

凤凰汉竹
凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒集团
汉竹编著
健康爱家系列

英国兰中医学院客座教授 / 查炜
孟河医派马氏流派学术传人 / 武建设
联合推荐

补肾 吃什么 宜忌速查

许建阳 张承英 / 主编

附赠
补肾养肾
穴位+运动
手册

每天照着吃，远远不止补肾，
这是生命中真正的大事！



平凡而不起眼的各种食材，有的可以补肾阳、补肾阴、补肾气、填肾精；而有的却是肾的致命克星。所以，吃对补肾食物，忌吃伤肾食物才是真正的养肾之道。

——英国兰中医学院客座教授 / 查炜

如果你想拥有健康的身体，那么现在就开始补肾吧！不要说忙，不要说不会，一点点慢慢来，坚持下去，一定会有成效。

——中医学博士后、孟河医派马氏流派学术传人 / 武建设



上架建议：健康生活类

ISBN 978-7-5345-9891-3 中国健康生活图书实力品牌



9 787534 598913 >



凤凰汉竹

定价：39.80 元

(附赠 补肾养肾穴位+运动手册)

汉竹●健康爱家系列

补肾吃什么

宜忌速查

许建阳 张承英 / 主编

汉竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

补肾吃什么宜忌速查 / 许建阳, 张承英主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.3

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-9891-3

I. ①补… II. ①许… ②张… III. ①补肾—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 248651 号



中国健康生活图书实力品牌

补肾吃什么宜忌速查

主 编	许建阳	张承英
编 著	汉 竹	
责任编辑	刘玉锋	张晓凤
特邀编辑	徐金凤	范佳佳 武梅梅 王晓阳
责任校对	郝慧华	
责任监制	曹叶平	方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm×1000mm	1/16
印 张	14	
字 数	150千字	
版 次	2015年3月第1版	
印 次	2015年3月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5345-9891-3
定 价	39.80元 (附赠 补肾养肾穴位+运动手册)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

手脚冰凉是肾虚引起的，五心烦热也是肾虚造成的，这两种肾虚有什么区别呢？

喝水少、口味重、吃盐多、喝浓茶等不良习惯对肾脏健康有什么影响呢？

一提到补肾总认为是男人的事，女人难道就不需要补肾养肾了吗？

得了肾病，什么该吃，什么不该吃呢？

得了高血压、糖尿病、高脂血症等慢性病，这些病对肾会不会有影响呢？慢性病患者该如何补肾养肾呢？

……

这些问题在本书中会给您一一解决。

本书不同于市面上别的养肾书，只做简单的养肾方法介绍，而是以补肾养肾食物宜忌为出发点，将食材、中药、分型、病症等都给出了详细的饮食宜忌速查，什么能吃，什么不能吃，怎么吃，查起来方便又快捷。

本书从补肾最佳吃法、补肾作用、营养功效、补益搭配、食用注意等方面介绍了各种补肾的食材和中药。不仅如此，还给出了粥膳、茶饮、药酒、药膳、中成药、偏方等多种补肾食疗方，种类齐全，操作简单，可谓面面俱到。

另外，对于慢性病并发肾虚等各种需要补肾的情况也给出了详细的分型、饮食宜忌、预防方法和补肾食疗方。

目录

一分钟，测测你是哪种肾虚 / 10

各种肾虚各种补 / 12

肾阳虚 四肢怕冷、疲惫乏力 / 12

肾阴虚 五心烦热、大便干结 / 13

气阴两虚 腰痛、疲劳、手脚心热 / 14

阴阳两虚 手脚发热或手脚发凉 / 15

肾气不固 腰膝酸软、小便频数 / 16

肾精不足 骨骼痿软、脱发、健忘 / 17

第一章

为什么肾那么容易虚 / 19

那些容易肾虚的人 / 20

中年男性 / 20

35岁以上女性 / 20

老年人 / 20

经常熬夜者 / 21

经常抽烟酗酒者 / 21

精神长期紧张者 / 21

过饱过饥者 / 22

久坐不动者 / 22

减肥不当者 / 22

先天不足者 / 23

久病之人 / 23

那些有害无益的伤肾习惯 / 24

喝水少、老憋尿 / 24

口味重，吃盐多 / 24

过度食用豆制品 / 24

爱喝浓茶 / 25

房事过于频繁 / 25

盲目用药 / 25

那些需要警惕的信号 / 26

容易腰酸 / 26

容易疲惫、乏力 / 26

不明原因的发胖 / 26

眼睑水肿 / 26

怕冷 / 26

脱发增多 / 26

那些错误的补肾法 / 27

补肾是男人的事 / 27

补肾和壮阳是一回事 / 27

第二章

从吃开始补，吃对太重要 / 29

宜 / 30

多吃黑色食物 / 30

多吃富含维生素A、E、B₆元素食物 / 30

多吃富含锌、硒、钙元素食物 / 31

多吃高膳食纤维食物 / 31

多吃黏滑食物 / 31

忌 / 32

少吃高蛋白、高脂肪食物 / 32

少吃嘌呤含量高的食物 / 32

少吃过咸食物 / 32

限制钾元素食物的摄入 / 33

少喝啤酒等酒类饮品 / 33

限制高磷元素食物的摄入 / 33



第三章

补肾伤肾食材宜忌速查 / 35

五谷杂粮补肾宜吃 / 36

☑ 黑豆 / 36

黑豆薏苡仁粥 / 37
海带黑豆瘦肉汤 / 37
黑豆米饭 / 37

☑ 红小豆 / 38

红小豆板栗黑米糊 / 39
三豆饮 / 39
高粱米红小豆粥 / 39

☑ 黑芝麻 / 40

黑芝麻核桃粥 / 41
黑芝麻松子仁豆浆 / 41
黑芝麻糊 / 41

☑ 小米 / 42

红薯二米粥 / 43
红枣香米糊 / 43
小米南瓜饼 / 43

☑ 黑米 / 44

黑米板栗糊 / 45
黑米莲子粥 / 45
黑米红枣饭 / 45

☑ 芡实 / 46

芡实茯苓糕 / 47
莲子芡实猪肉汤 / 47
芡实大米粥 / 47

肾病忌吃 / 48

面筋 尿毒症患者忌吃 / 48

土豆 肾功能受损者忌吃 / 48

糯米 糖尿病并发肾病患者忌吃 / 49

菱角 糖尿病并发肾病患者忌吃 / 49

肉类补肾宜吃 / 50

☑ 乌鸡 / 50

枸杞乌鸡汤 / 51
鹿茸炖乌鸡 / 51
乌鸡山药汤 / 51

☑ 鸭肉 / 52

冬瓜鸭肉汤 / 53
老鸭枸杞粥 / 53
冬虫夏草鸭肉汤 / 53

☑ 羊肉 / 54

当归生姜羊肉煲 / 55
山药枸杞羊肉汤 / 55
青椒羊肉粥 / 55

☑ 鸽肉 / 56

枸杞鸽子粥 / 57
黄芪枸杞炖鸽子 / 57
鸽肉木耳汤 / 57

☑ 驴肉 / 58

枸杞山药炖驴肉 / 59
驴肉煲芋头 / 59
豆豉驴肉粥 / 59

☑ 牛肉 / 60

山药牛肉煲 / 61
百合炒牛肉 / 61
胡萝卜烧牛肉 / 61

☑ 猪腰 / 62

枸杞猪腰粥 / 63
杜仲腰花 / 63
黑豆茴香猪腰汤 / 63

肾病忌吃 / 64

兔肉 肾阳虚者忌吃 / 64

鹅肉 慢性肾炎患者忌吃 / 64

猪肝 高血压肾病患者忌吃 / 65

皮皮虾 高尿酸的肾病患者忌吃 / 65

坚果补肾宜吃 / 66

☑ 板栗 / 66

板栗鸡汤 / 67
山楂莲子板栗羹 / 67
板栗烧白菜 / 67

☑ 核桃 / 68

核桃猪腰粥 / 69
核桃桂圆鸡丁 / 69
核桃枸杞紫米粥 / 69



☑ 花生 / 70

- 排骨花生粥 / 71
- 花生豌豆大米粥 / 71
- 花生核桃茯苓饼 / 71

☑ 松子仁 / 72

- 松子仁花生粥 / 73
- 松子仁爆鸡丁 / 73
- 松子仁黑芝麻糊 / 73

水产补肾宜吃 / 74

☑ 海参 / 74

- 京葱海参 / 75
- 红枣海参淡菜粥 / 75
- 海参木耳猪肉汤 / 75

☑ 海马 / 76

- 板栗炖乌鸡 / 77
- 海马童子鸡 / 77
- 海马猪腰汤 / 77

☑ 鳝鱼 / 78

- 板栗鳝鱼煲 / 79
- 鸡内金蒸鳝鱼 / 79
- 鳝鱼粥 / 79

☑ 甲鱼 / 80

- 黑豆甲鱼汤 / 81
- 冬虫夏草枸杞炖甲鱼 / 81
- 甲鱼红枣汤 / 81

☑ 牡蛎 / 82

- 牡蛎粥 / 83
- 牡蛎莲子汤 / 83
- 丝瓜炒牡蛎 / 83

☑ 泥鳅 / 84

- 参芪泥鳅汤 / 85
- 泥鳅豆腐汤 / 85
- 泥鳅瘦肉汤 / 85

☑ 墨鱼 / 86

- 墨鱼香菇粥 / 87
- 姜丝炒墨鱼 / 87
- 海鲜炒饭 / 87

肾病忌吃 / 88

螃蟹 肾病患者忌吃 / 88

黄鱼 肾炎患者忌吃 / 88

鱼翅 性功能障碍者慎用 / 89

糟鱼 肾炎患者忌吃 / 89

蔬菜补肾宜吃 / 90

☑ 山药 / 90

- 山药党参鹌鹑汤 / 91
- 冬瓜山药腰花汤 / 91
- 山药枸杞煲苦瓜 / 91

☑ 苦瓜 / 92

- 苦瓜豆腐汤 / 93
- 凉拌苦瓜 / 93
- 苦瓜大米粥 / 93

☑ 韭菜 / 94

- 韭菜炒虾仁 / 95
- 韭菜炒鸡蛋 / 95
- 羊腰韭菜粥 / 95

☑ 茼蒿 / 96

- 茼蒿炒鸡蛋 / 97
- 茼蒿冰糖饮 / 97
- 茼蒿木耳炒肉 / 97

☑ 西蓝花 / 98

- 西蓝花鹌鹑蛋汤 / 99
- 腰果西蓝花 / 99
- 草菇西蓝花汤 / 99

☑ 茼蒿 / 100

- 豆浆茼蒿汤 / 101
- 凉拌茼蒿 / 101
- 茼蒿大米粥 / 101

肾病忌吃 / 102

芹菜 肾功能下降者忌吃 / 102

竹笋 慢性肾炎及肾功能不全者忌吃 / 102

芥蓝 气血亏虚者忌吃 / 103

茭白 肾阳不足者忌吃 / 103

菌菇补肾宜吃 / 104

☑ 木耳 / 104

- 鸽肉木耳汤 / 105
- 洋葱拌木耳 / 105
- 山菌乌鸡汤 / 105

☑ 银耳 / 106

- 银耳雪梨粥 / 107
- 银耳桂圆莲子汤 / 107
- 鸡肝明目汤 / 107



☑ 香菇 / 108

香菇炒芦笋 / 109

香菇肉粥 / 109

香菇油菜 / 109

水果补肾宜吃 / 110

☑ 桑葚 / 110

桑葚果粥 / 111

桑葚五味子桂圆汤 / 111

枸杞桑葚饮 / 111

☑ 葡萄 / 112

生地藕葡萄膏 / 113

葡萄猕猴桃汁 / 113

葡萄饮 / 113

☑ 石榴 / 114

石榴莲子汤 / 115

石榴火龙果酸奶 / 115

石榴蜂蜜汁 / 115

第四章

中药、茶饮、药酒、药膳、 偏方速效补肾 / 117

温补肾阳 / 118

☑ 锁阳 强筋健骨 / 118

锁阳核桃粥 / 119

锁阳羊肉汤 / 119

羊腰巴戟锁阳汤 / 119

☑ 肉桂 补火助阳 / 120

肉桂酒 / 121

肉桂附子鸡蛋汤 / 121

肉桂五味子粥 / 121

☑ 肉苁蓉 温补肾阳 / 122

肉苁蓉淫羊藿酒 / 123

肉苁蓉山药羊肉汤 / 123

肉苁蓉枸杞茶 / 123

滋补肾阴 / 124

☑ 枸杞子 滋补肝肾 / 124

枸杞黄精炖鹌鹑 / 125

枸杞女贞酒 / 125

枸杞山药炖母鸡 / 125

☑ 黄精 补气养阴 / 126

黄精瘦肉汤 / 127

黄精大米粥 / 127

黄精生地天花粉 / 127

补肾益气 / 128

☑ 女贞子 补肝滋肾 / 128

女贞子瘦肉汤 / 129

女贞子黄精茶 / 129

女贞子桑葚汤 / 129

☑ 黄芪 补气升阳 / 130

黄芪大米粥 / 131

黄芪猪肝补血汤 / 131

黄芪瓜皮饮 / 131

固肾涩精 / 132

☑ 人参 大补元气 / 132

人参黄芪炖黑鱼 / 133

人参天冬藕粉羹 / 133

核桃人参汤 / 133

☑ 党参 补中益气 / 134

川芎黄芪炖猪心 / 135

参芪桂圆粥 / 135

党参枸杞子猪肝粥 / 135

☑ 山茱萸 收敛固涩 / 136

山茱萸菟丝子汤 / 137

山茱萸五味子汤 / 137

山茱萸韭菜饮 / 137

☑ 金樱子 固精缩尿 / 138

金樱子芡实老鸭汤 / 139

金樱子大米粥 / 139

益智仁金樱子茶 / 139

☑ 莲子 益肾固精 / 140

莲子炖猪肚 / 141

莲子益智仁大米粥 / 141

莲子白果乌鸡汤 / 141

补肾填精 / 142

☑ 鹿茸 补精髓、强筋骨 / 142

鹿茸鸡蛋汤 / 143

鹿茸炖乌鸡 / 143

鹿茸鱼肚汤 / 143



☑ 何首乌 补肾填精、强筋骨、乌须发 / 144

何首乌红糖粥 / 145

何首乌红枣瘦肉汤 / 145

何首乌炖乌鸡 / 145

☑ 熟地黄 养血滋阴、补精益髓 / 146

熟地枸杞炖猪肉 / 147

熟地首乌丹参酒 / 147

熟地天冬鸡蛋汤 / 147

家中常备补肾中成药 / 148

六味地黄丸 / 148

杞菊地黄丸 / 148

金鸡虎补丸 / 149

金锁固精丸 / 149

金匱肾气丸 / 150

济生肾气丸 / 150

忌！肾病患者不宜饮用药酒 / 151

忌！伤肾药物要谨慎 / 151

第五章

肾虚对症调理方 / 153

肾虚脱发白发 / 154

枸杞芝麻粥 / 155

山药芝麻糊 / 155

香椿苗拌核桃 / 155

肾虚记忆力减退 / 156

燕麦枸杞安神粥 / 157

酱香猪心 / 157

紫菜包饭 / 157

肾虚失眠 / 158

冰糖百合粥 / 159

萝卜牛肺二冬汤 / 159

黑豆桂圆冰糖汤 / 159

肾虚腰痛 / 160

茴香煨猪腰 / 161

续断杜仲排骨汤 / 161

淡菜黑芝麻粉 / 161

肾虚尿频 / 162

附片姜丝羊肉汤 / 163

豇豆大米粥 / 163

桑葚糯米酒 / 163

肾虚水肿 / 164

虾仁冬瓜汤 / 165

绿豆小麦通草粥 / 165

鲤鱼醋汤 / 165

肾虚腹泻 / 166

补骨脂山药粥 / 167

芸豆荔枝粥 / 167

金樱子芡实汤 / 167

肾虚便秘 / 168

板栗扒白菜 / 169

红薯大米粥 / 169

香蕉煎饼 / 169

肾虚阳痿 / 170

羊腰韭菜粥 / 171

清蒸大虾 / 171

肉苁蓉羊肉粥 / 171

肾虚遗精 / 172

芡实红枣汤 / 173

牛肉枸杞汤 / 173

黄花炒猪腰 / 173

肾虚更年期综合征 / 174

枸杞山药炖猪肉 / 175

甘草大麦大米粥 / 175

枸杞百合蛋黄羹 / 175

第六章

肾病对症调理方 / 177

肾病综合征 / 178

清炒空心菜 / 179

醋熘莴苣丝 / 179

茄子瘦肉汤 / 179

慢性肾炎 / 180

红小豆鲤鱼汤 / 181

黑鱼冬瓜大米粥 / 181

黑豆鸡蛋粥 / 181



急性肾炎 / 182

- 肉末胡萝卜汤 / 183
- 薏米白菜粥 / 183
- 芋头排骨汤 / 183

肾下垂 / 184

- 黑豆桂圆红枣汤 / 185
- 黑米虾仁炒饭 / 185
- 百合炒肉 / 185

过敏性紫癜性肾炎 / 186

- 红枣板栗粥 / 187
- 菠菜猪肉汤 / 187
- 西瓜牛奶饮 / 187

尿路感染 / 188

- 苡蓉瓜皮益肾饮 / 189
- 银花蒲公英粥 / 189
- 海参瘦肉汤 / 189

肾结石 / 190

- 鲜茅根饮 / 191
- 车前田螺汤 / 191
- 鸡内金木耳汤 / 191

急性肾衰竭 / 192

- 鲫鱼丝瓜汤 / 193
- 木耳丝瓜鸡蛋汤 / 193
- 玉米鸡蛋羹 / 193

慢性肾衰竭 / 194

- 海带萝卜大米粥 / 195
- 银耳拌黄瓜 / 195
- 鲜柠檬黄瓜汁 / 195

成人多囊性肾病 / 196

- 香菇白菜 / 197
- 芹菜拌腐竹 / 197
- 炆胡萝卜丝 / 197

第七章

慢性病患者的强肾调理方 / 199

高血压补肾方 / 200

- 牡蛎香菇汤 / 201
- 黑芝麻溜带鱼 / 201
- 桑葚粥 / 201

高脂血症补肾方 / 202

- 山楂何首乌黑槐汤 / 203
- 女贞子蜂蜜饮 / 203
- 月见草汤 / 203

糖尿病补肾方 / 204

- 猪脾蚕茧汤 / 205
- 枸杞百合糯米粥 / 205
- 枸杞鸡蛋羹 / 205

冠心病补肾方 / 206

- 制附子薏米粥 / 207
- 薤白大米粥 / 207
- 葱头香油汁 / 207

痛风补肾方 / 208

- 桑寄生煲鸡蛋 / 209
- 僵蚕黑豆酒 / 209
- 白茅根红小豆汤 / 209

中风补肾方 / 210

- 荆芥粟米粥 / 211
- 天麻炖猪脑 / 211
- 板栗桂圆粥 / 211

肿瘤补肾方 / 212

- 核桃鳖甲粉 / 213
- 冬虫夏草鸡肉汤 / 213
- 软熘虾仁腰片 / 213

肥胖症补肾方 / 214

- 茵陈荷叶粥 / 215
- 绞股蓝银杏饮 / 215
- 什锦乌龙粥 / 215

缓解期哮喘补肾方 / 216

- 南瓜红枣汤 / 217
- 猪肺虫草防喘汤 / 217
- 百合枇杷藕片汤 / 217

骨质疏松补肾方 / 218

- 排骨豆腐虾皮汤 / 219
- 羊肉木瓜大米粥 / 219
- 猪皮续断汤 / 219

附录 民间强肾偏方集锦 / 220



汉竹●健康爱家系列

补肾吃什么

宜忌速查

许建阳 张承英 / 主编

汉竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

主 编:许建阳 张承英

副主编:郝瑞生 冯 琼

编 者:刘 静 王静蓉 何旭东 张玉杰 梁 静 姜美驰



手脚冰凉是肾虚引起的，五心烦热也是肾虚造成的，这两种肾虚有什么区别呢？

喝水少、口味重、吃盐多、喝浓茶等不良习惯对肾脏健康有什么影响呢？

一提到补肾总认为是男人的事，女人难道就不需要补肾养肾了吗？

得了肾病，什么该吃，什么不该吃呢？

得了高血压、糖尿病、高脂血症等慢性病，这些病对肾会不会有影响呢？慢性病患者该如何补肾养肾呢？

……

这些问题在本书中会给您一一解决。

本书不同于市面上别的养肾书，只做简单的养肾方法介绍，而是以补肾养肾食物宜忌为出发点，将食材、中药、分型、病症等都给出了详细的饮食宜忌速查，什么能吃，什么不能吃，怎么吃，查起来方便又快捷。

本书从补肾最佳吃法、补肾作用、营养功效、补益搭配、食用注意等方面介绍了各种补肾的食材和中药。不仅如此，还给出了粥膳、茶饮、药酒、药膳、中成药、偏方等多种补肾食疗方，种类齐全，操作简单，可谓面面俱到。

另外，对于慢性病并发肾虚等各种需要补肾的情况也给出了详细的分型、饮食宜忌、预防方法和补肾食疗方。

目录

一分钟，测测你是哪种肾虚 / 10

各种肾虚各种补 / 12

肾阳虚 四肢怕冷、疲惫乏力 / 12

肾阴虚 五心烦热、大便干结 / 13

气阴两虚 腰痛、疲劳、手脚心热 / 14

阴阳两虚 手脚发热或手脚发凉 / 15

肾气不固 腰膝酸软、小便频数 / 16

肾精不足 骨骼痿软、脱发、健忘 / 17

第一章

为什么肾那么容易虚 / 19

那些容易肾虚的人 / 20

中年男性 / 20

35岁以上女性 / 20

老年人 / 20

经常熬夜者 / 21

经常抽烟酗酒者 / 21

精神长期紧张者 / 21

过饱过饥者 / 22

久坐不动者 / 22

减肥不当者 / 22

先天不足者 / 23

久病之人 / 23

那些有害无益的伤肾习惯 / 24

喝水少、老憋尿 / 24

口味重，吃盐多 / 24

过度食用豆制品 / 24

爱喝浓茶 / 25

房事过于频繁 / 25

盲目用药 / 25

那些需要警惕的信号 / 26

容易腰酸 / 26

容易疲惫、乏力 / 26

不明原因的发胖 / 26

眼睑水肿 / 26

怕冷 / 26

脱发增多 / 26

那些错误的补肾法 / 27

补肾是男人的事 / 27

补肾和壮阳是一回事 / 27

第二章

从吃开始补，吃对太重要 / 29

宜 / 30

多吃黑色食物 / 30

多吃富含维生素A、E、B₆元素食物 / 30

多吃富含锌、硒、钙元素食物 / 31

多吃高膳食纤维食物 / 31

多吃黏滑食物 / 31

忌 / 32

少吃高蛋白、高脂肪食物 / 32

少吃嘌呤含量高的食物 / 32

少吃过咸食物 / 32

限制钾元素食物的摄入 / 33

少喝啤酒等酒类饮品 / 33

限制高磷元素食物的摄入 / 33



第三章

补肾伤肾食材宜忌速查 / 35

五谷杂粮补肾宜吃 / 36

☑ 黑豆 / 36

黑豆薏苡仁粥 / 37

海带黑豆瘦肉汤 / 37

黑豆米饭 / 37

☑ 红小豆 / 38

红小豆板栗黑米糊 / 39

三豆饮 / 39

高粱米红小豆粥 / 39

☑ 黑芝麻 / 40

黑芝麻核桃粥 / 41

黑芝麻松子仁豆浆 / 41

黑芝麻糊 / 41

☑ 小米 / 42

红薯二米粥 / 43

红枣香米糊 / 43

小米南瓜饼 / 43

☑ 黑米 / 44

黑米板栗糊 / 45

黑米莲子粥 / 45

黑米红枣饭 / 45

☑ 芡实 / 46

芡实茯苓糕 / 47

莲子芡实猪肉汤 / 47

芡实大米粥 / 47

肾病忌吃 / 48

面筋 尿毒症患者忌吃 / 48

土豆 肾功能受损者忌吃 / 48

糯米 糖尿病并发肾病患者忌吃 / 49

菱角 糖尿病并发肾病患者忌吃 / 49

肉类补肾宜吃 / 50

☑ 乌鸡 / 50

枸杞乌鸡汤 / 51

鹿茸炖乌鸡 / 51

乌鸡山药汤 / 51

☑ 鸭肉 / 52

冬瓜鸭肉汤 / 53

老鸭枸杞粥 / 53

冬虫夏草鸭肉汤 / 53

☑ 羊肉 / 54

当归生姜羊肉煲 / 55

山药枸杞羊肉汤 / 55

青椒羊肉粥 / 55

☑ 鸽肉 / 56

枸杞鸽子粥 / 57

黄芪枸杞炖鸽子 / 57

鸽肉木耳汤 / 57

☑ 驴肉 / 58

枸杞山药炖驴肉 / 59

驴肉煲芋头 / 59

豆豉驴肉粥 / 59

☑ 牛肉 / 60

山药牛肉煲 / 61

百合炒牛肉 / 61

胡萝卜烧牛肉 / 61

☑ 猪腰 / 62

枸杞猪腰粥 / 63

杜仲腰花 / 63

黑豆茴香猪腰汤 / 63

肾病忌吃 / 64

兔肉 肾阳虚者忌吃 / 64

鹅肉 慢性肾炎患者忌吃 / 64

猪肝 高血压肾病患者忌吃 / 65

皮皮虾 高尿酸的肾病患者忌吃 / 65

坚果补肾宜吃 / 66

☑ 板栗 / 66

板栗鸡汤 / 67

山楂莲子板栗羹 / 67

板栗烧白菜 / 67

☑ 核桃 / 68

核桃猪腰粥 / 69

核桃桂圆鸡丁 / 69

核桃枸杞紫米粥 / 69



☑ 花生 / 70

- 排骨花生粥 / 71
- 花生豌豆大米粥 / 71
- 花生核桃茯苓饼 / 71

☑ 松子仁 / 72

- 松子仁花生粥 / 73
- 松子仁爆鸡丁 / 73
- 松子仁黑芝麻糊 / 73

水产补肾宜吃 / 74

☑ 海参 / 74

- 京葱海参 / 75
- 红枣海参淡菜粥 / 75
- 海参木耳猪肉汤 / 75

☑ 海马 / 76

- 板栗炖乌鸡 / 77
- 海马童子鸡 / 77
- 海马猪腰汤 / 77

☑ 鲮鱼 / 78

- 板栗鲮鱼煲 / 79
- 鸡内金蒸鲮鱼 / 79
- 鲮鱼粥 / 79

☑ 甲鱼 / 80

- 黑豆甲鱼汤 / 81
- 冬虫夏草枸杞炖甲鱼 / 81
- 甲鱼红枣汤 / 81

☑ 牡蛎 / 82

- 牡蛎粥 / 83
- 牡蛎莲子汤 / 83
- 丝瓜炒牡蛎 / 83

☑ 泥鳅 / 84

- 参芪泥鳅汤 / 85
- 泥鳅豆腐汤 / 85
- 泥鳅瘦肉汤 / 85

☑ 墨鱼 / 86

- 墨鱼香菇粥 / 87
- 姜丝炒墨鱼 / 87
- 海鲜炒饭 / 87

肾病忌吃 / 88

- 螃蟹 肾病患者忌吃 / 88
- 黄鱼 肾炎患者忌吃 / 88
- 鱼翅 性功能障碍者慎用 / 89
- 糟鱼 肾炎患者忌吃 / 89

蔬菜补肾宜吃 / 90

☑ 山药 / 90

- 山药党参鹌鹑汤 / 91
- 冬瓜山药腰花汤 / 91
- 山药枸杞煲苦瓜 / 91

☑ 苦瓜 / 92

- 苦瓜豆腐汤 / 93
- 凉拌苦瓜 / 93
- 苦瓜大米粥 / 93

☑ 韭菜 / 94

- 韭菜炒虾仁 / 95
- 韭菜炒鸡蛋 / 95
- 羊腰韭菜粥 / 95

☑ 茼蒿 / 96

- 茼蒿炒鸡蛋 / 97
- 茼蒿冰糖饮 / 97
- 茼蒿木耳炒肉 / 97

☑ 西蓝花 / 98

- 西蓝花鹌鹑蛋汤 / 99
- 腰果西蓝花 / 99
- 草菇西蓝花汤 / 99

☑ 茼蒿 / 100

- 豆浆茼蒿汤 / 101
- 凉拌茼蒿 / 101
- 茼蒿大米粥 / 101

肾病忌吃 / 102

- 芹菜 肾功能下降者忌吃 / 102
- 竹笋 慢性肾炎及肾功能不全者忌吃 / 102
- 芥蓝 气血亏虚者忌吃 / 103
- 茭白 肾阳不足者忌吃 / 103

菌菇补肾宜吃 / 104

☑ 木耳 / 104

- 鸽肉木耳汤 / 105
- 洋葱拌木耳 / 105
- 山菌乌鸡汤 / 105

☑ 银耳 / 106

- 银耳雪梨粥 / 107
- 银耳桂圆莲子汤 / 107
- 鸡肝明目汤 / 107

