

肾病

“肾病”不用慌 我有良方来调养

调养菜谱

90道菜肴

调养疗方 科学营养
好学易做 吃出健康

张继华 陆元康 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



肾病调养菜谱



编 著 张继华 陆元康

文字总纂 张继华 陆元康

编 委 陈志炎 陈 华 朱 健 张 剑 陆井荣

陆 进 姜震亚 秦淑君 顾志明 高峰

谈学和 谈 松 樊春雷 冯 斌 周 伟

技术指导 嵇步峰 张继华

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾病调养菜谱/张继华等编著.—南京:江苏科学技术出版社,2010.1

ISBN 978-7-5345-6544-1

I. 肾… II. 张… III. 肾疾病—食物疗法—食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第204160号

肾病调养菜谱

编 著 张继华 陆元康

责任编辑 龚 彬

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

制 版 南京紫藤制版印务中心

印 刷 苏州印刷总厂有限公司

开 本 880 mm × 1 240 mm 1/24

印 张 2.16

版 次 2010年1月第1版

印 次 2010年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6544-1

定 价 12.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

慢性肾脏疾病需要一个长时间的治疗康复过程,在进行药物治疗的同时,饮食治疗和调养是对慢性肾病、延缓慢性肾病进展的综合治疗的重要措施之一,合理科学的膳食对疾病的康复,或控制病情的进展、延缓病情的恶化,可达到事半功倍的效果;反之,有可能延缓康复时间,甚至引起病情恶化,而威胁到生命。

本书是在我国传统医学基本理论和西方近代医学营养学相结合的基础上,本着“医食同源”“辨证施食”“营养均衡”的原则,努力为肾病患者在膳食调养方面提供一个实质性的指导,详细介绍每道菜品的原料、制法、功效并配有精美图片,让患者及家属一目了然,使患者在享受到菜肴的色、香、味、形、养的同时,体验到生活的乐趣,从而提高生活质量,增强生活的勇气和信心。

本书力求针对性,实用性和可操作性于一体,通俗易懂,便于肾病患者及家属在掌握烹调技术的同时,做好自己的“营养保健师”,使自己烹制的菜肴,有利于肾脏疾病患者的康复及调养。

限于作者的水平,本书在所难免存有不足之处,热忱祈望各位同行及读者提出宝贵意见。愿这本书能相伴肾脏疾病患者走出阴霾,迎接美好的未来。

陆元康
2009年5月

目 录

一、肾病的基础知识	1	空心菜肉丝	11	桃仁鸡丁	19
二、肾病的饮食调养主原则	2	翡翠肉丝	12	黄瓜炒蛋	20
三、肾病患者的调养菜谱	5	莲藕肉丸	12	山药炖乌鸡	20
青瓜肉片	5	豆苗肉片	13	西葫芦炒鹌鹑	21
冬瓜蹄子汤	5	五彩肉丝	13	炒米炖蛋	21
山药肉丁	6	金针菜炖猪肉	14	菊花鸡脯	22
马蹄腰花	6	枸杞炖牛肉	14	丝瓜炒蛋	22
芝麻猪排	7	烧笃鲜	15	慈姑扣鸡	23
山药炖排骨	7	枸杞头炒肉丝	15	芥菜鸡片	23
煸炒肉丝	8	荷叶粉蒸肉	16	子姜鸭脯	24
萝卜炖羊肉	8	苦瓜牛柳	16	玉米粒鸡丁	24
咖喱土豆牛肉	9	蒲芹肉丝	17	金玉奶白	25
番茄炒肉片	9	牛肉粉丝	17	苦瓜蛋饼	25
猪腰蛋皮汤	10	枸杞叶氽猪腰	18	炸烹鹌鹑	26
蘑菇肉丁	10	菜心鸡丸	18	冬瓜鲤鱼	26
莴笋肉片	11	银耳烩鹌蛋	19	醋熘鲤鱼	27

目录

枸杞海参	27	五彩鱼米	35	黄瓜银芽	42
黑枣焖鳝段	28	奶汤鲫鱼	35	莴笋鲜菇	43
红烧甩尾	28	橙汁瓜条	36	姜末豇豆	43
金针炖鱼头	29	酥海带	36	赤豆银耳羹	44
枸杞煲鲫鱼	29	青椒土豆丝	37	素扣肉	44
三鲜烩鱼丸	30	炸茄饼	37	菊花冬瓜	45
冬瓜黑鱼汤	30	金钩扒白菜	38	油焖茄子	45
山药黑鱼片	31	丝瓜炒木耳	38	栗仁烧南瓜	46
紫菜鱼卷	31	百叶双耳	39	蒜苗炒蚕豆	46
杜仲黄颡鱼	32	海带冬瓜汤	39	豉油皇金针	47
酥炒鳝丝	32	香油萝卜缨	40	苋菜烧豆瓣	47
芝麻鱼条	33	蒜泥四季豆	40	开洋西芹	48
茄汁瓦块鱼	33	山药炒木耳	41	糖渍圣女果	48
番茄烩鱼条	34	醋熘包菜	41		
青椒蝴蝶片	34	粉皮三丝	42		

一、肾病的基础知识

肾脏是人体重要的排泄器官,其主要的生理功能是生成尿液,并以尿的形式排出代谢终产物及人体内的异物、毒物和药物。肾脏在内分泌方面也有重要作用,其分泌的激素,包括肾素、前列腺素、激肽类、红细胞生成素(EPO)、 $1,25-(OH)_2$ 维生素 D_3 等。另外,肾脏是除肝脏外,唯一具有糖异生能力及向血中释放葡萄糖的器官。在正常状态下,肝脏是糖异生的主要脏器,但在饥饿状态下,肾脏的糖异生作用显著加强,成为糖异生的重要器官。

检测肾功能的项目很多,如血清肌酐、血清尿素氮、肌酐清除率、尿酸、尿酶和微量白蛋白等。医学临床上一般把肾功能分为四期:① 正常检测结果均正常;② 肾功能不全代偿期:肌酐清除率降至正常值的50%,肌酐和尿素氮正常;③ 失代偿期:肌酐清除率降至正常值的50%以下,肌酐 $>132.6\mu\text{mol/L}$ (1.5 mg/dl),尿素氮增高;④ 尿毒症期:尿素氮 $>28.6\text{ mmol/L}$ (80 mg/dl)

在日常生活中,人们往往滥用药物和饮食不当,都有可能对肾脏造成损害,如膳食中脂肪过高容易发生肾动脉硬化,使肾脏萎缩变性,引起动脉硬化性肾病。肾脏疾病的种类较多,较常见肾脏疾病有:急性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、肾盂肾炎、肾病综合征、急性肾衰竭、慢性肾衰竭、糖尿病肾病、高血压肾病及尿酸性肾病等。肾脏疾病患者容易发生多种类型的营养不良,例如,肾病综合征引发的高血脂症及大量蛋白尿引起低蛋白血症、肾小管酸中毒引发的低钾血症及维生素D缺乏性骨病、慢性肾功能衰竭引起的有关贫血和高血钾症、尿毒症对肠道损害引起的摄入不足以及用于治疗肾病的特殊药物或治疗手段的副作用所导致的营养损失而显现营养不良的症状。肾脏疾病会造成机体的代谢障碍,影响患者的生活质量,甚至威胁人的生命。饮食的调养是治疗肾脏疾病重要的辅助手段之一,通过调整膳食中的营养素,可以改善疾病的症状,控制病情发展,改善患者的营养状况,促进身体康复。

二、肾病的饮食调养主原则

饮食是供给机体营养物质的源泉,是维持人体生长、发育不可缺少的条件,而饮食不当又是致病因素之一,因而合理适度的饮食可以增进健康,加速疾病的痊愈。根据肾脏病患者的特点,其饮食调养应注意以下几个方面:

1. 蛋白质的摄入量

对于慢性肾功能不全的患者需要限制蛋白质的摄入量,这样可减少血中的氮质滞留,减轻肾脏的负担,从而延缓慢性肾功能衰竭的进程。一般主张摄入蛋白质每日 0.4~0.6 克/千克体重,应选用优质蛋白质,如鸡蛋、牛奶、瘦肉等动物蛋白,其中含必需氨基酸较高,而且在体内分解后产生的含氮物质较少,植物蛋白质如豆制品、玉米、面粉、大米等含必需氨基酸较少,非必需氨基酸较多,生物效价低,故称为“低质蛋白”,应予适当限量。对于肾病综合征患者的蛋白质摄入量也有一定的要求,既不可严格控制蛋白质摄入量,又不可过分强调高蛋白饮食,因为血浆蛋白持续低下可使抵抗力下降,易发感染,水肿反复,加重病情,而高蛋白饮食可引起肾小球的高滤过,久之则促进肾小球硬化。目前主张肾功能正常的肾病综合征患者,每日蛋白质的摄入量以 1 克/千克体重为宜,而且要以优质蛋白质为主。

2. 盐的摄入量

如果肾脏病患者没有水肿或高血压的情况不必限盐,可与正常人一样每日进盐 10 克,限制盐的摄入量主要针对水肿和高血压的患者,因为不限制盐可加重水钠潴留,使水肿难以消退,引起血压升高。一般每天,控制盐在 2~3 克,尿少,血钾升高者应限制钾盐摄入量。

3. 水的摄入量

肾脏病患者如果没有尿少水肿的情况是不需控制水的摄入量的,水肿的患者主要应根据尿量及水肿的程度来掌握水的摄入量,一般而言,若水肿明显时,除进食以外,水的摄入量最好限制在 500~800 毫升/日。患尿路感染之后,为避免和减少细菌在尿路停留与繁殖,患者应多饮水,勤排尿,以达到经常冲洗膀胱和尿道的目的。尿路结石的患者也应大量饮水,因为尿量减少是尿路结石形成的主要原因之一。大量饮水可以冲淡尿晶体浓度,避免尿液过度浓缩,减少沉淀机会,一般要求每日饮水 2 400~3 000 毫升,使每日尿量保

持在2 000~2 400 毫升以上。尿量增多可促使小结石排出,同时尿稀释也可延缓结石增长的速度和避免手术后结石的再发。

肾病患者应忌食辛辣刺激食物及海腥发物,如鹅、公鸡、猪头肉、带鱼、黄鱼等,忌食煎炸食物,戒除烟酒,浮肿明显者宜多食萝卜、冬瓜、西瓜、黑豆、丝瓜等,兼见血尿者,宜食莲藕、白茅根、花生、茄子;伴高血压者宜食芹菜、菠菜、木耳、豆芽、玉米等。

附:肾病的调养食谱举例

餐别	早餐	中餐	晚餐	备注
1	甜牛奶(牛奶 250 克、白糖 10 克),面包或馒头(面粉 50 克),煮鸡蛋(鸡蛋 50 克)。	包子(肉 50 克、白菜 200 克、面粉 100 克),汤 1 碗(鸡蛋 25 克、黄瓜 50 克、西红柿 50 克)。	米饭(大米 100 克),烧茄子(瘦肉 50 克,茄子 200 克),炒小白菜(小白菜 100 克)。	全日用烹调油 30 克,盐少于 3 克。食谱含热能 17 637 千卡(740 千焦耳)。
2	大米稀饭 25 克,甜牛奶(牛奶 250 克、白糖 15 克),馒头 100 克,凉拌豆腐 100 克(食盐 1 克)。	大米饭 200 克,红烧鲤鱼 200 克,炒青菜 250 克,西红柿紫菜鸡蛋汤(西红柿 50 克、鸡蛋 25 克),食盐 1 克。	大米稀饭 25 克,豆腐脑 300 克,馒头 100 克,糖醋里脊肉 100 克,炒菠菜 250 克,烩冬瓜木耳鸡蛋(冬瓜 50 克、木耳 10 克,鸡蛋 25 克),食盐 1 克。	全日烹调用油 50 克,食盐 3 克。

六例肾病调养食疗粥,供肾病患者参考

名 称	配 方	功 效
茯苓赤小豆粥	茯苓 25 克,赤小豆 30 克,大枣 10 枚,粳米 100 克	利水消肿,宁心安神,健脾和胃
黄芪粥	生黄芪 40 克,大米 50 克,红糖 20 克	补益元气,健脾养胃,利水消肿
青小豆粥	青小豆 50 克,小麦 50 克,通草 50 克	清热,利水,通淋
芡实粉粥	芡实(研粉)30 克,粳米 60 克,冰糖 30 克	健脾止泻,益肾固精
龙眼肉粥	龙眼肉 15 克,红枣 4 颗,粳米 60 克	健脾补血,养心安神
枸杞大枣粥	枸杞 10 克,粳米 50 克,大枣 8 枚	补肾益血,养阴明目

三、肾病患者的调养菜谱

原料:猪瘦肉 200 克,青瓜 100 克,胡萝卜片 50 克。精盐,绍酒,鲜汤,湿淀粉,麻油,精炼油。

制法:

1. 将猪瘦肉切片,放入碗中,加精盐、绍酒、湿淀粉抓匀上浆;青瓜洗净,去皮、瓤,切成菱形片。
2. 锅上火,放适量精炼油,烧热至 105℃ 时,投入猪肉片划油至断生变色,捞出沥油。
3. 锅复上火,放少量精炼油,烧热,投入青瓜片、胡萝卜片、绍酒、精盐翻炒,加鲜汤烧沸,用湿淀粉勾芡,倒入划好油的肉片翻炒,淋入麻油,起锅装盘,

点缀即成。

功效:

猪瘦肉纤维细软,营养丰富,是慢性肾病患者优质蛋白质膳食的主要来源之一。青瓜又名黄瓜,含有丙醇二酸,可以抑制糖类物质转变为脂肪,肥胖人多吃黄瓜具有减肥的好处,同时黄瓜还具有降低胆固醇及降压作用。此菜品色彩搭配鲜艳,营养合理,使人引起食欲,有清热解毒、健脾胃、利尿的功效,适宜高血压肾病和糖尿病肾病患者调养食疗。

青瓜肉片



原料:猪前蹄膀 500 克,冬瓜 250 克,水发黑木耳 100 克。精盐,绍酒,葱段,生姜片。

制法:

1. 将猪蹄膀洗净,去毛,切块,用清水漂尽血污,放入沸水锅中焯水,捞出洗净;冬瓜去皮、瓤,洗净,切厚片待用。
2. 将猪蹄膀块、葱段、生姜片、清水放入沙锅,大火烧开后,撇去浮沫,烹入绍酒,小火煨至猪蹄膀肉八成熟时,投入冬瓜片、黑木耳,继续煨至猪蹄膀熟烂,加精盐调味,撒入葱段,即可连锅上桌。

功效:

冬瓜含水量高,具有减肥、利尿的功效。中医认为,冬瓜性凉,味甘淡,无毒,能利水、清热、解毒,对水肿、胀满、暑热等有一定疗效。近代医学认为,冬瓜含钠量低,是肾脏疾病患者的理想蔬菜。此菜品由冬瓜配以优质蛋白质的猪瘦肉共烹,具有补脾益肾、利尿消肿的功效。

小小贴士集

蒸馒头时掺入少许橘皮丝,可使馒头增加清香。

冬瓜蹄子汤



山药肉丁



原料:猪瘦肉 200 克,山药 150 克,青甜椒 15 克。精盐,绍酒,酱油,白糖,生姜末,葱末,鲜汤,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将猪瘦肉洗净,批成大片,用刀背轻轻捶一下再切丁;山药去皮,洗净,煮熟,切丁;青甜椒洗净切小块。
2. 锅上火,放入精炼油烧热,投入生姜末、葱末煸香,下猪瘦肉丁煸炒,加入绍酒、酱油、白糖、鲜汤、精盐,炒至入味,待猪肉熟后加入山药丁、青甜椒块,翻炒片刻,用淀粉勾芡,翻锅装盘,点缀即成。

功效:

山药历来作为中药,但又是食物。中医认为其性平味甘,可健脾补肺,固肾益精。现代医学认为可降血糖,滋养强壮,止泻,对糖尿病有一定的疗效。对肾气亏损、慢性肾病和糖尿病肾病患者来说是理想的调养食品。

小小贴士集

做肉饼和肉丸子时,1 千克肉馅放 2 小匙盐。

马蹄腰花



原料:猪腰 2 只(约 300 克),马蹄 150 克,青甜椒 15 克。精盐,绍酒,酱油,葱段,生姜片,白糖,香醋,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将猪腰从中间剖开,片去腰臊,剖成麦穗腰花,放入碗中,加入精盐、绍酒、湿淀粉拌匀上浆;马蹄洗净,去皮,切片;青甜椒洗净,去瓢,切成菱形块待用。
2. 锅上火,放清水烧开,投入马蹄、青甜椒块分别焯水,捞入冷水浸泡待用;待锅中水再烧开时,倒入腰花焯水,捞出。
3. 锅复上火,放精炼油,烧热至 130℃,倒入腰花爆一下倒出。

4. 锅再上火,放油,烧热,下葱段、生姜片煸香,投入马蹄、甜椒块,加入精盐、绍酒、酱油、白糖,然后加入腰花,翻炒,烹醋,用湿淀粉勾芡,起锅装盘,点缀即成。

功效:

马蹄,又称荸荠,中医认为其性寒滑味甘,具有清热止渴、开胃、消食化痰等功效。猪腰性平味咸,可治肾虚腰痛、身面水肿、遗精盗汗。根据中医的脏腑学说,此菜品滋阴补肾,适宜高血压肾病患者调养食疗。

原料:猪瘦肉 400 克,黑、白芝麻 100 克,鸡蛋 1 只。葱段,生姜片,精盐,绍酒,干淀粉,精炼油。

制法:

1. 将猪肉洗净,批成大片,用刀背轻轻捶松,放入碗中,加入精盐、绍酒、葱段、生姜片浸渍;鸡蛋磕入碗中,打散。
2. 将猪肉片拍上干淀粉,拖上蛋液,再在两面拍上芝麻压平,成猪排生坯。
3. 锅上火,加油,烧热至 165℃,将猪排逐片下油锅炸成两面金黄、外酥脆里鲜嫩时捞出沥油,改刀装盘,点缀即成(食用时可配番茄酱、辣酱油等

调料佐食)。

功效:

芝麻,原名胡麻,中医认为其性平味甘,可补肝肾、润五脏。《抱朴子》说食胡麻“一年面美,身体滑,二年白发黑,三年齿落更生,四年入水不濡,五年火不焦,六年走及奔马”。虽有过于渲染,但也道出它的效用。猪瘦肉能给患者提供优质的蛋白质。此菜品具有补脾益肾、平肝通便、降血压的功效,是糖尿病肾病和高血压肾病患者理想的调养食疗佳肴。

芝麻猪排



原料:猪肋排 750 克,山药 400 克,枸杞 50 克。精盐,绍酒,葱段,生姜片。

制法:

1. 将猪肋排剁块,漂尽血污;山药洗净,去皮,切成滚刀块;枸杞用清水浸泡,洗净待用。
2. 锅上火,放入清水,烧沸,分别将山药块、排骨焯水,洗净待用。
3. 将排骨放入沙锅中,加清水、葱段、生姜片、绍酒,大火烧沸,撇去浮沫,小火炖至排骨八成熟时,加入山药、枸杞,继续炖至排骨酥烂时,加入精盐调味即成。

功效:

宋代的朱熹有“欲赋玉延无好语,羞论蜂蜜与羊羹”的诗句,赞美山药色似玉,香似花,甜似蜜,味胜羊羹。此菜品具有益气养血、补脾肝肾、涩精止泻、平肝清热、降血压等功效,适宜各种慢性肾病患者食疗。

小贴士集

炒牛肉丝:切好,用盐、糖、酒、生粉(或鸡蛋)拌一下,加上生油泡腌,30 分钟后再炒,鲜嫩可口。

山药炖排骨



煸炒肉丝



原料：猪瘦肉 200 克，青、红甜椒各 100 克。精盐，绍酒，酱油，白糖，葱花，姜丝，精炼油。

制法：

1. 将猪瘦肉切丝，清水漂洗，沥干；青红椒去蒂、瓢，洗净，切丝待用。
2. 锅上火，放精炼油，烧热，放入葱花、姜丝煸香，投放肉丝、绍酒、精盐、酱油、白糖，煸炒至断生，加入青红甜

椒丝，炒熟出锅，装盘点缀即成。

功效：

甜椒，又名青椒、菜椒，其营养丰富，含多种营养素。中医认为，甜椒性热味辛，具有温中散寒、开胃消食的作用。此菜品具有健脾醒胃、益气补血、止血之功效，适宜慢性肾病伴水肿、低血浆蛋白、时常怕冷、手足欠温等患者食疗。

小贴士集

羊肉去膻味：将萝卜块和羊肉一起下锅，半小时后取出萝卜块，放几块橘子皮更佳；每千克羊肉放绿豆 5 克，煮沸 10 分钟后，将水和绿豆一起倒

出，放半包山楂片，将两三个带壳的核桃洗净打孔放入；1 千克羊肉加咖喱粉 10 克；1 千克羊肉加剖开的甘蔗 200 克；1 千克水烧开，加羊肉 1 千克、醋 50 克，煮沸后捞出，再重新加水加调料。

萝卜炖羊肉



原料：生羊腿肉 1 000 克，白萝卜 250 克，枸杞 75 克。精盐，绍酒，葱结，生姜片。

制法：

1. 将生羊肉洗净，剁块，漂去血水；白萝卜洗净，切滚刀块，焯水待用。
2. 锅上火，放入清水和羊肉，烧沸，捞入清水中漂洗干净待用。
3. 沙锅加入清水，放入羊肉，加绍酒，生姜片、葱结，大火烧沸，撇去浮沫，小火炖制 20 分钟后，加入白萝卜块继续炖制，待羊肉酥烂时放入枸杞，加精盐调味，食用时可以配以香菜或大蒜末同食。

功效：

民谚云：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”新鲜的萝卜含有丰富的维生素 C、糖分和矿物质，尤其是维生素 C 的含量比一般蔬菜水果要高，萝卜中所含的淀粉酶、芥子油，有助于促进胃肠蠕动，增加食欲。羊肉可以为肾病患者提供优质的蛋白质，具有益气补虚、温中暖下的作用。此菜品有宽中下气、消肿散瘀、健肾之功效，是肾虚阳萎患者的理想调养菜品。

原料:牛肉 1 000 克,土豆 200 克,咖喱粉 5 克。葱段,生姜片,绍酒,精盐,精炼油。

制法:

1. 将牛肉洗净,切成丁,入沸水锅中焯水,用清水漂洗干净;土豆去皮,洗净,切成丁,用清水浸泡待用。
2. 高压锅内放入牛肉丁、清水、葱段、生姜片、绍酒,盖好锅盖,大火烧沸,大约 15 分钟左右,捞出。
3. 锅上火,加油,烧热,放入葱段、生姜片煸香,投入牛肉、土豆、咖喱粉,加原汤、精盐,焖至土豆酥烂即成。

功效:

牛肉是含有优质蛋白质的原料之一,有补脾胃、益气血、强筋骨之功效,可以治虚损羸瘦、消渴、水肿等症。土豆,又称马铃薯,富含淀粉、蛋白质及多种维生素,供给人体大量热能,国外营养学家认为它是“十全十美的食物”。此菜品具有和胃调中、健脾益气之功效,适宜慢性肾炎、糖尿病肾病、肾病综合征有水肿等患者食用。

小小贴士集

三片生姜一根葱,不怕风寒和伤风。

咖喱土豆牛肉



原料:猪瘦肉 200 克,番茄 150 克,水发黑木耳 10 克。葱段,精盐,绍酒,白糖,鲜汤,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将猪瘦肉洗净,切片,放入碗中,加精盐、绍酒、湿淀粉抓匀上浆;番茄洗净,去蒂,切块待用。
2. 锅上火,放精炼油,烧至 105℃ 时,投入猪肉片划油至断生变色,捞出沥油。
3. 锅复上火,放少量精炼油,烧热,放入番茄、黑木耳、精盐、绍酒、白糖、鲜汤,烧沸,用湿淀粉勾芡,倒入肉片翻炒均

匀,起锅装盘,点缀即成。

功效:

番茄果肉细嫩,酸甜适口,且所含营养成分较多,除含有一定的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、烟酸外,还含有丰富的胡萝卜素、维生素 B、维生素 C。尤其是维生素 C 的含量,几乎可以和柑橘媲美,是蔬菜中的上品,并具有止渴生津、清热解毒、健胃消食、凉血平肝之功效。此菜品是慢性肾炎、肾病综合征患者的理想食品。

番茄炒肉片



猪腰蛋皮汤



原料:猪腰 1 副(约 300 克),鸡蛋皮 1 张。葱花,生姜片,精盐,绍酒,麻油。

制法:

1. 将猪腰从中间剖开,片去腰臊,直剖花刀,改成梳子片腰花,放入碗中,加入精盐、绍酒、葱花、生姜片浸渍约 20 分钟;鸡蛋皮切菱形片。
2. 锅上火,放入清水,烧开,将腰片余入沸水中,加绍酒、精盐调味,初沸时投入

鸡蛋皮,微沸时撒入葱花,淋麻油,起锅装碗即成。

功效:

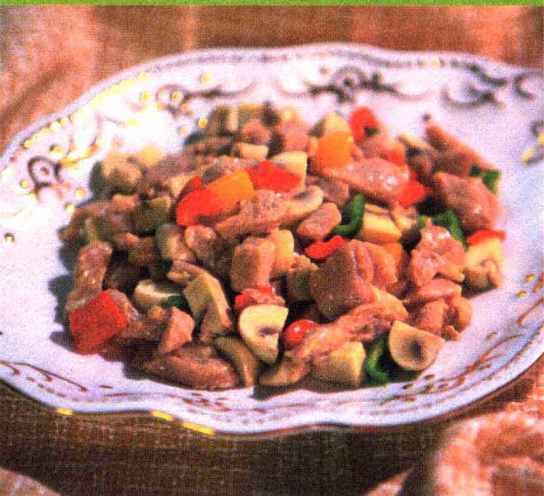
中医学认为,有些动物内脏对人体有以脏补脏的功效,猪肾脏就能起到对人体肾脏的滋补作用。鸡蛋性平味甘,可滋阴润燥、养血。此菜品适宜肾虚及慢性肾炎患者调养食疗。

小小贴士集

巧炒猪肉片:将切好的肉片放在漏勺里,在开水中晃动几下,待肉片

刚变色时就起水,沥出水分,然后下锅炒,只需 3~4 分钟就能熟,并且鲜嫩可口。

蘑菇肉丁



原料:猪瘦肉 200 克,鲜蘑菇 400 克,青、红椒各 100 克。精盐,绍酒,鲜汤,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将猪瘦肉洗净,切丁,放入碗中,加精盐、绍酒、湿淀粉抓匀上浆;鲜蘑菇洗净,切丁;青、红椒洗净,切丁;鲜蘑菇入沸水锅焯水,用清水浸泡,待用。
2. 锅上火,放适量精炼油,烧热至 105℃ 时,投入猪肉丁划油至断生变色,捞出沥油。
3. 锅复上火,放精炼油,烧热,放入鲜蘑菇丁、青、红椒丁,绍酒,精盐翻炒,加鲜

汤烧沸,用湿淀粉勾芡,倒入滑好油的肉丁翻炒,起锅装盘,点缀即成。

功效:

蘑菇营养丰富,含有人体所需要的各种氨基酸,并含有丰富的钙、磷、铁等营养成分,具有一定的抗癌作用,因为它含有胰蛋白酶、麦芽糖酶和酪氨酸酶,可以调节人体的新陈代谢,帮助消化,降低血压,减少胆固醇。此菜品适宜糖尿病肾病、高血压肾病及肾结石患者食用。

原料:猪瘦肉 200 克,莴笋 500 克,胡萝卜 20 克。精盐,绍酒,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将猪瘦肉洗净切片,放入碗中,加精盐、绍酒、湿淀粉抓匀上浆;莴笋去叶、根,刨皮,洗净,切成菱形片;胡萝卜洗净,也切成菱形片待用。
2. 锅上火,放精炼油,烧热至 105℃ 时,投入猪肉片划油至断生变色,捞出沥油。
3. 锅复上火,留适量精炼油,烧热,投入莴笋片、胡萝卜片,加绍酒、精盐和

适量清水,烧沸,淋入湿淀粉,加入猪瘦肉片,翻炒,起锅即成。

功效:

莴笋富含各种营养成分,除蛋白质、脂肪和糖外,还含有乳酸、莴苣素、苹果酸、琥珀酸、天冬硷、精油及多种维生素,在人体物质代谢过程中起着重要作用。此菜品色彩鲜艳,清脆爽口,有清热化痰、利气宽胸、利尿通乳的功效,对各种慢性肾炎引起的水肿、血尿具有一定的疗效。

小小贴士集

汤太咸又不宜兑水时,可放几块豆

原料:猪瘦肉 150 克,空心菜 500 克。葱花,生姜末,大蒜末,绍酒,酱油,精盐,精炼油。

制法:

1. 将猪瘦肉洗净切成丝;空心菜去其老梗,洗净。
2. 锅上火,放油,烧热,用葱花、生姜末炝锅,下肉丝、绍酒、酱油、精盐,烩至肉丝成熟,起锅待用。
3. 锅复上火,放油,烧热,放入大蒜末煸香,下空心菜,迅速翻炒,加入肉丝、绍酒、精盐炒至成熟,起锅装盘即成。

功效:

空心菜又名蕹菜、蓊菜、通心菜、无心菜,为夏秋季节主要绿叶菜之一,其性寒味甘,具有可清热凉血、利尿、润肠通便、清热解毒、利湿止血等功效。紫色蕹菜中含胰岛素成分而能降低血糖,可作为糖尿病患者的食疗佳蔬。此菜品适宜慢性肾炎、肾病综合征及慢性肾功能不全出现血尿患者食用,同时适宜糖尿病肾病、高胆固醇、高血脂患者食用。

莴笋肉片



空心菜肉丝

