

◆ 药膳小丛书

YAOSHAN XIAOCONGSHU

肾脏病

药膳200种

江苏科学技术出版社

彭铭泉 主编



药膳·小丛书

肾脏病药膳 200 种

主编 彭铭泉

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾脏病药膳 200 种/彭铭泉主编. —南京:江苏科学技术出版社,2002.6

(药膳小丛书)

ISBN 7—5345—3537—9

I. 肾... II. 彭... III. 肾疾病—食物疗法—食谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002) 第 008693 号

(药膳小丛书)

肾脏病药膳 200 种

主 编 彭铭泉

责任编辑 孙荣洁

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 徐州新华印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 4.875
字 数 110 000
版 次 2002 年 6 月第 1 版
印 次 2002 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—6 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3537—9/R·621

定 价 9.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

《肾脏病药膳 200 种》编者名单

主 编 彭铭泉

副主编 陈述坤

编 者 彭铭泉 陈述坤 戚春宜

彭 斌 彭 莉 彭 红

彭年东 侯 坤

摄 影 戚春宜

作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年,四川省重庆市人,大学文化。他从 1980 年开始从事中国药膳研究工作,并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂,深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文 300 余篇,并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等 30 余部药膳专著,深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝,他从众多古籍中精心筛选,撰写了不少药膳专著,使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987 年,《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题,专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库,创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说,他还把这些药膳理论用于临床和实践,用于保健食品工业中去。研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等,解除了许多病人疾苦,一些产品销往海外,深受欢迎。

1990 年,彭教授应日本富山医科大学難波恒雄教授邀请,赴日本进行学术交流和讲学活动。1992 年,他又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请,赴香港特别行政区讲学,并担任药膳高级顾问。

联络地址:中国四川省成都市三圣街 24 号

邮政编码:610021

住宅电话:028-86671673

前 言

肾脏是人体重要的脏器。肾脏位于腹膜后,左右各一,其大小及重量依年龄、性别而异。我国成年人肾脏的长、宽、厚分别为 10.5~11.5 厘米、5.0~7.2 厘米及 2.0~3.0 厘米,重量为 100~140 克。肾脏在人体中发挥着十分重要的作用,它能排泄人体的各种代谢废物,调节体液平衡,并能分泌内分泌激素,使人的体内环境稳定,保证新陈代谢的正常进行。中医学认为,肾是先天之本,它与人的生长、发育、衰老的全过程密切相关。

肾脏发生疾病,通常会出现水肿、高血压、血尿、贫血等症状,如果治疗不及时或治疗不当,发展下去也有可能出现肾功能衰竭,最后威胁人的生命。

肾脏疾病的种类很多,本书主要介绍了急性肾小球肾炎、急进性肾炎、慢性肾小球肾炎、类脂质肾病、尿路感染、间质性肾炎、坏死性肾乳头炎、肾结核、肾结石、肾虚等常见肾脏疾病的药膳,读者可根据自己的病情加以选择。

当然,药膳只是治疗肾脏疾病的一个辅助手段,读者在疾病的治疗过程中,应该多听医生的忠告,在坚持正规治疗的同时,合理用药膳,效果则会更明显。另外还应注意休息,劳逸结合也是很重要的。

这里特别指出的是,凡属国家保护动、植物,应加以保护,不得随意取食。同时,应在有经验的医生指导下服用药膳。

由于各人的体质不同,情况各异,在服用药膳时,如有不适,应立即停止服用。

彭铭泉

2002年2月18日

于成都同仁堂 御膳宫

目 录

第一章 急性肾小球肾炎
药膳

赤小豆煲黑鱼	1	山药水晶脯	13
砂仁鲫鱼	2	苡仁雪菜拌花枝	13
苡仁玉竹蒸甲鱼	3	龙眼煲黑鱼	14
虫草金龟	3	苡仁粥	15
苡仁冬瓜盅	4	苡仁荸荠炖子鸭	15
慈禧西瓜盅	4		
翠衣鳝片	5	第二章 急进性肾炎药膳	
木耳黄花瘦肉汤	6	川贝酿梨	17
赤豆全鸭	6	蜂蜜煮百合	18
党参全鸭	7	枸杞瘦肉汤	19
冰糖银耳羹	8	玉米须煲蚌肉	19
淡菜皮蛋粥	8	玉米须炖甲鱼	20
百合丝瓜汤	9	山药雪耳枣汤	20
黄芪蒸鸡	9	冰糖燕窝汤	21
荸荠炖水鸭	10	养颜益寿汤	22
双花饮	11	洋参龙眼鸡汤	22
百合绿豆粥	11	消暑利尿汤	23
荸荠西芹鸽	12	赤豆鲤鱼汤	24
		清脑羹	24
		牛奶燕窝羹	25
		青果炖鲍鱼	25

冰糖鱼翅·····	26	洋参鱼肚·····	42
银燕雪蛤·····	26	茅根茶·····	43
清宫八珍糕·····	27	赤小豆葶苈粥·····	43
荷叶凤脯·····	28	苡仁赤小豆炖鹤鹑·····	44
葶苈粥·····	29		
三仙饮·····	29	第四章 类脂质肾病药膳	
萝卜青果粥·····	30	黑鱼汤·····	45
葶苈炖萝卜·····	30	甲鱼汤·····	46
苡仁葶苈炖鲜藕·····	31	黄精蒸猪肘·····	46
		二黄炖母鸡·····	47
第三章 慢性肾小球肾炎 药膳		红枣炖兔肉·····	47
翠衣粥·····	32	北芪炖鲈鱼·····	48
淡豆豉蒸鲫鱼·····	33	党参鳝段·····	49
木耳黄花汤·····	33	杜仲腰花·····	49
翠衣香蕉皮茶·····	34	白果鸡汤·····	50
赤豆冬瓜炖黑鱼·····	34	首乌肝片·····	51
葶苈煮猪腰·····	35	丁香鸭·····	51
党参黄芪炖母鸡·····	36	黄芪枸杞炖羊肉·····	52
虫草全鸭汤·····	36	燕窝鸡·····	53
红杞花旗参饮·····	37	花旗参炖金钱胶·····	53
葶苈炖带子·····	38	赤小豆炖鳗鱼·····	54
神仙鸭·····	38	刀豆腰子·····	55
湘莲鲍鱼·····	39	肉苁蓉羊腰粥·····	55
双耳炒贝柱·····	40	红枣煲甲鱼·····	56
翠皮爆鳝丝·····	40	虾仁枸杞炒饭·····	56
地黄甜鸡·····	41	二衣茶·····	57
		阿胶羊腰粥·····	57

麦冬煮马奶·····	58	砂仁煮大虾·····	74
------------	----	------------	----

第五章 尿路感染药膳

利尿饮·····	59	芡实桂花汤·····	74
荸荠炖水鸭·····	60	白果莲子蒸鸡·····	75
杜仲鸡腰·····	61	红花海石斑·····	75
冬瓜鲤鱼盅·····	61	百合炒双翠·····	76
鲫鱼荸荠汤·····	62	百合炒带子·····	77
麦冬奶·····	62	寿星虾球·····	77
核桃杜仲炖龟肉·····	63	山药炒螺片·····	78
冰糖鸽蛋汤·····	64	甘薯藕粉羹·····	78
红枣虫草鸡·····	64	山楂橘子羹·····	79
双耳黄花肉片·····	65	百合绿豆粥·····	80
芹菜荸荠炒肉片·····	65	枸杞莴苣炒瘦肉·····	80
翠衣炒鱼片·····	66	安眠茶·····	81
枸杞烩海参·····	67	蜂蜜炖燕窝·····	82
冰糖红枣炒龟肉·····	67	生姜莲子粥·····	82
枸杞洋参茶·····	68	虫草金鸡·····	83
海参龙眼粥·····	68		
白茅根茶·····	69		
白茅根粥·····	70		

第六章 间质性肾炎药膳

冰糖莲子饮·····	71		
芡实莲子糕·····	72		
白果猪脬汤·····	72		
龙马童子鸡·····	73		

第七章 坏死性肾乳头炎药膳

向日葵荸荠饮·····	84
芍药甘草汤·····	85
枸杞蒸黑鱼·····	85
翠衣杞子炒黄鳝·····	86
白果枸杞蒸乌鸡·····	87
田七山药蒸鸡·····	87
山药红枣蒸甲鱼·····	88
紫河车蒸鲍鱼·····	89

黄精红枣炖瘦肉·····	89	百合黄鱼肚·····	106
百合煲瑶柱·····	90	党参鲳鱼汤·····	106
枸杞核桃炒猪腰·····	90	冰糖银耳莲子羹·····	107
荸荠西芹炒肉丁·····	91	杜仲冬菇煲猪腰·····	108
山药炒豆芽·····	92	川贝粥·····	108
西芹杞子滑鸡煲·····	92	菟丝饼·····	109
枸杞松仁炒鲜虾·····	93	虫草炖牡蛎肉·····	110
沙参鱼翅·····	93	白芨大蒜炖黑鱼·····	110
砂仁炒田螺·····	94		
荸荠萝卜粥·····	94	第九章 肾结石药膳	
大蒜拌鱼腥草·····	95	核桃粥·····	113
二马粥·····	96	芝麻核桃羹·····	113
第八章 肾结核药膳		核桃鸭子·····	114
虫草全鸭·····	97	赤豆黑鱼汤·····	114
川贝雪梨·····	98	琼浆玉液·····	115
冰糖杏仁燕窝·····	99	仙草饮·····	116
马齿苋饮·····	99	西洋参蒸鱼肚·····	116
二白燕窝汤·····	100	竹笋炒鸭肫·····	117
贝母鸭·····	100	山药红枣蒸鳗鱼·····	118
阿胶贝母鸡·····	101	双耳炒贝柱·····	118
洋参八宝鸡汤·····	102	生地猪尾汤·····	119
冰糖白芨鱼翅·····	102	车前天星饮·····	120
九仙甲鱼汤·····	103	苡仁蒸鸡·····	120
冬贝瘦肉汤·····	104	苡仁粥·····	121
大蒜煲冬瓜·····	104	五鲜饮·····	122
川贝蒸鲍鱼·····	105	冰糖桃胶饮·····	122
		荠菜百合粥·····	123

红枣苡仁鱼翅汤	123	桑葚芝麻糕	134
白茅根金钱草饮	124	苡蓉杜仲鸽	134
芝麻核桃炖鸭子	124	破故纸蒸猪腰	135
第十章 肾虚药膳		巴戟龙虾	136
鹿鞭壮阳汤	126	枸杞核桃茶	136
三鞭壮阳汤	128	芝麻核桃粥	137
雪花鸡汤	129	催育鸡	137
核桃虾仁粥	129	早泄方	138
龟板鸡	130	遗精方	139
杜仲核桃炒腰花	131	不射精方	140
三鞭酒醉翁虾	132	强中方	140
海龙鸡	132	肉苡蓉鹿鞭炖老龟	141
菟丝鲜菇烩海参	133	鹿茸烧海参	142
		罗汉巴戟大虾	143

第一章 急性肾小球肾炎药膳

急性肾小球肾炎大多是由于因病原体引起的咽喉炎、扁桃体炎,或因皮肤脓疱、疥疮等感染,或对花粉、食物等过敏,人体产生变态反应,在接触致敏原后2~3周出现急性肾炎症状,如食欲不振、眼睑浮肿、血压升高,出现红细胞管型、蛋白尿、血沉加快等。急性肾炎儿童发病率高,中、青年次之,小儿肾炎一般均为轻型,易痊愈,预后较好。

急性肾炎患者宜进食温中、消食、利水的食物。如河鱼、甲鱼可温补、健脾利水,禽类瘦肉补虚温中,冬瓜、西瓜既能清热除烦又能利尿消肿,黄芪、党参、益母草能增强免疫功能,提高抗病能力。控制食盐的摄入,当尿量增多、水肿消退时,可给少盐(每日2~3克)饮食。

赤小豆煲黑鱼

■ 配方

赤小豆	60 克	黑 鱼	500 克
葱 头	20 克	姜 片	10 克
绍 酒	20 克	盐	少许

■ 功效

消肿解毒,利水除湿。

■ 制作

1. 将黑鱼刮去鳞,去内脏,洗净;赤小豆去杂质、泥沙,洗净;葱洗净,切4厘米长的段;姜洗净,切片。

2. 将赤小豆放入锅内,加水适量,用武火烧开,再用文火炖熬至赤小豆开花,放入黑鱼、葱、姜、绍酒及盐,再用文火煲30分钟即成。

■ 食法

每日服用3次,日服1尾,吃鱼喝汤,既可单食也可佐餐。

砂仁鲫鱼

■ 配方

砂 仁	5 克	鲫 鱼	250 克
葱	20 克	姜	15 克
盐	少许		

■ 功效

健脾补胃,消肿利水。

■ 制作

1. 将鲫鱼去鳞和内脏,洗净;葱洗净,切4厘米长的段;姜切片。

2. 将鲫鱼放入锅内,加水适量,放入砂仁、葱、姜、盐、绍酒,先用武火烧沸,再用文火炖熬25分钟即成。

■ 食法

每日食鲫鱼250克,分3次食完,吃鱼喝汤,既可佐餐又可单食。

苡仁玉竹蒸甲鱼

■ 配方

苡 仁	20 克	红 枣	6 枚
玉 竹	20 克	甲 鱼	250 克
葱	20 克	姜	15 克
绍 酒	20 克	盐	少许

■ 功效

滋阴补血,除湿消肿。

■ 制作

1. 将甲鱼剥去头、尾,去内脏,洗净;姜洗净切片,葱洗净切成4厘米长的段;苡仁、玉竹洗净。

2. 将甲鱼放入盆内,加入绍酒、姜、葱、苡仁、玉竹、红枣、盐拌匀,加水少许,置武火大气蒸笼内蒸50分钟即成。

■ 食法

每日1尾鱼,日服3次,吃肉喝汤,既可单食,又可佐餐。

虫草金龟

■ 配方

冬虫夏草	15 克	金 龟	200 克
葱	20 克	姜	15 克
绍 酒	20 克	盐	少许

■ 功效

滋补气血,健脾和胃,化气行水。

■ 制作

1. 将金龟剃去头、爪，去内脏；冬虫夏草洗净，用酒浸泡 2 小时；葱切段，姜切片。

2. 将金龟放入蒸盆内，把虫草放入龟腹内，加入姜、葱、绍酒、盐，加水少许，置武火大气蒸笼内蒸 50 分钟即成。

■ 食法

每日服用，既可单食，又可佐餐，食金龟 50 克。

苡仁冬瓜盅

■ 配方

苡 仁	60 克	火腿肉	50 克
冬 瓜	1 个(500 克)	盐	少许

■ 功效

清热解毒，消肿利水。

■ 制作

1. 将冬瓜从上端 1/3 处切下，把瓜瓤挖出，将苡仁、火腿丁、盐放入瓜内，加少许水。

2. 将瓜置蒸盆内，上笼蒸 1 小时即成。

■ 食法

每日 1 个，分 3 次食用，吃瓜喝汤，既可单食，又可佐餐。

慈禧西瓜盅

■ 配方

莲 子	30 克	西 瓜	1 个(500 克)
火 腿	50 克	核桃仁	30 克

苡 仁	20 克	鸡 肉	50 克
冰 糖	50 克		

■ 功效

清热解毒,利尿消肿。

■ 制作

1. 将西瓜洗净,从上端 1/3 处切下,挖出瓜瓤,装入火腿、莲子、苡仁、鸡肉、核桃仁、冰糖,加水少许。

2. 盖上切下的西瓜盖,置蒸盆内上蒸笼蒸 1 小时即成。

■ 食法

每日 1 个,分 3 次服用,既可佐餐,又可单食。

翠衣鳝片

■ 配方

西瓜皮	150 克	鳝 鱼	100 克
葱	20 克	姜	15 克
蒜	20 克	绍 酒	20 克
盐	少许		

■ 功效

利尿消肿,清热除湿。

■ 制作

1. 将鳝鱼去内脏和骨,洗净,切片;葱切段,姜切片,蒜切片,备用。

2. 将西瓜皮洗净,切成丝,用纱布绞成汁液,拌入鳝鱼片内,加入葱、姜、蒜、盐、绍酒,加入少许生粉,用鸡蛋清拌匀。

3. 将炒锅烧热,加入素油 50 克,油六成热时,倒入鳝鱼片,翻炒均匀,熟透即成。