



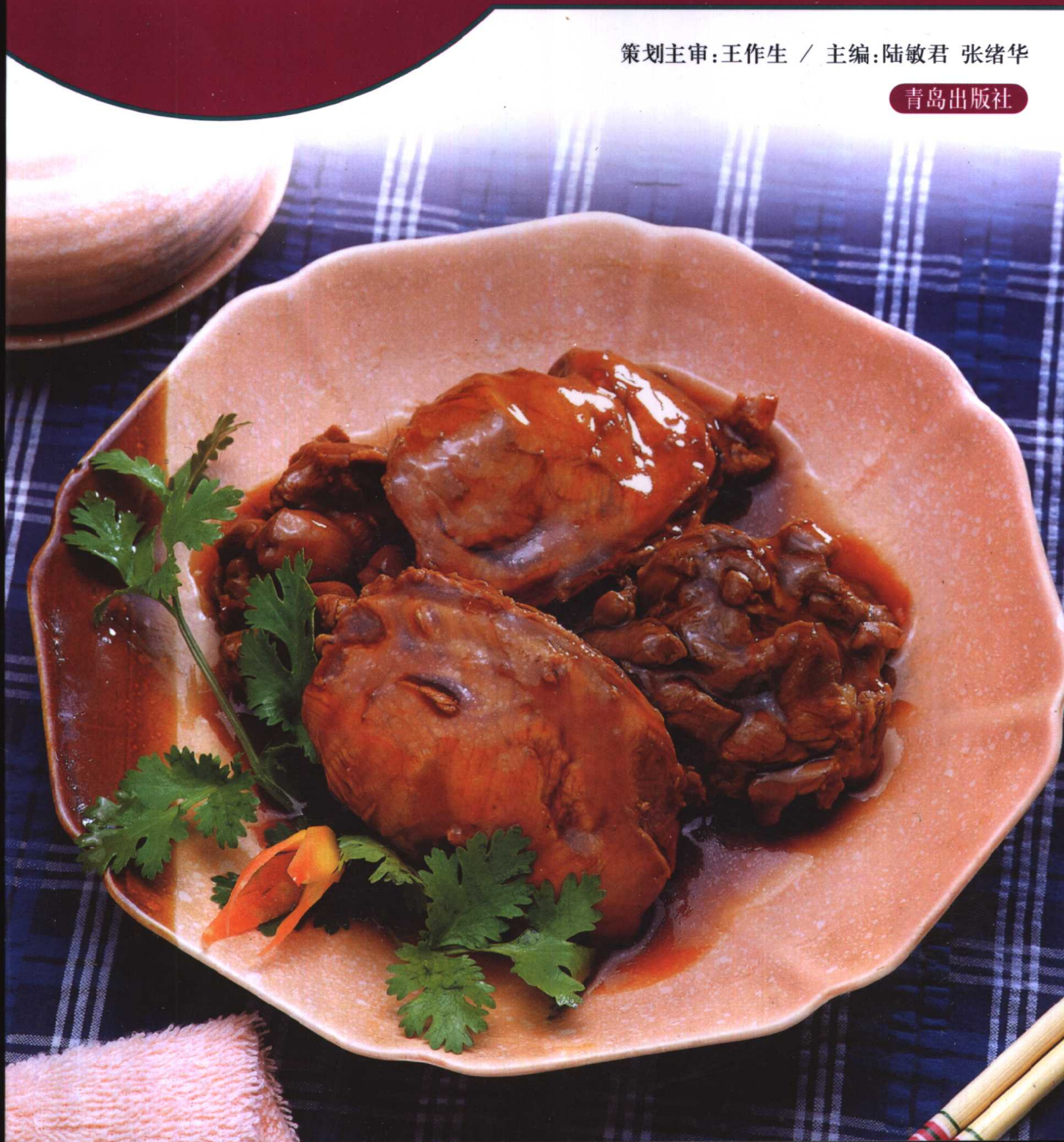
肾病食疗

菜谱

SHEN BING SHI LIAO CAI PU

策划主审:王作生 / 主编:陆敏君 张绪华

青岛出版社



鲁新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

肾病食疗菜谱 / 陆敏君, 张绪华主编. — 2 版.

青岛: 青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-1262-3

I. 肾... II. ①陆... ②张... III. ①肾疾病—食物
疗法—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 083259 号

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| 书 名 | 肾病食疗菜谱 |
| 策划主审 | 王作生 |
| 主 编 | 陆敏君 张绪华 |
| 菜品制作
摄 影 | 青岛双福摄影广告设计有限公司 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 责任编辑 | 张化新 尹红侠 |
| 装帧设计 | 范开玉 |
| 电脑制作 | 青岛深白广告公司 |
| 印 刷 | 深圳市国际彩印有限公司 |
| 出版日期 | 2003 年 1 月第 2 版 2003 年 1 月第 2 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (787 × 1092 毫米) |
| 印 张 | 7 |
| 印 数 | 1—10000 |
| 定 价 | 19.80 元 (版权所有, 违者必究) |





肾

病

食

疗

菜

谱

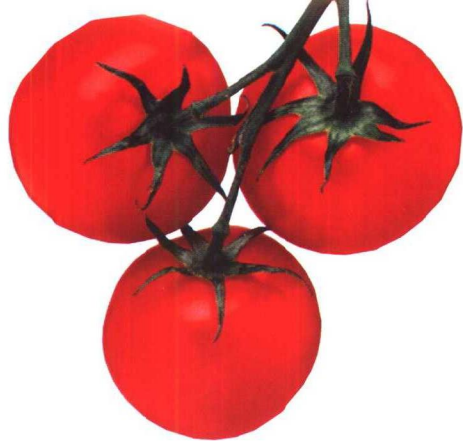
爱心家肴



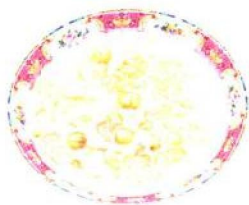
A I X I N J I A Y A O

肾病食疗菜谱

青岛出版社



- | | | | |
|----|---------|----|---------|
| 4 | 木耳黄花瘦肉汤 | 32 | 清宫八珍糕 |
| 6 | 百合丝瓜汤 | 34 | 桑椹芝麻糕 |
| 8 | 赤豆鲤鱼汤 | 36 | 虾仁枸杞炒饭 |
| 10 | 虫草鸭汤 | 38 | 川贝雪梨 |
| 12 | 生鱼汤 | 40 | 薏苡仁冬瓜盅 |
| 14 | 冬贝瘦肉汤 | 42 | 淮山水晶脯 |
| 16 | 仙饮 | 44 | 慈禧西瓜盅 |
| 18 | 红杞花旗参饮 | 46 | 荸荠西芹鸽 |
| 20 | 枸杞核桃茶 | 48 | 苁蓉杜仲鸽 |
| 22 | 冰糖银耳莲子羹 | 50 | 洋参八宝鸡 |
| 24 | 白羊肾羹 | 52 | 党参黄芪炖母鸡 |
| 26 | 百合绿豆粥 | 54 | 二黄炖母鸡 |
| 28 | 肉苁蓉羊肾粥 | 56 | 阿胶贝母鸡 |
| 30 | 芝麻核桃粥 | 58 | 催育鸡 |



66

早泄方

67

龟板鸡

68

海龙鸡

69

地黄甜鸡

69

赤豆全鸭

70

党参全鸭

72

荸荠炖水鸭

74

神仙鸭

76

丁香鸭

79

贝母鸭

80

荸荠煮猪腰

82

杜仲腰花

84

杜仲冬菇煲猪腰

86

核桃腰片

88

黄精蒸猪肘

90

红枣炖兔肉

92

虫草红枣炖甲鱼

94

赤小豆煲黑鱼

96

苡仁雪菜拌花枝

98

醉虾

100

翠衣鳝片

102

党参鳝段

104

翠皮爆鳝丝

106

淡豆豉蒸鲫鱼

108

砂仁鲫鱼

110

龙眼煲生鱼



木耳黄花瘦肉汤



● 用 料

黄花菜 150 克，
猪瘦肉 60 克，
黑木耳 20 克，
葱、姜、盐各适量。

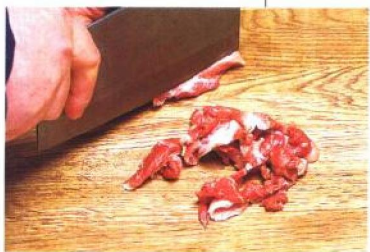


● 制 法

将黄花菜、木耳用清水发透，去杂质、泥沙，洗净。



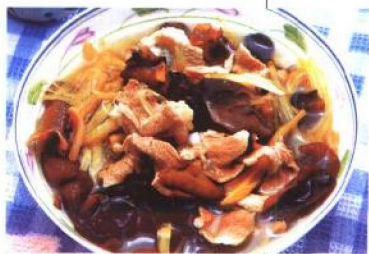
猪瘦肉洗净，切片。葱切段，姜切片。



● 功 效

补肾益胃，明目消肿。适用于治疗面浮肢肿、腰酸、倦怠乏力、视力下降、小便短少。

将上述各料放入锅内，加水适量，武火烧开，文火煮30分钟，加盐调味，盛碗内即成。



百合丝瓜汤



● 用 料

百合 20 克，
丝瓜 50 克，
葱白 30 克，
白糖 30 克，
花生油 30 克。

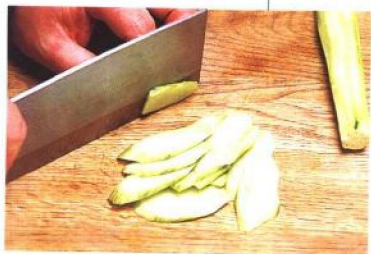


● 制 法

将丝瓜去皮，洗净。



丝瓜切片。



● 功 效

滋阴清热，利水渗湿。适用于治疗水肿较轻、口干或有低热盗汗、腰痛、小便黄、大便干、舌红少苔。



百合洗净，去杂质。葱白切段。花生油入锅内烧熟，加水适量，放入百合煮30分钟，再放入丝瓜、葱白、白糖，文火煮15分钟即成。



赤豆鲤鱼汤



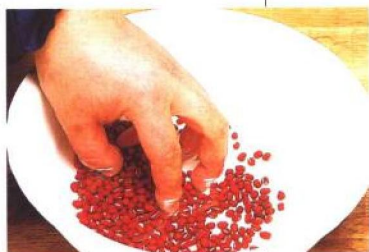
● 用 料

鲤鱼 500 克，
赤小豆 60 克，
葱 20 克，
姜 15 克，
盐适量。



● 制 法

将赤小豆挑去杂质，洗净。



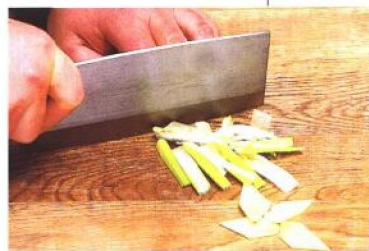
● 功 效

清热解毒，利尿消肿。适用于治疗肢体水肿、小便短赤、口干口苦、纳呆、胸闷、舌质红、苔薄黄或黄腻。

鲤鱼去鳞，除去内脏，洗净。



葱切段，姜切片。将赤小豆、鲤鱼、姜、葱、盐放入炖锅内，加水 2000 毫升，武火烧沸，文火炖熬至赤小豆熟透即成。吃鱼肉喝汤，既可以佐餐也可单食。

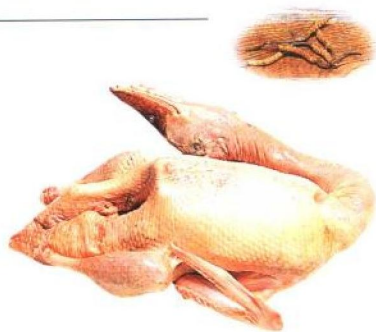


虫草鸭汤



● 用 料

鸭 1 只，冬虫夏草 20 克，
姜 10 克，葱 20 克，
绍酒 20 克，白酒适量，
调味品适量。



● 制 法

将鸭宰杀后去毛、内脏及爪，洗净后在沸水内焯片刻，捞出，用凉水洗净。虫草用白酒洗净泥沙，姜洗净切片，葱切段。



将鸭头顺颈劈开，把虫草纳入劈开的鸭颈内。



● 功 效

滋补肺肾。适用于治疗面色萎黄且见浮肿、少气无力、易感冒、腰脊酸痛、舌质淡、苔白润、有齿痕。

放入虫草后，用棉线扎紧劈开的鸭头。



鸭腹内放入余下的虫草、姜、葱，再置入蒸盆中，注入清水，加入绍酒，用湿棉纸封严口，上笼蒸 1.5 小时即成。出笼后，揭去棉纸，除去姜、葱即可食用，喝汤食鸭肉。

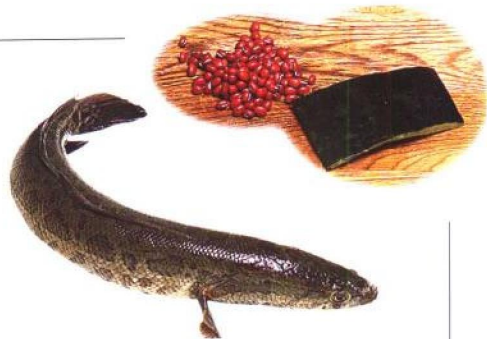


生鱼汤



● 用 料

生鱼1尾，
赤小豆50克，
冬瓜皮30克，
调味品适量。



● 制 法

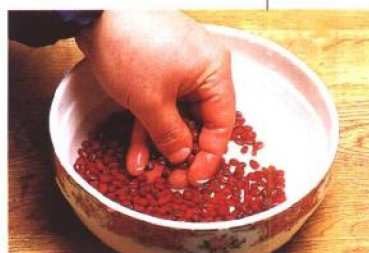
将生鱼去鳞，除去内脏，
洗净。



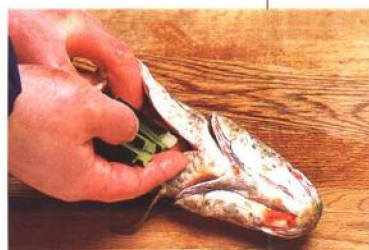
● 功 效

清热和胃，利水消肿。适用于
治疗遍身浮肿、胸闷腹胀、
烦热口渴、小便短赤、大
便干结、舌红、苔黄或腻。

赤小豆洗净，冬瓜皮洗
净。



把赤小豆放入锅内煮熟，
生鱼腹内装入冬瓜皮，再
放入赤小豆锅内同煮，30
分钟后即成。吃鱼喝汤，
既可佐餐，也可单食。



冬贝瘦肉汤

