



食疗智慧养生堂丛书



肾病 食疗智慧

主编◎宋晓燕 李瑜



肾好您才好，

权威营养专家带领您科学养肾、护肾，
让您轻松吃出好肾、吃走肾病，
为您及家人送去健康！

中国医药科技出版社

食疗智慧

食疗智慧养生堂丛书

肾病食疗智慧

主 编 宋晓燕 李 瑜
副主编 任红涛 王 伟
编 委 朱 伟 程丽英
李春丽 王 楠
杨 念

中国医药科技出版社



内 容 提 要

本书是一部介绍常见肾脏疾病营养治疗的著作,全书共分十二章,系统阐述了急性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、急性肾盂肾炎、慢性肾盂肾炎、急性肾衰竭、慢性肾衰竭、肾病综合征、泌尿系结石、透析、肾移植术后、糖尿病肾病、高血压肾病、肾结核、过敏性紫癜肾炎、多囊肾的营养治疗原则、宜用和忌用食物,并对500款防治各种肾病药膳的材料、制作步骤、食用方法、性味归经及功效做了详细的介绍。各种药膳原料易取,步骤清晰,易学易做。可供肾脏病医师、营养科医师、肾病患者参考。

图书在版编目(CIP)数据

肾病食疗智慧/宋晓燕,李瑜主编. —北京:中国医药科技出版社, 2013.1

(食疗智慧养生堂丛书)

ISBN 978-7-5067-5358-6

I. ①肾… II. ①宋… ②李… III. ①肾疾病-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第013544号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62227427

网址 www.cmstp.com

规格 787×1092mm $\frac{1}{16}$

印张 18 $\frac{3}{4}$

字数 285千字

版次 2013年1月第1版

印次 2013年1月第1次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-5358-6

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内训外养是人体保健的最佳选择。“养生之道，莫先于食。”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。人类80%以上的疾病都与吃有关。以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的5倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。懂得吃的智慧



的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS 导航系统”。这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就让我们从此书出发！

余增丽

2012 年 10 月

前言

Preface

肾病是一种严重威胁人类身体健康的常见多发疾病。肾病在全球范围的发病率呈逐步增加的趋势，已经称为继心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病之后又一个威胁健康的重要疾病，成为全球性公共卫生问题。因此，国际肾脏病学会、国际肾脏病联合会于2006年确定每年3月份第二个星期四为“世界肾脏病日”，这个决定突显肾脏疾病对人类的危害极大，也显示了全世界对肾脏疾病认识在提高。目前，常见的肾病有急性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、急性肾盂肾炎、慢性肾盂肾炎、肾病综合征、泌尿系结石、肾虚等。另外，尚有糖尿病型肾病、高血压肾病、肾结核、过敏性紫癜肾炎、多囊肾等。肾脏疾病发展到后期可出现肾衰竭。导致肾脏疾病的病因多种多样，如六淫、七情、饮食、劳逸、房劳、药毒、意外伤害等。在疾病的发生、演变过程中，病因和其病理产物常互相作用，互为因果。如某一阶段的病理产物也可成为另一阶段的致病因素，并导致疾病的发展。各种致病因素导致脏腑功能失调而产生的内生五气，如内风、内寒、内湿、内燥、内火，以及淤血阻滞，常成为导致肾脏疾病加重及发展的致病因素。

当肾脏发生疾病，功能出现障碍或作用减退时，患者的膳食营养成分应随肾功能减退程度而进行调整，使摄入的营养成分适应有病肾脏的功能。中医学认为：“药食同源，药食同功”，药即是食，食相当于药，认为两者同源、同根、同用、同效。这是一种“回归自然，寓医于食”的自然疗法，在科学合理的膳食结构调养中，达到“不治而愈”的目的。食疗内容是根据病情及个体差异安排的，目的是减轻肾脏负担，并适当发挥现存肾脏可能发挥的生理功能，以维持患者的营养需要，



增加抗病能力，设法使患者生理状态达到或接近正常，以恢复健康，延缓病情恶化。

为了帮助肾病患者摆脱疾病的痛苦，我们针对各种常见肾病的病理特征，根据古今医案收录和民间流传的食疗方，及各种药物、食物的不同药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学结合，科学组分，合理搭配组合成各种食疗方案，编辑成册，以供参考。

本书由宋晓燕、李瑜主编并统稿。第一章、第二章、第六章、第十二章由宋晓燕编写，第三章、第四章由任红涛编写，第五章由程丽英编写，第七章由王伟编写，第八章由王楠编写，第九章、第十章由朱伟编写，第十一章由李春丽编写，附录由杨念编写，全书由杨念协助统稿。

本书集知识性与实用性于一体，深入浅出，通俗易懂，具有较好的系统性、科学性和普及性，为广大肾脏病患者及食疗爱好者提供了科学的肾病饮食保健知识。但食疗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，应该听从医生的忠告，在医生的指导下合理进行食疗，达到更好的治愈效果。

本书由于涉及医学、营养学、烹饪学等多学科内容，书中存在疏忽和不当之处，期盼各位同仁和读者指正。

宋晓燕

2012年10月





目录

C o n t e n t s

第一章 肾脏疾病一点通

- 一、肾脏的主要功能 002
- 二、肾脏疾病常见类型 003
- 三、肾脏疾病常见临床表现 003
- 四、肾脏病患者为何需要营养治疗 005

- 五、与肾脏病相关的营养素 006
- 六、肾脏病患者的营养治疗 008
- 七、肾脏病患者饮食烹饪技巧 009

第二章 急性肾小球肾炎食疗精选

- 一、急性肾小球肾炎的病因 012
- 二、急性肾小球肾炎的症状 012
- 三、急性肾小球肾炎营养治疗的原则 013
- 四、急性肾小球肾炎的饮食禁忌 015
- 五、急性肾小球肾炎患者的推荐食谱 016
 - 双花饮 017
 - 紫苏葱白饮 017
 - 薄荷芦根饮 017
 - 西瓜翠赤小豆茅根饮 018
 - 茅根甘蔗饮 018

- 刺梨蜜饮 019
- 芹菜根饮 019
- 西瓜鸡汤 019
- 马蹄玉带汤 020
- 藿香生姜汤 020
- 五神汤 021
- 冬瓜荷叶汤 021
- 木耳黄花瘦肉汤 022
- 百合丝瓜汤 022
- 冬瓜薏仁汤 022
- 黄芪黑鱼汤 023
- 荠菜蛋汤 023
- 木耳金针猪瘦肉汤 024
- 葱白灯芯草丝瓜汤 024
- 玉米蝉衣汤 025



牡丹皮乌龟汤 025

牛奶燕窝羹 025

冰糖银耳羹 026

百合绿豆粥 026

茅根粥 026

薏苡仁粥 027

淡菜皮蛋粥 027

枯草黄芩粥 028

车前子粥 028

葫芦梗米粥 028

扁豆薏仁粥 029

胡萝卜赤小豆粥 029

黑豆粥 029

翠衣粥 030

荸荠粟米粥 030

茅根粟米粥 031

百合花生粥 031

黄花菜粥 032

金银花菊花粥 032

银花连翘薄荷粥 032

海带鸭煲 033

双皮烧香菇 033

枸杞炖牛肉 034

黄芪蒸鹌鹑 034

芹菜鸽子肉 034

赤小豆煲乌鱼 035

砂仁鲫鱼 035

薏苡仁蒸水鱼 036

薏苡仁冬瓜盅 036

慈禧西瓜盅 037

翠衣鳝片 037

赤豆全鸭 037

黄芪蒸鸡 038

山药水晶脯 038

薏苡仁荸荠炖子鸭 039

赤小豆煲鸡 039

荸荠炖水鸭 039

清蒸鲫鱼 040

龙眼煲生鱼 040

苡仁荠菜拌墨鱼 041

第三章 慢性肾小球肾炎食疗精选

一、慢性肾小球肾炎的病因 044

二、慢性肾小球肾炎的症状 044

三、慢性肾小球肾炎营养治疗的原则 045

四、慢性肾小球肾炎的饮食禁忌 046

五、慢性肾小球肾炎患者的推荐食谱 049

枸杞茯苓茶 049

枸杞洋参饮 049

山药豆腐汤 050

水鸭川朴汤 050

黄芪甲鱼汤 050

山药莲藕桂花汤 051

玉须金龟汤 051

玉米须田螺汤 052

小肉丸子豆腐汤 052

甲鱼滋肾汤 053

银杞明目汤 053

芹菜车前汤 054

绿豆鸭肉汤 054

豆冬瓜皮汤 055

甘蔗红花汤 055

玉米须蚌肉汤 055

冬瓜鳢鱼汤 056

冬瓜玉米面粥 056

核桃虾仁粥 057

甘麦大枣粥 057

蚕豆粥 058

山药粥 058

黄芪苡仁粥 058

鲤鱼粥 059

地黄粥 059

山茱萸莲子粥 060

苡仁红枣粥 060

荠菜粥 060

赤豆冬瓜荷叶粥 061

乌龟肉煲猪肚 061

虫草炖老鸭 062

黄精蒸猪肘 062

核桃仁炒韭菜 063

香菇海参 063

枸杞肉丝 064

杜仲腰花 064

鸡蛋硫磺方 065

柿叶糖 065

大蒜乌龟 065

地黄甜鸡 066

萝卜饼 066

参枣米饭 067

清宫八珍糕 067

第四章 急性肾盂肾炎食疗精选

一、急性肾盂肾炎的病因 070

二、急性肾盂肾炎的症状 070

三、急性肾盂肾炎营养治疗的原则 071

四、急性肾盂肾炎的饮食禁忌 072

五、急性肾盂肾炎患者的推荐食谱 075

金银花蒲公英茶 075

猕猴桃田基汁 076

玉米须水 076

茅根甘蔗水 077

甘蔗生藕汁 077

绿豆饮 077

鲜芥菜汁 078

山楂饮 078

九味清淋饮 078

海带绿豆甜汤 079

玉米蚌肉汤 079

冬瓜鲫鱼汤 080

莲子六一汤 080

黄芪鲤鱼汤 081

西瓜皮绿豆汤 081

薏根公英瘦肉汤 081

柴胡蒲公英瘦肉汤 082

荠菜鸡蛋汤 082

萝卜姜椒汤 083

南瓜凉汤 083

南茯苓车前排骨汤 084

绿豆茶叶冰糖汤 084

冬瓜赤豆猪骨汤 084

扁豆枸杞汤 085

芦根薏米绿豆汤 085

缨子木耳粥 086

莲子红枣粥 086

芦白菜薏米粥 086

冬瓜赤小豆粥 087

竹叶车前粥 087

赤豆粥 088

素冬瓜 088

凉拌莴苣丝 088

清炒绿豆芽 089

紫苏炒田螺 089

玉米须枸杞子炖甲鱼 090

茵陈蒿煲瘦肉 090

酱爆葱头瘦猪肉 091

冬菇冬笋 091

荠菜蒸蛋 092

荠菜蒸肉饼 092

蒸芹菜 092

第五章 慢性肾盂肾炎食疗精选

- 一、慢性肾盂肾炎的病因 096
- 二、慢性肾盂肾炎的症状 097
- 三、慢性肾盂肾炎营养治疗的原则 098
- 四、慢性肾盂肾炎的饮食禁忌 099
- 五、慢性肾盂肾炎患者的推荐食谱 100

蒸杜仲茶 100
桑白皮茶 100
三汁饮 100
大蓟根薏米茶 101
防己黄芪饮 101
鸡骨草饮 102
荸荠茅根饮 102
牛膝蜂蜜饮 102
黄芪茅根糖水 103
金钱草蜜饮 103
车前草蜜饮 104
鸭跖草饮 104
黄柏玉米汤 105
苡须汤 105
枸杞子狗脊猪尾汤 105
葫芦双皮汤 106
鲤鱼椒苣汤 106
乌鱼粥 107
生姜大枣粥 107
黑芝麻茯苓粥 107
核桃山药栗子粥 108

萝卜大蓟绿豆粥 108
荷叶绿豆粥 109
葱白粥 109
桂枝生姜粥 109
内金赤豆粥 110
地黄枣仁粥 110
雀儿药粥 111
莲子芡实桂圆粥 111
猪腰白果粥 112
羊肉虾仁羹 112
冰糖核桃仁 113
大蒜蒸西瓜 113
田七炖鸡 114
生地煲乌鸡 114
鲫鱼小豆冬瓜盅 115
牛肉鸡素烧 115
柠檬醋拌菜 116
夏枯草猪肉煲 116
大蒜煨鲤鱼 116
煨黑鱼 117
清炒车前草 117
鱼腥草炒猪腰 118
黄精沙参炖野鸭 118
牛肉炒白瓜 119
怀杞煲螺头 119
青豆炒鱼粒 120
凉拌黄瓜 120
八宝西瓜盅 121
姜汁牛肉饼 121

第六章 急性肾衰竭食疗精选

- 一、急性肾衰竭的病因 124
- 二、急性肾衰竭的症状 124
- 三、急性肾衰竭营养治疗的原则 126
- 四、急性肾衰竭的饮食禁忌 127

五、急性肾衰竭患者的推荐食谱 127

- 生脉茶 127
- 五汁饮 128
- 菊槐绿茶饮 128
- 西瓜芹菜汁 129
- 参枣汤 129
- 虫草枸杞汤 129
- 燕窝汤 130
- 骨髓汤 130
- 芦根竹茹汤 131
- 芹菜清热利尿汤 131
- 琼花虾仁汤 131
- 黑豆川芎粥 132
- 白芍粥 132

- 沙参麦冬虫草粥 132
- 熟地粥 133
- 桑葚蜜膏 133
- 人参胡桃煎 133
- 姜汁菠菜 134
- 虾仁韭菜 134
- 虾仁烘蛋 135
- 鲜虾扒豆苗 135
- 凉拌粉丝黄瓜 136
- 黄芪烧活鱼 136
- 鲜百合炒牛肉 137
- 百合黄花烩豆腐 137
- 鲜百合炒毛豆 138
- 芝麻兔 138
- 杞子南枣煲鸡蛋 139

第七章 慢性肾衰竭食疗精选

- 一、慢性肾衰竭的病因 142**
- 二、慢性肾衰竭的症状 143**
- 三、慢性肾衰竭营养治疗的原则 144**
- 四、慢性肾衰竭的饮食禁忌 147**
- 五、慢性肾衰竭患者的推荐食谱 148**

- 绞股蓝杜仲茶 148
- 阿胶鸡蛋饮 148
- 鱼腥草饮 148
- 山楂双仁露 149
- 西瓜汁 149
- 参圆汤 149
- 地肤子汤 150
- 绿豆汤 150
- 海鲜豆腐汤 150

- 玉米西瓜香蕉汤 151
- 薏米鸡汤 151
- 莲子龙须猪肉汤 152
- 小米大枣汤 152
- 鸭肉黑豆粥 153
- 芪汁大豆薏米粥 153
- 葛根粉粥 154
- 郁李仁粥 154
- 沙苑子薏苡仁粥 154
- 芡实薏苡仁粥 155
- 灵芝丹参核桃粥 155
- 藕米膏 155
- 大枣膏 156
- 鲜淀粉炒面 156
- 枸杞子蒸燕窝 157
- 鲜香冬瓜汤面 157
- 吉利堂杞子馄饨 158



第八章 肾病综合征食疗精选

- 一、肾病综合征的病因 180
- 二、肾病综合征的症状 180
- 三、肾病综合征营养治疗的原则 181
- 四、肾病综合征的饮食宜忌 182
- 五、肾病综合征患者的推荐食谱 183

玉米须三七茶 163
桑菊茅根茶 163
桃仁决明蜜茶 164
豆汁饮 164
黑豆枸杞大枣汤 165
山药扁豆芡实汤 165
冬瓜腰片汤 165
云片银耳汤 166
笋达车前草瘦肉汤 166
茅根鸭块汤 167
海带排骨汤 167
凤尾草米泔汤 168
参芪生鱼汤 168
金樱核桃鸡肉汤 169
生姜鲤鱼汤 169
五味杜仲炖羊肾汤 169
参芪葵子汤 170
茅根赤豆粥 170
山药枸杞粥 171

玉米豆枣粥 171
淮麦粳米粥 171
车前子扁蓄粥 172
灯心花鲫鱼粥 172
狗肉小麦仁粥 173
茯苓赤豆粥 173
芡实莲子羹 173
青鸭羹 174
荷莲豆炖西洋鸭 174
冬冬瓜薏米煲猪肚 175
紫蒜鲫鱼煎剂 175
温拌腰丝 176
红煨乳鸽 176
附姜苓术炖猪肚 177
黄芪蒸鹌鹑 177
山药红枣蒸鳗鱼 178
山药红枣蒸水鱼 178
黄芪汽锅鸡 179
赤小豆炖鲤鱼 179
果仁排骨 179
燕窝鸡 180
刀豆炖猪肾 180
吉利堂鸽肉汤饺 181
猪肉青笋锅烙 181
吉利堂黑面蒸饺 182
茯苓枸杞麻香饼 183
虾仁枸杞炒饭 183

第九章 泌尿系结石食疗精选

- 一、泌尿系结石的病因 188
- 二、泌尿系结石的症状 187
- 三、泌尿系结石的营养治疗原则 188
- 四、泌尿系结石的饮食宜忌 189

- 五、泌尿系结石患者的推荐食谱 191
- 排石茶 191
- 海金沙茶 191
- 荷叶滑石茶 191
- 车前滑石茶 192
- 五苓茶 192

竹叶茶 193
通草茅根茶 193
钱草蜜汁饮 193
仙草饮 194
蜂蜜二汁饮 194
车前天星饮 194
荸荠内金饮 195
二金藕节饮 195
琼浆玉液 196
鲜葫芦汁 196
向日葵茎心汤 196
鲤鱼红小豆汤 197
黑木耳汤 197
红枣苡仁鱼翅汤 198
金钱赤豆生鱼汤 198
地黄猪尾汤 198
薏苡仁莲子鱼翅汤 199
三金排石粥 199
荠菜百合粥 200

桃仁粥 200
苜蓿坤草粥 200
金钱草粥 201
二石知金粥 201
海金砂薏仁粥 202
石苇薏仁粥 202
山药粥 202
海参粥 203
参三七糯米粥 203
桃仁冰糖糊 203
红糖树末煎 204
秘制萝卜 204
苡仁蒸鸡 204
竹笋炒鸭肫 205
核桃鸭子 206
甜酸藕片 206
鸡内金炒米粉 206
茯苓核桃饼 207

第十章 透析食疗精选

- 一、什么是透析疗法 210
- 二、什么是血液透析 210
- 三、血液透析患者的营养治疗原则 211
- 四、什么是腹膜透析 212
- 五、腹膜透析的优缺点 212
- 六、腹膜透析患者的营养治疗原则 212
- 七、透析患者的饮食禁忌 213
- 八、透析患者的推荐食谱 213

桂圆洋参饮 213
仙人掌牛肚汤 214
柴胡瘦肉汤 214
花生山药瘦肉汤 215
椰子汁粥 215
竹沥粥 215
竹叶粥 216
丹参炖乌鸡 216
美味茄泥 217
补血饭 217
黄精鳝片 218
补血小笼包 218

第十一章 肾移植术后食疗精选

- 一、肾移植术后患者的食疗重要性 220
- 二、肾移植术后患者的营养治疗原则 220
- 三、肾移植术后的分期营养治疗 222
- 四、肾移植术后患者的饮食禁忌 224

五、肾移植术后患者的推荐食谱 226

- 冬瓜黑鱼汤 226
- 麦淀粉蒸饺 226
- 烙麦淀粉糖饼 227
- 麦淀粉葱花蛋饼 227
- 麦淀粉蒸糕 227

第十二章 其他肾病食疗精选

一、糖尿病性肾病患者营养治疗原则 230

二、糖尿病性肾病患者的推荐食谱 231

- 苦瓜茶叶饮 231
- 芪地茺萸山药饮 231
- 牛骨髓冲剂 232
- 陈皮鸭汤 232
- 冬菇豆腐女贞莲草汤 233
- 海带冬瓜汤 233
- 糯米桑白汤 234
- 丝瓜牡蛎汤 234
- 海参猪胰汤 234
- 黄芪粥 235
- 赤小豆鲤鱼汤 235
- 冬瓜鲤鱼汤 236
- 胡萝卜山楂汤 236
- 三七参鸡汤 236
- 芡实白果粥 237
- 鲫鱼灯心粥 237
- 枸杞子粥 237
- 莲子粥 238
- 加味茯苓粥 238
- 燕麦山药粥 239
- 江珧柱白果粥 239

- 归参鳝鱼羹 239
- 眉豆鲤鱼煲 240
- 黑豆炖猪肉 240
- 白果参杞烧鸡块 241
- 葛菜煲鱼 241
- 米醋煮海带 242
- 五味子炖蛋 242
- 杞子炒苦瓜 242
- 葛粉饼 243

三、高血压肾病患者的营养治疗原则 243

四、高血压肾病患者的推荐食谱 246

- 罗布麻茶 246
- 决明菟丝子茶 246
- 葛根钩藤茶 247
- 菊香红果枸杞茶 247
- 山楂茶 248
- 首乌茶 248
- 山楂枸杞汤 248
- 山楂荷叶汤 249
- 菊花乌龙茶 249
- 莲心菊花茶 250
- 橘皮茶 250
- 芹枣汤 250
- 罗布麻速溶饮 251

苦瓜菊花汤 251
仙人粥 251
芦根粥 252
酸枣仁粥 252
磁石粥 253
首乌大枣粥 253
胡萝卜粥 253
桑叶荷叶粥 254
菊花粥 254
芹菜枸杞粥 255
木耳核桃芝麻粥 255
酸枣仁生地粥 255
何首乌粥 256
苡蓉玉米须羹 256
首乌煲竹笋 256
醋泡花生米 257
山楂肉干 257
柏子仁炖猪心 258
荸荠西芹鸽 258

五、肾结核患者的营养治疗原则 259

六、肾结核患者的推荐食谱 259

马齿苋饮 259
桂圆红枣浮小麦汤 260
洋参八宝鸡汤 260
九仙甲鱼汤 261
冬贝瘦肉汤 261
二白燕窝汤 262
白及冰糖鱼翅汤 262
虫草猪蹄汤 262
沙参鳝鱼汤 263
党参鲳鱼汤 263
珠玉王宝粥 264
川贝粥 264
羊肉红枣糯米粥 264
冰糖银耳莲子羹 265
川贝雪梨 265

冰糖杏仁燕窝 266
虫草全鸭 266
贝母鸭 266
阿胶贝母鸡 267
冰糖白及鱼翅 267
大蒜煲冬瓜 268
川贝蒸鲍鱼 268
百百合黄鱼肚 269
虫草炖牡蛎肉 269
白及大蒜炖黑鱼 269
杜仲冬菇煲猪腰 270
葱烧海参 270
蘑菇山药烩兔肉 271

七、过敏性紫癜肾炎患者的营养治疗原则 271

八、过敏性紫癜肾炎患者的推荐食谱 272

莱菔绿豆饮 272
羊胫骨红枣汤 273
紫草红枣汤 273
红枣兔肉汤 273
木耳黑豆粥 274
红枣粥 274
藕节红枣煎 274
茅根水炖猪皮 275
花生米煲大蒜 275
红枣炖龟肉 276

九、多囊肾患者营养治疗的原则 276

十、多囊肾患者的推荐食谱 277

瓜皮饮 277
葡萄藤饮 278
旱莲草荠菜汤 278
桃红淡菜鲫鱼汤 278
二冬汤 279
棱川炖猪肾 280

附录 常见食物营养成分含量表 281



肾脏疾病一点通