

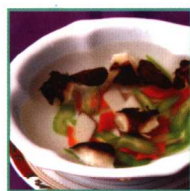
○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

肾病

NEPHROSIS

主编 姚呈虹 刘正才
编著 马玉兰 杨小傲



人民卫生出版社

○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

肾病

NEPHROSIS

编著 马玉兰 杨小傲

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾病/马玉兰等编著. —北京:人民卫生出版社,
2006. 1

(慢性疾病营养美味配餐图谱)

ISBN 7-117-07317-9

I. 肾... II. 马... III. 肾疾病-食物疗法-食谱

IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 147638 号

慢性疾病营养美味配餐图谱

肾 病

主 编:姚呈虹 刘正才

编 著:马玉兰 杨小傲

出版发行:人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址:(100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址:<http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

邮购电话:010-67605754

印 刷:北京人卫印刷厂

经 销:新华书店

开 本:1000×1400 1/32 印张:4

字 数:149千字

版 次:2006年1月第1版 2006年1月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 7-117-07317-9/R·7318

定 价:22.00元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

主 任 吴菊仙

副主任 周 迎 吕拴过

主 编 姚呈虹 刘正才

副主编 周建华 孟海生 刘永昌 李三喜 李 平

编 委 (按姓氏笔画为序排列)

卫冰琴 马玉兰 王红梅 曲春昭 阳克明

何 玲 张有勋 张旭武 李 晶 李大玲

杜晋花 杨小傲 邱新民 陈石元 范双锁

青长俊 南晋生 董旭峰

摄 影 崔世来 李铁成

菜品制作 运城夹马口大厦

运城耀武厨师学校

序

科学技术的现代化，为人们提供了越来越丰富的食物品种，经过加工的成品、半成品，更是花样翻新，层出不穷。在这琳琅满目的各类食物面前，我们如何选择，如何搭配，如何烹调，如何根据自己的身体状况科学调理，既吃得美味可口，又可巧妙地吃出均衡营养；既可使摄入的营养成分有利于防病健体，又可美容助颜，延缓衰老，使人健康长寿；这就是现代营养学的科学思维方法。

随着时代的进步，相伴而来的现代文明病也越来越多。很多病是“吃”出来的，人们形象地说：现在是吃的好了，动的少了，生病多了。诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等都与吃得不合理、不科学息息相关。饮食是人们最重要的生活方式之一。有统计表明，生活方式不科学，导致70%的人处于亚健康状态，15%的人受着各类疾病的困扰与折磨，只有15%的人才是真正健康的。多数人不懂营养科学、不会吃、不会通过食疗调养疾病，造成吃出疾病或加重病情。因此，尽快普及营养科学知识，及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，本套书就是为此而编绘的。

中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。本书必将为常见慢性病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。为此，我乐而为序。

董洪运

2005年11月

前言 Preface

各种原因引起的慢性肾炎、肾病综合征、慢性肾功能不全（其严重阶段即为尿毒症）等慢性肾病，以及高血压、糖尿病等慢性疾病引起的继发性肾损害，是常见病、多发病，严重影响到人们的健康和生命安全（我国每年、每百万人口中约有96~100人死于肾衰竭）。此时，病人的膳食营养成分应随肾功能障碍或减退的程度进行调整，使摄入的营养成分能够适应病变肾脏的功能，以减轻肾脏负担，并适当发挥其现存的生理功能，以维持病人的营养需要，增加抗病能力。所以，饮食治疗是综合治疗慢性肾病、延缓慢性肾病进展的重要措施之一；合理的饮食营养配餐，有利于肾病的康复，或控制病情的进展、延缓病情的恶化；从中医学的角度来讲，平时注意不同体质的营养配餐，还能增进体质或改善病变体质，在一定程度上预防肾病的发生，或促进肾病的康复。为此，我们特编写本书，希望能在饮食营养配餐方面为慢性肾病患者提供一些有益的帮助。

本书内容主要有以下四个部分：首先在第一部分简要介绍了慢性肾炎、肾病综合征、慢性肾功能不全三种常见慢性肾病的饮食调养原则、慢性肾病最佳调养食品等常识。第二部分，主要针对上述三种常见慢性肾病，收录了100个营养价值较高、味道相对鲜美的饮食配餐，简要介绍了每道配餐的功效益、原料、做法、适用人群、吃法及有关禁忌，并将其主要原料的功效益、营养成分、做法技巧及注意事项，以小贴士的形式告诉读者，同时在小贴士中穿插介绍了一些有关慢性肾病的医学小常识。其中每道配餐并配有1幅精美的彩色图谱，形象直观，有助于读者选择和试做适合自己的配餐。为指导日常配餐，在第三部分专门列出“一周配餐表”以示例。第四部分，收录了一些适宜于慢性肾病，且简便易行、多行之有效的单方，希望对慢性肾病患者康复有所裨益。此外，书末还附录了含钠、钾量较低的食物表，可供慢性肾病患者配餐时参考。

本书可供药膳医师、慢性肾病患者及家庭主妇参考。

马玉兰 杨小傲

2005年11月

第一部分 慢性肾病患者饮食调养的常识与技巧 — 1

1. 饮食调养原则 ——— 2
2. 最佳调养食品 ——— 3
3. 生活方式注意事项 — 5
4. 饮食误区与禁忌 — 5

第二部分 慢性肾病患者营养美味配餐 ————— 7

一、菜肴类

1. 素三鲜 ————— 8
2. 胡萝卜爆肉丁 ——— 9
3. 香酥白菜卷 ——— 10
4. 荔枝爆丝瓜 ——— 11
5. 香炸肉条 ——— 12
6. 二瓜肉丁 ——— 13
7. 香炸猪排 ——— 14
8. 木须肉 ——— 15
9. 芝麻里脊 ——— 16
10. 五彩鸡肉丝 ——— 17
11. 肉末扒花菜胡萝卜 — 18
12. 西红柿青椒鸡蛋煎饼 19
13. 栗子排骨 ——— 20
14. 番茄炒猪肉 ——— 21
15. 莲藕炖猪肉 ——— 22
16. 红枣炖猪肉 ——— 23
17. 油菜珍珠丸子 ——— 24
18. 甜椒鸡丁 ——— 25
19. 枸杞鸡丝 ——— 26
20. 人参枸杞鸡腿 ——— 27
21. 板栗凤翅煲 ——— 28
22. 清炖五色鸡块 ——— 29
23. 芡实煲家鸡 ——— 30
24. 红烧山鸡 ——— 31
25. 枸杞炖乌鸡 ——— 32
26. 双椒炒银芽 ——— 33
27. 香茄子 ——— 34
28. 香菇芹菜 ——— 35
29. 扒冬瓜条 ——— 36
30. 枸杞银芽 ——— 37
31. 扒奶汁白菜 ——— 38
32. 栗子白菜 ——— 39
33. 丝瓜黄花菜 ——— 40
34. 炒三丝 ——— 41
35. 麒麟冬瓜 ——— 42
36. 黄花香菇肉丝 ——— 43
37. 冬瓜排骨 ——— 44
38. 七彩猪肉丝 ——— 45
39. 萝卜菇瓜炖猪肉 ——— 46
40. 四季豆木耳肉 ——— 47
41. 空心菜炒猪肉 ——— 48
42. 熘炒黄花猪腰 ——— 49
43. 茄汁鹌鹑蛋 ——— 50
44. 鸡柳黄花菜 ——— 51
45. 海带肉丝 ——— 52
46. 炒鹌鹑 ——— 53
47. 枸杞杜仲炖鹌鹑 ——— 54
48. 丁香焖鸭 ——— 55
49. 子姜鸭片 ——— 56
50. 鲫鱼炖蛋 ——— 57
51. 三色鱼仁 ——— 58
52. 薏米红枣炖母鸡 ——— 59

53. 黄芪枸杞乌鸡 ----- 60	69. 巴戟黑豆鸡汤 ----- 76	85. 红米粥 ----- 92
54. 参芪香菇炖鸡腿 ---- 61	70. 五元鸡汤 ----- 77	86. 山药藕粉红枣粥 ---- 93
55. 薏米番茄炖鸡腿 ---- 62	71. 莲子白果冬瓜汤 ---- 78	87. 黄芪大枣粥 ----- 94
56. 虫草椒目鸭 ----- 63	72. 冬瓜木耳萝卜汤 ---- 79	88. 八宝咸粥 ----- 95
57. 糖醋鲤鱼 ----- 64	73. 蜜枣薏米莲子汤 ---- 80	89. 猪肾粥 ----- 96
58. 炖沙锅鱼腩 ----- 65	74. 冬瓜黄瓜汤 ----- 81	90. 胡萝卜芹菜瘦肉粥 - 97
59. 豆苗海带炖鲫鱼 ---- 66	75. 芹菜薏米红枣汤 ---- 82	91. 花生薏米赤豆粥 ---- 98
60. 红枣黑豆炖鲤鱼 ---- 67	76. 冬瓜赤豆薏米汤 ---- 83	92. 空心菜藕粥 ----- 99
二、汤羹类	77. 枸杞银耳高粱羹 ---- 84	93. 三宝粥 ----- 100
61. 山药清汤 ----- 68	78. 葱姜鲫鱼汤 ----- 85	94. 黄芪薏米赤豆粥 -- 101
62. 丝瓜枸杞羹 ----- 69	79. 鲤鱼精汤 ----- 86	95. 鲤鱼莲子荷叶粥 -- 102
63. 银耳红枣蜜瓜汤 ---- 70	80. 薏米莲子瘦肉汤 ---- 87	96. 赤小豆鲤鱼粥 ---- 103
64. 桂圆红枣木耳羹 ---- 71	81. 山鸡冬瓜汤 ----- 88	97. 冬瓜鸭子粥 ----- 104
65. 红枣莲子汤 ----- 72	三、粥类	四、其他
66. 冰糖三子银耳汤 ---- 73	82. 枸杞红枣粳米粥 ---- 89	98. 蜜梨果桃汁 ----- 105
67. 腰子杜仲汤 ----- 74	83. 莲子芡实粥 ----- 90	99. 葡萄桑椹玫瑰汁 -- 106
68. 牛奶煲木瓜 ----- 75	84. 栗子山药粥 ----- 91	100. 蜜奶汁 ----- 107

第三部分 慢性肾病患者一周配餐表 ----- 108

第四部分 慢性肾病患者常用食疗单方 ----- 110

1. 山羊奶	11. 大蒜黑鱼	21. 大枣膏
2. 鲜牛奶	12. 大蒜蒸西瓜	22. 生姜粥
3. 黄芪饮	13. 玉米须茶	23. 姜汁蜂蜜饮
4. 煮豌豆	14. 蒜鸭饮	24. 郁李仁粥
5. 芋头散	15. 藕米膏	25. 米醋花生
6. 黄花菜蒸肉饼	16. 瓜皮茅根饮	26. 菊花鱼
7. 猪蹄汤	17. 茅根赤豆粥	27. 蕺菜饮
8. 黄芪柿叶汤	18. 银耳黄花菜汤	28. 红枣粳米粥
9. 绿豆汤	19. 枸杞大枣粥	29. 葛根粉粥
10. 西瓜汁	20. 阿胶鸡蛋饮	30. 芡实粥

附表1 含钠量较低的食物 ----- 114

附表2 含钾量较低的食物 ----- 115

第一部分

慢性肾病患者

饮食调养的常识与技巧

1 饮食调养原则

(1) 慢性肾小球肾炎

● 饮食蛋白的控制:

* 肾功能不全患者应予低蛋白饮食,一般限制在成人每日30~40克。

* 如患者肾功能正常,一般按正常需要量供给,成人每日每千克体重0.8~1.0克。

* 饮食蛋白多予以优质蛋白(主要指鸡蛋、牛奶和瘦肉等动物蛋白),以补充人体内不能合成的必须氨基酸。

● 根据患者有无水肿、高血压等情况及其程度来限制食盐的摄入量,分别给予少盐、无盐饮食,以减轻肾脏负担。禁食一切盐腌及含碱多的食物。

● 一般不严格限制饮水量。但病人出现少尿、明显水肿和高血压时,则要严格限制饮食进水量。

● 多食用新鲜蔬菜和水果,以补充各种营养成分,纠正贫血等症状。

● 少吃高脂肪食物,尤其是肥肉和动物内脏,以避免肾血管硬化,加重肾损害。

(2) 肾病综合征

● 蛋白质的摄入量:

* 发病早期和极期,可给予较多的优质蛋白饮食,每日每公斤体重1~1.5克,以弥补尿中丢失的蛋白质,缓解低蛋白血症和由此引起的并发症。

* 在慢性期和非急性期,应给予较少的优质蛋白饮食,每日每公斤体重0.7~1.0克,以减少尿蛋白对肾小管的损伤,保护肾功能。

● 多吃高糖饮食,如葡萄糖、甜果汁、蜂蜜等,以供给足够的能量,保证饮食中的蛋白质被充分利用。

● 进食油脂要适量(脂肪不限制),尽量选用植物油和鱼油,以减轻高脂血症,保护肾功能。

● 有水肿时应低盐饮食,以患者能耐受且不影响食欲为度;并限制饮食进水量,饮水量以解渴为度。

● 多食用新鲜水果、绿叶蔬菜和胡萝卜等,以补充营养成分。

(3) 慢性肾功能衰竭

●蛋白质摄入量:

* 采用低蛋白饮食,以减轻肾脏负担,缓解尿毒症症状,延缓肾损害的速度。

* 注意选用优质蛋白质,以利于人体充分利用食物中的蛋白质。

* 少食富含植物蛋白的物质,如花生、黄豆及其制品。

* 部分主食可选用麦淀粉(有市售),以减少食入植物蛋白。

* 维持性透析病人饮食中应增加蛋白质,以补充透析时丢失的蛋白质。

●可食用甜果汁、食糖、蜂蜜等高糖饮食和植物油以补充热量,避免其因为提供热量而分解,使优质蛋白质在体内被充分利用;并维持体重,不再继续消瘦。

●食盐视尿量的多少而定。尿量尚多时,不宜严格限制食盐;尿少时则要予低盐饮食,并限制含钾过高的食物,如香蕉、柠檬、土豆、蘑菇和干果等。

●有水肿、尿少、心力衰竭者,应严格控制进水量。尿量大于1000毫升而又无水肿者,则不限制水。

●多食用新鲜水果、绿叶蔬菜和胡萝卜等,以补充营养成分。

2 最佳调养食品

●**冬瓜(包括冬瓜皮):** 冬瓜清热解毒,利尿化痰;冬瓜皮具有利水消肿的作用。冬瓜含钠、钾量均较低,故适宜于慢性肾病,尤其是有水肿、尿少、血钾升高者。

●**西瓜(包括西瓜皮):** 为清热解暑的上品,并能除烦止渴、利尿。本品含糖高而含钠、钾均低,故适宜于肾病患者。

●**绿豆:** 能清热解暑,降压明目,利尿消肿。本品可降低血胆固醇,对高血压引起的肾损害和肾病所致的高血压有一定作用;绿豆芽富含维生素C,也有同样的作用。

●**赤小豆:** 为红豆的一种,能清热利尿,解毒排脓。本品含有丰富的蛋白质,且含有多维生素,适宜于肾炎的水肿、高血压及肾盂肾炎等尿路感染。

●**西红柿**：有凉血平肝、健胃消食的功效。本品富含维生素C和番茄红素，能提高人体的免疫功能，而肾病与免疫异常有关；且其含钠低，故较适宜于肾病患者。

●**海带**：中药名为昆布，有利水消肿的功效。本品含钙量较高，尤适宜于低钙者。

●**芝麻**：黑芝麻能补益肝肾之精血，并润肠通便。

●**核桃**：是美味补肾佳品。本品含有丰富的蛋白质和植物油，并含有多维生素；其营养价值高、产热量高，又可降低胆固醇，还有促使肾结石排出的作用。

●**木耳**：有清热利尿的作用。本品含有多维生素，且含钠、钾量均低，是肾病患者上的佳蔬菜。

●**茼蒿**：有清热解毒、利尿的功效。本品富含β—胡萝卜素，常食之有助于预防感冒及其诱发的肾病。

●**大枣**：有健脾益气，养血安神的功效。大枣富含白蛋白，并含有多维生素，被誉为“活的维生素丸”，可提高机体的免疫力；还可降低胆固醇，能抗过敏，有益于肾病患者，尤适宜于过敏性紫癜性肾炎患者。

●**黄芪**：有补气升阳、固表止汗、利水消肿的功效。本品对肾病有一定的防治作用，尤其在预防某些肾炎和治疗蛋白尿方面具有较好的作用。

●**藕粉**：能凉血、化瘀、止血，是肾炎血尿的良药。本品富含糖类，并含有蛋白质和多种维生素，是肾病患者上的佳食品。

●**鸡蛋、牛奶、瘦肉类（鸡、鱼、猪瘦肉等）**：含人体自身不能合成、必须从食物中摄取的必须氨基酸成分较丰富，故其生理价值较高，被称为优质蛋白质食品，是肾病患者最适宜的蛋白质膳食材料。

●**葡萄、苹果、鸭梨、草莓、菠萝、桃、栗子、红果等水果**：富含维生素，且含钠量低，其中前五种水果含钾量也低，较适宜于肾病患者，可据具体病情选用。

3 生活方式注意事项

- 适当进行体育锻炼，以增进或改善体质，预防感冒。因慢性肾病常因感冒而使病情加重，甚或恶化。
- 养成良好的卫生习惯，谨防呼吸道、消化道感染；尤其要注意保持外阴清洁，预防尿路感染；及时到医院诊治可能存在的各种感染性疾病。
- 保证充足的休息和睡眠，勿劳累过度。休息是慢性肾病患者的保护性措施。过劳不仅耗损肾精，不利于慢性肾病的恢复，而且还会降低机体的免疫力，易致慢性肾病复发、加重、甚或恶化。
- 保持心情舒畅，避免过度的精神刺激，以免慢性肾病复发、加重。
- 适量饮水，并注意不要憋尿，以免细菌由输尿管逆行到肾脏。
- 尽量避免染发、烫发。因其所用化学试剂可能发生过敏反应，并可能使肾脏受到损害。
- 在“流感”等传染病流行时期，不去公共场所。因慢性肾病患者抵抗力下降，易遭受各种致病因素的侵袭。
- 避免暴饮暴食。因食物过量，将增加肾脏的排泄负担。

4 饮食误区与禁忌

- 水肿消退后，应逐步由无盐饮食改为低盐饮食；若长期进食低盐饮食，应定期检测血钠，以免出现低钠血症。
- 少尿、甚至无尿时，应忌食含钾丰富的食物，如香蕉、菠菜、海带等，并尽快到医院诊治。
- 少用酱油，避免用味精，忌食辛辣等刺激性食物（如辣椒）。
- 避免进食油腻食品，如肥肉及油炸类食品。因其不易消化，且易使血脂升高。
- 不吸烟，不饮酒。因吸烟对肺部有损害，且能增加心跳频率，升高血压；饮酒会增加蛋白质的分解；二者均会增加肾脏的负担，是慢性肾病患者康复的“小拦路虎”。



第二部分

慢性肾病患者

营养美味配餐



1

素三鲜

功效：健脾益胃补肾，利水消肿止血。

原料：鲜黄花菜20克，香菇5朵，胡萝卜1根，精盐1克，蒜末、香油各少许，花生油15克。

做法：

(1) 将黄花菜洗净，入沸水中焯一下以去除毒素；香菇去蒂洗净；胡萝卜洗净去皮，切成小条。

(2) 将油锅烧热，下蒜末爆香，加入黄花菜、香菇、胡萝卜略炒，再放入盐调味，出锅时淋入香油即可。

适用人群：慢性肾炎、肾病综合征患者有水肿、尿血时。

小贴士

黄花菜能清热止血，利尿消肿，解毒消痈。注意鲜黄花菜中含有的秋水仙碱，炒食后会在人体内氧化为二秋水仙碱，产生剧毒。因此黄花菜以蒸软、晒干，或鲜品入沸水中焯过后食用为宜。



胡萝卜爆肉丁

2

功效：补五脏，养精血，润肌肤。

原料：胡萝卜100克，猪瘦肉150克，精盐1克，甜面酱、白糖、水淀粉、麻油各少许，花生油30克。

做法：

- (1) 将胡萝卜和猪瘦肉分别洗净，切丁。
- (2) 炒锅上火入油烧热，放入猪瘦肉、胡萝卜丁炒熟。
- (3) 放入甜面酱、白糖、精盐、水淀粉和适量清水翻炒均匀，淋入麻油起锅即可。

适用人群：慢性肾炎、肾病综合征及慢性肾功能不全患者。

小贴士

肾是人体营养代谢过程中的一个重要脏器。将人体各组织器官产生的各种代谢产物，特别是蛋白质的代谢废物，如尿素、肌酐等，通过尿液排出体外，是肾脏的主要功能之一。所以多种慢性肾病均需要限制蛋白质膳食，以减轻肾脏负担。