

《POD-敲打扫除常见病》

书籍信息

版次：1

页数：1

字数：1

印刷时间：2014年11月01日

开本：16开

纸张：

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787502382544

编辑推荐

这是一本教你怎么养肾的食疗书

以中医视角解读养肾的根本——精、气、阴、阳

以因时制宜和五脏平衡的理念推荐*有用的食物

肾虚诸症皆有对应的调理手段，春夏秋冬各有不同的养肾方法，吃出*强肾脏，看这本就够了！

内容简介

养生先养肾，肾的强壮与否是人体盛衰的关键！

《吃对食物养好肾》是一本关于养肾的食疗养生书，根据肾脏自身及常见肾病的特点，以图文配合的形式详细介绍了养肾的饮食原则、适宜的常见食材和相应的菜谱，其中每道菜谱都配有一个二维码，方便读者通过视频了解各菜谱的烹饪方法和营养特点。

作者简介

著名医药专家、主任医师

中华中医药教育在线主讲人

世界传统卫生组织（WTHO）内科专业委员会副主任专家委员

从事临床工作多年，擅长采用中西医结合治疗高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病等常见慢性病，曾先后编著出版了《中国中西医结合内科学》《黄帝内经素问现代研究》《中国现代保健药物食物大全》《现代心血管病的诊断及治疗》《常见慢性病营养配餐与食疗》等医学及健康科普著作；在国内外杂志上发表了200余篇医学学术论文。

目录

Part1 肾为命之根，食为养之本

肾是先天之本，养生必先养肾

关于肾的中西之分

为什么养肾这么重要

肝心脾肺，个个都离不开肾的滋养

肝肾同源：肾精充盈，肝血就不容易虚
心肾相交：肾阴上济，便能够降下心火
脾肾互助：温补肾阳，就可以温暖脾土
肺肾相生：肾气固密，更有助于肺气潜纳
说说肾虚的那些事儿
肾虚和肾病是两回事
为什么会肾虚
补肾，先摆正观念
饮食可以养肾，也可以损肾
食疗是养肾的基础
养肾，先养好习惯

Part2 食补精气阴阳--从根本上养肾

吃对食物，补肾益精

葡萄

葡萄苹果汁

百合葡萄糖水

猪骨髓

葛根猪骨汤

海底椰无花果猪骨汤

火腿

香菇烧火腿

冬瓜夹火腿

海参

葱爆海参

笋烧海参

淡菜

淡菜萝卜豆腐汤

淡菜拌菠菜

鱼鳔

鱼鳔木耳煲

鱼鳔豆腐汤

阿胶

阿胶牛肉汤

桂圆阿胶红枣粥

何首乌

淡菜何首乌鸡汤

何首乌黑豆煲鸡爪

枸杞

枸杞萝卜炒鸡丝

枸杞拌菠菜

金樱子

金樱子鲫鱼汤
金樱子杜仲煲猪尾
五味子
五味子炖猪肝
五味子桂圆粥

吃对食物，补益肾气

小米
小米香豆蛋饼
枣泥小米粥
小麦
小麦红豆玉米粥
小麦红米地瓜粥
山药
山药冬瓜汤
山药莴笋炒鸡胗
芡实
山楂芡实陈皮粥
淮山芡实老鸽汤
莲子
荷叶莲子枸杞粥
莲子花生豆浆
猪腰
清炖猪腰汤
彩椒炒猪腰
猪肚
番茄猪肚汤
荷兰豆炒猪肚
鸽肉
香菇蒸鸽子
白芍枸杞炖鸽子
鳝鱼
洋葱炒鳝鱼
生蒸鳝鱼段
泥鳅
砂锅泥鳅豆腐汤
蒜苗炒泥鳅
鲈鱼
烧汁鲈鱼
橄榄菜蒸鲈鱼
鹌鹑蛋
鹌鹑蛋烧板栗

苋菜豆腐鹌鹑蛋汤

灵芝

灵芝煲猪蹄

灵芝桂圆红枣汤

吃对食物，滋阴补肾

豇豆

虾仁炒豇豆

豇豆粳米粥

银耳

紫薯百合银耳羹

银耳炒肉丝

桑葚

桑葚黑芝麻糊

桑葚莲子银耳汤

甲鱼

甲鱼滋阴汤

山药甲鱼汤

猪肉

猪肉炖豆角

上海青汆猪肉丸

鸭肉

酸豆角炒鸭肉

黄豆马蹄鸭肉汤

牡蛎

韭黄炒牡蛎

牡蛎汤

干贝

干贝炒丝瓜

干贝蛋炒饭

黄精

黄精党参炖仔鸡

黄精瘦肉汤

吃对食物，温补肾阳

韭菜

韭菜炒牛肉

韭菜炒西葫芦丝

核桃仁

核桃仁枸杞肉丁

山药木耳炒核桃仁

樱桃

樱桃鲜奶
草莓樱桃苹果煎饼
羊肉
松仁炒羊肉
当归生姜羊肉汤
鸡肉
五彩鸡肉粒
茶树菇腐竹炖鸡肉
虾仁
海带虾仁炒鸡蛋
白果桂圆炒虾仁
海马
乌鸡海马虫草花汤
海马炖猪腰
锁阳
锁阳韭菜羊肉粥
锁阳红枣鸡汤
肉苁蓉
肉苁蓉黄精骨头汤
肉苁蓉茶

Part3 食养春夏秋冬--四时五脏互养

春养肝--调畅肝经补好肾

猪血
猪血参芪附枣粥
豆腐猪血炖白菜
番茄
番茄烧牛肉
番茄炒丝瓜
芹菜
凉拌嫩芹菜
素炒香菇芹菜
黄花菜
黄花菜猪肚汤
西芹黄花菜炒肉丝
柚子
橘柚汁
蜜柚苹果猕猴桃沙拉
猪肝
菠菜炒猪肝
猪肝熘丝瓜

夏养心--涵养心气交心肾

小麦

小麦红豆玉米粥

小麦红枣猪脑汤

苦瓜

苦瓜黑椒炒虾球

苦瓜胡萝卜粥

苹果

雪梨苹果山楂汤

苹果汁

猪心

百合猪心粥

猪心炒包菜

莲子心

生地莲子心饮

莲子心冬瓜汤

秋养肺--滋肺金来生肾水

梨

雪梨拌莲藕

紫甘蓝雪梨玉米沙拉

百合

木耳炒百合

莴笋炒百合

杏仁

杏仁苦瓜

杏仁拌茼蒿

枇杷

枇杷虫草花老鸭汤

红枣酿枇杷

白果

白果鸡丁

白果桂圆炒虾仁

猪肺

猪肺冬瓜汤

杏仁猪肺粥

冬养肾--*好的时节养养肾

黑米

无花果红薯黑米粥

桂圆花生黑米糊

黑豆

黑豆乌鸡汤
黑豆花生牛奶
黑芝麻
核桃黑芝麻酸奶
黑芝麻花生豆浆
板栗
莴笋烧板栗
板栗燕麦豆浆
乌鸡
滑子菇乌鸡汤
夜交藤乌鸡煲

四季养脾--补后天之脾，养先天之肾

糯米
人参鸡腿糯米粥
黄豆红枣糯米豆浆
薏米
香菇薏米粥
薏米白果粥
红枣
红枣猪肝冬菇汤
桂圆红枣银耳羹
芋头
芋头蛤蜊茼蒿汤
牛肉煲芋头
扁豆
西红柿炒扁豆
扁豆鸡丝
胡萝卜
胡萝卜炒杏鲍菇
胡萝卜丝烧豆腐
牛肉
上海青炒牛肉
小笋炒牛肉
鲫鱼
牛奶鲫鱼汤
醋焖鲫鱼

Part4 不可忽视肾虚的对症食养

腰痛——肾精不足，“山”就塌了

当归山药排骨汤

杜仲猪腰

耳鸣——肾精充足则听觉聪敏

核桃仁鸡丁

清炒时蔬鲜虾

脱发——滋补肝肾，头发浓密有光泽

黑豆芝麻豆浆

海米拌菠菜

尿频——补肾益气缩小便

韭菜炒干贝

莲子五味子鲫鱼汤

足跟痛——补肾助阳，消除疼痛

黄芪鲈鱼

松仁炒羊肉

Part5 不同的肾病，不同的食养法

急性肾炎

白茅根冬瓜汤

莲藕海藻红豆汤

慢性肾炎

西红柿炒包菜

黄瓜苹果汁

肾结石

茄汁莴笋

木耳山楂排骨粥

肾病综合征

白菜炒菌菇

紫甘蓝拌茭白

高血压肾病

小土豆焖香菇

彩椒茄子

糖尿病肾病

马蹄绿豆汤

西葫芦炒鸡丝

慢性肾衰竭
苋菜银鱼汤
蒜蓉空心菜

附录 常用中成药使用指南

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)