

中国彭氏药膳研究所推荐图书

# 中华养生实用药膳

## 肾脏病药膳

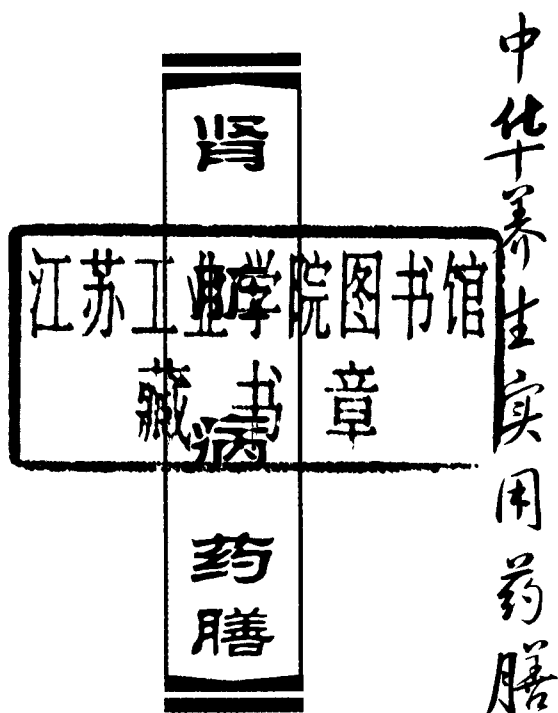
配方 牛鞭100克 狗鞭50克 仔公鸡一只  
 茵陈蒿 20克 肉苁蓉20克 枸杞子20  
 菟丝子15克 巴戟15克 淫羊藿15克  
 姜10克 葱15克 料酒10克 盐5克 味

精15克 胡椒粉15克 鸡油15克  
 功效 暖肾壮阳 填精补髓 抗衰老延年  
 适用于 肾阳虚 阳痿 不孕 举而不坚  
 神经衰弱 失眠 等症



青海人民出版社

中国彭氏药膳研究所推荐图书



青海人民出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

肾脏病药膳/彭铭泉主编.—西宁:青海人民出版社,  
2004.5

(中华养生实用药膳)

ISBN 7-225-02560-0

I.肾... II.彭... III.肾疾病—食物疗法—食谱

IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024961 号

中华养生实用药膳

肾脏病药膳

主编 彭铭泉

出版 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)  
发行 邮政编码 810001 电话(0971)6143426(总编室)  
发行部(0971) 6143516 6123221  
印刷 德州文源印刷有限公司  
经销 新华书店  
开本 787mm×1092mm 1/32  
印张 4.5  
字数 90 千字  
版次 2004 年 5 月第 1 版  
印次 2004 年 5 月第 1 次印刷  
印数 1-3 000  
书号 ISBN 7-225-02560-0/R·116  
定价 9.00 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

**谨以此书献给  
热爱生活及追求  
健康的人们！**

# 中华养生实用药膳

## 编委成员名单

主    编：彭铭泉  
执行主编：彭年东  
编    委：彭  红    彭  斌  
          彭  莉    郑小妹  
          侯  坤    陈亚丁  
          侯雨灵    王素明

## 审定意见

由青海人民出版社出版的《中华养生实用药膳》，经彭氏药膳研究所审定，书中配方、制作、功效及食法均符合药膳研究会的有关标准，具有科学性、实用性、普及性，是一套帮助人们饮食自诊自疗的实用读物。

成都市锦江区彭氏药膳研究所

2004年4月12日

## 前 言

在漫长的社会进程中，我们的祖先逐渐认识到运用天然食物、药物来疗伤健体、防治疾病的道理。如奴隶社会出现了羹和汤液，后来又制造出了药用酒；周代已经有了最早的专职营养师——食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著——《黄帝内经》，其中载有相当数量的食疗方剂，奠定了食疗药膳的理论基础；汉代的《神农本草经》是我国第一部药物专著，《养老奉亲书》则详细记述了老人饮食保健与治疗，是现存最早的老年康复学专著；唐代是我国食疗学发展的重要阶段，孙思邈的《备急千金要方》中专辟有“食治”篇，是现存最早的中医食疗专论，第一次全面而系统地阐述了食疗、食药相结合的理论；到了元代，忽思慧所著的《饮膳正要》是一部较全面、完整的营养学专著，对后世的食疗保健理论及制作技术都产生了深远的指导作用；到了明清时期，饮食保健著作大量涌现，论述也较前人丰富、全面，李时珍的《本草纲目》记载了200多种药用食物，详细记载了其性味、功效，是中药专著中的里程碑。

传统医学认为“药食同源”，药即是食，食相当于药，认为两者同源、同根、同用、同效，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等。在中医基础理论指导下，气味合而食之。其补益作用有明目、乌发、益智、安

神、美容、润肤、壮阳、益寿等20余项；治疗作用分别有解表、清热、化痰、行气、活血、化瘀、消食等20余项。

近几年来，虽然人们的生活水平在不断提高，但其保健意识滞后、社会竞争加剧等因素，大量人群进入亚健康状态，罹患诸如“富贵病”、“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

为此，由中国著名药膳专家彭铭泉教授主编，中国彭氏药膳研究所运用古今药膳食疗方法组织编写了《中华养生实用药膳》丛书。该丛书首批推出20册：《药膳炮制秘方》、《常见病药膳》、《便秘病药膳》、《养心安神药膳》、《更年期综合征药膳》、《高血压药膳》、《滋阴养颜药膳》、《肾脏病药膳》、《补肾壮阳药膳》、《心脏病药膳》、《妇女病药膳》、《肝脏病药膳》、《婴幼儿药膳》、《胃肠病药膳》、《高脂血症药膳》、《美容瘦身药膳》、《中老年人养生药膳》、《肥胖症药膳》、《糖尿病药膳》、《风湿病药膳》。

书中配方、功效、制作、食法及宜忌均由中国彭氏药膳研究所审定并符合药膳食疗的有关标准，具有科学性、实用性、普及性。其操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂。既可作为百姓生活中食疗保健的参考书，又可作为烹调爱好者及患者、医务工作者的工具书。

这里要特别指出的是，凡属国家重点保护的动、植物不得随意取食。同时由于各人体质不同，病情各异，请在医师指导下选用，如有不适，应立即停止食用。



## 概 述

中医学认为，肾是先天之本，它与人的生长、发育、衰老的全过程密切相关。肾脏在人体的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。肾脏一旦发生疾病，通常会出现水肿、高血压、血尿、贫血等症状，如果不及时治疗或治疗不当，发展下去会出现肾功能衰竭，严重的会威胁人的生命。该书主要介绍了急性肾小球肾炎、急进性肾炎、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，读者可以根据自己的需要加以选择。

这里要指出的是，药膳只是治疗肾脏病的一个辅助手段，读者在疾病治疗过程中，应多听取医生的意见，在坚持正规治疗的同时，合理使用药膳，效果会更加明显。



# 目 录

## 类脂质肾病药膳

- |              |            |
|--------------|------------|
| 赤豆翠衣鲑鱼汤 / 1  | 生地金龟汤 / 2  |
| 红枣黄精蒸猪肘 / 2  | 二黄炖乳鸽 / 3  |
| 红枣炖黑鱼 / 4    | 北芪鲳鱼 / 5   |
| 党参蒸桂花鱼 / 5   | 杜仲熘双花 / 6  |
| 白果老鸭汤 / 6    | 首乌炒鸡杂 / 7  |
| 丁香乳鸽王 / 8    | 枸杞炖羊头 / 8  |
| 燕窝炖乌鸡 / 9    | 洋参炖鱼翅 / 9  |
| 赤豆炖石斑 / 10   | 泽泻煮猪腰 / 10 |
| 仙茅苡蓉羊腰粥 / 11 | 红枣煲元贝 / 11 |
| 蟹黄枸杞炒米饭 / 12 | 双瓜翠汁茶 / 12 |
| 阿胶鸡肾粥 / 13   | 麦冬煮羊奶 / 13 |

## 间质性肾炎药膳

- |            |             |
|------------|-------------|
| 龙马鹿筋 / 15  | 芡实莲子糕 / 16  |
| 银杏猪脬汤 / 16 | 冰糖莲子饮 / 17  |
| 砂仁赖尿虾 / 17 | 芡实桂花汤 / 18  |
| 枣莲蒸鹌鹑 / 18 | 红花蒸鼠斑鱼 / 19 |



生姜莲子粥 / 20

百合腰果 / 21

山药炒响螺 / 22

山楂广柑饮 / 23

虫草三黄鸡 / 24

银耳龙眼花 / 26

百合炒双脆 / 20

茯苓煮虾球 / 22

茯苓藕粉羹 / 23

百合绿豆粥 / 24

枸杞鱼丝 / 25

雪梨炖燕窝 / 26

### 肾结石药膳

核桃车前粥 / 28

金钱草鸭汤 / 30

琼浆玉液羹 / 31

洋参蒸鱼肚 / 32

红枣蒸鳗鱼 / 33

生地猪尾汤 / 35

双仁蒸仔鸡 / 36

生地蔬果饮 / 37

荠菜百合粥 / 38

白茅根茶饮 / 39

芝麻核桃羹 / 29

苡仁黑鱼汤 / 30

溶石三草饮 / 31

内金炒鸭肫 / 33

双耳炒贝柱 / 34

双草利水饮 / 35

苡仁大米粥 / 36

冰糖桃胶饮 / 37

枣莲鱼翅汤 / 38

芝麻炖鸭子 / 39

### 尿路感染药膳

蕺菜炖水鸭 / 41

冬瓜鲫鱼盅 / 42

江鲫荸荠汤 / 44

杜仲炒鸡胗 / 42

五味解毒饮 / 43

天冬牛奶饮 / 44



杜仲核桃炖鲟鱼 / 45  
 红枣虫草炖鹧鸪 / 46  
 马蹄芹菜溜鱼片 / 47  
 枸杞烩海星 / 48  
 二参茶 / 50  
 菊花茅根茶 / 51

冰糖鹌蛋汤 / 45  
 双耳炒鱼片 / 46  
 翠衣熘鸡片 / 48  
 红枣烧龟肉 / 49  
 海胆龙眼粥 / 50  
 菊花茅根粥 / 51

### 坏死性肾乳头炎药膳

赤豆蒸黑鱼 / 52  
 枸杞白果蒸乳鸽 / 54  
 田七蒸雉鸡 / 55  
 芍药甘草汤 / 56  
 黄精炖野猪 / 57  
 核桃腰果炒猪腰 / 58  
 赤豆焖山药 / 60  
 松仁熘鲜虾 / 61  
 砂仁炒溪螺 / 62  
 醋汁蕺菜 / 63

翠衣烧青鳗 / 53  
 葵根白糖饮 / 54  
 鳖甲红枣蒸羊蹄 / 55  
 人参河车蒸鲍鱼 / 56  
 百合煲瑶柱 / 58  
 荸荠炒肉丁 / 59  
 枸杞滑鸡煲 / 60  
 沙参鱼翅汤 / 61  
 荸荠赤豆粥 / 63  
 齿苋荸荠粥 / 64

### 急性肾小球肾炎药膳

昆布炖水鸭 / 65  
 苡仁炖象龟 / 67  
 红豆煲鲫鱼 / 68

砂仁黑鱼汤 / 66  
 虫草水鱼汤 / 67  
 什锦冬瓜盅 / 69



芦汁炒鳝片 / 69  
芡实炖老鸭 / 71  
银耳燕窝羹 / 72  
凉补西瓜盅 / 73  
百合青瓜汤 / 74  
海藻炖水鸭 / 75  
红豆煲黑鱼 / 76  
茯苓冬瓜脯 / 78  
泽泻大米粥 / 79

雪耳春芽汤 / 70  
党参蒸水鱼 / 71  
蛎黄皮蛋粥 / 72  
红枣煮黑鱼 / 74  
红芪炖仔鸭 / 75  
赤豆菊花茶 / 76  
百合熘鸽片 / 77  
马蹄拌花枝 / 78

### 慢性肾小球肾炎药膳

芦荟大米粥 / 80  
苡仁炖鹌鹑 / 81  
赤豆炖江团 / 82  
参芪炖乳鸽 / 83  
洋参枸杞饮 / 85  
洋参白果蒸雄鸡 / 86  
雪耳炒鲜贝 / 87  
地黄红枣田鸡 / 88  
解暑芦根茶 / 90

豆豉蒸排骨 / 81  
翠衣香蕉茶 / 82  
荸荠煮鸡肾 / 83  
虫草银耳老鸭汤 / 84  
荸荠煮干贝 / 85  
洋参蒸鲍鱼 / 86  
翠衣爆鳗鲡 / 88  
沙参蒸鱼肚 / 89  
栀子荸荠粥 / 90

### 肾虚药膳

鹿鞭壮阳汤 / 92

三鞭壮阳汤 / 93



雪莲花鸡汤 / 94  
 双胶炖仔鸡 / 96  
 三鞭酒醉虾 / 97  
 菟丝烩海参 / 98  
 苁蓉杜仲鸽 / 99  
 巴戟蒸龙虾 / 100  
 芝麻核桃粥 / 101  
 固精止泄汤 / 103  
 四季滋补方 / 104  
 鹿鞭炖老龟 / 105  
 巴戟烧大虾 / 107

核桃虾仁粥 / 95  
 杜仲炒腰花 / 96  
 温阳补精汤 / 97  
 桑葚芝麻糕 / 99  
 河车蒸猪腰 / 100  
 枸杞核桃茶 / 101  
 益肾催育方 / 102  
 十全固精方 / 103  
 养阴祛火方 / 105  
 鹿茸烧海参 / 106

### 肾结核药膳

川贝杏仁炖燕窝 / 108  
 白芍银杏燕窝汤 / 109  
 川贝母炖鹤鹑 / 110  
 川贝雪梨 / 111  
 白芍炖鱼翅 / 113  
 天冬贝母鳖鱼汤 / 114  
 川贝蒸鲍鱼 / 115  
 党参鲨鱼汤 / 116  
 杜仲冬菇鹅肾煲 / 117  
 菟丝鸡蛋饼 / 119  
 白芍大蒜炖鳝段 / 120

马齿金钗饮 / 109  
 虫草炖全鸭 / 109  
 阿胶贝母蒸乳鸽 / 111  
 洋参八宝鸡 / 112  
 四味老龟汤 / 113  
 大蒜煲丝瓜 / 115  
 百合烩鱼唇 / 116  
 莲子银耳羹 / 117  
 川贝糯米粥 / 118  
 虫草炖沙白 / 119



## 急性肾炎药膳

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 桔梗酿雪梨 / 121   | 饴糖煮百合 / 122  |
| 杞枣炖银耳 / 122   | 蛤蜊玉米须 / 123  |
| 黄精炖水鱼 / 123   | 冰糖雪蛤羹 / 124  |
| 黄精肉丝汤 / 124   | 洋参燕窝汤 / 125  |
| 龙眼炖鲍鱼 / 126   | 洋参炖仔鸭 / 126  |
| 荷叶绿豆汤 / 127   | 黑豆鲤鱼汤 / 127  |
| 杜仲赤豆银耳羹 / 128 | 牛奶雪蛤羹 / 128  |
| 洋参炖鱼翅 / 129   | 苡仁藕骨汤 / 129  |
| 蜂蜜雪蛤羹 / 130   | 健脾八珍糕 / 131  |
| 荷香薏米鸡 / 131   | 天花粉大米粥 / 132 |
| 蔬果清热饮 / 133   | 贝母萝卜粥 / 133  |
| 荸荠猪肺汤 / 134   |              |



## 类脂质肾病药膳

类脂质肾病又称肾病综合征或特发性肾病综合征，是一组由多种原因引起的临床症候群，以浮肿、大量蛋白尿（尿蛋白超过 3.5g/日）、血浆蛋白过低（低于 30g/dl）、血脂过高为特征，亦可伴有血尿，或高血压，或持续性肾功能损害。

类脂质肾病的食疗原则是忌精盐、低钠，以动物优质蛋白的高蛋白饮食为主，如牛奶、羊奶、马奶，牛、羊、猪、鸡、鸭等瘦肉，鱼类，麦谷，蔬菜，瓜果等。每日饮水量不应超过尿排出量加不显性失水的总和。

### 赤豆翠衣鱿鱼汤

【配方】冬瓜皮 30 克，赤小豆 50 克，鱿鱼 500 克，精盐 1 克，味精 2 克，胡椒粉 2 克，料酒 10 克。

【功效】清热和胃，利水消肿。适用于慢性肾小球肾炎。

【制作】

①鱿鱼切块；赤小豆洗净，浸透；冬瓜皮洗净。

②先将赤小豆放入锅内煮熟，放入冬瓜皮、料酒，30 分钟后加入鱿鱼煮熟，再加入味精、精盐，胡椒



粉、即可食用。

【食法】每日2次，适量食用。

【宜忌】肠胃虚弱者慎食。

## 生地金龟汤

【配方】生地20克，金钱龟1只，生姜10克，葱20克，料酒20克，草果2个，红枣7枚，精盐2克，胡椒粉1克，味精2克。

【功效】滋补肝肾，补气补血。适用于慢性肾小球肾炎。

【制作】

①将金钱龟去头、爪，除去内脏，入沸水锅中氽去血水；生地洗净，润透，切片；草果洗净，拍破；红枣洗净，去核；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

②将金钱龟、生地、生葱、姜、红枣、草果、料酒，同放锅内，加水适量，置武火上烧沸，撇去浮沫，文火炖1小时，调入精盐、味精、胡椒粉，即可食用。

【食法】每日2次，适量食用。

【宜忌】脾虚泄泻、食欲不佳、咳嗽有痰者慎食。

## 红枣黄精蒸猪肘

【配方】黄精20克，红枣8个，猪肘500克，味精2克，姜15克，葱20克，料酒10克，精盐2克，胡椒



粉2克。

【功效】滋阴益气。适用于慢性肾小球肾炎。

【制作】

①猪肘洗净，去毛，剁成块，入沸水锅中氽去血水；红枣洗净；黄精洗净，切片；姜、葱洗净，葱切段，姜切片。

②将猪肘放入蒸盆内，随即放入葱、姜、红枣、料酒、黄精，置蒸笼内，武火蒸2小时，调入精盐、味精、胡椒粉，即可食用。

【食法】每日2次，适量食用。

【宜忌】咳嗽、泄泻者慎食。

## 二黄炖乳鸽

【配方】黄芪30克，黄精30克，乳鸽2只，葱20克，姜15克，料酒10克，精盐2克，胡椒粉2克，味精2克。

【功效】滋阴补气，利水消肿。适用于慢性肾小球肾炎。

【制作】

①将乳鸽宰杀后去毛、内脏及爪，洗净，切块，入沸水锅中氽去血水；黄精、黄芪洗净，润透，切片；姜、葱洗净，葱切段；姜切片。

②将乳鸽块、黄精、黄芪、葱、姜、料酒同放炖锅