

○人卫科普

慢性疾病营养美味**配餐图谱**

前列腺疾病

PROSTATOSIS

主编 姚呈虹 刘正才
编著 阳克明 汤永义
黄玉成



人民卫生出版社

○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

前列腺疾病

PROSTATOSIS

编著 阳克明 汤永义 黄玉成

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

前列腺疾病/阳克明等编著. —北京:人民卫生出版社,
2006. 1

(慢性疾病营养美味配餐图谱)

ISBN 7-117-07329-2

I. 前... II. 阳... III. 前列腺疾病-食物疗法-
食谱 IV. ①R247.1②TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第148774号

慢性疾病营养美味配餐图谱

前列腺疾病

主 编:姚呈虹 刘正才

编 著:阳克明 汤永义 黄玉成

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>

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: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 7-117-07329-2/R·7330

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

慢性前列腺疾病是中老年泌尿生殖系统最常见的疾病。男青年也有不少患本病。随着人的年龄增长及受各种内外因素的影响，前列腺也会发生各种各样的病变，如前列腺炎、前列腺增生症、前列腺癌等。有人统计，在泌尿科门诊中，有四分之一患者是前列腺炎。而男性50岁以后又易患上前列腺增生症，80岁以上前列腺增生者可达90%。有资料显示，60岁以上前列腺增生症发病率占55%以上，而前列腺癌多伴有前列腺增生症。

虽然前列腺炎和前列腺增生症在短期内不会影响人的寿命，但由于长期反复发作，除容易产生泌尿生殖系统症状外，还可影响人体的神经系统、内分泌系统等，长期出现头晕、失眠、恐慌、乏力等症状，甚至影响生育、夫妻关系和肾功能。

随着人类文明的发展和社会的进步，人们对自身健康状况给予了越来越多的关注。一般药物又难以进入前列腺细胞，难以发挥治疗作用。因此，采用食疗与药膳相结合的方法，是延缓或阻断前列腺疾病的发展进程、调整或增强人体局部或全身免疫功能的一种最简便的方法。

为了帮助前列腺病人正确并科学地通过饮食调养身体，增强身体的抗病能力，本书就慢性前列腺疾病提出了具体的饮食调养原则，并在此原则指导下，介绍了100种营养美味配餐。对每一配餐从原料、做法、吃法、适用人群和功效方面给予了明确说明，并一一配有彩色照片。同时，还通过“小贴士”指出它们的适应证、禁忌证及相关的医学保健知识。

在书的最后介绍了慢性前列腺疾病的食疗单方26个。这些食疗单方简便易行，行之有效，值得一试。

由于编者水平有限，书中难免有不当之处，诚望得到专家和读者朋友的不吝赐教。

阳克明 汤永义 黄玉成

2005年11月

目录

Contents

第一部分 前列腺疾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. 饮食误区及禁忌 — 3

第二部分 前列腺疾病患者营养美味配餐 ----- 5

一、菜肴类

1. 莲子蒸鲫鱼 —— 6
2. 枸杞肉丁 ----- 7
3. 杜仲炒腰花 —— 8
4. 枸杞肉丝 ----- 9
5. 双瓜肉片 —— 10
6. 雪豆炒猪肉 -- 11
7. 肉末煨冬笋 -- 12
8. 巴戟灌肠 ---- 13
9. 芡实蒸羊肉 -- 14
10. 辣子鸡丁 ---- 15
11. 地黄蒸鸡 ---- 16
12. 海带焖蚶黄 -- 17
13. 杞枣花生蛋 -- 18
14. 淡菜蒸蛋 ---- 19
15. 楞子蒸鸡肝 -- 20
16. 龙马戏凤 ---- 21
17. 韭菜炒田螺 -- 22
18. 螺蛳醉酒 ---- 23
19. 紫花螺肉 ---- 24
20. 红杞烧甲鱼 -- 25
21. 豆腐煨泥鳅 -- 26
22. 油焖玉虾 ---- 27
23. 凉拌双耳 ---- 28
24. 菠菜海带丝 -- 29
25. 油蛋番茄 ---- 30
26. 核桃花生豆 -- 31
27. 白莲配黑凤 -- 32
28. 芪杞乳鸽 ---- 33
29. 海马踏乌鸡 -- 34
30. 参芪胡桃鸭 -- 35
31. 怀杞鹌肉 ---- 36
32. 冬瓜枸杞炖鲤鱼 37
33. 苡仁车螺 ---- 38
34. 火爆肚头 ---- 39
35. 虾仁炒韭菜 -- 40
36. 海米淡菜 ---- 41
37. 红染白兔 ---- 42
38. 银芽蜇皮 ---- 43
39. 黑木耳炒黄瓜 44
40. 扒鲜芦笋 ---- 45
41. 青椒鳝丝 ---- 46
42. 香菇油菜 ---- 47
43. 筷耕双田 ---- 48
44. 鸭肉拌笋丝 -- 49

二、汤羹类

45. 石榴根炖肉 -- 50
46. 红枣木耳肉汤 51
47. 参芪肉片汤 -- 52

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 48. 芹菜佛须肉汤 53 | 67. 凤尾海带汤--- 72 | 84. 橘黄粥 ---- 89 |
| 49. 九香杜脊汤--- 54 | 68. 紫玉豆腐汤--- 73 | 85. 红参茯苓粥--- 90 |
| 50. 银杏腰花汤--- 55 | 69. 人参莲子汤--- 74 | 86. 红枣莲子粥--- 91 |
| 51. 栗子猪蹄羹--- 56 | 70. 银耳鸡汤 --- 75 | 87. 丹参桃仁粥--- 92 |
| 52. 花戟玉鞭汤--- 57 | 71. 参芪冬瓜汤--- 76 | 88. 枸杞羊肾粥--- 93 |
| 53. 丹赤红牛汤--- 58 | 72. 翠衣碧波汤--- 77 | 89. 赤豆内金粥--- 94 |
| 54. 苓桂羊肉汤--- 59 | 73. 杜仲牛骨汤--- 78 | 90. 牛乳蜜枣粥--- 95 |
| 55. 黄山药菇汤--- 60 | 74. 金丝白玉汤--- 79 | 91. 八宝粥 ---- 96 |
| 56. 姜附狗肉汤--- 61 | 75. 红枣银耳羹--- 80 | |
| 57. 参母雄凤汤--- 62 | 76. 金菊蛋花羹--- 81 | 四、其 他 |
| 58. 茯苓鹌鹑汤--- 63 | | 92. 川芎绿茶 --- 97 |
| 59. 芡实老鸭汤--- 64 | 三、粥 类 | 93. 莲花甘草茶--- 98 |
| 60. 红豆青鸭汤--- 65 | 77. 十宝粥 ---- 82 | 94. 柿叶百合红枣饮99 |
| 61. 茯苓鲫鱼汤--- 66 | 78. 薏米粥 ---- 83 | 95. 苦瓜灯心茶- 100 |
| 62. 茴香鲤鱼汤--- 67 | 79. 车前叶粥 --- 84 | 96. 蒲公英须饮- 101 |
| 63. 地杞甲鱼汤--- 68 | 80. 双马粥 ---- 85 | 97. 决明子饮 -- 102 |
| 64. 田螺益母汤--- 69 | 81. 首乌桃仁粥--- 86 | 98. 葡萄饮 --- 103 |
| 65. 青龙白虎汤--- 70 | 82. 芡实茯苓粥--- 87 | 99. 茅根菠萝饮- 104 |
| 66. 泽兰煲甲鱼--- 71 | 83. 鲜藕公英粥--- 88 | 100. 猕猴桃汁 - 105 |

第三部分 前列腺疾病患者一周配餐表 ----- 106

第四部分 前列腺疾病患者常用食疗单方 ----- 108

- | | | |
|-----------|-----------|---------|
| 1. 马车茶 | 10. 海藻煮黄豆 | 19. 苻 蓉 |
| 2. 公英夏枯草茶 | 11. 冬瓜皮 | 20. 绿 豆 |
| 3. 绿豆芽糖茶 | 12. 甘蔗白藕汁 | 21. 玫瑰花 |
| 4. 麦苗红枣 | 13. 荠 菜 | 22. 肉 桂 |
| 5. 木耳黄花菜 | 14. 老丝瓜 | 23. 食 盐 |
| 6. 荸 荠 | 15. 白瓜子仁 | 24. 白茅根 |
| 7. 南瓜子 | 16. 栀子蒜泥 | 25. 葛 苳 |
| 8. 桃仁墨鱼 | 17. 生甘草 | 26. 大白菜 |
| 9. 梅橘汤 | 18. 芋 头 | |



1

前列腺疾病患者
饮食调养的
常识与技巧

1 饮食调养原则

慢性前列腺疾病包括慢性前列腺炎、前列腺增生（肥大）和前列腺癌，都需遵照如下饮食调养原则。

- **饮食宜清淡。**清淡饮食有利于胃肠的消化吸收和排泄，能始终保持大便通畅，能减少前列腺炎的诱发及加重因素。
- **多吃坚果类、豆类食物。**这两类食物富含黄酮类物质，对维持前列腺细胞的正常形态及功能有重要作用。
- **常吃高浓度含锌的食物。**海产品尤其是蚶壳类含微量元素锌丰富，能防止前列腺增生和癌变。
- **大多数的瓜果蔬菜其味甘、凉，性平、寒，有利尿除湿、清热解毒、滋阴生津的效果，有利前列腺炎症的消除。**
- **前列腺增生的发生是由于气虚（过度疲劳、饮食减少）和湿热下注（新陈代谢产生的毒素或细菌感染）时症状加重。因此应多吃补气为主，清热利湿的饮食或药膳。**
- **前列腺癌患者应注意食用高蛋白质、高维生素及具有抗肿瘤作用的食物，以提高免疫功能，改善全身营养状态。**

2 最佳调养食品

- **韭菜：**含有较多的纤维素。可用于老年性慢性前列腺炎肾阳亏虚，表现出精神萎靡，畏寒喜暖，排尿不尽，而又便秘等症状。
- **荸荠：**性味甘微苦寒，含荸荠苷，能抗菌消炎，活血凉血，散结解毒。
- **芹菜（旱芹）：**性味甘、凉，含甘露醇、芹菜甙，能清热利湿，可防治慢性前列腺炎急性发作（湿热下注）。
- **冬瓜：**性味甘、凉，能利水消肿，可减轻慢性前列腺炎、前列腺肥大引起的小便不利。
- **黄瓜：**性味甘、凉，清热解毒，利尿消肿，黄瓜头含葫芦素C，对胃癌、前列腺癌的癌细胞有抑制作用。
- **番茄：**含番茄红素，有显著的防癌抗癌作用，能防止前列腺

肥大癌变，对前列腺癌有较好的辅助治疗效果。

● **马齿苋**：性味酸、寒，能散血消肿，清热解毒。含 $\omega-3$ 脂肪酸，对急性慢性前列腺炎有防治作用。

● **南瓜子**：含有一种调节内分泌的物质，对防治慢性前列腺炎、前列腺肥大有其特殊的效能。

● **甲鱼**：含维生素E和微量元素锌，可以防止前列腺肥大癌变。

● **银耳**：性味甘、平，能滋阴养肺，强精补肾。含银耳多糖，能增强免疫功能，对慢性前列腺肥大和前列腺癌有防治作用。

3 生活方式注意事项

● 生活要有规律，养成良好的生活习惯，注意劳逸结合。不宜久坐，久坐最易引发前列腺炎。防止过分疲劳，疲劳降低免疫力。预防感冒，感冒常是诱发慢性前列腺炎急性发作的直接原因。加强锻炼，增强机体抗病能力。

● 忌烟酒。酒是一种有血管扩张作用的饮品，血管扩张可引起前列腺充血水肿。烟叶中煤焦油进入人体后可诱发前列腺癌。

● 多喝水，不憋尿，以保持尿路畅通，有利于前列腺分泌物的排出。养成有规律的大便习惯，减少便秘现象。

● 调节性生活，注意性生理卫生。

● 经常坚持热水坐浴。热水坐浴可改善前列腺血液循环，有利于前列腺肥大消散。

4 饮食误区及禁忌

● 忌食辛辣食品。大葱、生蒜、辣椒等刺激性食物会引起前列腺充血肿胀，并影响排尿。

● 忌发物。羊肉、狗肉、鹿肉等会使已经肥大的前列腺充血、水肿而压迫尿道产生小便淋漓不畅，排尿困难等症状。

● 忌高脂饮食。过多的脂肪能使肾上腺皮质激素中的雄甾烯二酮转化为雌酮，这类物质过多，可诱发前列腺癌。

● 忌霉变、油炸、熏烤食物。这类食物能产生致癌物，会使前列腺恶性增生变为前列腺癌。





2

前列腺疾病患者
营养美味配餐



莲子蒸鲫鱼

功效：补气增力。

原料：黄芪30克，莲子30克，鲜鲫鱼500克，葡萄干30克，葱花、鲜汤、料酒、精盐各适量。

做法：

(1) 将鲫鱼去鳞、鳃、肠杂，洗净，莲子去外壳，去心，黄芪砸碎；

(2) 莲子、黄芪、葡萄干填入鱼腹，放葱花在鱼身上，放少许鲜汤，再放入料酒、精盐，旺火蒸1小时即成。

适用人群：适于慢性前列腺疾病患者及中老年、身体衰弱者。





枸杞肉丁

2

功效：滋肾阴，促康复。

原料：枸杞 15 克，番茄酱 50 克，猪后腿肉 100 克，料酒、生姜、白糖各适量。

做法：

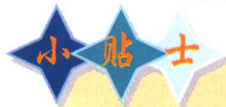
(1) 猪肉洗净切成丁，加料酒、精盐、湿淀粉拌匀，腌 15 分钟后滚上干淀粉；

(2) 油烧至六七成热，放入猪肉略炸捞起，待油稍凉再下入油锅略炸，使肉至酥为止，并加入枸杞翻炒，捞起盛盘；

(3) 将番茄、白糖、白醋调和成甜酸卤汁，倒入余油中翻炒至稠浓，投入肉丁拌和。

适用人群：适于慢性前列腺疾病患者。

最适配餐或配餐禁忌：猪肉配枸杞最适宜补肾。猪肉忌配乌梅、大黄，因影响味美和消化吸收。



肾阴虚的表现为半夜咽干、手脚心发热、潮热盗汗等虚火旺盛。



杜仲炒腰花

功效：补肾壮腰。

原料：杜仲 30 克，猪肾 1 对，水发玉兰片 20 克，水发木耳 10 克，菜油、料酒、麻油、醋等各适量。

做法：

- (1) 将杜仲入锅，加水煎取浓缩汁 100 毫升备用；
- (2) 猪腰剥去外膜，剖开，去腰臊、白筋膜，切成麦穗形，用杜仲汁、淀粉将腰子浆好，玉兰片切小片，木耳过大撕小；
- (3) 锅烧热，放入菜油，烧至七成熟放入浆好的腰子块，滑散，沥去油，锅内留少许底油放回火上，下玉兰、木耳略炒，即下腰花，放入料酒、麻油、醋、精盐、味精、葱末、蒜末、姜末少许，拌炒入味即成。

适用人群：适于老年前列腺增生者。



杜仲性味甘温，含杜仲胶，能补肾强腰，防治肾虚腰痛。俗话说“腰酸痛，吃杜仲。”

枸杞肉丝



功效：滋阴补肾。

原料：枸杞子 15 克，瘦猪肉 150 克，青笋 80 克，盐、白糖、料酒、麻油、水淀粉、酱油各适量。

做法：

- (1) 瘦肉、笋分别切成细丝；
- (2) 炒锅加油烧热，将肉丝、笋丝同下锅搅散，烹入料酒，加入白糖、酱油、盐、味精搅匀；
- (3) 投入枸杞子，翻炒几下，淋入麻油，炒熟即成。

适用人群：适于老年慢性前列腺炎和前列腺肥大者。



枸杞子性味甘、平，含枸杞多糖等成分，无论肾阴虚、肾阳虚者都适宜，并有抗衰老作用。

