

中国出版集团
汉竹编著
健康爱家系列

国家级重点学科“中医养生学”学术带头人
全国突出贡献科普作家 南京市中医院主任医师

谢英彪 主编

吃对 大补肾

用食物把透支的肾补回来

汉竹 ● 健康爱家系列

吃对 大补肾

谢英彪 主编
汉竹 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/henzhutushu>

读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对大补肾 / 谢英彪主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-5519-9

I. ①吃… II. ①谢… III. ①补肾—食物疗法—食谱

IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 235776 号



吃对大补肾

主 编	谢英彪
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	陈 岑 吴晓晨
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	100千字
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5519-9
定 价	29.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

第一章

肾养好了身体就好

5种情况说明你一定肾虚了 / 24

性功能减退 / 24

尿频 / 24

腰膝酸软 / 25

畏寒 / 25

疲倦乏力 / 25

出现这些情况也可能是肾虚 / 26

水肿 / 26

气急气短 / 26

脱发早白 / 27

牙齿早脱 / 27

反应迟钝 / 27

记忆力减退 / 28

视力减弱 / 28

听力减退 / 28

5个养肾误区 / 29

误区1: 补肾就是壮阳 / 29

误区2: 补肾只是男人的事 / 30

误区3: 肾虚等于肾病 / 31

误区4: 肾虚就是性功能下降 / 31

误区5: 年轻人不需要补肾 / 31

第二章

黑色入肾，吃对大补

黑米 补肾滋阴 延年益寿 / 34

✔与普通大米相比，黑米补肾效果更好 / 34

✔搭配红枣，对肾虚白发、腰膝酸软有明显疗效 / 34

✔胚乳是白色的黑米才是正宗的 / 34

✘食用未煮烂的黑米，易引起消化不良 / 34

✘老年人、儿童不宜多食 / 34

黑芝麻 滋补肝肾 乌发养发 / 36

✔芝麻有黑白之分，补肾以黑芝麻为宜 / 36

✔碾碎了吃，滋养肝肾效果更佳 / 36

✔黑芝麻中的芝麻素能降压降脂 / 36

✘表面潮湿油腻的黑芝麻不宜购买 / 36

✘糖尿病患者不宜多食 / 36

黑豆 补肾滋阴 健脾利水 / 38

✔肾阴虚、肾气不固者宜适量多食 / 38

✔黑豆与鲤鱼炖汤，补肾效果更好 / 38

✔缓解长期习惯性便秘的理想食物 / 38

✘黑豆炒着吃容易上火 / 38

✘肝脏不好的人不宜多食 / 38





黑木耳 补肾防癌 益气活血 / 40

- ✓多食黑木耳，补肾固精又抗癌 / 40
- ✓与红枣一起煮粥，养肾兼养颜 / 40
- ✓泡发黑木耳最好用凉水 / 40
- ✗食用黑木耳后不宜立即喝浓茶 / 40
- ✗孕妇、慢性腹泻的人不宜多食 / 40

黑枣 补肾养胃 补气养血 / 42

- ✓肾气不足、肾精亏虚者宜多食 / 42
- ✓与红枣相比，黑枣补肾养血效果更好 / 42
- ✓黑枣的降压效果显著 / 42
- ✗黑枣不宜空腹食用 / 42
- ✗便秘患者慎食黑枣 / 42

黑鱼 滋阴壮阳 健脾利水 / 44

- ✓鱼类中以黑鱼补肾更佳 / 44
- ✓搭配大米，滋阴壮阳效果更好 / 44
- ✓黑鱼以眼睛凸起、腮盖紧闭、无黏液为好 / 44
- ✗痛风患者不宜食用 / 44
- ✗食用黑鱼时不宜喝牛奶 / 44

海参 补肾益精 壮阳治痿 / 46

- ✓改善肾虚导致的勃起功能障碍 / 46
- ✓常食海参可增强体质，提高免疫力 / 46
- ✓以肥壮饱满、体长肉厚、体内无沙者为佳 / 46
- ✗煮海参时加醋，会降低营养价值和口感 / 46
- ✗脾胃虚弱、经常腹泻者不宜吃海参 / 46

淡菜 滋补肝肾 益血填精 / 48

- ✓对治疗勃起功能障碍非常有益 / 48
- ✓与猪骨煲汤，有效调理肾精不足 / 48
- ✓体质虚弱、气血不足之人进补尤为适宜 / 48
- ✗痛风患者与脾胃虚寒者忌食 / 48

泥鳅 养肾生精 调中益气 / 50

- ✓男性常食泥鳅可调节性功能 / 50
- ✓搭配豆腐营养互补，养肾生精效果好 / 50
- ✓辣椒可以让泥鳅吐净腹中泥土 / 50
- ✗忌食没煮熟的泥鳅 / 50
- ✗不宜与狗肉同食 / 50

鳝鱼 滋补肝肾 养血固脱 / 52

- ✓小暑前后的鳝鱼营养最为丰富 / 52
- ✓搭配山药，益肾补虚、健脑益智 / 52
- ✓鳝鱼必须煮透才能食用 / 52
- ✗死鳝鱼应忌食 / 52
- ✗皮肤病患者慎食 / 52

甲鱼 补肾滋阴 防癌抗癌 / 54

- ✓肾阳虚、肾阴虚都宜食用 / 54
- ✓春、秋季的甲鱼滋补作用最大 / 54
- ✓常食甲鱼防癌抗癌效果显著 / 54
- ✗甲鱼不宜与苋菜、鸭肉同食 / 54
- ✗孕妇与产后虚寒者应忌食 / 54



乌骨鸡 补肾养血 强筋健骨 / 56

- ✓ 男性性功能低下者可常食 / 56
- ✓ 与黄芪搭配，煲汤可养血 / 56
- ✓ 最好用砂锅小火慢慢炖煮 / 56
- ✗ 严重皮肤病患者需慎食 / 56

板栗 强腰补肾 健脾养胃 / 58

- ✓ 对肾阳虚患者有良好疗效 / 58
- ✓ 与大米煮粥，可补肾强筋、增进食欲 / 58
- ✓ 板栗最好在两餐之间食用 / 58
- ✓ 以外壳附有一层薄薄的绒毛为佳 / 58
- ✗ 脾胃虚弱、消化不良者不宜多食 / 58

香菇 补肾滋阴 防癌抗癌 / 60

- ✓ 常食香菇对肾气不固者有益 / 60
- ✓ 香菇可防癌抗癌、降压降脂 / 60
- ✓ 搭配鸡腿炖食，补肾滋阴效果好 / 60
- ✓ 最好用70℃左右的热水泡发香菇 / 60
- ✗ 高尿酸与慢性肾功能不全者慎食 / 60

海带 补肾利水 润肺降脂 / 62

- ✓ 海带中的藻酸对肾病有预防作用 / 62
- ✓ 搭配银耳，补肾健脾、润肺疏肝 / 62
- ✓ 烹调前浸泡2小时吃得更放心 / 62
- ✗ 食用海带后不宜立即喝茶 / 62
- ✗ 孕产妇、畏寒胃痛者不宜多食 / 62

紫菜 养肾养心 补血补钙 / 64

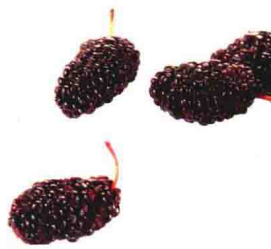
- ✓ 辅助治疗由肾虚引起的耳鸣 / 64
- ✓ 搭配白萝卜，养肾养心、清热解暑 / 64
- ✓ 烹调前最好用清水泡发 / 64
- ✗ 紫菜不宜与柿子、菠菜同食 / 64
- ✗ 消化功能不好、脾胃虚寒者不宜多食 / 64

葡萄 滋补肾精 强健筋骨 / 66

- ✓ 多吃葡萄告别肾虚、脾虚 / 66
- ✓ “吃葡萄不吐葡萄皮”很有道理 / 66
- ✓ 与山药榨汁食用，滋补肾精效果好 / 66
- ✗ 食用完葡萄不宜立即喝牛奶 / 66
- ✗ 糖尿病、便秘患者不宜食用 / 66

桑葚 养肾乌发 益血益智 / 68

- ✓ 提高性生活质量就饮桑葚汁 / 68
- ✓ 补肾以黑桑葚为佳 / 68
- ✓ 与猪骨炖食，养肾乌发效果更好 / 68
- ✗ 忌用铁器盛放 / 68
- ✗ 儿童不宜多食 / 68



第三章 素食也补肾

山药 养阴健脑 补肾益智 / 72

- ✓铁棍山药被称为“天然补肾王”，以蒸食最营养 / 72
- ✓治疗肾精不足的良药 / 72
- ✓常食山药可补肾益智、改善血液循环 / 72
- ✗山药不宜与猪肝同食 / 72
- ✗便秘者不宜食用 / 72

韭菜 温补肾阳 调和腑脏 / 74

- ✓韭菜被称为“壮阳草”，改善勃起功能障碍效果好 / 74
- ✓搭配鸡蛋炒食，壮阳促性欲、增强性功能 / 74
- ✓初春时节韭菜品质最佳 / 74
- ✓清洗时加点盐，轻松去除农药残留 / 74
- ✗炒熟的韭菜隔夜后不宜食用 / 74

西蓝花 补肾填精 健脑壮骨 / 76

- ✓男性多食西蓝花保护前列腺健康 / 76
- ✓高血压、心脏病患者补肾佳蔬 / 76
- ✓烹制前用盐水浸泡更健康 / 76
- ✗西蓝花不宜与猪肝同食 / 76
- ✗忌焯烫时间太久 / 76



茼蒿 补肾滋阴 清热利尿 / 78

- ✓调节肾脏，改善水液代谢失调 / 78
- ✓控制餐后血糖效果好 / 78
- ✓凉拌茼蒿，可增强消化功能 / 78
- ✗茼蒿叶营养价值高，不要随手扔掉 / 78
- ✗茼蒿不宜与奶酪同食，以免消化不良 / 78

胡萝卜 润肾命 壮元阳 / 80

- ✓胡萝卜被誉为“东方小人参” / 80
- ✓搭配紫菜，治疗肾虚引起的耳鸣效果显著 / 80
- ✓常食胡萝卜，可保护肠黏膜、辅助治疗夜盲症 / 80
- ✗生吃胡萝卜不利于维生素A吸收 / 80
- ✗食用完胡萝卜不宜立即饮酒 / 80

芋头 补气益肾 填精益髓 / 82

- ✓常食芋头可补气益肾、增强免疫力 / 82
- ✓与鸡肉炖食，辅助治疗肾结石 / 82
- ✓芋头可有效调节人体酸碱平衡 / 82
- ✗芋头未煮熟不宜食用 / 82
- ✗过敏体质、糖尿病患者慎食芋头 / 82

核桃 补肝肾 润命门 / 84

- ✓核桃被称为“长寿果”，治疗肝肾亏虚效果显著 / 84
- ✓常食核桃能滋养脑细胞、增强记忆力 / 84
- ✓先蒸后泡再一敲，轻松取出核桃仁 / 84
- ✗核桃虽好，但一次不能吃太多 / 84
- ✗口干、口苦、手足心发热者不宜多食 / 84



花生 补肾养血 延年益寿 / 86

- ✔ 花生被称为“长生果”，常食可补肾养血 / 86
- ✔ 搭配大米，滋补脾肾效果更好 / 86
- ✔ 吃花生要连红衣一起吃 / 86
- ✘ 花生不宜生食或油炸 / 86

松子 强阳补骨 健脑益智 / 88

- ✔ 治疗体虚疲劳的佳品 / 88
- ✔ 搭配玉米，辅助治疗肾气不足效果好 / 88
- ✔ 男女老少皆宜的健脑零食 / 88
- ✘ 松子产生“油哈喇”味时不宜食用 / 88
- ✘ 脾虚、腹泻以及多痰患者慎食 / 88

莲子 补肾涩精 安神健脑 / 90

- ✔ 治疗遗精、滑精效果好 / 90
- ✔ 搭配猪肚，益肾健脾效果更佳 / 90
- ✔ 莲子心虽苦，却有显著的强心安神功效 / 90
- ✘ 大便燥结者不宜食用 / 90
- ✘ 不宜与牛奶同服 / 90



枸杞子 滋补肝肾 益精养血 / 92

- ✔ 适用于精血亏虚所致的腰膝酸软 / 92
- ✔ 经常泡茶喝，补肝肾、降血压、抗衰老 / 92
- ✔ 搭配莲子，补肾养心、延年益寿 / 92
- ✘ 饮用绿茶时不宜食用枸杞子 / 92
- ✘ 感冒发热、身体有炎症、腹泻者忌食 / 92

银耳 强精润肺 防癌抗癌 / 94

- ✔ 常食银耳可强精润肺、淡斑养颜 / 94
- ✔ 搭配雪梨，辅助治疗肾阴虚 / 94
- ✔ 防癌抗癌、预防骨质疏松的滋补良药 / 94
- ✘ 隔夜的银耳汤不宜食用 / 94
- ✘ 外感风寒者慎食银耳 / 94

石榴 补肾精 强腰膝 / 96

- ✔ 石榴入肾，经常食用肾气足、筋骨强 / 96
- ✔ 治疗遗精、便血、肛脱的良品 / 96
- ✔ 搭配火龙果榨汁，降低胆固醇、预防大肠癌 / 96
- ✘ 过量食用石榴易损坏牙齿 / 96
- ✘ 尿道炎、糖尿病、便秘患者慎食石榴 / 96

第四章

补肾不能少了肉

羊肉 补元阳 益气血 / 100

- ✓“冬吃羊肉赛人参，春夏秋食亦强身” / 100
- ✓治疗肾亏阳痿、腰膝酸软有显著疗效 / 100
- ✓搭配山药、枸杞子煲汤，可补肾壮阳 / 100
- ✗食用羊肉后2~3小时内不宜饮茶 / 100
- ✗感冒发热时不宜食用 / 100

羊骨 强腰膝 补筋骨 / 102

- ✓肾虚腰痛者食用羊脊骨效果好 / 102
- ✓改善腰膝酸软，治疗遗精、白浊 / 102
- ✓常食羊骨可补钙、延缓衰老 / 102
- ✓炖汤时用葱、姜、蒜或料酒提鲜去腥 / 102
- ✗高血压、高胆固醇血症者慎食 / 102

羊肾 滋补肾阳 补虚损 / 104

- ✓滋补肾阳、增强性功能的佳品 / 104
- ✓搭配鲜枸杞叶煮粥，可补肝肾、明目 / 104
- ✓搭配黑豆炖食，有效治疗勃起功能障碍 / 104
- ✗痛风、慢性肾脏疾病者忌食 / 104

狗肉 壮阳强腰膝 / 106

- ✓“吃了狗肉暖烘烘，不用棉被可过冬” / 106
- ✓辅助治疗肾虚腰痛、阳痿早泄 / 106
- ✓红烧狗肉壮阳补肾效果更好 / 106
- ✗阴虚内热、脾胃湿热者慎食狗肉 / 106

鸭肉 补肾滋阴 大补虚劳 / 108

- ✓鸭肉被称为“补虚劳的圣药” / 108
- ✓常食鸭肉可降低胆固醇、保护心脑血管 / 108
- ✓搭配竹笋，治疗老年人痔疮下血 / 108
- ✗鸭肉不宜与板栗、甲鱼同食 / 108
- ✗感冒腹泻时不宜食用 / 108

驴肉 补肾益精 补气养血 / 110

- ✓改善肾虚引起的腰膝酸软、疲惫乏力 / 110
- ✓降低血黏度的高级补肾食材 / 110
- ✓驴肉略带腥味，用苏打水可去腥 / 110
- ✓驴肉酱制口感最佳 / 110
- ✗驴肉不宜与荆芥、猪肉同食 / 110

猪腰 固精补气 增强性功能 / 112

- ✓辅助治疗肾虚所致的腰膝酸软 / 112
- ✓适量食用能促进性欲、增强性功能 / 112
- ✓搭配金针菇，改善脑部缺氧症状 / 112
- ✗有血点的猪腰不宜购买 / 112
- ✗冠心病、高血压、高血脂症者不宜食用 / 112

鹌鹑 壮筋骨 补五脏 / 114

- ✓被称为“动物人参”，对治疗肾虚阳虚效果好 / 114
- ✓高蛋白、低脂肪、低胆固醇，适合“三高”人群 / 114
- ✓补益肾气、强身健体的滋补佳品 / 114
- ✗鹌鹑不宜与猪肉、蘑菇同食 / 114
- ✗烹制鹌鹑不宜超过30分钟 / 114

鸽肉 扶阳强身 壮肾补肝 / 116

- ✓“一鸽胜九鸡”，白鸽肉可增强性功能 / 116
- ✓搭配枸杞子，补肝益肾、强筋健骨 / 116
- ✓鸽肉以清蒸或煲汤滋补效果最好 / 116
- ✗鸽肉不宜与猪肉、鱼虾同食 / 116
- ✗不宜与热性食物同食 / 116

墨鱼 治遗精早泄 血虚经闭 / 118

- ✓治疗肾阴虚、精血亏损 / 118
- ✓墨鱼被称为“血分药”，是女性补肾佳品 / 118
- ✓搭配大米煮粥，辅助治疗消化性溃疡 / 118
- ✗不宜购买有黑斑、表面呈粉色的墨鱼干 / 118
- ✗脾胃虚寒、心血管疾病患者不宜多食 / 118

河蟹 补益肝肾 活血益髓 / 120

- ✓河蟹被誉为“百鲜之尊” / 120
- ✓可辅助治疗腰酸腿软、跌打损伤 / 120
- ✓河蟹一定要洗刷干净，蒸熟煮透 / 120
- ✗过敏体质者慎食河蟹 / 120
- ✗死河蟹不宜食用 / 120

海虾 补肾兴阳 益气通乳 / 122

- ✓治疗勃起功能障碍的补肾壮阳佳品 / 122
- ✓常食海虾可保护血管、防治动脉硬化 / 122
- ✓搭配韭菜，温补阳气、养肝护肝 / 122
- ✗海虾不宜与柿子、葡萄同食 / 122
- ✗过敏体质者不宜食用 / 122

海马 温肾壮阳 增强性功能 / 124

- ✓临睡前食用海马，温肾壮阳效果佳 / 124
- ✓治疗男性阳痿不举、女性宫冷不孕 / 124
- ✓搭配虾仁与童子鸡，可补虚益气 / 124
- ✗孕妇及阴虚火旺者忌食 / 124

牡蛎 固肾涩精 美容养颜 / 126

- ✓提高男性精子质量 / 126
- ✓常食牡蛎可调节神经、稳定情绪 / 126
- ✓搭配猪瘦肉煲汤，滋阴补肾效果更好 / 126
- ✗食用牡蛎时不宜饮用啤酒 / 126
- ✗慢性皮肤病患者忌食 / 126

补肾壮阳 / 130

- 鹿茸酒 改善性欲减退、防治贫血 / 130
- 九香虫酒 改善肾虚阳痿、胸膈气滞 / 130
- 枸杞子酒 改善精血不足、失眠多梦 / 130
- 巴戟淫羊酒 改善神经衰弱、风湿痹痛 / 130
- 补肾延寿酒 改善肾虚早衰、身体羸弱 / 130
- 杜仲丹参酒 改善腰膝酸痛、小便频数 / 132
- 蛤蚧酒 改善虚劳咳嗽、肢冷畏寒 / 132
- 猪腰酒 改善肾虚腰痛、头晕耳鸣 / 132
- 海马酒 主治性欲减退、肾虚阳痿 / 132
- 虫草菟丝子酒 改善性欲减退、阳痿早泄 / 132

滋阴填精 / 134

- 延龄酒 主治面色萎黄、失眠多梦 / 134
- 益阴酒 改善腰膝酸软、须发早白 / 134
- 山药酒 主治虚劳咳嗽、腰膝酸软 / 134
- 红颜酒 主治肾虚咳嗽、容颜憔悴 / 134
- 核桃酒 改善腰膝酸软、阳痿滑精 / 134
- 巨胜酒 改善体质虚弱、神衰健忘 / 136
- 固本酒 改善气血两亏、失眠健忘 / 136
- 固精酒 改善精血亏虚、身体羸弱 / 136
- 地榆酒 改善月经过多、腰酸腹胀 / 136
- 归芪酒 改善月经不调、经期腹痛 / 136



强筋壮骨 / 138

- 首乌酒** 主治腰膝酸软、头昏目眩 / 138
石斛酒 改善筋骨萎软、行走无力 / 138
地黄酒 改善肝肾阴亏、精血不足 / 138
仙茅酒 改善男子元阳虚损、阳痿不举 / 138
地黄血藤酒 改善腰膝酸软、体倦乏力 / 138
吴茱萸地膝酒 改善肝肾阴虚、筋骨无力 / 140
当归酒 改善手臂久痛、神疲乏力 / 140
强筋壮骨酒 改善精血亏虚、骨质疏松 / 140
参苓白术酒 改善四肢无力、脾胃气虚 / 140
万寿药酒 改善体质虚弱、劳倦过度 / 140

补肾益气 / 142

- 人参酒** 改善虚劳羸弱、四肢倦怠 / 142
十全大补酒 改善脾胃虚弱、诸虚不足 / 142
三仙益寿酒 改善容颜无光、精神不振 / 142
龙参玉灵酒 改善心悸气短、疲乏无力 / 142
八珍酒 改善气血亏损、面黄肌瘦 / 142
五味子酒 改善倦怠乏力、心悸烦躁 / 144
丹参酒 主治神经衰弱、记忆力减退 / 144
人参三七酒 改善劳倦过度、久病虚弱 / 144
补血顺气酒 主治诸虚劳损、气血两亏 / 144
扶衰仙凤酒 主治男女老幼诸虚劳损 / 144

强体健身 / 146

- 五加皮酒** 主治风湿痹痛、腰膝酸痛 / 146
风豆羌活酒 主治体虚感冒、身痛 / 146
威灵仙酒 改善风湿痹痛、筋骨疼痛 / 146
松花酒 改善体质虚弱、头晕目眩 / 146
冯了性药酒 主治筋骨疼痛、肢体麻木 / 146
核桃参杏酒 主治咳嗽日久不止 / 148



- 姜黄木瓜酒** 改善身痛 / 148
齿痛酒 缓解齿根松动疼痛 / 148
杜仲酒 改善腰腿疼痛、关节疼痛 / 148
牛膝大豆酒 主治久病风湿、身体虚弱 / 148

防衰抗老 / 150

- 一醉不老酒** 改善中老年精血不足 / 150
延寿酒 主治须发早白、身体羸弱 / 150
乌发益寿酒 主治面容枯槁、听力衰退 / 150
桃花白芷酒 改善面色晦暗、消除黑斑 / 150
美容酒 改善容颜憔悴、皮肤毛发干燥 / 150
归圆杞菊酒 改善肝肾阴虚、体质虚弱 / 152
熙春酒 改善虚劳咳嗽、容颜憔悴 / 152
参桂酒 改善面黄肌瘦、中气不足 / 152
生地黄枸杞子酒 预防皮肤老化 / 152
桃花酒 改善皮肤干燥、粗糙及皱纹 / 152





第六章

养肾别掖着，全家一起补

粥 / 156

海带山药粥 适合中老年肾气不足者食用 / 156

鲜虾韭菜粥 改善产后乳汁缺乏 / 156

芡实银耳粥 更年期综合征患者尤为适宜 / 156

桑葚八宝粥 补充大脑营养，增强记忆力 / 156

山药羊肉糯米粥 食欲缺乏者尤为适宜 / 157

三宝蛋黄粥 上班族、脑力劳动者可常食 / 157

松子仁粥 改善女性毛发干枯、皮肤松弛 / 157

山药苡仁蜜粥 体质虚弱者尤为适宜 / 157

汤 / 158

补阳乳鸽汤 适合学生、上班族补充大脑营养 / 158

桂圆猪髓鱼骨汤 脑力衰退、体弱者尤其适宜 / 158

桑葚猪肉汤 减缓大脑老化、增强记忆力 / 158

鱼鳔三子汤 尤其适合性欲减退者食用 / 158

茯苓鲤鱼汤 急、慢性肾炎者可经常食用 / 159

山药扁豆莲子汤 缓解两足水肿、腰部酸痛 / 159

黄芪翻肝补血汤 尤其适合女性产后调养 / 159

熟地天冬鸡蛋汤 视力衰退的中老年人可常食 / 159

茶 / 160

黑芝麻桑叶蜜饮 治肝肾亏虚引起的耳鸣 / 160

枸杞子橘皮茶 延缓大脑衰老 / 160

三子方 改善肝肾阴虚引起的性欲冷淡 / 160

黑芝麻茶 补脑乌发、润肠通便 / 160

香蕉绞股蓝蜜茶 提高身体免疫力 / 161

韭菜红糖汁 调经止痛、温肾壮阳 / 161

芝麻绿茶饮 失眠健忘者尤为适宜 / 161

枸杞子绞股蓝茶 改善体倦乏力、气短气喘 / 161

葡萄酒奶茶 治肾亏引起的眩晕耳鸣 / 162

白参蜜饮 治肾气亏虚引起的阳痿 / 162

牛奶蜂蜜茶 缓解中老年健忘，对抗大脑老化 / 162

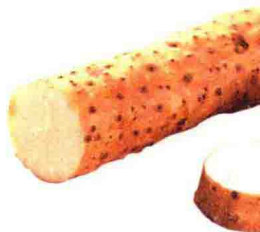
阿胶牛奶饮 缺铁性贫血患者尤为适宜 / 162

青皮山楂饮 改善气血瘀滞型月经不调 / 163

黑豆花生杏仁露 适合脑力、体力疲劳者 / 163

葡萄酸奶奶饮 缓解过度疲劳、神经衰弱 / 163

王浆牛奶饮 增强大脑活力，补钙抗衰 / 163



第七章 肾虚对症食疗方



性功能减退 / 166

芡实红枣汤 适用于脾肾亏虚引起的遗精 / 166

牛肉枸杞汤 滋阴固精、强筋骨 / 166

羊肾韭菜粥 防治肾阳虚导致的阳痿 / 167

肉苁蓉羊肉粥 温里壮阳，补肾益精 / 167

黄花炒猪腰 适用于遗精、早泄 / 167

锁阳羊肉汤 适用于元气不足引起的阳痿 / 167

腰膝酸软 / 168

茴香煨猪腰 适用于肾精亏损引起的腰痛 / 168

续断杜仲排骨汤 辅助治疗腰部损伤 / 168

淡菜黑芝麻粉 适合肾精不足引起的腰痛 / 169

鹿茸鱼肚汤 改善腰膝酸软、夜尿频多 / 169

锁阳核桃粥 适用于肾阳虚、腰痛者 / 169

肉桂附子鸡蛋汤 温中补肾、补火助阳 / 169

头昏耳鸣 / 170

蜂蜜黑豆浆 缓解肝肾虚损引起的耳鸣 / 170

肉苁蓉羊肉汤 滋补肝肾、壮阳 / 170

陈皮红枣牛奶汤 缓解耳鸣、皮肤干燥 / 171

首乌红枣粥 主治气血亏虚引起的头晕 / 171

枸杞子海鲜饭 主治肝肾阴亏所致的头晕目眩 / 171

核桃仁板栗糊 适用于肾虚所致的头晕耳鸣 / 171

二便不畅 / 172

银耳豆浆 缓解肝肾不足引起的排泄不畅 / 172

桑葚糯米酒 补肾填精，主治尿频 / 172

豇豆大米粥 适用于肾虚引起的尿频 / 173

红薯大米粥 缓解肾亏引起的便秘 / 173

五味子散 适用于肾虚所致的遗尿、尿频 / 173

板栗扒白菜 有效防治便秘 / 173

不孕不育 / 174

西蓝花炒腰果 适用于肾阳虚型性欲低下 / 174

羊肾巴戟锁阳汤 治疗肾阳不足 / 174

蜂王浆奶茶 辅助治疗不孕症 / 175

鹿茸炖乌骨鸡 适用于宫寒不孕、月经不调 / 175

肉苁蓉炖豆腐 适用于肾阳虚弱型不孕症 / 175

核桃杜仲汤 适用于各类不育症 / 175

记忆力减退 / 176

健脑粥 防治记忆力减退 / 176

黑芝麻豆奶 缓解脑疲劳和身体疲劳 / 176

杞圆养心茶 滋阴养血、宁心安神 / 177

酱香猪心 滋阴补肾、养血填精 / 177

燕麦枸杞子安神粥 缓解失眠及健忘 / 177

凉拌金针菇 尤其适宜缓解大脑疲劳 / 177

白发脱发 / 178

枸杞子芝麻粥 适用于须发早白、脱发患者 / 178

香椿苗拌核桃 健脑乌发、醒脾开胃 / 178

山药芝麻糊 适用于病后虚弱者及中老年人 / 179

黑豆首乌汁 缓解头发干枯无光泽 / 179

芝麻三合泥 治疗肾虚引起的白发、脱发 / 179

黑芝麻糊 补肾乌发 / 179

第八章

慢性常见病强肾调理方

高血压患者补肾方 / 182

- 芝麻拌冬瓜 辅助治疗高血压、冠心病 / 182
芝麻养麦饼 调节高血压、血脂异常等 / 182
桑葚杜仲茶 适用肝肾阴虚型高血压 / 183
桑葚粥 滋阴养血、降血压 / 183
牡蛎香菇汤 补肾壮阳、缓解高血压 / 183
枸杞子莲子羊肉粥 改善高血压引起的头晕 / 183

高脂血症患者补肾方 / 184

- 双耳小米粥 适合各类高脂血症患者 / 184
山楂首乌槐花茶 适用肝肾阴虚型高脂血症 / 184
油豆腐青菜 辅助降血脂 / 185
女贞子蜂蜜饮 降低血清胆固醇及甘油三酯 / 185
月见草汤 适用于高胆固醇血症、高脂血症 / 185
香菇银杏叶蜜饮 适用于脾虚湿盛型高脂血症 / 185

糖尿病患者补肾方 / 186

- 猪脾蚕茧汤 降血糖、抗脂肪肝 / 186
枸杞子百合糯米粥 适合阴阳两虚型糖尿病 / 186
枸杞子鸡蛋羹 适用于肾阴亏虚型糖尿病 / 187
知母花粉五味茶 益气生津、降血糖 / 187
枸杞子花粉南瓜饭 辅助治疗各类型糖尿病 / 187
丝瓜牡蛎肉芝麻汤 适用于胃燥津伤型糖尿病 / 187

冠心病患者补肾方 / 188

- 香菇面 健脾益气、补虚益精 / 188
制附子薏苡仁粥 适合心绞痛属肾虚寒凝 / 188
葱头香酱汁 适用于突发性心绞痛 / 189
冬瓜薏苡仁汤 减肥消脂、利尿活血 / 189
薏白大米粥 适用于肾虚寒凝型糖尿病 / 189
黑木耳炒大白菜 适用于冠心病肾气不足 / 189

痛风患者补肾方 / 190

- 桑寄生煲鸡蛋 适用肝肾虚亏型痛风患者 / 190
白茅根红豆汤 适用于痛风并发水肿 / 190
山茱萸粥 辅助治疗痛风合并脑血管意外 / 191
僵蚕黑豆酒 补益肝肾、强筋健骨 / 191
黑木耳炒卷心菜 开胃健脾、补肾固精 / 191
葛根玉米面饼 适用于痛风合并肝功能异常 / 191

脑卒中患者补肾方 / 192

- 荆芥小米粥 益肾祛风、发汗解寒 / 192
双耳汤 适用于脑卒中后调养 / 192
板栗桂圆粥 补肾、强筋、通脉 / 193
水煮豇豆 缓解脑卒中患者小便频数 / 193
天麻炖猪脑 辅助治疗半身不遂、头痛 / 193
天麻米饭 适用于脑卒中康复期 / 193



肿瘤患者补肾方 / 194

海米花菜汤面 防治胃癌、乳腺癌等 / 194

糖醋包心菜 尤其适用于术后放疗、化疗康复 / 194

软熘虾仁腰片 适用于肿瘤患者术后调理 / 195

海藻红枣粥 防癌抗癌、补虚养血 / 195

核桃鳖甲粉 预防子宫肌瘤 / 195

冬虫夏草鸭肉汤 补肾填精、健脾养胃 / 195

缓解期哮喘患者补肾方 / 196

南瓜红枣汤 补中益气、提高免疫力 / 196

猪肺虫草防喘汤 适用于咳喘气短、自汗畏风 / 196

干姜猪腰汤 适用于肺肾虚寒 / 197

核桃南瓜粥 辅助治疗脾肾亏虚型哮喘 / 197

百合枇杷藕片汤 滋阴润肺、清热止咳 / 197

核桃枸杞子鸡丁 适用于肝肾亏虚引起的哮喘 / 197

骨质疏松症患者补肾方 / 198

排骨豆腐虾皮汤 强筋壮骨、滋阴补肾 / 198

羊肉木瓜大米粥 适用于骨质疏松症 / 198

核桃仁饼 辅助治疗肾阴不足型骨质疏松 / 199

银鱼生姜粥 滋补肾阴、强筋健骨 / 199

猪皮续断汤 缓解骨质疏松引起的疼痛 / 199

芝麻榨菜拌豆腐 滋阴补肾、健脾养血 / 199



附录

补肾特效穴 / 200

3秒速效强肾小动作 / 202

四季顺时养肾 / 206



汉竹●健康爱家系列

吃对 大补肾

谢英彪 主编
汉竹 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

吃对 大补肾

