

北京协和医院
营养康复指导食谱

BEIJING XIEHE YIYUAN 
YINGYANG KANGFU ZHIDAO SHIPU



肾脏病营养康复食谱

SHENGZANGBING
YINGYANG KANGFU SHIPU

刘燕萍 | 编著

重庆出版集团  重庆出版社

北京协和医院
营养康复指导食谱

肾脏病

营养康复食谱

SHENZANGBING

YINGYANG KANGFU SHIPU

编 著：刘燕萍
丛书主编：马 方

彩图摄影：曾少华
陈巨涛
插 图：李文娟

重庆出版集团  重庆出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

肾脏病营养康复食谱 / 刘燕萍编著. —重庆: 重庆出版社, 2007.1

(北京协和医院营养康复指导食谱 / 马方主编)

ISBN 978-7-5366-8318-1

I. 肾... II. 刘... III. 肾疾病-食物疗法-食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146447 号

肾脏病营养康复食谱

SHENZANGBING YINGYANG KANGFU SHIPU

刘燕萍 编著

出 版 人: 罗小卫

策 划: 王 灿 王 念

责任编辑: 陈 伟 王 灿

责任校对: 何建云

装帧设计: 曹 颖



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1 194mm 1/24 印张: 7.5 字数: 136 千 插页: 6

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 6 000

定价: 19.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

如果您是肾脏病患者

如果您曾有过患肾脏病的经历

如果您的家人正在遭受肾脏病困扰

本书将为您提供科学实用的营养康复指导

让北京协和医院营养专家为您解忧

■ 桂花西米露

〔原料〕 西米、炼乳、桂花酱、水果丁各适量。

〔配料〕 白糖适量。

〔制作方法〕 将西米淘洗干净后，用凉开水泡软，备用。取锅置火上，将泡软的西米和清水放入其中，以文火煮透。将煮好的西米露盛出，用炼乳和桂花酱调味。在夏天，可将其晾凉后配上自己喜欢的水果丁，可以作为点心佐餐食用。



图 1



■ 翡翠鸡豆花

〔原料〕 鸡脯肉 200 g，鸡清汤 1 000 g，鸡蛋清 50 g，芹菜 150 g。

〔配料〕 绍酒 25 g，精盐 5 g，胡椒粉 1 g，淀粉 50 g。

〔制作方法〕 将鸡脯肉剔去筋膜，用绞肉机绞碎，用细箩滤去粗渣，加入绍酒、盐、胡椒粉和葱、姜水打起劲，放入鸡蛋清，淀粉搅匀成鸡茸，芹菜洗净，用粉碎机充分绞碎，用细箩滤尽渣滓；汤锅置火上，放入 900 g 清汤烧开，另 100 g 清汤放入鸡茸内，搅均匀，用手勺顺一个方向搅动清汤使其转动，随即倒入鸡茸，大火烧至鸡茸凝固浮起，改用小火炖 1 小时（切忌使汤翻滚）。取出 600 g 汤放入另一汤锅内，放入芹菜汁，调好味，勾薄芡，倒入容器内，再把鸡豆花捞在翡翠汁内即可。

■ 五彩鱼丝(8人量)

【原料】 净鳊鱼肉 400 g, 青椒、红椒、黄椒各 40 g, 水发冬菇 30 g。

【配料】 绍酒 15 g, 精盐 4 g, 味精、胡椒粉适量, 植物油 750 g (耗 50 g), 葱丝 20 g, 姜丝 10 g, 鸡蛋清 25 g, 淀粉 10 g。

【制作方法】 将鳊鱼肉切成丝, 用凉水漂洗后沥尽水, 加入盐、鸡蛋清、淀粉上好浆待用。把剩下的盐和绍酒、味精、胡椒粉、淀粉放在小碗里加少许水兑成汁。将青椒、红椒、黄椒洗净分别切成丝; 水发冬菇切成丝后用开水氽透。把炒锅烧热, 加入植物油烧至五六成热, 放入鱼丝划散, 随即放入 3 种椒丝, 片刻后倒入漏勺中。炒锅内留 10 g 底油, 放入葱丝、姜丝、冬菇丝, 炒出香味后烹入兑好的汁, 放入鱼丝等, 翻颠使芡汁均匀即可。



图 3



■ 奶汤鳊鱼

〔原料〕 带皮鳊鱼肉 150 g，白萝卜 150 g。

〔配料〕 绍酒 5 g，精盐 3 g，胡椒粉适量，葱 5 g，姜 2 g，奶汤 300 g。

〔制作方法〕 把鳊鱼肉切成 6 个小方块，再将鱼肉的一面切成菊花状，加入绍酒 2 g，盐 1 g，胡椒粉拌匀。白萝卜洗净切块备用。奶汤放入锅内，下萝卜块，加葱姜烧开，放入鱼花氽透，撇净浮沫，拣出葱姜，调好味，即可。

■ 桂花白果羹

【原料】 白果（银杏）4粒，江米粉15g，豆沙5g。

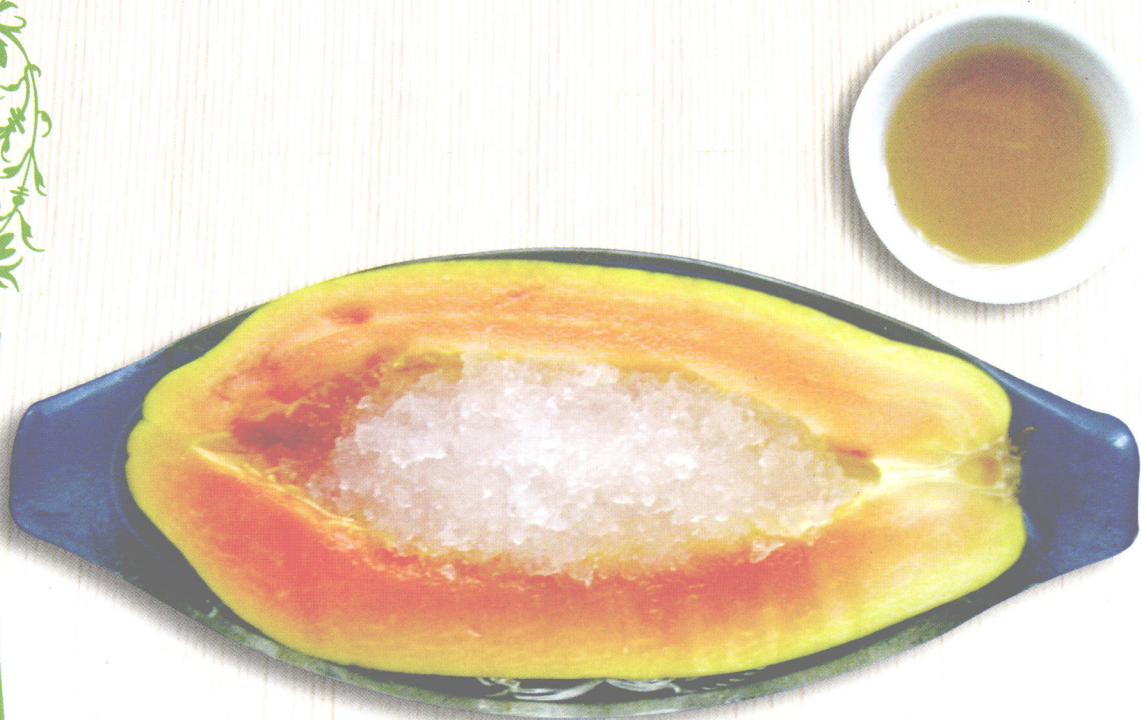
【配料】 白糖20g，桂花酱1g。

【制作方法】 把白果去掉壳和内膜，蒸烂，把江米粉制成元宵皮，包入豆沙馅，制成和白果大小相同的元宵，煮熟捞在汤碗内；锅内加清水300g，放入白糖烧开，加入桂花酱，放入白果微火煮2分钟，倒入元宵内即可。



图5





■ 木瓜燕窝盅(2人量)

【原料】 燕窝 10 g，木瓜 1 只。

【配料】 冰糖 6 g，蜂蜜 3 g。

【制作方法】 先把燕窝用开水涨发后，拣去燕毛及杂物，把木瓜洗净，从中间切成二瓣，掏尽瓜子，冰糖用少许水溶化，滤尽杂质；把木瓜口朝上放在盅内，燕窝及糖水放入瓜内，入蒸笼内蒸至燕窝软糯，食时淋上蜂蜜即可。

■ 水晶虾冻

【原料】 基围虾 200 g。

【配料】 鸡清汤 100 g，盐 3 g，吉力粉 20 g，葱段 5 g，姜片 3 g。

【制作方法】 把基围虾洗净，放入有葱段、姜片的开水中煮熟，加盐泡 2 小时，剥去皮，整齐地码放在 3 个圆形的容器内，成橘子形。鸡清汤加吉力粉溶化过箩。调好味，稍凉即可注入虾盅内，放入冰箱，凝结后翻扣在盘内即可。





■ 鸡丝拉皮(3人量)

【原料】 粉皮 300 g, 熟鸡丝 50 g, 黄瓜丝 50 g, 胡萝卜丝 50 g, 香菜末 10 g。

【配料】 麻酱 25 g, 酱油 10 g, 醋 10 g, 白糖 6 g, 干辣椒 20g, 花椒粉 3 g, 葱末 10 g, 蒜泥 15 g, 姜末 5 g, 芥末酱 10 g, 植物油 25 g。

【制作方法】 把粉皮洗净, 切成宽面条状, 把胡萝卜丝用开水氽熟, 把干辣椒切成小节, 用植物油炸成枣红色。把麻酱用少量的冷开水调匀后加入各种调料兑成汁, 放入粉皮内拌匀, 撒上鸡丝、黄瓜丝、胡萝卜丝、香菜末即可。

■ 乌龙戏珠

〔原料〕 水发刺参 750 g (10 只)，鹌鹑蛋 10 个，南瓜 250 g，青笋 400 g。

〔配料〕 绍酒 20 g，酱油 25 g，精盐适量，植物油 20 g，鸡汤 300 g，葱条 50 g，姜片 20 g，淀粉 10 g。

〔制作方法〕 将水发刺参洗干净，用沸水氽透后再洗净；把鹌鹑蛋煮熟，剥去壳；南瓜和青笋制成和鹌鹑蛋大小相等的圆球，分别用开水煮透。炒锅置火上，放入植物油，煸炒葱条至香味逸出，取 2/3 放入小碗，再放入姜片略煸，加入鸡汤及其他调料，放入刺参，烧开后转微火烧 15 分钟，转大火收汁，用湿淀粉勾芡，淋入取出的葱油，即可放在盘中央。鹌鹑蛋、南瓜球、青笋球用鸡汤烧透，围在盘四周即可。



图 9





■ 蜜汁江米藕(3人量)

【原料】 田藕 300 g，江米 100 g。

【配料】 白糖 30 g，蜂蜜 5 g。

【制作方法】 把藕洗净削去皮一端留藕节，江米洗净泡约10分钟，把江米灌入藕内，封住口，放入蒸笼内蒸至藕烂米熟，取出冷却，切成厚片；白糖用水溶化，小火熬成糖油，冷却后加入蜂蜜，淋在藕片上即可。

■ 洋参炖乳鸽(3人量)

〔原料〕 乳鸽3只。

〔配料〕 绍酒5g，精盐3g，胡椒粉1g，西洋参片6g，葱段10g，姜片5g。

〔制作方法〕 把乳鸽去除内脏，洗净，放入开水中氽透，捞出洗净浮沫，洋参片洗净。汤鼓内加入清水，放入乳鸽、参片，葱姜绍酒，放入蒸笼内蒸至乳鸽软烂，拣出葱姜，加入调味料调好味，撇净浮油即可。



图 11



■ 枸杞炖牛腩(3人量)

【原料】 牛五花肉 300 g, 山药 150 g, 枸杞 15 g, 牛骨 250 g。

【配料】 绍酒 10 g, 精盐 4 g, 胡椒粉 1 g, 葱段 10 g, 姜片 5 g。

【制作方法】 把牛五花肉洗净, 剔去浮油, 切成 4 cm 见方的小块, 放入开水中氽透, 洗净浮沫, 山药去皮, 切成同样大小的滚刀块; 锅内加入清水, 牛肉、牛骨、葱姜、绍酒, 烧开后撇净浮沫, 转小火炖至牛肉八成烂, 放入山药, 枸杞, 调好味, 继续用小火炖至牛肉酥烂即可。

目录

PART 1 前言

我们的营养 (2)

(3) 食物多样,谷类为主 / (4) 多吃蔬菜、水果和薯类

(5) 常吃奶类、豆类及其制品

(5) 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油

(6) 食量与体力活动要平衡,保持适宜体质量(体重)

(7) 吃清淡少盐膳食 / (7) 如饮酒应适量

(7) 吃清洁卫生、不变质的食物

(8) 我们的需求

(12) 营养素的功能

(13) 蛋白质 / (15) 脂类 / (16) 糖类

(16) 维生素 / (18) 矿物质 / (19) 水

(20) 膳食纤维

(22) 我们所需要的食物

(22) 谷类 / (23) 干豆类 / (24) 蔬菜、水果类

(25) 肉类 / (26) 蛋类 / (27) 奶类

(28) 小结

PART 2 保护我们的肾脏

(31) 可怕的肾功能衰竭