

## 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。多数人不了解营养科学、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

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。

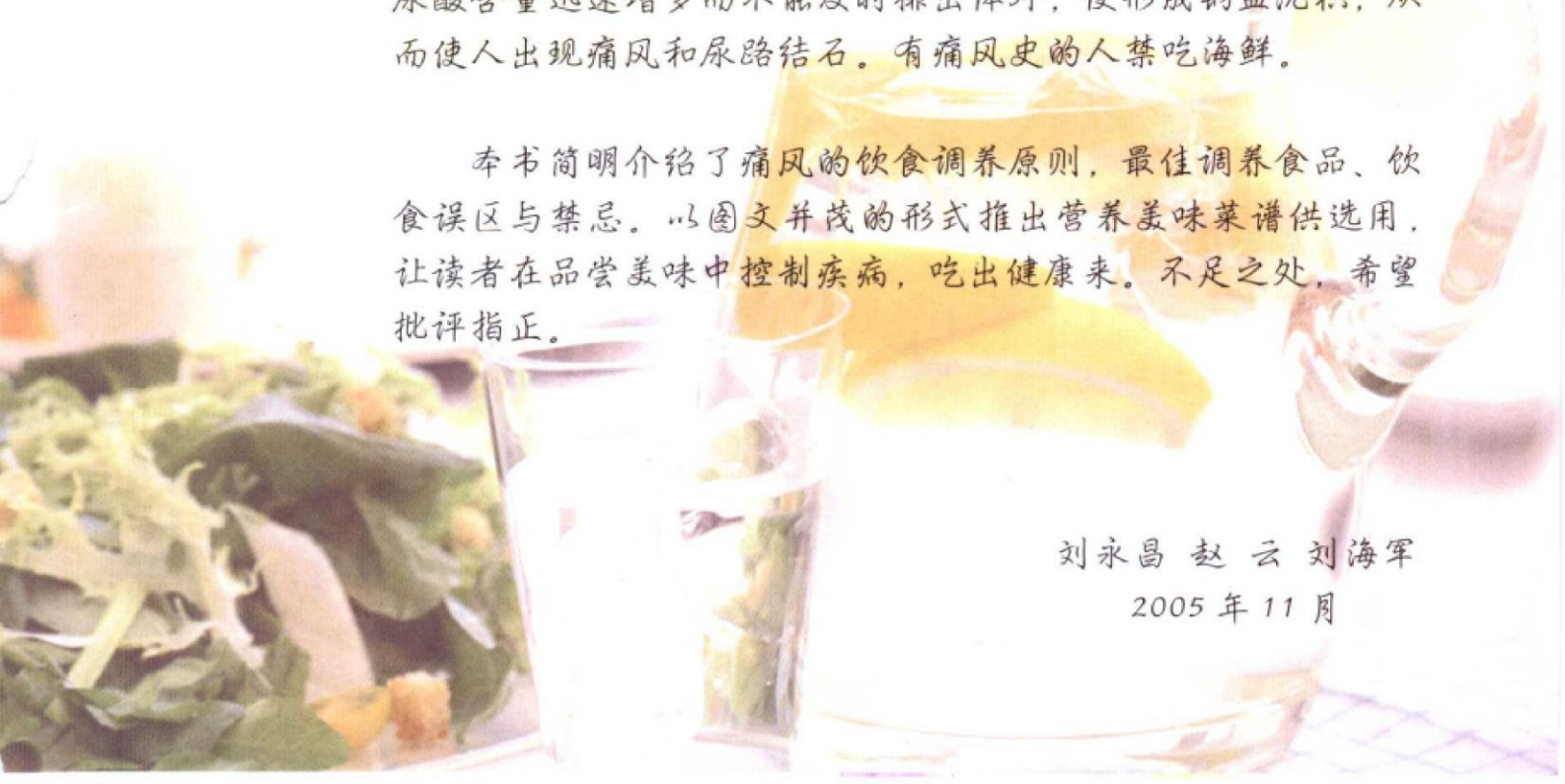
痛风常与高血压病、高脂血症、糖尿病、动脉硬化、冠心病、脑血管疾病等现代文明病并存。并对这些疾病的发生和发展起着推波助澜的作用。任何年龄都可发生痛风，多发于45岁以上的中老年人。如果反复多次发作，时间拖得过久，往往会引起关节强直僵硬或变形。尿酸沉积在骨骼、肌腱、软骨和滑膜上，可产生“痛风石”，晚期可引起肾动脉硬化、糖尿病肾病、肾功能不全等，最终导致肾功能衰竭—尿毒症。

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B<sub>6</sub>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 |

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>