

肾脏病

食疗汤水

- 鲜香可口 温补强肾
- 美味食方 赢得健康



图书在版编目(CIP)数据

家庭食疗靓汤丛书/杜玉明编. —广州: 羊城晚报出版社, 2006. 2

ISBN 7-80651-438-4

I. 家… II. 杜… III. 风湿病-食物疗法-汤菜-菜谱

IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第095252号

责任编辑 何砚华 吴伯衡 黄捷生
责任技编 汤卓英
策 划 阿 光
封面设计 刘 文
摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

家庭食疗靓汤丛书—肾脏病食疗汤水

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-438-4/TS·40

定 价/ 90.00 (共五册)

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



家庭食疗靓汤丛书

杜玉明编

肾脏病

食疗汤水

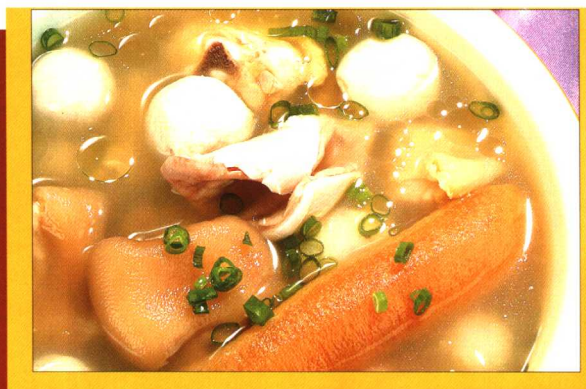


前

言



肾主腰，肾与腰的关系非常密切，如何拥有健康的肾，正是《肾脏病食疗汤水》给你的答案！中医食疗专家根据肾脏病的发病规律精心编写了此书。它告诉你科学、合理的饮食可以调理出一个健康的肾。只要你用心去烹调和食用本书介绍的汤水，拥有一个健康的肾脏不是梦！



目录

CONTENTS



- | | | | |
|-------|---------|----|---------|
| 5 | 鲤鱼茶醋汤 | 13 | 薯叶冬瓜汤 |
| 7 | 熟地珧柱牛骨汤 | 15 | 仙茅鸽肉汤 |
| 9 | 白果皮蛋珧柱汤 | 17 | 红茶鲫鱼汤 |
| 11 | 芥菜鸡蛋汤 | 19 | 干姜羊肉汤 |
| <hr/> | | | |
| 21 | 芡实淮山油鸭汤 | 29 | 冬瓜猪胴骨汤 |
| 23 | 鹿茸鸡翅汤 | 31 | 巴戟胡桃猪腩汤 |
| 25 | 豆腐玉米须汤 | 33 | 蒜杏鲫鱼汤 |
| 27 | 巴戟鲤鱼卵汤 | 35 | 赤小豆白鸡汤 |
| <hr/> | | | |
| 37 | 菠萝茅根汤 | 45 | 北芪鲤鱼汤 |
| 39 | 花生莲子汤 | 47 | 女贞子牛腱汤 |
| 41 | 赤小豆青鸭汤 | 49 | 玉米冬瓜汤 |
| 43 | 虫草羊肉汤 | 51 | 芥菜蜜枣猪腩汤 |
| <hr/> | | | |
| 53 | 乌豆圆肉大枣汤 | 61 | 黑豆鲤鱼汤 |
| 55 | 地胆草瘦肉汤 | 63 | 扁豆薏米田鸡汤 |
| 57 | 杞子生地羊腰汤 | 65 | 黄芪老鸭汤 |
| 59 | 冬瓜薏米老鸭汤 | 67 | 香菇冬瓜汤 |
| <hr/> | | | |
| 69 | 冬瓜鹅肉汤 | 77 | 大蒜野鸭汤 |
| 71 | 桑螵蛸油鸭汤 | 79 | 淮山玉竹鸽肉汤 |
| 73 | 冬瓜田鸡汤 | 81 | 桂圆枸杞桑椹汤 |
| 75 | 大蒜羊肉汤 | 83 | 芡实银杏小肚汤 |
| <hr/> | | | |
| 85 | 雄鸭猪蹄汤 | 93 | 巴戟枸杞羊肉汤 |
| 87 | 冬瓜牛肉汤 | 95 | 火腿蛋花汤 |
| 89 | 淮山鲫鱼汤 | | |
| 91 | 莲子龙须瘦肉汤 | | |



鲤鱼茶醋汤

LI YU CHA CU TANG

制作过程



1. 鲤鱼剖净切块；生姜洗净切片；茶叶洗净。



原料

鲤鱼	1尾
茶叶	5克
醋	50毫升
生姜	2片



2. 油锅内爆香姜片，下鲤鱼入锅煎香，铲起。



3. 鲤鱼放入大碗中，加茶叶、醋，加清水适量，隔水蒸熟。不放盐，空腹食鱼喝汤。每日服1~2次，连服6日。

功效

适用于慢性肾炎。



熟地珧柱牛骨汤

SHU DI YAO ZHU NIU GU TANG

制作过程



1. 熟地黄洗净切片；江珧柱洗净，浸软撕开；牛骨洗净斩件。



原料

牛骨	500克
熟地黄	60克
江珧柱	30克



2. 锅内烧开后适量清水，下牛骨余3~4分钟，捞起。



3. 把用料一起放入煲内，加适量清水，武火煮沸后，文火煮3小时，调味即可。

功效

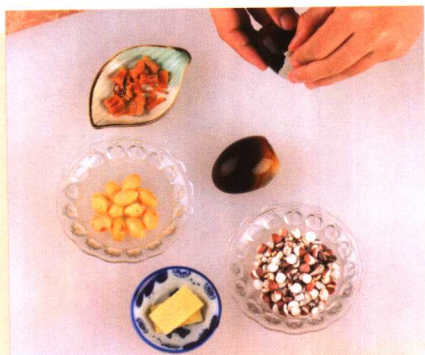
滋阴益肾，养血强筋。适用于肾病日久，精血亏虚者。肾病有实邪者不宜饮用本汤。



白果皮蛋桃柱汤

BAI GUO PI DAN YAO ZHU TANG

制作过程



1. 白果去壳、皮和心；皮蛋去壳；其他用料分别洗净。

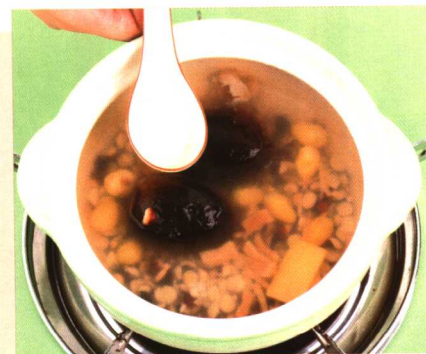


原料

江珧柱	80克
芡实	80克
白果	8克
皮蛋	2只
姜	2片



2. 把全部用料一起放入煲内，加清水适量，武火煮开后，文火煮30分钟。



3. 用食盐调味，即可饮用。

功效

固肾缩尿，滋阴止渴。适用于糖尿病致肾气不足者。



芥菜鸡蛋汤

JIE CAI JI DAN TANG

制作过程



1. 芥菜去老根，择去黄叶，洗净后沥去水；鸡蛋磕入碗内打散；虾米放入碗中，加开水少许泡透。



原料

鸡蛋	4个
新鲜芥菜	100克
虾米	40克



2. 炒锅上火，放入香油25毫升，烧热后下入虾米略炸，加清汤烧沸，放入芥菜余熟，倒入鸡蛋液，烧沸。



3. 加精盐、味精、香油调味，即可食用。

功效

鸡蛋中的蛋白残渣少，且可减轻肾脏负担。



薯叶冬瓜汤

SHU YE DONG GUA TANG

制作过程



1. 冬瓜去皮、瓤，洗净切片；薯叶洗净切碎。



原 料

番薯叶	150克
冬瓜	200克

2. 把全部用料放入锅内煮沸，加淀粉勾芡。



3. 加盐、酱油、香油、味精调味，煮沸即可。



功 效

冬瓜无脂肪，低钠；肾脏虚寒者忌食。



仙茅鸽肉汤

XIAN MAO GE ROU TANG

制作过程



1. 鸽子剖净，去内脏、脚爪；仙茅、芡实、红枣（去核）洗净。



2. 锅中烧水，待水开时下鸽子汆3~4分钟，捞出。



3. 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，改文火煲2小时。用盐调味即可。

原料

鸽子	2只
仙茅	15克
芡实	60克
红枣	3个

功效

温肾壮阳。适用于肾阳不足。