

要养生先养肾

本书以食疗为主线，向您讲述了养肾食疗的基本理念，介绍了日常生活中易于获得的，可用于养肾的食材、食疗方、中药材、药酒等。



养肾食疗方

养生补肾这样吃

余仁欢

主编



化学工业出版社

余仁欢

／
主编

养肾食疗方

养生补肾这样吃



化学工业出版社

· 北京 ·

养生先养肾，本书以食疗为主线，向读者讲述了养肾食疗的基本理念，介绍了日常生活中易于获得的，可用于养肾的食材、食疗方、中药材、药酒等，并提供具体功效和使用注意。

本书内容实用、易懂，可供关注中医养生的普通大众阅读、参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

养肾食疗方：养生补肾这样吃 / 余仁欢主编. — 北京：
化学工业出版社，2016. 1

ISBN 978-7-122-25356-9

I. ①养… II. ①余… III. ①补肾-食物疗法-食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第240349号

责任编辑：杨燕玲
责任校对：吴 静

文字编辑：王新辉
装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京云浩印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张11 字数200千字
2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 余仁欢

编写成员 余仁欢 付春琳 滕 芳 陈守卫 李彩燕
李来阳 单雪影 尹 浩 张刘君 黄 卓
陶胜杰 李春丽 蔡宝娟 刘宇环 李桂霞
赵园园 戴立志 袁英兰 李东雷 王红静



前言

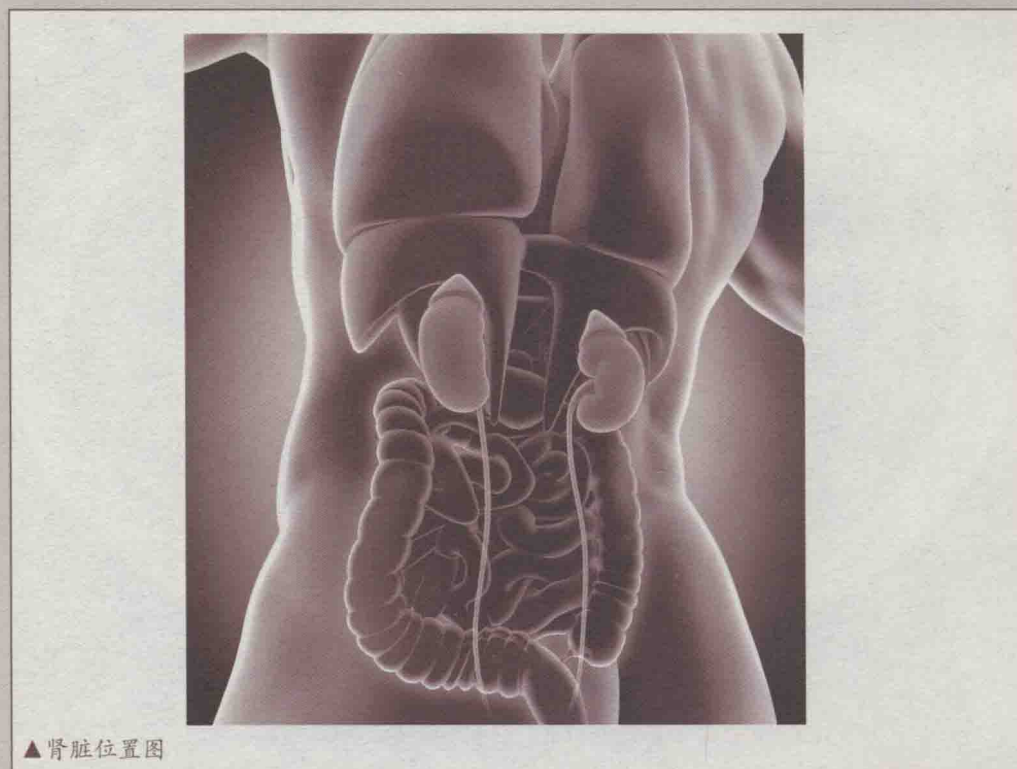
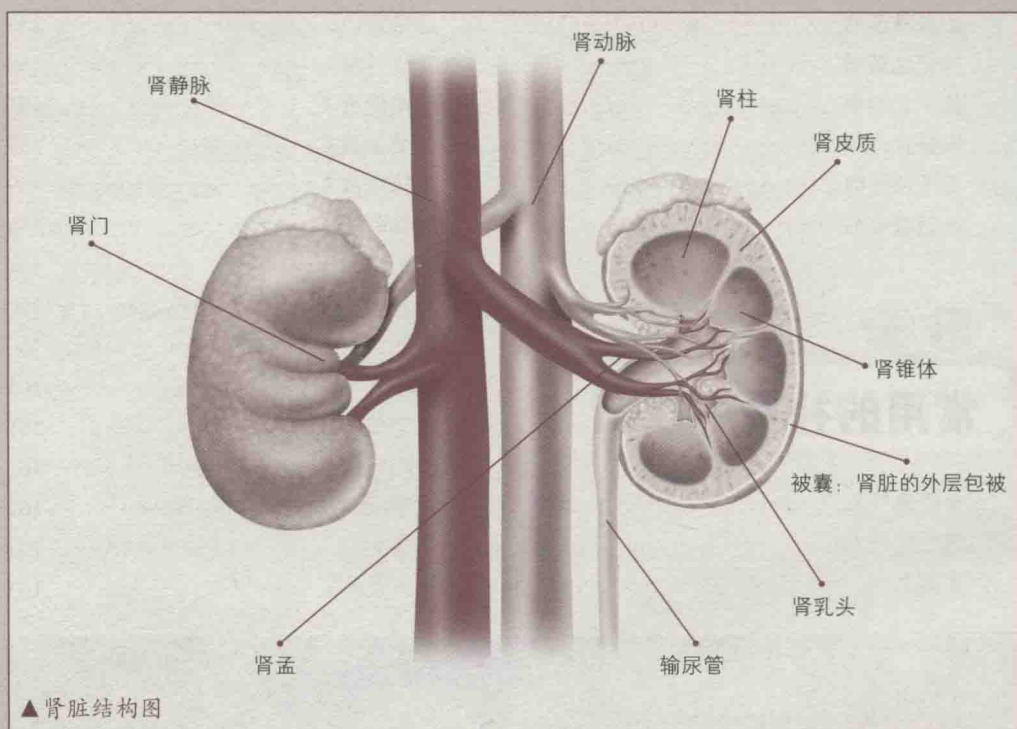
中医里所说的肾，它包括了人体泌尿、生殖、内分泌及神经中枢系统等多个方面。中医认为，肾是人体的生命之本、生命之源，具有藏精，主生长、发育、生殖，主水液代谢等功能。肾中精气的盛衰变化使人体呈现出生、长、壮、老、已的不同生理状态。肾中精气生则生命诞生，肾中精气盛则生命得以延续，肾中精气衰则生命消逝。所以，中医认为养生的关键就是养肾。那么，养肾最好的方法是什么呢？

古人常说：民以食为天。我们知道，饮食是供给机体营养物质的源泉，是维持人体生长、发育，完成各种生理功能，保证生命不可缺少的条件。中医认为，食物不仅能为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，而且还能疗疾祛病。自古以来，中医就有“药食同源”之说，唐代《黄帝内经太素》一书中就曾写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物。”孙思邈在《备急千金要方》中也曾强调以食治病，认为“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食制之，食疗不愈，然后命药。”中医养生讲究以食为先，所以养肾自然也应以食为本。

在生活中，我们也经常说食物是最好的医药。为了让读者更加深入地了解肾并养好肾，本书从肾对人体的重要作用、以食养肾的重要原则、补肾的食材、补肾食谱、补肾中药材以及补肾药酒这几个方面进行介绍，文中重点围绕“以食养肾”展开，对饮食养肾的原则、饮食中不同类型的补肾食材、日常简单易做的膳食方、可以用来搭配食材做成药膳的补肾中药材以及常见的补肾药酒进行了较为详细的介绍，为读者进行饮食养肾提供更好的指导。在书的末尾，还提供了一个附录，简单地介绍了生活中常见且最为有效的补肾中成药，以供大家参考。

编者

2015年10月



目录

第一章

养肾应以食为本



饮食养肾的三原则·····	002
1.均衡营养，补益精气·····	002
2.节制饮食，减少肾气耗损·····	003
3.药膳食疗，培补后天之气·····	003
冬季食疗补肾的五大原则·····	004
1.补肾填精，宜为温补·····	004
2.持续进补，适量适度·····	004
3.有些体质不宜进补·····	004
4.滋润防燥是关键·····	005
5.食补为主，慎用补品·····	005
逢黑必补，黑色食物最补肾·····	006
1.黑米·····	006
2.黑豆·····	007
3.黑芝麻·····	007
4.黑枣·····	007
5.黑木耳·····	007
咸入肾，咸味食物善补肾·····	008
1.海带·····	008
2.紫菜·····	008
3.墨鱼·····	009
4.海蜇·····	009
5.猪肉·····	009



第二章

补肾食材

补肾阳的食材..... 011

- 狗肉——温肾壮阳最拿手 011
- 羊肉——暖中补虚赛人参 012
- 牛肉——寒冬的补益佳品 014
- 虾——壮阳强肾暖腰膝 016
- 淡菜——养肾助阳的海中鸡蛋 017
- 韭菜——经济实惠的壮阳草 018
- 洋葱——壮阳补肾的男人菜 020
- 生姜——温中助阳的调味佳品 021
- 花椒——温中驱寒的调味王 023

滋肾阴的食材..... 025

- 猪肉——价廉物美的补肾佳品 025
- 鸭肉——滋补肾阴的上乘肴馔 026
- 鲈鱼——滋补肝肾，增益筋骨 027
- 蛤蜊——滋阴润燥味极鲜 028
- 干贝——滋阴补虚利五脏 030
- 甲鱼——滋阴补肾清虚热 031
- 螃蟹——滋补肾的席间佳珍 032
- 桑葚——补血益阴的民间圣果 033
- 黑米——滋阴补肾的长寿米 035

- 黑豆——补肾滋阴抗衰老 036

益肾气的食材..... 038

- 鹌鹑——益气补肾的野禽上品 038
- 鸽肉——补肾益气助性欲 039
- 羊骨——补肾气，强筋骨 040
- 黑木耳——补气固肾的素中荤 041
- 山药——益肾固精，药食两用 042
- 芡实——涩精补肾抗衰老 044
- 莲子——益肾固精安心神 045
- 栗子——益气壮腰强筋骨 047
- 大枣——益气补肾助性欲 048

填肾精的食材..... 050

- 鹿肉——补肾填精益气血 050
- 海参——补肾精，益精髓 051
- 牡蛎——补肾填精，提高精子活力 053
- 黄鳝——补肾强精，增强性能力 054
- 泥鳅——养肾生精的水中人参 055
- 核桃——补肾强精健头脑 056
- 枸杞子——补肾强精，激发性功能 058





第三章

补肾食膳方

补肾阳的食膳方..... 061

菜肴	061
生焖狗肉	061
鲜蘑鹿冲	061
丁香麻雀	062
姜附炖狗肉	062
附子牛肉汁	063
附片蒸羊肉	063
肉桂炖鸡肝	063
韭菜炒鲜虾	064
粥品	064
韭菜粥	064
附子粥	064
羊肉粥	064
桂心粥	065
狗肉粥	065

双桂粥	065
鹿肾粥	066
鹿鞭粥	066
鹿角胶粥	066
锁阳壮阳粥	066
红参麻雀粥	067
羊肉苡蓉粥	067
大蒜韭菜粥	067

汤饮	067
羊鞭狗肾汤	067
羊肉补阳汤	068
双鞭壮阳汤	068
壮阳狗肉汤	069
巴戟肥肠汤	069
仙茅虾汤	070
参芪鹿肉汤	070
仙茅瘦肉汤	070

滋肾阴的食膳方..... 071

菜肴	071
红烧甲鱼	071
珍珠海参	071

枸杞麻雀	072
枸杞蒸鸡	072
清蒸鲈鱼	073
蚌肉炖老鸭	073
虫草鸭块汤	073
黑木耳蒸瘦肉	074
干贝烩鹿鞭	074
葱姜炒螃蟹	074
玉米须金钱龟	075
虫草大枣炖甲鱼	075
粥 品	076
三黑粥	076
黑米银耳大枣粥	076



脊肉粥	076
黑米莲子粥	076
两冬粥	077
桑葚粥	077
党参杜仲粥	077
山萸浮小麦粥	077
二地黄肉粥	077
汤 饮	078
淮杞甲鱼汤	078
荸荠羊蹄汤	078
三七金钱龟汤	078
鹿筋附片汤	079
雪凤鹿筋汤	079
莲子乌龟汤	079

桑葚蜂蜜膏	079
蛤蚧麦冬汤	080
益肾气的食膳方	083
菜 肴	081
炒鹌鹑	081
米酒大虾	081
参杞羊头	081
栗子烧白菜	082
虾仁海马蒸鸡	082
参归炖狗肉	082
粥 品	083
栗子粥	083
糯米山药粥	083
山药芡实粥	084
核桃粥	084
杜仲山药粥	084
汤 饮	084
鸽蛋汤	084
核桃人参汤	085
杞叶羊肾汤	085
十全大补汤	085

填肾精的食膳方	086
菜 肴	086
一品山药	086
红烧鹿肉	086
黄焖鹿筋	087
红烧龟肉	087
虫草金龟	087
参麦甲鱼	088



第四章

补肾中药材



虫草全鸭	088
虫草炖黄雀	089
归地烧羊肉	089
首乌鹿肉汤	089
粥 品	090
枸杞猪肾粥	090
羊骨粥	090
海参粥	090
牛乳粥	091
海参羊肉粥	091
汤 饮	091
鹿鞭强肾汤	091
雪花鸡汤	092

补肾阳的中药材..... 094

肉桂：善于峻补命门之火	094
杜仲：补肾强筋骨的良药	095
鹿茸：温肾益精强筋骨	097
锁阳：补肾助阳的圣药	099
仙茅：补肾壮阳散寒湿	101
淫羊藿：强阳补肾之极品	102
巴戟天：备受青睐的壮阳山珍	104
肉苁蓉：补肾壮阳的沙漠人参	105

滋肾阴的中药材..... 107

生地黄：滋阴补肾的首选药品	107
玄参：滋阴补肾，治无根之火	109
黄精：滋肾阴，润肺燥	110
鳖甲：滋阴益肾退虚热	112
女贞子：补肾滋阴，养肝明目	114
墨旱莲：滋补肝肾乌须发	115

益肾气的中药材..... 117

菟丝子：滋补肝肾的良药	117
金樱子：补肾固精敛肺气	119
沙苑子：固肾涩精，平补阴阳	120



益智：温摄肾气，悦色延年	122
山茱萸：补益肝肾，涩精固脱	124
填肾精的中药材	127
熟地黄：填精益髓，补五脏真阴 ..	127
何首乌：益精血，补肝肾	129
紫河车：补肾益精的养生上品	131
鹿角胶：补血气，生精髓	133
冬虫夏草：甘平保肺益肾精	134



第五章

补肾药酒

补肾阳的药酒	138
龟龄集酒	138
锁阳韭子酒	138
鹿茸虫草酒	139
补肾壮阳酒	139
人参海马酒	139
鹿茸山药酒	140
巴戟熟地酒	140
助阳补阳酒	140
鹿茸补酒	141
蚂蚁酒	141
补肾延寿酒	141
雀菟益肾壮阳酒	142
淫羊藿苁蓉酒	142

滋肾阴的药酒	143
地黄酒	143
固精酒	143
熙春酒	143
龟蛇酒	144
三仙酒	144
女贞皮酒	145
女贞子酒	145
天冬酒	145
滋阴补肾酒	146
滋阴百补酒	146
五味沙苑酒	146
二地二冬酒	147
益肾气的药酒	148
十二红酒	148
巴戟酒	148
羊肾酒	149
鹿骨酒	149
参杞酒	149
长生固本酒	150
补肾固精酒	150
牛膝独活酒	151
填肾精的药酒	152
五精酒	152
种子酒	152



山萸苁蓉酒	153
枸杞地黄酒	153
枸杞龙眼酒	153
黄精首乌酒	154
五子补肾酒	154
补精益血酒	154

附录

常用的补肾中成药

金匱肾气丸	156
济生肾气丸	156
右归丸	157

青娥丸	157
六味地黄丸	158
知柏地黄丸	158
杞菊地黄丸	159
麦味地黄丸	159
大补阴丸	159
左归丸	160
金锁固精丸	160
水陆二仙丹	160
缩泉丸	161
七宝美髯丹	161
锁阳固精丸	161
五子衍宗丸	162
参茸丸	162
河车大补丸	163



第一章

养肾应以食为本



俗话说：民以食为天。饮食是供给机体营养物质的源泉，是维持人体生长、发育，完成各种生理功能，保证生命不可缺少的条件。中医认为，食物不仅能为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，而且还能疗疾祛病。自古以来，中医就有“药食同源”之说，唐代《黄帝内经太素》一书中就曾写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物”。孙思邈在《备急千金要方》中也曾强调以食治病，认为“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食制之，食疗不愈，然后命药”。中医养生讲究以食为先，养肾自然也应以食为本。

饮食养肾的三原则

饮食养生是中医养生学中的重要组成部分，其目的在于通过合理而适度地补充营养，以补益精气，并通过饮食调配，纠正脏腑阴阳之偏颇，从而增进机体健康、抗衰延寿。所谓合理，就是指食物的性味和补养的时机要选对，而适度则是指食物的分量要适度。饮食养生既要合理又要适度，那么，对于养肾来说，怎样进行饮食调养才是合理而又适度的呢？下面我就来给大家讲一讲合理而适度地进行饮食养肾的三原则。

1. 均衡营养，补益精气

中医认为，肾气的盛衰对人体的生命活动起着重要的作用，决定着寿命的长短。



肾气乃是由肾精所化生之气，肾精有先天和后天之分，所以肾气也有先天和后天之分。

由与生俱来的肾的精气所化生的肾气为先天之气；而出生后肺吸入之清气和脾胃运化而成的水谷精气即为后天之气，后天之气不断充养而成真气，或称元气，正气。

《黄帝内经》中说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”意思就是说，一个人要想活下去，就要利用后天之气不断充养先天精气。

后天之气从何而来呢？后天之气，来自于各种食物，经脾胃的吸收、运化、升华，运送到各个脏腑，并把部分后天之气和先天之气一起藏于肾脏。后天之气与先天之气可以相互转化。后天之气越多，那么它转化的先天之气也就会越多。平时就可以多用后天之气，少用先天之气，使先天之气消耗少，先天之气用的时间越长，人的寿命就越长。

所以，要保住先天精气就要通过饮食多积累后天之气，而均衡营养是积累后天之气的重要因素。《素问·脏气法时论》中说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”

这说明“五谷”“五果”“五畜”“五菜”及“五味”等合理调配，才能保证营养均衡，也才是最健康的。不能过分偏食某种食物，以免造成营养不良。还要注意饮食清淡，少吃盐，因为咸味入肾，可致肾水更寒，易损元阳。

2. 节制饮食，减少肾气耗损

我国古代养生家十分重视饮食适量，在节制饮食方面有许多精辟论述和具体方法。《黄帝内经》就曾一针见血地指出饮食过度的危害：“饮食自倍，肠胃乃伤。”又具体论道：“饮食不节，起居不时者……则膜满闭塞（腹部胀满堵塞），下为飧泄（腹泻），久为肠澼（痢疾）。”孙思邈在《备急千金要方》中也说：“饮食以时，饥饱得中”“每食不重用”，讲的就是吃饭要定时定量，并且不要过量。这对维持胃肠正常功能，保持其工作的规律性是十分重要的。明代《修真秘要》说得更明确：“食欲少而不欲顿，常如饥中饱，饱中饥。”

节制饮食，既不能吃得太多、太饱，也不能吃过多过杂的膏粱厚味，否则就会对脾胃造成损伤，影响脾胃功能。如果脾胃受损，就会影响后天之气的运化，后天之气缺乏人体就会动用先天之气来填补亏空。先天之气被过度透支的话，人的寿命就会受到影响。因此，善于益寿的人，都会非常注意饮食适度，从来不会暴饮暴食，或是等饿了再吃、渴了再喝，而是少食多餐、适可而止，使脾胃始终保持一种不饥不饱的状态，从而减少肾气的消耗。



3. 药膳食疗，培补后天之气

药膳即药材与食材相配伍而做成的美食。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，两者相辅相成，相得益彰；既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。所以，对于肾虚的人来说，还可以借助药膳食疗来培补后天之气。肾虚的病人可选用温阳补肾的食物，如牛肉、羊肉、鲫鱼、鲢鱼、大枣、核桃等；肾阴虚的病人可选用滋阴的食物，如甲鱼、鸭肉等。当然各种食物都有各自的性味和功效，因此，利用药膳疗法时，要根据具体情况辨证选药，才能取效。

现在市面上还有很多补肾保健食品，虽然有一定帮助，但是为了保证肾脏健康，必须确定自己的肾虚类型，切不可乱补，因为大多数补肾药物为温热药，长期服用易耗损肾阴，使肾气更为不足。

冬季食疗补肾的五大原则

从自然界万物生长规律来看，冬季是万物闭藏的季节，自然界是阴盛阳衰，万物都潜藏阳气，以待春来。冬季之风为北风，其性寒。祖国医学认为，寒为阴邪，易伤阳气。而人体的阳气根源于肾，所以寒邪最易中伤肾阳。肾阳一伤，就容易出现腰膝冷痛、易感风寒、夜尿频多、阳痿遗精等；肾阳一虚又会伤及肾阴，肾阴不足，则咽干口燥、头晕耳鸣也随之而生。因此，数九严冬养生首当养肾。而冬季养肾最好的方法就是食疗进补。食疗补肾要达到最好的效果需注意以下几点。

1. 补肾填精，宜为温补

肾是人体的根本所在，是人体生命活动的源泉，它滋五脏阴气，发五脏阳气。冬季人体为抵御严寒，需要储存更多的能量和营养物质，因此冬季到来时，营养物质在体



内也最易吸收和储存，常言道：“冬令进补，三春打虎。”因此，为了更好地抵御严寒，冬季最应该进行食补养肾。为了补肾填精，养生的食物宜为温性，可常以狗肉、羊肉、麻雀、韭菜、虾仁、栗子、核桃仁来温补肾阳；以海参、龟肉、芝麻、黑豆等填精补髓。

2. 持续进补，适量适度

由于每个人的体质不同，食疗补肾也不能千篇一律，需针对自身体质类型，对症进补方能增强体质、促进健康。正常体质的人群更要选择抗衰老、强身健体的膳方，坚持冬季养生进补，既补充足够的营养，又保护人体阳气。但要注意，腻滞厚味的

