

常见病 **药膳** 调养丛书

丛书主编 周文泉 赵余庆

慢性肾炎

四季饮食



本书主编 魏从强 李 浩



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

常见病 **药膳** 调养丛书

慢性肾炎四季饮食

丛书主编 周文泉 赵余庆

本书主编 魏从强 李 浩

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP)数据

慢性肾炎四季饮食 / 魏从强, 李浩主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.2

(常见病药膳调养丛书)

ISBN 7-5381-3540-5

I. 慢… II. ①魏…②李… III. ①慢性病: 肾炎—防治②慢性病: 肾炎—食物疗法 IV. R692.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第077469号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮政编码: 110003)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 90千字

印 张: 3.5

印 数: 1~6 000

出版时间: 2002年2月第1版

印刷时间: 2002年2月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 李若虹

版式设计: 王珏菲

责任校对: 李 雪

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

丛 书 主 编	周文泉	赵余庆
丛书副主编	崔玉琴	张 宏
	刘 伟	顾悦善
	王占伟	范 颖
本 书 主 编	魏从强	李 浩
本书编委	马丙祥	肖守贵
	李 浩	薛 辉
	魏从强	秦玖刚
	于洪涛	
摄 影	林 玉	祝 锐
制 作	王 文	舒 涵
	刘立克	李 斌

前言

食疗是在中医理论指导下经过千百年的实践形成的独特的理论体系，被历代医家所推崇，为历代百姓所应用。在科学技术高度发达的今天，人们仍喜欢用食疗来调整人体阴阳平衡，补充营养物质，达到防病治病的目的。然而，食疗并非人人有益，有的疾病与饮食关系密切，有的疾病则关系不大，而且，药膳是不可以乱用的。因为我国一年四季气候变化较大，中医学认为，干燥的气候容易伤肾，偏热偏寒的气候容易伤心肺，多风或大风气候容易伤肝，寒湿或湿热的气候易伤脾胃，所以，应根据气候变化特点，择时进行补益。但是，如何做到合理安排病人饮食，怎样用药食两用的物品做成药膳，则是摆在人们面前的难题。为了满足广大读者的愿望，我们组织这方面的专家，编写了“常见病药膳调养丛书”。

这套丛书包括《脂肪肝四季饮食》、《高血压四季饮食》、《高脂血症四季饮食》、《糖尿病四季饮食》、《慢性胃炎四季饮食》、《慢性肾炎四季饮食》、《癌症四季饮食》7个分册。均由临床经验丰富的药膳专家编写、制作。这7种书不仅介绍了疾病的防治常识、疾病与饮食的关系、四季饮食膳方以及常用防治疾病的食物和药物。还详细介绍了每款膳食的原料、制作方法、食用方法以及功效主治，并逐一用彩色图片表示。从而突出了可操作性和有效性，可使读者能够准确地使用补益类中药，正确地制作防病膳食，安全地择时应用，有利于强身保健。

人人需要健康，人人渴望健康，实现人人健康，重要的是应从自己做起，要养成健康的习惯，调整心态，平衡饮食，加强锻炼。愿本书能为您的健康提供帮助，成为您生活中的朋友。

编著者

目 录

一 慢性肾炎四季膳谱

春季饮食

1. 核桃粥	1
2. 红杞蒸鸡	2
3. 山药腐竹鸡片	4
4. 山药豆腐汤	6
5. 甲鱼滋肾汤	8
6. 鲤鱼粥	10
7. 芹菜车前汤	11
8. 莲枣山药粥	12
9. 香菇海参	14
10. 地黄粥	16
11. 山茱萸煨鸭	18

夏季饮食

1. 萝卜饼	20
2. 茶叶酿鲫鱼	22
3. 葱冬鲤鱼羹	24
4. 鲤鱼黑豆粥	26
5. 薏米粥	28
6. 冬瓜玉米面粥	29
7. 鲫鱼笋汤	30
8. 绿豆鸭肉汤	32

9. 芪瓜鲤鱼汤	34
10. 赤小豆鲤鱼汤	36

秋季饮食

1. 茱萸莲子粥	38
2. 苡仁红枣粥	39
3. 参枣米饭	40
4. 葱姜蘑菇豆腐汤	42
5. 枸杞金丝银鱼汤	44
6. 草鱼豆腐汤	46
7. 小肉丸子豆腐汤	48
8. 芡实党参猪腰汤	50
9. 海参山药汤	52
10. 黄芪甲鱼汤	54
11. 黑豆薏米汤	56
12. 枸杞洋参饮	57
13. 参芪母鸡汤	58
14. 茯苓鲫鱼汤	60
15. 地黄甜鸡	62
16. 黄精蒸猪肘	64

冬季饮食

1. 核桃仁炒韭菜	66
2. 枸杞肉丝	68
3. 银杞明目汤	70
4. 黄芪蒸母鸡	72
5. 红杞小枣蒸鲫鱼	74
6. 核桃虾仁粥	76

7. 乌鸡胡桃粥	77
8. 砂仁炖鲫鱼	78
9. 赤小豆粥	80

二 认识慢性肾炎

1. 慢性肾炎是怎么回事	81
2. 慢性肾炎常见症状	82
3. 轻微病变肾小球疾患是怎么回事	83
4. 膜性肾小球肾炎能治好吗	84
5. 什么是慢性增殖性肾小球肾炎	84
6. 在临床治疗中是如何对肾炎归类分型的	85
7. 慢性肾炎应做哪些化验检查	86
8. 蛋白尿的多少并不是衡量肾脏损害程度的标准	87

三 远离慢性肾炎

1. 防治慢性肾炎要做到心中有数	88
2. 水肿——肾炎的信号	88
3. 肾炎不可怕，坚持治疗是关键	89
4. 有腰痛症状不一定是患了肾炎	90
5. 不要因为蛋白尿而心存恐慌	90
6. 谨防慢性肾炎的急性发作	91
7. 肾炎患者应注意预防感冒和流感	92

四 慢性肾炎患者饮食有宜忌

1. 中医对慢性肾炎患者饮食指导	93
2. 西医很重视慢性肾炎的饮食	93

3. 慢性肾炎患者怎样掌握蛋白质摄入量	94
4. 慢性肾炎轻症需限制饮食吗	95
5. 肾功能损害时饮食原则	95
6. 慢性肾炎患者的四季饮食为何有别	96
7. 怎样遵循四季饮食的原则	97

五 推荐对慢性肾炎有益的常用食物

1. 小 麦	99
2. 大 米	99
3. 小 米	99
4. 黑大豆	100
5. 绿 豆	100
6. 黄大豆	100
7. 冬 瓜	101
8. 黄 瓜	101
9. 瓠 子	102
10. 茄 子	102
11. 大 蒜	102
12. 西 瓜	103
13. 鸡 肉	103
14. 鲤 鱼	103
15. 鲫 鱼	104
16. 羊 乳	104



慢性肾炎四季膳谱

1 核桃粥

【春季饮食】

【配方】核桃仁 50 克，大米 100 克。

【制作】将核桃仁捣烂，同大米共入锅中，加水适量煮粥。



原料。



将核桃仁碾碎。



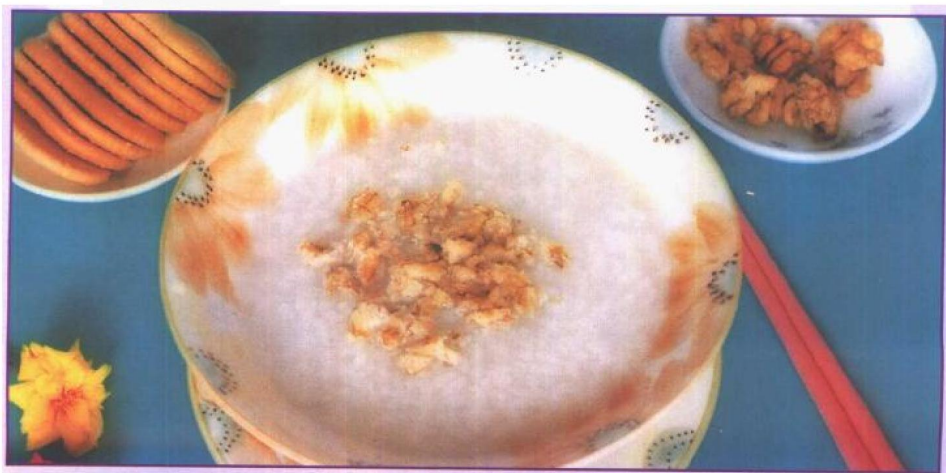
煮粥。

【用法】供晚餐服食，连服数剂。

【功效】核桃仁含有蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 E、抗坏血酸、钙、铁、磷、镁、锰等，久服可增加体重，提高血清白蛋白，更适于肾炎伴有低蛋白血症的病人。中医认为核桃仁可补肾固精，还能润肺、润肠。大米能调理脾胃，改善肠胃的吸收。

【主治】适用于各种慢性肾脏疾病所致之腰膝酸痛、小便淋漓、尿路结石、慢性便秘等症。

【来源】《家庭食疗方 1100 种》。



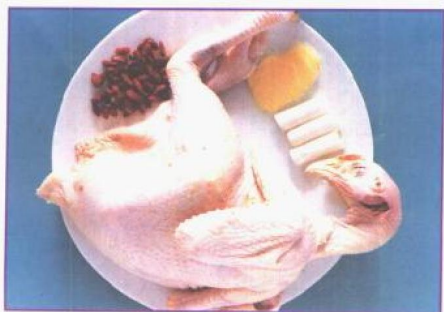
2 红杞蒸鸡

〔春季饮食〕

【配方】枸杞子15克，鸡1只，料酒、胡椒粉、生姜、葱、味精、食盐各适量。

【制作】将鸡宰杀后，去毛及内脏洗净；将葱切成段，姜切成片备用。将子母鸡放入锅内，用沸水氽透，捞出放入凉水中冲洗干净，沥尽水分，再把枸杞子装入鸡腹内，然后放入盆里（腹部朝上），把葱、姜放入盆里，加入清汤、食盐、料酒、胡椒粉，将盆盖好，最好用湿绵纸封住盆口，武火上锅蒸2小时取出。将绵纸揭去，拣去葱、姜，再加入适量味精即成。

【用法】佐餐食用。



枸杞子15克，鸡1只。

【功效】滋补肝肾。

【主治】适用于慢性肾炎，日久表现为腰膝酸软、神疲乏力、头晕耳鸣等症的患者服食。

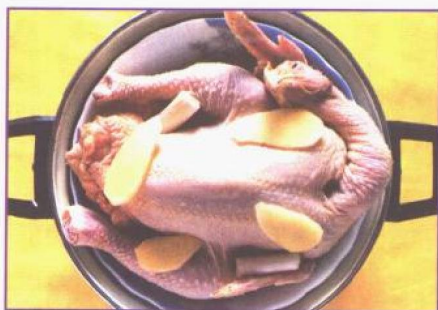
【来源】《大众药膳》。

将鸡放入沸水中氽透，再放入凉水中冲洗干净。





把枸杞子洗净，装入鸡腹中。也可用纱布，把枸杞子包好，再放入鸡腹中。



鸡腹朝上，放入蒸盆中，把葱、姜放入盆里，加入清汤、食盐、料酒、胡椒粉，隔水蒸2小时。



3 山药腐竹鸡片

〔春季饮食〕

【配方】腐竹2~3条、鸡肉250克、生姜数片、葱10棵、鲜山药100克。

【制作】将鸡肉切成片，加调味料腌10分钟。腐竹撕成小块，用滚油炸脆，捞起上碟。下油爆香姜、葱，再下鸡肉炒匀，放入山药片略加翻动，入调料，勾芡后趁热放在腐竹上即成。

【用法】佐餐食用，每日1次。

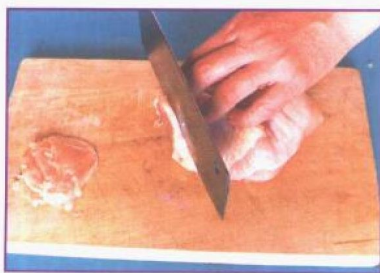
【功效】补脾肾，消蛋白。

【主治】适用于慢性肾炎、形体消瘦、倦怠乏力、纳差、尿中蛋白长期不消等症。

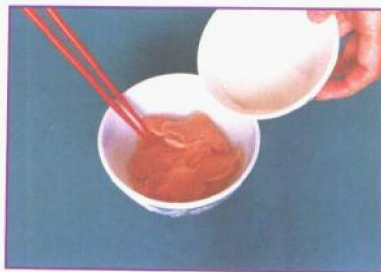
【来源】民间方。



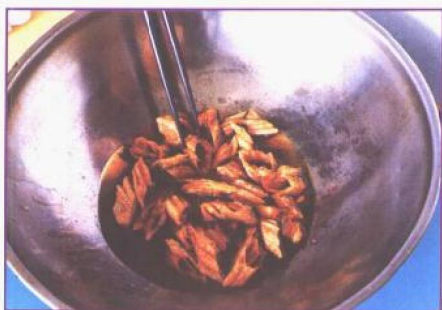
鲜山药削去皮，切成片。



将鸡肉切片。



拌上调味料、淀粉糊。



腐竹撕成
小块，用滚油炸
脆，备用。



炒锅放油
烧热，放入鸡
肉炒片刻，再
放入山药片炒
熟即可出锅。



4 山药豆腐汤

〔春季饮食〕

【配方】山药 200 克，豆腐 400 克，大蒜 1 瓣，酱油、麻油、葱花、盐、味精各适量。

【制作】山药去皮切成片，豆腐沸水烫后切成丁块。花生油烧至五成热，爆香蒜茸，倒入山药片翻炒一会儿，加水适量，待沸，倒入豆腐丁，调味煮沸，撒上葱花，淋上麻油即成。

【用法】佐餐食用。每日 1 次。

【功效】山药能固肾益精，健脾补中，改善肾虚腰痛、小便频数、遗精、水肿等症状，豆腐可清热润燥，解毒。共用能清热利湿，健脾利尿。

【主治】适用于体弱脾虚引起的四肢与头面水肿、小便不利、腰膝无力等病症。

【来源】经验方。



山药。



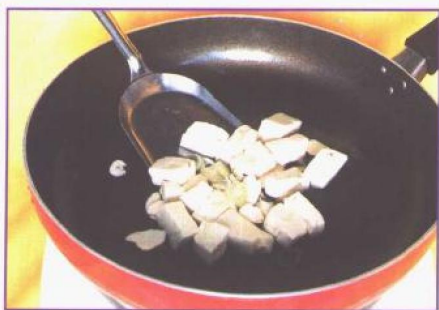
豆腐。



将山药洗净，削去皮。



切山药片。



豆腐沸水
烫后切成丁
块。锅中油烧
热，下山药片、
豆腐丁，加少
许水，稍炖，调
味至熟。



5 甲鱼滋肾汤

〔春季饮食〕

【配方】甲鱼1只（约300克），枸杞子30克，熟地黄15克，食盐、生姜、葱各适量。

【制作】将甲鱼放沸水锅中烫死，剥去头爪，掏去内脏，洗净，放入沙锅内。再放入洗净的枸杞子、熟地黄，加水适量，武火烧开，再加入盐、味精、姜、葱，改用文火炖至甲鱼肉熟烂即成。

【用法】佐餐或单食。

【功效】甲鱼含有硫胺素、核黄素、尼克酸、钙、磷及碳水化合物等，具有滋阴凉血功能。枸杞子能滋肾、补肝肾之阴、改善腰膝酸软、头晕目眩等症状。熟地黄可滋阴、补血、改善肾虚腰膝痿弱、低热、盗汗等症状。本膳方各药合用可滋阴补肾。

【主治】适用于老年肝肾虚之肾脏疾病、腰膝酸软、头晕眼花、贫血、低热盗汗和肾癌、身体虚弱等症。

【来源】经验方。



原料。