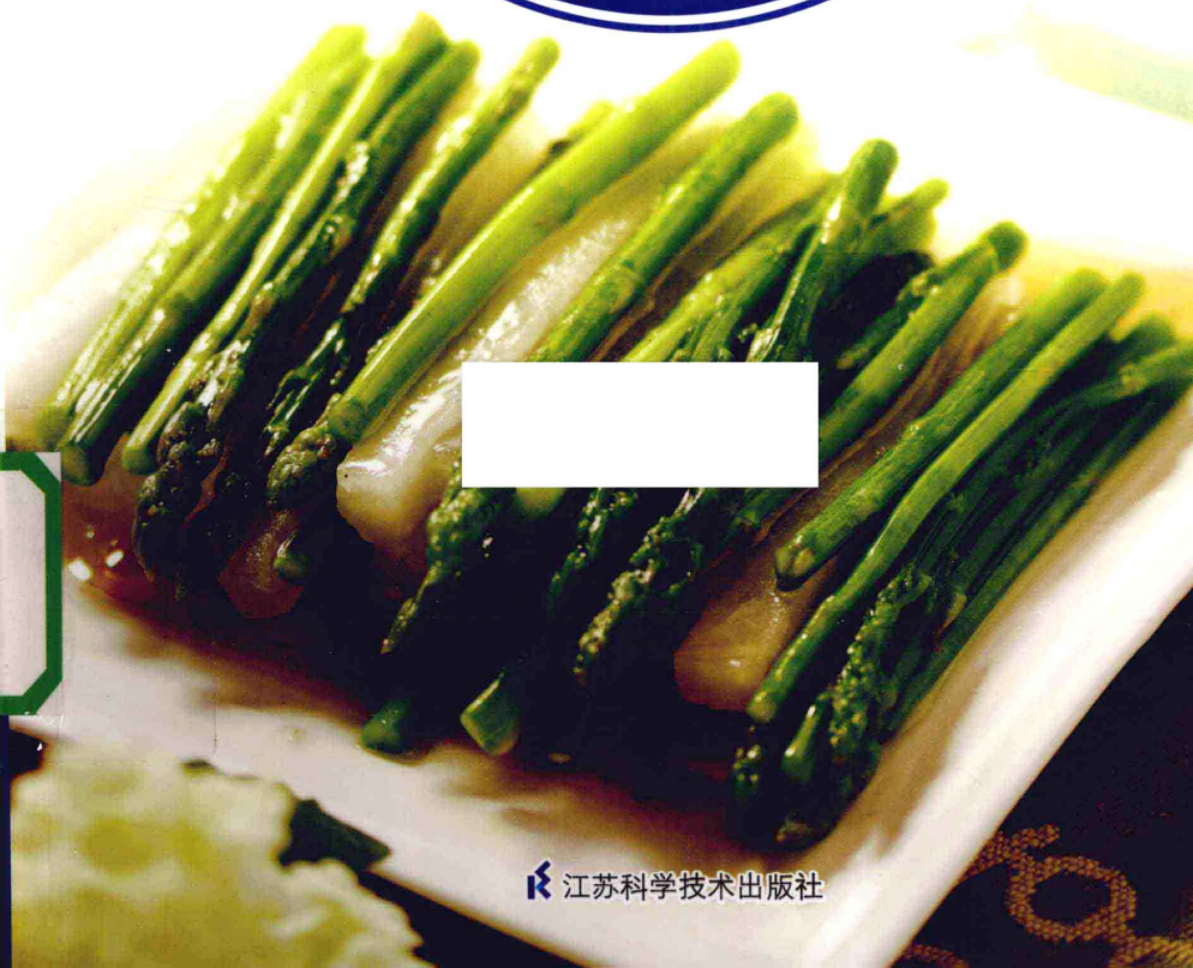


常见病食疗菜谱丛书

肾病

· 食疗菜谱 ·

策划·编写 廖文圖書



江苏科学技术出版社

常见病食疗菜谱丛书

肾病

• 食疗菜谱 •

策划·编写 廖文周

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾病食疗菜谱 / 犀文图书编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.3

(常见病食疗菜谱丛书)

ISBN 978-7-5537-0285-8

I. ①肾… II. ①犀… III. ①肾疾病—食物疗法—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第267978号

常见病食疗菜谱丛书

肾病食疗菜谱

策划·编写  犀文图书

责任编辑 樊明 葛昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 广州汉鼎印务有限公司

开 本 710mm × 1 000mm 1/16

印 张 10

字 数 100 000

版 次 2013年3月第1版

印 次 2013年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0285-8

定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



前言 *Preface*

随着社会经济、医疗技术的不断发展，人类的生活质量和身体素质也得到相应地提高，但紧凑的生活方式、紧张的工作劳动、混乱的饮食习惯，也不断地侵蚀着我们身体的“健康防线”，导致各种各样的疾病趁虚而入，缠绕着本就疲惫不堪的我们。俗话说：“家有一老，如有一宝；家有一病，饮食难定。”一人生病，全家人的饮食习惯不得不改变，这样便造成饮食习惯的混乱，并影响到日常生活和工作。因此，我们针对家庭和个人的需求，从传统医学“药食同源”的角度，科学系统地策划出这套《常见病食疗菜谱丛书》，力图针对不同病症、不同体质的患者，推出科学、营养、健康、安全的食疗菜谱，让患者“对症食疗”的同时，也适合其他家庭成员食用，以此摒除患者和家人在饮食上的产生的“隔阂”，助一家人其乐融融。

《常见病食疗菜谱丛书》共 10 本，包括《肝病食疗菜谱》、《高血压食疗菜谱》、《冠心病食疗菜谱》、《肾病食疗菜谱》、《糖尿病食疗菜谱》、《胃肠病食疗菜谱》、《痛风食疗菜谱》、《防癌食疗菜谱》、《肺病食疗菜谱》、《高血脂食疗菜谱》，每本书均详细地介绍了相应的常见病的基础知识和其患者的饮食原则，并根据常见病的特点，科学系统地介绍各种常见病症患者适宜食用的食材，有食材的基本知识、营养功效、饮食宜忌以及专家的专业提示，还有相应的食疗菜谱的介绍。本套丛书经济实用，丛书菜例易学易做，是常见病患者家庭的必备一宝。

《肾病食疗菜谱》主要介绍肾病的基础知识和肾病患者的宜食食物，读者可以通过此书了解到肾病的食疗方法和补肾健肾的食材做法。希望此书能够帮助患者远离疾病困扰，活出健康人生。

目录

Contents



第一章 保肾知多少

002 肾病及其分类

004 肾病的早期症状

005 肾虚与补肾

006 九大滋阴保肾食材

007 中医养肾少不了黑色食物

008 冬季补肾养生食材

009 四季食疗滋补肝心肺肾

010 危害肾脏的七个饮食习惯

012 肾衰竭食疗注意事项

013 从饮食预防肾结石

014 糖尿病肾病需合理饮食

015 高血压肾病饮食原则

016 慢性肾炎的饮食误区

018 你不知道的肾脏排毒

第二章 肾病食疗菜谱

蔬菜类

021 肾功能不全饮食禁忌的蔬菜

022



山药→

蒜苗炒山药
山药鱼片汤

024



冬瓜→

排骨冬瓜汤
冬瓜鸭粥

026



芦笋→

芦笋海参汤
芦笋拌冬瓜

028



韭菜→

韭菜炒鸡蛋
韭菜豆芽猪红汤

030



豆角→

红焖豆角
豆角炖圆粉

032



西红柿→

玉米排骨西红柿汤
西红柿烧鲫鱼

034



花椰菜→

花椰菜炒蛋
蛋黄花椰菜汤

036



西兰花→

鲜菇炒西兰花
西兰花鹌鹑蛋粥

038



大白菜→

黑木耳炒大白菜
白菜水晶饺

040



生菜→

生菜鲮鱼球粥
草莓生菜汁

042



节瓜→

猪肉酿节瓜
节瓜肾片汤

044



芹菜→

芹菜炒鱼松
银耳炒芹菜

046



草菇→

草菇排骨汤
草菇鱼片粥

048



香菇→

香菇炒苋菜
香菇荞麦粥

050



银耳→

银耳菊花粥
银耳水晶绿豆爽

052



黑木耳→

木瓜炖黑木耳
马蹄木耳汤

054



猴头菇→

猴头菇黄芪鸡
猴头菇粥
猴头菇炖响螺
猴头菇煨兔肉

五谷杂粮、滋补药材类

058

巧吃五谷杂粮可补阳护肾

060



绿豆→

绿豆莲子荷叶粥
甘薯绿豆粥

062



黑豆→

黑豆桂圆粥
黑豆黄豆核桃浆

064



黑芝麻→

黑芝麻红枣粥
黑米黑芝麻汤圆

066



玉米→

五色炒玉米
玉米鱼肉稀粥

068



小米→

黄金小米糕
小米豌豆粥

070



莲子→

莲子百合瘦肉汤
莲子紫米粥

072



黑米→

煎黑米藕夹
三鲜黑米蛋卷

074



薏米→

薏米南瓜猪肚汤
薏米麦片粥

076



芡实→

木瓜芡实糖水
芡实陈皮猪腰汤

078



赤豆→

鲜荷赤豆汤
桑白皮赤豆鲫鱼汤

080



冬虫夏草→

虫草羊肉汤
虫草麦冬老鸭汤

082



杜仲→

巴戟杜仲牛鞭汤
杜仲党参炖鹌鹑

084



何首乌→

何首乌煲鸡蛋
何首乌煲乌鸡汤

086



肉苁蓉→

肉苁蓉羊肾汤
肉苁蓉海参瘦肉汤

088



五味子→

五味子猪肝汤
五味子人参猪脑汤

090



黄精→

黄精猪蹄汤
黄精蒸鸡
黄精山楂煲脊骨
黄精瘦肉汤

水产、肉食类

095

海鲜加啤酒最伤肾

096



虾仁→

山竹炒虾仁
虾丸蘑菇汤

098



淡菜→

淡菜酥腰
淡菜海带冬瓜汤

100



海参→

黄精海参炖乳鸽
鸭掌海参煲

102



干贝→

紫菜干贝羹
丝瓜干贝

104



鲍鱼→

生地冬瓜鲍鱼汤
莲子鲍鱼瘦肉汤

106



鲈鱼→

浓汤裙菜煮鲈鱼
红枣黄芪炖鲈鱼

108



鲫鱼→

萝卜氽鲫鱼
白汤鲫鱼

110



黄鱼→

苋菜黄鱼羹
炖黄鱼

112



青鱼→

锦绣鱼米
五香熏青鱼

114



海带→

海带炖牛尾
海带绿豆汤

116



紫菜→

紫菜虾干汤
紫菜骨髓汤

118



猪肉→

剑花猪肉汤
猪肉糯米丸



120



羊肉→

玉竹核桃羊肉汤
芪参陈皮羊肉汤

122



猪腰→

佛手瓜煲猪腰
车前草猪腰汤

124



鸡肉→

百合丝瓜炒鸡片
南瓜焖鸡

126



鸭肉→

沙参玉竹老鸭汤
荔枝干贝老鸭汤

128



乌鸡→

黑枣炖乌鸡
玉米椰子乌鸡汤
豆蔻草果炖乌鸡
茶树菇乌鸡汤

水果、干果类

133

吃水果小心误伤肾脏

134



葡萄→

葡萄菠萝杏仁汁
葡萄干蛋糕

136



西瓜→

西瓜西米露
西瓜鸡

138



香瓜→

香瓜奶昔
西红柿香瓜汁

140



菠萝→

菠萝黑米八宝饭
苹果菠萝汁

142



桑葚→

桑葚红枣汤
桑葚粥

144



柠檬→

柠檬鸡脯
柠檬乳鸽汤



146



枸杞子→

百合枸杞子甲鱼汤
枸杞子党参乌鸡汤

148



栗子→

栗子焖乌鸡
栗子莲藕汤
腐竹栗子玉米粥
栗子山药糖水

151



核桃→

桃仁松子玉米粥
核桃茯苓瘦肉汤
首乌核桃鱼头汤
莲子核桃牡蛎汤



第一章 保肾知多少



肾病及其分类

肾脏是人体的重要器官，基本功能是生成尿液，借以清除体内代谢产物及某些废物、毒物，同时经重吸收功能保留水分及其他有用物质。肾脏还有内分泌功能，生成肾素、促红细胞生成素、活性维生素 D₃、前列腺素、激肽等，又为机体部分内分泌激素的降解场所和肾外激素的靶器官，保证了机体内环境的稳定，使新陈代谢得以正常进行。

肾病是肾脏的各种病症的合称，是一大类疾病，包括原发于肾小球、肾小管及肾间质的原发性肾脏疾病，也包括其他各种系统疾病如结缔组织疾病、代谢性疾病、心血管疾病、血液系统疾病及感染性疾病等导致的继发性肾脏病变。

常见的肾病可以分为以下几类：

1. 慢性肾小球肾炎

慢性肾小球肾炎可发生于任何年龄，但以青、中年男性为主。起病方式和临床表现多样。多数起病隐袭、缓慢，以血尿、蛋白尿、高血压、水肿为其基本临床表现。慢性肾炎早期应该针对其病理类型给予相应的治疗，抑制免疫介导炎症、抑制细胞增殖、减轻肾脏硬化。

2. 肾病综合征

肾病综合征是由于肾小球滤过膜通透性增加，大量血浆蛋白由尿中丢失引起的综合征，发病率占小儿泌尿系统疾病的第二位，其临床特征为大量蛋白尿、低白蛋白血症、高脂血症和明显水肿。按病因可分为原发性、继发性、先天性三大类，原发性肾病又分为单纯性肾病与肾炎性肾病两种。

本病早期基底膜病变较轻，随着病变逐渐进展，大量蛋白从尿中排出，是造成血浆蛋白降低的重要原因。血浆蛋白水平的降低，尤其白蛋白的明显降低，引起血浆胶体渗透压下降，促使血管中液体向血管外渗出，造成组织水肿及有效血容量下降。有关

肾病产生高脂血症的机理尚不十分明确。尿中蛋白大量丢失时，由于肝脏合成白蛋白增加，合成脂蛋白同时也增加，成为高脂血症之因。

3. 慢性肾衰竭

慢性肾衰竭是指各种肾脏病导致肾脏的上述三大功能渐进性不可逆性减退，直至功能丧失所出现的一系列症状和代谢紊乱所组成的临床综合征，简称慢性肾衰。进入 21 世纪，慢性肾功能衰竭已成为世界范围内，继心脑血管疾病、肿瘤和糖尿病后严重威胁人类健康的一大公害。慢性肾脏病十分常见、有害，但是可以治疗的，所以应该在日常生活中多加留意，发现病症后及早治疗。

4. 肾结石

肾结石，顾名思义，就是肾脏里面长出了“石头”。在泌尿系统的各个器官中，肾脏通常是结石形成的部位。肾结石是泌尿系统的常见疾病之一，每 20 个人中，就有一个可能会患肾结石。已知的肾结石成分有数十种。临床上通常把肾结石分为四大类：

含钙结石、感染性结石、尿酸结石和胱氨酸结石。肾结石的病因很多，有遗传性因素、代谢性因素、感染性因素、环境因素、饮食因素、解剖因素、药物因素等。

5. 肾囊肿

肾囊肿，或称肾脏囊性疾病，是肾脏内出现与外界不相通的囊性病变的总称。常见的肾囊肿如单纯肾囊肿、肾盂旁囊肿以及多囊肾等等。随着体检的普及以及B超和CT广泛应用，肾囊肿疾病的检出率显著提高，已成为临床上较为常见的一种肾脏疾病。

6. 糖尿病肾病

广义的糖尿病肾脏病变包括感染性病变和血管性病变。感染性病变有肾盂肾炎和肾乳头坏死。血管性病变分微血管和大血管病变，大血管病变包括肾动脉硬化和肾小动脉硬化。微血管病变是指肾小球硬化。我们通常说的糖尿病肾病是肾小球硬化。

7. 高血压肾病

高血压肾病是原发性高血压引起的良性小动脉肾硬化（又称高血压肾小动脉硬化）和恶性小动脉肾硬化并伴有相应临床表现的疾病，高血压及肾功能衰竭。

8. 紫癜性肾炎

紫癜性肾炎，又称过敏性紫癜性肾炎，以坏死性小血管炎为主要病理改变的全身性疾病，可累及全身多器官出现肾脏损害时的表现。临床表现除有皮肤紫癜、关节肿痛、腹痛、便血外，主要为血尿和蛋白尿，多发生于皮肤紫癜后一个月内，有的或可以同时并见皮肤紫癜、腹痛，有的仅是无症状性的尿异常。

9. 狼疮性肾炎

狼疮性肾炎是系统性红斑狼疮累及肾脏所引起的一种免疫复合物性肾炎，是系统性红斑狼疮主要的合并症和主要的死亡原因。系统性红斑狼疮是一种临床表现为有多系统损害症状的慢性系统性自身免疫疾病，其血清具有以抗核抗体为主的大量不同的自身抗体。本病病程以病情缓解和急性发作交替为特点，有内脏（肾、中枢神经）损害者预后较差。本病在我国的患病率为1/1000，高于西方国家报道的1/2000，以女性多见，尤其是20~40岁的育龄女性。

10. 小儿肾病

小儿肾病以原发性为多见，主要病变为肾小球基底膜通透性增高。临床常表现为大量的蛋白尿、低蛋白血症、高胆固醇血症、全身明显凹陷性水肿及肾功能异常等一系列症状。在治疗过程中，多采用休息、营养、维持水电介质平衡、预防感染及利尿消肿等综合措施，其中以激素疗法最为重要。



肾病的早期症状

肾病患者前期有什么症状暗示吗？肾脏疾病的前期症状一般不很明显，许多肾脏病人，尤其是中老年肾病患者常因疏忽患病的前期症状，贻误及早治疗的机会。因此，掌握肾病的早期症状对控制病情是十分关键的。

疲劳乏力。当病人感觉累的时候，常常会以为自己是由于学习、工作、生活中的负担因素所致。如经过休息缓释了疲劳感，那会更加自以为是，根本不去理会这种轻微的症状。

腰酸腰痛。有的肾病患者即使有了腰酸、腰痛，也只当是过度劳累，需要休息，很少有人怀疑自己是否患有肾病。

食欲不振。有些肾脏病人起初会时常感到胃口不好，特别是对肉类食品产生倒胃现象。但这些患者有的会以为自己不慎感冒，所以没有食欲；有的会以为是自己熬夜受累，精神萎靡不振所致，使得他们放松警惕。

眼睑微肿。因为有的正常人睡觉也会出现这种情况，所以肾脏病人发现自己眼睑浮肿不当回事，总以为是夜里没睡好，不会想到这是得了此病的外显特征。

小便多泡。小便时多泡沫，且长时间不易消失，这可是病人尿蛋白很高的现象。但很多患者因缺乏这方面的医学常识而不能察觉。

拒绝烟味。有烟瘾的患者，可能渐渐感到吸烟不那么惬意，甚至会感到难受。有的即便闻到他人吸烟也会顿时产生不适感。要知道，这可是肾脏病人的排斥反应，但当事人往往没有患病意识。

慢性贫血。有的此病患者会偶有晕厥，那可能是此病造成的慢性贫血症状。可是，患者往往只关心自己的血压正不正常，却不在意出现异常的真正原因。

腰疼。病人常常没有明显的腰疼表现，或者说发现肾炎后才感觉腰疼，以为肾炎就是有病，所以才会感觉有腰疼，这种腰疼大不如肾盂肾炎及肾结石的腰疼，肾盂肾炎的腰疼多为一侧，而肾结石的腰疼很剧烈且多向大腿内侧放射。

血尿。因为部分病种，如 IGA 肾病，在早期是有血尿发生的。血尿分为两种，即肉眼血尿和镜下血尿，镜下血尿是用肉眼看不到的，只有在显微镜下才有红细胞。如果有肉眼血尿即表示尿里面的红细胞有很多了。当然，有血尿也不一定是肾炎。此外，女性的血尿要注意是不是为月经期所引起。

肾虚与补肾

从中医学角度看，肾虚是指肾脏精气阴阳不足。肾虚的种类有很多，其中最常见的是肾阴虚、肾阳虚，要根据不同的症状做不同的诊治。肾虚多为长期积累成疾，切不可急于求成而用大补之药进补，或者用成分不明的补肾壮阳药物，而应慢慢调理。

肾阳虚的症状为腰酸、四肢发冷、畏寒，甚至还有水肿，为“寒”的症状，性功能不好也会导致肾阳虚。而肾阴虚的症状为“热”，主要有腰酸、燥热、盗汗、虚汗、头晕、耳鸣等。现代科学证明，当人发生肾虚时，无论肾阴虚还是肾阳虚，都会导致人的免疫能力的降低，有更多的证据表明，肾虚发生时，肾脏的免疫能力降低，而肾脏的微循环系统亦会发生阻塞，肾络呈现不通。所以对于肾虚的治疗应防治结合。

肾功能好者，精神好、脚步轻快、睡眠好、耳聪目明。相反，肾功能差者，夜尿多，常常头昏眼花，腰痛腿软，眼圈发黑，容易脱发。为防止未老先衰，现代人，尤其是现代白领一族应当加强身体锻炼，并及时对症滋补，改善肾虚、衰老症状。如果不是极度虚弱者群，补肾应以平和为主，而且要因时、因人、因地制宜，根据不同的季节、体质和气候选择不同的补肾方法，需要在医生的指导下进行。总之，补肾一定要认准病情，对症下药。

预防和治疗肾虚，应适当增加营养，注意劳逸结合，节制性欲。还可通过食疗的方法改善。在日常生活中，要避免肾虚，应注意不要过度食用苦寒、冰凉的食物，如苦瓜、鹅肉、啤酒等，这些食物进食过多易伤肾。

另外男性接触过多的洗涤剂也伤肾，家庭应少用洗涤剂清洗餐具及蔬果，以免洗涤剂残留物被过多摄入。适当运动保肾护肾，延缓衰老，但强度不宜太大，应选能力所及的运动项目，以促进血液循环，可改善血淤、气损等情况。散步、慢跑、快步走，或在鹅卵石上赤足适当行走，都会促进血液循环，对肾虚有辅助治疗作用。还可常饮强肾壮阳的杜仲茶。据《本草纲目》中记载，杜仲味甘，性温、微辛，具有补肝肾、强筋骨、益腰膝之功效，将杜仲叶12克切碎，与绿茶3克一同放入茶杯内用沸水冲泡10分钟后饮用，此方适用于治疗肾肝阳虚引起的腰膝酸痛、阳痿早泄、尿频尿急以及高血压、心脏病、肝硬化等。长期饮用具有抗衰防老、延年益寿之功效。

九大滋阴保肾食材

中医讲究滋阴、保肾、补血等，且比较侧重在食疗，药物虽然有效，但“是药三分毒”，因而日常食疗滋补很重要，以下是中医推荐的9种滋阴保肾食材。

1. 阿胶

用于血虚经少，冲任不固的崩漏及妊娠下血。含多种氨基酸，治疗贫血优于铁剂，改善体内钙平衡，可用于尿毒症肾性贫血。

阿胶炖红枣：红枣30枚煮熟，加入阿胶10克烔化。

2. 当归

用于血虚血瘀所致的月经不调，痛经，产后腹痛。当归对子宫的作用取决于子宫的机能状态而呈双向调节作用。还用于慢性肾功能衰竭所致的肾性贫血。

当归益母草蛋：当归30克，益母草50克，煮沸后加入鸡蛋再煮1小时。

3. 何首乌

补肝肾，益精血，用于更年期阴亏火旺，头晕眼花，虚烦失眠，性情急躁。还可用于慢性肾功能衰竭。

首乌肝片：何首乌50克，浓煎取汁，猪肝100克，切片炒熟，加入首乌汁。

4. 桂圆

用于肝肾亏虚所致的血虚失眠，心慌等更年期症状。

桂圆杞蛋：桂圆肉30克，枸杞子20克，煮沸后，加入剥皮的熟蛋，再煮30分钟。

5. 黑豆

用于肾亏月经稀少，慢性肾病蛋白尿。

黑豆核桃猪腰：黑豆50克，核桃仁30克，猪肾1个，共炖2小时，低盐调味。

6. 黑芝麻

补肝肾，益精血，用于精亏血少的月经病及男科病。

黑芝麻炖鸡：黑芝麻50克，塞入鸡膛中，加水炖2小时。

7. 海参

滋阴润燥，用于经前紧张综合征及更年期综合征。

糖羹：水发海参100克，加水煮烂，调入冰糖。

8. 龟甲

阴虚血热冲任不固的崩漏，月经过多。慢性肾炎的高血压。

枸杞子甲鱼：甲鱼1只，枸杞子30克，加水炖2小时。

9. 百合

养阴清心安神，治疗更年期综合征。

西洋参百合粥：西洋参30克，浓煎2小时取汁，鲜百合50克，大米100克，共煮粥。



中医养肾少不了黑色食物

虽说大家向往皮肤越白越好，但中医专家却推荐，吃的食物越黑越健康。对于黑色食物的好处，很多人可能并不清楚。

传统中医学中，把不同颜色的食物或药物归属于人体的五脏：红色入心，青色入肝、黄色入脾，白色入肺，黑色入肾。所以，生活中我们根据颜色选择饮食，是种简单易行的方法。而黑色食物对肾的滋养和呵护，更是受到了专家的肯定。

黑色食物一般含有丰富的微量元素和维生素，如我们平时说的“黑五类”，包括黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、核桃，就是最典型的代表。

如果仔细研究“黑五类”的营养，就会发现，其中个个都是养肾的“好手”。米中的珍品——黑米，也被称为“黑珍珠”，含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、钙、锰、锌等微量元素，有开胃益中、滑涩补精、健脾暖肝、舒筋活血等功效；黑豆被古人誉为肾之谷，黑豆味甘性平，不仅形状像肾，还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效，特别适合肾虚患者；有“营养仓库”之称的黑枣性温味甘，有补中益气、补肾养胃补血的功能；核桃则有补肾固精、利尿消石、润肠通便、温肺定喘的作用，常用于肾虚腰痛、尿路结石等症；黑芝麻性平味甘，有补肝肾、润五脏的作用，对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的食疗保健作用。这五种食物一起熬粥，更是难得的养肾佳品。

除了“黑五类”养肾有很大好处之外，黑色食物中的黑荞麦和黑木耳除了可养肾补肾之外，养生功效也相当突出。黑荞麦可药用，具有消食、化积滞、止汗之功效。除富含油酸、亚油酸外，还含叶绿素、芦丁以及烟酸，有降低体内胆固醇、降低血脂和血压、保护血管功能的作用。它在人体内形成血糖的峰值比较延后，适宜糖尿病患者、代谢综合征病人食用。中医认为黑木耳具有清肺益气、活血益胃、润燥滋补强身之功效。现在研究表明，黑木耳胶体具有较强吸附力，能够清洁肠胃。还含有核酸、卵磷脂成分，具有健美、美容、延缓衰老之功效。黑木耳还含有一种可溶性膳食纤维，能补血，高血脂、心梗、脑梗患者多食可溶栓，可降低血小板数量。

此外，还有李子、乌鸡、乌梅、紫菜、板栗、海参、香菇、海带、黑葡萄等，也都是营养十分丰富的养肾食物。

冬季补肾养生食材

俗话说，“冬季进补，春季打虎；冬季不补，春季受苦。”冬季，是一年四季中人体进补的最好时节，利用饮食养生的方法，则是滋补肾脏的最佳选择。以下就推荐几种冬季最宜食的补肾食材。

1. 羊肉

推荐理由：寒冬腊月里正是吃羊肉的最佳季节。在冬季，人体容易出现手足冰冷、气血循环不畅的情况。羊肉的肉质比猪肉细嫩，且富含蛋白质和维生素，具有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效。羊肉热量比其它畜肉高，寒冬常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。羊肉还可增加消化酶，保护胃壁，易于消化，因此多吃羊肉能提高身体免疫力，民间有“要想长寿，常吃羊肉”的说法。

最佳食用方法：羊肉最好还是炖着吃，因为羊肉经过炖制，会更加熟烂、鲜嫩，也易于消化。

最佳搭配：搭配山楂或绿豆可以去除膻味；搭配白萝卜、山药可补益脾肾、益胃平肝；搭配胡萝卜可补虚益气。

2. 枸杞子

推荐理由：冬季的养生原则一般以益气助阳、滋阴补肾为主，而枸杞子就是冬季进补的好选择。枸杞子是上乘的滋补药，含有人体必需的各种营养成分，其中蛋白质为

20%左右，脂肪为10%左右，糖为40%左右，剩下的30%左右为无机盐和多种维生素。它主治肝肾阴亏、腰膝酸痛、视力衰弱和糖尿病等症。

最佳食用方法：冬季吃枸杞子宜煮粥，可以和各种粥品搭配。枸杞子还有一种简便的吃法，就是早晚嚼食，嚼食的好处是对枸杞子中营养成分的吸收会更加充分。嚼枸杞子时要注意，在吃的数量上最好减半，否则容易滋补过度。一般来说，健康的成年人每天吃20克左右的枸杞子比较合适，如果想起到治疗的效果，每天可以吃30克左右。

最佳搭配：山药炖枸杞子口味清爽，低脂、高养分，帮助新陈代谢而达到美容目的，并有降血脂的功效，更年期女性应该多吃。

3. 栗子

推荐理由：糖炒栗子非常好吃，而它也是在冬天上市的。栗子有“千果之王”的美称，还是益肾宜气的“补药”。栗子主要功效为养胃健脾、补肾强筋，老少咸宜。现代医学研究发现栗子所含的不饱和脂肪酸和各种维生素，有抗高血压、冠心病和动脉硬化的功效。

最佳食用方法：脾胃虚寒者，可用栗子、大枣、茯苓、大米煮粥喝；无论是熬汤还是炒食，应细细咀嚼，连津液吞咽，可以达到更好的补益效果。

最佳搭配：栗子炖鸡，适合脾虚怕冷者，有益气补肾的功效。



四季食疗滋补肝心肺肾

一年之计在于春，春天是万物萌芽成长的季节，因此必须非常注重春天的饮食。春天多吃一点酸的食物，如腌渍醋味的食物，入肝后会净化血液，恢复疲劳。所谓春天养好身，夏天不怕热，秋天养好身，冬天不怕寒。

春天养肝多吃绿色食物

保肝食材：海带昆布、甘蓝菜、柑橘类、白芦笋、白蘑菇、黄豆、葵瓜子、杏仁。

当令好食材：绿花椰、地瓜、罗勒（九层塔）、苋菜、菠菜、绿韭菜、绿茶、芭乐、苹果、柠檬、绿木瓜、豌豆、绿豆。

夏天养心多吃红色食物

保心食材：海带昆布、黑木耳、姜、核桃、红麴。

当令好食材：西红柿、红洋葱、红马铃薯、红山药、甜菜根、红枣、红萝卜、红甜椒、紫甘蓝（紫高丽菜）、红薏仁、红豆、草莓、桑葚、西瓜、苹果、扁豆。

秋天养肺多吃白色食物

保肺食材：百合、莲子、莲藕粉、杏仁、白木耳。

当令好食材：高丽菜、莲藕、牛蒡、南瓜、茄子、秋葵、白蘑菇、白洋葱、山药、大白豆、米豆、白薏仁、大蒜、白萝卜。

冬天养肾多吃黑色食物

保肾食材：黑木耳、黑香菇、海藻（昆布）、韭菜。

当令好食材：裸麦、黑豆、黑胡椒、黑芝麻、肉桂、黑枣、亚麻仁子、玄米、黑米、黑菜豆。

值得注意的是，进行食疗时要了解自己的体质与四季的关系。春、夏、秋、冬四季中的湿度、温度以及时令蔬果都有不同属性与功能。中医常说到春升夏涨的观念，即春夏万物成长，身体全身下火都会往上涨起来，因此春天不能吃太上火、太燥热的食物。身体也有分“偏寒”与“偏热”不同体质，有时会“上热下寒”，也是说很多女性胃以上的内脏偏燥热，会有口干舌燥、肝火旺、胃火也大，脸上或身上常长一些并非青春时期该生长的青春痘，但下体器官却非常湿寒，这是现代许多女性的文明病。

蔬果的属性也要多了解。比较寒的食物吃太多会影响胃与子宫，不仅太寒，而且会经期不顺，但不是都不能吃。寒性食物在下午三点前进食会比较好，也是中医常说的阴阳、寒热都要调合的道理。