(106)

21. 附子粥	(107)
22. 川乌粥	(107)
23. 茴香粥	(107)
24. 栗子猪肾粥	(107)
25. 参附鸡糕	(107)
26. 菟丝子笋饭	(108)
27. 淫羊藿面条	(108)
28. 核桃仁饼	(108)
29. 鱿鱼粥	(109)
30. 豆芽炒米粉	(109)
31. 平菇烧卖	(109)
32. 韭菜虾皮饺	(110)
33. 虾仁鲜奶馄饨	(110)
34. 鲤鱼黑豆粥	(110)
(二) 汤饮类	(111)
1. 泥鳅虾肉汤	(111)
2. 复元汤	(111)
3. 壮阳狗肉汤	(111)
4. 附片羊肉汤	(112)
5. 骨碎补猪骨汤	(112)
6. 鹿角牛奶	(112)
7. 羊骨汤	(113)
8. 猪肾牡蛎汤	(113)
9. 人参鹿尾汤	(113)
10. 羊肾黑豆杜仲汤	(114)
11. 补骨脂猪腰汤	(114)
12. 双仙羊肉汤	(114)
13. 雪风鹿筋汤	(114)
14. 猪肾胡桃汤	(115)
15. 虫草鸽肉汤	(115)

16. 麻雀杞桃汤	(115)
17. 杞菟麻雀汤	(116)
18. 云雾对虾汤	(116)
19. 海米豆腐汤	(116)
20. 巴戟天蚌肉汤	(116)
21. 鹌鹑扁豆汤	(117)
22. 虾圆鲜汤	(117)
23. 平菇鲜奶	(117)
(三) 茶酒类	(118)
1. 虾米茶	(118)
2. 海马酒	(118)
3. 鹿茸酒	(118)
4. 菟丝子茶	(118)
5. 硫黄茶	(118)
6. 硫黄乌药茶	(119)
7. 淫羊藿茶	(119)
8. 戟羊血藤酒	(119)
9. 五子补肾茶	(119)
10. 巴戟牛膝酒	(119)
11. 杜仲酒	(120)
12. 仙茅酒	(120)
13. 狗脊酒	(120)
14. 续断然铜酒	(120)
15. 雪莲花酒	(120)
16. 沙苑子茶	(121)
17. 锁阳酒	(121)
18. 九香虫酒	(121)
19. 大虾浸酒	(121)
20. 鹿血酒	(121)
21. 仙灵脾酒	(121)