

『若有疾患，
且先食医之法，
审其疾状，
以食疗之，
食疗未愈，
然后命药，
贵不伤其脏腑也』
《养老奉亲书》

肾脏病 药膳与食疗

【中国药膳与食疗精粹】·第二辑

彭铭泉 著



广东经济出版社

【中国药膳与食疗精粹】·第二辑

彭铭泉 著

肾脏病

药膳与食疗

江苏工业学院图书馆

藏书章

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肾脏病药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社, 2004.1

(中国药膳与食疗精粹. 第2辑)

ISBN 7-80677-538-2

I. 肾… II. 彭… III. 肾疾病-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 075387 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	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	4.5
字数	120 000 字
版次	2004 年 1 月第 1 版
印次	2004 年 1 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-538-2 / TS·54
定价	全套 (1—10 册) 260.00 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: www.sun-book.com

• 版权所有 翻印必究 •

前 言

肾脏是人体重要的脏器。肾脏位于腹膜后，左右各一，其大小及重量依年龄、性别而异。我国成年人肾脏的长、宽、厚分别为10.5~11.5厘米、5~7.2厘米及2.0~3.0厘米，重量为100~140克。肾脏在人体中发挥着十分重要的作用，它能排泄人体的各种代谢废物，调节体液平衡，并能分泌内分泌激素，使人的体内环境稳定，保证新陈代谢的正常进行。中医学认为，肾是先天之本，它与人的生长、发育、衰老的全过程密切相关。

肾病发生疾病，通常会出现水肿、高血压、血尿、贫血等症状，如果治疗不及时或治疗不当，发展下去也有可能出现肾功能衰竭，最后威胁人的生命。

肾脏疾病的种类很多，本书主要介绍了急性肾小球肾炎、急性肾小管肾炎、慢性肾小球肾炎、类脂质肾病、尿路感染、间质性肾炎、坏死性肾乳头炎、肾结核、肾结石、肾虚等常见肾脏疾病的药膳，读者可根据自己的病情加以选择。

1. 急性肾小球肾炎：

急性肾小球肾炎大多是由于因病原体引起的咽喉炎、扁桃体炎，或因皮肤脓疱、疥等感染，或对花粉、食物等过敏，人体产生变态反应，在接触致敏原后2~3周出现急性肾炎症状，如食欲不振、眼睑浮肿、血压升高，出现红细胞管型、蛋白尿、血沉加快等。

急性肾炎患者宜进食温中、消食、利水的食物。如河鱼、甲鱼可温补、健脾利水，禽类瘦肉补虚温中，冬瓜、西瓜既能清热除烦又能

利尿消肿，黄芪、党参、益母草能增强免疫功能，提高抗病能力。控制食盐的摄入，当尿量增多、水肿消退时，可给少盐（每日2~3克）饮食。

2. 急性肾炎：

急性肾炎又称急性少尿性肾小球肾炎，是一组以急性肾炎综合征为临床表现，呈进行性少尿性肾功能衰竭的疾病。本病多见于中青年男性。起病像急性肾炎，水肿以颜面为主，亦可呈全身水肿、轻中度血压升高，但多于3~6个月内出现进行性少尿、无尿终至肾功能衰竭，尿毒症，并有血尿、蛋白尿现象，少数病人可有咳嗽、气急、咯血等肺部损害表现。

本病应给予低蛋白（高质量蛋白）、高热量饮食，尿少时应控制水分及食盐摄入。平时蔬菜宜食萝卜、刀豆、荸荠、马兰头、冬瓜、丝瓜、藕之类，水果宜选择梨、枇杷、橘子等。忌烟、酒、毛笋及一切辛辣刺激和油腻食品，煎、炒、酸醋腌制过的食物也应忌食，还要忌海腥、带鱼、橡皮鱼等。

3. 慢性肾小球肾炎：

慢性肾小球肾炎又称慢性肾炎，是由多种原发性肾小球疾病所致的一种疾病，以蛋白尿、血尿、水肿、高血压为主要临床表现，病程一般较长，疾病过程中有时上述表现中的一或二项尤为突出，如果治疗不当，终至渐进性慢性肾功能衰竭。根据临床特点分为普通型、肾病型、高血压型和急性发作型4种亚型。

本病的饮食应以高蛋白、低脂肪饮食为原则，控制食盐的摄入，水肿明显者，应控制饮水量。

4. 类脂质肾病：

类脂质肾病又称肾病综合征或特发性肾病综合征，是一组由多种原因引起的临床症候群，以浮肿、大量蛋白尿、血浆蛋白过低、血脂过高为特征，亦可伴有血尿和（或）高血压和（或）持续性肾功能损

害。

类脂质肾病的食疗原则是忌盐、低钠，以动物优质蛋白的高蛋白饮食为主，如牛奶、羊奶、马奶，牛、羊、猪、鸡、鸭等瘦肉，鱼类，麦谷，蔬菜，瓜果等。每日饮水量不应超过尿排出量加不显性失水的总和。

5. 尿路感染：

尿路感染是由细菌侵入泌尿道引起的。在局部产生炎症反应，菌种以大肠杆菌最为多见。尿路感染可分为上尿路（输尿管炎、肾盂肾炎）和下尿路（尿道炎、膀胱炎）感染两类，下尿路感染可单独存在，而上尿路感染则常伴发下尿路感染。女性病为男性的8~10倍，典型的临床表现是尿频、尿急、尿痛，可伴有不同程度的发热。

本病应多饮水，保持尿量每日达2000毫升，以减少细菌繁殖机会，达到对尿路冲洗、清洁的目的。在慢性期或缓解期最好每日清晨空腹饮水500毫升（不宜含糖），在夏季因汗多还需增加水分摄入，对伴有肾炎及浮肿、少尿者，则不宜多饮水。少食菠菜等以免形成结石，忌服辛辣刺激物如韭菜、蒜、胡椒、生姜等，发病期间忌食温性食品和油腻食品，如羊肉、狗肉、兔肉。

6. 间质性肾炎：

间质性肾炎，分急性间质性肾炎和慢性间质性肾炎两大类。前者多由于全身严重感染、药物过敏或急性肾盂肾炎三种情况引起，慢性间质性肾炎则是由于长期使用镇痛剂、放射线影响、慢性中毒、药物过敏、反复发作肾盂肾炎等引起。间质性肾炎严重者可发展成为尿毒症。其主要症状是腰痛、血尿、少尿（或多尿）、口干、烦渴，重者出现肌肉软弱、骨软化、恶心、呕吐、食欲不振等症状。本病要求进食优质低蛋白饮食，多尿者宜多食含钾食物，以补充钾的丢失。

7. 坏死性肾乳头炎：

坏死性肾乳头炎常见于肾盂肾炎、肾结核、糖尿病及尿路梗阻并

发感染者，也是间质性肾炎的一种代表性疾病。在肾乳头坏死脱落、阻塞输尿管时，可出现肾绞痛、血尿、少尿，甚至出现寒战高热症状。能制作药膳的药物有金银花、芍药、甘草、白果、红花、金钱草、车前草、车前子、鱼腥草、川芎、山楂、苡仁、荸荠、马齿苋等，可用作药膳的食物有鱼类、瓜果、蔬菜、蚌肉、田螺等。

8. 肾结核：

肾结核多是由于肺结核、骨关节结核、肠结核等引起的疾病。主要症状为尿频、排尿时尿道灼痛、尿急，严重者出现消瘦虚弱、低热、脓尿、血尿、腰部钝痛等症状。

能制作肾结核药膳的药物有冬虫夏草、莲子、银耳、白芨、党参、人参、当归、熟地、山药、黄精、白果等，能制作肾结核药膳的食物有鸭、鱼类、海鲜、燕窝、鱼翅、鲍鱼、冰糖、白糖、冬菇、蘑菇、大蒜、黑鱼、甲鱼、蛇肉、梨、橙子等。

9. 肾结石：

肾结石是由于不同的盐类单独混合在肾盂、肾盏、肾脏髓质乳头部等处形成的。显著症状为在肾区感到剧烈绞痛，常向大腿根部、会阴部放射，出现肉眼能见到的脓尿、血尿，严重者甚至少尿、无尿，并迅速发展为急性尿毒症伴酸中毒而危及生命。

能制作肾结石药膳的药物有金钱草、车前子、车前草、百合、海金沙、鸡内金、玉竹、石韦、穿破石、冬葵子、萹蓄、茯苓、木通、杜仲、牛膝、党参、甘草梢、生地、麦冬、沙参、鳖甲、白芷、夏枯草等，能制作肾结石药膳的食物有甲鱼、黑鱼、鱼翅、燕窝、冬瓜、芋艿、玉米、藕粉、蛋类、黄芽菜、茄子、莴苣、南瓜、豇豆、芝麻油等。由于目前对肾结石的病因还不太明确，所以应该在饮食中注意以下几点：①大量饮水，每天达到2000~3000毫升，尽可能使尿量达到2000毫升以上；②应限制肉类的摄入，特别是动物内脏；③有些食物应少吃，如菠菜、土豆、芦笋、胡萝卜、榨菜、带鱼、浓茶、速溶

咖啡等。

10. 肾虚：

肾虚分肾阳虚和肾阴虚两类。肾阳虚，是由于身体虚弱、房劳过度、老年久病所致。主要症状是面色淡白、形寒肢冷、自汗、阳痿、滑精、早泄、不孕、带下清冷、腰膝酸软、小便清长或遗尿、头昏耳鸣、舌苔白淡等症。肾阴虚多由于久病耗伤肾阴，或房事不节耗伤肾精，或其他脏腑之阴虚及肾所致。主要症状是头昏目眩、耳鸣、耳聩、遗精、口咽发干、盗汗、腰膝酸痛、舌干绛、脉细数。

能制作肾虚药膳的药物有鹿茸、鹿角胶、鹿鞭、海狗肾、黄狗肾、九香虫、海马、海龙、巴戟天、淫羊藿、仙茅、杜仲、锁阳、肉苁蓉、菟丝子、冬虫夏草、蛤蚧、紫河车、雪莲花等，能制作肾虚药膳的食物有羊肉、狗肉、猪肉、虾、牛肉、鱼类、蔬菜、水果、大米、面粉等。

药膳只是治疗肾脏疾病的一个辅助手段，读者在疾病的治疗过程中，应该多听医生的忠告，在医生的指导下使用药膳。

彭铭泉

2003年3月

于彭氏药膳研究所

目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第二辑



- 百合红枣绿豆粥 8
- 荸荠西芹鸽 10
- 山药水晶脯 12
- 苡仁雪菜拌花枝 14
- 龙眼煲鲫鱼 16
- 苡仁粥 18
- 苡仁荸荠炖子鸭 20
- 清宫八珍糕 22
- 荷叶蒸鸡肉 24
- 荸荠粥 26
- 三仙饮 28
- 萝卜青果粥 30
- 荸荠炖萝卜 32
- 苡仁荸荠炖鲜藕 34

- 双耳炒贝柱 36
- 翠皮爆鳝丝 38
- 地黄甜鸡 40
- 洋参鱼肚 42
- 茅根茶 44
- 赤小豆荸荠粥 46
- 苡仁赤小豆炖鹌鹑 --- 48
- 荷兰豆腰子 50
- 肉苁蓉羊腰粥 52
- 红枣煲甲鱼 54
- 虾仁枸杞炒饭 56
- 二衣茶 58
- 阿胶羊腰粥 60
- 麦冬煮马奶 62





● 翠衣炒鱼片	64
● 枸杞烩海参	66
● 枸杞洋参茶	68
● 海参龙眼粥	70
● 白茅根茶	72
● 白茅根粥	74
● 山楂橘子羹	76
● 百合绿豆粥	78
● 枸杞茼蒿炒瘦肉	80
● 安眠茶	82
● 蜂蜜炖燕窝	84
● 生姜莲子粥	86
● 枸杞松仁炒鲜虾	88
● 沙参鱼翅	90
● 龙马童子鸡	92
● 荸荠萝卜粥	94
● 二马粥	96
● 党参鲳鱼汤	98
● 冰糖银耳莲子羹	100

● 川贝粥	102
● 菟丝饼	104
● 虫草炖牡蛎肉	106
● 白芨大蒜炖黑鱼	108
● 苡仁蒸鸡	110
● 五鲜饮	112
● 冰糖桃胶饮	114
● 荠菜百合粥	116
● 白茅根金钱草饮	118
● 芝麻核桃炖鸭子	120
● 芝麻核桃粥	122
● 催育鸡	124
● 早泄方	126
● 遗精方	128
● 不射精方	130
● 强中方	132
● 肉苁蓉鹿鞭炖老龟 ...	134
● 鹿茸烧海参	136
● 龟板鸭腿	138



百合红枣绿豆粥



▲ 百合红枣绿豆粥

百合红枣绿豆粥



配 方

百 合		20 克
绿 豆		50 克
大 米		60 克
红 枣		6 枚

功 效

利尿消肿，滋阴清热。适用于水肿、小便不利等症。

制 作

1. 将绿豆去泥沙洗净；百合洗净；大米淘洗干净。
2. 把大米、百合、红枣、绿豆放入锅内，加水适量，置武火烧沸，文火炖熬至成粥即可。

食 法

每日2次，当主食食用。

荸荠西芹鸽



▲ 荸荠西芹鸽

荸荠西芹鸽



配 方

荸 荠	50 克
白 鸽	1 只
西 芹	90 克
冬 菇	50 克
蒜	10 克
素 油	30 克
糖	10 克
盐	10 克
生 粉	30 克
水	60 毫升

功 效

清热解毒，利尿消肿。适用水肿、小便不畅等症。

制 作

1. 白鸽宰杀后，去内脏，洗净，将鸽肉起出，切成小粒，用调料腌渍好。
2. 西芹洗净，冬菇浸软，荸荠去皮，蒜肉洗净，均切成小粒。
3. 将西芹、荸荠、冬菇略炒，盛起待用。
4. 用少许油炸香蒜肉，将鸽肉放入锅内，炒至肉粒散开放入少许绍酒，再把西芹、荸荠、冬菇等配料放入略炒，立即起锅。

食 法

每日2次，佐餐、单食均可。

山药水晶脯



▲ 山药水晶脯

山药水晶脯



配 方

山药粉	20 克
冬 瓜	300 克
虾 仁	120 克
盐	少许
生 粉	20 克
上 汤	100 毫升

功 效

健脾开胃，利尿消肿。适用于水肿、肾脏病、肥胖等症。

制 作

1. 将冬瓜切成双飞片；虾仁洗净，制作成虾泥，加入调味料、生粉、山药粉，拌匀有弹性。
2. 将虾泥放入冬瓜双飞片中，排放碟内，加入上汤，上笼蒸25分钟即成。

食 法

每日2次，食瓜喝汤，佐餐、单食均可。

苡仁雪菜拌花枝



▲ 苡仁雪菜拌花枝