

茄子

消肿、利尿、止痛

茄子能散血、消肿、利尿、通便、止痛
对肾炎水肿、慢性胃炎、便秘等疾病有一定的辅助食疗作用



患了肾病，更需要科学饮食
不仅要祛病，还要养肾

养肾 就要这样吃

红米

强筋壮骨、补血养颜

红米营养价值非常高
富含铁、磷等元素
有补血强肾、延缓衰老、降压降脂等功效



红枣

补虚益气、养肝护肾

红枣含多种氨基酸、维生素
可以减轻毒性物质对肝脏和肾脏的损害
红枣还可以补气生血
提高免疫力
对慢性肝炎、肾炎有一定的食疗效果



香菇

有「山珍之王」之称

香菇是高蛋白、低脂肪的营养保健食品
具有和胃健脾、补气益肾的功效
可治久病气虚、食欲不振等病症



韭菜

增强肾功能

韭菜生食活血、散血
熟食补肾益阳、理气降逆、暖胃除湿
韭菜还有「起阳草」之称
对增强性功能有益



扫一扫二维码

看烹饪视频
轻松学会

「蜜汁蒸红枣莲子」



就要这样吃养肾

吕杰 / 主编

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

养肾就要这样吃 / 吕杰主编. —北京: 中国纺织出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5180-2488-9

I. ①养… II. ①吕… III. ①补肾—食物疗法 IV.
①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第064719号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 马丽平 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 154千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART 1 养肾护肾，不可不知的常识

中、西医说肾大不相同 010

- 1. 西医说肾 010
- 2. 中医说肾 010

细说肾的重要性 011

- 1. 肾主藏精：肾是储存生命基本物质的“宝库” 011
- 2. 肾主生长发育：肾精是推动人体生命的原动力 011
- 3. 肾主骨：肾若不好，骨骼就不会好 012
- 4. 肾主水：肾是人体水液代谢的“总开关” 012
- 5. 肾主纳气：人体的呼吸运动离不开肾的参与 013
- 6. 肾开窍于耳：肾精足，耳朵才听得更清楚 013
- 7. 肾之华在发：头发需要肾精的滋养 013

防治肾病的良好习惯 014

- 1. 饮食宜清淡少盐 014
- 2. 新鲜蔬果很必要 014
- 3. 适当摄入富含维生素E和维生素B₆的食物 014
- 4. 钙、锌、硒不可少 015
- 5. 不吸烟、少喝酒 016
- 6. 多喝水、少憋尿 016

肾病和肾虚是两回事 017

- 1. 肾虚有多种表现 017
- 2. 肾病就是肾脏疾病 018

肾病的常见病因 019

- 1. 先天不足，缺乏底气 019

2.房事不节，最伤肾气.....	019
3.过劳过逸，肾脏无力.....	019
4.饮食不节，伤脾及肾.....	020
5.六淫伤肾，寒燥尤甚.....	020
6.内伤七情，过激为害.....	020
7.久坐不动，阻碍气血.....	021
8.大量服药，负担过重.....	021

补肾的常见误区.....022

1.补肾并非就是壮阳.....	022
2.补肾不只是男人的事.....	022
3.阳痿未必就是肾虚惹的祸.....	022
4.耳鸣不一定是肾虚.....	023
5.年轻人照样会肾虚.....	023

中医解读肾病及对应食疗法.....024

1.肾阳虚——温补肾阳.....	024
2.肾阴虚——滋补肾阴.....	024
3.气阴两虚——益气养阴.....	025
4.肾气不固——补肾固摄.....	025
5.肾精不足——补肾填精.....	026





PART

2

食材要选对，肾病食养有宜忌

肾病患者宜吃食材 028

粳米/黑米/黄豆	028
黑豆/小麦/小米	029
芡实/莲子/花生	030
板栗/桂圆/核桃	031
榛子/松子/黑芝麻	032
枸杞子/豆腐/银耳	033
黑木耳/茶树菇/茼蒿	034
韭菜/豇豆/茄子	035
芦笋/蕨菜/山药	036
红薯/莲藕/南瓜	037
莴笋/玉米/紫菜	038
山楂/葡萄/石榴	039
樱桃/桑葚/猪肉	040
猪腰/猪肚/猪骨髓	041
火腿/牛肉/羊肉	042
乌鸡/鸡蛋/鸭肉	043

鸽肉/鹌鹑/鲤鱼	044
鳝鱼/鲫鱼/草鱼	045
鲈鱼/墨鱼/泥鳅	046
甲鱼/虾仁/淡菜	047
牡蛎/海参/干贝	048

肾病患者慎吃食物 049

茭白/芥蓝/竹笋/菱角	049
蟹黄/兔肉/熏肉/腊肉	050
咸菜/咸鱼/臭豆腐/萝卜干	051
冰激凌/雪糕/冷饮/爆米花	052
炸麻花/油条/炸薯片/巧克力	053
奶油/粗棉籽油/胡椒/干辣椒	054
芥末/咖喱粉/咖啡/浓茶	055
白酒/啤酒/黄酒/可乐	056
烧烤食物/方便面/松花蛋/咸蛋	057
蛋黄/鱼露/鱼肝油/香蕉	058



01天 060

营养早餐 南瓜馒头 060

牛奶粥 061

陈皮炒鸡蛋 061

活力午餐 白菜梗拌胡萝卜丝 062

彩椒山药炒玉米 062

冬瓜蒸鸡 063

健康晚餐 艾叶炒鸡蛋 064

醋熘莴笋 065

绿豆芽韭菜汤 065

02天 066

营养早餐 刀切馒头 066

玉米胡萝卜粥 067

活力午餐 风味蒸莲子 068

粉蒸芹菜叶 069

西红柿炒鸡肉 069

健康晚餐 粉蒸芋头 070

橄榄油芹菜拌核桃仁 071

西红柿蛋花汤 071

03天 072

营养早餐 黄瓜鸡蛋炒面 072

苹果汁 073

活力午餐 黄油豌豆炒胡萝卜 074

火龙果菠萝果盘 075

海鲜鸡蛋炒秋葵 076

鸡翅烧豆角 077

健康晚餐 海蜇黄瓜拌鸡丝 078

干煸芋头牛肉丝 078

红枣芋头汤 079

04天 080

营养早餐 金枪鱼三明治 080

菠菜芹菜粥 081

活力午餐 黄瓜炒土豆丝 082

凉拌嫩芹菜 083

黑椒苹果牛肉粒 083

健康晚餐 黄瓜拌绿豆芽 084

黑芝麻拌莴笋丝 084

胡萝卜牛尾汤 085

05天 086

营养早餐 韭菜饺 086

海虾干贝粥 087

活力午餐 芦笋金针菇 088

南瓜苹果沙拉 089

姜汁蒸鸡 089

健康晚餐 粗粮香芋包 090

木瓜鲤鱼汤 091

06天 092

营养早餐 嫩南瓜豆腐饼 092

黄瓜粥 093

活力午餐 青椒炒莴笋 094

藕片花菜沙拉 095

满堂彩蒸鲈鱼 096

魔法可乐鸡翅 097

健康晚餐 胡萝卜芹菜沙拉 098

芦笋炒鸡柳 099

丝瓜豆腐汤 099

07天 100

营养早餐 麦香馒头 100

培根苹果卷 101

红枣牛奶饮 101

活力午餐 红椒黄瓜片 102

素蒸芋头 102

目录 Contents



萝卜芋头蒸鲫鱼	103
健康晚餐	
蜜汁蒸红枣莲子	104
菠菜炒鸡蛋	105
原味南瓜汤	105
08天	106
营养早餐	
牛肉鸡蛋炒饭	106
酸奶草莓	107
活力午餐	
蒜香南瓜藤	108
杂酱莴笋丝	109
萝卜丝蒸牛肉	109
健康晚餐	
清蒸鱼皮饺	110
西红柿豆芽汤	111
09天	112
营养早餐	
牛油果鸡蛋三明治	112
韩式南瓜粥	113
活力午餐	
蒸芹菜叶	114
香油胡萝卜	115
清炒时蔬鲜虾	116
苹果红枣鲫鱼汤	117
健康晚餐	
胡萝卜炒杏鲍菇	118
冬菜蒸牛肉	118
玉米豆花汤	119
10天	120
营养早餐	
芹菜饺	120
核桃大米粥	121
活力午餐	
酿冬瓜	122
肉末胡萝卜炒青豆	122
韭菜炒虾仁	123
健康晚餐	
南瓜沙拉	124
糯米藕圆子	124
鲜奶白菜汤	125

11天	126
营养早餐	
双色馒头	126
核桃蒸蛋羹	127
活力午餐	
黄瓜拌豆皮	128
胡萝卜炒玉米笋	129
清香蒸鲤鱼	130
麻叶肉末汤	131
健康晚餐	
玉米苦瓜煎蛋饼	132
绿豆冬瓜海带汤	133
12天	134
营养早餐	
土豆黄瓜饼	134
鸡蛋瘦肉粥	135
活力午餐	
胡萝卜玉米虾仁沙拉	136
芦笋扒冬瓜	136
珍珠蒸鸡翅	137
健康晚餐	
玉米拌豆腐	138
糖醋藕片	138
健脾山药汤	139
13天	140
营养早餐	
吐司水果三明治	140
牛奶藕粉	141
南瓜煎奶酪	141
活力午餐	
姜丝蒸冬瓜	142
胡萝卜丝炒豆芽	142
虾仁西兰花	143
健康晚餐	
奶香玉米饼	144
山药红枣鸡汤	145



14天146

营养早餐 西葫芦蛋饺146
葡萄干苹果粥147

活力午餐 西红柿炒山药148
蒸茼蒿149

健康晚餐 香卤牛腱子149
圆椒炒芋头片150
蒜味黄瓜酸奶沙拉151
鱼头豆腐汤151

15天152

营养早餐 虾饺皇152
玉米燕麦粥153

活力午餐 蛋丝拌韭菜154
腰果西芹炒虾仁155
肉末炸鹌鹑蛋156
豆苗煮芋头157

健康晚餐 蒸茼蒿叶158
芝麻芋泥158
山药煲鸡肉汤159

16天160

营养早餐 西蓝花虾皮蛋饼160
芋头粥161

活力午餐 干煸藕条162
冰镇土豆苹果沙拉163
山药酱焖鸭164
陈皮银耳炖乳鸽165

健康晚餐 爱心蔬菜蛋饼166
红枣杏仁小米粥167

17天168

营养早餐 鲜虾饺168
红枣小米粥169

活力午餐 玫瑰山药170
炒牛蒡胡萝卜丝171
板栗蒸鸡171

健康晚餐 黄鱼鸡蛋饼172
青豆炒肉粒173
佛手胡萝卜马蹄汤173

18天174

营养早餐 小黄瓜奶酪三明治174
鲜虾芹菜粥175

活力午餐 芹菜甜橘沙拉176
芦笋煨冬瓜177
五彩鸽丝177

健康晚餐 肉泥洋葱饼178
鱼肉海苔粥179

19天180

营养早餐 椰菜小麦包180
鲜虾蛋粥181

活力午餐 素炒芋头片182
糖醋菠萝藕丁182
日式起司鸡排183

健康晚餐 虾仁炒豆芽184
奶汁冬瓜条184
莲子红枣芡实煲香芋185

20天186

营养早餐 早餐三明治186
玉米南瓜大麦粥187

活力午餐 芋泥彩椒沙拉188
虾米拌胡萝卜189
蒸鱼蓉鹌鹑蛋189

健康晚餐 酸甜蒸苹果190
蒜香西蓝花炒虾仁191
山药粥192



就要这样吃 养肾

吕杰 / 主编

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

养肾就要这样吃 / 吕杰主编. —北京: 中国纺织出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5180-2488-9

I. ①养… II. ①吕… III. ①补肾—食物疗法 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第064719号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 马丽平 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 154千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART 1 养肾护肾，不可不知的常识

中、西医说肾大不相同 010

- 1. 西医说肾 010
- 2. 中医说肾 010

细说肾的重要性 011

- 1. 肾主藏精：肾是储存生命基本物质的“宝库” 011
- 2. 肾主生长发育：肾精是推动人体生命的原动力 011
- 3. 肾主骨：肾若不好，骨骼就不会好 012
- 4. 肾主水：肾是人体水液代谢的“总开关” 012
- 5. 肾主纳气：人体的呼吸运动离不开肾的参与 013
- 6. 肾开窍于耳：肾精足，耳朵才听得更清楚 013
- 7. 肾之华在发：头发需要肾精的滋养 013

防治肾病的良好习惯 014

- 1. 饮食宜清淡少盐 014
- 2. 新鲜蔬果很必要 014
- 3. 适当摄入富含维生素E和维生素B₆的食物 014
- 4. 钙、锌、硒不可少 015
- 5. 不吸烟、少喝酒 016
- 6. 多喝水、少憋尿 016

肾病和肾虚是两回事 017

- 1. 肾虚有多种表现 017
- 2. 肾病就是肾脏疾病 018

肾病的常见病因 019

- 1. 先天不足，缺乏底气 019

2.房事不节，最伤肾气.....	019
3.过劳过逸，肾脏无力.....	019
4.饮食不节，伤脾及肾.....	020
5.六淫伤肾，寒燥尤甚.....	020
6.内伤七情，过激为害.....	020
7.久坐不动，阻碍气血.....	021
8.大量服药，负担过重.....	021

补肾的常见误区.....022

1.补肾并非就是壮阳.....	022
2.补肾不只是男人的事.....	022
3.阳痿未必就是肾虚惹的祸.....	022
4.耳鸣不一定是肾虚.....	023
5.年轻人照样会肾虚.....	023

中医解读肾病及对应食疗法.....024

1.肾阳虚——温补肾阳.....	024
2.肾阴虚——滋补肾阴.....	024
3.气阴两虚——益气养阴.....	025
4.肾气不固——补肾固摄.....	025
5.肾精不足——补肾填精.....	026





PART

2

食材要选对，肾病食养有宜忌

肾病患者宜吃食材 028

粳米/黑米/黄豆	028
黑豆/小麦/小米	029
芡实/莲子/花生	030
板栗/桂圆/核桃	031
榛子/松子/黑芝麻	032
枸杞子/豆腐/银耳	033
黑木耳/茶树菇/茼蒿	034
韭菜/豇豆/茄子	035
芦笋/蕨菜/山药	036
红薯/莲藕/南瓜	037
莴笋/玉米/紫菜	038
山楂/葡萄/石榴	039
樱桃/桑葚/猪肉	040
猪腰/猪肚/猪骨髓	041
火腿/牛肉/羊肉	042
乌鸡/鸡蛋/鸭肉	043

鸽肉/鹌鹑/鲤鱼	044
鳝鱼/鲫鱼/草鱼	045
鲈鱼/墨鱼/泥鳅	046
甲鱼/虾仁/淡菜	047
牡蛎/海参/干贝	048

肾病患者慎吃食物 049

茭白/芥蓝/竹笋/菱角	049
蟹黄/兔肉/熏肉/腊肉	050
咸菜/咸鱼/臭豆腐/萝卜干	051
冰激凌/雪糕/冷饮/爆米花	052
炸麻花/油条/炸薯片/巧克力	053
奶油/粗棉籽油/胡椒/干辣椒	054
芥末/咖喱粉/咖啡/浓茶	055
白酒/啤酒/黄酒/可乐	056
烧烤食物/方便面/松花蛋/咸蛋	057
蛋黄/鱼露/鱼肝油/香蕉	058



01天 060

营养早餐

南瓜馒头 060

牛奶粥 061

陈皮炒鸡蛋 061

活力午餐

白菜梗拌胡萝卜丝 062

彩椒山药炒玉米 062

冬瓜蒸鸡 063

健康晚餐

艾叶炒鸡蛋 064

醋熘莴笋 065

绿豆芽韭菜汤 065

02天 066

营养早餐

刀切馒头 066

玉米胡萝卜粥 067

活力午餐

风味蒸莲子 068

粉蒸芹菜叶 069

西红柿炒鸡肉 069

健康晚餐

粉蒸芋头 070

橄榄油芹菜拌核桃仁 071

西红柿蛋花汤 071

03天 072

营养早餐

黄瓜鸡蛋炒面 072

苹果汁 073

活力午餐

黄油豌豆炒胡萝卜 074

火龙果菠萝果盘 075

海鲜鸡蛋炒秋葵 076

鸡翅烧豆角 077

健康晚餐

海蜇黄瓜拌鸡丝 078

干煸芋头牛肉丝 078

红枣芋头汤 079

04天 080

营养早餐

金枪鱼三明治 080

菠菜芹菜粥 081

活力午餐

黄瓜炒土豆丝 082

凉拌嫩芹菜 083

黑椒苹果牛肉粒 083

健康晚餐

黄瓜拌绿豆芽 084

黑芝麻拌莴笋丝 084

胡萝卜牛尾汤 085

05天 086

营养早餐

韭菜饺 086

海虾干贝粥 087

活力午餐

芦笋金针菇 088

南瓜苹果沙拉 089

姜汁蒸鸡 089

健康晚餐

粗粮香芋包 090

木瓜鲤鱼汤 091

06天 092

营养早餐

嫩南瓜豆腐饼 092

黄瓜粥 093

活力午餐

青椒炒莴笋 094

藕片花菜沙拉 095

满堂彩蒸鲈鱼 096

魔法可乐鸡翅 097

健康晚餐

胡萝卜芹菜沙拉 098

芦笋炒鸡柳 099

丝瓜豆腐汤 099

07天 100

营养早餐

麦香馒头 100

培根苹果卷 101

红枣牛奶饮 101

活力午餐

红椒黄瓜片 102

素蒸芋头 102

目录 Contents



萝卜芋头蒸鲫鱼	103
健康晚餐	
蜜汁蒸红枣莲子	104
菠菜炒鸡蛋	105
原味南瓜汤	105
08天	106
营养早餐	
牛肉鸡蛋炒饭	106
酸奶草莓	107
活力午餐	
蒜香南瓜藤	108
杂酱莴笋丝	109
萝卜丝蒸牛肉	109
健康晚餐	
清蒸鱼皮饺	110
西红柿豆芽汤	111
09天	112
营养早餐	
牛油果鸡蛋三明治	112
韩式南瓜粥	113
活力午餐	
蒸芹菜叶	114
香油胡萝卜	115
清炒时蔬鲜虾	116
苹果红枣鲫鱼汤	117
健康晚餐	
胡萝卜炒杏鲍菇	118
冬菜蒸牛肉	118
玉米豆花汤	119
10天	120
营养早餐	
芹菜饺	120
核桃大米粥	121
活力午餐	
酿冬瓜	122
肉末胡萝卜炒青豆	122
韭菜炒虾仁	123
健康晚餐	
南瓜沙拉	124
糯米藕圆子	124
鲜奶白菜汤	125

11天	126
营养早餐	
双色馒头	126
核桃蒸蛋羹	127
活力午餐	
黄瓜拌豆皮	128
胡萝卜炒玉米笋	129
清香蒸鲤鱼	130
麻叶肉末汤	131
健康晚餐	
玉米苦瓜煎蛋饼	132
绿豆冬瓜海带汤	133
12天	134
营养早餐	
土豆黄瓜饼	134
鸡蛋瘦肉粥	135
活力午餐	
胡萝卜玉米虾仁沙拉	136
芦笋扒冬瓜	136
珍珠蒸鸡翅	137
健康晚餐	
玉米拌豆腐	138
糖醋藕片	138
健脾山药汤	139
13天	140
营养早餐	
吐司水果三明治	140
牛奶藕粉	141
南瓜煎奶酪	141
活力午餐	
姜丝蒸冬瓜	142
胡萝卜丝炒豆芽	142
虾仁西兰花	143
健康晚餐	
奶香玉米饼	144
山药红枣鸡汤	145



14天146

营养早餐 西葫芦蛋饺146
葡萄干苹果粥147

活力午餐 西红柿炒山药148
蒸茼蒿149

香卤牛腱子149
健康晚餐 圆椒炒芋头片150
蒜味黄瓜酸奶沙拉151
鱼头豆腐汤151

15天152

营养早餐 虾饺皇152
玉米燕麦粥153

活力午餐 蛋丝拌韭菜154
腰果西芹炒虾仁155
肉末炸鹌鹑蛋156
豆苗煮芋头157

健康晚餐 蒸茼蒿叶158
芝麻芋泥158
山药煲鸡肉汤159

16天160

营养早餐 西蓝花虾皮蛋饼160
芋头粥161

活力午餐 干煸藕条162
冰镇土豆苹果沙拉163
山药酱焖鸭164
陈皮银耳炖乳鸽165

健康晚餐 爱心蔬菜蛋饼166
红枣杏仁小米粥167

17天168

营养早餐 鲜虾饺168
红枣小米粥169

活力午餐 玫瑰山药170
炒牛蒡胡萝卜丝171
板栗蒸鸡171

健康晚餐 黄鱼鸡蛋饼172
青豆炒肉粒173
佛手胡萝卜马蹄汤173

18天174

营养早餐 小黄瓜奶酪三明治174
鲜虾芹菜粥175

活力午餐 芹菜甜橘沙拉176
芦笋煨冬瓜177
五彩鸽丝177

健康晚餐 肉泥洋葱饼178
鱼肉海苔粥179

19天180

营养早餐 椰菜小麦包180
鲜虾蛋粥181

活力午餐 素炒芋头片182
糖醋菠萝藕丁182
日式起司鸡排183

健康晚餐 虾仁炒豆芽184
奶汁冬瓜条184
莲子红枣芡实煲香芋185

20天186

营养早餐 早餐三明治186
玉米南瓜大麦粥187

活力午餐 芋泥彩椒沙拉188
虾米拌胡萝卜189
蒸鱼蓉鹌鹑蛋189

健康晚餐 酸甜蒸苹果190
蒜香西蓝花炒虾仁191
山药粥192

