

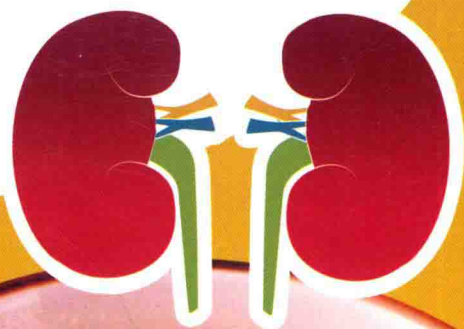


吃对了， 把肾虚补回来

肾是先天之本，三分治，七分养
200余道对症食谱，肾不虚，身体棒

甘智荣 ◎ 主编

吉林科学技术出版社



扫描二维码
看菜品制作过程





吃对了, 把肾虚补回来

甘智荣◎主编

 吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

吃对了, 把肾虚补回来 / 甘智荣主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-5578-3039-7

I. ①吃… II. ①甘… III. ①补肾—食物疗法 IV.
① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 206535 号

吃对了, 把肾虚补回来

CHI DUI LE, BA SHEN XU BU HUI LAI

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 冯 越
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 260千字
印 张 13.5
印 数 1—7000册
版 次 2017年10月第1版
印 次 2017年10月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3039-7

定 价 38.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



Part 1 肾虚找缘由，健康不发愁

肾为先天之本 / 12

了解肾虚根源 / 15

各类肾虚的饮食调养 / 20



Part 2 食材选得巧，养肾没烦恼

大米 / 30

小麦大米粥 / 30

百合葛根大米粥 / 31

糯米 / 32

营养糯米饭 / 32

糯米红薯甜粥 / 33

黑米 / 34

黑米红豆粥 / 34

桑葚黑豆黑米粥 / 35

椰汁黑米粥 / 35

小米 / 36

小米芝麻糊 / 36

玉米小米豆浆 / 37

芡实 / 38

山楂芡实陈皮粥 / 38

芡实炖老鸭 / 39

薏米 / 40

竹荪薏米排骨汤 / 40

桑葚黑豆黑米粥 / 41

香菇薏米粥 / 41

黄豆 / 42

肉丝黄豆汤 / 42

小米黄豆粥 / 43

黑豆 / 44

胡萝卜黑豆豆浆 / 44

黑豆玉米窝头 / 45

红豆 / 46

薏米莲子红豆粥 / 46

莲子百合红豆米糊 / 47

脱脂奶红豆汤 / 47

豇豆 / 48

红糖大麦豇豆粥 / 48

柏子仁核桃炒豇豆 / 49

茄汁豇豆焖鸡丁 / 49

豆腐皮 / 50

洋葱炒豆腐皮 / 50

凉拌卤豆腐皮 / 51

豆腐 / 52

玉米拌豆腐 / 52

鲜鱿蒸豆腐 / 53

茼蒿 / 54

杏仁拌茼蒿 / 54

枸杞猪肝茼蒿粥 / 55

蒸茼蒿 / 55

雪里蕻 / 56

雪里蕻炒鸭胗 / 56

雪里蕻炖豆腐 / 57

韭菜 / 58

韭菜炒猪血 / 58

韭菜蛋炒饭 / 59

韭菜豆渣饼 / 59

西蓝花 / 60

西蓝花炒鸡片 / 60

西蓝花胡萝卜粥 / 61

茄汁西蓝花 / 61

莴笋 / 62

红油莴笋丝 / 62

杂酱莴笋丝 / 63

芦笋 / 64

芦笋西红柿鲜奶汁 / 64

芦笋煨冬瓜 / 65

苦瓜 / 66

苦瓜荞麦饭 / 66

苦瓜玉米蛋盅 / 67

黄瓜 / 68

黄瓜炒牛肉 / 68

金针菇拌黄瓜 / 69

西葫芦 / 70

西葫芦炒鸡蛋 / 70

果仁凉拌西葫芦 / 71

秋葵 / 72

秋葵炒肉片 / 72

莲藕炒秋葵 / 73

板栗 / 74

板栗粥 / 74

板栗煨白菜 / 75

黑木耳 / 76

彩椒木耳炒百合 / 76

木耳黄花菜炒肉丝 / 77

木耳炒鸡片 / 77

山药 / 78

红豆山药羹 / 78

家常紫薯山药豆浆 / 79

银耳 / 80

冬瓜银耳莲子汤 / 80

黄豆木瓜银耳排骨汤 / 81

绿豆银耳羹 / 81

香菇 / 82

香菇白菜瘦肉汤 / 82

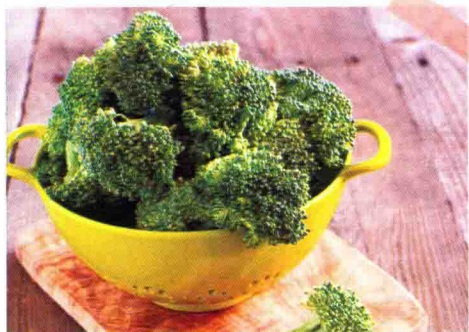
香菇大米粥 / 83

茶树菇 / 84

茶树菇草鱼汤 / 84

茶树菇炒鸡丝 / 85

茶树菇煲牛骨 / 85



葡萄 / 86

葡萄豆浆 / 86

葡萄苹果汁 / 87

荔枝 / 88

荔枝西红柿炒丝瓜 / 88

荔枝鸡球 / 89

石榴 / 90

石榴银耳莲子羹 / 90

石榴汁 / 91

莲子 / 92

瘦肉莲子汤 / 92

山药莲子米浆 / 93

莲子葡萄干粥 / 93

核桃 / 94

花生核桃糊 / 94

黑芝麻核桃粥 / 95

黑米核桃浆 / 95

花生 / 96

鸡肉花生汤饭 / 96

花生牛奶豆浆 / 97

松子 / 98

松仁丝瓜 / 98

莲子松仁玉米 / 99

白果 / 100

红枣白果绿豆汤 / 100

白果蒸鸡蛋 / 101

黑芝麻 / 102

芝麻核桃面皮 / 102

芝麻蜂蜜豆浆 / 103

桂圆 / 104

山楂桂圆红枣茶 / 104

桂圆麦片粥 / 105

桂圆炒鸡蛋 / 105

鹌鹑蛋 / 106

鹌鹑蛋龙须面 / 106

蒸鱼蓉鹌鹑蛋 / 107

猪瘦肉 / 108

西芹炒肉丝 / 108

肉末蒸蛋 / 109

猪蹄 / 110

橙香酱猪蹄 / 110

板栗桂圆炖猪蹄 / 111

猪腰 / 112

黄花菜枸杞猪腰 / 112

杜仲核桃炖猪腰 / 113

冬瓜荷叶薏米猪腰汤 / 113

牛肉 / 114

西蓝花炒牛肉 / 114



牛肉菠菜碎面 / 115

羊肉 / 116

山药羊肉汤 / 116

生姜羊肉粥 / 117

乌鸡 / 118

黑豆乌鸡汤 / 118

四物乌鸡汤 / 119

鸭肉 / 120

黄豆马蹄鸭肉汤 / 120

石斛麦冬煲鸭汤 / 121

滑炒鸭丝 / 121

鹌鹑 / 122

金银花炖鹌鹑 / 122

苁杞红枣鹌鹑汤 / 123

鲤鱼 / 124

豉油蒸鲤鱼 / 124

糖醋鲤鱼 / 125

黄芪鲤鱼汤 / 125

鳝鱼 / 126

薏米鳝鱼汤 / 126

生蒸鳝鱼段 / 127

黄鱼 / 128

黄鱼蛤蜊汤 / 128

茄汁黄鱼 / 129

三文鱼 / 130

蔬菜三文鱼粥 / 130

三文鱼豆腐汤 / 131

三文鱼炒时蔬 / 131

泥鳅 / 132

酱炖泥鳅鱼 / 132

泥鳅烧香芋 / 133

甲鱼 / 134

甲鱼滋阴汤 / 134

枸杞青蒿甲鱼汤 / 135

山药甲鱼汤 / 135

牡蛎 / 136

牡蛎口蘑紫菜汤 / 136

韭黄炒牡蛎 / 137

干贝 / 138

干贝炒丝瓜 / 138

草菇虾米干贝汤 / 139

蛭子 / 140

蛭子炒芹菜 / 140

蒜蓉蒸蛭子 / 141

墨鱼 / 142

姜丝炒墨鱼须 / 142

黑蒜烧墨鱼 / 143

当归乌鸡墨鱼汤 / 143

虾 / 144

玉米虾仁汤 / 144

陈皮炒河虾 / 145

海参 / 146

葱爆海参 / 146



海参养血汤 / 147

海蜇 / 148

蒜泥海蜇萝卜丝 / 148

紫甘蓝拌海蜇丝 / 149

海带 / 150

芝麻双丝海带 / 150

牛肉海带汤饭 / 151

紫菜 / 152

紫菜鱼片粥 / 152

紫菜南瓜汤 / 153

香芋紫菜饭 / 153

Part 3 药材选得妙，补肾效果好

淫羊藿 / 156

淫羊藿烧鳗鱼 / 156

淫羊藿玫瑰花茶 / 157

淫羊藿粥 / 157

鹿茸 / 158

鹿茸炖鸡 / 158

鹿茸蒸蛋 / 159

肉桂 / 160

肉桂五香鲫鱼 / 160

生姜肉桂炖猪肚 / 161

巴戟天 / 162

巴戟天猴头菇瘦肉汤 / 162

巴戟天炖鸡 / 163

肉苁蓉 / 164

肉苁蓉蒸鲈鱼 / 164

肉苁蓉茶 / 165

杜仲 / 166

杜仲桂枝粥 / 166

杜仲猪腰 / 167

杜仲鹌鹑汤 / 167

补骨脂 / 168

淮山补骨脂粥 / 168

棒骨补骨脂莴笋汤 / 169

玄参 / 170

蜂房玄参汤 / 170

玄参增液饮 / 171

女贞子 / 172

女贞子山楂茶 / 172

菟丝子女贞子瘦肉汤 / 173

枸杞 / 174

蚕豆枸杞粥 / 174

枸杞海参汤 / 175

枸杞羊肝汤 / 175

桑葚 / 176

桑葚乌鸡汤 / 176

桑葚莲子银耳汤 / 177

黄精 / 178

黄精瘦肉汤 / 178

黄精糙米粥 / 179

石斛 / 180

玉竹石斛粥 / 180

石斛冬瓜老鸭汤 / 181

山茱萸 / 182

山茱萸绞股蓝茶 / 182

山茱萸粥 / 183

金樱子 / 184

金樱子大米粥 / 184

金樱子黄芪牛肉汤 / 185

金樱子鲫鱼汤 / 185

何首乌 / 186

淡菜何首乌鸡汤 / 186

何首乌黑豆煲鸡爪 / 187

五味子 / 188

五味子炖猪肝 / 188

五味子桂圆粥 / 189

冬虫夏草 / 190

虫草红枣炖甲鱼 / 190

杏仁虫草鹌鹑汤 / 191

Part 4 不同人群，补虚有诀窍

男性肾虚 / 194

肚条烧韭菜花 / 194

酸甜柠檬红薯 / 195

浇汁山药盒 / 196

莲藕炖鸡 / 196

清炖猪腰汤 / 197

秋葵炒蛋 / 198

木耳拌豆角 / 199

白萝卜海带汤 / 200

芝麻莴笋 / 200

西瓜翠衣炒虾米 / 201

女性肾虚 / 202

桑葚牛骨汤 / 202

黑豆莲藕鸡汤 / 203

滑子菇乌鸡汤 / 204

冰糖芝麻糊 / 205

木瓜鲤鱼汤 / 206

红豆鸭汤 / 207

桂圆酸枣芡实汤 / 208

鸭血鲫鱼汤 / 209

老人肾虚 / 210

豆蔻补骨脂猪腰汤 / 210

青红萝卜猪骨汤 / 211

黑豆糯米豆浆 / 212

黑米南瓜豆浆 / 212

牛肉海带碎米糊 / 213

麦冬黑枣土鸡汤 / 214

捣茄子 / 214

首乌枸杞炖鹌鹑 / 215



吃对了， 把肾虚补回来

甘智荣◎主编

 吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

吃对了, 把肾虚补回来 / 甘智荣主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-5578-3039-7

I. ①吃… II. ①甘… III. ①补肾—食物疗法 IV.
① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 206535 号

吃对了, 把肾虚补回来

CHI DUI LE, BA SHEN XU BU HUI LAI

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 冯 越
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 260千字
印 张 13.5
印 数 1—7000册
版 次 2017年10月第1版
印 次 2017年10月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街464号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3039-7

定 价 38.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186





前言

“肾虚”是中医诊断的用语。在西医学中，肾是泌尿系统中的重要器官。而中医学中，肾脏的功能大大超过了泌尿系统的范围，它与人体的生长、衰老、生育都有着密切关系，能够调节人体机能，为生命活动提供“原动力”。肾为作强之官，是先天之本，更是人体健康的保障。

尽管许多人不愿承认，但是肾虚是不可避免，人人都要面对的现实。引起肾虚的原因有很多，过度劳累、精神压力大、熬夜、抽烟嗜酒、缺乏运动，加上环境污染等因素，生活在亚健康地带的我们，很容易成为肾虚队伍中的一员。一提到肾虚，很多人就会想到那些补肾壮阳的营养品。其实，普通的食材就是补肾上品，只要搭配得当，烹饪得法，简单的一日三餐同样具有温补肾阳、强健身体的功效。

本书从肾的工作原理出发，全面辨析肾虚原因，针对不同证型的肾虚，介绍其相应的食疗调养关键点，并推荐出对补肾有益的食材和中药材，在介绍其主要成分、补肾功效等内容的基础上，推荐出200多道美味与营养兼顾的调理食谱，您完全可按个人口味及需求进行灵活变换和搭配。此外，我们还依据不同人群的特点，打造不同的调理方案，让食疗食补更有针对性，轻松解决肾虚烦恼。书中的每道菜品均配有一枚二维码，您只需拿起手机扫一扫，菜例制作视频就会立即呈现，让你轻松做出色、香、味俱全的补肾菜肴。

不需特效营养品，也不要昂贵的滋补药材，只要按照书中的家常食谱烹饪，你会惊喜地发现补肾其实是件轻松简单的小事，你再也不需为肾虚的困扰而发愁了。

Part 1 肾虚找缘由，健康不发愁

肾为先天之本 / 12

了解肾虚根源 / 15

各类肾虚的饮食调养 / 20



Part 2 食材选得巧，养肾没烦恼

大米 / 30

小麦大米粥 / 30

百合葛根大米粥 / 31

糯米 / 32

营养糯米饭 / 32

糯米红薯甜粥 / 33

黑米 / 34

黑米红豆粥 / 34

桑葚黑豆黑米粥 / 35

椰汁黑米粥 / 35

小米 / 36

小米芝麻糊 / 36

玉米小米豆浆 / 37

芡实 / 38

山楂芡实陈皮粥 / 38

芡实炖老鸭 / 39

薏米 / 40

竹荪薏米排骨汤 / 40

桑葚黑豆黑米粥 / 41

香菇薏米粥 / 41

黄豆 / 42

肉丝黄豆汤 / 42

小米黄豆粥 / 43

黑豆 44

胡萝卜黑豆豆浆 / 44

黑豆玉米窝头 / 45

红豆 / 46

薏米莲子红豆粥 / 46

莲子百合红豆米糊 / 47

脱脂奶红豆汤 / 47

豇豆 / 48

红糖大麦豇豆粥 / 48

柏子仁核桃炒豇豆 / 49

茄汁豇豆焖鸡丁 / 49

豆腐皮 / 50

洋葱炒豆腐皮 / 50

凉拌卤豆腐皮 / 51

豆腐 / 52

玉米拌豆腐 / 52

鲜鱿蒸豆腐 / 53

茼蒿 / 54

杏仁拌茼蒿 / 54

枸杞猪肝茼蒿粥 / 55

蒸茼蒿 / 55

雪里蕻 / 56

雪里蕻炒鸭胗 / 56

雪里蕻炖豆腐 / 57

韭菜 / 58

韭菜炒猪血 / 58

韭菜蛋炒饭 / 59

韭菜豆渣饼 / 59

西蓝花 / 60

西蓝花炒鸡片 / 60

西蓝花胡萝卜粥 / 61

茄汁西蓝花 / 61

莴笋 / 62

红油莴笋丝 / 62

杂酱莴笋丝 / 63

芦笋 / 64

芦笋西红柿鲜奶汁 / 64

芦笋煨冬瓜 / 65

苦瓜 / 66

苦瓜荞麦饭 / 66

苦瓜玉米蛋盅 / 67

黄瓜 / 68

黄瓜炒牛肉 / 68

金针菇拌黄瓜 / 69

西葫芦 / 70

西葫芦炒鸡蛋 / 70

果仁凉拌西葫芦 / 71

秋葵 / 72

秋葵炒肉片 / 72

莲藕炒秋葵 / 73

板栗 / 74

板栗粥 / 74

板栗煨白菜 / 75

黑木耳 / 76

彩椒木耳炒百合 / 76

木耳黄花菜炒肉丝 / 77

木耳炒鸡片 / 77

山药 / 78

红豆山药羹 / 78

家常紫薯山药豆浆 / 79

银耳 / 80

冬瓜银耳莲子汤 / 80

黄豆木瓜银耳排骨汤 / 81

绿豆银耳羹 / 81

香菇 / 82

香菇白菜瘦肉汤 / 82

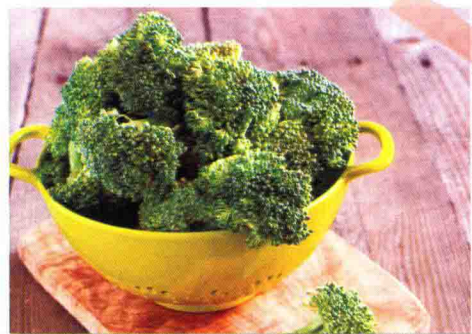
香菇大米粥 / 83

茶树菇 / 84

茶树菇草鱼汤 / 84

茶树菇炒鸡丝 / 85

茶树菇煲牛骨 / 85



葡萄 / 86

葡萄豆浆 / 86

葡萄苹果汁 / 87

荔枝 / 88

荔枝西红柿炒丝瓜 / 88

荔枝鸡球 / 89

石榴 / 90

石榴银耳莲子羹 / 90

石榴汁 / 91

莲子 / 92

瘦肉莲子汤 / 92

山药莲子米浆 / 93

莲子葡萄干粥 / 93

核桃 / 94

花生核桃糊 / 94

黑芝麻核桃粥 / 95

黑米核桃浆 / 95

花生 / 96

鸡肉花生汤饭 / 96

花生牛奶豆浆 / 97

松子 / 98

松仁丝瓜 / 98

莲子松仁玉米 / 99

白果 / 100

红枣白果绿豆汤 / 100

白果蒸鸡蛋 / 101

黑芝麻 / 102

芝麻核桃面皮 / 102

芝麻蜂蜜豆浆 / 103

桂圆 / 104

山楂桂圆红枣茶 / 104

桂圆麦片粥 / 105

桂圆炒鸡蛋 / 105

鹌鹑蛋 / 106

鹌鹑蛋龙须面 / 106

蒸鱼蓉鹌鹑蛋 / 107

猪瘦肉 / 108

西芹炒肉丝 / 108

肉末蒸蛋 / 109

猪蹄 / 110

橙香酱猪蹄 / 110

板栗桂圆炖猪蹄 / 111

猪腰 / 112

黄花菜枸杞猪腰 / 112

杜仲核桃炖猪腰 / 113

冬瓜荷叶薏米猪腰汤 / 113

牛肉 / 114

西蓝花炒牛肉 / 114



牛肉菠菜碎面 / 115

羊肉 / 116

山药羊肉汤 / 116

生姜羊肉粥 / 117

乌鸡 / 118

黑豆乌鸡汤 / 118

四物乌鸡汤 / 119

鸭肉 / 120

黄豆马蹄鸭肉汤 / 120

石斛麦冬煲鸭汤 / 121

滑炒鸭丝 / 121

鹌鹑 / 122

金银花炖鹌鹑 / 122

苡杞红枣鹌鹑汤 / 123

鲤鱼 / 124

豉油蒸鲤鱼 / 124

糖醋鲤鱼 / 125

黄芪鲤鱼汤 / 125

鳝鱼 / 126

薏米鳝鱼汤 / 126

生蒸鳝鱼段 / 127

黄鱼 / 128

黄鱼蛤蜊汤 / 128



茄汁黄鱼 / 129

三文鱼 / 130

蔬菜三文鱼粥 / 130

三文鱼豆腐汤 / 131

三文鱼炒时蔬 / 131

泥鳅 / 132

酱炖泥鳅鱼 / 132

泥鳅烧香芋 / 133

甲鱼 / 134

甲鱼滋阴汤 / 134

枸杞青蒿甲鱼汤 / 135

山药甲鱼汤 / 135

牡蛎 / 136

牡蛎口蘑紫菜汤 / 136

韭黄炒牡蛎 / 137

干贝 / 138

干贝炒丝瓜 / 138

草菇虾米干贝汤 / 139

蛭子 / 140

蛭子炒芹菜 / 140

蒜蓉蒸蛭子 / 141

墨鱼 / 142

姜丝炒墨鱼须 / 142

黑蒜烧墨鱼 / 143

当归乌鸡墨鱼汤 / 143

虾 / 144

玉米虾仁汤 / 144

陈皮炒河虾 / 145

海参 / 146

葱爆海参 / 146

海参养血汤 / 147

海蜇 / 148

蒜泥海蜇萝卜丝 / 148

紫甘蓝拌海蜇丝 / 149

海带 / 150

芝麻双丝海带 / 150

牛肉海带汤饭 / 151

紫菜 / 152

紫菜鱼片粥 / 152

紫菜南瓜汤 / 153

香芋紫菜饭 / 153

Part 3 药材选得妙，补肾效果好

淫羊藿 / 156

淫羊藿烧鳗鱼 / 156

淫羊藿玫瑰花茶 / 157

淫羊藿粥 / 157

鹿茸 / 158

鹿茸炖鸡 / 158

鹿茸蒸蛋 / 159

肉桂 / 160

肉桂五香鲫鱼 / 160

生姜肉桂炖猪肚 / 161

巴戟天 / 162

巴戟天猴头菇瘦肉汤 / 162

巴戟天炖鸡 / 163

肉苁蓉 / 164

肉苁蓉蒸鲈鱼 / 164

肉苁蓉茶 / 165

杜仲 / 166

杜仲桂枝粥 / 166

杜仲猪腰 / 167

杜仲鹌鹑汤 / 167

补骨脂 / 168

淮山补骨脂粥 / 168

棒骨补骨脂莴笋汤 / 169

玄参 / 170

蜂房玄参汤 / 170

玄参增液饮 / 171

女贞子 / 172

女贞子山楂茶 / 172

菟丝子女贞子瘦肉汤 / 173

枸杞 / 174

蚕豆枸杞粥 / 174

枸杞海参汤 / 175

枸杞羊肝汤 / 175

桑葚 / 176

桑葚乌鸡汤 / 176

桑葚莲子银耳汤 / 177

黄精 / 178

黄精瘦肉汤 / 178

黄精糙米粥 / 179