

<<痛风调养家常菜168例>>

图书基本信息

书名：<<痛风调养家常菜168例>>

13位ISBN编号：9787534598432

10位ISBN编号：7534598435

出版时间：2013-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：蒋青海 编

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>

## <<痛风调养家常菜168例>>

### 内容概要

《痛风调养家常菜168例》由蒋青海主编，详细介绍痛风患者的饮食原则和饮食宜忌，同时精选168道家常美食，让这些痛风患者在美味中享受健康，在食疗中享受美味。选料简单，烹调容易，一看就懂，一学就会。

## &lt;&lt;痛风调养家常菜168例&gt;&gt;

## 书籍目录

爆炒翠皮丝 爆炒南瓜丝 红烧南瓜 南瓜炒西芹 南瓜绿豆煲百合 南瓜炒山药 玻璃山药 桂花山药 海带炒山药 蜜枣山药 蜜汁山药丸子 芥菜山药 山药木耳 山楂山药羹 炒茄丝 豆酱熘茄条 酱油茄子 菊花黄豆焖茄子 菊花蒸茄子 素拌茄条 鱼香茄子 醋熘卷心菜 果味卷心菜 素炒卷心菜 酸甜泡菜 剁椒白菜 酱卤白菜 辣白菜 清蒸白菜心 糖醋白菜 黄瓜拌梨丝 姜汁黄瓜 凉拌三丝 蒜泥拌黄瓜 糖醋黄瓜 鱼香黄瓜 椒盐玉米粒 奶油玉米 珠落玉盘一 奶油土豆 青椒土豆丝 碧绿双脆 炒芹根 开洋炆芹菜 凉拌芹菜 木耳拌芹菜 芹菜拌梨片 韭菜炒核桃仁 凉拌藕片 藕夹山楂 山楂荸荠 炸番茄 凉拌西红柿 凉拌苋菜 马兰拌竹笋 香醋拌木耳 蜜汁薯块 糖红薯 茄汁马铃薯 茄汁玉米笋 奶油糖百合 芥菜羹 炆茼蒿 茼蒿炒萝卜 蒜泥拌萝卜丝 糖醋杨花萝卜 糖醋胡萝卜条 炆胡萝卜丝 青菜炒平菇 鱼香青菜 芝麻青菜 丝瓜烧油条 丝瓜烧菱米 烩三圆 炒冬瓜皮 香酥冬瓜 淡豉苦瓜 猪油炒苦瓜 香蕉牛奶羹 银耳橘羹 番茄炒鸡蛋 番茄滑蛋 桂圆蛋羹 黄花焖鸡蛋 鸡蛋炒笋丝 茭白炒鸡蛋 韭菜拌蛋丝 韭菜炒鸡蛋 苦瓜涨蛋 芦笋炒鸡蛋 牛奶炒蛋清 芹菜炒鸡蛋 糖醋荷包蛋 鱼香炒蛋 黄瓜炒鸭蛋 银耳冰糖鸭蛋羹 皮蛋炒青椒 茯苓银耳鸽子蛋 酸辣猪血 百合芦笋汤 冬瓜蛋花汤 冬瓜薏苡仁汤 海蜇荸荠汤 黑木耳蛋汤 黄瓜鸡蛋汤 鸡蛋丝瓜汤 什锦蛋汤 丝瓜黑木耳蛋汤 酸辣木耳鸡蛋汤 薤菜鸡蛋汤 白萝卜粥 百合粥 核桃仁薏米粥 薏米赤豆粥 薏仁大枣粥 荸荠薏仁粥 荸荠粥 陈皮枸杞粟米粥 冬瓜玉米面粥 花生玉米面茶 冬瓜粥 茯苓大枣粥 黑豆高粱粥 小枣高粱米粥 高粱米饭 高粱南瓜饼 桂花赤豆粥 桂圆粟米粥 小麦大枣桂圆粥 海带山药粥 山药小米粥 荷叶粥 红薯粥 红枣木耳粥 黑木耳水果粥 胡萝卜粥 芦笋胡萝卜粥 黄瓜菊花粥 黄瓜粥 韭菜粥 莲子粥 麦枣糯米粥 糯米大麦粥 苹果皮粥 无花果粥 香蕉粥 水果什锦粥 鸭梨粥 茄子粥 芹菜粥 南瓜燕麦粥 燕麦玉米粥 玉米山楂大枣粥 玉米须粥 粗粮饭 金银饭 青菜饭 番茄炒面 桂花饼 荞麦葱油饼 山楂荞麦饼 玉米烤饼 玉米南瓜饼 松仁粟米饼 茯苓糕 开花馒头 橘络小元宵 山药汤圆

## &lt;&lt;痛风调养家常菜168例&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：痛风患者的饮食原则和饮食宜忌 痛风又称“高尿酸血症”，是一种因嘌呤代谢障碍，使尿酸累积而引起的疾病，属于关节炎的一种，又称代谢性关节炎。

当血尿酸浓度过高时，尿酸即以钠盐的形式沉积在关节、软组织、软骨和肾脏中，引起组织的异物炎性反应，就叫痛风。

痛风患者的饮食原则 严格控制嘌呤的摄入是痛风患者饮食的首要原则 严格控制嘌呤的摄入：忌吃含嘌呤多的食物，宜吃不含嘌呤或含嘌呤极少的食物。

清淡饮食：素食为主，严格限制高脂肪、高胆固醇、高热量食品，防止体重过重和肥胖；宜吃多纤维素、多维生素、多植物蛋白食品；宜吃具有清热凉血，消肿止痛作用的食物，忌吃辛辣刺激性食物和温热性食物，更忌烟酒。

宜多饮水和吃具有利尿作用的食物：以增加排尿量，促进尿酸排泄，防止形成尿酸结石；多吃些碱性食物，也有利于尿酸溶解并排出体外。

规律饮食：一日3餐，定时定量，不可过饥过饱，不暴饮暴食，防止体重过度增加而导致肥胖。

痛风患者的饮食宜忌 (1) 痛风患者宜食下列食物：粳米、玉米、粟米、糯米、大麦、小麦、燕麦、高粱、马铃薯、红薯、赤小豆、荸荠、牛奶、鸡蛋、鸭蛋、猪血、青菜、芹菜、大白菜、卷心菜、苋菜、花菜、茼蒿、蕹菜、韭菜、西红柿、茄子、黄瓜、冬瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜、胡萝卜、萝卜、黑木耳、苹果、香蕉、梨子、橘子、西瓜、大枣、桂圆、葡萄、薏苡仁、山药、茯苓、芦笋、芦根等。

(2) 痛风患者忌吃下列食物：黄豆、扁豆、豆制品、香菇、银耳、紫菜、动物内脏、鱼类（鱼卵、鱼皮，特别是海鱼类）、贝壳类、虾类、螃蟹、海参、白酒、啤酒、花生、白芝麻、腰果、龙眼肉、莴苣、胡椒、桂皮等。

<<痛风调养家常菜168例>>

编辑推荐

《痛风调养家常菜168例》精选168道家常美食，让您在美味中享受健康。  
每道菜食疗功效详细说明，让您在食疗中享受美味。

<<痛风调养家常菜168例>>

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>