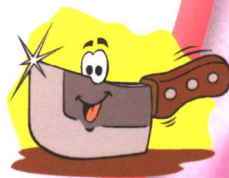


祛病功能食谱丛书

肾脏疾病功能食谱

主 编 方 佳

*Shen zang ji bing
gong neng shi pu*



中国出版集团
东方出版中心

肾脏疾病

功能食谱

祛病功能食谱丛书

主 编：方 佳



中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

肾脏疾病功能食谱/方佳主编. —上海: 东方出版中心, 2004. 5

(祛病功能食谱丛书)

ISBN 7 - 80186 - 182 - 5

I. 肾... II. 方... III. 肾疾病 - 食物疗法 - 食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038007 号

肾脏疾病功能食谱

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/24

字 数: 52 千

印 张: 4

印 数: 1—6000

版 次: 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 80186 - 182 - 5

定 价: 9.00 元

全套定价: 108.00 元 (共 12 册)

版权所有, 侵权必究。

前言



美食帮你祛病健身

美食可以帮人们祛病健身，这一话题恰好与新兴的医学理论——第四医学不谋而合。正在兴起并越来越引起世人关注的第四医学，即自我保健医学，它倡导以科学的自我保护方法、简便易行的治疗和康复手段，达到身心健康、益寿延年的目的，尤其适于“第三状态”（即“亚健康”状态）的人群。第三状态是介于健康与疾病两者之间的一种状态，如不及时摆脱，随时可向疾病转化；若能及时得到调理，则可转向健康。

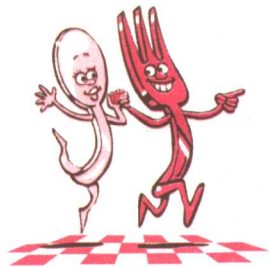
“药补不如食补”的古说是科学依据的。我国汉代“医圣”张仲景早有论述：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”唐代药王孙思邈也告诫人们：“不知食宜者，不足以生存也。”经过世代筛选留传至今的谷肉果菜、水陆珍肴，不仅口味好，营养高，而且也最易为机体接纳、消化和吸收，同时对防病祛病、养生保健也有一定的辅助功效。

科学膳食调养的要义就是要根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地制宜地选择和摄取食物。同样的疾病发生在不同体质或不同环境的人身上，往往差异较大，所以饮食调养也需要“具体情况，具体处理”。

编写本书就是为了向读者介绍饮食调养的有关知识和资料，使读者了解食物功效，根据自身情况科学、合理地选用功能食物，顺利地进行疗疾治病和健身养生。读者可在阅读本丛书时，从各册中寻找与自己身体状况相符的有用的内容，参照行事，若自行处理没有把握，最好在医生指导下进行，定可从中获得收益。

方佳

2004年3月



目 录

前 篇

肾脏疾病患者膳食调养须知

- ▲ 肾脏疾病是一种什么样的病症? /1
- ▲ 肾脏疾病患者的饮食安排应注意些什么? /2
- ▲ 何谓膳食调养?肾脏疾病膳食调养有何原则? /1
- ▲ 肾脏疾病患者的饮食有何禁忌? /3

正 篇

肾脏疾病患者膳食调养功能食谱

脆耳嫩藕滑肉丝 ····· 4	姜汁猪肉菜丝 ····· 10	猪肉炒葱头 ····· 16
肉丝炒凉瓜 ····· 5	牛肉炒豆角 ····· 11	冬瓜牛肉丸 ····· 17
归参山药猪腰 ····· 6	银芽炒肉丝 ····· 12	焖猪肉 ····· 18
荷兰豆炒猪肝 ····· 7	南瓜根炖牛肉 ····· 13	浇汁干炸鸡 ····· 19
当归生地煲羊肉 ····· 8	泥鳅炖豆腐 ····· 13	三七蒸鸡 ····· 20
炒牛柳 ····· 8	西芹炒牛肉 ····· 14	黄芪煮母鸡 ····· 20
土豆煮猪肉 ····· 9	小茴烤猪腰 ····· 15	田七炖鸡 ····· 21

海参鸽蛋	22
归芪蒸鸡	23
鲍鱼煲鸡	24
淮杞煲鸽肉	25
腐竹鸡片	25
五元全鸡	26
四味炖鸡	27
姜黄乌鸡	28
鸡素烧	29
枸杞乳鸽	30
浇汁鸡腿	31
虫草老鸭	32
鸡排生菜沙拉	33
萝卜烩蛤肉	34
山楂鲤鱼	35
香菇烧海参	36
姜汁牛肉饼	36
清蒸鲫鱼(甲鱼)	37
赤小豆煲鸡	37
大蒜煨鲤鱼	38
赤小豆煲乌鱼	38

乌龟炖猪肚	39
煨黑鱼	39
茶叶酿鲫鱼	40
祛湿冬瓜盅	41
金丝甲鱼	42
甘砂鲫鱼	43
爆炒鳝鱼丝	44
红豆鲤鱼	45
鱿鱼荷兰豆	46
烤茄子	47
洋葱炒土豆	48
葱姜萝卜煲豆腐	48
微波炉烩根菜	49
生姜炒二丝	50
煨冬瓜	50
菜末蛋饼	51
豆泡油菜	52
双菇竹笋	53
醋拌菠菜	54
芥菜拌马兰	55
凉拌土豆丝	55

醋拌山药裙带菜	56
凉拌双耳	56
豆腐沙拉	57
葫芦羹	58
鲤鱼冬瓜羹	59
青鸭羹	60
鸡肉小豆羹	60
虾仁春卷	61
酸甜田螺汤	62
益肾麻雀汤	63
鲑鱼补血汤	64
黄豆芽猪血汤	65
黑豆大枣汤	65
西瓜鸡汤	66
三鲜冬瓜汤	67
马蹄玉带汤	68
绿豆冬瓜汤	69
羊肺冬瓜汤	70
藿香生姜汤	70
芥菜蛋汤	71
白糖绿豆冬瓜汤	71

冬瓜荷叶汤 ····· 72	淡菜汤 ····· 77	猪肚粥 ····· 82
冬瓜利水减肥汤 ····· 72	薏苡仁绿豆汤 ····· 78	竹叶车前茶 ····· 83
薏米鸡汤 ····· 73	茯苓饼 ····· 79	四仙茶 ····· 84
海鲜豆腐汤 ····· 74	芡实薏米饭 ····· 80	藕节车前草汁 ····· 85
莲子猪肉汤 ····· 75	玉米豆枣粥 ····· 81	桑椹酒 ····· 85
南瓜凉汤 ····· 76	茯苓赤豆粥 ····· 81	

后 篇

附 录

▲ 肾病饮食调养常用的功能食物 / 86

前篇

肾脏疾病患者膳食调养须知



肾脏疾病是一种什么样的病症？

肾脏疾病包括各种肾炎，如急性、慢性肾小球肾炎，急性、慢性盂肾炎，肾病综合征，肾结核，高血压肾病，肾功能衰竭等。肾脏是人体的重要器官，其主要功能是：生成尿液，排泄人体代谢所产生的毒物，回收有用物质；肾有内分泌功能，如合成肾素，参与血压与血容量调节，合成促红细胞生成素等；还是体内许多激素灭活场所，如胃泌素、胰岛素、甲状旁腺激素等。

肾脏病会给人的健康带来极大的影响，临床表现可有程度不同的疲倦乏力、腰膝酸软、高血压、蛋白尿、眼睑浮肿，甚至可出现全身浮肿、贫血、皮肤搔痒、恶心呕吐等。严重者可有电解质紊乱和酸碱不平衡，造成脱水与水中毒、低蛋白血症、高氮血症。晚期可累及其他脏器，导致胸腔积液、心包积液及心、肺、肾三脏功能衰竭。合理的营养与饮食对纠正或治疗肾脏疾病所出现的各种营养障碍有着重要的作用。



何谓膳食调养？肾脏疾病膳食调养有何原则？

膳食调养就是根据病情需要和食物的特性功能，合理调养其营养素，并经过科学的烹调，使膳食在祛病健身的过程中起到辅助作用，人们常说的“三分治七分养”中的“养”字，也包括食物调整和治疗。

肾脏疾病膳食调养有如下原则：

- 预防氮质潴留而引起的尿毒症。肾脏病发病初期，为减轻肾脏负担要限



制蛋白质的摄入量，平均每日摄入量为20~40克。

- 为预防水、钠潴留而引起的水肿，必须要限盐，就是要采用低盐、无盐或低钠的饮食。
- 注意烹调方法。防止饮食淡而无味，可用糖、醋、芝麻酱、番茄酱等调料取代盐，还应采取少量多餐的办法进餐。
- 设法每日供给足量的维生素以满足生理需要，特别是要摄入足量的维生素C，其有抗过敏及炎症的作用。
- 限制含钾高的水果、蔬菜、浓肉汤等；要注意钙及碳水化合物的及时补充。
- 保证各种营养素的摄入，就可以增加抗病力，为药物及其他办法治疗创造有利条件。



肾脏疾病患者的饮食安排应注意些什么？

肾脏疾病患者饮食安排应注意如下几点：

- 要选用优质蛋白，因肾脏疾病患者饮食中要限制蛋白，所以在限量范围内要尽力选用优质蛋白的食品。如感热量供给不足，可用藕粉、杏仁茶等纯淀粉物来补充。
- 适宜用各种植物油、干果、硬果类等食品。
- 为提高食品味道，防止低盐淡而无味，可采用无盐、无钠的调味品，如糖、醋、芝麻酱、花生酱、番茄酱等调料。
- 患者一般食欲欠佳，而又要增加蛋白质的进量，可以采用增加餐次的方法，或根据体内营养素的需要制成半流质等，以提高进食量；奶、蛋、



瘦肉等要在蛋白质限量范围内选用。

- 选用富含维生素 C 及 A、B 族的新鲜蔬菜和水果，必要时可以压成汁饮用（除高钾血症外）。



肾脏疾病患者的饮食有何禁忌？

肾脏疾病患者应忌用或少用以下食品：

- 慎用富含蛋白质的食品，如奶类、蛋、肉、豆等。
- 少用盐和腌制食物，忌用碱制做的馒头、面包、苏打饼干等等。
- 富含钾的水果、蔬菜、菜汁、果汁要少用或忌用，如香蕉、芹菜、蒿子杆等。
- 忌食油炸、刺激性、不易消化的食物。如油条、油饼、肉松等。
- 动物内脏等含核蛋白高，代谢产物（嘌呤）可增加肾脏负担，故宜少吃，如动物肝、肾等。
- 香肠、火腿、腐乳、酱等含盐高的食品要禁食。松花蛋、菠菜等含钠高的也要禁食。

正篇

肾脏疾病患者膳食调养功能食谱

【原料】

嫩藕 250 克，猪瘦肉 200 克，水发木耳 25 克，大葱 2 根，生抽、糖、麻油各适量。

脆耳嫩藕滑肉丝

【做法】

1. 葱剥去干皮，去头、须，洗净，切成段。
2. 嫩藕刮去外皮，洗净；瘦肉洗净；木耳拣去杂质，洗净；将上述物品分别切成细丝待用。
3. 炒锅置火上，倒入油烧热，爆炒葱段，然后下入肉丝，炒至色白，再放入木耳、藕丝，煸炒均匀，加入生抽、糖炒匀，滴入麻油即可出锅。

【功能与特点】

此菜脆嫩适口。可供肾病患者食用。藉有清热凉血、散瘀通淋的功能，对小便涩痛、血尿等有疗效。



【原料】

肉丝炒凉瓜

凉瓜 300 克，猪瘦肉 150 克，蒜茸、豆豉、盐、味精、水淀粉、植物油各适量。

【做法】

1. 猪肉切丝，用调料拌匀；凉瓜切丝，用油爆透。
2. 锅热入油，下蒜茸、豆豉爆香，下肉丝、凉瓜丝，炒熟，勾芡即成。

【功能与特点】

猪瘦肉有滋补润燥、补肾益肝的功效。本品适宜肾病患者食用。

**【原料】**

猪腰子500克，当归10克，党参10克，山药10克，姜、蒜、麻油、酱油、醋各适量。

归参山药猪腰**【做法】**

1. 将猪腰子一剖为二，剔去筋膜及腰臊，洗净，沥去水分。
2. 当归、党参、山药洗净，切片；姜洗净，切丝；蒜包去皮成蒜瓣，用刀拍碎，斩成蒜末。
3. 猪腰、当归、党参、山药共入锅内，加入适量水一起清炖至熟。
4. 猪腰取出，用冷开水冲一下，切成薄片装盘，浇酱油、醋、姜丝、蒜末、麻油等调料即可上桌，吃时拌匀即成。

【功能与特点】

本品味道咸、香、酸可口，有养血、养气、补肾之功，适用于肾病贫血、心悸气短、腰酸痛、失眠、自汗等症。尤其是肾病贫血患者的食疗保健菜。



【原料】

荷兰豆炒猪肝

猪肝 150 克，荷兰豆 125 克，芹菜 1 棵，生姜、大蒜各适量，植物油、精盐、味精、料酒、酱油、水淀粉各适量。

【做法】

1. 生姜洗净，切成片；蒜剥去皮，拍碎剁成茸。
2. 芹菜去根叶，洗净，切成段；荷兰豆掐去两头，撕去筋，洗净。锅放油烧热，芹菜、荷兰豆共炒熟盛出待用。
3. 猪肝切成薄片，用清水冲洗数次，控干，加盐、味精、料酒腌半小时，用凉水涮过，抹干。
4. 炒锅置火上，倒油烧热，爆姜，下入猪肝、蒜茸，炒熟，再加入荷兰豆、芹菜，翻炒均匀，入调料炒匀，用水淀粉勾芡盛入盘中即成。

【功能与特点】

猪肝含维生素 A、D 及多种维生素；荷兰豆含有丰富的植物蛋白及维生素 A、C 等。本品口味咸香，适宜肾病贫血患者食用。



**【原料】**

当归 30 克，生地 30 克，羊肉 200 克，
盐 适量。

当归生地煲羊肉

【做法】

1. 当归、生地洗净，切成片。
2. 羊肉洗净，切成小块。
3. 将羊肉、当归、生地共入砂锅内，加入适量水，置火上烧沸后去浮沫，置文火上炖煮，至羊肉熟烂，拣出当归、生地，加盐调味，饮汤食肉。

【功能与特点】

本品味香肉烂，适宜肾病贫血者食用。

【原料】

炒牛柳

速冻牛柳 250 克，蒜苔 300 克，笋半只，姜丝适量，植物油、盐、味精、料酒、酱油、水淀粉各适量。

【做法】

1. 将牛柳切成粗条，加上述调料腌 10 分钟。
2. 蒜苔择去老的，洗净，切段；笋切粗条，炒熟。
3. 锅放油烧热，下油爆姜丝，下牛柳炒匀，加入笋、蒜苔炒匀，勾芡装盘即成。

【功能与特点】

本品是肾病贫血患者的佐餐食疗菜，菜味美咸香可口。



【原料】

猪腿肉 30 克，土豆 50 克，洋葱 30 克，胡萝卜 10 克，荷兰豆 10 克，植物油、酱油、料酒、糖、鲜汤各适量。

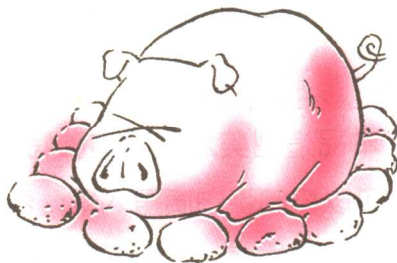
土豆煮猪肉

【做法】

1. 将猪腿肉洗净，切成薄片。
2. 土豆削去皮，洗净，切成块；胡萝卜洗净，切成块。
3. 洋葱，剥去外皮，洗净，切成梳子形。
4. 荷兰豆掐去两头，撕下两侧硬丝，洗净，用沸水煮一下，捞出待用。
5. 炒锅置火上，倒入油烧热，放入猪肉片，翻炒，炒至肉片变色后，依次把胡萝卜、洋葱、土豆放入锅内翻炒，加入酱油、料酒、糖、鲜汤，翻炒均匀，焖煮 12 ~ 15 分钟，加入荷兰豆，煸炒均匀，盛入盘中即成。

【功能与特点】

本品色泽黄绿相间，味淡可口。猪腿肉嫩，含蛋白质较高，含极少脂肪；土豆性平，能补脾益气，通利大便，治疗肠胃失调。其热量低于其他谷类植物、其他蔬菜，可补充各种维生素。



**【原料】**

猪里脊肉 50 克，卷心菜 30 克，紫色卷心菜 1 片，葱、酱油、料酒、姜汁、植物油各适量。

姜汁猪肉菜丝**【做法】**

1. 将葱去皮、洗净，切成末。
2. 猪里脊肉洗净，切成薄片，放入碗内，用姜汁、料酒、酱油各适量，拌匀腌 10 分钟。
3. 两种颜色的卷心菜洗净，切成细丝，用沸水焯一下，再用凉水冲凉，控干待用。
4. 平底锅置火上，倒油少许，烧热，将腌好的肉片放入锅内，逐片煎熟，放到盘子里。上面撒上葱末，卷心菜围边即成。

【功能与特点】

本品造型美观，味道独特。用里脊猪肉切成薄片，看上去量显得多一些，可以控制蛋白质摄入量；卷心菜有补肾壮腰、健脑填髓、补脾健胃的作用。对久病体虚、吃饭不香、消化不良等病症患者有食疗保健作用。