

171

常见慢性病营养配餐与食疗

肾 病

主 编 刘正才 姚呈虹

编 者

董德蓉 杨立山 王丕勤



A1022176

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见慢性病营养配餐与食疗. 肾病 / 刘正才 姚呈虹
主编. — 北京: 人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-05080-2

I. 常... II. ①刘... ②姚... III. ①肾疾病—食品营养
②肾疾病—食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 056187 号

常见慢性病营养配餐与食疗

肾 病

主 编: 刘正才 姚呈虹

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 三河市潮河印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8.75 插页: 2

字 数: 109 千字

版 次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05080-2/R·5081

定 价: 19.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

常见慢性病营养配餐与食疗

丛书编委会

顾 问：陈显华 林 沂

主 编：刘正才 姚呈虹

副主编：孟海生 杨立山 柴瑞震

编 委：（以姓氏笔画为序）

马大军 马玉奎 王丕勤 龙家富

朱依柏 刘永昌 刘学文 李三喜

吴灵芝 陈长东 杜幼蕊 邵文虹

周爱群 周建华 贺 兴 赵 枫

崔民选 阎钧天 黄元淦 董德蓉

序

随着现代化的日益发展，相伴而来的现代文明病、富贵病也逐渐增多。这些慢性疑难病，对医学现代化提出了更高的要求。我认为医学现代化并非单指设备仪器的现代化，而是要有现代化的新思维和治好病的科学方法。中医几千年的“整体观”即宏观，与西医的“微观”互补，就是现代化的思维方法。运用新的思维方法治好疾病，养好身体就是科学方法，应当是以能否收到实效为衡量标准。

治病健身不单是医生的事，患者自己应主动地负起责任。有些病是“气”出来的，也有些病是“吃”出来的。因此，我们不仅要注意调整好自己的心态平衡，还应该学会“吃”的科学。这套书就是运用新的思维方法专门讲“吃”的学问。既讲天天要吃的营

肾 病

养配餐，又介绍防病治病的营养成分和食疗成分。尤其根据中医“药食同源”、“阴阳平衡”的理论，强调人与自然的协调平衡，全身脏腑的阴阳平衡；又注重微观上针对具体病变的调治。

这套书将中、西医食疗与药膳知识合为一体，融知识性、趣味性、实用性、科学性于一炉，为现代慢性病的防治提供了行之有效的思维方法和食方，必将为广大读者、中老年朋友的健康造福。

在本书即将出版之际，应主编之邀，写出上面几句话，以之为序。

陈显华

2002年春

编者注：陈显华，系原成都军区中将副司令、全国人大代表，对中国传统文化和中医哲理很有研究，平时注重科学配餐和饮食养生，虽年逾花甲，每年医院体检，各项指标均属正常，身体健康，精力充沛。著有《我的养生之道》等书。本套书在编写过程中，承蒙他的指导与支持，故特聘为本套书顾问。

前 言

慢性肾病，主要指慢性肾炎、慢性肾炎急性发作、慢性肾盂肾炎、慢性肾盂肾炎急性发作、肾病综合征、肾结石、尿毒症以及其他慢性病引起的肾病。这些肾病与饮食关系密切，平时注意营养配餐有利于肾病的康复，特别是根据不同季节配餐可防止肾病发生发展，按患者不同体质配餐不仅能有效地控制病情，还能改善病态体质。本书为肾病患者收录了96个营养配方，对如何科学合理配餐作了详细介绍，并提出了多种肾病的配餐原则及饮食宜忌。

本书着重收录或设计了治疗各种肾病的食疗方（含药膳）61首的配方、烹饪方法、吃法、主治、禁忌，特别阐述了治病的科学道理，既有食物营养成分和药效成分的分析，又有临床治好了的病例证明，还有实验依据，而且充分反映了当前国内外肾病食疗的最新研究成果。

肾 病

本书可供广大肾病患者、营养师、临床医生、药膳厨师及家庭主妇参考。

编 者

2002 年 3 月

目 录

什么是肾病	1
营养配餐	13
一日食谱	14
早餐	14
烹饪方法	14
午餐	15
烹饪方法	15
饭后水果	16
晚餐	17
烹饪方法	17
饭后水果	17
注意事项	18
食谱分析	18
一周食谱	25
一周食谱表	25
烹饪方法（玉米发糕等 42 种食品）	26
注意事项	38
肾病的配餐原则	41

肾 病

1. 无症状或症状轻微肾病的营养配餐	42
2. 慢性肾炎急性发作的营养配餐原则	43
3. 慢性肾炎的营养配餐原则	44
4. 慢性肾盂肾炎急性发作 (含尿路感染)	
营养配餐原则	47
5. 慢性肾盂肾炎的营养配餐原则	49
6. 肾病综合征的营养配餐原则	50
7. 糖尿病肾病的营养配餐原则	53
8. 高血压肾病的营养配餐原则	54
9. 急性肾衰 (尿毒症) 少尿期的营养配餐原则	54
10. 急性肾衰多尿期的营养配餐原则	55
11. 慢性肾衰 (慢性尿毒症) 营养配餐原则	56
12. 肾结石患者营养配餐原则	58
13. 尿路结石的饮食宜忌	60
四季配餐	61
春季营养配餐	62
1. 黄芪粥	66
2. 大枣粥	66
3. 黄芪大枣汤	67
4. 灵芝茶	67
5. 胡萝卜肉粥	68
6. 番茄汁	69
7. 红枣汤	70
8. 紫苏鱼	70

9. 苦菜汤	71
10. 凉拌戴菜	71
11. 戴菜回锅肉	72
12. 拌茼蒿菜	73
夏季营养配餐	73
13. 绿豆汤	75
14. 双花饮	76
15. 五味消毒饮	76
16. 磁化茶水	77
17. 淡绿茶	78
18. 西瓜汁	78
19. 白荷花露	79
20. 清暑茶	80
21. 木耳菜汤	80
22. 莼菜汤	81
23. 荷叶粥	82
24. 凉拌马齿苋	82
秋季营养配餐	83
25. 赤小豆粥	85
26. 苡仁绿豆汤	85
27. 糖醋萝卜缨	86
28. 菊花鱼	86
29. 桂花糖芋艿	88
30. 菱角白糖汤	89

肾 病

31. 黑芝麻粥	89
冬季营养配餐	90
32. 参芪鸡煲	92
33. 生姜红糖汤	93
34. 葱豉汤	94
35. 干姜羊肉汤	94
36. 附子狗肉汤	95
37. 海带排骨汤	96
38. 芝麻核桃糕	96
四季配餐中有利于肾病的 33 种食物	98
按体质配餐	117
阴阳平衡型体质	118
木火型体质	119
1. 清炖熟地甲鱼汤	121
2. 枸杞子烧龟肉	122
3. 鸽肉黄精汤	123
4. 怀山芝麻糊	123
5. 菱角粥	124
寒水型体质	125
6. 附片蒸羊肉	126
7. 雄鸡羹	127
8. 五珍牛肉	128
9. 肉桂炖狗肉	129
10. 桂浆	130

痰湿型体质	131
11. 冬瓜赤豆汤	131
12. 藿香鱼	132
13. 荷楂茶	133
风型过敏体质	133
14. 蝉蚕饮	134
15. 辛夷花茶	135
16. 脱敏液	135
按体质配餐的科学道理	138
食物疗法	158
慢性肾炎急性发作食疗方	159
1. 金蝉蜂蜜饮	159
2. 浮萍车草白糖饮	162
3. 三味二皮饮	164
4. 荠菜汤	166
5. 冬瓜茅根汤	169
6. 白糖羊奶	171
7. 白糖果汁	173
8. 苡仁赤豆粥	174
9. 夏枯草茶	175
10. 玉米须茶	176
慢性肾炎食疗方	177
1. 瓜豆车前饮	177
2. 苡仁茯苓红枣汤	179

肾 病

3. 赤豆鲤鱼汤	181
4. 乌鱼冬瓜汤	184
5. 清蒸冰糖甲鱼	185
6. 蚕豆糖水	187
7. 葱白紫苏粥	188
8. 附子茯苓粥	189
9. 车前草粥	191
10. 藕地茅根汤	193
11. 黑木耳红枣花生汤	194
12. 夏玉米须茶	196
13. 茅根日葵饮	197
14. 黄瓜藤茶	198
15. 米醋花生	200
16. 黄芪鲤鱼汤	201
17. 参芪粥	202
18. 芡实鸭	203
19. 乌梅炭	205
20. 滋补清解汤	208
肾病综合征食疗方	210
1. 枣豆西葫芦	210
2. 豆汁饮	212
3. 鲤鱼煨大蒜	214
4. 胎盘炖乌龟	216
5. 砂仁蛙	218

6. 萝卜海带汤	219
尿毒症食疗方	221
1. 怀山面筋糊	221
2. 韭菜肉饺	222
3. 杞子桃枣粥	223
4. 杞地甲鱼汤	224
5. 姜榔紫苏粥	227
6. 益母红糖汤	229
7. 黑红豆饮	230
8. 参麦蜜汁饮	231
9. 杜地羊肉汤	232
其他肾病食疗方	234
1. 高血压肾病食疗方	234
2. 糖尿病肾病食疗方	236
3. 紫癜性肾炎食疗方	238
4. 狼疮性肾炎食疗方	239
5. 高脂血症性肾炎食疗方	241
6. 乙肝相关性肾炎食疗方	244
肾盂肾炎食疗方	245
1. 公英荠菜汤	245
2. 双瓜葡萄饮	247
3. 千车归肉汤	249
4. 小米粥	251
5. 黄芪杞子鸡	252

肾 病

肾结石食疗方	253
1. 荠菜荸荠海带汤	253
2. 乌梅饮	255
3. 茉莉花茶	256
4. 攻石汤	258
5. 核桃冰糖糊	260

什么是肾病

肾 脏 是 人 体 中 最 重 要 的 器 官 之 一

肾，俗称“腰子”。位于腰部腹膜后脊柱两旁，左右各1个，形似大虹豆，与猪腰子相像。各有一根管子（输尿管）与小腹部的膀胱（尿包）相通，膀胱又与尿道相通。这样就形成以肾脏为中心的泌尿系统。肾脏主要是由肾小球和肾小管构成。肾小球是一团盘曲的毛细血管网，肾小球与肾小管相通，肾小管经过漏斗状的肾盏、肾盂出肾门与输尿管相通。血液经肾小球的毛细血管过滤，再经肾小管的重吸收，余下的尿液就经肾盏、肾盂流经输尿管，进入膀胱蓄积到一定程度，从尿道排出体外。这是肾脏正常的泌尿、排尿功能。肾病了，这个功能就发生障碍，出现一系列的病理表现和临床症状，不但影响泌尿、排尿功能，肾脏的内分泌功能也出现紊乱，引起全身症状。所以肾脏病是相当复杂的疾病。

肾 病

肾脏病有哪些呢？常见的肾脏病大致可分三类：一类是原发性肾病，指发病原因不清楚的肾脏本身的疾病如原发性肾小球肾炎，一般笼统称为“肾炎”，包括急性肾炎、慢性肾炎。还有肾病综合征。这类疾病在青少年中发病率很高，危害也甚大；再一类是继发性肾病，指由其他疾病引起的肾脏损害。如系统性红斑狼疮肾炎、过敏性紫癜肾炎、糖尿病肾病、高血压肾病、高血脂肾病、尿酸性肾病等；第三类是细菌感染引起的肾病如肾盂肾炎、肾结核等。此外，还有先天性或遗传性肾病如家族性肾炎、多囊肾等；还有肾结石、肾脏肿瘤等等。

这里，我们只介绍与饮食关系密切的、最常见的急、慢性肾炎，肾病综合征，糖尿病肾病，高血压肾病、高脂血症性肾病，急、慢性肾盂肾炎，过敏性紫癜性肾炎，肾结石，以及肾病危重阶段的肾功能衰竭（尿毒症）的营养配餐和食疗包括药膳疗法。

什么是急性肾炎？急性肾炎又称急性肾小球肾炎。儿童、青少年最易患本病，成人、老年人也有患的。发病一周前多有上呼吸道感