

<<痛风>>

图书基本信息

书名：<<痛风>>

13位ISBN编号：9787117073035

10位ISBN编号：7117073039

出版时间：2006-1

出版时间：刘永昌、赵云、刘海军 人民卫生出版社 (2006-01出版)

作者：刘永昌 等著

页数：110

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<痛风>>

内容概要

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。痛风防治的关键在于饮食。

《痛风》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。

<<痛风>>

书籍目录

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2.最佳调养食品3.生活方式注意事项4.饮食误区与禁忌第二部分 痛风患者营养美味配餐1.四素牛肉丝2.芪枣炖鳝鱼 3.瓜皮芹菜炒鳝丝4.翠玉魔芋5.白菜爆炒肉片6.芹菜炒鸡蛋7.酸辣卷心菜8.草头炖豆腐9.青菜狮子头10.淮山兔肉 11.龙眼炖甲鱼12.清炒空心菜13.葱白炒肉片14.金针炒肉丝15.蘑菇炒瘦肉16.香菇炒鸡丁17.木耳拌核桃仁18.玄女嫩鸭19.黄瓜拌蒜姜20.青椒炒丝瓜21.南瓜金菜饼22.冬瓜炖豆腐23.番茄洋葱炒鸡蛋24.紫茄炒西红柿25.萝卜丝饼 26.胡萝卜炒鳝鱼 27.五味乳鸽 28.山药炒鱼片29.茭白红烧肉30.竹笋烧海参31.苦瓜炒胡萝卜32.洋葱炒肉丝33.拔丝菠萝 34.荸荠炒蘑菇片35.草莓炖川贝36.金橘山楂糕37.橘红核桃糕38.冰糖燕窝炖雪梨39.李脯肉40.荔枝鸭41.桂圆童子鸡42.玉楂鱼片43.虫草炖鸡 44.当归炖羊肉45.桑椹鲤鱼46.桑椹海参47.桑椹鸡片48.当归五味鸡 49.糖醋鲤鱼50.西瓜皮炒肉丝51.拔丝香蕉52.川贝蒸香蕉53.杏贝蒸鸡54.富贵狗肉 55.三鲜鸭掌56.香菇乳鸽57.薯仔煎鸭脯58.炸芝麻鸡59.柚子炖鸡 60.红枣炖兔肉61.合川肉片62.秋葵玉米笋双丝63.清蒸黄鱼64.葵子鸡65.凉拌紫甘兰66.炸鸡盒 67.清炒扁豆角68.番茄烧鸭块69.子姜鸡片70.魔芋烧鸭71.银丝乳鸽 72.五香鹌鹑73.山药炖牛肉74.葱爆羊肉75.海马童子鸡 76.红枣炖鸡蛋77.杞子炒肉丝78.板栗烧猪肉 79.松麻杞菊汤80.栗子猪蹄羹81.银耳红枣羹82.胡萝卜山鸡汤83.茼蒿蛋清汤84.酸梅汤85.樱桃银耳羹86.菜丝豆腐羹87.冬瓜山楂赤豆汤88.萝卜酸梅汤89.牛膝苡仁粥90.山楂蟋蟀内金粥91.荠菜粥92.藕粉樱桃粥93.山莲葡萄粥94.薏米莲子粥95.西洋参粥, 96.山楂黄精粥97.山药南瓜粥98.清火果菜汁99.茯苓小米饮100.薏米健脾饮第三部分 痛风患者一周配餐表第四部分 痛风患者常用食疗单方1.粳米2.糯米3.小麦4.大麦5.莜麦6.粟米7.玉米须8.土豆9.花生油10.扁豆11.蚕豆12.绿豆13.黑豆14.白菜叶15.油菜16.芹菜17.蘑菇18.银耳19.黄瓜20.丝瓜21.南瓜22.冬瓜23.胡萝卜24.苦瓜25.洋葱26.草莓

章节摘录

书摘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：鳝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。

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大匙油烘热，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。

P8-9插图

<<痛风>>

媒体关注与评论

书评中医讲“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。

<<痛风>>

编辑推荐

本书简要介绍了痛风症饮食调养原则，收集了100个饮食配餐，简要介绍了每道菜的功效、原料、做法、适用人群、吃法及有关禁忌并列出一周配餐表，还收集了单方。本书语言通俗易懂，图文并茂，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料知识及相关食品家庭制作技巧。可供痛风症患者及其家属、社区医生、营养师参考阅读。

<<痛风>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>