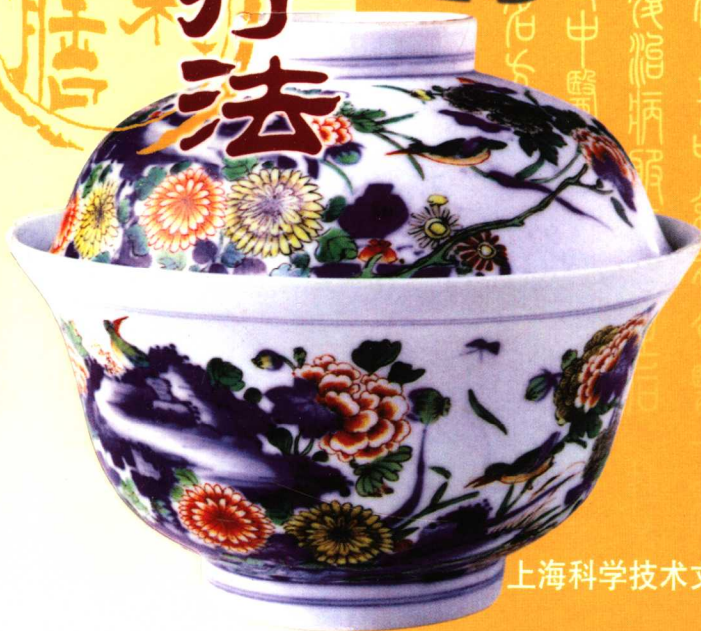


* 中华自我保健药膳文库 *

孙炜华 高正国 主编

泌尿系统疾病

药膳疗法



上海科学技术文献出版社

泌尿系统疾病

MI NIAO XI TONG JI BING

药膳疗法

YAO SHAN LIAO FA

中华自我保健药膳文库

孙炜华 高正国 主 编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

泌尿系统疾病药膳疗法 / 孙炜华等主编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2005. 5
ISBN 7-5439-2338-6

I. 泌... II. 孙... III. 泌尿系统疾病—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第051531号

责任编辑: 胡德仁

泌尿系统疾病药膳疗法

孙炜华 高正国 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张10.5 字数227 000

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 7-5439-2338-6 / R · 632

定价: 18.50元

<http://www.sstlp.com>



中

国药膳是中医药学的重要组成部分。数千年来，它始终伴随着中医药学的发展而不断地得以丰富和充实，逐步形成了具有系统理论和深厚实践基础的中国药膳学。

序

药膳在中国源远流长，早在远古时代就有“神农尝百草”的传说，探索食物与药物的功效、用途，故有“药食同源”之说。公元前一千多年，周朝将医生分为四科，其中就有“食医”一科，专门调配膳食，为帝王养生、保健、康复、治病服务。之后，在《黄帝内经》、《神农本草经》、《伤寒杂病论》等中医经典著作中，已载有许多药食并用的中药品种与药膳名方。唐代孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》专列了“食治”、“养老食疗”等门类，药膳方药的内容十分丰富。据史料记载，至隋唐时期，食疗专著约有60多种，可惜大多已散佚，其中唐代孟诜所著的《食疗本草》是我国现存最早的食疗专著，对后世颇有影响。自宋代以来，《太平圣惠方》、《寿亲养老新书》、《饮膳正要》、《本草纲目》、《遵生八笺》、《随息居饮食谱》、《调疾饮食辨》、《随园食单》、《老老恒言》等一大



序

批食疗、药膳的重要著作与专著相继问世，大大丰富了药膳的内容，药用食物发展到了300余种，药膳形式变化多样，理论更加系统完整，“药膳”作为一门专门学问已初具规模。建国以后，特别是近20多年以来，对药膳食疗的研究更加系统全面，保健食品不断涌现，《中国药膳学》、《中国食疗学》、《实用中医营养学》等专著，似雨后春笋般蓬勃发展，在国内国际产生了很大的影响。

中国药膳是集滋养、保健、防病、治病、康复于一体的特殊食品，它不是食物与中药的简单相加，而是根据食用对象的个体体质、病情与阶段的不同，以及社会生活环境的变化，运用辨证配膳的理论，有针对性地选择食物、药物、调料等精制而成的疗效食品，其科学性是不言而喻的。

当今，我们正处在高新技术迅猛发展时期，生活崇尚回归自然、返朴归真，世界性的“绿色工程”方兴未艾。人类对于自身健康问题，作了慎重而有价值的反思与总结，从单纯治疗疾病的简单思维中解放出来，提出了新的命题与新的要求，开始注重如何解决亚健康状态与提高生存质量的问题，这是医





学领域中认识上的重大飞跃。解决这样一个课题,西医学尚无理想完善之办法,而自然医学、传统医学,特别是几千年来曾为中华民族繁衍昌盛作出重大贡献的中医药膳学,在这方面具有独特的优势,它理所当然地得到国际上的广泛青睐。中国药膳是中医药学的重要组成部分,认真做好对其科学内容的总结、整理、发掘和研究,对于人类健康来说,是一项极有意义和极为重要的工作,它能帮助人们建立起科学有序的生活饮食方法,从中获得健康。



令人高兴的是在诸多“食疗”、“药膳”著作之后,《中华自我保健药膳文库》丛书面世了,它在广泛收集古今药膳资料的基础上,以人体脏器系统和疾病为线索,进行分类、总结、集成、提炼和升华,内容丰富、实用,为患有各种疾病的人们在药物治疗之外,提供了饮食保健康复的辅助方法,可谓是一项富有意义的善举。

上海中医药大学校长
上海中医药研究院院长
上海市中医学会副会长

俞 敏 洪





人类有意识地采取饮食方法来达到防病、治病、养生目的的研究,在我国已有两千多年的历史。《周礼·天官》记载了古代中国的医事制度,将医生分为食医、疾医、疡医和兽医四类,而食医位列其首。我国自古就有“医食同源”、“药食同功”之说。历代名医,芸芸众生,在“安身之本,必资于食”思想的指导下,在防病治病的实践中,辛勤探索,积累了丰富的经验。古今中医药文献中,载有许多药食两用的动植物和大量的药膳方剂,它是祖国医药宝库中的瑰宝之一。时至今日,随着“回归自然”的观念深入人心,世界公众对纯天然药物——中药,以及自然疗法之一的药膳疗法倍加关注和赞赏。又因现代医学模式的转换,人类对疾病本质的认识不断加深,人们已经认识到许许多多的疾病,确实可以通过适当的饮食调理,或服用某些药膳,达到预防、治疗的目的。所谓药膳疗法,就是选用某些具有一定保健和治疗作用的食物,或在食物中配以适当的中药,通过炮制、烹调,制成各种茶饮、菜肴、羹汤或饭粥、茶点等,使其具有食物和药物的双重作用,既有食物的美味,又有药





物的效用，“寓治于食”，因此，深受人民群众的喜爱，长盛不衰。

本书是《中华自我保健药膳文库》中的“泌尿系统疾病药膳疗法”专辑。是专为患有泌尿系统疾病的病人及家属编写的。患了泌尿系统疾病，特别是肾脏疾病以后，对饮食的供给，有一定的要求。而很多人在患病以后，对日常饮食中，哪些食物对人体康复有利，哪些食物对康复不利，甚至有害，疑惑多多，不甚明了，因此，就更有普及这方面科学知识的必要。我们知道，泌尿系统包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道四部分，是肌体主要的排泄器官。其功能是将人体代谢过程中所产生的废物和毒物，通过尿液排出体外，以维持机体内环境的相对稳定。在这些脏器中，尤其是肾脏，不仅具有排泄功能，而且有调节体液、维持电解质和酸碱平衡的功能，也是重要的内分泌器官，它能产生多种生物活性物质，如肾素、促红细胞生成素、前列腺素和羟化的维生素 D₃ 等，从而调节血压、红细胞生成和骨骼生长发育等活动过程。如果泌尿系的功能发生障碍，代谢产物将蓄积于体液中并改变其理化性质，破坏内





环境的相对稳定,从而影响机体新陈代谢的正常进行,严重时可出现肾功能衰竭而危及生命。俗话说“是药三分毒”,很多化学合成药物的代谢产物(包括有毒物质)要通过肾脏排出体外,当肾脏功能受损,排尿和排毒功能降低,化学合成药物对人体的毒副作用就更为明显,疾病的治疗亦会受到一定的限制。此时用天然无毒的药膳疗法作为辅助治疗,就更能显示其科学性和优越性。这些药膳对改善症状、增强体质、巩固疗效、配合药物和放、化疗及透析等疗法方面,均有积极作用。同时,必须指出的是,尽管药膳疗法种类繁多,疗效确切,但并非每一种药膳适合任何一个患有泌尿系统疾病的人。这是因为人的体质有阴、阳、虚、实之别,药、食的性味有寒、热、温、凉之异,服用药膳,同样有辨证择膳的问题。病人可根据自身情况,对照有关内容,辨清自己大致属于何种证型,而取方“自疗”,若同时兼见几种证型者,可配合应用。

本书是作者在收集和研究大量古今中医药和食疗文献的基础上编撰而成,共选择了对泌尿系统疾病施之有效、安全无毒、取





材方便、制法简单、味道可口的药膳验方、秘方 600 多个,以病证为纲、膳型为目排列。本书例举的系泌尿系统的常见病、多发病,如急性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、肾病综合征、泌尿系统感染、肾结核、泌尿系统结石、肾功能衰竭、血尿、蛋白尿、遗尿、小便频数、小便不利等 12 种病证(泌尿系统中的肿瘤,因有《肿瘤药膳疗法》专辑,本书从略)。膳型分为菜肴、羹汤、饭粥、茶饮、糕饼、蜜疗、酒疗、膏糖、花果等。

拥有健康是人类永恒的追求。希望本书的出版,能够对患有泌尿系统疾病的病人及其家属有所裨益,这也是编者的最大心愿。

编 者
2005 年 5 月





目 录

MU LU

急性肾小球肾炎

菜 肴

- 玉米须煮蚌肉 (3)
- 扒冬瓜球 (3)
- 瓜皮炖肉 (4)
- 余乌鱼片 (4)
- 赤豆黄母鸡 (5)
- 芪蒸鹤鹑 (5)
- 豆腐狮子头 (6)
- 豆芽海带炖鲫鱼 (6)
- 何首乌煮鸡蛋 (7)
- 蒜煮老鸭 (7)
- 糖醋西瓜翠衣 (8)

羹 汤

- 三鲜苦瓜汤 (8)
- 木耳黄花菜汤 (9)
- 石花菜汤 (9)
- 瓜皮赤豆汤 (9)
- 冬瓜赤豆汤 (10)

- 赤豆桑皮汤 (10)
- 赤小豆薏苡仁泥鳅汤... (10)
- 炖泥鳅汤 (11)
- 扁尖冬瓜汤 (11)
- 萝卜鲫鱼汤 (12)
- 薏冬鲫鱼汤 (12)

饭 粥

- 车前叶粥 (13)
- 冬瓜赤豆粥 (13)
- 白菜薏苡仁粥 (14)
- 西瓜粥 (14)
- 芹菜粥 (14)
- 茅根赤豆粥 (15)
- 胡萝卜粥 (15)
- 黄芪赤豆粥 (15)
- 粳米防风粥 (16)

茶 饮

- 大蒜西瓜汁 (16)



冬瓜皮蚕豆汤	(17)
赤小豆汤	(17)
芹菜汁	(17)
紫苏叶茶	(18)
苓皮椒目汤	(18)
茅芦竹叶饮	(18)
茅根二草茶	(19)
肾炎水肿茶	(19)
浮萍木贼草茶	(19)
柿叶茶叶饮	(20)
浮萍黑豆汤	(20)
姜茶饮	(21)
益母草茶	(21)

桑白皮茶	(21)
黄芩夏枯草钩藤茶	(22)
菠萝肉饮	(22)
葫芦双皮汤	(22)
紫苏葱白饮	(23)
槟榔橘梗饮	(23)
薄荷芦根饮	(23)

酒 疗

水蓼酿酒	(24)
范汪蒲黄酒	(24)

膏 糖

米须糖	(25)
姜枣膏	(25)

慢性肾小球肾炎

菜 肴

大蒜烧鲫鱼	(28)
冬瓜干贝炖田鸡	(28)
虫草鸭	(29)
虫草炖鸡	(29)
肉片冬瓜	(30)
肉片炒花菜	(30)
赤小豆煨鲤鱼	(30)
花生米拌黄瓜	(31)
芹菜炒虾仁	(31)

杜仲爆羊腰	(32)
枣仁焖鸡	(32)
参竹焖鸭	(33)
胡椒蛋	(34)
胡豆炖牛肉	(34)
枸杞番茄鱼片	(34)
香干肉丝炒芹菜	(35)
黄芪蒸鸡	(35)
黄芪煨羊肉	(36)
黄芪糖醋鲤鱼	(36)





黄花菜蒸肉饼	(37)
黄鱼茶叶方	(37)
清蒸虫草白花鸽	(38)
蒜子焖羊肉	(38)
蒸黄姑鱼方	(39)
槐花酥虾	(39)
熘炒黄花猪腰	(40)
糖蒜鳖肉	(40)

羹 汤

马鞭鱼汤	(40)
马蹄煲猪肚	(41)
乌鲤鱼汤	(41)
玉米须炖乌龟	(41)
白扁豆煨鸭汤	(42)
冬瓜砂仁汤	(42)
赤小豆汤	(43)
花生蚕豆汤	(43)
花生大枣茅根汤	(43)
杜仲五味炖羊肾	(44)
青鸭羹	(44)
益母草牛膝蛤蚧汤	(45)
泥鳅炖芋艿	(45)
荠菜豆腐汤	(46)
荸荠煮海蜇	(46)
莼羹	(47)

通络大枣汤	(47)
黄芪猴头汤	(47)
黄芪糯稻根玉米须汤	(48)
菊花鱼汤	(49)
猪蹄汤	(49)
黑豆壮腰汤	(49)
熟地黄瑶柱牛骨汤	(50)
鲫鱼解毒汤	(50)

饭 粥

大枣桂圆粥	(51)
玉米山药粥	(51)
玉米扁豆粥	(51)
白果芡实糯米粥	(52)
冬瓜粥	(52)
多味黄芪粥	(53)
吴茱补骨脂山药粥	(53)
茯苓山药粥	(54)
枸杞大枣粥	(54)
眉豆饭	(54)
桂枝生姜粥	(55)
核桃仁酪	(55)
栗子茯苓粥	(55)
鸭肉粥	(56)
黄芪粥	(56)
绿豆猪肝粥	(57)





鲤鱼汁粥 (57)

鲫鱼灯心草粥 (57)

茶 饮

马鞭草地榆茶 (58)

车前子白蒺藜汤 (58)

芡实茶 (58)

豆汁饮 (59)

茅根菠萝速溶饮 (59)

黄芪灵脾茶 (60)

黄芪山药龟板饮 (60)

慢性肾炎茶 (60)

糕 饼

大枣糕 (61)

枣泥芝麻团 (61)

蚕豆糕 (62)

蜜 疗

马蹄萝卜汁 (62)

薏苡仁大枣蜜 (63)

熟地山药蜜 (63)

酒 疗

治新久水肿酒 (64)

膏 糖

参术膏 (64)

参苓膏 (65)

钩藤膏 (65)

其 他

山羊奶方 (66)

芋头散 (66)

西瓜煮蒜 (66)

猪胆绿豆粉 (67)

煮豌豆 (67)

肾病综合征

菜 肴

冰糖甲鱼 (69)

红煨乳鸽 (70)

赤豆冬瓜大蒜烧黑鱼 (70)

芪杞炖乳鸽 (71)

青蒜炒猪肝 (71)

莲子猪肚 (72)

荷莲豆炖西洋鸭 (72)

黄芪牛肉 (73)

清炖水牛蹄 (73)

羹 汤

开洋萝卜汤 (74)

乌鱼冬瓜汤 (74)

玉米汁鲫鱼汤 (75)





阿胶鸡蛋饮	(75)
茯苓鲤鱼汤	(76)
鲤鱼赤小豆汤	(76)
薤菜荸荠汤	(76)
蟾蜍煲猪肚	(77)
饭 粥	
八宝粥	(77)
郁李仁粥	(78)
枸杞山药粥	(78)
莲肉茯苓糊	(79)

鲤鱼麻仁粥	(79)
薤苡仁粥	(79)
糕 饼	
芡实栗子饼	(80)
茯苓饼	(80)
怀山药茯苓糕	(81)
膏 糖	
扶正泄浊膏	(81)
参鹿补膏	(82)

泌尿系感染

菜 肴	
番茄炒鸡蛋	(85)
鱼腥草拌莴笋	(85)
炒茼蒿	(86)
香椿鱼	(86)
香椿豆腐	(86)
莴苣炒豆芽	(87)
酒炒螺蛳	(87)
凉拌番茄	(88)
凉拌莴苣丝	(88)
海藻煮黄豆	(88)
黄芪杞子炖乳鸽	(89)
麻酱拌粉丝	(89)

淡竹蘑菇菜心	(90)
紫苏炒田螺	(90)
滑石溜黄瓜	(91)
羹 汤	
车前绿薏汤	(91)
车前草煲猪小肚	(92)
车前赤豆玉米须汤	(92)
白兰花猪瘦肉汤	(93)
芹菜大枣汤	(93)
旱莲草煲猪瘦肉	(93)
荞麦白糖饮	(94)
柿饼灯草汤	(94)
虾米白菜汤	(94)





葶苈茅根汤	(95)	马齿苋车前草煎 ...	(104)
莲子六一汤	(95)	木棉花糖水	(104)
黄花菜猪瘦肉汤 ...	(96)	车前子饮	(104)
瓠瓜羹	(96)	车前苹果汁	(105)
淡菜萝卜荠菜汤 ...	(97)	车前竹叶甘草汤 ...	(105)
葱白灯心丝瓜汤 ...	(97)	乌梅茶	(106)
鲜藻煎	(97)	凤尾草米泔汤	(106)
饭 粥		六一散煮豆腐浆 ...	(106)
小米粥	(98)	玉米须车前饮	(106)
马齿苋煲粥	(98)	甘蔗白藕汁	(107)
王不留行丹参粥 ...	(98)	冬瓜瓢汤	(107)
牛乳粥	(99)	西须饮	(108)
火麻仁绿豆粥	(99)	番茄汁	(108)
玉米粥	(100)	西瓜番茄汁	(108)
田螺肉粥	(100)	苋根车前汤	(109)
竹叶粥	(100)	芹菜车前汤	(109)
竹叶菜粥	(101)	芥菜饮	(109)
泽泻薏苡仁粥	(101)	薏苡仁汤	(110)
鸭跖草粥	(102)	尿感茶	(110)
桑椹粥	(102)	苦瓜茶	(110)
葵菜粥	(102)	鱼腥草茶	(111)
滑石瞿麦粥	(103)	茭白汁饮	(111)
榆白皮粥	(103)	柳叶茶	(112)
茶 饮		鸭跖草茶	(112)
二仙饮	(103)	通草茶	(112)



野菊金沙茶	(113)
清明柳叶速溶液 ...	(113)
绿豆芽汁	(114)
葵根饮	(114)
蒲公英茶	(114)
榕树须冰糖茶	(114)
薄荷玉米须饮	(115)
蜜 疗	
白蜜炖阳桃	(115)
蒲桃浆方	(116)
酒 疗	
竹叶酒	(116)

通草酿酒	(117)
膏 糖	
二仙膏	(117)
玉米须膏	(118)
白术膏	(118)
地藕膏	(118)
地锦草膏	(119)
尿路感染方	(119)
忍冬藤留行子膏 ...	(120)
其 他	
赤豆沙	(120)

肾 结 核

菜 肴

百部汁卤猪肾	(122)
沙参冬虫草炖龟肉...	(123)
鸡翅烧猴头菇	(123)
松子全鸭	(124)
酒煮鳗鱼	(124)
清蒸鲥鱼	(125)

羹 汤

二冬甲鱼汤	(125)
二冬腐丝汤	(126)
木瓜百合饮	(126)

车前草绿豆汤	(127)
百合桂圆羹	(127)
荠菜蛋汤	(128)
荠菜蜜枣猪腩汤 ...	(128)
蚝肉乌龟汤	(129)
海带绿豆甜汤	(129)
黄鱼鱼肚汤	(130)
银耳羹	(130)
银耳虫草汤	(131)
银耳莲子汤	(131)
猪肾百部枯草汤 ...	(132)

