

# 中医

## ◆ 代谢泌尿系统疾病 ◆

糖尿病 · 低血糖症  
肥胖症 · 高脂血症  
肾炎 · 慢性肾功能衰竭

# 药膳食疗大全



广州出版社

276875

R247.1  
F173  
V.4  
2002  
C.1

中	医	药	膳
食	疗	大	全

方仲文 主编



00121540

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医药膳食疗大全/方仲文主编. —广州:广州出版社,2002.4

ISBN 7-80655-369-X

I.中… II.方… III.食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第019259号

---

中医药膳食疗大全

---

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路12号 邮政编码:510121)

广东新粤中印刷公司印刷厂

(地址:广东佛山市金澜南路石头段 邮政编码:528000)

---

开本:850×1168 1/32 字数:110万 印张:45

印数:5000套

2002年5月第1版 2002年5月第1次印刷

---

责任编辑:甘谦 责任校对:邓建民

---

ISBN 7-80655-369-X/R·61

定价:95.00元(全五册)

# 前 言

中医药膳,是我国传统膳食中的重要组成部分。中医药膳既能饮食养身,又能以药疗疾,具有营养和疗疾的双重功效,历来为我国人民广泛应用于防病治病、养生健体、护肤美容。

早在《周礼》中就有“食疗”的记载,并把食医列于诸医之首。自汉、唐以来,历代均设有食医之职。在古典医籍中,也不乏“药食同源”、“医食同源”之说。许多食物,既是食品,又可做药用,具有营养与治病防病的双重功效。唐代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》中指出:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”

随着社会的不断发展进步,虽说医疗技术也在不断提高,但对于一些慢性或恶性疾病,如乙型肝炎、哮喘以及各种恶性肿瘤等疾病,至今仍未能完全根治。一些中医或西医的治疗也仍然未能达到理想的效果。而流传于民间的中药膳食却往往起到很大的作用,出现意想不到的食疗效果。

因此,为了更好的把药膳知识进一步的发扬光大,使一些急切需要应用膳食的人们得到满足,故我们编写了《中医药膳食疗大全》(1—5册)这套丛书奉献给广大读者。

本丛书以中医理论为指导,按照疾病的不同系统分为呼吸系统疾病、循环系统疾病、消化系统疾病、代谢、泌尿系统疾病以及肿瘤造血系统疾病五册。其中所介绍的药膳,是由中药与相应的食品巧妙搭配烹制而成,既有营养价值,又具有药用性能。由于药食相融,功力相助,故其效力倍增。服用后往往会收到意想不到的效果。

编者

# 目 录

## 第一章 代谢和泌尿系统的基本知识

一、代谢与泌尿系统生理功能 .....	( 1 )
代谢与体温 .....	( 1 )
泌尿系统 .....	( 5 )
二、代谢和泌尿系统的常见病 .....	( 8 )
糖尿病 .....	( 8 )
低血糖症 .....	( 10 )
失水 .....	( 11 )
钠钾代谢紊乱 .....	( 12 )
酸碱平衡紊乱 .....	( 13 )
肥胖 .....	( 15 )
营养不良和消瘦 .....	( 16 )
维生素 B <sub>1</sub> 缺乏症(脚气病).....	( 18 )
核黄素缺乏症 .....	( 19 )
烟酸缺乏病 .....	( 19 )
坏血病 .....	( 20 )
维生素 K 缺乏症 .....	( 21 )
肾炎(肾小球肾炎) .....	( 21 )
泌尿道感染 .....	( 26 )

尿毒症 ..... (27)

## 第二章 代谢和泌尿系统疾病中药指引

一、代谢和泌尿系统疾病的食疗宜忌 ..... (30)

肾盂肾炎 ..... (30)

急性肾炎 ..... (31)

慢性肾炎 ..... (32)

肾病综合征 ..... (34)

单纯性甲状腺肿大 ..... (35)

甲状腺功能亢进 ..... (36)

糖尿病 ..... (37)

脑动脉硬化 ..... (45)

高脂血症 ..... (49)

单纯性肥胖症 ..... (54)

二、代谢和泌尿系统疾病常用药膳 ..... (58)

玄参 ..... (58)

玄参炖猪肝 ..... (58)

玄参菊麦饮 ..... (59)

玄参升麻饮 ..... (59)

玄参增液饮 ..... (60)

杜仲 ..... (60)

杜仲炒腰花 ..... (60)

杜仲爆羊腰 ..... (61)

杜仲地黄酒 ..... (61)

杜仲酒 ..... (62)

杜参酒 ..... (62)

枸杞子 ..... (63)

## 目 录

枸杞子粥 .....	(63)
枸杞龟板竹枣粥 .....	(64)
枸杞羊肾粥 .....	(64)
枸杞麻雀粥 .....	(64)
枸杞五味茶 .....	(65)
枸杞河车枣圆汤 .....	(65)
枸杞参芪枣衣汤 .....	(66)
枸杞三七鸡汤 .....	(66)
枸杞杜仲鹌鹑汤 .....	(67)
枸杞鞭壮阳汤 .....	(67)
枸杞山药炖兔肉 .....	(68)
枸杞炖羊脑 .....	(68)
枸杞南枣煲鸡蛋 .....	(69)
枸杞炖兔肉 .....	(69)
枸杞炒腊狗肉 .....	(69)
枸杞子炖牛肉 .....	(70)
枸杞桃仁鸡 .....	(71)
枸杞肉丝 .....	(71)
枸杞肉丁 .....	(72)
枸杞麦饮 .....	(72)
枸杞酒 .....	(73)
芡实 .....	(73)
芡实粥 .....	(74)
芡实核桃粥 .....	(74)
芡实茯苓粥 .....	(75)
芡实莲子粥 .....	(75)
芡实莲栗粥 .....	(75)
芡实参樱五味粥 .....	(76)



芡实吴茱萸肉蔻粥 .....	(76)
芡实花生羹 .....	(77)
芡实八珍糕 .....	(77)
芡实点心 .....	(78)
芡实饺子 .....	(78)
芡实党参煨猪肾 .....	(79)
芡实煮老鸭 .....	(79)
芡实莲子茯神汤 .....	(80)
芡实苡仁姜米末 .....	(80)
益智仁 .....	(80)
益智仁粥 .....	(81)
益智仁炖肉 .....	(82)
补骨脂 .....	(82)
补骨阳和粥 .....	(83)
补骨脂益肾壮骨餐 .....	(83)
补骨脂酒 .....	(84)
菟丝子 .....	(84)
菟丝子粥 .....	(85)
菟丝子羊肾粥 .....	(85)
菟丝子脑花餐 .....	(86)
菟丝子笋饭 .....	(86)
菟丝子甲鱼汤 .....	(87)
菟丝子狗肉汤 .....	(87)
菟丝饼子 .....	(88)
菟丝子酒 .....	(88)
菟虾酒 .....	(89)
冬瓜 .....	(89)
冬瓜粥 .....	(90)

冬瓜赤豆粥 .....	(90)
冬瓜汤 .....	(90)

### 第三章 代谢和泌尿系统疾病的药膳食谱

一、常用药膳食谱 .....	(92)
玉米须黄芪蛭肉汤 .....	(92)
黄豆昆布蛤肉汤 .....	(93)
羊藿太子参蛭肉汤 .....	(94)
海藻蛭肉汤 .....	(95)
淮山玉米须蚌肉汤 .....	(96)
萝卜枸杞叶蚌肉汤 .....	(97)
桑叶蝉衣螺肉汤 .....	(98)
党参蛤蚧汤 .....	(99)
百合党参紫河车汤 .....	(100)
五加皮蛇肉汤 .....	(101)
麦冬太子参兔肉汤 .....	(102)
玉竹二参兔肉汤 .....	(103)
洋参石斛鸡肉汤 .....	(104)
淮山杞子竹丝鸡汤 .....	(105)
虫草灵芝鸡肉汤 .....	(106)
虫草淮山水鸭汤 .....	(107)
巴戟狗肉汤 .....	(108)
桑夏瘦肉汤 .....	(109)
芦根石斛瘦肉汤 .....	(110)
熟地山药瘦肉汤 .....	(111)
黄精瘦肉汤 .....	(112)
杜仲桑寄生猪腰汤 .....	(113)

玉竹杏仁猪肺汤	(114)
黄精玉竹猪胰汤	(115)
淮山猪胰汤	(116)
党参茯苓牛肚汤	(117)
川芎当归羊肉汤	(118)
生地鳖肉汤	(119)
当归玄参龟肉汤	(120)
粉葛鱼头汤	(121)
杞子天麻鲍鱼汤	(122)
黄芪当归鲈鱼汤	(123)
救治丸	(124)
玉泉散	(125)
消渴方	(126)
瓜蒌根饮	(127)
龙凤丸	(128)
生地水鱼汤	(129)
淫羊藿生蚝汤	(130)
粟米须煲水鱼	(131)
川芎桑寄生鱼头汤	(132)
六味地黄海参汤	(133)
淮山玉竹白鸽汤	(134)
白萝卜牛肚汤	(135)
栗子猪腰汤	(136)
苦瓜瘦肉汤	(137)
芹菜蚬肉汤	(138)
马蹄薤菜汤	(139)
黄芪归尾汤	(140)
粟米冬瓜汤	(141)

## 目 录

- 
- |                |       |
|----------------|-------|
| 冬菇银耳豆腐汤·····   | (142) |
| 海藻生蚝汤·····     | (143) |
| 巴戟鹿肉汤·····     | (144) |
| 黄豆鹿鞭汤·····     | (145) |
| 川贝腐竹水鱼汤·····   | (146) |
| 山药炖乳鸽汤·····    | (147) |
| 虫草气锅鸡·····     | (148) |
| 白果花生章鱼汤·····   | (149) |
| 番薯叶冬瓜汤·····    | (150) |
| 淮山沙参鹅肉汤·····   | (151) |
| 人参石膏鸡肉汤·····   | (152) |
| 熟地淮山瘦肉汤·····   | (153) |
| 桑寄生夏枯草瘦肉汤····· | (154) |
| 海蜇马蹄汤·····     | (155) |
| 南瓜田鸡汤·····     | (156) |
| 玄参当归水鱼汤·····   | (157) |
| 胡萝卜决明鲍鱼汤·····  | (158) |
| 黄豆海带蚬肉汤·····   | (159) |
| 清炖鲫鱼·····      | (160) |
| 眉豆鲤鱼煲·····     | (161) |
| 黑豆塘角鱼煲·····    | (162) |
| 黄鱼海参羹·····     | (163) |
| 白果芡实珙柱羹·····   | (164) |
| 海参鸡蛋汤羹·····    | (165) |
| 糖尿消渴茶·····     | (166) |
| 白果薏仁水·····     | (167) |
| 苹果淮山羊肉汤·····   | (168) |
| 大葱炖鹅汤·····     | (169) |

冬瓜生鱼汤·····	(170)
人参当归猪心汤·····	(170)
罗汉果猪肺汤·····	(171)
绿豆南瓜汤·····	(172)
泥鳅荷叶汤·····	(173)
绿豆萝卜汤·····	(173)
生姜鲫鱼胆汤·····	(174)
肉苁蓉炖羊肾汤·····	(175)
薤菜马蹄汤·····	(175)
淡菜芥菜汤·····	(176)
蘑菇冬瓜汤·····	(177)
莲子银耳汤·····	(177)
鸽肉银耳汤·····	(178)
炖猪腰汤·····	(179)
冬瓜瓢汤·····	(180)
菠菜炖鸡肫汤·····	(180)
荔枝鸡肠汤·····	(181)
水鱼炖虫草汤·····	(182)
鹌鹑枸杞杜仲汤·····	(182)
水鱼补肾汤·····	(183)
田螺汤·····	(184)
六味止渴汤·····	(185)
菠菜鸡肫汤·····	(185)
冬瓜消渴汤·····	(186)
玉竹猪心汤·····	(187)
粟米须薏仁绿豆汤·····	(188)
粟米须大枣汤·····	(188)
芡实老鸭汤·····	(189)

## 目 录

鸽肉山药玉竹汤	(190)
山药炖猪肚汤	(190)
海参猪胰炖鸡蛋汤	(191)
枸杞鸡蛋汤	(192)
脊骨红枣汤	(192)
淮山羊肉鸡蛋汤	(193)
猪胰鸡蛋菠菜汤	(194)
银耳玉竹汤	(195)
黑木耳扁豆汤	(195)
四味老鸭汤	(196)
丝瓜菠菜蚬肉汤	(197)
绿豆米汤	(197)
荷兰豆汤	(198)
滚南瓜汤	(199)
淮山汤	(199)
绿茶鲫鱼汤	(200)
赤小豆鲤鱼汤	(201)
人参鸡蛋汤	(202)
开花粟米汤	(202)
米花桑皮汤	(203)
桑白皮杞子汤	(204)
羊脊骨肉苡蓉汤	(204)
燕窝鸡肉汤	(205)
香菇木耳汤	(206)
大白菜豆腐渣汤	(206)
猪肚赤小豆汤	(207)
牛肉黄酒汤	(208)
鲜芹菜汤	(209)

八味人参汤·····	(209)
茯苓淮山猪肚汤·····	(210)
百合枇杷莲藕羹·····	(211)
豆浆鸡蛋羹·····	(212)
红枣莲子猪脊羹·····	(212)
马蹄豆浆·····	(213)
乌梅茶·····	(214)
生雪梨榨汁·····	(214)
鲜藕汁·····	(215)
马蹄汁·····	(216)
白萝卜汁·····	(217)
李子榨汁·····	(217)
田七梨子蜂蜜汁·····	(218)
田七粉鲜藕鲜梨汁·····	(219)
糖尿五汁齐饮·····	(219)
猪肝炒菠菜·····	(220)
干烧鳝鱼丝·····	(221)
消渴汤·····	(222)
爆牛腱肉·····	(222)
清蒸鲤鱼·····	(223)
黄瓜拌海蜇·····	(224)
花椒鸡·····	(225)
鸡块冬瓜·····	(226)
何首乌煮鸡蛋·····	(226)
泥鳅炖豆腐·····	(227)
软炸鸡肝·····	(228)
香酥鸡·····	(229)
爆炒墨鱼花·····	(230)

## 目 录

---

牛肉炒黄瓜·····	(231)
肉丝拌黄瓜粉皮·····	(231)
清蒸茶鲫鱼·····	(232)
韭菜炒羊肝·····	(233)
拌肚丝·····	(234)
鸭块白菜·····	(234)
二、常用药膳用药禁忌·····	(236)



# 第一章 代谢和泌尿系统的基本知识

## 一、代谢与泌尿系统生理功能

### 代谢与体温

1. 代谢:人体不断地进行着新陈代谢。新陈代谢是指人体一方面不断从外界环境中摄取氧气和营养物质,将它们转变成体内新的物质;另一方面又不断分解体内旧的物质,把分解产生的废物排至体外,并在分解时释放出能量,供生命活动的需要。在新陈代谢过程中,物质的变化与能量的转移总是紧密联系着的。通常把代谢过程中物质的变化,称为物质代谢;而把伴随着的能量释放、转移和利用,称为能量代谢。这些代谢都需要在酶的参与下才能进行。

(1)酶是加速化学反应的物质:人体内酶的种类近千种,它们的作用都不相同,但本质都是蛋白质,且都具有加速化学反应的作用。许多化学反应在无酶时极其缓慢,但有了酶的作用,反应就能迅速进行。例如,淀粉在水中几乎不能水解,但在口腔中由于有了唾液淀粉酶,可分解淀粉产生麦芽糖。