

中国药膳精选 I

肾脏病

药



膳

彭铭泉 编著

珠海出版社



种
汇中国3000年传统食疗精华
良药可口
滋补强身



彭铭泉教授（左一）向高足弟子李彦位（右一）、衡小强（右二）传授药膳泡制技法。

作者介绍

彭铭泉，生于1933年，重庆市人，现为主任药师、教授。中国药膳研究会常务理事，成都药膳学会主任委员。他于1980年10月创办了我国首家药膳酒楼——成都同仁堂。使几千年来我国的食疗文化由家庭、宫廷行为变成商品社会化，满足了广大人民群众的生活需要。先后编著出版《中国药膳大典》（国家“八五”重点图书）、《中国药膳学》等50多部药膳专著，使祖国医学宝库中的食疗文化系统化、科学化、社会化。彭铭泉教授曾多次应邀赴日本、香港等地进行学术交流和讲学活动，并有多部专著在日本、香港等地出版，深受读者欢迎。

药膳制作

李彦位，高级烹调师，中国药膳研究会会员，药膳“枸杞水晶饺”荣获第二届全国药膳大赛金奖。

衡小强，高级烹调师，中国药膳研究会会员，药膳“巴戟蒸虾皇”荣获第二届全国药膳大赛金奖。

编委名单

主编：彭铭泉

编者：彭铭泉 彭年东 彭红 彭斌 彭莉 侯坤 赖得辉
郑晓姝 李彦位 衡小强 李明东 鄢成富 王守国

制作：彭铭泉 李彦位 衡小强 王守国 李明东 鄢成富

中国药膳精选 I

药

◆ 肾脏病药膳 60 种

膳

彭铭泉 编著
珠海出版社

图书在版编(CIP)数据

肾脏病药膳 60 种(中国药膳精选 I)/ 彭铭泉编著. 一珠海: 珠海出版社, 2003. 1

ISBN7-80689-022-X

I. 中... II. 彭... III. 食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP 数据核字(2002)第 102442 号

肾脏病药膳 60 种

(中国药膳精选 I)

© 彭铭泉编著

终审: 罗立群

责任编辑: 冯建华

装帧设计: 冯建华

摄影: 王 红

电脑制作: 刘 毅

督 印: 张 毅

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦三层

电 话: (0756) 2639344 邮政编码: 519002

印 刷: 珠海壹朗印刷有限公司

开 本: 850 × 1168mm 1/24

印 张: 3.5 字数: 15 千字 彩图: 60 幅

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

2003 年 7 月第 2 次印刷

印 数: 5001-8000 册

ISBN7-80689-022-X/TS · 19

定 价: 20.00 元

版权所有 翻印必究

前言

肾脏是人体重要的脏器。肾脏位于腹膜后，左右各一，其大小及重量依年龄、性别而异。我国成年人肾脏的长、宽、厚分别为10.5~11.5cm、5~7.2cm及2.0~3.0cm，重量为100~140g。肾脏在人体中发挥着十分重要的作用，它能排泄人体的各种代谢废物，调节体液平衡，并能分泌内分泌激素，使人的体内环境稳定，保证新陈代谢的正常进行。中医学认为，肾是先天之本，它与人的生长、发育、衰老全过程密切相关。

肾脏疾病的种类很多，本书主要介绍了急性肾小球肾炎、急进性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、类脂质肾病、尿路感染、间质性肾炎、坏死性肾乳头炎、肾结核、肾结石、肾虚等常见肾脏疾病的药膳。

该书所写的药膳食疗方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，照方制作，可收到较好疗效。药膳所用药物在中药店都可购到，所用辅料、肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而自制方法，参看照片，对照文字，就会制作。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，图文并茂。该书既有传统医学宝库内涵，又是一本推广药膳的科普读物，全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望该书成为您的朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的再使用。为提高疗效，辨证施膳，食用药膳时，请在中医师指导下用膳。

本书适用于一般家庭成员，保健工厂工作人员，餐厅酒店工作人员，医务人员，厨师，患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

2002年10月

于成都同仁堂药膳酒楼

目 录

前言.....	3	木耳黄花汤.....	23
第一章 急性肾小球肾炎药膳		翠衣香蕉皮茶.....	24
赤小豆煲乌鱼.....	7	赤豆冬瓜炖生鱼.....	25
砂仁鲫鱼.....	8	马蹄煮猪腰.....	26
薏苡仁蒸水鱼.....	9	第四章 类脂质肾病药膳	
虫草金龟.....	10	生鱼汤.....	28
薏苡仁冬瓜盅.....	11	水鱼汤.....	29
枸杞水晶饺.....	12	黄精蒸猪肘.....	30
第二章 急进性肾小球肾炎药膳		二黄炖母鸡.....	31
川贝酿梨.....	14	红枣炖兔肉.....	32
蜂蜜煮百合.....	15	北芪炖鲳鱼.....	33
枸杞瘦肉汤.....	16	第五章 尿路感染药膳	
玉米须煲蚌肉.....	17	利尿饮.....	35
玉米须炖水鱼.....	18	马蹄炖水鸭.....	36
淮山雪耳枣汤.....	19	杜仲鸡肾.....	37
第三章 慢性肾小球肾炎药膳		双耳黄花肉片.....	38
翠衣粥.....	21	芹菜马蹄炒肉片.....	39
淡豆豉蒸鲫鱼.....	22	翠衣炒鱼片.....	40

第六章 间质性肾炎药膳

冰糖莲子饮·····	42
芡实莲子糕·····	43
白果猪脬汤·····	44
龙马童子鸡·····	45
砂仁煮大虾·····	46
芡实桂花汤·····	47

第七章 坏死性肾乳头炎药膳

向日葵马蹄饮·····	49
芍药甘草汤·····	50
枸杞蒸鲳鱼·····	51
翠衣杞子炒鳗鱼·····	52
白果枸杞蒸乌鸡·····	53
田七蒸鸡·····	54

第八章 肾结核药膳

虫草全鸭·····	56
川贝雪梨·····	57
冰糖杏仁燕窝·····	58

马齿苋饮·····	59
二白燕窝汤·····	60
贝母鸡·····	61

第九章 肾结石药膳

核桃粥·····	63
芝麻核桃羹·····	64
核桃鸭子·····	65
赤豆生鱼汤·····	66
琼浆玉液·····	67
仙草饮·····	68

第十章 肾虚药膳

鹿鞭壮阳汤·····	70
多鞭壮阳汤·····	71
雪莲花鸡汤·····	72
核桃虾仁粥·····	73
龟板鸡·····	74
杜仲核桃炒腰花·····	75

附：药膳常用药物

第一章

急性肾小球肾炎 药膳

◆急性肾小球肾炎是由病原体所引起的咽喉炎、扁桃体炎或因皮肤脓疱、疥疮等感染，或对花粉、食物等过敏，通过变态反应，在接触致敏原后2~3周出现的急性肾炎症状。如食欲不振，眼睑浮肿，血压升高，发现红细胞、红细胞管型，蛋白尿，血沉加快等。急性肾炎儿童发病率高，中青年次之，小儿肾炎一般均为轻型，易痊愈，预后较好。

急性肾炎患者宜进食温中，消食、利水的食物。如河鱼、甲鱼可温补健脾利水，禽类瘦肉补虚温中，冬瓜、西瓜既能清热除烦又能利尿消肿，黄芪、党参、益母草能增强免疫功能，提高抗病能力。控制食盐的摄入，当尿量增多水肿消退时，可给少盐（每日2~3克）饮食。



赤小豆煲乌鱼

■ 配 方 ■

赤小豆·····	60 克
乌鱼·····	1 尾 (500) 克
葱·····	20 克
姜·····	10 克
料酒·····	20 克
盐·····	少许

制作：

① 将乌鱼(生鱼)刮鳞、去内脏，洗净；赤小豆去杂质洗净；葱洗净切 4 厘米长的段，姜洗净切片。

② 将赤小豆放入锅内，加水适量，用武火烧沸，再用文火炖熬至赤小豆煮开花，放入乌鱼、葱、姜、料酒及盐，再用文火煲 30 分钟即成。

功效：消肿解毒，利水除湿。

用法：每日 3 次，日服 1 尾。吃鱼喝汤，既可单食也可佐餐。



砂仁鲫鱼

■ 配 方 ■

砂仁	5 克
鲫鱼	250 克
葱	20 克
姜	15 克
盐	少许
料酒	20 克

制作:

① 将鲫鱼去鳞和内脏，洗净；葱洗净切4厘米长的段，姜切片。

② 将鲫鱼放入锅内，加水适量，放入砂仁、葱、姜、盐、料酒，先用武火烧沸，再用文火炖熬25分钟即成。

功效：健脾补胃，消肿利水。

食法：每日250克鲫鱼，分3次食完，吃鱼喝汤，既可佐餐又可单食。

薏苡仁蒸水鱼

配 方

薏苡仁·····	20 克
红枣·····	6 枚
水鱼·····	1 只 (250 克)
葱·····	20 克
姜·····	15 克
料酒·····	20 克
盐·····	少许

制作:

①将水鱼去头、尾、内脏，洗净；姜洗净切片，葱洗净切成 4 厘米长的段。

②将水鱼放入盆内，加入料酒、姜、葱、薏苡仁、红枣、盐拌匀，加水少许，置武火蒸笼内，蒸 50 分钟即成。

功效：滋阴补血，除湿消肿。

食法：每日 3 次，吃肉喝汤，既可单食又可佐餐。



虫草金龟

■ 配 方 ■

冬虫夏草·····	15 克
金龟·····	1 只 (200 克)
葱·····	20 克
姜·····	15 克
料酒·····	20 克
盐·····	少许

制作:

① 金龟去头、爪、内脏；冬虫夏草洗净，用酒浸泡 2 小时；葱切段，姜切片。

② 将金龟放入蒸盆内，把虫草放入龟腹内，加入姜、葱、料酒、盐，加水少许，置武火蒸笼内蒸 50 分钟即成。

功效：滋补气血，健脾和胃，化气行水。





薏苡仁冬瓜盅

■ 配 方 ■

薏苡仁……………60 克
火腿肉……………50 克
冬瓜……………1 个(500 克)
盐……………少许

制作:

- ① 将冬瓜从上端三分之一处切下,把瓜瓢挖出,将薏苡仁、火腿丁、盐放入瓜内,加少许水。
- ② 将瓜置蒸盆内,上笼蒸 1 小时即成。

功效: 清热解毒, 消肿利水。

食法: 每日 1 个, 分 3 次食用。吃瓜喝汤, 即可单食, 又可佐餐。



枸杞水晶饺

■ 配 方 ■

枸杞子	20 克
澄面粉	350 克
韭菜	150 克
鸡蛋	2 个
味精	2 克
食盐	3 克
素油	35 克

制作:

① 将澄面加水,揉成面团,搓成条,揪成剂子,用擀面杖擀成面皮,备用。

② 将鸡蛋煎熟,切碎;韭菜洗净,切成小节;枸杞子洗净,去杂质、果柄;把鸡蛋末、韭菜节、盐、味精、素油放入碗内,拌成水晶饺馅。

③ 将馅夹入面皮上,用两手如常规包成饺子,放入蒸笼内。

④ 将水加入锅内烧沸,放上蒸笼,用武火大气蒸7分钟即成。

功效: 明目,补肝肾,壮元阳。适用于视物不清,肝肾虚损,阳痿等症。

第二章

急进性肾小球肾炎 药膳

◆急进性肾炎又称急性少尿性肾小球肾炎，是指一组以急性肾炎综合征为临床表现，但呈进行性少尿性肾功能衰竭，以肾小球囊内大量新月体形成成为病理学特征的肾小球疾病。本病多见于中青年男性，有感冒，链球菌感染的前驱感染或接触史。起病呈急性肾炎综合征，水肿以颜面为主，亦可呈全身水肿，轻中度血压升高，多于3~6个月内出现进行性少尿、无尿。终至呈肾功能衰竭，尿毒症，并有血尿、蛋白尿现象，少数病人有咳嗽、气急、咯血等肺部损害表现。

本症应给予低蛋白（高质量蛋白）、高热量饮食，尿少时应控制水分及食盐摄入。蔬菜宜食萝卜、刀豆、马兰头、冬瓜、丝瓜之类。水果宜选择梨、枇杷、荸荠、橘子、藕等。忌烟、酒、毛笋及一切辛辣刺激和油腻、煎、炒、酸醋腌制过的食物，并忌食海腥、带鱼、橡皮鱼等。



川贝酿梨

配 方

雪梨·····	6个
川贝母·····	18克
糯米·····	30克
蜜饯冬瓜·····	60克
冰糖·····	60克

制作:

- ① 将川贝母打碎；糯米蒸熟；梨去皮，从上端三分之一处切下为盖，用小勺（刀）挖出梨核。
- ② 将川贝母、冬瓜条、冰糖、糯米放入梨内，盖上梨盖，放入蒸盘内，加水没过梨面。
- ③ 将梨盘置武火蒸笼上蒸1小时即成。

功效：清热解毒，润肺止咳。

食法：每日2次，早晚各吃1个，吃梨喝汤。（多余的川贝雪梨放入冰箱，吃时取出蒸热食之，也可冷食）

蜂蜜煮百合

配 方

蜂蜜.....500 克
百合.....500 克

制作:

① 将百合洗净，放入锅内煮熟，捞起，沥干水分；蜂蜜放入锅内，煮沸。

② 把蜂蜜放入百合内拌匀即成。

功效: 清心安神，润肺益肾。

食法: 每日 2 次，每次食 50 克。

