

○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

痛风

GOUT

主编 姚呈虹 刘正才
编著 刘永昌 赵 云
刘海军



人民卫生出版社

○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

痛风

GOUT

编著 刘永昌 赵 云 刘海军

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

痛风/刘永昌等编著. —北京:人民卫生出版社,
2006. 1

(慢性疾病营养美味配餐图谱)

ISBN 7-117-07303-9

I. 痛... II. 刘... III. 痛风-食物疗法-食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 143664 号

慢性疾病营养美味配餐图谱

痛 风

主 编:姚呈虹 刘正才

编 著:刘永昌 赵 云 刘海军

出版发行:人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址:(100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址:[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: pmph @ pmph. com

邮购电话:010-67605754

印 刷:北京人卫印刷厂

经 销:新华书店

开 本:1000×1400 1/32 印张:3.75

字 数:147 千字

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-117-07303-9/R·7304

定 价:22.00 元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

主 任 吴菊仙

副主任 周 迎 吕拴过

主 编 姚呈虹 刘正才

副主编 周建华 孟海生 刘永昌 李三喜 李 平

编 委 (按姓氏笔画为序排列)

卫冰琴 马玉兰 王红梅 曲春昭 阳克明

何 玲 张有勋 张旭武 李 晶 李大玲

杜晋花 杨小傲 邱新民 陈石元 范双锁

青长俊 南晋生 董旭峰

摄 影 崔世来 李铁成

菜品制作 运城夹马口大厦

运城耀武厨师学校

序

科学技术的现代化，为人们提供了越来越丰富的食物品种，经过加工的成品、半成品，更是花样翻新，层出不穷。在这琳琅满目的各类食物面前，我们如何选择，如何搭配，如何烹调，如何根据自己的身体状况科学调理，既吃得美味可口，又可巧妙地吃出均衡营养，既可使摄入的营养成分有利于防病健体，又可美容助颜，延缓衰老，使人健康长寿；这就是现代营养学的科学思维方法。

随着时代的进步，相伴而来的现代文明病也越来越多。很多病是“吃”出来的，人们形象地说：现在是吃的好了，动的少了，生病多了。诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等都与吃得不合理、不科学息息相关。饮食是人们最重要的生活方式之一。有统计表明，生活方式不科学，导致70%的人处于亚健康状态，15%的人受着各类疾病的困扰与折磨，只有15%的人才是真正健康的。多数人不懂营养科学、不会吃、不会通过食疗调养疾病，造成吃出疾病或加重病情。因此，尽快普及营养科学知识，及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，本套书就是为此而编绘的。

中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。为此，我乐而为序。

董洪运

2005年11月

前言

Preface

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”。随着人们生活水平的提高，物质条件的改善，吃精米白面，油腻厚味，走路、运动、体力劳动越来越少，痛风的发病率越来越高。

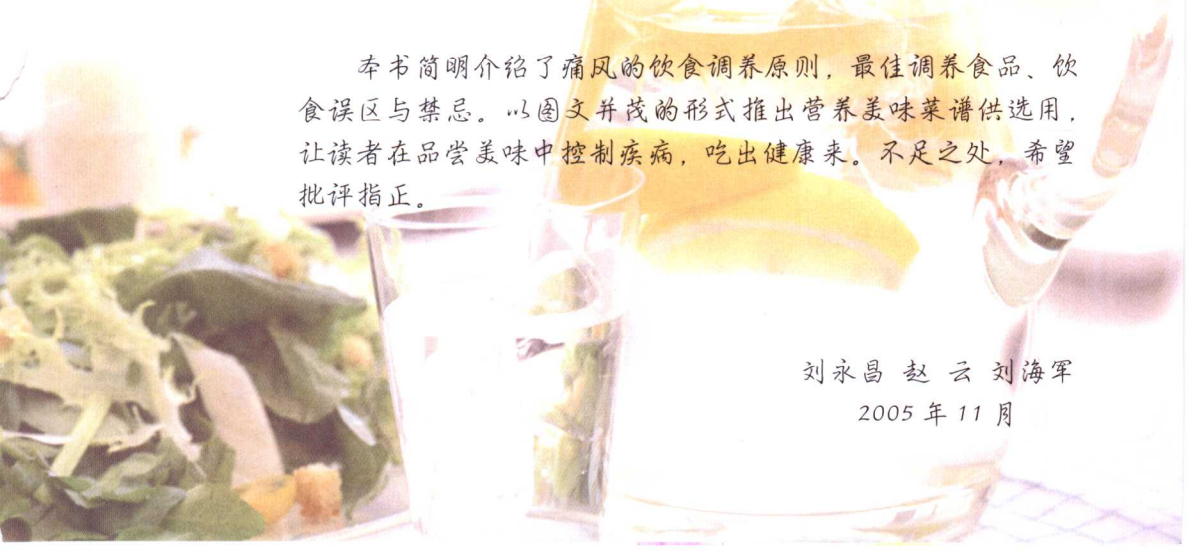
痛风常与高血压病、高脂血症、糖尿病、动脉硬化、冠心病、脑血管疾病等现代文明病并存。并对这些疾病的发生和发展起着推波助澜的作用。任何年龄都可发生痛风，多发于45岁以上的中老年人。如果反复多次发作，时间拖得过久，往往会引起关节强直僵硬或变形。尿酸沉积在骨骼、肌腱、软骨和滑膜上，可产生“痛风石”，晚期可引起肾动脉硬化、糖尿病肾病、肾功能不全等，最终导致肾功能衰竭——尿毒症。

痛风防治的关键在于饮食。酒席不断的富贵生活，为痛风的肆虐埋下祸根。以粗粮、素食为主的平民饮食，极少患痛风病。痛风是人体内嘌呤代谢紊乱导致尿酸增高引起的。吃海鲜喝啤酒的人发病率更高，因为海鲜中含有丰富的嘌呤，嘌呤在人体内分解后生成尿酸随尿液排出体外。啤酒中丰富的维生素B₅是嘌呤分解的催化剂，吃海鲜又多饮啤酒，就会使血液中的尿酸含量迅速增多而不能及时排出体外，便形成钠盐沉积，从而使人出现痛风和尿路结石。有痛风史的人禁吃海鲜。

本书简明介绍了痛风的饮食调养原则，最佳调养食品、饮食误区与禁忌。以图文并茂的形式推出营养美味菜谱供选用，让读者在品尝美味中控制疾病，吃出健康来。不足之处，希望批评指正。

刘永昌 赵云 刘海军

2005年11月



目录 Contents

第一部分 痛风患者饮食调养的常识与技巧 . 1

- | | | | |
|---------------------|---|--------------------|---|
| 1. 饮食调养原则 | 2 | 3. 生活方式注意事项 . . . | 3 |
| 2. 最佳调养食品 | 2 | 4. 饮食误区与禁忌 | 3 |

第二部分 痛风患者营养美味配餐 5

一、菜肴类

- | | | | |
|---------------------|----|---------------------|----|
| 1. 四素牛肉丝 | 6 | 22. 冬瓜炖豆腐 | 27 |
| 2. 芪枣炖鳝鱼 | 7 | 23. 番茄洋葱炒鸡蛋 . . . | 28 |
| 3. 瓜皮芹菜炒鳝丝 . . . | 8 | 24. 紫茄炒西红柿 | 29 |
| 4. 翠玉魔芋 | 9 | 25. 萝卜丝饼 | 30 |
| 5. 白菜爆炒肉片 | 10 | 26. 胡萝卜炒鳝鱼 | 31 |
| 6. 芹菜炒鸡蛋 | 11 | 27. 五味乳鸽 | 32 |
| 7. 酸辣卷心菜 | 12 | 28. 山药炒鱼片 | 33 |
| 8. 草头炖豆腐 | 13 | 29. 茭白红烧肉 | 34 |
| 9. 青菜狮子头 | 14 | 30. 竹笋烧海参 | 35 |
| 10. 淮山兔肉 | 15 | 31. 苦瓜炒胡萝卜 | 36 |
| 11. 龙眼炖甲鱼 | 16 | 32. 洋葱炒肉丝 | 37 |
| 12. 清炒空心菜 | 17 | 33. 拔丝菠萝 | 38 |
| 13. 葱白炒肉片 | 18 | 34. 荸荠炒蘑菇片 | 39 |
| 14. 金针炒肉丝 | 19 | 35. 草莓炖川贝 | 40 |
| 15. 蘑菇炒瘦肉 | 20 | 36. 金橘山楂糕 | 41 |
| 16. 香菇炒鸡丁 | 21 | 37. 橘红核桃糕 | 42 |
| 17. 木耳拌核桃仁 . . . | 22 | 38. 冰糖燕窝炖雪梨 . . . | 43 |
| 18. 玄女嫩鸭 | 23 | 39. 李脯肉 | 44 |
| 19. 黄瓜拌蒜姜 | 24 | 40. 荔枝鸭 | 45 |
| 20. 青椒炒丝瓜 | 25 | 41. 桂圆童子鸡 | 46 |
| 21. 南瓜金菜饼 | 26 | 42. 玉楂鱼片 | 47 |

43. 虫草炖鸡	48
44. 当归炖羊肉	49
45. 桑椹鲤鱼	50
46. 桑椹海参	51
47. 桑椹鸡片	52
48. 当归五味鸡	53
49. 糖醋鲤鱼	54
50. 西瓜皮炒肉丝	55
51. 拔丝香蕉	56
52. 川贝蒸香蕉	57
53. 杏贝蒸鸡	58
54. 富贵狗肉	59
55. 三鲜鸭掌	60
56. 香菇乳鸽	61
57. 薯仔煎鸭脯	62
58. 炸芝麻鸡	63
59. 柚子炖鸡	64
60. 红枣炖兔肉	65
61. 合川肉片	66
62. 秋葵玉米笋双丝	67
63. 清蒸黄鱼	68
64. 葵子鸡	69
65. 凉拌紫甘兰	70
66. 炸鸡盒	71
67. 清炒扁豆角	72
68. 番茄烧鸭块	73
69. 子姜鸡片	74
70. 魔芋烧鸭	75
71. 银丝乳鸽	76
72. 五香鹌鹑	77
73. 山药炖牛肉	78
74. 葱爆羊肉	79
75. 海马童子鸡	80

76. 红枣炖鸡蛋	81
77. 杞子炒肉丝	82
78. 板栗烧猪肉	83

二、汤羹类

79. 松麻杞菊汤	84
80. 栗子猪蹄羹	85
81. 银耳红枣羹	86
82. 胡萝卜山鸡汤	87
83. 茼蒿蛋清汤	88
84. 酸梅汤	89
85. 樱桃银耳羹	90
86. 菜丝豆腐羹	91
87. 冬瓜山楂赤豆汤	92
88. 萝卜酸梅汤	93

三、粥 类

89. 牛膝苡仁粥	94
90. 山楂蟋蟀内金粥	95
91. 荠菜粥	96
92. 藕粉樱桃粥	97
93. 山莲葡萄粥	98
94. 薏米莲子粥	99
95. 西洋参粥	100
96. 山楂黄精粥	101
97. 山药南瓜粥	102

四、其 他

98. 清火果菜汁	103
99. 茯苓小米饮	104
100. 薏米健脾饮	105

第三部分 痛风患者一周配餐表 106

第四部分 痛风患者常用食疗单方 108

1. 粳 米	14. 白菜叶
2. 糯 米	15. 油 菜
3. 小 麦	16. 芹 菜
4. 大 麦	17. 蘑 菇
5. 莜 麦	18. 银 耳
6. 粟 米	19. 黄 瓜
7. 玉米须	20. 丝 瓜
8. 土 豆	21. 南 瓜
9. 花生油	22. 冬 瓜
10. 扁 豆	23. 胡萝卜
11. 蚕 豆	24. 苦 瓜
12. 绿 豆	25. 洋 葱
13. 黑 豆	26. 草 莓



第一部分

痛风患者

饮食调养的常识与技巧



1. 饮食调养原则

- 控制饮食，降低体重，防止过胖，可减少痛风的发病和发作。
- 严格戒酒，高尿酸血症与酒精有关。
- 在痛风发作期饮食宜素，以半流质为主。宜食碱性食品，如白菜、芹菜、花菜、黄瓜、茄子、萝卜、土豆、洋葱、南瓜等。
- 多吃新鲜水果，如桃、梨、苹果、香蕉、葡萄等，使营养全面。
- 多喝水，每天饮水2000毫升以上，促进尿酸排泄。
- 宜食用含不饱和脂肪酸的豆油、玉米油、芝麻油、橄榄油、野山茶油等作食用油。
- 低盐饮食，以减少心脏负担和钠潴留。每天食盐用量控制在6克以下。
- 多吃玉米、小米、红薯等粗粮，主食粗细搭配。
- 每天吃奶类、豆类及豆制品。
- 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，弥补以谷类为主膳食赖氨酸不足。

2. 最佳调养食品

- **海带：**含有甜菜碱和丰富的矿物质等，常吃有利于体液偏碱，降血脂、降血压、减肥、防治痛风。
- **玉米：**具有软化血管、抗癌、抗衰老、防治痛风作用，人称“黄金食品”。
- **香菇、蘑菇、黑木耳：**菌菇类食物，味道鲜着，微量元素丰富，必需氨基酸比例合适，是痛风患者理想的菜肴。
- **豆腐和豆类制品：**含有丰富的优质蛋白质和矿物质，与谷类混食，与其他菜搭配有营养互补作用，对痛风患者尤其适宜。
- **牛奶：**含嘌呤较少的优质营养品，痛风患者和健康人每天饮一杯牛奶，不仅满足人体对钙的需要，而且摄入了动物性蛋白质营养，有利于健康。
- **鸭蛋：**可为人体提供丰富的必需氨基酸，而且氨基酸的构成比例非常符合人体需要，也是维生素和无机盐的良好来源，适合痛风病人食用。
- **鳝鱼：**蛋白质含量高，营养丰富，具有补益气血、健脾活血、祛风除湿功效，有利于痛风的康复。
- **茄子：**含有丰富的胡萝卜素、维生素、矿物质和膳食纤维。有通络散瘀、消肿止痛功效，适宜痛风病人食用。

- **黄 瓜：**含有糖类和膳食纤维，维生素A、C、E、胡萝卜素和矿物质。具有清热解毒，止渴利尿功效。适宜于急性痛风患者食用。
- **冬 瓜：**所含丙醇二酸能抑制糖类转化成脂肪，可防止肥胖，防治痛风。皂素有润肺祛痰及利尿作用，促进尿酸排出，缓解痛风症状。

3. 生活方式注意事项

- 痛风重在预防。在日常膳食中应以少荤多素，宜碱忌酸，宜清淡忌厚味为原则。
- 平时可适当吃些含嘌呤较少的食物如蘑菇、藕粉、核桃、海藻类等。适当吃些含维生素B1、维生素E较多的谷类、蔬菜和水果。
- 适当食用动物性食物，改变以猪肉为主的饮食结构，增加禽类（鸡、鸭肉）、牛羊肉、水产品类、乳及乳制品、豆及豆制品。
- 吃饭先喝汤，苗条又健康。饭吃八成饱，体重适当痛风少。
- 合理安排生活起居，避免精神紧张，切忌过度劳累。防止受寒受潮湿和关节受损。
- 中年以上男性，绝经期后女性均应定期检查血尿酸。如果每100毫升血清中尿酸值在7.0毫克以上，至少每年应检查两次，注意预防痛风发生。
- 积极参加体育锻炼，可有效预防痛风。

4. 饮食误区与禁忌

- **误区一：**将荤菜简单地与高嘌呤食物等同。强调吃素不吃荤是不对的。可吃瘦肉，不吃肥肉，吃肉不喝肉汤。
- **误区二：**素菜不会激发痛风。有些素菜含嘌呤不低，如扁豆、豌豆、毛豆、菠菜、芦笋等，吃得过多同样会诱发痛风。
- **误区三：**喝啤酒无害。酒是痛风重要的诱发因素，饮酒要限量，患者要戒酒。
- **饮食禁忌：**痛风病人应避免高嘌呤饮食，包括动物的胰、肝、脑、肾等内脏和沙丁鱼。肉、禽、鱼、贝壳类含嘌呤也较高，食量应加以限制。
- 痛风患者要减肥，忌过饱，防肥胖。限制高糖、高脂肪饮食，如含糖饮料、巧克力、糖果、蛋糕以及肥肉和动物脂肪如猪油、牛油、羊油等。
- 宜喝素菜汤，忌喝排骨汤、猪肉汤、鸡汤、羊肉汤等。





第二部分

痛风患者

营养美味配餐





1 四素牛肉丝

功效：热量均衡，富含营养，疏通血管，改善供血。

原料：牛肉丝70克，黄豆芽、芹菜、竹笋、红甜椒各40克，料酒、酱油、淀粉、豆瓣酱、蒜、盐、糖适量。

做法：

- (1) 黄豆芽洗净，芹菜、竹笋、红甜椒洗净均切丝，蒜切末，笋丝入开水中氽烫，沥干备用。
- (2) 牛肉丝放入碗中，加入酱油、香油、淀粉略腌，放入热油锅中炸熟。锅中留底油爆香蒜末，辣椒酱放四素菜略炒，再放入牛肉丝、料酒、酱油、盐、糖炒匀即成。

配餐禁忌：牛肉与红糖同食会引起腹胀。

适用人群：本道菜荤素配合，营养全面，适合各类人群食用，对痛风患者病后恢复，增进食欲良效。

小贴士

“代谢综合征”即“六高一脂”，就是高体重(肥胖)、高血压、高血脂、高血糖、高尿酸血症、高胰岛素血症、脂肪肝，是痛风、心脑血管病、高血压、糖尿病的共同病因。■

2

芪枣炖鳝鱼

功效：健脾活血，祛风除湿。

原料：鳝鱼150克，黄芪30克，
红枣10克。

做法：

- (1) 将鲜鱼剖开，去头尾及内脏，洗净切段。
- (2) 与黄芪、红枣共入锅，加适量清水、盐和料酒，用武火煮沸后改文火炖至鳝鱼熟即可。

最适配餐：鳝鱼有清火、消炎之功，烹调时加入少量的醋可使利湿功效增强。

吃法：佐餐，食鱼、红枣，饮汤。

小贴士

痛风男女发病比例是20:1，因为男性大多喜欢饮酒，喜食含嘌呤、蛋白质高的食物，使体内尿酸增加。■





3 瓜皮芹菜炒鳝丝

功效：祛风除湿，清暑解热。

原料：西瓜皮50克，鳝鱼100克，芹菜100克，素油20克，葱、姜、蒜末适量，精盐、味精适量。

做法：

- (1) 将西瓜皮洗净榨汁，鳝鱼剖开洗净切丝，芹菜洗净切段。
- (2) 素油入勺烧六成热，入葱、蒜末略煸，入鳝鱼丝翻炒片刻后取出。
- (3) 芹菜丝入勺略炒，然后倒入鳝丝，炒匀，并沿勺边倒入西瓜皮汁，调味炒匀。

最适配餐：膳鱼肉是营养丰富的优质蛋白质，嘌呤含量较低，与西瓜皮、芹菜配合有降脂、降压、减肥、利尿之功效。

吃法：佐餐食用，隔日一次，连吃两周。

小贴士

痛风是人体内的一种叫嘌呤的物质发生了代谢紊乱所致的疾病。含嘌呤高的肉食主要是动物内脏，胰、脑、肾、海鲜和沙丁鱼等。■

4

翠玉魔芋

功效：促进肠胃蠕动，去脂减肥。

原料：西芹1根，魔芋300克，豆腐皮300克，青椒、红椒各1个，五花肉片300克，姜2片，料酒、酱油、醋、胡椒粉、盐、湿淀粉适量。

做法：

(1) 西芹去老茎洗净切长段，魔芋、豆腐皮放入碗中用料酒略泡一下捞出，切成长条状，青椒、红椒去子，切成小长条。

(2) 锅中倒入1大匙油烧热，爆香姜片，放入五花肉片炒至七成熟，加入豆腐皮、魔芋、青椒、红椒、调料、盐，勾芡即可。

最适配餐：魔芋、西芹与青红椒相配，不仅色泽鲜艳，还有营养互补功效。

小贴士

西芹可活肤、提神，加上魔芋、肉片、青椒、红椒等优质食物，可改善身体倦怠情况及延缓皮肤老化、防癌、软化血管。■

