



# 养肾食谱

策划·编写 廖文图言

要想身健体康，必先注重调养

「肾脏的养生方法与食疗」：肾虚有阴阳之分，一定要对症调补。肾阴虚者，可选用海参、枸杞、甲鱼、银耳等进行滋补。肾阳虚者，应选择羊肉、鹿茸、补骨脂、肉苁蓉、肉桂、益智仁等补之。





数据加载失败，请稍后重试！

家庭健康调养  
JIATING JIANKANG TIAOYANG  
食谱丛书



策划·编写 厚文图书

# 养肾食谱

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社



数据加载失败，请稍后重试！



# 前言

## PREFACE



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。

《家庭健康调养食谱丛书》根据家庭健康调养的需要，科学系统地介绍了家庭健康调养食谱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。通过习读，读者不仅能掌握菜肴的烹饪方法和技巧，了解相关的营养知识，还能懂得如何搭配食物。



# 目 录

## CONTENTS



蒜苗炒山药	3	黑米黑芝麻汤圆	27
黑白甜饭	4	蚝油干贝节瓜脯	28
黑米黄豆粥	5	鲜辣紫豇豆	29
板栗焖乌鸡	6	海米豇豆	30
黑糯米莲藕片	7	豇豆烧白肉	31
蒜蓉海带丝	8	紫菜骨髓汤	32
煎黑米藕夹	9	花生猪蹄	33
冬瓜草菇	10	腐皮肉卷	34
香菇松子	11	海带炖豆腐	35
枸杞党参乌鸡	12	木瓜煮肉丸	36
三鲜黑米蛋卷	13	黄白烩鸡丁	37
海带炖牛尾	14	椒盐虾	38
草菇紫菜烩羊肉	15	鲜虾香芒盏	39
猪肉糯米丸	16	山竹炒虾仁	40
海带排骨汤	17	芡实蒸蛋羹	41
椒盐素鳝丝	18	酿苦瓜	42
滑炒鱼丝	19	荔枝虾仁	43
菜花炒蛋	20		
干贝蘑菇汤	21		
黑芝麻红枣粥	22		
枸杞鹿茸乌鸡汤	23		
菠萝黑米八宝饭	24		
黑木耳炒白菜	25		
冬菇当归肉片汤	26		



姜葱海参	44	竹笙鲜菇汤	72
海鲜黄瓜汤	45	淮山生地羊肉汤	73
芦笋海参汤	46	玄参生地乌鸡汤	74
泥鳅烧豆腐	47	莲子巴戟煲田鸡	75
鸡丝裙带汤	48	乌鸡焖鸭掌	76
三色裙带菜	49	炸熘童子鸡	77
苦瓜焖鸡翅	50	龙马童子鸡	78
松仁南瓜饼	51	石耳炖鸡	79
西红柿肉片炒鸡蛋	52	徽州蒸鸡	80
枸杞松仁烩鸭片	53	西瓜鸡	81
枸杞苦瓜	54	香炸仔鸡	82
芡实煮老鸭	55	嫩姜炒鸡脯	83
牛肉菜花汤	56	鸡腿扒乌参	84
枸杞叶猪肝汤	57	红烧卷筒鸡	85
青豆蛋黄菜花汤	58	木耳拌鸡片	86
丝瓜瘦肉汤	59	生炒辣椒鸡	87
三鲜汤	60	黄精蒸鸡	88
酸辣鳝丝汤	61	黑枣炖乌鸡	89
五香豆腐干汤	62	养肾食物大盘点	90
淮山鱼片汤	63	补肾防衰多吃“黑”	92
苦瓜黄豆田鸡汤	64	日常补肾十道菜	93
荷叶瘦肉汤	65		
莲子百合瘦肉汤	66		
蒲瓜肾片汤	67		
木耳肉片汤	68		
丝瓜虾皮蛋汤	69		
枸杞明目汤	70		
紫菜瑶柱蛋白羹	71		



# 蒜苗炒山药

## 原料：

山药300克，蒜苗100克，油、盐、味精、鲜汤、料酒、红椒、姜丝各适量。

## 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，放入红椒、姜丝煸出香味，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：

消食开胃，补益肝肾。适用于眩晕症、腰腿痛、遗精、性欲低下。







## 黑白甜饭

### 原料:

黑米50克, 糯米50克, 熟猪油适量, 蜂蜜少许, 糖100克, 冰糖75克。

### 制作过程:

1. 黑米挑去杂质, 放清水浸泡备用; 糯米用清水漂洗干净; 蜂蜜和糖放碗里, 加上少许清水调匀成蜜汁。
2. 蒸锅置火上, 把黑米和糯米分别放在碗里, 加上少许清水, 入蒸锅内蒸至熟, 取出。把蒸好的黑米和糯米放在大碗里, 再放入砸碎的冰糖拌均匀成黑白甜饭。
3. 取碗1个, 抹上一层熟猪油, 再倒入调好的黑白甜饭, 上屉用大火蒸10分钟, 取出扣在盘内, 淋上调好的蜂蜜即成。



消化不良的人不要吃未煮烂的黑米。

### 营养功效:

补肝益肾, 丰肌润发。

# 黑米黄豆粥

## 原料：

干黄豆50克，黑米50克，糖100克。

## 制作过程：

- 1.将干黄豆浸泡在清水中（约24小时）至黄豆泡软（浸泡期间要换水2~3次）；把黑米放清水里轻轻过一遍（不要用手搓，因为黑米的营养主要在米的表层）。
- 2.净锅置火上，放清水和黑米，烧沸后改用小火熬约20分钟。
- 3.把泡好的黄豆放在锅内，继续用小火慢慢煮至米烂粥熟，放糖调匀，出锅即可。



黑米的米粒外部有一坚韧的种皮包裹，不易煮烂。

## 营养功效：

补血固肾，强身健体。



# 板栗焖乌鸡

## 原料:

乌鸡750克, 板栗100克, 油适量, 黄酱25克, 糖30克, 汤250毫升, 味精3克, 水淀粉25克, 葱花5克, 料酒、酱油、香油各少许。

## 制作过程:

1. 乌鸡去掉内脏和杂质, 用清水洗净, 剁成大块, 放入沸水锅内焯出血水, 捞出用清水洗净备用; 板栗洗净, 在表面切一小口, 放入沸水锅煮熟, 取出栗子晾凉, 去皮取板栗肉。
2. 净锅置火上, 放油烧热, 用葱花炆锅, 放入黄酱煸炒片刻, 加料酒、酱油、糖、汤和乌鸡块烧30分钟。
3. 放入板栗肉, 用中小火再焖烧10分钟至鸡熟栗香, 放味精, 用水淀粉勾芡, 淋上香油, 出锅装盘即成。

## 营养功效:

养胃健脾、补肾壮腰、强筋活血, 适合体弱者及儿童食用。



板栗, 俗称栗子, 是我国特产, 素有“干果之王”的美誉, 在国外它还被称为“人参果”。



## 黑糯米莲藕片

### 原料：

莲藕2节，黑糯米80克，青豆仁40克，冰糖、盐、糖、水淀粉各适量。

### 制作过程：

1. 黑糯米泡水约2小时，沥干；莲藕在较粗的一端切一个口，再塞入泡好的黑糯米。
2. 将莲藕入锅大火蒸30分钟，加入冰糖及盐，再以小火煮约2小时，取出晾凉后切成约0.8厘米厚片，排盘，再次入锅蒸10分钟。
3. 青豆仁倒入果汁机，加水250毫升，榨成汁，倒入锅中煮开，加糖，改小火，以水淀粉勾芡，从盘边倒入即可。



煮藕时忌用铁器，以免引起食物发黑。

### 营养功效：

清热降火，补脾益肾，黑发美容。

# 蒜蓉海带丝

## 原料:

海带75克, 香菜15克, 蒜25克, 盐3克, 味精3克, 酱油、米醋、香油各少许。

## 制作过程:

1. 把海带放温水中浸泡至软, 取出上屉蒸15分钟, 再用清水漂洗干净, 改刀切成丝; 香菜去根, 洗净切成小段; 大蒜去皮, 放在碗里捣烂成蒜蓉, 加上盐、米醋、味精、酱油、香油拌匀成味汁。
2. 锅置火上, 放入清水烧沸, 放入海带丝煮5分钟, 捞出用冷水过凉, 控干水分。
3. 把海带丝放在盘内, 淋上调好的蒜蓉味汁, 加上香菜段拌匀装盘上桌即成。



海带应该选择质地厚实, 形状宽长, 身干燥, 色浓黑褐或深绿, 边缘无碎裂或黄化现象的。

## 营养功效:

海带可防治甲状腺肿大、克汀病、软骨病、佝偻病。



## 煎黑米藕夹

### 原料：

鲜藕500克，黑米100克，鸡肉泥50克，鸡蛋清3个，水淀粉30克，淀粉30克，盐、味精各适量。

### 制作过程：

1. 黑米蒸熟；藕去皮，切双飞片。
2. 鸡蛋1个磕碎取蛋清，与鸡肉泥、盐、味精、水淀粉加黑米饭拌匀，抹在藕片上合二为一；把剩余鸡蛋取蛋清与淀粉搅拌为糊。
3. 大火烧热油锅，用藕夹蘸蛋糊后下锅煎至金黄色出锅，将藕夹按原状码盘上桌即成。



小贴士

食用莲藕要挑选外皮呈黄褐色、肉肥厚而白的。如果发黑，有异味，则不宜食用。

### 营养功效：

此菜可滋阴补肾，明目活血，清热润燥。

# 冬瓜草菇

## 原料:

冬瓜350克,鲜草菇150克,清汤、盐、味精、五香粉、水淀粉、香油各适量,葱花、姜末各少许。

## 制作过程:

- 1.将冬瓜洗净,去皮、瓤、籽,切成0.5厘米厚的备用;将鲜草菇洗净,连柄切成厚片待用。
- 2.锅内放水烧沸,将草菇片入锅焯水,捞起。
- 3.炒锅置火上,加入适量清汤,中火煮沸,放入草菇片、冬瓜片,加葱花、姜末,改用小火煨烧至冬瓜熟透软烂,加盐、味精、五香粉,用水淀粉勾薄芡,淋入香油即成。



清热解暑,化痰降脂,祛湿强肾。

## 营养功效:

适用于高脂血症、肥胖症、冠心病、动脉硬化症的治疗。



# 香菇松子

## 原料：

香菇75克，松子仁50克，葱段、姜片各5克，油适量，盐3克，清汤100毫升，糖10克，味精2克，水淀粉15克，料酒、香油各少许。

## 制作过程：

1. 香菇用清水泡透，放碗里，加上葱段、姜片、料酒、盐和清汤，入屉蒸10分钟，取出备用。
2. 将松子仁用温水浸泡一下，取出去皮，放油锅内炸至金黄色，捞出控净油备用；将蒸好的香菇取出，去蒂切片备用；把蒸香菇的汤汁过滤，取净香菇汁备用。
3. 锅置火上，放入香菇汁煮沸，放入香菇，加上盐、糖和味精，用小火烧3分钟，用水淀粉勾芡，撒上松子仁，淋上香油，装盘上桌即可。

## 营养功效：

养血补肾，润肤乌发，对毛发早白症有改善作用。



长得特别大的鲜香菇不要吃，因为它们多是用激素催肥的，大量食用可对机体造成不良影响。



# 枸杞党参乌鸡

## 原料:

乌鸡1只(约重750克),党参、枸杞15克,盐、味精、料酒各适量,姜、葱各少许。

## 制作过程:

1. 把宰杀好的乌鸡剥去爪,切去尾部,从背部剖开,去掉内脏和气管并用清水冲洗干净;枸杞放清水中浸泡,洗净;党参用刀切成段。
2. 锅置火上,放清水1000毫升煮沸,放入乌鸡,用中小火煮15分钟捞出(锅内乌鸡汤待用)。
3. 把乌鸡放入汤碗,放入党参和枸杞,放入煮乌鸡的汤,加上姜片、葱段、盐和料酒,上屉蒸30分钟至熟,放入味精,再蒸5分钟,出屉后直接上桌即成。



**小贴士** 乌鸡连骨(砸碎)熬汤滋补效果最佳。炖煮时不要用高压锅,使用砂锅小火慢炖最好。

## 营养功效:

补气,补肝肾,养阴培元,美容健身,是女性的至补汤品。