

家庭营养粥小丛书

# 滋阴补肾粥

◎ 马清江 / 编著



中原农民出版社

家庭营养粥小丛书

# 滋阴补肾粥

◎马清江 / 编著

## 丛书编委会

· 主 编 ·

刘承兰 范美荣

· 副主编 ·

马清江

· 编 委 ·

刘承兰 范美荣

马清江 吕自有

张 文 王明桂

李红欣 余明兰

赵 彦

中原农民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

滋阴补肾粥/马清江编. - 郑州:中原农民出版社,  
2002.7

(家庭营养粥小丛书/刘承兰,范美荣主编)  
ISBN 7-80641-429-0

I. 滋… II. 马… III. 粥-保健-食谱  
IV. TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第027833号

---

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路66号 电话:0371—5751257  
邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州文华印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.375 插页:3

字数:120千字 印数:1-4000册

版次:2002年7月第1版 印次:2002年7月第1次印刷

---

书号:ISBN7-80641-429-0/TS·038 定价:11.00元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

## 内容提要

肾为先天之本,具有主生长、发育、生殖等功能。生殖器的功能,生育的能力,都与肾气的旺盛与否息息相关。随着社会的发展,生活水平的提高,越来越多的人注重肾的保养,以便提高家庭生活的质量。

本书向读者提供了近 150 道滋阴补肾粥,滋阴补肾,益精补气,使“衰弱”之器官在饮食中得到治疗,更能防病于未然,达到不药而愈的目的。



[滋阴补肾粥]



- ◎核桃枸杞粥(上)
- ◎山芋肉粥(中)
- ◎麦冬莲子粥(下)





- ◎ 生地百合粥(上)
- ◎ 麦冬莲子粥(下)



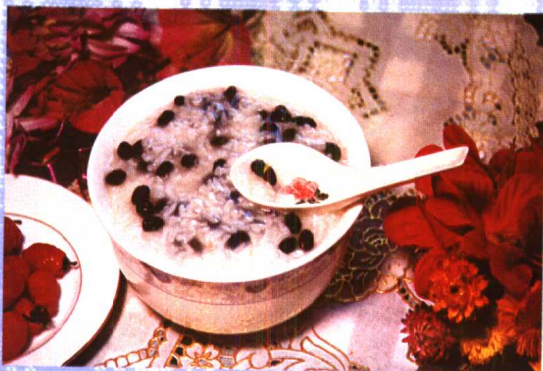


[滋阴补肾粥]



- ◎ 赤小豆粥(上)
- ◎ 黑大豆粥(中)
- ◎ 韭菜粥(下)





- ◎ 青小豆粥(上)
- ◎ 黑大豆粥(中)
- ◎ 薏米郁李仁粥(下)





# 前言

肾是五脏之中占十分重要地位的一个脏。这里指的是中医学的肾,它与西医学的肾脏是完全不同的两个概念。西医学的肾脏是属泌尿系统的一个器官,而中医学的肾指的是藏“精”的地方。精有两种,一是指先天之精,属于生殖之精;二是指后天水谷之精微,两者都藏于肾。

肾气主宰着一个人的一生,生长、发育、生殖、衰老、死亡都与肾气盛衰密切相关。肾气的功能非常广泛,主要包括生殖功能与遗传,大小便,骨骼生长,牙齿,听力,头发的生长,纳气(呼吸功能),体温调节等。因此,肾虚的患者会出现生殖功能低下,阳痿,阴冷,不育,大小便不利,或泄或闭,骨骼发育不良和骨质疏松,耳聋耳鸣,脱发,哮喘及怕冷等症状。

《内经》上说:“肾者主水,受五脏六腑之精而藏之,故五脏盛,乃能泻,令五脏皆衰,盘筋解堕,天癸尽矣,故发鬓白,身体重,行步不正而无子耳。”这些论

述也较系统地说明了肾气在男女一生中起的重大作用,肾强则身体健,肾弱则身体弱。适时补肾,这是摆在许多人面前的问题。若肾有病,肾阳虚、肾阴虚、肾不纳气、肾气不固等,就要针对所出现的症状进行饮食调理。

肾阳虚多属年老体衰,或房劳过度,暗耗肾精,阴损及阳,或先天禀性不足所致,症见腰酸脚软,四肢不温,自汗,小腹拘挛冷痛,小便清长,阳痿滑精,早泄,带下清冷,不孕,夜尿繁多,或遗尿,头昏耳鸣,苔白质淡,脉沉迟而弱等,饮食治疗上要补肾壮阳,填补肾精。凡先天不足,发育不良,肾阳虚衰,阳痿早泄,肾精不足,宫冷不孕等症,以及性欲减退,精神萎靡者,都可采用此法。用粥调理,则粥中应选用鹿肉、羊肉、鹿胎、鹿鞭、牛鞭、狗鞭、雀肉、鸡等壮阳之物与之同煮,也可选用巴戟、仙茅、杜仲、鹿茸、冬虫夏草等壮阳药物配伍,使其温补力更佳。如鹿茸粥、加味雀儿粥、黄狗鞭粥等,均为温补肾阳、强壮肌体、增强性欲之佳品。

肾阴虚多由久病耗伤肾阴,或房事不节耗伤肾精,或其他脏腑的阴虚所致,症见面色暗黑,眼目昏花,耳聋不聪,腰膝无力,口咽发干,盗汗,精神不振,舌绛脉细数等,可用滋补肾阴饮食疗法,来补肾益精,强筋健骨,养颜抗衰。用粥来调理,则粥中应选用以下食物或药物:鹿茸、巴戟、首乌、黄精、枸杞子、乌豆、核桃、猪腰、羊腰、鸽肉、猪肝、猪脊骨、牛腩肉等。如核桃枸杞粥、猪肾粥、乌鸡胡桃粥等,为滋补肾阴、强壮肾阳之保健粥品。

肾不纳气多由久病或房劳过度损伤肾气,气不归元,失于摄纳所致,症见四肢不温,面目浮肿,喘息气短,动则更喘,自汗,畏冷,脉浮虚无力等,宜用温肾纳气饮食疗法进行调理。用粥调理,则粥中应选用以下食物或药物:人参、党参、百合、黄芪、枸杞子、天门冬、肉苁蓉、紫河车、何首乌、金银花、薏苡仁、橘皮、五味子、赤小豆、狗骨等。如狗骨粥、雀儿药粥、佛手糖粥等,为温肾纳气的佳品。





### [滋阴补肾粥]

肾气不固多由肾阳素亏,劳损过度,久病失养,肾气亏损,失其封藏固摄所致,症见滑精早泄,尿后余沥,小便频数而清甚至失禁,腰膝酸软,面色苍白,听力减弱,舌质淡,苔薄白,脉细弱等,宜用固摄肾气饮食疗法进行调理。用粥调理,粥中应选用固摄肾气类食物及药物,增加药力,如:羊脊骨、猪腰、牛腰、当归、黄芪、杜仲、人参、山药、枸杞子、黄精、山茱萸等。黄芪粥、牛骨粥、杜仲粟米粥等是固肾气、强身体的佳品。

肾脏的强弱,对人的性功能和寿命有重要的影响,性欲的强弱,性功能的旺盛与否,是身体健康的重要标志之一,祖国医学早就发现,某些食物有激发性欲、增强性功能的作用,如《备急千金要方》中记载:“雄蛾,味咸温,有小毒,主益精气,强男子阳道,交接不倦,甚治遗精,不用相连者。”谚语也云:“去家千里,勿食萝藦枸杞。”说明食物有激发性欲的作用。在现代社会,由于生活的紧张,六欲的损伤,七情的干扰,身体的劳倦,往往造成肾阴虚、肾阳虚,给工作造成不便,给家庭生活带来不利的影响。本书针对现实的情况,为男女肾虚患者设计了滋阴补肾食疗食谱,这些食谱深入浅出,通俗易懂,所用原料容易得到,制作方法一看就懂,只要照着使用,定会取得令人满意的效果。





# 目录

- 1/生地粥
- 2/鹿茸粥
- 3/狗骨药粥
- 4/蛇草苡仁粥
- 5/乌鸡胡桃粥
- 6/雀儿药粥
- 7/羊肉苡蓉粥
- 8/海参糯米粥
- 9/虾米羊肉粥
- 10/当归补血粥
- 11/加味羊骨粥
- 12/芡实茯苓粥
- 13/熟地山药粥
- 14/藕节煮粥
- 15/羊肉粥
- 16/生地百合粥



- 17/五子衍宗粥
- 18/黄芪粥
- 19/雀卵冬虫草粥
- 20/雀肉粟米粥
- 21/鹿肉粥
- 22/添精粥
- 23/海参粥
- 24/羊骨粥
- 25/牛肾粥
- 26/茅根粥
- 27/加味雀儿粥
- 28/枸杞羊肾粥
- 29/双凤壮阳粥
- 30/温阳种子粥
- 31/锁阳壮阳粥
- 32/山药扁豆粥
- 33/仙茅金鸡粥
- 34/佛手糖粥
- 35/清火粥
- 36/鹿鞭粥
- 37/芡实粥
- 38/薏苡仁革藓粥
- 39/羊脊粥
- 40/莲实雪耳粥
- 41/天门冬粥
- 42/狗脊金樱子粥
- 43/山药鹿茸粥



[滋阴补肾粥]

- 44/腐皮白果粥
- 45/桃仁粥
- 46/龙骨粥
- 47/韭菜虾粥
- 48/核桃枸杞粥
- 49/生地黄粥
- 50/团鱼二子粥
- 51/黄狗鞭粥
- 52/羊外肾粥
- 53/赤小豆粥
- 54/益智仁粥
- 55/麻雀粥
- 56/加味山药粥
- 57/百合粳米粥
- 58/韭菜子粥
- 59/海狗肾粥
- 60/麦冬莲子粥
- 61/葱子韭菜子粥
- 62/增精粥
- 63/回阳固脱粥
- 64/人参鸡粥
- 65/海参羊肉粥
- 66/鱼胶糯米粥
- 67/鹿胶苁蓉粥
- 68/麦冬山药蛤蚧粥
- 69/枸杞羊肉粥
- 70/栗子桂圆粥





- 71/破故纸韭菜子粥
- 72/远志枣仁粥
- 73/狗肉粥
- 74/牛膝石膏绿豆粥
- 75/阳起石牛肾粥
- 76/黑大豆粥
- 77/山菟粥
- 78/猪肾粥
- 79/仙人粥
- 80/葵菜粥
- 81/芡实核桃粥
- 82/青小豆粥
- 83/鹿角胶粥
- 84/桂浆粥
- 85/鹿角粥
- 86/秦桂附子粥
- 87/芡实粉粥
- 88/化精莲子粥
- 89/绿豆菜心粥
- 90/金樱子粥
- 91/蒲公英粥
- 92/枣肚粥
- 93/拔粥
- 94/锁阳粥
- 95/石膏粥
- 96/海参糯米粥
- 97/茴香粥





[滋阴补肾粥]

- 98/枸杞粥
- 99/枸橘粥
- 100/加味生地粥
- 101/加味车前叶粥
- 102/秘精粥
- 103/山药粥
- 104/栀子莲芯粥
- 105/桃仁赤芍川楝粥
- 106/别离粥
- 107/车前薏米粥
- 108/牛蛙粥
- 109/生地槐花粥
- 110/豇豆粥
- 111/黄精粥
- 112/羊肉山药粥
- 113/酥蜜粥
- 114/白果腐皮粥
- 115/山萸肉粥
- 116/羊苁粥
- 117/桂莪归乌粥
- 118/磁石煮胡桃粥
- 119/金石赤豆粥
- 120/赤豆小麦粥
- 121/通草粥
- 122/泽泻粥
- 123/薏苡米粥
- 124/松花蛋苳蓉狗肉粥





- 125/芹菜粥  
126/巩堤粥  
127/神仙韭子粥  
128/河车生精粥  
129/黄芪山药葡萄粥  
130/大菟丝子粥  
131/燕窝粥  
132/莲子山药车前粥  
133/苡仁茯苓粥  
134/阳起石粥  
135/生地竹粥  
136/枸杞桑葚粥  
137/菟丝子粥  
138/韭菜粥  
139/薏米郁李仁粥  
140/昆桃马鞭粥  
141/桂浆粥  
142/桔梗牛膝车前粥  
143/滑石粥  
144/补虚正气粥  
145/山药菟丝粥  
146/附录 I 人体必需的营养素  
157/附录 II 常用营养滋补品简表

