

## 編輯委員會

主編：區靖彤

副主編：甄家希、吳勇

編輯委員：譚倩欣、譚嘉穎、唐詠芯、曾雅怡、黃冉、  
胡堃、呂舜權、周嘉晴

編輯助理：席文麗、梁嘉怡、黃俊滔、何錦浩、黃詩雅、  
巫婉欣、林慧妍

統籌：



## 推薦序

香港高等教育科技學院自 2012 年成立以來，始終秉持「應用科學為本」的宗旨，致力於將前沿科研成果轉化並應用於真實場景。我們的課程緊貼社會與業界發展趨勢，旨在培養能應對未來挑戰的專業人才。為了持續為業界及社會作出貢獻，高科院在政府基金及業界捐助的支持下成立了多個研究中心，包括環境及資源管理研究中心、THEi 高科院豐嘗水耕研究中心、可持續設計及環境研究中心、跨學科食物副產品研究中心、食品創新中心及中國醫藥及文化研究中心，進行廢物回收、耕種、廚餘再造、業界技術提升及產品開發等研究，我們相信以產學研合作為核心，方能驅動應用科研的深化與落地，真正回應當下的社會需求。這一切的終極目標，不僅在於解決單一的技術難題，更在於構建一個「教學 - 研究 - 實踐」三位一體的系統。各個研究中心不僅是科研實驗室，更是學生的實戰平台和產業的創新引擎。

我認為，真正的應用科研，必須走出象牙塔，回應社會和業界的需求。正如本院中藥藥劑學團隊與內地醫院合作研發的土茯苓代茶飲，正是將傳統中醫智慧轉化成實體，應用於社會的代表性成果。我身邊有眾多朋友因頻繁應酬而長期受痛風困擾，每次聚會用餐，面對佳餚美饌卻總需諸多忌口，難以純粹享受美食帶來的愉悅。眼見他們的苦惱，我總會誠摯推薦本校團隊與廣東省水電醫院合作研發的土茯苓代茶飲。此茶飲沖泡簡便，以食療溫和之法緩解痛風帶來的不適，讓他們的日常飲食多了幾分從容與安心，成為了我出差時常贈合作夥伴的禮物。早前，我亦應邀參觀廣東省水電醫院，並代表學院與其痛風研究院團隊簽署合作備忘錄，正式開展土茯苓代茶飲的臨床試驗。我們堅信，此類基於傳統中醫藥食

療智慧的產學研合作，將為未來的慢性病管理開闢嶄新路徑。透過嚴謹的科學研究驗證日常食療的效用，我們有望為高尿酸血症、糖尿病、高血壓等常見慢性疾病，提供更溫和、更可持續的預防及輔助調理方案，以中醫藥的「治未病」理念呼應當代「大健康」產業，從源頭守護健康，於日常的一飲一啄之間步向健康。

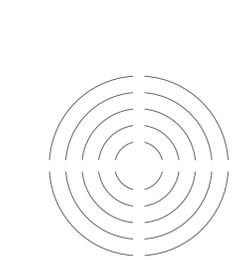
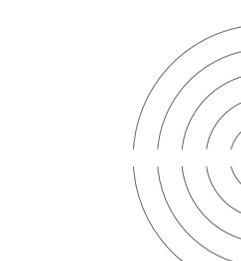
出版，是知識轉化與應用延伸的重要途徑，能將研究成果轉化成惠及大眾的實用資源。本書的誕生，正是此理念的完美體現，它不僅是科研成果的展現，更是一次深具意義的教育歷程。學生在導師指導下，從社會需求出發確立研究方向，通過文獻研讀與實驗探索，最終親身參與書籍編撰，將所學知識融匯貫通。這是一次難得的學習機會，讓知識在創造與傳播中持續傳承、生生不息。

因此，我由衷讚賞並推薦《食養日常：高尿酸與痛風的中醫藥防治指南》。它不但是一部簡單的食譜匯編，也是一座連接傳統中醫智慧與現代營養科學的堅實橋樑。書中以辨證施膳為本，精心設計的食譜見證了師生的共同成長，也展現了我們將科研成果與社會需求相結合的不懈努力。我們期望，這本書能為廣大讀者提供一套科學、系統、可操作的日常飲食調理方案，帮助大家從每一餐開始，主動管理健康，提升生活品質，陪伴大家走向更平衡、更安康的未來。

香港高等教育科技學院 (THEi) 校長

劉建德教授

二零二六年三月二十日



七年前的一次身體檢查，讓我初次面對「高尿酸」三個字。醫生的叮囑言猶在耳：海鮮、菇類、豆類、內臟等食物皆需節制。作為香港人，「戒食海鮮」尤其令人苦惱，彷彿生活中的海港風味也隨之黯淡。難道人生的滋味真要就此受限？

身體總是最誠實的記錄者。我逐漸察覺，每當吃了易引發尿酸升高的食物後，清晨醒來時手指總帶着微微的緊繃感。雖未至疼痛，卻像低鳴的警鐘，提醒我若不調理，從高尿酸走向痛風或許只是時間問題。

此時，我想起國醫大師朱良春醫師用土茯苓治療痛風的經驗，於是開始每日服用土茯苓濃縮顆粒。一個月後，嘗試再吃海鮮，手指竟未如以往緊繃。自此以土茯苓為伴，調理逾年，漸漸發現即使食用海鮮、菇菌、豆品乃至內臟，手指也不再異樣。身體好轉令人欣慰，複查尿酸指數亦見下降至正常水平。

這段從「病從口入」到「疾從食療」的經歷讓我深刻體會到：不當的飲食固然可能損害健康，但透過智慧的調養亦能恢復平衡。高尿酸並非終身判決，只要循正確的飲食與生活之道，我們完全可以重拾自由，在健康中享受生活的豐盈滋味。自此以後對痛風的話題特別感興趣，一有機會就把相關經驗與朋友、學生分享，過程中，不少人也嘗試類似食療方法，並陸續回饋身體改善、尿酸下降等正面效果，讓我更加確信這條調養之路值得分享。

2023 年末，我結識了廣東嶺南健康產業集團有限公司痛風防治研究院院長、廣東省水電醫院痛風科主任吳勇醫生。他深耕痛風專科，不僅開發了食療方案幫助許多患者，更在醫院開設食療防治痛風的專科門診，這與我的體悟不謀而合。我們隨即着手開展產品開發與臨床研究，聚焦「土茯苓代泡茶」預防高尿酸的實證功效，透過循證方法驗證其療效，為中藥食療與「治未病」理念提供臨床依據。目前相關臨床結果正在系統整理中，預計將發表於國際學術期刊。

開展研究後，我對痛風領域更加關注，也發現身邊不少朋友同樣面對高尿酸問題，且有年輕化趨勢。許多患者常感嘆「甚麼都不能吃」，實在痛苦。我觀察到兩種極端：有人因無明顯症狀而完全不理會，繼續原有飲食；有人則過度緊張、嚴格忌口，生活品質大受影響。二者皆未找到與高尿酸共存的平衡之道。

那麼，痛風與高尿酸患者究竟該如何飲食呢？我們參考了國家衛生健康委辦公廳的《成人高尿酸血症與痛風食養指南》(2024 版)，該指南系統梳理了各類食物的嘌呤含量，並依四季變化設計食譜，同時針對不同體質提出了二十三條茶飲與藥膳方例。為使讀者更易於應用並豐富其實用性，我們特別從中擷取食譜、食療及低嘌呤食物相關內容，進行重新整理與深化，最終發展出共 95 條清晰易懂的食療方案，並以圖文並茂的形式呈現，旨在幫助讀者輕鬆理解、靈活運用。

本書融匯了多年中醫臨床經驗與養生食療心得，並在香港高等教育科技學院師生的共同參與下編撰而成。作為中國醫藥及文化研究中心「土茯苓預防高尿酸血症與痛風」研究專項的階段成果，我特別希望，此書能為對痛風或高尿酸感到迷茫的朋友提供明路——既非放任不理的僥倖，亦非過度限制的焦慮，而是一條基於中醫智慧與現代營養學的平衡之道，讓飲食回歸應有角色：既是生活享受，亦是健康基石。

本書旨在傳遞一個核心信念：透過智慧的選擇與中醫藥食養的智慧，我們完全能在享受生活滋味的同時，穩穩守護健康——願這本書陪伴您，在飲食的方寸天地間，尋得平衡、自由與自在！

區靖彤  
二零二六年二月十日

編輯委員會	2
推薦序	3
主編序言	5

<b>第一章 高尿酸血症與痛風的簡介</b>	12
第一節 高尿酸血症與痛風的概況	14
第二節 高尿酸血症與痛風的治療	16
第三節 高尿酸血症與痛風併發症預防	20

<b>第二章 日常生活與痛風</b>	22
第一節 痛風高發地區的特徵	24
第二節 食物與嘌呤	27
第三節 高尿酸血症與痛風的發病與分期	29

<b>第三章 痛風的四種證型與食療</b>	32
第一節 濕濁證	35

茯苓	山藥茯苓粥	37
	四神糕	38
生薑	薑汁蒸肉餅	39
陳皮	橘香養胃粥	41
	陳皮蒸桂魚	43
砂仁	砂仁陳皮茶	44
菊苣	雙菊薏苡仁茶	45
	菊苣蔬菜餅	46
赤小豆	粉葛赤小豆鯽魚湯	47
土茯苓	土茯苓金銀萹菜	49
郁李仁	郁李仁粥	50
番木瓜	木瓜雪耳肉片湯	51
	海參木瓜盅	52
五指毛桃	五神益氣湯	53
白蘿蔔	素味瑤柱蘿蔔糕	54
	白蘿蔔鯽魚胡椒湯	56

冬瓜	養生冬瓜盅	58
	開洋冬瓜茸羹	60
南瓜	金沙南瓜	61
	香煎南瓜薯餅	62
栗子	栗子扒紹菜	64

<b>第二節 濕熱證</b>	65
----------------	----

西瓜	西瓜涼粉	67
馬齒莧	馬齒莧蛋餅	68
	馬齒莧金銀花薏苡仁粥	70
馬蹄	馬蹄粟米蒸肉餅	71
桑葉	上湯桑葉	73
白茅根，玉米鬚	玉米鬚白茅根茶	74
赤小豆	赤小豆薏米露	76
薏苡仁	冬瓜薏苡仁豆腐湯	77
荷葉	荷葉蒸雞	79
金銀花	金銀花荷葉茶	81
海蜇	老醋蜇頭拌青瓜	83
	雪羹湯	85
土茯苓，牛大力	土茯苓牛大力清濕湯	86
梔子，決明子	梔明清荷飲	88
白扁豆	白扁豆山藥粥	90
餘甘子	餘甘子豬肉煲	91
茯苓	茯苓養生粥	92
菊花	菊花甘草茶	93
葛根	桑葉葛根茶	94
芹菜	芹菜百合炒腰果	95
蓮藕	韓式醬煮蓮藕	96
苦瓜	鯪魚肉釀苦瓜	98
絲瓜	絲瓜瑤柱豆腐湯	100
燈籠果	燈籠果蜂蜜茶	101
火龍果	火龍果香蕉乳酪飲	102
西柚	西柚蘋果氣泡茶	103

## 第三節 痰瘀證 104

木耳	五彩拌絲	106
	木須肉	108
桔梗	桔陳五寶茶	109
陳皮，萊菔子	橘菔雙消飲	110
山楂	山楂桂香金瓜	112
	冬瓜薏苡仁山楂粥	113
昆布	蘿蔔昆布湯	114
	翡翠白玉羹	115
當歸	當歸桔梗蛋茶	116
葛根	桂花葛粉羹	117
茯苓，山藥	茯苓山藥糕	118
羅漢果	西洋菜羅漢果湯	120
魚腥草	涼拌折耳根	122
桃仁	桃仁陳皮粥	123
佛手	陳佛手煨肋排	124
白飯魚	香煎白飯魚餅	125
生薑，玫瑰花	生薑玫瑰茶	126
荷葉，葛根	荷葉葛根燴時蔬	128
紫蘇子，白蓮子	蘇蓮子肉粥	130
薑黃	黃金烘薯蛋	132
芹菜	芹香白玉藏珍	134
沙棘汁	沙棘汁焗排骨	136
番茄	法式普羅旺斯燉菜	138
芥蘭	芥蘭炒牛肉	140
雪梨	雪梨陳皮燻鴨	141

## 第四節 脾腎虧虛證 142

紅棗	桂圓紅棗薑茶	144
茯苓	四神安潤茶	145
海參	葱爆海參	146
乾鮑魚，海參	XO 碧綠炒雙鮮	148
人參，黃芪	參芪茶	150
核桃仁，山藥	山藥核桃仁粥	152
山藥	山藥黃精粥	154
	山藥木耳炒萵筍	155
核桃仁	核桃露	156
芡實，葛根	滋腎健脾芡葛茶	157
荔枝	荔枝炒肉	158
白蓮子	百合蓮子糕	160
白扁豆，赤小豆，薏苡仁	三豆健脾飲	162
砂仁	砂仁胡椒雞煲	164
五指毛桃，黨參	五指毛桃健脾補氣湯	166
燕窩	冰糖燉官燕	168
杏仁露	杏仁露南瓜濃湯	169
黑芝麻	黑芝麻糕	170
布祿	布祿脆脆	172
杏仁，夏威夷果	香草堅果青醬	174
芒果	芒果雞絲米紙卷	176
綠茶	綠茶湯圓	178
巨峰葡萄	香草葡萄烤雞	180

## 第四章 痛風的日常防治 182

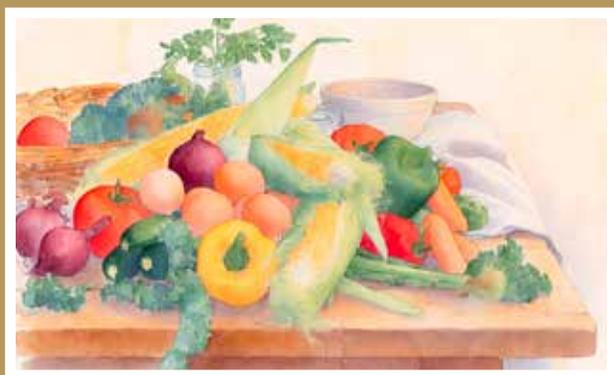
第一節 痛風的食養原則 184

第二節 常見食物嘌呤含量表 195

參考書目 205

第一章

# 高尿酸血症與 痛風的簡介



# 高尿酸血症與痛風的概況

尿酸是嘌呤的代謝終產物，而嘌呤，則來自人體廢棄和老化的細胞以及日常飲食攝取的脫氧核糖核酸 (DNA)，經肝臟等器官分解代謝而產生。正常而言，約 70% 的尿酸會透過腎臟隨尿液排出，而剩餘的，則會經腸道排走。**在正常情況下，成年男性的血尿酸水平應低於 420  $\mu\text{mol/L}$ ，而成年女性的血尿酸水平則應低於 390  $\mu\text{mol/L}$ 。**當尿酸過量產生或排泄量不足時，在正常膳食狀態下，若非同一天 2 次檢測空腹血尿酸水平均高於 420  $\mu\text{mol/L}$  (男性) 或 390  $\mu\text{mol/L}$  (女性)，即可診斷為高尿酸血症。

高尿酸血症與痛風息息相關，血液中的尿酸會在患者體內慢慢累積，形成針狀尿酸鹽結晶，其在關節及周邊組織沉澱時，會誘發免疫系統反應產生炎症，導致**紅、腫、熱、痛**等症狀。若不加以干預，痛風發作的次數會愈趨頻繁，反覆的炎症及持續的高尿酸血症將會形成痛風石，引發慢性痛風性關節炎，令關節永久受損甚至變形，對日常生活造成影響。

## 高尿酸血症的隱藏威脅

高尿酸血症在香港尚未受到足夠重視，多數人僅將其視為痛風的主要成因。然而，事實上**高尿酸血症已與高血壓、高血糖、高血脂並列為「四高」**，成為都市人常見的慢性病病因之一，並間接提升死亡風險。與大眾熟悉的「三高」所引發的心血管

疾病、糖尿病、腎臟病變等不同，高尿酸血症患者除非發展為痛風或其他併發症，否則很少出現明顯症狀。臨床數據顯示，僅約 5-12% 的高尿酸血症患者會進展為痛風，但高尿酸對身體的損害早在痛風症狀出現前就已發生。

由於早期高尿酸血症無明顯病徵，必須通過血液化驗才能檢測血尿酸水平，因此香港目前仍缺乏足夠的流行病學數據。僅能依據 2016 年醫院管理局門診及急症病例中領取降尿酸藥物的數據推斷，當年痛風患病率約為 2.9%，即全港約 20 萬人罹患痛風。

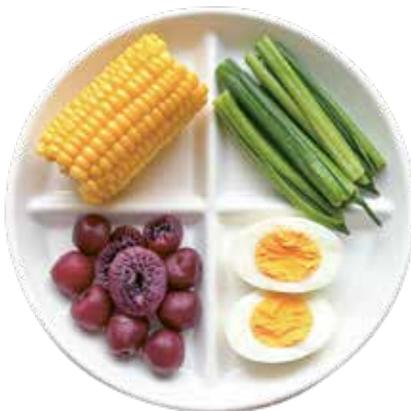
十年後的今天，隨着人口老化、飲酒文化盛行、以及肥胖率上升，高尿酸血症與痛風患者人數很可能持續增長。根據 2018 年中國的一項研究，全國有 14.0% 的成人患有高尿酸血症，1.1% 的人口患有痛風。該研究預計，中國痛風患病人數將在 2025 年達到 4540 萬，並於 2030 年突破 5000 萬。因此，通過多元途徑控制高尿酸血症，顯得尤為重要。

# 高尿酸血症與痛風的治療

## 一、西醫治療現況

由於高尿酸血症與痛風的密切關聯，高尿酸血症患者通常會先面見風濕科醫生，並通過血液和尿液檢查、X光 and 超聲波等影像學檢查對現時病況進行診斷，再根據高尿酸血症程度制定治療方案。輕度高尿酸血症的治療主要是生活方式的調整，包括：

- 均衡飲食
- 避免飲酒及果糖含量高的飲品
- 補充足夠水分
- 維持體重
- 規律運動



若情況較嚴重，則會在生活及飲食建議外，處方對應藥物進行治療，以維持血尿酸水平  $<360 \mu\text{mol/L}$ （一般目標）或  $<300 \mu\text{mol/L}$ （有痛風石或頻繁發作者），以防止急性痛風發作和其他併發症。常用藥物作用機制包括 1) 抑制尿酸生成、2) 促進尿酸排泄；亦能進行鹼化尿液治療以增加尿中尿酸溶解度，輔助降低體內尿酸濃度。

若病況發展成痛風，為了減輕痛楚及炎症，醫生亦會處方非類固醇消炎藥（NSAIDs）或秋水仙鹼進行治療。在某些情況下，醫生處方的口服或注射類固醇亦有一定療效，能減緩痛風進程及不適。

## 二、中醫治療

痛風最早記載於南朝的《名醫別錄》，視為「風證」，指因外感風邪導致的全身遊走性疼痛，而獨活則對此證有治療效果。隋朝醫學家巢元方在《諸病源候論》中亦記載了狀似痛風的病證，稱之為「歷節風」，屬於風病的一種。當中所描述的關節疼痛難忍、無法屈伸，與現代痛風的關節炎症狀相似，而其病發皆因酒後汗出受涼，或氣血虛弱風邪內侵，宿於關節，阻礙氣血互交故生疼痛。

原文：「歷節風之狀，短氣，自汗出，歷節疼痛不可忍，屈伸不得是也。由飲酒腠理開，汗出當風所致也。亦有血氣虛，受風邪而得之者。風歷關節，與血氣相搏交攻，故疼痛。血氣虛，則汗也。風冷搏於筋，則不可屈伸，為歷節風也。」

元朝醫家朱丹溪在《丹溪心法》中首次提及「痛風」，並單獨列出一章節進行討論，道明痛風的關節疼痛與濕和瘀血相關，屬於痺證。而後世醫家亦贊同此說法，認為痛風乃寒濕血瘀阻閉經絡，氣血凝滯所致。

痛風之所以發病，多因先天稟賦不足，或後天失養，導致外邪侵襲，或內生濕邪、痰濁積聚於人體的經絡，令氣血運行受阻，引發疼痛。此疾本虛標實，病因可分成外因與內因。

### 外因

急性痛風的發作除了飲食相關，大多與外在環境的改變有莫大的關係。氣候劇變、汗出風吹等突如其來的受寒，或涉水淋雨、居所或工作環境寒冷潮濕，都有可能誘發風、寒、濕、熱等外邪侵襲人體的經絡和關節，此即外因。

### 內因有三

其一為**正氣不足**，多因過度勞累、缺乏運動或久病未癒等導致體質變弱。或者先天稟賦不足或後天失養，身體所生成的衛氣不足，無法為身體構成防禦屏障。外邪乘虛入侵身體，阻滯經絡，妨礙氣血運行導致關節疼痛。

其二為**飲食不節**，偏食肥甘厚味如炸物、肥肉、甜點等，損傷脾臟運化功能導致人體津液積聚形成痰飲，痰飲與邪氣交結於關節，氣血運行不暢而病發。

其三為**脾腎虧虛**，病人先天不足或後天失養，或年紀漸大，體內脾腎虧虛。脾臟運化功能不足，升清降濁功能受礙，痰濁內生，同時腎臟虧虛，水液代謝不利，兩臟失能造成清陽不升、濁陰不降，濁邪內蘊而致病。

### 治療原則

痛風的中醫治療會先從辨證論治開始，辨別患者的病因和病機，再按照患者病況開出中藥處方。痛風常見證型可分為四類，各證型的臨床表現及治療原則皆不一樣，常用中藥及注意事項也有所區別。

痛風屬於經絡不通導致的痺證，所以以針灸刺激體內經絡氣血運行，及艾灸去溫化積聚於經絡的寒濕邪氣都是常用的中醫治療手法。而痛風急性發作期間，進行局部放血治療，瀉出體內血熱，亦是有效的止痛方法，不過此法僅為治標，後續仍需要配合藥物、針灸等療程才能長久控制病情。

## 痛風高發地區的特徵

根據《2017年中國痛風現狀報告白皮書》，痛風患者人數分佈前十省市為：廣東省、山東省、河北省、遼寧省、北京市、江蘇省、四川省、河南省、浙江省和湖北省。這些省市大多沿海或位於珠三角、環渤海、長三角等經濟發達的地區，可見經濟發展水平及地理位置與民眾的血尿酸水平密切相關，相信其與當地的飲食文化、商業活動需求，以及生活習慣有關。

### 鮮美的隱患

沿海地區例如廣東省、山東省、遼寧省、江蘇省和浙江省擁有豐盛的沿海資源，海鮮的價格相對實惠，民眾亦熱愛食用新鮮海產，例如鮮魚、蝦蟹、生蠔、帶子、鮑魚等，養成了不時食用海鮮習慣。**大部分海鮮在消化代謝後都會產生大量嘌呤，繼而生成尿酸，升高血尿酸水平。**因此，在內分泌狀況相同的情況下，相比內陸地區，沿海地區居民出現高尿酸血症及痛風的概率更高。

### 生活的陷阱

上述省份均為經濟發達的地區，居民大多從事金融、科技、服務業或行政專業等工作，**日常久坐辦公室，缺少戶外活動。**市場的激烈競爭易導致**心理壓力增加，並出現休息不足、食無定**

**時、飲食不均衡**等不良生活習慣，長久導致體質變差，容易出現代謝紊亂（即五臟失調），誘發痛風等疾病。

頻繁的商業活動亦催生出應酬文化。應酬時，多肉少菜的大餐以及各種酒類是難以避免的；而在高強度的工作環境下，晚上到酒吧喝酒和社交以釋放壓力，亦是不少經濟發達地區夜生活文化興起的原因，久而久之導致酒精相關慢性疾病（包括痛風）的盛行。



## 食物與嘌呤

嘌呤（又稱普林）是新陳代謝過程中的一種代謝物，它的衍生物——腺嘌呤和鳥嘌呤是細胞核酸中最重要的組成部分之一，可直接構成脫氧核糖核酸（DNA）。但嘌呤自身在自然界中幾乎不會單獨存在，而是誕生自生物體化學反應的中間產物。當細胞分解，核酸會水解，在酶的作用下分解成嘌呤鹼，最後代謝成尿酸。

人體產生的嘌呤 80% 來自體內細胞的代謝分解，其餘 20% 則是在分解外來細胞，即消化食物時產生。雖然高尿酸血症的形成與患者新陳代謝問題有更大的關聯性，但通過控制飲食亦能減少尿酸的生成，從而減緩高尿酸血症的進程及預防痛風。



### 美食的誘惑

對美食的追求和傳統亦是導致痛風高發的原因之一。粵菜文化中的特色湯品——**老火湯**，幾乎是嶺南地區每家每戶都會飲用的家常料理。老火湯通常選用不同的當造食材，如水果、蔬菜和肉類，在鍋中長時間熬煮，煮出具有不同滋補效果的湯水。但不少食材，尤其老火湯中常用的豬骨、豬瘦肉等，經長時間熬煮會釋放出脂肪及嘌呤，容易導致攝取更多熱量和體內尿酸水平升高，增加患上高尿酸血症和痛風的風險。

而川菜注重鮮、麻、香、辣，運用大量香料及不同的烹調手法，當中四川的**麻辣火鍋**及烤串更是舉世聞名，是不少四川人日常用膳的首選。但這些傳統料理中經常用到動物內臟，例如毛肚、鵝腸、豬腦等，均屬於高嘌呤食物，火鍋中的湯料經長期熬煮加熱，亦會釋出嘌呤和脂肪，食用後可能導致尿酸升高。因此，四川及廣東兩省的痛風患者均較多。



# 高尿酸血症與痛風的發病與分期

高尿酸血症是痛風發病的基礎和必要條件，而根據病情的嚴重程度，大致可分成以下四個階段：

## 一、無症狀高尿酸血症期

通常是高尿酸血症的第一階段。因為代謝障礙或其他原因，患者體內血尿酸濃度升高，但尚未結晶成尿酸鹽並沉積於關節或身體各處，故此**沒有任何臨床症狀**，需要驗血才能發現尿酸濃度已超過  $420 \mu\text{mol/L}$  (男性) 或  $390 \mu\text{mol/L}$  (女性)。儘管此階段的患者不會因為血尿酸濃度升高而感到痛苦，但若不加以干預，亦會導致腎臟損傷或血管病變，對未來的健康及生活質量造成影響。

## 二、急性痛風性關節炎期

當尿酸鹽結晶沉積於關節處時會誘發炎症，令該處出現**紅、腫、熱、痛**等臨床表現，通常出現在下肢關節處。超過 80% 的患者首次痛風病發的位置為單一關節，通常是在腳大拇指的第一個關節處或膝關節，有時也會發生在其他關節，如腳踝、手腕、指間關節等。初次發病通常為單側發作，隨病情進展有機會同時入侵多個關節，若不加以治療，病程可能延續幾個星期之久。

一般而言，家禽家畜的內臟，以及貝類、蝦蟹等屬於**高嘌呤食物**，每 100 克含嘌呤 150-1000 毫克。而肉類、魚類、部分蔬菜及豆製品則為**中嘌呤食物**，每 100 克含嘌呤 30-150 毫克。主食、蛋奶，以及多種果蔬則屬於**低嘌呤食物**，每 100 克所含嘌呤少於 30 毫克。通過了解每種食物的嘌呤含量，調整飲食的選擇，可以盡量減少因食物產生的尿酸。詳細可參考本書第四章中的《常見食物嘌呤含量表》。

除了本身含有大量嘌呤的食物外，某些會影響尿酸排泄的食物亦不宜食用。例如**酒精**除了會促進尿酸生成，更會抑制尿酸的排泄，所以應避免飲酒或食用含較多酒精的食物。**豬肥肉中的飽和脂肪酸以及軟性飲料中的高果糖漿**都容易造成胰島素抵抗，繼而減少對尿酸的排泄，導致體內尿酸水平升高。所以有些食物即使不屬於高嘌呤食物，痛風及高尿酸血症人士亦應該避免。

### 四、慢性痛風性關節炎期

若血尿酸濃度在急性痛風發作後不加以改善，原有積聚的尿酸鹽結晶會逐漸增大，在皮下及關節形成痛風石，導致難以逆轉的**關節僵硬、變形及喪失活動能力**，更可能引發更嚴重的感染。一般急性痛風會在初次發作後 5-10 年內逐漸轉為慢性痛風性關節炎，並形成痛風石。所以，需要正視痛風發病的每個階段，盡早展開治療。



圖為嚴重慢性痛風性關節炎期患者，關節或出現嚴重變形，須以外科手術進行痛風石移除。  
(吳勇攝)

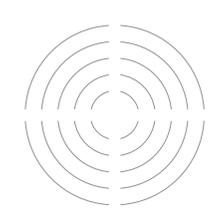
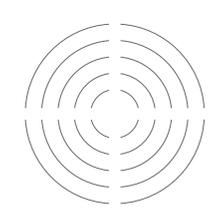
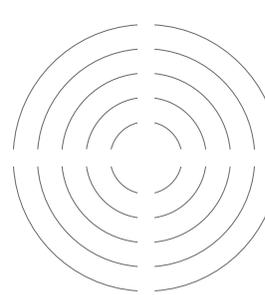
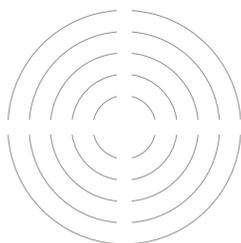


圖為急性痛風性關節炎發作照片，病發關節會出現紅腫及劇烈疼痛。  
(吳勇攝)



### 三、痛風間歇期

此階段指兩次急性痛風性關節炎中間的**無症狀時段**，此間隔的時間因人而異，大部分未接受任何治療的痛風患者在首次發作後的兩年內會再次發作。根據研究統計，若痛風病人未接受任何降尿酸的藥物，有約 62% 的概率會在一年內再次復發，78% 會在兩年內復發，93% 會在十年內復發，而每次發作的間歇會逐漸縮短，病況也會隨之加重。



# 生薑

## 化痰止咳



### 食譜

## 薑汁蒸肉餅

生薑有解表散寒、溫中止嘔、化痰止咳的作用；配合滋陰養血、潤燥益氣的豬肉，是良好的化痰料理。**平時常感脘腹部冰涼、食慾不振、容易噯氣反酸、消化不良的人士及濕濁痰多人士**可以作為菜式食用，有暖胃滋陰、促進食慾的效果。

### 材料：

生薑 / 約 50 克  
 豬肉 / 約 300 克  
 生抽 / 1.5 湯匙  
 白糖 / 1 茶匙  
 胡椒粉 / 適量  
 油 / 1 湯匙  
 粟粉 / 1.5 茶匙

### 食譜

## 四神糕

四神糕由四種健脾益胃的藥材為主要材料製作而成，當中山藥有補脾養胃、生津益肺的作用；配合補脾止瀉、除濕止帶的芡實和蓮子；以及利水滲濕的茯苓，有健脾氣、利水濕的作用。**平時易感腹脹、食少即飽、四肢沉重的人士**可以作為茶點食用，能補益脾胃、調理濕重。

### 材料：

茯苓 / 25 克                      糯米粉 / 75 克  
 山藥 / 25 克                      粘米粉 / 75 克  
 蓮子 / 25 克                      牛奶 / 約 220 毫升  
 芡實 / 25 克                      白糖 / 30 克

### 製法：

1. 蓮子破開拿出蓮子心後，與其他藥材一起以打粉器打成碎粉過篩備用；
2. 將藥材粉、粘米粉和糯米粉一邊過篩一邊攪拌，加入白糖後攪拌均勻，然後將牛奶分次倒入粉末中，攪拌至順滑無顆粒的麪糊；
3. 靜置 15 分鐘至水分完全被吸收；
4. 將麪糊倒入提前抹油的模具中，放入預熱好的蒸鍋，用中大火蒸約 30 分鐘，熟透即成。

### 注意：

- 糖尿病患者及關注血糖人士服用前請諮詢專業人士意見。

# 陳皮

## 燥濕化痰



食譜 \* 指南推薦菜式

## 橘香養胃粥

陳皮有理氣健脾、燥濕化痰的作用；山藥具有補脾養胃、生津益肺的功效；配合葛根升陽止瀉的作用；與健脾和胃、補虛損的小米一起熬製成橘香養胃粥，此粥有健脾化濕、滋養脾胃的良好作用。平素口黏腹脹、容易泄瀉，自覺四肢沉重、身體困倦的人士可以每日代餐食用，調養脾胃。

### 材料：

鮮山藥 / 60 克  
陳皮 / 2 克  
小米 / 60 克  
葛根 / 9 克  
紅棗 / 2 顆  
水 / 約 700 毫升



### 製法：

1. 生薑去皮後磨成薑蓉，放入紗布袋擠出薑汁，薑汁及薑渣分別留起備用；
2. 將豬肉洗淨後剁碎成肉醬，加入生抽、白糖、胡椒粉和少量薑渣，以筷子朝同一方向攪拌；
3. 加入薑汁和少量清水，朝同一方向繼續攪拌，再加入粟粉和油，攪拌均勻；
4. 將肉餡平鋪在碟上，放入預熱好的蒸鍋中，大火蒸約 12-15 分鐘，即成。

### 注意：

- 熱性體質人士慎用。

## 食譜

## 陳皮蒸桂魚

陳皮有理氣健脾、燥濕化痰的作用；而桂魚有補虛勞、健脾胃的作用，兩者配合能健脾氣、化濕濁。**平素容易泄瀉、常感腹部脹滿、食慾不振的人士**可以作為菜式食用，能改善食慾、補氣健脾、燥水濕。

## 材料：

陳皮 / 1-2 片  
 桂花魚 / 1 條（約 300 克）  
 蔥 / 2-3 根  
 生薑 / 5-6 片  
 蒸魚豉油 / 4 茶匙  
 油 / 1 湯匙

## 製法：

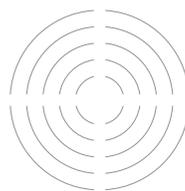
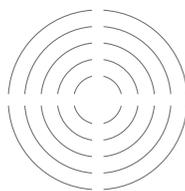
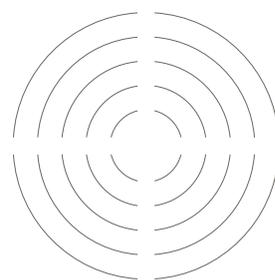
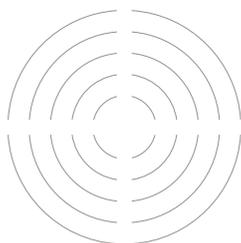
1. 用溫水浸泡陳皮約 30 分鐘，切絲備用；
2. 蔥洗淨後切絲備用；
3. 將處理好的桂花魚洗淨腹腔血水和黑膜，再以廚房紙將水分吸乾；
4. 在蒸魚盤上放上蔥白和薑片，將魚放在上面，再將剩餘一半的蔥段和陳皮絲鋪在魚上；
5. 鍋中倒水，大火煮沸，水滾將魚盤放入，大火蒸 8-10 分鐘；
6. 蒸好後倒走魚水，淋入蒸魚豉油，鋪上剩餘青蔥，將油加熱至微微冒煙後淋上魚身，即成。

## 製法：

1. 將葛根、陳皮和紅棗以清水洗淨，葛根及陳皮浸泡 30 分鐘，紅棗切半去核備用；
2. 將山藥去皮切丁後，泡鹽水防氧化備用；
3. 小米淘洗 1-2 次，然後將所有材料，連同葛根、陳皮的浸泡水放入鍋中，加水適量以大火煮沸轉小火熬煮約 30 分鐘；
4. 適時攪拌防止小米黏鍋，煮至小米開花濃稠，適度調味即可。

## 注意：

- 熱性體質者忌用。
- 心臟病、糖尿病患者及關注血糖人士服用前應先諮詢專業人士意見。



# 砂仁

化濕開胃



# 菊苣

利尿消腫



食譜 \* 指南推薦菜式

## 砂仁陳皮茶

砂仁性溫，能化濕開胃、溫脾止瀉；陳皮可理氣健脾、燥濕化痰，兩者合用可改善濕濁中阻型患者的症狀。適用於**脘腹脹滿、食慾不振、常覺腹部冰涼的人士**，有溫中化濕、健脾理氣的作用，每天分多次飲用一壺可緩解不適。

### 材料：

砂仁 / 6 克  
陳皮 / 3 克  
生薑 / 6 克  
菊苣 / 6 克  
清水 / 約 1 升



### 製法：

1. 所有藥材拂去表面灰塵後，放入壺中加水浸泡 30 分鐘；
2. 大火煮沸後轉最小火，加蓋煮約 15 分鐘；
3. 濾渣後即成。

### 注意：

- 陰虛人士慎用。

食譜 \* 指南推薦菜式

## 雙菊薏苡仁茶

菊苣能清肝利膽、健胃消食；與健脾滲濕的薏苡仁和平肝明目的菊花同用能有效促進水分代謝，達健脾利膽之效。**關節略帶紅腫、腹部脹滿、大便黏滯不爽人士**飲用此茶，可解熱祛濕、健脾利尿。

### 材料：

菊苣 / 6 克  
薏苡仁 / 9 克  
菊花 / 3 克  
清水 / 約 800 毫升

### 製法：

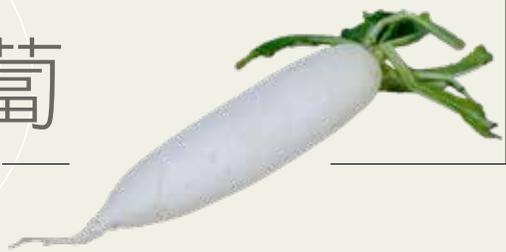
1. 將所有藥材洗淨後以清水浸泡 30 分鐘；
2. 將所有材料連浸泡用水放入鍋中，以大火煮沸後轉小火煮約 20 分鐘；
3. 濾渣後即成。

### 注意：

- 建議溫熱飲用。  
- 孕婦及脾胃虛寒人士慎用。

# 白蘿蔔

理氣消食  
利尿通淋



食譜

(六人份)

## 素味瑤柱蘿蔔糕

以白蘿蔔的天然清甜為主導，用少量瑤柱提鮮，並以蒸代煎，大幅降低油脂和嘌呤攝入。蘿蔔絲的利尿功效得以保留，適合節日或茶點時享用。

### 材料：

白蘿蔔 / 600 克

粘米粉 / 150 克

澄麩粉 / 30 克

乾瑤柱 / 2-3 粒

鮮冬菇 / 2 粒

鮮木耳 / 2 片

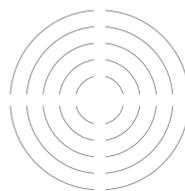
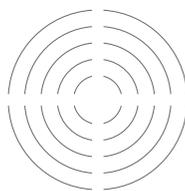
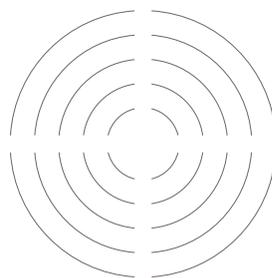
水 / 約 300 毫升

鹽、白胡椒粉、糖 / 各適量

油 / 1 湯匙

### 製法：

1. 瑤柱泡發約 1 小時，撈起撕成絲，保留瑤柱水備用；
2. 白蘿蔔去皮後刨粗絲，冬菇切粒，木耳切絲，備用；
3. 鍋中加油，小火煸香瑤柱絲、冬菇和木耳，備用；
4. 將瑤柱水加入冷水，稀釋至 250 毫升，慢慢加入混合好的粘米粉和澄麩粉，調成均勻無顆粒的米漿；
5. 白蘿蔔絲放入鍋中，加鹽、糖、白胡椒粉和約 50 毫升水，中火煮至蘿蔔絲透明變軟；
6. 將煮好的蘿蔔絲連同湯汁一起倒入米漿中，迅速攪拌均勻成糊狀；
7. 加入炒好的瑤柱絲、冬菇和木耳，拌勻；
8. 將混合物倒入抹了薄油的糕盤中，抹平表面；
9. 放入蒸鍋，大火蒸約 50-60 分鐘，用筷子插入中心不沾粉即熟；
10. 完全放涼後切塊，可直接食用或稍煎熟。



## 食譜

## 白蘿蔔鯽魚胡椒湯

白蘿蔔能下氣消食、利尿通淋；而鯽魚能健脾和胃、利水消腫；配合溫中散寒的胡椒，提供營養亦利於排泄。湯品清淡鮮美，食慾不振、容易腹脹人士可偶爾食用。

## 材料：

白蘿蔔 / 約 300 克

鯽魚 / 1 條

生薑 / 3 片

胡椒 / 少許

鹽 / 適量

水 / 約 1.5 升

蔥花 / 少許

油 / 適量



## 製法：

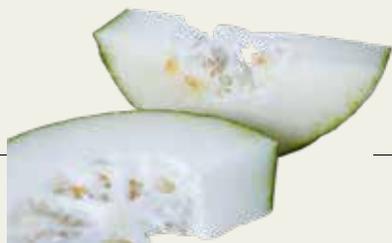
1. 白蘿蔔去皮，切滾刀塊，生薑切片，蔥切碎，胡椒搗碎或磨粉備用；
2. 將去除內臟及魚鱗的鯽魚洗淨，移除腹腔黑膜並徹底洗去血水，再用廚房紙吸乾表面水分；
3. 以中火熱鍋下冷油，放入生薑，爆香後下鯽魚，兩面煎香至金黃色；
4. 加入沸水，大火煮開後轉中火滾約 10 分鐘至湯色變白；
5. 加入白蘿蔔塊及胡椒碎，轉小火加蓋煲約 30 分鐘，直至蘿蔔軟爛；
6. 加鹽調味，撒上蔥花即成。

## 注意：

- 鯽魚細刺較多，食用時請小心。
- 急性痛風發作期或尿酸水平極高者，建議暫時只飲用蘿蔔湯，或將魚肉換成瘦肉片。
- 腎功能不全者需控制湯量。

# 冬瓜

清熱利水  
消腫解毒



## 食譜

### 養生冬瓜盅

冬瓜盅是夏季清補佳品，以清暑利濕的冬瓜為容器燉煮各種滋補清潤的食材，能清熱祛濕，湯汁清甜、材料多樣，適合**食慾不振、暑盛不適人士**。

#### 材料：

小型冬瓜 / 1 個  
鮮百合 / 30 克  
白蘑菇 / 50 克  
蓮子 / 20 克  
竹筴 / 3 條  
雪耳 / 10 克  
昆布湯 / 約 800 毫升  
薑 / 2 片  
鹽 / 適量

#### 製法：

1. 竹筴、蓮子、雪耳洗淨後浸泡 30 分鐘；
2. 蓮子取芯，雪耳切塊，竹筴切段備用；
3. 鮮百合及白蘑菇洗淨，切小塊備用；
4. 將冬瓜頂部約 1/4 處切開作為蓋子，挖出瓜瓢和部分瓜肉，形成盅形，瓜肉切粒備用；
5. 將冬瓜盅放入一個大碗或深盤中固定，連蓋放入蒸鍋，大火蒸 15 分鐘至微軟後取出；
6. 將所有準備好的材料連同冬瓜肉放入盅內，加入薑片和昆布湯；
7. 蓋上冬瓜蓋，再次放入蒸鍋，中大火隔水慢燉 1-1.5 小時，直至冬瓜肉變得透明，食材熟軟；
8. 取出後開蓋，加鹽調味，即成。

