



菜篮子与健康

AILANZI YU JIANKANG

总主编 / 宋天彬 刘占文



# 强肾套餐

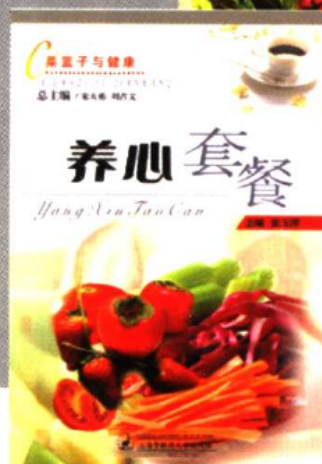
*Qiang Shen Tao Can*

主编 王丽妮



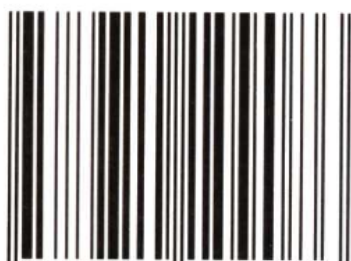
SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS  
上海中医药大学出版社

# 菜篮子与健康



<http://www.tcmonline.com.cn>

ISBN 7-81010-908-1



9 787810 109086 >

ISBN 7-81010-908-1  
R·856 定价 18.00元

菜篮子与健康

# 强 肾 套 餐

主编 王丽妮

上海中医药大学出版社

## 《菜篮子与健康》编委会

主 编：宋天彬 刘占文

副 主 编：赵鲲鹏

编 委：（按姓氏笔画为序）

王丽妮 刘占文 宋天彬

张玉苹 周 俭 赵鲲鹏

高录汶

## 《强肾套餐》编委会

主 编：王丽妮

副主编：张 宁

编 委：（按姓氏笔画为序）

于 琦 王丽妮 刘占文

张玉苹 张 宁 赵鲲鹏

# 序

21 世纪是以人为本的世纪,而人以健康为本。有了健康就可能拥有一切,失去了健康,就必然失去一切。那么怎样才能维护健康呢?当今全人类已形成共识,这就是世界卫生组织提倡的健康四大基石:合理饮食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒。可见饮食是放在第一位的,其实我们祖先早就说过:民以食为天。最近美国加州新起点健康中心提出“新起点健康生活计划”,又把这四大基石具体化为健康生活八大原则:营养、运动、休息、节制、心态平和、阳光、空气、水。也是把饮食营养摆在第一位,真是“英雄所见略同”啊!

中医药是中华民族的主要养生保健手段,追溯其悠久的历史,大家都认同“医食同源”说,所以最早就有“食医”这种医学分科。几千年来,在食疗、食养方面,积累了丰富的经验。俗话说药补不如食补,唐代名医孙思邈,被后人尊为“药王”,他在《千金翼方》中就强调:“若能用食平疴(疾病),释情遣疾者(心理治疗),可谓良工(好医生),长年饵生之奇法(生食),极养生之术也(是很好的养生术)。夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食之不愈,然后命药。”他还引用古代神医扁鹊的话说:“不知食宜者,不足以存生也,不明药忌者,不能以除病也……”由此可见中医对食疗食养的重视。

中医食疗营养学的特色,在于对人体机能状态进行宏观调控。人的机能状态过强为阳,过低为阴,在中医看来,任何食品都能对调节人体阴阳平衡发挥作用。而人能保持阴阳相对平衡的状态,就能健康长寿。这与西医生理学的人体内环

境稳定学说不谋而合。西医的长处在于微观分析,其营养学讲究分析食品营养成分,研究各种营养成分在新陈代谢过程中所发挥的微观调控作用。但是在日常生活中,我们总不能每天都抽血化验,看看什么成分多了,什么成分少了,以此来指导饮食安排。所以还是得用中医整体调控阴阳平衡的理论来指导日常生活,凡事“勿太过与不及”,饮食要多样化,给身体以自动调节,自由选择的余地,好吃的也要适可而止,以免营养失衡。对于人体这样复杂的系统,中医的调控艺术是充分利用人体本能的自动调节,这就是抓住影响全局的关键部分,首先从整体上调整好,即“虚则补之,实则泻之,寒则热之,热则寒之”。至于微观层次的生物化学反应,则由人体自动调节机能来完成。当然,如果在病理情况下,人体的自动调节机能难以完成任务,现代医学通过化验分析,进行微观调控也是十分必要的。此外,现代医学使我们对于自身的了解细致入微,也有利于减少宏观调控的盲目性。因此我们主张中西医结合,取长补短,以利于指导养生实践。

《菜篮子与健康》系列丛书,就是在上述理念指导下,广泛收集中华民族千百年来饮食保健的宝贵经验,并结合现代研究的验证,以确保其内容的科学性。尽管从主观愿望上,想以古今实践和现代研究为基础,深入浅出地介绍一些必要的中医学知识,做到通俗易懂,方便实用,以便利用菜篮子来维护身心健康。但是学识水平所限,难免有不尽人意甚至谬误之处,诚恳希望同道和读者批评指正。

宋天彬 刘占文 谨识  
乙酉年 孟春 于静心斋

# 前 言

肾是人体的重要脏器,由于文化背景和理论基础的差异,中西医对肾功能的认识,有很大的差异。西医认为,它具有排泄、保持内环境的相对恒定和内分泌三大功能;中医则认为,肾为人的“先天之本”,具有主水、主骨、藏精、主生殖等重要功能,与人的生老病死息息相关。由此可见,尽管中西医学对肾功能的具体描述有所不同,但对其重要性的认识,总体说来,还是十分相似的。

肾也是多种疾病的“好发地带”,常见的疾病,如急慢性肾炎、肾盂肾炎、肾结石等;此外,中医认为,尿道感染、骨质疏松、更年期综合证、阳萎、早泄等,也与肾有关。好在随着医学科学的发展,治疗肾病的方法也日益增多,中西药物、手术、理疗等均可供人们选用;除此之外,食疗药膳的作用也不容忽视,它可以用于肾病的预防、治疗和康复等各个阶段。由鉴于此,我们编写了《菜篮子与健康·强肾套餐》。全书分三大部分:上篇主要介绍肾与常见肾病的中西医学基础知识;中篇分五谷、五菜、五果、五畜及药食两用品择要介绍常用的肾病食疗食品;下篇以疾病为纲介绍常见肾病的食疗方案,供肾病患者及其家属参阅。

由于我们水平有限,加之时间较紧,书中肯定存在某些不足,恳切地希望读者给予批评指正,以便在重印时改正。

编 者

2005年8月10日

# 目 录

## 上篇：认识肾

### 肾的“长相”与“居处”..... 2

1. 肾的外貌( 2 )
2. 肾的结构( 2 )

### 肾脏的“工作岗位”..... 4

1. 排尿排毒( 4 )
2. 维护内环境稳定( 5 )
3. 调节机体功能( 5 )

### 中医论肾..... 7

1. 生命之源,健康之本( 7 )
2. 肾为影响长寿的器官( 9 )
3. 肾为智慧器官( 10 )
4. 生命源动力——肾阳与肾阴( 11 )
5. 肾主水液代谢( 12 )
6. “肾系”大家族( 13 )

### 全民健身,应当护肾..... 16

1. 为什么肾会出毛病( 16 )
2. 女性补肾——为健康美丽添彩( 18 )
3. 男性护肾——谨防误区( 19 )
4. 更年期护肾——平稳度过多事之秋( 20 )
5. 警惕骨质疏松——腰活腿也壮( 21 )
6. 生活中的强肾学问( 21 )

### “吃强”肾脏,“吃掉”肾病..... 22

1. 哪些食物应该吃?( 22 )
2. 当心药物损害肾脏( 23 )
3. 养肾食物“点将台”( 25 )
4. 肾病饮食

“321”(25)

**肾脏病“家族谱” ..... 31**

1. 急性肾炎(32) 2. 慢性肾炎(32) 3. 急性肾盂肾炎(33)
4. 慢性肾盂肾炎(34) 5. 肾病综合征(34)
6. 高血压肾病(35) 7. 糖尿病肾病(35)
8. 过敏性紫癜性肾炎(36) 9. 肾结石(36) 10. 多囊肾(37)
11. 肾功能衰竭(37)

**学看肾脏病化验单 ..... 39**

1. 尿常规检查(39) 2. 肾功能检查(41)

**中篇：“吃掉”肾病**

**米面杂粮——五谷为养 ..... 46**

1. 玉米(46) 2. 薏苡仁(47) 3. 黑豆(48) 4. 绿豆(49)
5. 赤小豆(50) 6. 蚕豆(51) 7. 粟米(52)
8. 糯米(53) 9. 锅巴(53) 10. 高粱(54)
11. 小麦(54) 12. 大麦(55) 13. 荞麦(56)
14. 燕麦(56) 15. 谷芽(57) 16. 青稞(58)
17. 芝麻(58) 18. 黄大豆(59) 19. 饭豇豆(60)
20. 豌豆(61) 21. 扁豆(61)

**四时蔬菜——五菜为充 ..... 63**

1. 萝卜(63) 2. 荠菜(65) 3. 韭菜(66) 4. 山药(67)
5. 胡萝卜(69) 6. 莲藕(70) 7. 莴苣(72)
8. 番薯(72) 9. 茄子(73) 10. 冬瓜(74) 11. 大蒜(75)
12. 番茄(76) 13. 银耳(78) 14. 旱芹(79)
15. 芡实(79) 16. 南瓜(80) 17. 葱(81)
18. 平菇(82) 19. 丝瓜(83) 20. 黑木耳(83)

21. 苤蓝(84) 22. 茭白(85) 23. 茭菱(85)  
24. 雪里蕻(86) 25. 茼蒿(87) 26. 马齿苋(88)  
27. 洋葱(89) 28. 甘蓝(90) 29. 水芹菜(90)  
30. 空心菜(90) 31. 木耳菜(91) 32. 蕹白(91)  
33. 茼蒿(92) 34. 黄芽白菜(92) 35. 青菜(93)  
36. 菠菜(93) 37. 香椿头(94) 38. 莼菜(95)  
39. 发菜(95) 40. 苜蓿(96) 41. 蕺菜(96)  
42. 黄花菜(96) 43. 甜菜(97) 44. 竹笋(98)  
45. 芦笋(99) 46. 花菜(99) 47. 枸杞头(100)  
48. 豆腐(100) 49. 豆豉(101) 50. 燕窝(102)  
51. 马铃薯(102) 52. 芋头(103) 53. 慈姑(103)  
54. 菜瓜(104) 55. 黄瓜(105) 56. 海带(105)  
57. 紫菜(106) 58. 海蜇(107) 59. 海藻(107)  
60. 裙带菜(107) 61. 香蕈(108) 62. 蘑菇(109)  
63. 金针菇(109) 64. 猴头菇(110) 65. 草菇(111)

**水果坚果——五果为助..... 112**

1. 葡萄(112) 2. 香蕉(113) 3. 杨梅(114) 4. 石榴  
(115) 5. 乌梅(115) 6. 百合(116) 7. 梨(117)  
8. 桃子(118) 9. 苹果(118) 10. 橘子(119) 11. 杏  
子(121) 12. 李子(121) 13. 花红(122) 14. 柿子  
(122) 15. 柿霜(123) 16. 柿饼(123) 17. 山楂  
(123) 18. 大枣(124) 19. 枇杷(125) 20. 柚子  
(126) 21. 柑(127) 22. 荔枝(127) 23. 佛手柑  
(128) 24. 柠檬(128) 25. 金橘(129) 26. 桑椹  
(129) 27. 椰子浆(130) 28. 樱桃(130) 29. 菠萝  
(131) 30. 龙眼肉(131) 31. 橙子(132) 32. 羊桃

- (133) 33. 草莓(133) 34. 无花果(134) 35. 猕猴桃  
 (134) 36. 芒果(135) 37. 橄榄(135) 38. 甘蔗  
 (136) 39. 木瓜(137) 40. 西瓜(137) 41. 甜瓜  
 (138) 42. 苦瓜(139) 43. 葵花子(139) 44. 槟榔  
 (140) 45. 南瓜子(141) 46. 使君子(141) 47. 菱  
 (141) 48. 莲子(142) 49. 荸荠(143) 50. 海松子  
 (143) 51. 柏子仁(144) 52. 花生(144) 53. 栗子  
 (145) 54. 胡桃(146) 55. 白果(147) 56. 海枣  
 (147) 57. 沙枣(148) 58. 榛子(148)

### 鱼肉蛋类——五畜为益..... 149

1. 牛肉(149) 2. 牛肝(150) 3. 牛肚(150) 4. 牛髓  
 (151) 5. 狗肉(151) 6. 羊肉(152) 7. 羊肝(152)  
 8. 羊肚(153) 9. 羊骨(153) 10. 羊髓(153) 11. 猪  
 肉(154) 12. 猪肝(154) 13. 猪心(155) 14. 猪肾  
 (156) 15. 鸡肉(156) 16. 鸡肝(157) 17. 鸡蛋  
 (157) 18. 乌骨鸡(158) 19. 鸭肉(159) 20. 鸭蛋  
 (160) 21. 鳊鱼(160) 22. 鲤鱼(161) 23. 鲫鱼  
 (161) 24. 黑鱼(162) 25. 甲鱼(162) 26. 龟肉  
 (163)

### 附：药食两用品与调料..... 164

1. 生姜(164) 2. 枸杞子(165) 3. 人参(165) 4. 黄  
 精(166) 5. 冬虫夏草(167) 6. 紫河车(167) 7. 地  
 黄(168) 8. 胡椒(168) 9. 砂仁(169) 10. 草豆蔻  
 (169) 11. 花椒(170) 12. 肉桂(170) 13. 荜澄茄  
 (171) 14. 白豆蔻(171) 15. 紫苏叶(172) 16. 吴茱  
 萸(172) 17. 小茴香(172) 18. 丁香(173) 19. 大茴

- 香(173) 20. 山柰(174) 21. 酒(174) 22. 醋(175)  
23. 酱(176) 24. 茶(177) 25. 咖啡(178) 26. 食油  
(179) 27. 食盐(179) 28. 蜂蜜(180) 29. 蜂王浆  
(180) 30. 白糖(181) 31. 红糖(182) 32. 饴糖  
(182) 33. 豆浆(183) 34. 桂花(183) 35. 槐花  
(184) 36. 菊花(184) 37. 金银花(184) 38. 薄荷  
(185) 39. 荷叶(185) 40. 胖大海(186) 41. 灵芝  
(186) 42. 金樱子(187) 43. 松花粉(187) 44. 刀豆  
(188) 45. 白茅根(188) 46. 芦根(188) 47. 黄芪  
(189) 48. 川芎(190) 49. 党参(190) 50. 白芍  
(191) 51. 太子参(191) 52. 茯苓(191) 53. 天麻  
(192) 54. 当归(192) 55. 肉苁蓉(193) 56. 杜仲  
(193) 57. 何首乌(193) 58. 白首乌(194) 59. 锁阳  
(194) 60. 酸枣仁(195) 61. 石斛(195) 62. 甘草  
(195) 63. 白术(196) 64. 鸡内金(196)

## 下篇：强肾大套餐

### 肾脏本身的疾病

#### 急性肾炎

饮食宜忌 ..... 198

1. 配膳原则(198) 2. 食品选择(199) 3. 注意事项  
(200)

食谱精选 ..... 201

#### 菜肴

1. 玉米须煮蚌肉(201) 2. 赤豆黄母鸡(201) 3. 何首  
乌煮鸡蛋(201) 4. 芪蒸鹌鹑(202) 5. 砂仁鲫鱼

(202)

## 饮料

1. 茅根菠萝速溶饮(203) 2. 玉米须速溶饮(203)
3. 竹茅饮(204) 4. 加味小蓟饮(204) 5. 玉米车前饮(204)
6. 绿豆饮(204) 7. 蜜糖银花露(205)

## 汤羹

1. 冬瓜赤小豆汤(205) 2. 冬瓜汤(205) 3. 桑白皮赤小豆鲫鱼汤(206)
4. 荠菜参肉汤(206) 5. 薤菜汤(207)
6. 黑鱼赤小豆汤(207) 7. 荠菜鸡蛋汤(207)
8. 青鸭羹(208) 9. 鲫鱼羹(208) 10. 银耳羹(208)

## 药酒

1. 菊花醪(209) 2. 薏苡仁醪(209)

## 主食

1. 赤小豆粥(210) 2. 芹菜粥(210) 3. 胡萝卜粥(210)
4. 车前叶粥(211) 5. 白菜薏苡仁粥(211)
6. 葫芦粥(211)

## 药茶

1. 玉米须茶(212) 2. 黄芪茶(212) 3. 赤小豆茶(212)
4. 冬瓜瓤茶(213) 5. 石韦茶(213) 6. 桑菊绿豆茶(213)

## 一日食谱举例..... 213

1. 早餐(213) 2. 午餐(214) 3. 晚餐(214)

## 慢性肾炎

## 饮食宜忌..... 214

1. 配膳原则(214) 2. 食品选择(216) 3. 注意事项

(218)

食谱精选..... 218

菜肴

1. 黑豆炖猪肉(218) 2. 乌龟炖猪肚(218) 3. 熘炒黄花猪腰(219) 4. 葱炖猪蹄(219) 5. 煨鲫鱼蒜(219)
6. 炖鳖肉(220) 7. 核桃仁炒韭菜(220) 8. 归参山药猪腰(220) 9. 杜仲爆羊腰(221) 10. 黄芪烧羊肉(221) 11. 赤豆鲤鱼(222) 12. 清炖甲鱼(222)
13. 胡椒蛋(222) 14. 鸡蛋蜈蚣(223)

饮料

1. 玉米须饮(223) 2. 柿叶速溶饮(224) 3. 西瓜速溶饮(224) 4. 生地龙汁(224) 5. 双瓜露(225)

汤羹

1. 黑豆鲤鱼汤(225) 2. 五菜降压汤(226) 3. 荷蒂汤(226) 4. 红枣木耳汤(226) 5. 野鸭大蒜汤(227)
6. 獐肉羹(227) 7. 羊腰苁蓉羹(227) 8. 羊乳山药羹(228)

药酒

1. 陈柑酒(228) 2. 桑椹醪(228)

主食

1. 鲤鱼汁粥(229) 2. 鸭粥(229) 3. 商陆粥(229)
4. 大枣桂圆粥(230) 5. 芡实茯苓粥(230)

药茶

1. 车前子茶(230) 2. 牛乳红茶(231) 3. 木耳红枣茶(231) 4. 茯苓皮茶(231) 5. 蚕豆壳茶(231) 6. 桑寄生茶(232)

**一日食谱举隅..... 232**

1. 早餐(232) 2. 午餐(232) 3. 晚餐(232)

**肾病综合征****饮食宜忌..... 232**

1. 配膳原则(232) 2. 食品选择(233) 3. 注意事项(234)

**食谱精选..... 234****菜肴**

1. 枣豆葫芦(234) 2. 豆汁饮(234) 3. 鲤鱼炖蒜(235) 4. 胎盘炖乌龟(235) 5. 砂仁蛙(236)

**汤羹**

- 萝卜海带汤(236)

**一日食谱举隅..... 236**

1. 早餐(236) 2. 午餐(237) 3. 晚餐(237)

**慢性肾功能衰竭****饮食宜忌..... 238**

1. 配膳原则(238) 2. 食品选择(238) 3. 注意事项(239)

**食谱精选..... 239****菜肴**

1. 杞地甲鱼汤(239) 2. 杜地羊肉汤(240)

**主食**

1. 怀山面筋糊(240) 2. 韭菜肉饺(241) 3. 杞子桃枣粥(241) 4. 姜榔紫苏粥(241)

## 饮料

1. 黑红豆饮(242)
2. 参麦蜜汁饮(242)

## 一日食谱举隅..... 243

1. 早餐(243)
2. 午餐(243)
3. 晚餐(243)

## 肾 结 石

## 饮食宜忌..... 243

1. 配膳原则(243)
2. 食品选择(244)
3. 注意事项(244)

## 食谱精选..... 245

## 菜肴

1. 野鸭大蒜汤(245)
2. 荠菜荸荠海带汤(245)
3. 煨鲫鱼蒜(245)
4. 黑豆鲤鱼汤(245)

## 药茶

1. 乌梅饮(245)
2. 茉莉花茶(246)
3. 攻石汤(246)
4. 核桃冰糖糊(247)

## 主食

1. 赤小豆粥(247)
2. 芹菜粥(247)
3. 胡萝卜粥(247)
4. 车前叶粥(247)
5. 白菜苡米粥(247)
6. 葫芦粥(248)

## 一日食谱举隅..... 248

1. 早餐(248)
2. 午餐(248)
3. 晚餐(248)

## 肾 盂 肾 炎

## 饮食宜忌..... 248

1. 配膳原则(248)
2. 食品选择(249)
3. 注意事项

(249)

**食谱精选**..... 249**汤羹**

1. 公英荠菜汤(249) 2. 千车归肉汤(250)

**饮料**

- 双瓜葡萄饮(250)

**主食**

- 小米粥(251)

**菜肴**

- 黄芪杞子鸡(251)

**一日食谱举隅**..... 251

1. 早餐(251) 2. 午餐(252) 3. 晚餐(252)

**糖尿病肾病****饮食宜忌**..... 252

1. 配膳原则(252) 2. 食品选择(253) 3. 注意事项(253)

**食谱精选**..... 253**菜肴**

1. 无花果冬瓜汤(253) 2. 车前冬瓜瘦肉汤(254)  
3. 凉拌菠菜马齿苋(254) 4. 藕丝山药炒牛肉(254)  
5. 脆耳嫩藕滑肉片(255) 6. 芹菜炒鱼松(255) 7. 玉  
参焖鸭(256)

**主食**

1. 玉米须粥(256) 2. 苹果羊肉粥(257) 3. 加味茯苓  
粥(257) 4. 桑白皮粥(257) 5. 通草鲫鱼粥(258)