

家 庭 本 草 调 养 食 典



肾 脏 病

食 疗 本 草

蔡 鸣 主 编



化 学 工 业 出 版 社
科 普 · 医 学 出 版 分 社

家庭本草调养食典

肾脏病 食疗本草

蔡鸣 主编



化学工业出版社
科普·医学出版分社

· 北京 ·

常见的肾脏病有泌尿系感染、肾炎、肾病综合征、糖尿病肾病等，其中有一些病的发展及恢复与饮食有着密切关系。除了药物治疗以外，利用身边的食物积极预防肾脏病、缓解症状、促进康复，已经成为许多医生推荐给患者的方法。本书正是从这个角度介绍了一些常见肾脏病的食疗调养方法，包括各类肾脏病的饮食调养原则和各种饮料、主食、菜肴的制作方法。

如果您的家中有相关患者，或者您希望家人能远离这些疾病的困扰，那么，您不妨照着书中的简单方法开几个“食疗药方”，希望能为您的家人送去健康。

图书在版编目 (CIP) 数据

肾脏病食疗本草/蔡鸣主编. —北京: 化学工业出版社, 2007. 7

(家庭本草调养食典)

ISBN 978-7-5025-9623-1

I. 肾… II. 蔡… III. 肾疾病-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 104340 号

责任编辑: 贾维娜 严洁

文字编辑: 王新辉 赵爱萍

责任校对: 顾淑云

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 科普·医学出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装订: 三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张 5¼ 字数 133 千字

2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 15.00 元

版权所有 违者必究

《肾脏病食疗本草》

编写人员

主 编 蔡 鸣

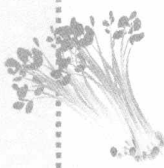
编写人员 (按姓氏笔画排序)

李瑶卿	杨 扬	杨其仪	沈维英
周凤兰	郑 时	商 奕	董 蓉
舒 涛	蔡 鸣	穆 木	

前言



俗话说：“民以食为天。”食物是我们赖以生存的物质基础。我国古代就提出了“药食同源”的理论，由此产生药膳、食疗的概念，中国的食疗是建立在传统医学基础之上的，它的基础是食物的药物成分。根据中医的说法，药和食物有相同的起源——同样都来源于植物。这叫“医食同根，药食同源”。可见“食物”与“本草”的联系是非常紧密的。历代医家利用食性平和、来源易得、经济实惠、平稳安全的优点，以食物代替药物。通过食疗，无病能预防，有病可控制、缓解，轻病则痊愈，重病则改善症状，减轻痛苦，对慢性病、老年病、身体虚弱及病后补虚调理尤为适用，可达到防治疾病、调和气血、平衡阴阳、养生延年之目的。



本草调养食疗与医学在同一时期开始，《黄帝内经》和《神农本草经》为本草调养食疗奠定了基础。唐代医家孙思邈在《备急千金要方》中说：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”名医扁鹊也曾经说过：“君子有疾，先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”因此，食疗这一传统性实践，既简、便、廉、验，又相对平稳安全；既为医家所重视，又为群众所欢迎。现代临床综合治疗中，常以药物配合食疗，调整饮食结构，注意食物禁忌，对提高医疗护理救治水平具有现实作用，体现了“药食同用”、“医养同理”休戚相关的辩证关系。



中医认为，食物的调养作用，绝非专指珍奇美味，也不只是讲“营养素”有无多寡，而是根据病症、病位、病性和病人的年龄、性别、身体素质类型及四季天时、地理因素等，结合食物的性

味归经理论，来分析并选择食物。《家庭本草调养食典》是一套专门讲述本草食疗食养的保健丛书，包括《心脑血管病食疗本草》、《呼吸病食疗本草》、《胃肠病食疗本草》、《肝胆病食疗本草》、《肾脏病食疗本草》、《内分泌代谢病食疗本草》、《癌症食疗本草》、《妇科病食疗本草》、《男科病食疗本草》、《儿科病食疗本草》共10种。书中着重介绍百余种常见病症的数千个本草调养食方。书中介绍的食物均来自于日常生活中的普通食物，就地取材，加工简便，或炒或蒸或煮，食用方便，省钱省事。

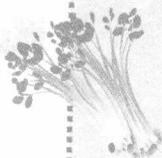
本套丛书贴近读者的身心健康，贴近每个家庭的医疗保健。书中针对现代社会中人们容易发生的种种疾病，推介了数千种实用的本草调养食方，同时还提供了一系列方便有效的中草药验方以及自我保健良法。

本套丛书推介的本草调养食方基本上取材于日常生活中常见的食物，也有一部分是中草药。从广义上讲，这些中草药也属于食物范畴，很多中草药常作食物使用，如大枣、山药、冬虫夏草、金银花、枸杞子、何首乌、党参、天麻、茯苓、灵芝、沙参、桃仁、马齿苋、桂皮等，即使这些食物对某些疾病无显著疗效，也可增加营养，提高免疫力，起到养生保健作用。

需要强调的是，本套丛书推介的本草调养食方属于家庭式辅助自疗方法，重症病人首先应去医院就诊治疗，以免发生意外，而疾病的康复过程中可以采用本草食物调养。

编者

2007年4月



目 录

一、肾脏病的饮食调养

1

- | | |
|------------------|----|
| (一) 泌尿系感染的饮食调养原则 | 1 |
| (二) 急性肾炎的饮食调养原则 | 2 |
| (三) 慢性肾炎的饮食调养原则 | 5 |
| (四) 肾病综合征的饮食调养原则 | 7 |
| (五) 糖尿病肾病的饮食调养原则 | 10 |
| (六) 肾性高血压的饮食调养原则 | 10 |
| (七) 肾性贫血的饮食调养原则 | 11 |
| (八) 泌尿系结石的饮食调养原则 | 12 |

二、泌尿系感染

16

1. 调养食方 16

(1) 饮料 16

- | | | | |
|---------|----|---------|----|
| 四草利水茶 | 16 | 鱼腥草蜜饮 | 19 |
| 麦冬大枣牛奶茶 | 17 | 双瓜白茅根饮 | 19 |
| 枸杞洋参茶 | 17 | 黄芪白茅根饮 | 19 |
| 加减甘露茶 | 17 | 双根大枣饮 | 20 |
| 绿豆大黄饮 | 18 | 柳叶西瓜皮饮 | 20 |
| 赤小豆桑白皮饮 | 18 | 黄瓜冬瓜茅根饮 | 20 |
| 四草利尿饮 | 18 | 黄芪白茅饮 | 20 |
| 苦瓜绿茶饮 | 19 | | |

(2) 主食 21

- | | | | |
|----------|----|----------|----|
| 金银花莲子粥 | 21 | 大金钱草栗子粥 | 23 |
| 茅根银花蒲公英粥 | 21 | 黄连白头翁栗子粥 | 23 |
| 车前叶马齿苋粥 | 21 | 栗子青小豆粥 | 23 |
| 玉米须车前大枣粥 | 22 | 栗子茵陈粥 | 23 |
| 生地黄大枣粥 | 22 | 栗子竹叶菜粥 | 24 |
| 丝瓜大枣粥 | 22 | 赤小豆雄鸭粥 | 24 |

绿豆南瓜粥	24
茯苓皮大枣粥	24
茅根大枣粥	25
四鲜大枣粥	25
苋菜豆豉粥	25

茅根粥	26
韭菜虾皮玉米蒸饺	26
炸春卷	26
羊肉面条	27
猪肉韭菜面	27

(3) 菜肴

27

凉拌绿豆芽	27
卷心菜拌番茄	28
黄花菜双耳肉片	28
芹菜拌豆芽	28
黄瓜拌虾米	29
凉瓜烧虾米	29
冬虫夏草炖仔鸡	29
五元全鸡	30
玉米须炖乌龟	30
大枣黄芪炖龟肉	30
核桃杜仲炖乌龟	31
炒地肤菌	31
大枣虫草鸡	31
荸荠炖水鸭	32
生姜丝炒扁豆荚	32
马齿苋大枣绿豆汤	32
绿豆冬瓜汤	33
荸荠白茅根大枣汤	33
柿饼藕节荠菜花汤	33
蒲公英木耳黄花汤	34
车前苋菜汤	34
马齿苋鸡蛋汤	34
鲫鱼荸荠汤	35
冬瓜皮鳝鱼汤	35

木耳河虾枸杞汤	35
木耳龙眼海参汤	36
淡菜荠菜汤	36
莲子甘草汤	36
马齿苋绿豆汤	37
茅根虾干黄瓜汤	37
公英地丁绿豆汤	37
车前竹叶甘草汤	37
凉瓜鳝鱼汤	38
赤小豆桑皮汤	38
三七金龟汤	38
豆芽车前蘑菇汤	39
大枣车前田螺汤	39
赤小豆花生茅根汤	39
车前蒲公英汤	40
蒲公英大枣薏苡仁汤	40
山楂玉米须汤	40
蒜头花生汤	41
玉米汁鲫鱼汤	41
玉米须蒲公英汤	41
黑芝麻薏苡仁羹	41
粟米薏苡仁绿豆羹	42

(4) 其他

42

越橘果酱	42
葡萄藕汁膏	42

糯米梨	43
-----	----

2. 本草验方 43

3. 自我保健要点 44

三、急性肾炎

46

1. 调养食方 46

(1) 饮料 46

芹菜根饮	46	鲜白茅根饮	47
紫苏葱白饮	47	茅根甘蔗饮	48
薄荷芦根饮	47	茅芦竹叶饮	48
西瓜翠赤小豆茅根饮	47	双花饮	48

(2) 主食 49

荸荠粥	49	茅根粟米粥	50
车前草粥	49	百合花生粥	51
扁豆薏仁粥	49	葫芦粥	51
胡萝卜赤小豆粥	49	小白菜薏苡仁粥	51
黑豆粥	50	黄花菜粥	52
翠衣粥	50	金银花菊花粥	52
荸荠粟米粥	50	补肾八珍糕	52

(3) 菜肴 53

木耳黄瓜	53	白玉汤	56
鲜拌莴苣	53	瓜皮赤小豆汤	57
海带鸭煲	53	葫芦双皮汤	57
糖醋小白菜	53	山药银耳大枣汤	57
薏苡仁冬瓜盅	54	银耳金针菜汤	58
赤小豆煲鸡	54	荠菜蛋汤	58
淡豆豉葱白炖豆腐	54	丝瓜向日葵蛋汤	58
大蒜炖鸭	55	木耳金针瘦肉汤	58
川贝酿梨	55	洋参龙眼鸡汤	59
荸荠炖水鸭	55	赤小豆冬瓜汤	59
薏苡仁蒸甲鱼	56	复方绿豆汤	59
黄芪黑鱼汤	56	冬瓜荷叶汤	60
藿香生姜汤	56	葱白灯心草丝瓜汤	60

鲤鱼冬瓜汤	60
百合丝瓜汤	61
清暑利尿汤	61
冰糖燕窝汤	61
枸杞瘦肉汤	62

白皮小豆鲫鱼汤	62
三鲜冬瓜汤	62
牛奶燕窝羹	62
银耳杜仲羹	63

(4) 其他

63

西瓜膏	63
-----	----

2. 本草验方

64

3. 自我保健要点

64

四、慢性肾炎

65

1. 调养食方

65

(1) 饮料

65

荷叶茶	65
瓜皮赤小豆茶	66
玉米须消肿茶	66
西瓜皮汁	66

竹笋汁	66
西瓜皮葫芦茯苓饮	66
西瓜皮葫芦大枣饮	67
西瓜皮白茅根饮	67

(2) 主食

67

甘麦大枣粥	67
冬瓜玉米粥	67
山药花生粥	68
枸杞芝麻粥	68
芡实茯苓粥	68
消蛋白粥	68
山茱萸莲子粥	69
鸡肉核桃仁粥	69
鹌鹑粥	69
鹌鹑赤小豆粥	70
黄芪赤小豆薏苡仁粥	70
黄芪粥	70
冬瓜赤小豆粥	71
冬瓜玉米面粥	71

鲤鱼白菜粥	71
玉米粉山药粥	71
四物粥	72
花生大枣黑米粥	72
花生粥	72
二豆鲤鱼粥	72
萝卜茯苓饼	73
人参菠饺	73
豆蔻茯苓馒头	74
茯苓包子	74
猪油豆沙粽子	74
石菜玉米饼	75
茯苓饼	75
五白糕	75

黄豆鸭肉饺 76

(3) 菜肴 76

桃酥豆泥	76	白果薏苡仁汤	82
木耳拌瓜皮	76	健脾清肺汤	82
黄瓜拌花生仁	77	虫草全鸭汤	82
酱花生仁	77	黑豆薏苡仁汤	83
素烧冬瓜	77	荸荠腰花汤	83
枸杞青笋炒肉丝	78	芡实党参猪腰汤	83
黄芪枸杞蒸母鸡	78	黄芪乌龟汤	84
黑豆炖猪肉	78	银耳枸杞明目汤	84
芥菜鱼卷	79	首乌肝片汤	85
肉末口蘑烧豆腐	79	绿豆鸭肉汤	85
莲粉鸡蓉鲍鱼夹	79	黑豆杜仲汤	85
山药枸杞煲鸽	80	橘皮赤小豆汤	86
冬瓜煲猪肾	80	绿豆甘草大枣汤	86
黑豆山药黄芪汤	80	冬瓜连锅汤	86
橘皮黑豆汤	81	冬瓜羊肺汤	86
莲子羊肉豆腐汤	81	二皮汤	87
鲜蘑豆腐汤	81	花生赤小豆茅根汤	87
葫芦壳二皮大枣汤	81	花生大枣赤小豆羹	87

(4) 其他 87

葡萄藕汁蜜 87 花生大枣蜜饯 88

2. 本草验方 88

3. 自我保健要点 89

五、肾病综合征 90

1. 调养食方 90

(1) 饮料 90

浮萍车前子蜜饮	90	猪茯苓白糖饮	91
麻黄连翘赤小豆蜜饮	91	桑葚露	91

(2) 主食 91

芦根粥	91	参苓粥	92
榆皮粟米粥	92	小麦粥	92

虾仁枸杞炒饭 92
栗子大枣糕 93

山药汤圆 93

(3) 菜肴

93

红杞小枣蒸鲫鱼 93
薏苡仁蒸甲鱼 94
陈皮醋煮花生 94
莲子猪肚 94
果仁排骨 95
紫河车蒸鲍鱼 95
海红扒鱼翅 95
刀豆炖猪肾 96
枸杞核桃炒猪肾 96
大蒜煨黑鱼 97
黑豆炖田鸡 97
莲子大枣炖猪肚 97
黄精蒸猪肘 98
大枣莲子炖兔肉 98
栗子烧鲤鱼 98
茯苓鲤鱼汤 99

腰花枸杞木耳汤 99
莲子芡实瘦肉汤 99
刀豆羊肾汤 100
杜仲丹参汤 100
车前草米泔汤 100
排骨茯苓汤 100
白果大枣鸡汤 101
参芪鲤鱼汤 101
参芪黑鱼汤 102
荸荠香菇芥菜汤 102
冬瓜腰片汤 102
莲枣芡实肉片汤 103
刀豆羊腰汤 103
菟丝子木耳腰花汤 103
杜仲大枣羊腰汤 104
青鸭羹 104

2. 本草验方

105

3. 自我保健要点

105

六、糖尿病肾病

107

1. 调养食方

107

(1) 饮料

107

芪地莱萸山药饮 107

(2) 主食

108

加味茯苓粥 108
枸杞鸡蛋糕 108

葛粉饼 108

(3) 菜肴

108

榨菜炒茭白 108
蒸酿冬瓜 109

车前冬瓜瘦肉汤 109
萝卜梨豆汤 109

糯米桑皮汤	110	栗子香菇汤	110
无花果冬瓜汤	110	丝瓜牡蛎汤	111
菊花粉丝汤	110		
2. 本草验方			111
3. 自我保健要点			112

七、肾性高血压

114

1. 调养食方	114
---------	-----

(1) 饮料	114
--------	-----

菊花乌龙茶	114	莲心菊花茶	115
陈皮茶	114	山楂薏苡饮	115

(2) 主食	115
--------	-----

菊花粥	115	何首乌粥	116
酸枣仁生地粥	115	杜仲粥	116

(3) 菜肴	116
--------	-----

木耳拌蜇丝	116	猴头菜心	119
荸荠西芹鸽	116	鲤鱼山楂鸡蛋汤	119
扒二白	117	猴头菇黄芪鸡汤	120
山楂肉干	117	花生赤小豆双芽汤	120
海藻煮黄豆	118	黄豆排骨汤	120
蚝油炒三菇	118	苦瓜菊花汤	121
黑木耳炒白菜	118	银耳香菇汤	121
红扒猴头菇	119		

2. 本草验方	121
---------	-----

3. 自我保健要点	122
-----------	-----

八、肾性贫血

123

1. 调养食方	123
---------	-----

(1) 饮料	123
--------	-----

马齿苋藕汁	123	藕荷芦根汁	124
混合果汁	124	葡萄根白糖饮	124

(2) 主食

124

葱白车前粥	124
大枣阿胶粥	125
花生大枣阿胶粥	125
桑耳粥	125
黑木耳桑葚粥	125
猪肝粥	126
桑葚龙眼肉粥	126
当归桃仁粥	126
花生龙眼阿胶粥	126
大麦大枣粥	127
大枣花生黑米粥	127

大枣粥	127
花生山药粥	127
红花糯米粥	128
黄花保肝粥	128
黄芪红花补血粥	128
仙人掌首乌粥	128
黄花菜兔肉饭	129
黑木耳延年饭	129
当归米饭	129
乌梅甜糕	130

(3) 菜肴

130

花生仁拌芹菜	130
蒜蓉莴苣	131
爆人参鸡片	131
熟豆腐拌黄瓜丝	131
党参枸杞鸽	132
酱爆鸡丁	132
椒猪肝卷	132
莲子炒鸡丁	133
参苓白玉兔	133
参芪炖大枣	133
栗子焖鸭	134
栗子煨肝肫	134
枣仁煮莲子	135
归地羊肉汤	135

肠耳海参汤	135
乌梅汤	135
菠菜蘑菇汤	136
菠菜香菇笋片汤	136
黑豆大枣鲤鱼汤	136
花生肉片汤	137
牛蹄筋大枣汤	137
牛蹄筋花生汤	137
黑木耳大枣杞子汤	137
参归枣仁猪肝汤	138
银耳橘羹	138
黄芪当归羊肉羹	138
参归鳝鱼羹	139
刺儿菜豆羹	139

(4) 其他

139

葡萄藕蜜膏	139
-------	-----

梨藕柿霜膏	140
-------	-----

2. 本草验方

140

3. 自我保健要点

141

1. 调养食方 142

(1) 饮料 142

竹叶茶	142	生地金钱草蜜饮	144
冰糖桃胶饮	143	荸荠内金饮	144
三金三子蜜饮	143	野葡萄藤饮	144
皂角刺排石饮	143	豆芽橘皮饮	145
车前天星饮	143	荸荠芥菜冬瓜饮	145
王不留行蜜饮	144		

(2) 主食 145

二石知金粥	145	茅根栗子赤小豆粥	147
核桃粥	145	茯苓核桃饼	147
薏苡仁大枣粥	146	鸡内金炒米粉	147
金银花薏苡仁粥	146	茯苓花生饼	147
玉米须粥	146	花生核桃糊	148

(3) 菜肴 148

酸甜藕片	148	油炸核桃仁	150
核桃薏苡仁蒸仔鸡	148	金钱赤小豆黑鱼汤	150
山药大枣蒸鳗鱼	148	花生莲肉汤	151
竹笋炒鸭肫	149	薏苡仁莲子鱼翅汤	151
西洋参蒸鱼肚	149	赤小豆金钱鲤鱼汤	151
酒淬田螺	150		

2. 本草验方 151

3. 自我保健要点 152

参考文献 154



一、肾脏病的饮食调养

(一) 泌尿系感染的饮食调养原则

泌尿系感染防治中多采用中西医结合方法，且有较为满意的临床疗效。食物疗法在增强机体免疫功能、提高防御疾病能力、清热解毒、补益肝肾、健脾利湿、利尿降压，以及疾病康复等多环节中，均发挥极其重要的作用，还可预防复发。现将泌尿系感染的饮食原则简述如下。

进食各种富含维生素的新鲜蔬菜、水果，如冬瓜、丝瓜、葫芦、萝卜、番茄、西瓜、荠菜等均可经常食用，既有利于炎症消退，又有助于泌尿道上皮细胞修复。

泌尿系感染期间，若发热及全身症状明显，应给予流质或半流质饮食，这有利于消化吸收。平时，在膳食餐饮中可经常改变烹饪食品、菜肴的花色、品种，多运用汁、羹、糊、粥、汤、饮、煲等方式，改善并促进患者的食欲。要通过饮食调理，吃出一个好身体来。

泌尿系感染患者多饮水，多排尿。泌尿系感染患者以成人计，每日饮水量保持在 1000~2000 克。只有保持足量的饮水，排尿量才会增加，这对感染的泌尿道（如肾、肾盂、输尿管、膀胱、尿道等）有冲洗和清洁作用，可减少细菌繁殖，降低肾髓质及肾乳头部的高渗性，抑制细菌生长繁殖。

泌尿系感染患者少食菠菜。菠菜中含有大量草酸及钙盐，多食可使尿中草酸钙盐类结晶增多，尿色变深，且易于形成结石。

对泌尿系感染伴肾小球肾炎及浮肿少尿者，则不宜多饮水，宜选用清热利水的药食之品制成的饮料（代茶），如菊花、芦根、荠菜、马兰头、冬瓜等食物。

泌尿系感染患者应增加食用银耳、百合、茯苓、大枣、芡

实、紫河车、桑葚、黄芪等药食兼用之品。以上药食具有增强免疫功能的作用。

泌尿系感染患者应慎食或忌食韭菜、胡椒、辣椒等辛辣刺激性食物，以减少对泌尿系统的有害刺激。

还应忌烟酒，忌食温热食物，如羊肉、狗肉、兔肉等。对于煎炸、过于油腻的食物、食品也应少食或不食。

(二) 急性肾炎的饮食调养原则

在急性肾炎的防治中，中西医药学界均有这样的共识，就是首先减轻肾脏负担，保护正常肾单位功能，修复病变肾细胞，纠正机体水电解质代谢紊乱，消除或减轻患者的临床症状，使其逐渐或尽可能快地康复，并提高生存质量。这也是肾脏病食物疗法的出发点和归宿。由于急性肾小球肾炎分型多，且临床表现交叉复杂，因而急性肾炎的饮食原则主要应根据病人蛋白尿的程度及肾功能状况来确定，此外也要根据病人血尿的实际状况、浮肿的程度、高血压及全身症状等情况综合考虑。现就急性肾炎的饮食原则、饮食注意事项概述如下。

(1) 轻型病例在膳食中宜适当限制蛋白质和食盐的摄入量。以正常成年人体重计，每日蛋白质限制在 0.8 克/千克，即每日 40~50 克。食盐（即氯化钠）的限量则根据浮肿及高血压程度来定，一般食盐量每日应控制在 4 克以下。

(2) 中度和重度病例因病情相对较重，考虑到部分患者有不同程度氮质血症，即使程度较轻，其膳食控制也应严格要求。①蛋白质。急性肾炎初期应严格限制。以体重计，每日蛋白质应小于 0.5 克/千克，平均每日 20~40 克。②钠盐。急性肾炎患者若出现水肿（如明显的浮肿）及高血压，则膳食中须采用低盐（或低钠）膳食。一般规定每日摄取食盐 2~3 克（或酱油 10~15 克）。③钾盐。当急性肾炎患者出现少尿、尿闭或血钾升高时，即应限食含钾丰富的蔬菜及水果。全天摄入钾盐量应小于 500 毫克（即 0.5 克）。④入