

【美】饮食书

Meishi Caidi Shu

肾

脏病预防保健食谱

◆ 董淑英 等编著



中国旅游出版社

肾脏病预防保健食谱

董淑炎 严松柏 编著
孟宪军 陈 健

中国旅游出版社

责任编辑:帅小健

封面设计:缪 惟

图书在版编目(CIP)数据

肾脏病预防保健食谱/董淑炎等编著. - 北京:中国旅游出版社,1999.8

ISBN 7-5032-1658-1

I.肾… II.董 III.肾疾病-食物疗法-食谱 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 35253 号

肾脏病预防保健食谱

董淑炎等编著

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲9号)

河北省遵化市印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本:787×1092毫米 1/32 印张:12.125 字数:250千

1999年8月第1版 1999年8月第1次印刷

印数:5000册 定价:15.80元

前 言

肾脏病是一种危害人类健康的疾病。常见的有肾小球肾炎、肾病综合征、间质性肾炎、狼疮性肾炎、过敏性紫癜肾炎、肾结核、肾癌肿、泌尿系结石、肾脏病与贫血、肾功能衰竭、肾病与高血压等多种肾脏疾病。本书向读者介绍 15 种肾脏病的饮食原则,着重介绍对各种肾脏病调养有益的食物和保健中药 152 种,以及食谱 577 种。联系营养学、药理学、中医养生学,详细阐明各种食物来源、成分、药理、功效、注意事项,提供每种食物和保健中药具体食谱的原料、制法、应用。本书可供医师、患者及家属参考,对肾脏病的调养康复有一定指导作用。

由于水平有限,书中难免存在不足或错误之处,恳请指正,谨致谢意。

编 者

目 录

一、急性肾小球肾炎 /1

(一) 饮食原则

(二) 对急性肾小球肾炎有益的食物和食谱

1. 海带 /3

糖醋海带丝

马蹄海带汤

海带薏仁粥

海带羹

海带炖鸭

2. 小白菜 /6

糖醋小白菜

菜心汤圆

小白菜薏米粥

3. 遏蓝菜 /8

凉拌遏蓝菜

芥菜蛋汤

4. 荠菜 /9

拌荠菜松

荠菜蛋汤

荠菜粥

5. 刺梨 /11

刺梨汁

刺梨果酱

刺梨蜜饮

6. 白扁豆 /12

扁豆粥

扁豆薏米粥

二豆粥

扁豆香薷银花饮

7. 黄芪 /14

黄芪粥

黄芪乌鱼汤

黄芪鲤鱼

黄芪茶

8. 黑大豆 /17

乌豆羹

乌豆薏米羹

二豆汤

黑豆鲤鱼

9. 赤豆 /19

赤豆汤

赤豆粳米粥

酒酿赤豆羹

- | | |
|-------------|-------------|
| 冬瓜赤豆粥 | 冬瓜薏米粥 |
| 赤豆淀粉羹 | 14. 西瓜 /32 |
| 赤豆糯米饭 | 西瓜羹 |
| 小米赤豆粥 | 西瓜蜜汤 |
| 赤豆糕 | 西瓜酪 |
| 10. 绿豆 /23 | 15. 西瓜皮 /34 |
| 绿豆饮 | 拌西瓜皮 |
| 绿豆粥 | 西瓜皮赤豆粥 |
| 绿豆冬瓜汤 | 西瓜皮黄鳝 |
| 绿豆米饭 | 16. 白茅根 /35 |
| 海带绿豆粥 | 茅根甘蔗饮 |
| 三豆饮 | 茅根赤豆粥 |
| 清凉饮 | 二鲜饮 |
| 11. 胡萝卜 /26 | 17. 薏苡仁 /37 |
| 糖醋胡萝卜丝 | 薏苡仁粥 |
| 胡萝卜粥 | 薏仁粳米粥 |
| 胡萝卜赤豆粥 | 薏仁银耳羹 |
| 蜜煮胡萝卜 | 茯苓薏苡仁粥 |
| 12. 薤菜 /28 | 18. 金针菜 /39 |
| 炒薤菜 | 拌金针菜 |
| 马蹄薤菜汤 | 炒金针菜 |
| 13. 冬瓜 /29 | 黄花菜炒鸡蛋 |
| 烧冬瓜 | 黄花粉丝 |
| 冬瓜粥 | 19. 蚕蛹 /41 |
| 二冬汤 | 油炸蚕蛹 |
| 冬瓜荷叶汤 | 银耳蚕蛹 |

- 核桃炖蚕蛹
清蒸蚕蛹
20. 东北鲟鱼 /43
 熘鲟鱼片
 鲟鱼鸡片
21. 银鱼 /44
 炸银鱼
 银鱼羹
 番茄酱银鱼
 鸡蛋包银鱼
22. 鲛鱼 /47
 烧鲛鱼
 糖醋鲛鱼
23. 鲑鱼 /48
 香菜鲑鱼
 清蒸鲑鱼
24. 乌鱼 /49
 炆乌鱼片
 鲜蘑乌鱼片
 乌鱼冬瓜
 赤豆乌鱼
25. 青蛙肉 /51
 炒田鸡肉
 木耳田鸡
 冬瓜田鸡
26. 鸭肉 /53

- 烧鸭块
海带全鸭
白扁豆煨鸭
黄芪焖鸭
冬瓜鸭肉汤
茅根鸭
27. 绿头鸭肉 /57
 卤野鸭
 黄花菜烧野鸭
 荸荠野鸭片
28. 羊肺 /58
 卤羊肺
 冬瓜羊肺
 羊肺羹

二、急进性肾炎 /61

(一) 饮食原则

(二) 对急进性肾炎有益的食物和食谱

1. 木耳 /62
 红枣木耳
 木耳黄花菜
 木耳黄瓜
 拌双耳
2. 藕 /64
 糖藕茶
 甜藕粥

- 藕丝糕
- 藕汁蜜饮
- 3. 莲子 /66
 - 莲子羹
 - 琥珀莲子
 - 枸杞莲子羹
 - 莲子粳米粥
 - 莲子糕
- 4. 萝卜 /68
 - 萝卜粥
 - 萝卜饼
 - 萝卜丝春饼
 - 萝卜小米粥
- 5. 枇杷 /71
 - 糖拌枇杷
 - 枇杷银耳羹
 - 豆茸枇杷羹
 - 百合枇杷藕羹
- 6. 梨 /73
 - 冰糖蒸梨
 - 黄瓜鸭梨
 - 蜜汁鸭梨
 - 梨粥
 - 三丁羹
 - 杏梨饮
- 7. 橘子 /76
 - 橘子羹
 - 薏米橘羹
 - 什锦果羹
 - 橘羹汤圆
- 8. 桂圆肉 /78
 - 桂圆赤豆粥
 - 桂圆莲子羹
 - 龙眼鸡蛋汤
 - 龙眼红枣粥
- 9. 枸杞子 /80
 - 枸杞银耳羹
 - 枸杞粥
 - 葡萄枸杞子
- 10. 马兰头 /82
 - 凉拌马兰头
 - 马兰莲子羹
- 11. 荸荠 /83
 - 马蹄木耳羹
 - 荸荠茅根羹
 - 荸荠粥
 - 三仙羹
- 12. 百合 /86
 - 百合羹
 - 百合雪梨羹
 - 百合莲藕
 - 百合红枣汤

百合粥

13. 川贝母 /88

银贝雪梨汤

茯苓贝梨

贝梨粥

14. 山药 /90

煮山药

蜜汁山药

山药粥

山药芝麻糊

山药红枣汤

三、慢性肾小球肾炎 /93

(一) 饮食原则

(二) 对慢性肾炎有益的

食物和食谱

1. 藕粉 /94

藕粉粥

藕粉羹

藕粉麦片粥

藕粉糕

2. 荷叶 /96

荷叶茶

荷叶粥

3. 花生米 /97

花生莲肉汤

圆肉花生汤

花生红枣茅根饮

糯米花生粥

山药花生粥

花生赤豆粥

4. 芹菜 /101

芹菜汁

芹菜蜜饮

芹枣汤

芹菜橘子汁

芹菜葡萄汁

5. 西红柿 /103

拌西红柿

西瓜番茄汁

番茄葡萄汁

6. 车前草 /105

车前草饮

车前草蜜饮

车前叶粥

7. 玉米须 /106

玉米须饮

玉米须蚌肉汤

玉米须炖龟

玉米须茶

8. 大麦 /109

花生米麦仁粥

绿豆麦仁粥

- 糯米麦粥
- 大麦米粥
- 麦片粥
- 9. 鲤鱼 /111
 - 红烧鲤鱼
 - 赤豆鲤鱼
 - 冬瓜鲤鱼
- 10. 鲫鱼 /113
 - 烧鲫鱼
 - 赤豆鲫鱼
 - 蛤蚧煮鲫鱼
- 11. 黄姑鱼 /114
 - 清炖黄姑鱼
 - 碧绿葡萄鱼
 - 萝卜黄姑鱼
- 12. 猪肾 /116
 - 氽腰片
 - 参芪炖猪肾
- 四、尿路感染 /119
 - (一) 饮食原则
 - (二) 对尿路感染有益的
食物和食谱
 - 1. 鱼腥草 /120
 - 拌鱼腥草
 - 鱼腥草蜜饮
 - 鱼腥草肉丝
 - 2. 篇蓄 /122
 - 凉拌篇蓄
 - 篇蓄粥
 - 3. 扫帚菜 /123
 - 炒扫帚菜
 - 地肤糊糊
 - 4. 越桔 /124
 - 越桔果酱
 - 越桔糕
 - 5. 金银花 /125
 - 金银花莲子粥
 - 蜜糖银花露
 - 双花饮
 - 6. 蒲公英 /127
 - 凉拌蒲公英
 - 蒲公英粥
 - 蒲公英绿豆粥
 - 7. 莴苣笋 /129
 - 凉拌莴苣笋
 - 莴苣笋面糊
 - 炒素三丁
 - 8. 竹叶菜 /131
 - 凉拌竹叶菜
 - 竹叶菜蜜饮
 - 竹叶菜炒肉丝
 - 9. 田螺肉 /132

煮田螺

拌二黄

炒田螺

五、肾病综合征 /135

(一) 饮食原则

(二) 对肾病综合征有益的食物和食谱

1. 茯苓 /136

茯苓粥

茯苓造化糕

茯苓包子

茯苓银耳鸽蛋

茯苓鹌鹑汤

2. 榆树皮 /139

榆皮粥

榆皮小米粥

榆皮饼

3. 芡实米 /141

鸡头米羹

芡实莲子羹

芡实糯米粥

芡实粉核桃粥

4. 杜仲 /143

杜仲银耳羹

杜仲爆羊腰

杜仲腰花

杜仲猪尾

5. 人参 /145

人参茶

参枣炖肉

人参粥

参苓粥

人参黄芪粥

6. 小麦 /148

小麦粥

小麦饭

甘麦大枣汤

7. 鸡蛋 /150

冲鸡蛋

海带薏仁蛋汤

鲜蘑炒鸡蛋

银耳莲子蛋汤

核桃蛋白饼

枸杞蛋白汤

夹心蛋糕

8. 鸽蛋 /154

银耳鸽蛋

茯苓银耳鸽蛋

圆肉枸杞鸽蛋

五味子鸽蛋

9. 鹌鹑肉 /157

鹌肉桂圆羹

- 多宝鹌鹑
- 黄芪蒸鹌鹑
- 鹌鹑赤豆汤
- 枸杞杜仲鹌鹑汤
- 10. 鹌鹑蛋 /160
 - 银耳鹌鹑蛋
 - 蜜煮鹌鹑蛋
 - 枸杞鹌鹑蛋
 - 冰糖鹌鹑蛋
 - 枸杞莲子鹌鹑蛋汤
- 11. 猪瘦肉 /163
 - 木耳炒肉片
 - 煮猪瘦肉
 - 西红柿肉丝汤
 - 菜心肉片
 - 莴苣肉片
 - 茅根猪肉羹
- 12. 牛瘦肉 /166
 - 煮牛肉
 - 木耳炒牛肉
 - 清炖萝卜牛肉
 - 大白菜烧牛肉
 - 胡萝卜牛肉汤
- 13. 牛奶 /168
 - 蜂蜜奶饮
 - 牛奶蜂蜜热茶

- 乳粥
- 苹果胡萝卜牛奶汁
- 14. 羊肾 /171
 - 苡蓉枸杞羊肾羹
 - 羊肾粥
- 六、间质性肾炎 /173
 - (一) 饮食原则
 - (二) 对间质性肾炎有益的食物和食谱
- 1. 蘑菇 /174
 - 炒鲜蘑菇
 - 蘑菇青菜
 - 番茄鲜蘑
 - 蘑菇炖土豆
 - 蘑菇莲子羹
- 2. 银耳 /177
 - 银耳羹
 - 银耳莲子羹
 - 虾仁煨银耳
 - 银耳粥
- 3. 白果 /179
 - 桂花白果
 - 香菇银杏
 - 猪小肚白果汤
 - 白果粥
 - 白果莲子粥

4. 无花果 /182

无花果冰糖饮

无花果粥

5. 金樱子 /183

金樱子膏

冰糖金樱子

金樱子粥

6. 覆盆子 /184

覆盆子饮

覆盆子蜜饮

覆盆子炖小肚

7. 大枣 /186

大枣茶

红枣香菇汤

枣糯米粥

红枣山药粥

8. 甘薯 /188

蒸甘薯

红薯蜜羹

山芋粥

甘薯小米粥

红薯玉米粥

番薯藕粉羹

9. 马铃薯 /191

炒土豆丝

蜜汁土豆丁

拌三片

炸素虾球

10. 虾仁 /194

蘑菇炒虾仁

木耳虾仁

油菜烧虾仁

菜花虾仁

11. 猪小肚 /196

煮小肚

白果覆盆子炖小肚

车前草烧猪腩

党参猪小肚

猪腩炖糯米

猪小肚白果粥

薏苡仁猪小肚

七、狼疮性肾炎 /201

(一) 饮食原则

(二) 对狼疮性肾炎有益的食物和食谱

1. 桃仁 /202

桃仁粥

桃仁鸡肉

芦桃浆

2. 川芎 /204

川芎黄芪粥

川芎糖茶

3. 藿香 /205

凉拌藿香

藿香枣饮

藿香粥

4. 丹参 /206

丹参蜜饮

首乌丹参饮

5. 生地 /208

地黄煮鸭蛋

地黄猪肉

生地粥

百合地黄汤

6. 枸杞头 /210

凉拌枸杞头

枸杞头银耳蛋汤

枸杞头粥

7. 白菊花 /211

菊花熘鱼片

菊花爆里脊

菊花茶

菊楂决明饮

8. 刺儿菜 /213

炒刺儿菜

小蓟粥

9. 香蕉 /214

冰糖炖香蕉

酿香蕉

八、过敏性紫癜肾炎 /217

(一) 饮食原则

(二) 对过敏性紫癜肾炎

有益的食物和食谱

1. 核桃仁 /218

玻璃核桃

核桃拌芹菜

核桃圆子

核桃山楂饮

核桃粥

2. 桑椹 /220

桑椹冰糖饮

桑椹蜜饮

桑椹枸杞饮

3. 蚕豆 /222

炒鲜蚕豆

鲜蘑豆瓣

青菜蚕豆瓣

冬瓜蚕豆汤

蚕豆甜粥

4. 芦根 /225

芦根粥

芦根赤豆粥

5. 猫肉 /226

清炖猫肉

黄芪当归猫肉
圆肉党参炖猫肉
枸杞桂圆炖猫肉
大蒜炖猫肉

九、肾结核 /230

(一) 饮食原则

(二) 对肾结核有益的食物和食谱

1. 冬虫夏草 /230

虫草沙参炖龟肉
虫草红枣炖甲鱼
虫草鹌鹑

2. 香菇 /232

清炖香菇
香菇木耳
香菇烧豆腐
香菇蒸鸡
香菇里脊肉

3. 北沙参 /236

沙参淮山药汤
参竹炖老鸭
参百炖鸡
沙参炖猪肉
沙参糖蛋汤

4. 党参 /238

参归炖鸡

党参粥

党参红枣茶

5. 黄精 /240

黄精鸡
黄精炖肉
黄精粥

6. 鲍鱼 /242

清蒸原壳鲍鱼
萝卜鲍鱼汤
芙蓉鲍鱼
鸽蛋鲍鱼

7. 对虾 /245

烤对虾
木樨虾仁

8. 鳖肉 /246

清炖甲鱼
清汤香菇甲鱼
当归团鱼
参麦团鱼

9. 燕窝 /249

淮杞鳖鱼汤
冰糖燕窝
白芨燕窝羹
鸽蛋燕窝
燕窝羹
燕窝粥

10. 乌骨鸡 /252

炖乌鸡
虫草炖乌鸡
北芪炖乌鸡
人参炖乌鸡
生地炖乌鸡

11. 猪肝 /255

卤猪肝
银耳猪肝
木耳猪肝
首乌猪肝
黄芪猪肝
参归猪肝

十、肾癌肿 /260

(一) 饮食原则

(二) 对肾癌肿有益的食物和食谱

1. 山核桃 /261

椒盐山核桃
山核桃仁拌芹菜
山核桃粥

2. 栗子 /262

炒栗子
薏米栗子羹
鲜栗子羹
栗子粥

3. 刀豆 /264

干烧刀豆
刀豆烧肉

4. 莼菜 /266

西湖莼菜汤
莼菜鲫鱼羹

5. 牡蛎肉 /267

海带蚝豉汤
炒蛎黄
牡蛎豆腐汤
猪肉蚝豉汤

6. 文蛤肉 /270

爆文蛤肉
香菇文蛤
栗子扣蛤

7. 鱼肚 /271

口蘑蒸鱼肚
火腿鱼肚汤
蟹黄鱼肚
鸡茸鱼肚

8. 海参 /274

鲜蘑海参
海参羹
海参豆腐
鲍鱼海参
海参鸽蛋

9. 蜂王浆 /277

王浆饮

王浆蜂蜜饮

王浆参芪饮

十一、泌尿系结石 /280

(一) 饮食原则

(二) 对泌尿系结石有益的食物和食谱

1. 豇豆 /281

豇豆粥

豇豆绿豆粥

豇豆粘糕

豇豆沙包

2. 南瓜 /284

素烧南瓜

红枣煮南瓜

南瓜粥

南瓜锅贴

3. 米糠 /286

米糠糕

4. 芋头 /287

炒糖芋脯

双菇芋芳

芋粥

十二、肾脏病与贫血 /289

(一) 饮食原则

(二) 对肾性贫血有益的食物和食谱

1. 黄豆 /290

五香黄豆

笋茸翠珠

毛豆米豆腐汤

毛豆米鸡蛋

牛肉焖黄豆

2. 豆腐 /294

炖豆腐

白菜烧豆腐

三色扒豆腐

麻婆豆腐

紫菜肉片豆腐汤

豆腐卷

3. 腐竹 /298

腐竹鲜蘑

腐皮汤

鸡丁腐竹

腐竹烧肉

腐皮腰片汤

4. 芝麻 /301

芝麻小白菜

芝麻粥

芝麻汤圆

桑椹芝麻糕