



都市人健康食谱丛书

补补你 的 肾脾

策划 孙靖国 主编 赵春霞

D S R J K S P C S



2.161

河北科学技术出版社

都市人健康食谱丛书

策划 孙靖国 主编 赵春霞

补补你的肾脾

河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

补补你的肾脾/孙靖国, 赵春霞主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2003

(都市人健康食谱丛书)

ISBN 7-5375-2967-1

I. 补… II. ①孙…②赵… III. ①补肾-食物疗法-食谱②健脾-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120143 号

都市人健康食谱丛书

补补你的肾脾

策划 孙靖国 主编 赵春霞

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷	河北新华印刷一厂
经 销	新华书店
开 本	787×1092 1/32
印 张	5
字 数	100 000
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数	4 000
定 价	12.50 元

<http://www.hkpress.com.cn>



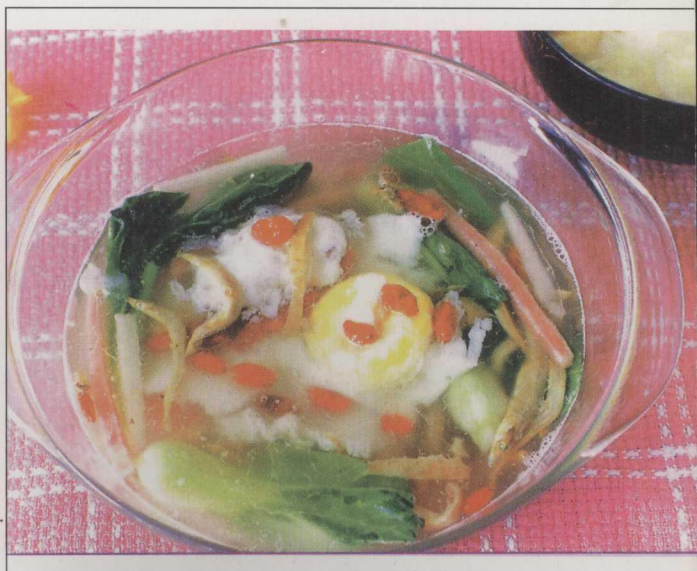
补补你的肾脾

拌 面



DUSHIREN JIANKANG SHIPU CONGSU

彩色靓汤





补补你的肾脾

DUSHIREN JIANKANG



枸杞鸡

SHIPU

牛肉咖哩饭



CONGSHU



补补你的肾脾



香辣对虾

DUSHIREN JIANKANG SHIPU CONGSU

巧拌熟鸡蛋



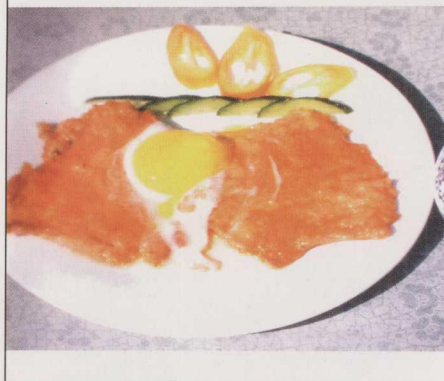


补补你的肾脾

DUSHIREN JIANKANG

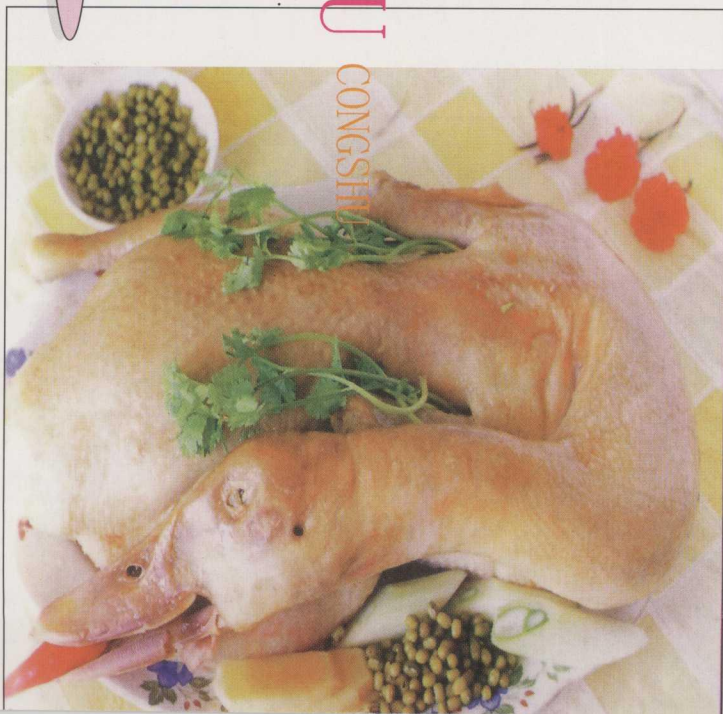
SHIPU

CONGSHU



开胃煎肉

绿豆蒸鸭



序

健康，掌握在你手中

栖身于繁华的都市，每个人都那么行色匆匆——为名、为利、为事业，却独独忽略了作为个体的人的最自然的需要——身心健康。

我们在恣意地挥霍与透支生命！我们在以身心的憔悴与健康的损耗为交换的代价！

这一切该停止了！头昏、胸闷、气短、抑郁……每天有多少人处于亚健康状态？糖尿病、高血压、动脉硬化、胃病，每年又是以何等的速度在我们当中蔓延？多位精英的猝死，是多么令人痛心疾首的一幕幕！

健康，是一种权利，也是一种责任，更是一种义务。一个人保持健康的体魄，是对自己负责，对家人负责，对社会负责。

合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。紧张的工作节奏、无休止的应酬、日夜颠倒的生活习惯使我们正在离厨房越来越远，既无法体会到小试牛刀的惊喜与乐趣，更失去了通过饮食预防疾病、促进健康的大好时机！

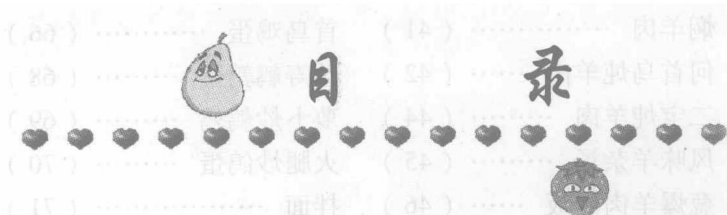
亲爱的朋友们，为了家人和自己的健康，远离疾病的困扰和折磨，让我们积极倡导这样一种理念：爱厨房、爱

健康、爱生活。你会发现，锅、碗、瓢、盆的变奏，煎、炒、烹、炸的交响，色、香、味、形的组合传达出无限的爱、无尽的温情，带给全家健康与欢乐。这需要用心去感受，用爱去回应！

在这场厨房与健康的革命中，有这样几个原则是我们应尽量遵循的：

- ※ 保证营养的充足与均衡
- ※ 养成良好的饮食习惯
- ※ 远离诱惑，注意节制

大师林语堂的幸福生活是这样的：美国的房子、日本的老婆、法国的情人、中国的厨子、英国的管家……那，我们的呢？或许很简单，健康的身体，一份与你共同成长的工作，还有，任何时候想起都会觉得心头一热的家……



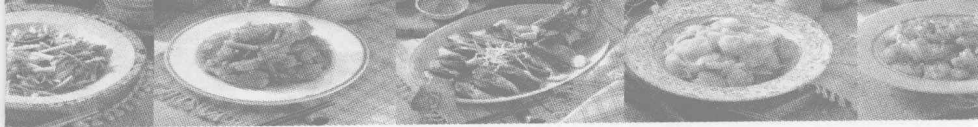
菌香豆腐汤	(11)	美味煎肉	(25)
白玉固肾汤	(12)	三宝猪肉汤	(27)
醋溜土豆丝	(13)	双红炖猪排	(28)
鸡蛋豆腐	(15)	双宝排骨汤	(29)
山药粳米粥	(16)	凉拌猪肚	(31)
山药豆沙羹	(17)	莲香猪肚	(32)
山药馅儿汤圆	(18)	药料腰花	(33)
山药豆粉面条	(19)	药香猪腰粥	(35)
白萝卜馅儿饼	(20)	补肝益肾饭	(36)
栗子粥	(22)	枸杞酱猪肘	(37)
香辣对虾	(23)	人参炖猪肘	(38)
油爆河虾	(24)	红枣炖猪蹄	(40)





焖羊肉	(41)	首乌鸡蛋	(66)
何首乌炖羊肉	(42)	益寿鹌鹑蛋	(68)
二宝炖羊肉	(44)	萝卜炒鹌鹑	(69)
风味羊杂汤	(45)	火腿炒鸽蛋	(70)
葱爆羊肉浇饭	(46)	拌面	(71)
益肾羊肉粥	(48)	意大利炒面	(73)
羊脊骨粥	(49)	牛肉咖喱饭	(74)
党参炖牛肉	(50)	美味西兰花	(75)
健脾牛肚	(51)	拔丝红薯条	(76)
美味炖狗肉	(52)	冬瓜鲤鱼汤	(78)
冬瓜赤豆黑鱼汤	(54)	冬瓜黑鱼汤	(79)
枸杞蒸鸽	(55)	冬瓜红豆粥	(80)
拌四样	(56)	猪骨龙眼炖龟肉	(81)
鹿茸乌鸡	(57)	冰糖海参汤	(83)
枸杞核桃仁鸡丁	(58)	海参粥	(84)
鸡块糯米饭	(59)	糖醋核桃仁	(85)
鸡肝小米粥	(60)	核桃仁韭菜	(86)
药炖黄雀	(62)	韭菜炒虾仁	(87)
金玉满堂	(63)	山药韭菜粥	(88)
巧拌熟鸡蛋	(64)	益气红枣粥	(89)
丝瓜莲子蛋花汤	(65)	八宝糕	(90)





何首乌粥	(92)	二皮葫芦汤	(94)
八宝粥	(93)	蒜瓣西瓜	(95)

药膳 10 例

枸杞鸡	(99)	药料蒸鲤鱼	(104)
芥菜鸡蛋汤	(100)	爽口绿豆汤	(105)
胡椒鸡蛋	(101)	莲子茶	(106)
金线汤	(102)	红豆粥	(107)
鲫鱼羹	(103)	鸭汤煮粥	(108)

宴会菜 10 例

绿豆蒸鸭	(113)	山药豆腐煮草鱼 ...	(119)
红枣地黄蒸鸡	(114)	冬瓜青鱼羹	(120)
彩色靚汤	(115)	药香甲鱼汤	(122)
美味炒肉丝	(116)	香菇海参汤	(123)
枸杞红枣蒸鲫鱼 ...	(118)	红玉健脾饭	(124)





微波炉食谱 10 例

香酥肉块	(129)	大补人参鸡	(135)
生姜肉丝	(130)	美味煎蛋	(137)
香辣烤猪腰	(131)	冬瓜鸡块	(138)
开胃煎肉	(132)	扒三色	(139)
蚝油牛肉	(134)	油炸山药片	(140)
附表 食物营养成分表	(142)		



常见肾脏疾病病理 说明与食疗对策

人体有左右两个肾脏，它是主要排泄器官，对调节和维护人体内环境中体液的量和成分有重要作用。肾脏之大小，成人约长 11~12 厘米，宽 5~6 厘米，厚 3~4 厘米，比握紧的拳头稍小，一个约有 100~150 克重。其重量大约不超过体重的 1/200，如果一个人的体重是 60 千克的话，他的肾脏则不足 300 克。

【病理说明】

肾脏的构造是：面朝体内中央侧稍凹的部分，称之为肾门。动脉、静脉、输尿管、淋巴管、神经等皆行经此处。进入肾脏的动脉（肾动脉），是大动脉的直接延续，经由这些动脉，大量血液不断地送入肾脏。从心脏送到全身的血液里，成人每分钟 4~5 升，而其中的 1/4，也就是 1~2 升的血液经过肾脏。所以说每分钟经过这个器官的血液量是相当大的。肾脏收受大量血液，并不是因为需要如此多的氧，而是为了除去血液中身体不需要的物质，调节血液中化学组成的平衡、渗透压及 pH 值的平衡等，使体内的环境维持在稳定的状态。

体内的细胞，为了生存及进行各种活动，经常进行物质代谢以获得热量，各种物质不断被消耗，而产生代谢物

质，因此，细胞的生存及活动，对体内环境产生不利的影响。存在于细胞周围的体液（组织间液）和血液在微血管中进行物质交换，因此血液成分也是不时地发生变化。血液行经消化器官时，由于各种物质成分摄入，形成破坏细胞的环境条件。肾脏的功能之一就是尽可能除去这种破坏行径，将细胞的环境维持在最适当的状况。通过肾脏的调节，使血液中被除去的各种物质成为尿而排出体外。

【常见的肾脏疾病】

●**急性肾炎** 急性肾炎是一种由感染后变态反应引起的两侧肾弥漫性肾小球损害为主的疾病。临床上以浮肿、高血压、血尿和蛋白尿为主要表现。本病在小儿和青少年中发病较多，偶尔也见于老年人，男女之比为2~3:1。

●**慢性肾炎** 慢性肾炎其全称为“慢性肾小球肾炎”，是一种常见的肾脏疾病。可以发生在不同年龄，以青年、中年最多，男性的发病率较女性为高。本病病期冗长，临床表现颇多变异，尿常规检查以蛋白尿、管型、红细胞为主要表现，常见有浮肿、高血压等症状，又有不同程度的肾功能损伤。

●**肾盂肾炎** 肾盂肾炎是由于大肠杆菌、变形杆菌、绿脓杆菌等革兰氏阴性杆菌及葡萄球菌、链球菌等革兰氏阳性球菌群感染肾盂间质所致。此病不论男女老少均可罹患，但女性比男性罹患率高9~10倍。老年时，因男子患前列腺肥大症等尿流障碍的老年病人增加，这种差距会有一定减小。

●**尿毒症** 身体内代谢所产生的废物不能自尿中排出体外，使血液内废物大量积留而产生全身中毒情况，这种在肾功能衰竭基础上出现的综合病症，称为尿毒症。尿毒症分为由急性肾功能障碍造成的尿毒症和慢性肾功能障碍造成的尿毒症。由不同原因造成的两种尿毒症，性质完全不同。急性肾功能障碍造成的尿毒症，尿量减少为其主要症状；而慢性肾功能障碍造成的尿毒症，则因肾功能障碍导致的全身各脏器恶化为其主要症状。

●**肾结石** 肾结石由多种原因引起肾脏内尿液晶体物质的沉淀而成。大多数肾结石的成分是尿中固有的晶体物质，这些晶体物质在正常情况下处于溶解状态，但是为什么某些人尿内的晶体物质会沉淀而成结石，这个原因目前尚未完全清楚。

●**膀胱炎** 膀胱炎一般是遭受大肠菌和其他细菌感染の結果。女性则大都是因为遭受导致白带的滴虫和念珠菌属的霉菌感染所致。另外，由过敏反应导致出血性和无菌性的膀胱炎，大都发生在小孩身上。健康人的膀胱黏膜抵抗力很强，除感染细菌外，若未出现便秘、腹泻、月经异常及存在结石异物、癌等诱因，不会轻易发病。如果有前列腺肥大、尿道狭窄、脊椎病和子宫癌手术后等，形成阻碍膀胱尿流的病巢，这种病巢会繁殖细菌，容易导致膀胱炎。

●**肾硬变** 肾脏产生发炎性病变，称之为肾炎，硬变性疾病则称之为肾硬变性病变。

●**前列腺肥大症** 此病乃 40 岁以上男人独有之疾病。

现代医学认为是源于肾障碍及尿路感染。中医学认为是由于中气不足、肾虚不能气化、脾虚清气不能上升、浊阴难以下降、小便因而不利。“气为血帅”，气虚运血无力，久则血淤形成积块。年老肾衰，肾阳不足，或肾精亏虚，“无阴而阳无以化”，使命门火衰，致膀胱气化无权，尿液难以排出，发生癃闭。

●**无尿症** 无尿症又可分为真性无尿症和假性无尿症。导致无尿症的原因很多。两侧肾脏的慢性炎症、变性、及肿瘤末期、大动静脉和肾脏血管阻塞、心脏病、极度出血、热射病所导致的身体水分丧失、妊娠中毒、药物中毒和肝脏障碍等所产生的急性肾功能障碍，都可能是导致真性无尿症的原因。子宫癌蔓延到输尿管、结石掉落输尿管内导致狭窄、先天只有一个肾、某侧肾因其他疾患而丧失功能等，都可能是导致假性无尿症的原因。

●**其他肾病** 如淤尿肾、淤血肾、糖尿病肾病、游走肾、肾水肿与肾脓肿、尿道狭窄、输血肾炎等。

【饮食原则】

俗语说“人以食为天”。饮食是人类健康的第一要素。尤其是已经患了疾病的人，更应科学地进行饮食。

肾脏病的饮食，原则上是“保护肾脏”，尽量减轻肾的负担。

●**急慢性肾炎** 有浮肿及高血压者应限制食盐，每日限制食盐摄入量在3克左右。有人认为不宜对食盐限制过度，否则会引起代偿性的醛固酮增高，而加重水钠潴留，