

○人卫科普

慢性疾病营养美味**配餐图谱**

风湿病

RHEUMATISM

主编 姚呈虹 刘正才
编著 杨小傲 马玉兰



人民卫生出版社

○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

风湿病

RHEUMATISM

编著 杨小傲 马玉兰



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

风湿病/杨小傲等编著. —北京: 人民卫生出版社,
2006. 1

(慢性疾病营养美味配餐图谱)

ISBN 7-117-07322-5

I. 风... II. 杨... III. 风湿病-食物疗法-食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 148099 号

慢性疾病营养美味配餐图谱

风 湿 病

主 编: 姚呈虹 刘正才

编 著: 杨小傲 马玉兰

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](mailto: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: 4

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 7-117-07322-5/R·7323

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

风湿病，凡侵犯肌肉骨骼系统例如关节、肌肉、韧带、肌腱、滑囊等以疼痛为主要表现的疾病，无论其发病原因如何，均属风湿性疾病，它实际上是一组疾病（100余种）的总称。常见的风湿病有风湿性关节炎，类风湿关节炎，幼年型类风湿性关节炎，强直性脊柱炎，幼年型强直性脊柱炎，骨关节炎，肩关节周围炎，颈椎病，腰椎间盘突出症，坐骨神经痛，股骨头坏死，骨质增生等等。

据初步的流行病学调查，我国风湿病的发病率约占总人数的20%~30%，丧失劳动能力的达千余万，病程长，患病率与致残率都很高，严重危害人民的身心健康和社会发展。据报道，在世界范围内的110余种医学疑难病中，风湿病就占了其中的10%左右。风湿病患者的康复不仅要依靠正确合理的药物治疗，而且还要在日常生活中的衣食住行各个方面都要积极配合治疗，才能取得良好的康复效果。

这本书就是根据风湿病患者的病因病机、生理病理特点，详细地介绍了百余种防治风湿病的美味菜肴、药膳效方、药酒和20余种简单易行的小单方。每个食方都从功效、做法、吃法、适合人群、配餐禁忌作了言简意赅的叙述，尽量做到融知识性、趣味性、科学性于一体，让广大读者在轻松愉悦中做好、吃好，而且还有利于疾病的康复。本书的另一个特点就是每个菜肴后都有一个短小的小贴士，小贴士中介绍了与风湿病有关的小知识、治疗小巧门和与菜肴有关的小知识。本书图文并茂，形象直观，便于操作。而且为了指导日常配餐，专门列了“一周配餐表”，以供参照。

杨小傲 马玉兰

2005年11月

第一部分 风湿病患者饮食调养的常识与技巧 - 1

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

第二部分 风湿病患者营养美味配餐 ----- 5

一、菜肴类

1. 红枣炖猪筋 ----- 6
2. 花生米炖鸡脚 ----- 7
3. 滋肾乌骨鸡 ----- 8
4. 桑枝鸡 ----- 9
5. 桂附炖狗肉 ----- 10
6. 枸杞杜仲炖鹌鹑 --- 11
7. 三七炖田鸡 ----- 12
8. 白蜜木瓜 ----- 13
9. 香萝卜丝 ----- 14
10. 素粉蒸萝卜 ----- 15
11. 糖醋萝卜 ----- 16
12. 咸辣白菜 ----- 17
13. 芥末鱼片 ----- 18
14. 椒油炆芹菜 ----- 19
15. 山楂菜心 ----- 20
16. 芥菜冬笋 ----- 21
17. 椒油炆青蒜 ----- 22
18. 肉丝海米拌黄瓜 --- 23
19. 凉拌银耳 ----- 24
20. 肉丁烧土豆 ----- 25
21. 萝卜丝余鲫鱼 ----- 26
22. 肉片炒莴笋 ----- 27
23. 豆瓣鲤鱼 ----- 28
24. 姜汁扁豆 ----- 29
25. 滑炒肉丝 ----- 30
26. 猪脚卤蛋 ----- 31
27. 油爆笋丁 ----- 32
28. 鸡汁香菇 ----- 33
29. 酸菜粉丝 ----- 34
30. 姜汁菠菜 ----- 35
31. 海米炒苋菜 ----- 36
32. 肉丝炒蒜黄 ----- 37
33. 红烧面筋 ----- 38
34. 炒姜丝肉 ----- 39
35. 葱爆肉片 ----- 40
36. 干煸牛肉丝 ----- 41
37. 雪菜干烧冬笋 ----- 42
38. 土豆板栗炖牛肉 --- 43
39. 金钩菜花 ----- 44
40. 蒜蓉虾 ----- 45
41. 豉汁鱼 ----- 46
42. 瓜皮兔肉 ----- 47
43. 清炖鲫鱼 ----- 48
44. 清炖甲鱼 ----- 49
45. 芝麻虾球 ----- 50
46. 奶汁虾仁 ----- 51
47. 辣子鸡 ----- 52
48. 炒嫩豆荚 ----- 53
49. 麻辣胡豆 ----- 54

50. 韭菜炒鱼	55	67. 黑豆蛇肉羹	72
----------	----	-----------	----

二、汤羹类

51. 排骨酥汤	56
52. 苦瓜排骨汤	57
53. 酸萝卜老鸭汤	58
54. 羊肾杜仲五味汤	59
55. 当归猪脊骨汤	60
56. 狗脊排骨汤	61
57. 强筋健骨羊肉汤	62
58. 香菜生姜粉丝羊肉汤	63
59. 仙茅瘦肉汤	64
60. 黄芪蛇肉汤	65
61. 百合桑葚兔肉汤	66
62. 锁阳龟肉汤	67
63. 白芥子蜇皮汤	68
64. 薏仁冬瓜汤	69
65. 麻辣汤	70
66. 麦冬枸杞排骨汤	71

三、粥类

68. 苍术粳米粥	73
69. 瓜皮绿豆薏米粥	74
70. 三子核桃小米粥	75
71. 健脾益气粥	76
72. 生姜粥	77
73. 枸杞羊肾粥	78
74. 桃仁粥	79
75. 山药薏白粥	80
76. 葱白粥	81
77. 酸枣仁粥	82
78. 人参粥	83
79. 附子粥	84
80. 羊骨粥	85
81. 牛膝粥	86
82. 葛根粥	87
83. 木瓜粥	88

四、其他

84. 生脉冰糖饮	89
85. 桑菊蜜饮	90
86. 车前蜜饮	91
87. 三色果汁饮	92
88. 香菜辣椒饮	93
89. 五叶清暑祛湿茶	94
90. 一味鹿茸壮骨酒	95
91. 二活松节酒	96
92. 三藤酒	97
93. 四两羊胫骨酒	98
94. 五加皮酒	99
95. 人参酒	100
96. 巴戟天牛膝酒	101
97. 伸筋草酒	102
98. 二风酒	103
99. 徐长卿鸡血藤酒	104
100. 红花酒	105

第三部分

风湿病患者一周配餐表 ----- 106

第四部分

风湿病患者常用食疗单方 ----- 108

- | | |
|---------|------------|
| 1. 煎苦瓜 | 11. 童子鳝鱼酒 |
| 2. 苦菜饮 | 12. 辣椒根 |
| 3. 马齿苋饮 | 13. 香菇炖鸡 |
| 4. 炒丝瓜 | 14. 黑木耳炒肉丝 |
| 5. 凉拌豆腐 | 15. 芝麻酱 |
| 6. 凉拌芹菜 | 16. 鸡蛋皮冲剂 |
| 7. 蒸山药 | 17. 蝎子、蜈蚣粉 |
| 8. 炒扁豆 | 18. 苹果或梨 |
| 9. 白花蛇酒 | 19. 猪皮胶冻 |
| 10. 鳝鱼粉 | 20. 黄花菜根饮 |

第一部分

风湿病患者

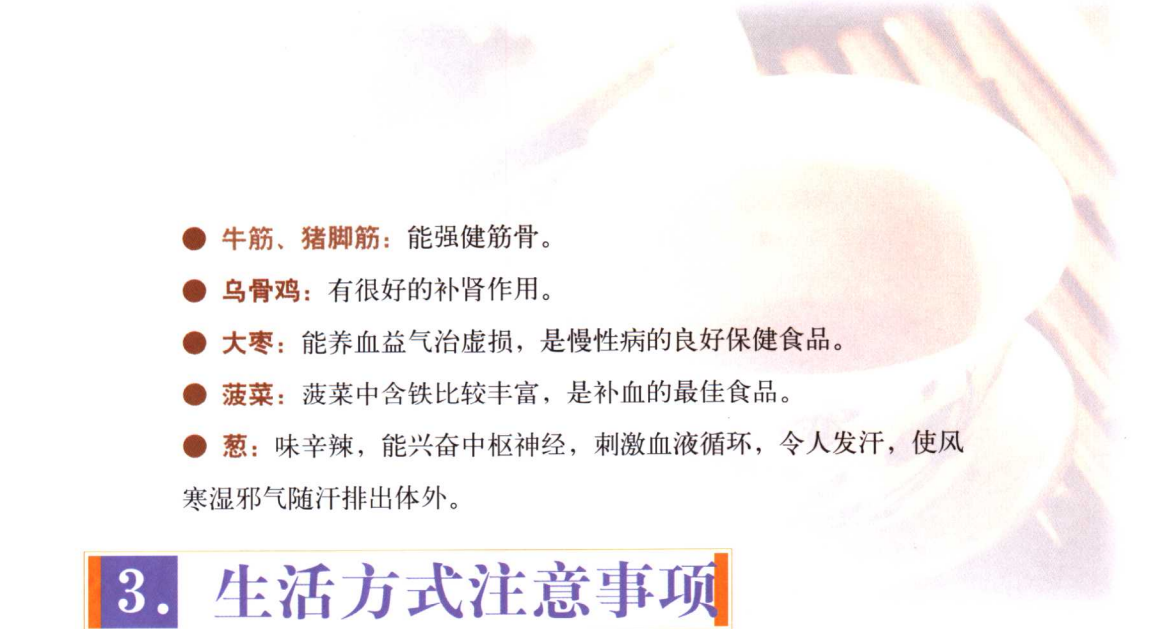
饮食调养的常识与技巧

1. 饮食调养原则

- 多食用能顺气的食品，例如丝瓜、萝卜，气顺则血液畅通，有利于身体健康。
- 多食用发散性食品，例如芥末、洋葱，发散性食品有利于风湿病康复。
- 多食用含钙高的食品，例如芝麻酱、牛奶，钙能强健骨骼。
- 多食用动物的肌腱，例如牛筋、猪脚筋，中医讲究吃什么补什么，多吃肌腱能强筋健骨。
- 多食用补肾的食品，例如乌骨鸡、黑芝麻，因为肾主骨，补肾有助于健骨。
- 多食用补气、补血的食品，例如大枣、菠菜。风湿病为慢性病，病程比较长，长期消耗，使人体气血虚弱。
- 适当饮用药酒，药酒治疗风湿病效果较好。酒本身就能发散风寒，再加上驱除风湿的药，效果甚佳。
- 食用含锌高的食品，例如肝、鱼，补锌可以减轻病情。

2. 最佳调养食品

- **丝瓜**：能理气和胃，顺气行血。
- **萝卜**：萝卜能理气，而气能化湿。
- **洋葱**：含有硫化芳基，能抑制血液凝固，降低血液的黏度，使血液的运行通利无阻，有利于病情好转。
- **芝麻酱**：含钙十分丰富，能强健骨骼。
- **牛奶**：富含钙质。

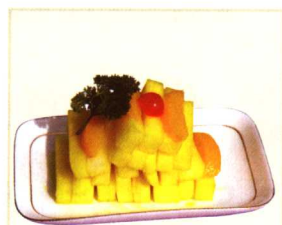
- 
- **牛筋、猪脚筋**：能强健筋骨。
 - **乌骨鸡**：有很好的补肾作用。
 - **大枣**：能养血益气治虚损，是慢性病的良好保健食品。
 - **菠菜**：菠菜中含铁比较丰富，是补血的最佳食品。
 - **葱**：味辛辣，能兴奋中枢神经，刺激血液循环，令人发汗，使风寒湿邪气随汗排出体外。

3. 生活方式注意事项

- **衣**：注意保暖，特别是关节部位。
- **食**：合理、丰富，有营养。
- **住**：居住环境要干爽，通风，阳光充足。
- **行**：每天坚持做适量的运动，保持全身气血流通。
- **乐**：保持乐观的情绪，要有战胜困难、战胜疾病的信心。
- **趣**：培养多方面的兴趣爱好，有助于陶冶情操，提高生活质量，自我感觉良好，就能有正确的心态对待疾病。

4. 饮食误区及禁忌

- 少吃甜腻的食品，专家做过实验，同样的药物治疗，每天吃奶糖的患者，药物治疗效果不好，有的甚至加重；而不吃奶糖的正好相反。
- 居住、工作环境忌潮湿。时间长了，湿热入内，感染风湿。
- 阴雨天，使用雨伞与雨衣，防止淋雨，万一淋湿要及时更衣，最好不要冒雨涉水。



第二部分

风湿病患者

营养美味配餐

1 红枣炖猪筋

功效：强筋健骨。

原料：红枣数枚，猪筋3两，食盐适量，花椒1克，清水1500毫升。

做法：

- (1) 将红枣、猪筋洗净。
- (2) 将红枣、猪筋及调料放入沙锅，加入清水，武火烧开，文火慢炖40分钟即可。

吃法：喝汤吃筋，一周两次。



方中的猪筋也可以用牛筋、鹿筋代替。





2 花生米炖鸡脚

功效：强筋健骨。

原料：花生米 20 粒，鸡脚 3 只，食盐适量，花椒 1 克，清水适量。

做法：

- (1) 将花生米、鸡脚洗净。
- (2) 将花生米、鸡脚及调料放入沙锅，加入清水，武火烧开，文火慢炖 40 分钟即可。

吃法：喝汤吃肉，一周两次。

方中的 3 只鸡脚也可以用 1 只猪脚代替。





3 滋肾乌骨鸡

功效：补肾健骨。

原料：黑芝麻10克，黑木耳5克，黑大豆5克，乌骨鸡1只，花椒2克，葱3段，姜3片，香菜3根，黄酒5克，食盐、清水适量。

做法：

- (1) 将乌骨鸡宰后去毛和内脏，将黑芝麻、黑木耳、黑大豆洗净和匀，填入鸡腹。
- (2) 放入盆中，加入葱、姜、香菜、黄酒、食盐、清水。
- (3) 上笼蒸熟后，即可食用。

适用人群：适用于有手足心热、睡着后出汗的风湿病患者。

小贴士

风湿性关节炎是一种很常见的病，与A组溶血性链球菌感染有关。本菜肴中的黑色食品均有补肾作用，能强筋健骨。

桑枝鸡

4

功效：益精髓，通经络，利关节。

原料：桑枝 20 克，母鸡 1 只，食盐、花椒、清水适量。

做法：

(1) 将桑枝切成小段；将母鸡宰杀，去毛和内脏。

(2) 将桑枝和母鸡共煮至烂熟汤浓，吃肉喝汤。

适用人群：上肢关节疼痛最适合。

配餐禁忌：鸡肉温热，兔肉酸寒，性质完全不同，同食易致腹泻。

风湿性关节炎多发生在大关节，以膝和肘关节最为常见。桑枝对上肢的风湿疼痛有较好的效果。

