

吴凌云 王丽 / 主编

饮食疗法
系列

肾病患者 调理食谱

SHENBINGHUANZHETIAOLISHIPU



學苑出版社

肾病患者调理食谱

主编	吴凌云	王丽
编写	李铁	白冬梅
	亚桥	雪梅
	李新梅	李野里
	魏国安	冯为民

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肾病患者调理食谱 / 吴凌云, 王丽主编. —北京: 学苑出版社, 2002.6

ISBN 7-5077-1961-8

I. 肾… II. ①吴…②王… III. 肾疾病-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 025293 号

内 容 提 要

肾病会影响整个人的机体健康。此病除请医生治疗外, 对饮食要求也很严格。饮食不当会加重疾病, 如果饮食科学, 可以起到明显的辅助治疗功效。本书收集了近 400 个食谱, 供不同肾病患者选用。食谱用料普通, 制作方便, 针对不同肾病患者分别列出, 是肾病患者早日康复的饮食参考用书。

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

永清县印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 32 开本 10 印张 214 千字

2002 年 6 月北京第 1 版 2002 年 6 月北京第 1 次印刷

印数: 0001—4000 册 定价: 12.00 元

目 录

一、急性肾炎

(一) 急性肾炎患者饮食要求 / 1

(二) 急性肾炎患者食谱选 / 4

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 科瓜粥 / 4 | 16. 荠菜鸡蛋汤 / 14 |
| 2. 冬瓜赤豆粥 / 4 | 17. 西瓜鸡汤 / 15 |
| 3. 翠衣粥 / 5 | 18. 枸杞瘦肉汤 / 15 |
| 4. 车前叶粥 / 6 | 19. 淮山茯苓鹤鹑汤 / 16 |
| 5. 胡萝卜粥 / 6 | 20. 薏冬鲫鱼汤 / 17 |
| 6. 赤豆白米粥 / 7 | 21. 黍茎瘦肉汤 / 18 |
| 7. 鲤鱼汁粥 / 8 | 22. 百合丝瓜汤 / 18 |
| 8. 通草赤小豆粥 / 8 | 23. 冬瓜姜汤 / 19 |
| 9. 葫芦粥 / 9 | 24. 绿豆冬瓜汤 / 20 |
| 10. 绿豆葫芦汤 / 10 | 25. 二豆冬瓜汤 / 20 |
| 11. 白菜薏米粥 / 10 | 26. 冬瓜荷叶汤 / 21 |
| 12. 茅根赤豆粥 / 11 | 27. 加味小蓟饮 / 21 |
| 13. 茅根公英粥 / 12 | 28. 车前草紫菜汤 / 22 |
| 14. 玉米须车前叶粥 / 12 | 29. 菠萝肉饮 / 23 |
| 15. 玉米蝉衣汤 / 13 | 30. 绿豆茶 / 23 |

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 31. 仙鹤茶 / 24 | 35. 黄芪蒸鹌鹑 / 27 |
| 32. 赤小豆乌鱼 / 25 | 36. 赤豆炖鸭 / 28 |
| 33. 西瓜皮炖肉 / 25 | 37. 薏苡仁冬瓜盅 / 28 |
| 34. 玉米须炖蚌肉 / 26 | 38. 玉兰花余鲫鱼 / 29 |

二、慢性肾炎

(一) 慢性肾炎患者饮食要求 / 31

(二) 慢性肾炎患者食谱选 / 33

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 赤小豆汤 / 33 | 18. 黄芪炖母鸡 / 45 |
| 2. 赤小豆七星鱼汤 / 34 | 19. 绿豆猪肝粥 / 46 |
| 3. 赤豆蒸乌骨母鸡 / 35 | 20. 扁豆冬瓜汤 / 47 |
| 4. 赤小豆鲫鱼肉粥 / 36 | 21. 扁豆鸭肉 / 47 |
| 5. 黑豆杜仲汤 / 36 | 22. 芡实党参煲猪肾 / 48 |
| 6. 黑豆薏米汤 / 37 | 23. 芡实茯苓粥 / 49 |
| 7. 薏米粥 / 38 | 24. 核桃炖猪肾 / 50 |
| 8. 苡仁红枣蜜 / 38 | 25. 核桃肉鸭 / 50 |
| 9. 白果薏米汤 / 39 | 26. 熟地山药蜜 / 51 |
| 10. 白果芡实糯米粥 / 40 | 27. 山药腐竹鸡片 / 52 |
| 11. 通络红枣汤 / 40 | 28. 淮山枸杞煲鸽 / 53 |
| 12. 红枣花生芦根汤 / 41 | 29. 糖拌枸杞 / 54 |
| 13. 黑鱼炖冬瓜 / 42 | 30. 枸杞红枣蒸鲫鱼 / 54 |
| 14. 黄芪粥 / 42 | 31. 商陆粥 / 55 |
| 15. 复方黄芪粥 / 43 | 32. 玉米山药粥 / 56 |
| 16. 黄芪乌龟 / 44 | 33. 玉米面冬瓜粥 / 56 |
| 17. 黄芪鲫鱼汤 / 45 | 34. 商陆鲤鱼粥 / 57 |

- | | |
|------------------|------------------|
| 35. 蚕豆粥 / 58 | 48. 红枣蒸黑木耳 / 67 |
| 36. 蚕豆牛肉饭 / 58 | 49. 鹅肉冬瓜 / 67 |
| 37. 青菜蚕豆瓣 / 59 | 50. 二麦干枣粥 / 68 |
| 38. 拌莴苣 / 60 | 51. 大枣桂圆粥 / 69 |
| 39. 粉皮拌莴苣 / 60 | 52. 鲜姜桂枝大枣粥 / 69 |
| 40. 葫芦双皮红枣汤 / 61 | 53. 郁李仁粥 / 70 |
| 41. 附子白术鲤鱼汤 / 62 | 54. 猪脾粥 / 71 |
| 42. 拌双耳 / 62 | 55. 猪肚粥 / 71 |
| 43. 山药炒紫河车 / 63 | 56. 黄花菜猪腰 / 72 |
| 44. 虫草黄芪炖瘦肉 / 64 | 57. 荸荠猪腰汤 / 73 |
| 45. 首乌肝片 / 64 | 58. 冬瓜煲鸭肾 / 74 |
| 46. 首乌鲤鱼 / 65 | 59. 少参虫草炖龟肉 / 74 |
| 47. 肉桂羊肉汤 / 66 | 60. 羊腰苡蓉羹 / 75 |

三、急性肾盂肾炎

(一) 急性肾盂肾炎患者饮食要求 / 76

(二) 急性肾盂肾炎患者食谱选 / 78

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 炒绿豆芽 / 78 | 9. 菠萝银耳 / 84 |
| 2. 银芽拌瘦肉丝 / 78 | 10. 炒嫩藕 / 84 |
| 3. 豆芽白糖饮 / 79 | 11. 番茄磨菇 / 85 |
| 4. 西瓜皮炒肉丝 / 80 | 12. 西瓜皮排骨汤 / 86 |
| 5. 紫苏炒田螺 / 80 | 13. 绿豆茶叶饮 / 86 |
| 6. 黄精炖瘦肉 / 81 | 14. 荸荠茅根汤 / 87 |
| 7. 荸荠猪肉 / 82 | 15. 三豆甘草汤 / 87 |
| 8. 菠萝鸡片 / 83 | 16. 莲子甘草汤 / 88 |

- | | |
|-----------------|------------------|
| 17. 马蹄薤菜汤 / 89 | 25. 西瓜羹 / 94 |
| 18. 萝卜鲫鱼汤 / 89 | 26. 茅根猪肉羹 / 95 |
| 19. 二冬苦瓜汤 / 90 | 27. 苋菜豆豉羹 / 95 |
| 20. 蚌肉玉米须汤 / 91 | 28. 冬瓜薏仁绿豆粥 / 96 |
| 21. 粟米鸭肉羹 / 92 | 29. 绿豆小麦粥 / 97 |
| 22. 番茄西瓜汁 / 92 | 30. 玉米须车前草粥 / 97 |
| 23. 鲜空心菜汁 / 93 | 31. 丝瓜粥 / 98 |
| 24. 菱白汁饮 / 93 | |

四、慢性肾盂肾炎

(一) 慢性肾盂肾炎患者饮食要求 / 99

(二) 慢性肾盂肾炎患者食谱选 / 101

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 黄酒凉拌莴苣丝 / 101 | 14. 鱼腥草拌莴笋 / 110 |
| 2. 炒鲜蘑 / 101 | 15. 核桃杜仲炖龟肉 / 111 |
| 3. 虎菜汤 / 102 | 16. 红烧鲤鱼 / 112 |
| 4. 香菇炒菜心 / 103 | 17. 杜仲腰花 / 112 |
| 5. 西红柿肉丸子 / 103 | 18. 鲜菇冬笋 / 113 |
| 6. 黄精豆枣炖瘦肉 / 104 | 19. 糖醋菜心 / 114 |
| 7. 黄参炖野鸭 / 105 | 20. 黄花菜蛋汤 / 114 |
| 8. 玉米须炖龟 / 106 | 21. 香菇芦笋 / 115 |
| 9. 葱煮乌鱼冬瓜 / 106 | 22. 白鸭冬瓜汤 / 116 |
| 10. 生冬炖猪腰 / 107 | 23. 绿豆西瓜皮汤 / 117 |
| 11. 凉拌芹菜 / 108 | 24. 薏苡仁绿豆汤 / 117 |
| 12. 破故纸蒸猪腰 / 109 | 25. 薏根公英瘦肉汤 / 118 |
| 13. 荠菜小蓟拌马兰头 / 109 | 26. 黄柏玉米甜汤 / 118 |

- | | |
|------------------|------------------|
| 27. 黑豆苡米汤 / 119 | 34. 栗子桂圆粥 / 124 |
| 28. 马齿苋豆肉汤 / 120 | 35. 姜苓粥 / 124 |
| 29. 鲤鱼茶醋汤 / 120 | 36. 红豆鸭肉粥 / 125 |
| 30. 莲子粥 / 121 | 37. 赤茯苓薏米粥 / 126 |
| 31. 竹叶车前粥 / 122 | 38. 藤菜粥 / 126 |
| 32. 灯心花鲫鱼粥 / 122 | 39. 田螺肉粥 / 127 |
| 33. 芝麻粥 / 123 | |

五、急性肾功能衰竭

(一) 急性肾功能衰竭患者饮食要求 / 128

(二) 急性肾功能衰竭患者食谱选 / 130

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 冬瓜大蒜赤豆饮 / 130 | 7. 金樱根炖母鸡 / 134 |
| 2. 西瓜紫苏汁 / 131 | 8. 枸杞大枣煲鸡蛋 / 135 |
| 3. 鸽蛋杞龙黄精汤 / 131 | 9. 蓝白二根西瓜饮 / 135 |
| 4. 竹笋黄瓜汤 / 132 | 10. 拌丝瓜 / 136 |
| 5. 甘蔗止呕汤 / 133 | 11. 玄参车前炖水鸭 / 137 |
| 6. 糯米花桑白皮汤 / 133 | 12. 黄药蛋 / 138 |

六、慢性肾功能衰竭

(一) 慢性肾功能衰竭患者饮食要求 / 139

(二) 慢性肾功能衰竭患者食谱选 / 141

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 冬瓜赤豆汤 / 141 | 4. 商陆鲫鱼赤豆汤 / 142 |
| 2. 西瓜糖汁 / 141 | 5. 鸡蛋瘦肉汤 / 143 |
| 3. 绿豆汤 / 142 | 6. 西瓜玉米香蕉汤 / 144 |

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 7. 桑椹芝麻糕 / 144 | 15. 蜂蜜牛奶芝麻羹 / 149 |
| 8. 地肤子红枣汤 / 145 | 16. 薯蓣粥 / 150 |
| 9. 归参红枣汤 / 146 | 17. 白术姜枣饼 / 151 |
| 10. 莲子心粥 / 146 | 18. 黄酒核桃仁甜泥 / 152 |
| 11. 粟米山药粥 / 147 | 19. 黄酒拌莴笋 / 152 |
| 12. 蚕豆花粥 / 148 | 20. 雪菜炒豇豆 / 153 |
| 13. 山药扁豆粥 / 148 | 21. 红烧土豆 / 154 |
| 14. 苡蓉山地粥 / 149 | 22. 麦淀粉饼 / 154 |

七、泌尿系结石

(一) 泌尿系结石患者饮食要求 / 156

(二) 泌尿系结石患者食谱选 / 158

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 苡仁莲子汤 / 158 | 14. 蜜烤萝卜干 / 167 |
| 2. 金钱草苡米粥 / 159 | 15. 葫芦冰糖饮 / 168 |
| 3. 加味金钱草粥 / 159 | 16. 蜜汁猕猴桃 / 168 |
| 4. 金钱草鸡肫汤 / 160 | 17. 海带绿豆汤 / 169 |
| 5. 赤小豆内金粥 / 161 | 18. 玉米须枸杞汤 / 170 |
| 6. 鸡内金炒米粉 / 161 | 19. 玉米蚌肉汤 / 170 |
| 7. 车前绿豆汤 / 162 | 20. 海带萝卜汤 / 171 |
| 8. 核桃仁粥 / 163 | 21. 凉拌西红柿 / 172 |
| 9. 核桃鸭子 / 163 | 22. 西红柿炒鸡蛋 / 172 |
| 10. 芝麻核桃羹 / 164 | 23. 双金粥 / 173 |
| 11. 补肾化石核桃肉 / 165 | 24. 海金沙茶 / 174 |
| 12. 三金排石粥 / 166 | 25. 通草茶 / 174 |
| 13. 茅根灵仙粥 / 166 | 26. 金钱草茶 / 175 |

八、肾 结 核

(一) 肾结核患者饮食要求 / 176

(二) 肾结核患者食谱选 / 177

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 车前绿豆蜂蜜汤 / 177 | 15. 生地鸡 / 187 |
| 2. 荠菜豆腐羹 / 178 | 16. 虫草煲猪蹄 / 188 |
| 3. 荠菜蛋 / 179 | 17. 虫草百合鸭肉 / 189 |
| 4. 大枣黄芪粥 / 179 | 18. 杏仁燕窝羹 / 189 |
| 5. 参芪山药兔肉 / 180 | 19. 马齿苋饮 / 190 |
| 6. 百部汁卤猪腰 / 181 | 20. 白茅根红枣汤 / 191 |
| 7. 鳖肉百部汤 / 182 | 21. 补肾核桃蜜 / 191 |
| 8. 革猪木瘦肉汤 / 182 | 22. 黄花甲鱼汤 / 192 |
| 9. 百合麦冬粥 / 183 | 23. 白芨鱼翅 / 193 |
| 10. 百合核桃龟肉汤 / 184 | 24. 蚝肉乌龟汤 / 194 |
| 11. 山药鲜藕羹 / 185 | 25. 马齿苋蒸瘦肉 / 195 |
| 12. 山药薏米柿饼粥 / 185 | 26. 海参银耳汤 / 195 |
| 13. 双耳甜汤 / 186 | 27. 黄鱼煮百合 / 196 |
| 14. 银耳莲子羹 / 186 | 28. 十大功劳茶 / 197 |

九、肾病综合征

(一) 肾病综合征患者饮食要求 / 198

(二) 肾病综合征患者食谱选 / 200

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 海带排骨汤 / 200 | 3. 凉拌黄瓜 / 201 |
| 2. 海带肉丝汤 / 201 | 4. 虾皮炒黄瓜片 / 202 |

5. 莲子猪肚 / 203
6. 山茱萸莲子粥 / 204
7. 莲子芡实瘦肉汤 / 204
8. 冬瓜猪腰薏米汤 / 205
9. 冬瓜黄芪鲤鱼汤 / 206
10. 冬瓜豆汤 / 206
11. 荸荠蒸鸡蛋 / 207
12. 茅根冬瓜鸭汤 / 208
13. 赤豆茯苓粥 / 208
14. 赤豆炖鳗鱼 / 209
15. 薏米番茄肉面 / 210
16. 醋煮花生 / 210
17. 花生猪尾汤 / 211
18. 巴戟龙虾 / 212
19. 巴戟苁蓉鸡肠汤 / 213
20. 山药茯苓蛭肉汤 / 213
21. 玉米煮山楂 / 214
22. 玉米豆枣粥 / 215
23. 荸荠荠菜汤 / 215
24. 金樱核桃鸡肉汤 / 216
25. 鹤鹑粥 / 217
26. 黄瓜烧鹤鹑肉 / 217
27. 狗肉小麦仁粥 / 218
28. 牛肉丸子冬瓜汤 / 219
29. 生姜鲤鱼汤 / 220
30. 红枣炖甲鱼 / 220
31. 五味杜仲炖羊腰 / 221
32. 腰花木耳汤 / 222
33. 瓠子羊肉汤 / 223
34. 黄杞炖羊肉 / 223
35. 冬菇茭白汤 / 224
36. 海参枸杞鸽蛋 / 225
37. 大蒜乌鱼 / 226
38. 海参山药香菇 / 227

十、阳痿、早泄、遗精

(一) 阳痿、早泄、遗精患者饮食要求 / 228

(二) 阳痿、早泄、遗精患者食谱选 / 230

1. 韭菜粥 / 230
2. 韭菜炒鸡蛋 / 231
3. 韭菜炒羊肝 / 231
4. 韭菜炒猪心 / 232
5. 米酒炒对虾 / 233
6. 苁蓉虾球 / 234
7. 雀蛋羊肉 / 234
8. 大蒜烧羊肉 / 235

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 9. 羊肉烧胡萝卜 / 236 | 30. 黄花炒猪腰 / 252 |
| 10. 生焖狗肉 / 236 | 31. 龙骨小米粥 / 252 |
| 11. 巴戟狗肉汤 / 237 | 32. 山药茯苓包子 / 253 |
| 12. 姜附烧狗肉 / 238 | 33. 二子炖乌骨鸡 / 254 |
| 13. 柏子鱼米 / 239 | 34. 莲子芡实糯米鸡 / 254 |
| 14. 羊肾粥 / 240 | 35. 杜仲猪腰 / 255 |
| 15. 羊肾羊肉粥 / 240 | 36. 少苑子炖猪肾 / 256 |
| 16. 海参羊肉汤 / 241 | 37. 金樱子粥 / 257 |
| 17. 鳅虾汤 / 242 | 38. 芡实山药粥 / 257 |
| 18. 鹿茸粥 / 242 | 39. 栗藕甜羹 / 258 |
| 19. 锁阳海参 / 243 | 40. 莲子芡食饭 / 258 |
| 20. 葱爆鹿肉丁 / 244 | 41. 干蒸莲子饭 / 259 |
| 21. 芝麻牛排 / 245 | 42. 枸杞鹿鞭汤 / 260 |
| 22. 淡菜粥 / 246 | 43. 薏米苡薏粥 / 261 |
| 23. 雄鸡虾仁 / 246 | 44. 覆盆子炖牛肉 / 261 |
| 24. 炸核桃仁猪腰 / 247 | 45. 黑芝麻山药酥 / 262 |
| 25. 软炸补骨桃腰 / 248 | 46. 枸杞烧牛鞭 / 263 |
| 26. 二仙虾仁炒饭 / 249 | 47. 红杞乌参鸽蛋 / 263 |
| 27. 金樱仙山羊肉汤 / 249 | 48. 银杏腰花 / 264 |
| 28. 北芪杞子炖乳鸽 / 250 | 49. 芡实煮老鸭 / 265 |
| 29. 虫草甲鱼 / 251 | |

十一、糖尿病性肾病

- (一) 糖尿病性肾病患者饮食要求 / 267
- (二) 糖尿病性肾病患者食谱选 / 268

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 菠菜拌马齿苋 / 268 | 11. 麦参兔肉汤 / 276 |
| 2. 苦瓜瘦肉煲 / 269 | 12. 补阳乳鸽汤 / 277 |
| 3. 木耳藕丝炒瘦肉 / 270 | 13. 玉米须粥 / 277 |
| 4. 豆角炒牛肉 / 271 | 14. 莲子粥 / 278 |
| 5. 芹菜炒蛤蜊肉 / 272 | 15. 桑白皮粥 / 279 |
| 6. 嫩南瓜汤 / 272 | 16. 麦冬粥 / 279 |
| 7. 冬瓜瘦肉汤 / 273 | 17. 加味茯苓粥 / 280 |
| 8. 枸杞鸡汤 / 274 | 18. 胡萝卜茯苓粥 / 281 |
| 9. 天花果冬瓜汤 / 274 | 19. 胡萝卜鲍鱼粥 / 281 |
| 10. 鳝鱼内金汤 / 275 | 20. 鳝鱼粥 / 282 |

十二、肾 癌

(一) 肾癌患者饮食要求 / 284

(二) 肾癌患者食谱选 / 285

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 双菇饭 / 285 | 12. 豆腐香丝蹄汤 / 293 |
| 2. 香菇黄花瘦肉汤 / 286 | 13. 荸荠海蜇羹 / 294 |
| 3. 海参蘑菇瘦肉汤 / 287 | 14. 五灵脂粥 / 295 |
| 4. 三七蒸鹌鹑 / 287 | 15. 三豆半夏山楂汤 / 295 |
| 5. 三七鳖甲炖瘦肉 / 288 | 16. 芦笋豆腐干 / 296 |
| 6. 黄芪川穹兔肉汤 / 289 | 17. 蒜泥拌番茄 / 297 |
| 7. 兔肉猪肚山药汤 / 290 | 18. 小薏粳米粥 / 297 |
| 8. 大红袍兔肉 / 290 | 19. 香菇蒸猪腰 / 298 |
| 9. 三核粥 / 291 | 20. 荠菜粥 / 299 |
| 10. 苦瓜炒猪肝 / 292 | 21. 核桃莲肉糕 / 299 |
| 11. 首乌芹菜海参汤 / 292 | 22. 栗子藕粉粥 / 300 |

23. 凤翅海参 / 301

24. 丝瓜饮 / 301

25. 桑椹白蜜膏 / 302

26. 牛奶冬瓜 / 303

27. 牛奶炒蛋清 / 304

28. 益寿鸽蛋汤 / 304

一、急性肾炎

(一) 急性肾炎患者饮食要求

急性肾炎是急性肾小球肾炎的简称，是指急性起病，以血尿、水肿、蛋白尿、高血压或伴有少尿及氮质血尿为主要临床特征的常见病。可发生于任何年龄，以儿童（3~7岁儿童）多见，男性多于女性（约2:1），好发于冬春二季。

急性肾炎常发生于溶血性链球菌感染后，引发机体免疫反应，常为上呼吸道感染（如急性咽炎、扁桃腺炎、鼻窦炎）或皮肤感染（多为脓疱疮）导致机体免疫反应引起肾炎，其他细菌、病菌及寄生虫感染也可引起。

急性肾炎，起病较急，病情轻重不等，典型临床表现几乎都有血尿。约有40%的病人有肉眼可见血尿，且常为起病的第一症状。尿蛋白一般不重。水肿为本病的主要症状之一，出现率为80%~90%。轻者仅晨起眼睑水肿，面色较苍白，称为“肾炎面容”。只有少数人水肿严重，延及全身。另外80%的病人可出现轻中度高血压，利尿后血压恢复正常。在发病时患者感乏力、厌食、恶心、呕吐、头痛、嗜睡及腰疼等症状。中医学认为急性肾炎属于“水肿”门中的“风水”“阳水”“肾风”“溺血”等，可分为风水泛滥，水湿浸渍，湿毒侵淫，阴虚湿热，湿热内壅型等。

急性肾炎采取积极医治，一般在4~6周内逐渐恢复，少数可演变成慢性肾炎。在医治的同时，要积极配合饮食治疗，这对减缓消除病情的症状关系重大。急性肾炎患者在饮食上应注意以下几点：

(1) 首先急性肾炎患者要选择低盐、无盐或低钠膳食。低盐膳食要求每天吃盐2~3克，应避免吃一切含盐多的食品，如酱豆腐、咸菜、咸鸭蛋、腌肉、咸鱼、咸面包等。无盐膳食要用糖、醋、芝麻酱、番茄酱来调味。低钠膳食要禁止含钠高的蔬菜和食品，如用碱制作的馒头、糕点、饼干、方便面、油条等，凡100克蔬菜中含钠量超过100毫克应忌食，如芹菜茎、茴香菜等。每天膳食中含钠量应在500毫克内。

(2) 要多吃富含维生素、矿物质的水果和蔬菜、碱性食物。患急性肾炎的病人，尿液常偏酸性，若多吃碱性食物调节酸碱平衡，有利于疾病的治疗。碱性食物有苹果、西瓜、香蕉、草莓和黄瓜、扁豆、萝卜、土豆，以及牛奶、海带（去掉咸味）。另外新鲜水果和蔬菜含有丰富的维生素C、胡萝卜素、B族维生素及钙、铁等矿物质，含钠少，适当食用还能增加营养，有利健康，使患者早日康复。

(3) 患者出现少尿、尿闭时，血钾升高，应避免食用含钾高的某些蔬菜和水果，如黄豆芽、韭菜、青蒜、芹菜、花菜、香椿、菠菜、竹笋、百合、红枣、鲜蘑菇、榨菜、冬菜、冬菇、丝瓜、苦瓜、扁豆、杏、藕、高粱、玉米等。全日摄入钾盐应少于500毫克。

(4) 可食用高糖饮食，糖在体内代谢产生二氧化碳和水，不增加肾脏负担，可选择葡萄糖、蜂蜜、果汁、白

糖等

(5) 急性肾炎发病初期，会产生一过性的氮质血症，因此应限制蛋白质的摄入，在限制的范围内应设法选食优质蛋白质食物，如牛奶、鸡蛋、瘦肉等。当病情好转、尿量增多时，可开始逐渐增加蛋白质量，但每日不得超过 0.8 克/千克体重。低蛋白质饮食，每日蛋白质应在 40~50 克。每千克在 0.5 克以下，待病情稳定 2~3 个月后，才可逐渐恢复正常量。另外带鱼、鳙鱼、鲟鱼、橡皮鱼、鳊鱼、海蜇等含蛋白质高，急性肾炎者忌食

(6) 要进食易消化、性平、无刺激性的食品，以避免加重胃肠、肾脏负担。禁食葱、生姜、蒜、咖喱、芥末、胡椒、辣椒、肉桂、花椒等辛辣的调味品。忌吃不易消化的油炸食物。忌吃核蛋白含量高、代谢后产生嘌呤的食物，如肝、肾等，因其可引起血尿酸升高。

(7) 还要吃些对急性肾炎有治疗作用的食物和中药，如白茅根、荷叶、黄芪、赤豆、白扁豆、薏苡仁、冬瓜、四季豆、莴苣、葡萄、西瓜、番茄、豇豆、胡萝卜等。这些有利尿消肿、解毒的作用，对患者早日康复有益。

(8) 忌含氮物质的摄入。肾炎病人因肾功能不好，对氮元素的排出不能及时完成，氮元素作为机体代谢废物之一，在肾功能减弱情况下，应减少含氮物质的摄入，如单纯鸡汤、鱼汤、肉汤、鸭汤等。

(9) 要择用有降血压作用的蔬菜：山药、荸荠、紫菜、莲藕、茄子、笋、空心菜等。

(10) 忌食含嘌呤的食物如菠菜、芹菜、小萝卜等。