

常见病食疗菜谱丛书

肾病

· 食疗菜谱 ·

策划·陈可 编著·王长富



江苏科学技术出版社



策划·编写 廖厚文 图书



食疗 菜谱

肾病



江苏出版传媒集团
江苏科学技术出版社



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《常见病食疗菜谱丛书》根据常见病的特点，科学系统地介绍了各种常见病食疗菜肴的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助患者解决了治疗期间吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食和搭配问题。





日常益肾食物 3

肾病患者饮食注意事项 4

目 录 CONTENTS

黑芝麻红枣粥 5

黑米黑芝麻汤圆 6

炒河虾 7

鲜虾香芒盏 8

山竹炒虾仁 9

荔枝虾仁 10

丝瓜虾皮蛋汤 11

海米豇豆 12

蒜苗炒山药 13

芡实蒸蛋羹 14

芡实煮老鸭 15

黑米黄豆粥 16

黄白烩鸡丁 17

紫菜骨髓汤 18

豇豆烧五花肉 19

腐皮肉卷 20

海带炖冻豆腐 21

黑白甜饭 22

煎黑米藕夹 23

枸杞党参乌鸡汤 24

三鲜黑米蛋卷 25

滑炒鱼丝 26

枸杞鹿茸乌鸡汤 27

芦笋海参汤 28

鸡丝裙带菜汤 29

青豆蛋黄菜花汤 30

丝瓜瘦肉汤 31

山药鱼片汤 32

荷叶瘦肉汤 33

莲子百合瘦肉汤 34

紫菜瑶柱蛋白羹 35

玄参生地乌鸡汤 36

海马童子鸡 37

石耳炖鸡 38

徽州蒸鸡 39

鸡腿扒乌参 40

木耳拌鸡片 41

黄精蒸鸡 42

黑枣炖乌鸡 43

豉汁腐竹 44

五色炒玉米 45

黄豆芽炖豆腐 46

草鱼豆腐汤	47
紫米虾干汤	48
豆腐猪血汤	49
酿鲫鱼豆腐汤	50
虾丸蘑菇汤	51
清蒸带鱼	52
清蒸鱼头鱼尾	53
煎蒸带鱼块	54
鲫鱼蒸蛋	55
清蒸醉虾	56
生菜鲛鱼球粥	57
柴鱼花生粥	58
艇仔粥	59
苋菜小银鱼粥	60
韭菜海参粥	61
鲢鱼片香菜粥	62
鱼生粥	63
玉米鱼肉稀粥	64
黑豆桂圆粥	65
鱼片蒸豆腐	66
龙鱼烧豆腐	67
地耳烧豆腐	68
蒸酿豆腐	69
鱼头冻豆腐	70
香菇烧豆腐	71
郊外大鱼头	72



橙汁豆腐羹	73
翡翠豆腐	74
酿蛋黄豆腐	75
丝瓜炒豆腐	76
白果炒鱼花	77
焖黄鱼	78
红枣北芪炖鲈鱼	79
浓汤裙带菜煮鲈鱼	80
白汤鲫鱼	81
雪花鱼丝羹	82
五彩鱼片	83
萝卜氽鲫鱼	84
炖奶鲫鱼	85
参归鲳鱼汤	86
茄子蒸鱼片	87
海带排骨汤	88
干贝蘑菇汤	89
蚝油干贝节瓜脯	90
蒲瓜肾片汤	91
竹笙鲜菇汤	92
菜花炒蛋	93

日常益肾食物

动物肾脏：食用动物肾脏具有补肾益精作用，是中医学“以脏养脏”理论的具体体现。因其含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素及某些稀有微量元素，故既有滋补又有强壮之功效。

海参：可补肾益精、滋阴壮阳，富含碘、锌等微量元素，能参与调节代谢，降低血脂，所含的粘蛋白质及其他多糖成分有降脂抗凝、促进造血功能、延缓衰老、滋养肌肤、修补组织等作用。

虾：能补肾壮阳、通乳排毒，富含蛋白质、脂类、矿物质、维生素，钙、磷尤其丰富，是壮骨佳品，虾肉的提取物中还含有免疫增强物质。

芡实：具有补肾固精、补脾除湿功能，含淀粉、维生素及矿物质，可与枸杞子同煮粥食。

此外，动物肉类、鸡蛋、骨髓、黑芝麻、樱桃、桑椹、山药、栗子、黑米、黑豆、韭菜、枸杞、淡菜、蛤蜊、莲子等也有不同程度的补肾功效。



肾病患者饮食注意事项

1、低盐饮食：慢性肾炎多数是由急性肾炎引起。当临床症状出现血尿、蛋白尿、浮肿、高血压时，饮食中应忌多食盐。因盐吃多了，钠就要增多，使人体组织中电解质浓度增高，而钠浓度增高时，则是形成水肿的重要原因。钠可滞留水分，因此，肾病患者必须忌盐。有水肿且尿量少时，除服药外，可选择一些具有利尿适用的食物。如冬瓜主治小腹胀，利小便、止渴。冬瓜皮煎汤代茶利尿消肿作用更好。丝瓜有凉血解毒、利尿消肿的功用。

2、进食鲜鱼及大豆类制品，以补充蛋白质的不足：肾病患者不断从尿中流失蛋白质，因而必须从食物中补充。一般血浆蛋白低于正常的可增加鱼、蛋等高蛋白食物。但当血中非蛋白氮增高时，则需选食低蛋白

食物。如喝一些鱼汤，因鱼的蛋白质70%在肉中，食用鱼汤不仅能补充营养，且可利尿消肿。当需要补充蛋白质时，可选用鲜鲤鱼煮汤，因鲤鱼有“下水气，利小便”的功用，且富含蛋白质、钙、磷及维生素A、维生素B等。另外，可吃些富含蛋白质的豆腐、豆浆等豆类制品。

3、民间验方杜仲炖腰：可补充人体必需的营养，发挥特殊的生理功能。杜仲是补肾强筋、安胎降压的常用中药，具有补腰肾、降肝火、治疗腰腿痛的功效。

总之，肾病要治养并重，防患未然，中老年人常感到腰痛背胀、精神不振、小便频繁、双腿酸软等，一般是因为肾脏发生了病变。应选用玉米、玉米须、赤小豆等食物，对肾脏都有益。但咖啡、浓茶、花椒、胡椒等刺激性食物应忌用。

黑芝麻红枣粥

原料：

黑芝麻25克，红枣25克，大米50克，糖100克。

制作过程：

1. 将大米用清水淘洗干净备用；红枣用清水洗净，放碗里，入屉蒸熟，取出去掉枣核；黑芝麻去掉杂质，洗净晾干，放锅内用小火煸炒至熟香，取出备用。
2. 把大米放清水锅内，用大火烧沸，改用中火煮约15分钟，再加入红枣，继续煮10分钟至大米熟。
3. 放入糖调好口味，撒上炒好的黑芝麻，出锅倒在大碗里，即可上桌食用。



炒制时千万不要将黑芝麻炒糊。

营养功效

此粥具有补肝肾、乌发等食疗效果。



黑米黑芝麻汤圆

原料：

汤圆粉、黑米、黑芝麻、糖、猪油各少许。

制作过程：

1. 黑米洗净煮粥，取其汤与汤圆粉一起和面，然后把面团揪成大小相等的剂子。
2. 黑芝麻洗净炒熟，用搅拌机打成末。
3. 锅中放猪油，倒入黑芝麻末，加适量糖炒成泥状做馅，黑芝麻与糖和油的比例约为1:1:1。将剂子按扁，中间包馅，最后揉成团，下锅煮熟即可。

营养功效。

此菜养血润燥，补肾生发，乌发美发。适用于B族维生素、维生素C缺乏所致头发分叉、变脆、无光泽以及头发花白等症的辅助食疗。



小贴士。
芝麻仁外面有一层稍硬的膜，把它碾碎才能使人体吸收到营养，所以整粒的芝麻应加工后再吃。

炒河虾

原料:

河虾400克,青、红尖椒各1个,油、蒜蓉、盐、味精各适量。

制作过程:

- 1.用剪刀剪去虾枪、虾脚,青、红尖椒切成细粒。
- 2.锅内放油,烧热,投入虾炸至熟,捞起。
- 3.另起锅,放入蒜蓉、青尖椒粒、虾,调入盐、味精、胡椒粉、辣椒油翻炒至入味。



煮的过程中保住虾的营养,可以选择虾与啤酒搭配。虾在啤酒内煮过后,将其所含有益人体的成分充分地溶于酒中。

营养功效

此菜滋阴补肾。河虾富含钙、磷,且具有补肾壮阳、开胃化痰的功效,适用于男子肾虚、早泄、阳痿和女子肾虚血少、性欲淡漠等症。



鲜虾香芒盏

原料：

大芒果1个，鲜虾仁80克，西芹、胡萝卜各30克，炸腰果仁30克，油、料酒、水淀粉、味精各适量。

制作过程：

1. 将芒果切开两半，起肉切粒（注意要保持完整成盏形），西芹、胡萝卜均切成丁。
2. 烧锅下油至六成热，把鲜虾仁放入泡油至熟，接着将胡萝卜丁、西芹丁一起放入，略泡油即可一起捞出。
3. 另起锅烧热油，放入胡萝卜丁、西芹丁、虾仁、料酒，加味精调味，水淀粉勾芡，下炸腰果仁、芒果丁炒匀即可。



烹制虾仁的菜肴尽量少放调味品，以免抢去虾仁的新嫩感。

营养功效

虾仁含蛋白质、脂肪、卵磷脂及维生素A、维生素B₂等成分，其味甘、性凉，有补肾壮阳之功效。

山竹炒虾仁

原料:

山竹600克，虾300克，盐、蛋清、油、淀粉、莱姆酒各适量。

制作过程:

1. 山竹去外壳取果肉；葱洗净，切小段。
2. 虾去肠泥，洗净后以干布吸干水分，拌腌于由盐、蛋清、淀粉拌成的调味料中，入冰箱冷藏1小时。
3. 起油锅入油，以中火烧至五成热，入虾仁滑开，待颜色变红后捞出沥油。锅中留油，入山竹炒出香味，再加入虾仁及莱姆酒、盐、淀粉拌炒均匀即可。



小贴士

若虾与枸杞搭配同食，有补肾助阳之效，而且对阳痿、遗精、滑泄、尿频等症有一定疗效。

营养功效

此菜滋补肝肾，增强体力，可改善腰膝酸软等症。



荔枝虾仁

原料:

荔枝250克，鲜虾200克，油500毫升，熟鸡油10毫升，清汤50毫升，淀粉25克，盐4克，料酒25毫升，米醋2毫升，鸡蛋清、葱、姜各少许。

制作过程:

1. 鲜虾去虾头、外壳、虾线，洗净控干水分，加盐和料酒腌渍10分钟，再加鸡蛋清和淀粉拌匀上浆；将荔枝去外壳和核，改刀切成小块，放在碗里，加上葱、姜末、盐、料酒、米醋、清汤和水淀粉兑成味汁。
2. 净锅置火上，放油烧至四成热，放入虾仁滑散至熟，捞出沥油。
3. 净锅置大火上烧热，放入兑好味的荔枝肉翻炒一下，加入熟虾仁炒匀，淋上熟鸡油，即可出锅装盘上桌。

小贴士。

虾不宜和葡萄、石榴、山楂、柿子等水果同食。

营养功效。

此菜可补肾壮阳，生津益血，健脾止泻，温中理气，能够治疗贫血、脾虚久泻、气虚胃寒等病症。

丝瓜虾皮蛋汤

原料：

嫩丝瓜200克，虾皮15克，鸡蛋2个，香油、盐、味精各适量。

制作过程：

1. 丝瓜洗净切滚刀片；虾皮拣除杂质漂洗一遍；鸡蛋磕碗内打散。
2. 铁锅上火加油烧热，下入丝瓜炒片刻。
3. 加水两碗，下虾皮烧沸，淋入蛋液，见鸡蛋成絮状浮起汤面时调入盐和味精即成。



小贴士。

虾皮补钙效果最佳，骨质疏松症患者经常食用虾皮。

营养功效。

虾含蛋白质较高，还含有丰富的抗衰老的维生素E等成分，具有补肾壮阳、填精通乳之功效。



海米豇豆

原料:

豇豆500克, 海米50克, 料酒、盐、味精、水淀粉、油各适量。

小贴士

此菜尤其适合糖尿病、肾虚、尿频、遗精及一些妇科功能性疾病患者食用, 但气滞便秘者应慎食豇豆。

营养功效

豇豆富含易于消化吸收的优质蛋白质等营养成分, 具有理中益气、补肾健脾、止消渴、利尿除湿等功效。

制作过程:

1. 将豇豆掐去两端, 撕去豆筋, 洗净后改刀切成长10厘米的段备用; 海米去杂质洗净, 放在碗里, 加上清水和料酒, 上屉蒸10分钟备用。
2. 炒锅置火上, 放清水和盐烧沸, 放入豇豆段煮约3分钟, 捞出控净水分。
3. 净锅置火上烧热, 加入海米, 滗入蒸海米的汤汁, 再放入豇豆、盐和味精, 用中小火烧至汤汁将尽, 用水淀粉勾芡, 淋上油, 出锅装盘上桌即成。

蒜苗炒山药

原料:

山药300克，蒜苗100克，油、盐、味精、鲜汤、料酒各适量。

制作过程:

- 1.将山药去皮，洗净，用刀顺长剖开，斜切成0.2厘米厚的片。
- 2.蒜苗择洗干净，每根一剖为二，切成3厘米长的段。
- 3.炒锅置火上，放油烧至五成热，加山药片、蒜苗翻炒，烹入料酒、鲜汤，加盐、味精，翻炒至熟即成。



小贴士

山药切片后需立即浸泡在盐水中，以防止氧化发黑。

营养功效

此菜补肾益肺，祛湿化痰，降脂降压，适用于慢性气管炎、支气管哮喘、肥胖、肺气肿等症。



芡实蒸蛋羹

原料：

芡实15克，鸡蛋4个，鸡肉100克，青虾10只，鱼滑半条，香菇5个，鸡汤1500毫升，料酒、盐、酱油等各适量。

制作过程：

1. 芡实加鸡汤，放入锅内用小火煎约1小时，煎至约1000毫升时离火备用；青虾剥皮去肠，鸡肉切成细丁，共放入碗内，用料酒、盐浸渍着备用；香菇去轴切丝，鱼滑抓至烂。
2. 将上述各种原料放入大碗内；芡实汤与打散的鸡蛋混和匀，加盐、酱油等调好味，将其中八成倒入大碗内，留下两成待用。
3. 将大碗放入蒸笼内，用小火蒸，待蒸至蛋有凝结现象时，将留下的两成蛋汁浇在上面，继续蒸5~6分钟即成。

小贴士。

芡实一次不要吃的过多；在秋季用芡实煮粥可健身体、强筋骨和耳聪目顺。

营养功效。

芡实味甘涩平，具有补脾胃、益肾固精、祛湿止泻作用。