

家用食疗菜谱

肾脏保养篇

SHENZANG BAOYANGPIAN

药
食
同
源

自古以来，我国人民就采用饮食疗法，即利用特别配制饮食以配合治疗。我们——21 世纪的现代人，更应该学会用食物来帮助病人康复。

周乃宁 周琍 张娜 编著



湖南科学出版社



家用食疗菜谱

- ☐ 心血管保养篇
- ☐ 呼吸道保养篇
- ☐ 内分泌保养篇
- ☐ 肝胆保养篇
- ☐ 胃肠保养篇
- ☒ 肾脏保养篇



食疗是中医、营养学与烹饪技术相结合的一种治疗方法，是中华医学宝库中的独特疗法，炎黄子孙不可忽视这些食疗良方。

责任编辑：罗列夫
封面设计：殷健
李文瑶

ISBN 978-7-5357-5543-8



9 787535 755438 >

定价：9.80 元



家用食疗菜谱

肾脏保养篇

SHENZANG BAOYANGPIAN

周乃宁 周琍 张娜 编著



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家用食疗菜谱. 肾脏保养篇 / 周乃宁, 周琍, 张娜编
著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5357-5543-8

I. 家… II. ①周…②周…③张… III. 肾疾病—食物疗法—菜谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211899 号

家用食疗菜谱

肾脏保养篇

编 著: 周乃宁 周 琍 张 娜

责任编辑: 罗列夫 李文瑶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410137

出版日期: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 2.5

书 号: ISBN 978-7-5357-5543-8

定 价: 9.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

前

qianyan

家用食疗菜谱——肾脏保养篇

言

食疗重于药疗。自古以来,我国人民就采用饮食疗法,即利用特别配制饮食以配合治疗。我们——21 世纪的现代人,更应该学会用食物来解决病人的康复问题。

有病应该吃药,关键是“对症下药”。有些疾病要终身吃药,如高血压;有些病要长时间坚持服药,如肺结核等。病人还得吃饭,该吃什么,不该吃什么,怎样吃才有营养? 这配餐大有学问,大有讲究,病友和家人都应该了如指掌。

众所周知,食疗是中医学、营养学与烹调学相结合的一门学问,是中华医学宝库中的独特疗法,炎黄子孙切不可忽视这些食疗良方。

为了方便病友制作烹饪,我们把每一病科的食疗方系统化、规范化、通俗化、简单化,从配料、制法、食法、功效做了详尽的说明,供病友在配餐时参考。这些菜肴既能治病又能养身,相信一定会受到广大病友及家人的欢迎和喜爱。

编 者

2008 年 5 月



急性肾炎	1
认识急性肾炎	2
急性肾炎的饮食疗法	3
急性肾炎一日食谱举例	5
食疗配方	6
白茯苓粥(6)鸭汁粥(7)西瓜赤豆饮(8)荔枝草 汁(9)冬瓜粥(10)白茅根饮(11)桑皮鱼汤(12)薏 米菜粥(13)	
慢性肾炎	15
认识慢性肾炎	16
慢性肾炎的饮食疗法	17
慢性肾炎一日食谱举例	18
食疗配方	19
鲫鱼解毒汤(19)鱼豆粥(20)扁豆鸭汤(21)苡 仁红枣蜜(22)复方黄芪粥(23)栗子茯苓粥(24)清 蒸七星鱼(25)西瓜栗汁(26)赤小豆汤(27)杜仲煲 牛尾(28)	
急性肾衰竭	29
认识急性肾衰竭	30
急性肾炎的饮食疗法	31
急性肾衰竭一日食谱举例	33
食疗配方	34
海参鸡肉粥(34)菠菜肉丸(35)猪肉胡萝卜 汤(36)红曲排骨(37)鸽蛋油菜(38)茴香腰花	



Contents



家用食疗菜谱
肾脏保养篇



Contents

录

家用食疗菜谱——肾脏保养篇

(39)白鸽黄精汤(40)

慢性肾衰竭 41

认识慢性肾衰竭 42

慢性肾衰竭的饮食治疗 43

慢性肾衰竭一日食谱举例 45

食疗配方 46

鹅肉粥(46)银耳汤(47)虫草炖鲍鱼(48)猪脑天麻
粥(49)海参肉丸汤(50)清炒包菜(51)虾仁苦瓜(52)

肾结石 53

认识肾结石 54

肾结石的饮食疗法 55

肾结石一日食谱举例 56

食疗配方 57

玉米茅根汤(57)化石核桃肉(58)海金沙茶

(59)蜜烤萝卜条(60)

肾结核 61

认识肾结核 62

肾结核的饮食疗法 63

肾结核一日食谱举例 64

食疗配方 65

红烧水鱼(65)百部卤猪肾(66)凉拌海蜇头(67)

银耳烩针菇(68)蚝肉乌龟汤(69)

家用食疗菜谱 — 肾脏保养篇



急性肾炎

JIXINGSHENYAN

认识急性肾炎

急性肾炎是急性肾小球肾炎的简称，是以急性肾炎综合征为主要临床表现的一组疾病。其特点为急性起病，病人出现血尿、蛋白尿、水肿和高血压，并可伴有一过性氮质血症。常见于上呼吸道感染（多为扁桃体炎）、猩红热、皮肤感染（多为脓疱疮）等链球菌感染后。



急性肾炎多见于儿童，男性多于女性。通常于前驱感染后 1~3 周（平均 10 日）起病。本病大多预后良好，常可在数月内临床自愈。临床尿液检查可伴有轻、中度蛋白尿，还可见红细胞，白细胞和上皮细胞稍增多，可有颗粒管型和红细胞管型等。肾功能可有一过性受损表现。

急性肾炎主要发生于儿童和青年，是一种感染后变态反应引起的两侧肾脏弥漫性肾小球损害为主的疾病，临床上以浮肿、高血压、少尿、血尿和蛋白尿为主要表现。

大部分病人有明显的前驱感染史，感染后 7~21 日发病。血尿、少尿、水肿为最初表现，大多数有高血压，尿液检查有蛋白尿、红细胞、红细胞管型。血液检查有尿素氮、肌酐增高。

急性肾炎的饮食疗法

肾小球肾炎分型多，临床表现复杂，饮食治疗原则要根据病人的肾功能状况和蛋白尿的程度来确定，亦应注意病人的浮肿和高血压情况，做综合分析后来确定如何饮食治疗。

1 限制蛋白质 急性肾小球肾炎发病 3~6 日，肾小球滤过率下降，会产生一过性的氮质血症，因此应限制蛋白质饮食，在限制的范围内应设法选食优质蛋白质食物，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等。当病情好转，尿量增多，每日尿量>1000 毫升时，可开始逐渐增加蛋白质量，但每日不得超过 0.8 克/千克，低蛋白饮食，每日蛋白质应在 30~40 克，每千克体重 0.5 克以下。待病情稳定 2~3 个月后，才可逐步恢复正常量。

2 低盐低钠饮食 有浮肿和高血压的病人应采用低盐、无盐或低钠膳食。低盐膳食一般每日食盐小于 3 克或酱油 10~15 毫升，凡含盐多的食品均应避免食用，如咸菜、泡菜、咸蛋、松花蛋、腌肉、海鲜、咸面包、挂面等均应避免。无盐饮食是烹调时不加食盐和酱油。除上述含盐较多的食品应避免食用外，可用糖、醋、芝麻酱、番茄酱来调味。低钠膳食是除烹调时不加食盐和酱油以外，凡含钠高的食品及蔬菜也应限制，如用发酵粉或碱制作的馒头、糕点、饼干、挂面等，蔬菜中凡含钠 100 毫克/100 克以上者均应慎用，全日膳食中含钠最好不超过 500 毫克。

3 限制高钾食物 当出现少尿、无尿或血钾升高时，应限制含钾丰富的蔬菜及水果，如黄豆芽、韭菜、青蒜、芹菜、菜花、香椿、菠菜、冬笋、春笋、百合、干红枣、鲜蘑菇、紫菜、榨菜、川冬菜、玉兰片、冬菇、杏、藕、高粱、玉米、扁豆、番茄、丝瓜、苦瓜等。

4 限制入液量 应根据每日的尿量多少来控制入液量。一般的补充方法是除补充前一日排出尿量以外，再多摄入液体 500~1000 毫升。如果尿量少或伴有浮肿者，每日摄入的液体量应不超过 1000 毫升。



5 供给适量热能和脂肪 急性肾小球肾炎的病人应卧床休息，但热能不要过高，脂肪的含量不宜多，成人每日约 105 千焦耳 (25~30 千卡) / 千克。能量的主要来源为淀粉和脂肪，占总能量的 90% 以上。应多食用含多不饱和脂肪酸丰富的油脂类，也就是说以植物油为主。



6 供给充足的维生素 由于限制含钾较多的食物，摄入的蔬菜和水果就要减少，维生素的摄入明显减少，容易造成维生素缺乏症，应补充各种维生素制剂，尤其维生素 C 对抗过敏反应有利，每日不应少于 300 毫克。

急性肾炎一日食谱举例

早餐 甜牛奶（牛奶 250 克，白糖 10 克），糖包（面粉 50 克，白糖 10 克）。

加餐 水果 100 克（鸭梨）。

午餐 麦淀粉炒面（麦淀粉 150 克，圆白菜 150 克，瘦猪肉 25 克），鸡蛋黄瓜汤（鸡蛋 1 个，黄瓜 100 克）。

加餐 冲藕粉（藕粉 25 克，白糖 15 克），水果 100 克（桃）。

晚餐 大米饭（大米 100 克），肉末冬瓜汤（肉末 25 克，冬瓜 50 克，粉丝 15 克）。

加餐 水果 100 克（鸭梨）。

全日用烹调油 30 克，盐小于 3 克。



食疗配方

白茯苓粥



用料 白茯苓粉 15 克，粳米 100 克，胡椒粉、精盐、味精少许。

制法 1. 粳米淘洗干净。

2. 将粳米、茯苓粉放入锅内，加水适量，用大火烧沸后转用文火炖至米烂，再加味精、盐、胡椒粉搅匀即成。

食法 每日 2 次，早、晚餐服用。

功效 健脾胃，利水消肿。适用于急性肾炎水肿。



鸭 汁 粥

用料 鸭汤 1000 克，粳米 50 克，精盐、味精少许。

制法 1. 粳米洗净。
2. 粳米、鸭汤（撇去浮油）放入锅中，用大火烧沸后，转用文火煮至熟即成。

食法 每日 2 次，早、晚餐服用。

功效 此方益肺肾、消水肿，用于肺肾虚损、水肿等症。

西瓜赤豆饮



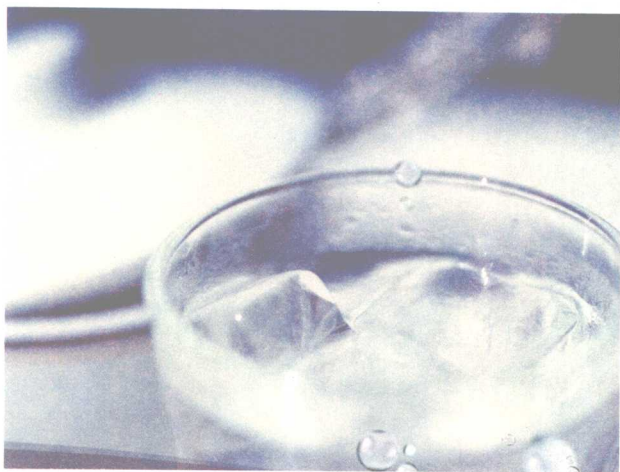
用料 西瓜皮 50 克，赤小豆 50 克，鲜白茅根 50 克。

制法 西瓜皮去绿衣，切成片，与赤小豆、白茅根共同用水煎汤而成。

食法 每日 1~2 次，连服数日。

功效 利水退肿，清热解毒。适用于急性肾炎浮肿不甚明显但腰痛较严重者。

荔枝草汁



用料 荔枝草 50 克，水 500 毫升。

制法 荔枝草洗净后切碎加水煎汁。

食法 每日 3 次，服时加白蜜 10 毫升。

功效 此方能清热解毒，利尿消肿。适用于急性肾炎水肿。

冬瓜粥



用料 冬瓜 500 克，赤小豆 30 克，粳米 60 克。

制法 净冬瓜、赤小豆煮成汤后，再放入粳米煮成粥食用。

食法 每日 2 次，或单净冬瓜、赤豆煮汤饮用，煮汤时不宜加盐或极少放入盐。

功效 此方具有清热解毒、利水消肿之功效。适用于急性肾炎水肿。