

注重饮食调节 打造健康生活

看人下菜碟系列

健 肾 营 养 餐

营养医学专家审定、点评、推荐

朱太治 双福◎主编



农村读物出版社



健肾营养餐

朱太治 双福 ◎主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健肾营养餐/朱太治, 双福主编. —北京: 农村读物出版社, 2008.12

(看人下菜碟系列)

ISBN 978-7-5048-5171-0

I. 健… II. ①朱…②双… III. 补肾—食物疗法—食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第201602号

主 编	朱太治 双 福
统 筹	周学武
编 著	韩 磊 周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 陈 辰 孙 燕 贾全勇 刘继灵 梅妍娜 赵 晶 裴 丽 孙 鹏 王雪蕾 徐正全 李华华 李青青 石婷婷
审 稿	韩 磊
摄 影	双福 SF 文化工作室
设 计	www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣 刘博浩
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	720mm X 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷
印 数	1~8000册
定 价	15.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

CONTENTS

写在前面:

生活饮食要健肾

05

蔬果类

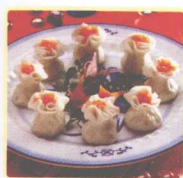
木耳炒白菜	07
翡翠白菜丝	07
蜜豆红枣煲娃娃菜	08
醋熘白菜	09
金沙小白菜	09
板栗烧菜心	10
菜心素什锦	11
韭菜拌银芽	11
腰果鲜百合	12
糖醋山药	13
木耳山药丝	13
桃仁山药泥	14
番茄炒山药	15
琉璃核桃仁	15
腰果西芹	16
西芹鲜百合	17
芝麻拌嫩茄	17
红枣糯米藕	18
粉蒸豌豆	19
松仁玉米	19
南瓜莲子汤	20
芝麻香菇串	21
炒三鲜	21
养生四宝	22

肉禽蛋类

香卤骨	23
肉末烧木耳	23
枸杞山药煲瘦肉	24
番茄肉丝汤	25
南瓜豌豆肉丝汤	25
莲藕黄豆排骨汤	26
雪梨瘦肉汤	27
糯香大肠	27
茭实白果猪肚汤	28
松仁火腿豆腐	29
山药炖羊肉	29
胡萝卜炒羊肉	30
榛果羊排	31
家常烧仔鸡	31
银芽炒鸡丝	32
魔芋烧鸡块	33
番茄黄焖鸡块	33
烧仔鸡	34
田七炖鸡汤	35
栗子炖鸡	35
白果鸡汤	36
黄精杞枣乌骨鸡	37
灵芝蜜枣老鸭汤	37
翡翠鲜菇鸭掌	38

核桃仁炒鸭丁	39
嫩姜炒仔鸭	39
菠萝鸭片	40
韭菜炒鸭血	41
红枣鹌鹑汤	41
银耳杏仁鹌鹑汤	42
核桃乳鸽煲	43
冬虫夏草煲乳鸽	43
韭菜炒鸡蛋	44
杜仲参芪煲乳鸽	45
花旗参炖老鸽	45
银耳鹌鹑蛋	46
香菇蒸乳鸽	47
番茄银耳炖乳鸽	47
莲藕陈皮乳鸽汤	48
红烧乳鸽	48





水产品类

清蒸鲈鱼	49
香滑鲈鱼片	49
油浸鲈鱼	50
韭菜炒银鱼	51
五花香酥鲫鱼	51
金笋香菜鲫鱼汤	52
炖鲤鱼	53
香煎鲤鱼	53
鱼肉豌豆烩玉米	54
银耳鳊鱼汤	55
萝卜条炒墨鱼	55
萝卜丝炖青虾	56
炒青虾	57
白灼基围虾	57
鲜百合炒虾仁	58
金钩荷兰豆	58
温拌银耳干贝	59
淡菜豆腐汤	59
韭菜拌海肠	60
笋片烧海参	61
糖醋海参	61
肉末烧海参	62
糖醋蜆头	62

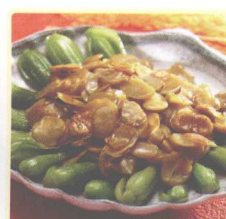
附录:

经络健肾按摩法 78

生活健肾强腰法 79

主食饮品类

牛奶糯米粥	63
糯米鸡丝粥	63
小米红薯粥	64
五宝赤豆粥	65
高粱赤豆粥	65
大虾捞饭	66
腰果鸡丁炒饭	67
家常芥麦面条	67
三宝饼	68
香甜山药饼	69
蛤肉合饼	69
三花玉米饼	70
红薯糯米饼	71
鱼肉水饺	71
鲜荠菜馄饨	72
坚果饭团	72
枣泥酥圆	73
全素烧卖	73
山药梅肉寿司	74
番茄冬菇粟米羹	74
丝瓜玉米羹	75
樱桃银耳羹	75
山药莲子羹	76
百合莲子羹	76
冰糖湘莲	77
番茄葡萄汁	77



写在前面：生活饮食要健肾

了解我们的肾

肾脏位于人的腰部，脊柱两旁，左右各一。古医书中说：“腰者，肾之府”。肾藏有“先天之精”，为脏腑阴阳之本，生命之源，故称肾为“先天之本”。肾在五行属水。

肾通过排泄代谢废物，调节体液，分泌激素，以维持体内内环境稳定，使新陈代谢正常进行。具体来说肾脏的主要生理功能有：

- ◎分泌尿液，排出代谢废物、毒物和药物。
- ◎调节人体水和渗透压。
- ◎调节电解质浓度。
- ◎调节酸碱平衡。
- ◎内分泌功能。
- ◎促进头发生长。
- ◎肾气通耳，控制听力。

什么是肾虚

中医认为健康的本质在于“阴平阳秘，精神乃治。”是指人在正常情况下，五脏、六腑的功能，营卫气血，四肢百骸，十四经络都能阴阳协调，达到相对平衡。平衡是健康的象征。当肾阴、肾阳之间的平衡遭到破坏后，就会出现肾阴、肾阳偏衰或偏盛的病理变化，即肾虚。传统医学所讲的“肾虚”概念中的“肾”，不仅指解剖学上的肾脏，而且是一个生理作用相当广泛，与人体生殖、生长发育、消化、内分泌代谢等都有直接或间接关系的重要脏器。“肾虚”也就是一个宽泛的概念，包括泌尿系统、生殖系统、内分泌代谢系统、神经精神系统及消化、血液、呼吸等诸多系统的相关疾病。

肾虚的种类：

中医认为肾虚分为肾阳虚、肾阴虚、肾气虚、肾阴阳两虚。

- ①**肾阳虚（俗称命门火衰）**：临床表现为畏寒、肢冷、小便清长、面色晄白、性欲减退、舌淡苔白、脉沉迟、男子阳痿早泄，女子宫寒不孕、遗尿浮肿等。
- ②**肾阴虚（俗称肾水不足）**：临床表现为五心烦热、潮热盗汗、口干舌燥、尿黄便干、舌红少苔、脉细数、男子遗精早泄、女子经少经闭。
- ③**肾气虚**：气短自汗、倦怠无力、面色晄白、小便频多、遗精早泄、舌苔淡白、脉细弱。
- ④**肾阴阳两虚**：五心烦热、盗汗或自汗、四肢发凉、遗精失眠、多梦、舌红无苔、脉细数或舌淡苔白、脉沉迟。

医学家认为肾虚是老年人患病、衰老的主要原因之一。著名老中医岳美中认为：“人之衰老，肾脏先枯，累及诸脏。”朱丹溪在《格致余论》中说：“人生至六十、七十以后，精血俱耗，平居无事，已有热证，何者？头昏目眩，肌痒溺数，鼻涕牙落，涎多寝少，足弱耳聩，健忘眩运，肠燥面垢，发脱眼花……但是老境，无不有此……所述前证，皆是血少。”说明肾虚、精血衰耗、毒素积蓄、经络不通是人体衰老的原因。

写在前面：生活饮食要健肾

人到老年之所以衰老，是因为人的机体出现了气血虚衰、精神耗损、肾阴不足、肝火上亢、毒素积蓄、经络不通的生理状态。有人曾对20岁以上的235人进行调查，其中30岁的肾虚率为58%，40岁为71%，50岁为80%，60岁为90%，70岁为95%。由此可见，肾虚百分比随年龄的增加而递增。

所以，早期有效地调补人体的阴阳、气血、脏腑功能，及时排出毒素，纠正肾虚证，是延缓衰老也预防老年病的关键所在。

肾虚与肾病的区别

肾虚不同于肾病。肾病是指肾脏器官的疾患，尤其是指伴发或继发于一些其它的病理过程的异常状态，包含急性肾小球肾炎、隐匿性肾炎、肾盂肾炎、过敏性紫癜肾炎、红斑狼疮肾炎、痛风肾病、膜性肾病、糖尿病肾病、高血压肾病、先天性多囊肾、肾病综合征、肾功能衰竭等症。肾病与中医的肾虚在病理机制、临床症状方面有密切的联系而不尽完全相同。

健肾饮食原则

药补不如食补，追求健康、调理肾虚症状，首先要在饮食营养、调节生活规律和体育锻炼上多下功夫。

健肾明星食物：

牛骨髓、狗肉、羊骨、猪肾、淡菜、干贝、鲑鱼、桑椹、芡实、栗子、胡桃、芝麻、粟米、山药、豇豆、枸杞子、冬虫夏草、杜仲、何首乌、海参、海马、虾子等。

肾虚者可根据自己的状况，选择食用。偏于肾阳虚者，宜食有温补肾阳作用的食物；偏于肾阴虚者，宜食滋补肾阴的食物；肾虚兼有遗泄之症者，还应进食一些补肾固摄填精的食物。

饮食禁忌：

肾虚者忌吃生冷大凉之物，忌吃辛辣香燥食物；呈现肾虚浮肿时，忌过咸饮食，也忌酒、葱蒜等刺激性食品，少吃荸荠、柿子、薄荷等。

肾病患者因类型不同，最好在医生指导下，根据自己的情况，选择健肾食物。

日常健肾养生术

1. 饮食有节、不可贪凉。
2. 适当运动、讲究卫生。
3. 改善居室环境、提高睡眠质量。
4. 调畅情志、节欲保精。



韩石

（青岛大学医学院附属医院营养科主任）

木耳炒白菜

原料

白菜250克，水发木耳150克，葱花、盐、味精、淀粉、酱油、花生油各适量。

制作

- ① 将木耳用温水泡半个小时，择洗净后，沥干水分；将白菜择洗净，切成片。
- ② 炒锅注油烧至七成热，下葱花炆锅，再放入白菜片煸炒片刻。
- ③ 放入木耳、酱油、盐，翻炒均匀，加味精调味，用湿淀粉勾芡即可。

医师点评

此菜适用于肾病、高血压、冠心病等病症的辅助食疗，并有和血养颜之功效。



翡翠白菜丝

原料

去头白菜心500克，水发香菇250克，红椒200克，香菜100克，鸡蛋2个，葱丝、姜丝、盐、料酒、色拉油各适量。

制作

- ① 将白菜心、水发香菇、红椒去杂洗净后切成丝，香菜洗净切段。
- ② 炒锅注油烧热，将鸡蛋打散倒入锅中，用小火炒成蛋饼，取出切成丝。
- ③ 炒锅注油烧热，下入葱丝、姜丝爆锅，放入白菜、香菇、红椒、盐、料酒，煸炒至白菜变软，投入香菜、鸡蛋丝，翻炒几下即可。

医师点评

此菜富含粗纤维，可润肠健肾、促进排毒，对辅助预防肠癌也有良好作用。



蜜豆红枣煲娃娃菜

原料◆◆◆◆◆

娃娃菜2棵，蜜豆、红枣、老姜、盐、色拉油各适量。

制作◆◆◆◆◆

- ① 红枣洗净浸透。
- ② 老姜去皮洗净切片，娃娃菜洗净切段。
- ③ 锅内添入适量清水煮沸，滴入少许油，放入娃娃菜、姜片、红枣，大火煮沸后改小火慢炖20分钟，加蜜豆煮沸片刻即可。

医师点评

娃娃菜富含微量元素，有润肠通便、养血补肾之功效。



醋熘白菜

原料

嫩白菜心500克，葱姜蒜末、盐、味精、淀粉、料酒、醋、酱油、花椒油、花生油各适量。

制作

- ① 将白菜洗净，切去菜头，一剖为二，切成长5厘米、宽2厘米的菱形块。
- ② 炒锅注油烧至七成热，放入白菜翻炒，边炒边少许添汤（以免炒糊），待炒透时将菜拨至一边；再注入少许花生油，下入葱姜蒜末炝锅，放入醋、酱油、盐、料酒、味精，同白菜炒匀，用湿淀粉勾芡，淋上花椒油，翻匀即成。

医师点评

白菜有利尿通便、养胃生津、清热解毒等功效，尤适合肺热咳嗽、便秘、肾病患者多食。



金沙小白菜

原料

嫩小白菜250克，胡萝卜、玉米粒、鲜冬菇各25克，熟芝麻15克，盐、糖、湿淀粉、鸡精、清汤、色拉油各适量。

制作

- ① 将小白菜洗净，胡萝卜洗净去皮切粒，鲜冬菇切粒。
- ② 锅内添水烧开，放入小白菜烫熟，捞出沥水，摆放盘内。
- ③ 炒锅注油烧热，放入胡萝卜粒略炒，加入清汤、玉米粒、鲜冬菇、芝麻，调入盐、糖、鸡精烧开，用湿淀粉勾芡，浇在小白菜上即成。

医师点评

健脑明目，营养丰富，玉米、芝麻都有很好的补肾功效。

板栗烧菜心

原料

菜心350克，板栗肉250克，盐、鸡精、胡椒粉、淀粉、香油、色拉油各适量。

制作

- ① 将板栗肉洗净，切薄片。
- ② 炒锅注油烧至五成热，放入板栗炸透，呈金黄色时捞出沥油，盛入盘内，上笼蒸10分钟。
- ③ 炒锅注油烧至八成热，放入菜心，加盐煸炒片刻，投入板栗、鸡精，慢火烧透入味，用湿淀粉勾芡，淋入香油，撒上胡椒粉，装盘即成。

医师点评

板栗香甜，养胃健脾、补肾强筋，对肾虚者有良好的滋补功效。



菜心素什锦

原料

青菜心200克，金针菇、鲜芦笋各150克，玉米笋100克，盐、糖、味精、淀粉、鲜汤、香油、花生油各适量。

制作

- ① 将金针菇去蒂，鲜芦笋切段，青菜心洗净。
- ② 炒锅注油烧热，放入青菜心煸炒，加盐、味精调味，炒至碧绿色盛出。
- ③ 炒锅注油烧热，放入金针菇、鲜芦笋和玉米笋煸炒片刻，加入盐、味精、糖及少许鲜汤，烧开后入味，用湿淀粉勾薄芡，淋上香油，盛于盘中，用炒好的青菜心围边即可。

医师点评

油菜富含胡萝卜素和维生素C，常食有助于增强机体免疫力、通利五脏。



韭菜拌银芽

原料

韭菜300克，绿豆芽200克，花椒油、盐各适量。

制作

- ① 将韭菜洗净切段，绿豆芽洗净后烫一下装盘。
- ② 加盐、花椒油拌匀即可。

医师点评

韭菜有补肾起阳功效，可用于阳痿、遗精、早泄等症的辅助食疗。

腰果鲜百合

原料

鲜百合250克, 西芹100克, 腰果75克, 胡萝卜50克, 姜丝、蒜末、盐、味精、淀粉、花生油各适量。

制作

- ① 将鲜百合掰成瓣洗净, 西芹、胡萝卜洗净切丁, 分别放入沸(加少许油、盐)水中略烫, 捞出沥干水。
- ② 腰果下热油锅炸至金黄色, 取出沥油。
- ③ 炒锅留油烧热, 下蒜末、姜丝爆香, 放入百合、西芹、胡萝卜翻炒片刻, 加盐、味精调味, 用湿淀粉勾芡, 投入腰果, 翻炒均匀即可。

医师点评

腰果性味甘、平, 有降压、益颜、利尿降温之功效。



糖醋山药

原料

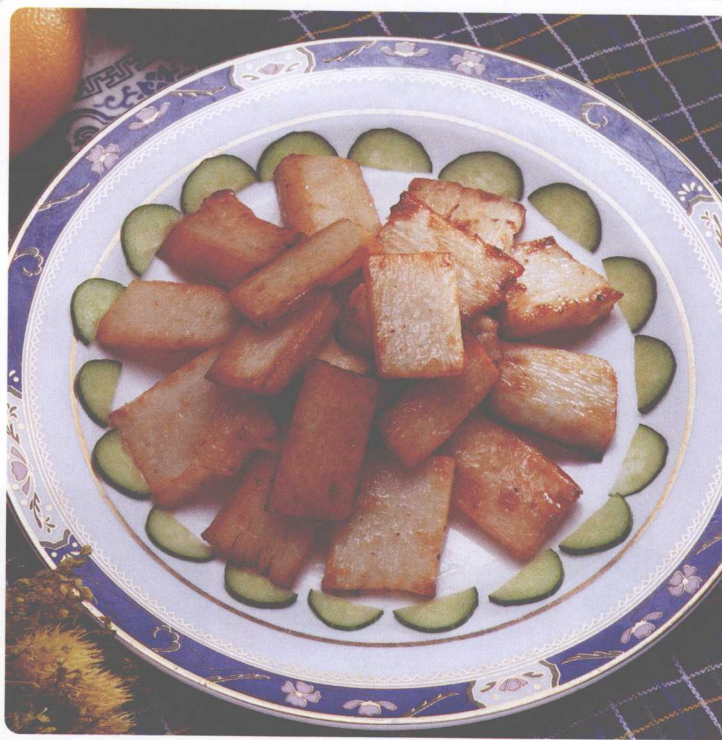
山药500克，糖、醋、淀粉、色拉油各适量。

制作

- ① 将山药洗净，上笼大火蒸烂后取出，去皮，切成3厘米长的段，再一剖为二，用刀拍扁。
- ② 炒锅注油烧至七成热，放入山药，炸至金黄色时捞出。
- ③ 锅内留少许油，放入炸好的山药、糖及适量水，小火烧5分钟，转大火，加醋、味精调味，用湿淀粉勾芡，淋上熟油即可。

医师点评

山药含有多种营养素，有强健机体、滋肾益精的功效。



木耳山药丝

原料

山药500克，木耳、葱、姜、糖、盐、醋、香油各适量。

制作

- ① 将山药去皮洗净，切成细丝，用凉水冲一冲；木耳、姜、葱均切成细丝。
- ② 将山药丝放入沸水锅中焯熟捞出，过凉沥干水分。
- ③ 山药丝中拌入葱、姜、木耳丝、盐，将香油、糖、醋调成汁，浇在山药丝上即可。

医师点评

固肾美肤，补脾益肺，强健机体。



桃仁山药泥

原料 >>>>>

山药500克，熟米粉75克，油酥核桃仁50克，糖、山楂糕、色拉油各适量。

制作 >>>>>

- ① 将山药去皮洗净，放入笼中蒸熟，取出碾成泥；油酥核桃仁、山楂糕均切成碎粒。
- ② 炒锅注油烧至四成热，放入山药泥、米粉翻炒，用小火炒至翻炒吐油，加糖、核桃仁粒炒匀，撒上山楂糕粒，装盘即可。

医师点评

色白滋润，甜香可口，山药、核桃都有补肾润肤功效，二者搭配相得益彰。



番茄炒山药

原料

山药300克，番茄2个，葱、蒜、盐、味精、淀粉、糖、花生油各适量。

制作

- ① 山药去皮切圆形片，放入凉水中泡去黏液；葱蒜切片。
- ② 锅中添水烧开，投入番茄略烫，取出去皮，切小丁；随后将山药焯熟捞出。
- ③ 炒锅注油烧热，下葱蒜片炒香，放入番茄丁稍炒，最后放山药片，加盐、味精、糖翻匀，用湿淀粉勾芡即可。

医师点评

口感酸脆，保健佳品，滋肾益精，使皮肤保持白皙。



琉璃核桃仁

原料

净核桃仁200克，糖、花生油各适量。

制作

- ① 将核桃仁放入温水中稍泡即捞出，沥干水分。
- ② 炒锅注油烧至六成熟，放入核桃仁炸至金黄色，捞出沥去油。
- ③ 炒锅留少许油，放入糖熬至变稠成糖浆，投入核桃仁翻匀，出锅摊散，凉透即可。

医师点评

核桃仁味甘、性温，有补肾固精、定喘润肠、黑须发的功效。

腰果西芹

原料

西芹300克, 胡萝卜150克, 腰果100克, 盐、鸡精、糖、淀粉、香油、花生油各适量。

制作

- ① 将西芹摘洗净, 切菱形块; 胡萝卜洗净, 切小片。
- ② 锅内添入适量清水、少许油、盐烧开, 分别放入西芹、胡萝卜焯水, 捞出沥干水分。
- ③ 炒锅注油烧至四成热, 放入腰果炸透炸香, 捞出; 锅内留少许油烧热, 投入西芹、胡萝卜旺火快炒, 加盐、味精、糖炒匀, 用湿淀粉勾芡, 撒入腰果, 淋上香油翻炒均匀即可。

医师点评

芹菜性甘, 可固肾止血、健脾养胃。

