

药膳

肾病食疗

YAO SHAN SHILIAD

邓耀荣 编著



广东科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾病食疗 / 邓耀荣编著. —广州: 广东经济出版社, 2003.

II

(药膳、常见病食疗)

ISBN 7-80677-577-3

I. 肾… II. 邓… III. 肾疾病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 092198 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街 9 号丰彩大厦)
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/24
印 张	3
版 次	2003 年 11 月第 1 版
印 次	2003 年 11 月第 1 次
印 数	1~10 000 册
书 号	ISBN 7-80677-577-3/R·69
定 价	全套(1~10 册)定价 158.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: <http://www.sun-book.com>

• 版权所有 翻版必究 •

药膳·常见病食疗

药膳

肾病食疗

邓耀荣 编著



广东经济出版社

前言

肾病是一种严重威胁人类身体健康的常见多发的疾病。常见肾病有肾炎、肾病综合征、泌尿系统感染、泌尿系统结石、肾功能衰竭及遗精、阳痿、早泄等。

肾炎分急性肾炎、慢性肾炎两种。急性肾炎发病时主要有浮肿、尿少、血尿、高血压等症状，饮食上应多吃富含维生素尤其是维生素C的食物，如猕猴桃、梨、山楂、柚子、枇杷、橙子、柿子等及冬瓜、西瓜、白菜等清热利尿的瓜果蔬菜最为适宜，同时应忌食高钠高盐食物。急性肾炎若不能及时根治，往往会发展为慢性肾炎，饮食上除与急性肾炎相同外，针对肾功能损害症状，如不太严重时可食用高蛋白饮食，如鱼类、肉类、奶类、蛋类等，若肾功能减退，则应限制蛋白质的摄入量，同时应注意适当补钙，可选食鱼汤、排骨汤等食物。

泌尿系统感染是由细菌引起的肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎等病的总称，主要症状见尿频、尿急、尿痛，尿赤等。饮食上宜吃清淡蔬菜，如菠菜、番茄、冬瓜、萝卜、青菜、芥菜、荸荠以及绿豆、赤豆、绿豆芽等，还应当食用西瓜、雪梨、枇杷等水果。忌食高热性及辛辣性食物，如羊肉、狗肉、兔肉、牛肉、葱蒜、胡椒、辣椒等。同时要忌油腻、煎炸食物，并戒烟酒。

泌尿系统结石包括肾、输尿管、膀胱尿道结石等。主要症状见腰痛、血尿、尿频、尿急或尿少，尿闭等。饮食上宜多吃清热利水、通气软坚的食物，可多吃些新鲜蔬菜及瓜果，如冬瓜、西瓜、梨、鲜藕、萝卜、丝瓜、豆类、芥菜、胡萝卜、青瓜、芹菜、



莴笋及海带、紫菜、田螺等。忌食燥热性、油炸类、高脂高胆固醇食物，并禁烟酒和辛辣刺激性食物。还应注意尿酸盐结石患者宜少食动物内脏、甲壳动物和扁豆；磷酸盐结石患者应忌食碱性食物；草酸盐结石患者宜忌食菠菜、竹笋、毛豆等含草酸多的食物。对高钙食物如牛奶、黄豆、木耳、虾米等也应尽量少吃。

肾功能衰竭分为急性和慢性两种。急性肾功能衰竭发病率高，预后不良，死亡率可高达40%~50%。急性肾衰治疗不及时，或慢性肾炎迁延，反复发作，往往会引发慢性肾衰（又称尿毒症），症见疲乏无力，食欲减退，夜尿多尿，消瘦苍白，恶心呕吐及合并高血压、心力衰竭等。饮食上应注意尿多时可选择砂仁蒸鲫鱼、羊奶、木耳、银耳等，晚期尿少且浮肿时应供给优质蛋白质，如牛奶、鸡蛋等。

遗精、早泄、阳痿等症患者，补肾固精之食物是首选，如韭菜、莲子、核桃、甲鱼、动物肾脏、狗肉、羊肉、牛肉、虾米及补肾脂、杜仲、菟丝子等中药。

中医治病历来讲究食疗。药食结合既可减少药物的毒副作用，又能提高治疗效果。如今，“药补不如食补”不仅是医学界，也是广大民众的共识。本书便是根据肾病的不同病症及其食疗原则，汇集了祖国医学在食疗方面的丰富经验，选编了33道取材方便，制作简单，功效良好的食疗菜（汤）式，冀望为广大病患者提供一条积极有效的食疗捷径，使病患者能防病治病，健身强体，早日康复，更好地享受高质量的人生之乐。



目 录

芪枸炖乳鸽·····	7
冬瓜干贝炖田鸡·····	9
草鱼煮豆腐·····	11
虫草炖乌龟·····	13
枸杞炖牛鞭·····	15
菜花虾仁·····	17
莴笋炒肉片·····	19
生炒螺肉·····	21
黄花菜焖绿头鸭·····	23
鸭肉海参煲·····	25
韭菜虾仁蛋·····	27
核桃猪腰·····	29



杜仲狗肉煲.....31

豆芽海带炖鲫鱼.....33

香菇蒸嫩鸡.....35

冬瓜赤豆汤.....37

马蹄茅根汤.....39

乌龟狗肉煲.....41

番茄排骨汤.....43

黄芪煲牛尾.....45

淡菜猪蹄煲.....47

冬瓜蚌肉汤.....49

圆肉山药炖乌鸡.....51

珍珠银耳汤.....53



薏仁炖猪小肚.....55

枸杞杜仲炖鹌鹑.....57

花生炖猪尾.....59

羊肉粥.....61

冬瓜炖乌鱼.....63

红枣虫草炖甲鱼.....65

香菇炖海参.....67

青菜蚕豆瓣.....69

什锦栗子煲.....71



QIGOUDUNRUGE



芪枸炖乳鸽

原 材 料



乳鸽1只, 黄芪50克, 枸杞50克, 生姜3克, 葱5克。



调味料

精盐10克、味精6克, 绍酒10克, 鸡汤1000克。



操作要点

清洗乳鸽时要挖清肺部, 否则腥味较重, 汤色欠佳。

功效

疗法

制 作 过 程



① 将乳鸽原只洗净, 黄芪、枸杞浸透洗净, 生姜切片, 葱切段。



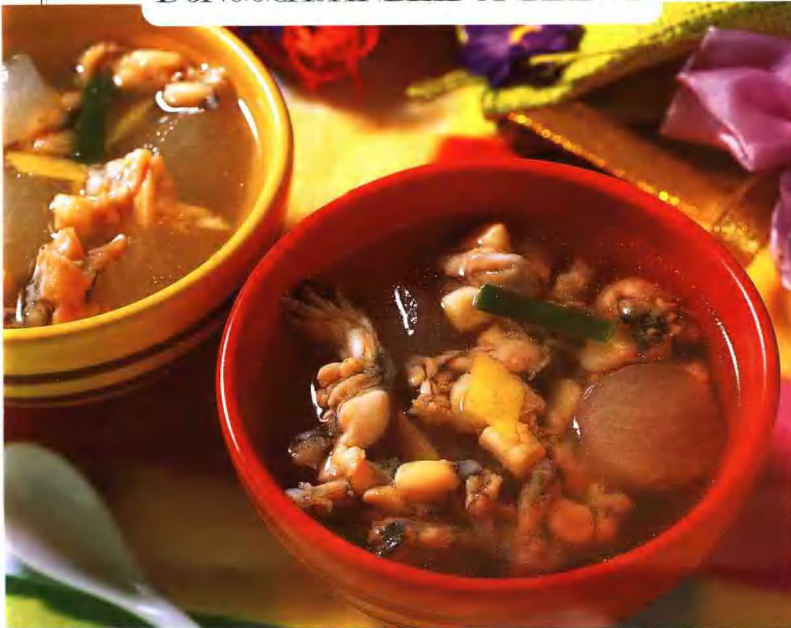
② 锅内加水烧开, 放入绍酒、姜片、乳鸽煮至刚熟, 捞起待用。



③ 将乳鸽、黄芪、枸杞一起放入干净炖盅内, 加入鸡汤炖2小时。调入精盐、味精, 撒入葱段即成。

鸽肉含有丰富的蛋白质, 比猪肉高9.5%, 且含脂低; 黄芪有滋肾、润肺、明目功效; 枸杞有滋肾益气、生精壮阳作用。三者合用能滋补肝肾、补气益血。适宜肾病综合症久病体虚, 腰膝酸软患者食用。

DONGGUAGANBEIDUNTIANJI



冬瓜干贝炖田鸡

原 材 料



冬瓜500克、田鸡500克、干贝30克、生姜3克、葱5克。

制 作 过 程



① 田鸡洗净斩件，冬瓜洗净去皮、切棋子状，干贝洗净浸透，生姜切片，葱切段。



调味料

精盐10克、味精6克。



操作要点

田鸡一定要放入姜片一起煮片刻，否则腥味较重。



② 锅内加水烧开，放入姜片。田鸡煮开，捞起待用。



③ 将田鸡、冬瓜、干贝一起放入干净炖盅内，加入清水炖2小时，调入精盐、味精，撒入葱段即成。

功效

用法

田鸡含蛋白质、氨基酸、肽类、脂肪、钙、铁、磷以及维生素A、B、C等；冬瓜具有清热解毒、利水消肿之功效。二味共用能利水消肿、除热、养胃补虚，适宜于肾虚水肿等症患者食用。

CAOYUZHUDOUFU



草鱼煮豆腐

原材料



草鱼1条、豆腐250克、雪里红10克、菜心100克、生姜4克、葱10克。



调味料

精盐10克、味精6克、生抽10克、蚝油10克、湿生粉10克、上汤50克、花生油20克、绍酒5克、麻油5克、胡椒粉3克。



操作要点

草鱼在煮之前一定要加入姜片煎透，目的是去除腥味。

功效

疗法

草鱼含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐、钙、磷、铁、维生素B1、B2、B5等；豆腐营养丰富，且能生津润燥，清热解毒。二味共用，可利水消肿、除肾邪，适宜湿热壅盛急性肾炎患者食用。

制作过程



① 草鱼宰洗干净切段，豆腐切件，菜心、葱切段，生姜切片。



② 烧锅下油，放入姜片，草鱼煎至金黄；菜心放入开水中煮至刚熟，摆放在碟中待用。



③ 再烧锅下油，放入姜片、生抽、绍酒、蚝油、草鱼、豆腐、雪里红，加入上汤，调入精盐、味精、麻油、胡椒粉同焖10分钟，用湿生粉勾芡，撒入葱段，上碟即成。

CHONGCAODUNWUGUI



虫草炖乌龟

原 材 料



乌龟1只, 虫草10克, 北沙参20克, 生姜5克, 葱3克。

制 作 过 程



1 乌龟洗干净, 斩块, 虫草、北沙参洗净浸透, 生姜切片, 葱切段。



调味料

精盐10克、味精8克, 绍酒10克。



2 锅内加水烧开, 放入姜片, 乌龟稍煮片刻, 捞起待用。



操作要点

乌龟在炖之前, 一定要放入姜片稍煮片刻, 去除血污, 否则腥味较重。



3 取炖盅一个, 将乌龟、虫草、北沙参、姜片、葱段放入炖盅内, 加入清水, 绍酒用中火炖1.5小时, 调入精盐, 味精即成。

功效

疗法

乌龟性温、味甘酸, 含有易为人体所吸收的丰富的蛋白质、胶质、脂肪、钙、磷、铁等营养物质, 具有益阴补血、止遗尿、强筋骨等功效。冬虫夏草性温味甘, 是补肺益肾之名贵药材。二味共用, 可滋肾养阴, 适用于肾阴虚弱型闭经及月经延后、月经量少、神疲腰酸、形体消瘦之患者食用。

GOUQIDUNNIUBIAN



枸杞炖牛鞭

原 材 料



生牛鞭500克、枸杞子30克、八角10克、
姜片5克、葱段10克。



调味料

精盐10克、味精6克、绍酒10克。



操作要点

牛鞭一定要加入绍酒，姜片稍煮片刻，去
除血污。

功效



疗法

牛鞭性温味甘，具有补肾壮阳，益精补髓之功效，适用于肾阳虚、阳痿、腰酸、精冷、早泄等症。枸杞性平味甘，能滋补肝肾，明目健身，对体虚力乏、肾虚阳痿有良好疗效。二味共用，可补肝肾，益精血，壮元阳，适用于肝肾两虚，头晕目眩，腰膝酸软，遗精阳痿患者食用，分3次服食。但阴盛阳亢者忌服。

制 作 过 程



① 将生牛鞭洗净斩件，枸杞子、八角洗净浸透，生姜切片，葱切段。



② 锅内加水烧开，放入绍酒、姜片、牛鞭稍煮片刻。



③ 将牛鞭、枸杞子、八角、姜片、葱段、绍酒一起放入干净炖盅内，加入清水炖3小时，调入精盐、味精即成。