

# 成人慢性肾脏病食养指南

## (2024 年版)

国家卫生健康委办公厅

# 目 录

一、前言 .....	1
二、疾病特点、分期和分型 .....	2
(一) 慢性肾脏病定义及分期 .....	2
(二) 中医对慢性肾脏病的认识和分型 .....	3
三、食养原则和建议 .....	4
(一) 食物多样, 分期选配 .....	5
(二) 能量充足, 体重合理, 谷物适宜, 主食优化 .....	6
(三) 蛋白适量, 合理摄入鱼禽豆蛋奶肉 .....	7
(四) 蔬菜充足, 水果适量 .....	8
(五) 少盐控油, 限磷控钾 .....	9
(六) 适量饮水, 量出为入 .....	10
(七) 合理选择食药物质, 调补有道 .....	10
(八) 合理选择营养健康食品, 改善营养状况 .....	11
(九) 规律进餐, 限制饮酒, 适度运动 .....	12
(十) 定期监测, 强化自我管理 .....	13
附录 1 成人慢性肾脏病患者的食物选择 .....	15
附录 2 常见食物交换表 .....	20
附录 3 不同地区食谱示例 .....	26
一、东北地区 .....	27
二、西北地区 .....	32
三、华北地区 .....	38
四、华东地区 .....	43
五、华中地区 .....	48
六、西南地区 .....	53
七、华南地区 .....	58
附录 4 成人慢性肾脏病食养方举例 .....	63
附录 5 慢性肾脏病的诊断、分期营养管理原则 .....	66

# 成人慢性肾脏病食养指南

## 一、前言

慢性肾脏病是由各种原因导致的肾脏结构或功能异常的慢性进展性疾病。第六次中国慢性病及危险因素监测结果显示，2018~2019年我国成人慢性肾脏病患病率约为8.2%，成人慢性肾脏病人群高达8200万；中国透析人群登记数据库显示，2022年底我国接受透析的人口数已超过100万。慢性肾脏病的病程长、并发症多、诊疗过程复杂，严重危害着我国居民的健康，并增加了家庭和社会的医疗费用支出。因此，慢性肾脏病已成为我国当前的重大公共卫生问题之一。

高饱和脂肪酸、高嘌呤、高盐摄入等是慢性肾脏病发生和发展的重要危险因素，同时与不良生活方式密切有关的慢性病如糖尿病、高血压、肥胖、高尿酸血症也是慢性肾脏病的重要危险因素。膳食干预是国内外公认防治慢性肾脏病的有效和重要手段之一，慢性肾脏病非透析患者在合理用药的基础上进行膳食干预可明显延缓疾病的进展，推迟进入透析时间；慢性肾脏病透析患者在透析和合理药物治疗时，采用膳食干预可减少透析次数、预防营养不良，延长透析寿命。以“辨证施膳”为核心的中医食养是在中医辨证施治理论基础上的非药物调养方法，强调根据体质、病因、病机、证候给予不同食养方案，在调和气血、平衡营养、辅助药物治疗上效果显著。针对不同体质和证候的慢性肾脏病患者，选取不同特性的食物或食药物质食用，可明显改善肾脏病患者的

蛋白尿、水肿等症状，有利于疾病的治疗。

为预防和控制我国居民慢性肾脏病的发生发展，改善慢性肾脏病患者的日常膳食，纠正不良生活习惯，提高居民营养健康水平，发展传统食养服务，根据《健康中国行动（2019—2030年）》和《国民营养计划（2017—2030年）》相关要求，制定本指南。本指南以食养为基础，依据现代营养学理论、相关证据以及我国传统医学的理念和调养方案，提出具有营养学、中医学、肾脏内科学等多学科优势互补的成人慢性肾脏病患者食养基本原则和食谱示例。本指南主要面向成人慢性肾脏病患者以及基层卫生工作者，为慢性肾脏病患者提供规范的食养指导。使用者应在临床营养师和专科医生等专业人员的指导下，根据具体情况设计个性化食养方案，并定期监测效果，根据病情调整方案。

## 二、疾病特点、分期和分型

### （一）慢性肾脏病定义及分期。

慢性肾脏病是由各种原因导致的肾脏结构或功能异常超过3个月的慢性疾病，临床上可出现不同程度蛋白尿、水肿、高血压、高脂血症、贫血、电解质紊乱等表现。慢性肾脏病患者早期可无任何症状，多在体检时发现，晚期可表现为食欲下降、恶心、呕吐、水肿、酸中毒等尿毒症症状。根据肾小球滤过率的水平将慢性肾脏病分为1、2、3、4、5期，慢性肾脏病1期患者的肾功能处于正常阶段（肾小球滤过率 $\geq 90\text{mL}/\text{min}/1.73\text{m}^2$ ），2期肾功能为轻度下降（肾小球滤过率为 $60\sim 89\text{mL}/\text{min}/1.73\text{m}^2$ ），3期肾功能为中度到重度下降

（肾小球滤过率为  $30\sim 59\text{mL}/\text{min}/1.73\text{m}^2$ ），4 期肾功能为严重下降（肾小球滤过率为  $15\sim 29\text{mL}/\text{min}/1.73\text{m}^2$ ），5 期又称为终末期肾病或尿毒症期，肾功能为严重衰竭（肾小球滤过率  $<15\text{mL}/\text{min}/1.73\text{m}^2$ ），多需要进行透析治疗或肾移植。慢性肾脏病 3~5 期又称为慢性肾功能不全期。本指南中的饮食原则和食谱示例均按照慢性肾脏病分期营养管理原则来进行推荐和设计，具体内容见附录。

## （二）中医对慢性肾脏病的认识和分型。

中医将慢性肾脏病不同临床表现归为“肾衰”“虚劳”等，发病部位主要涉及脾、肾、心、肺、肝、三焦等，病因病机以虚实夹杂、本虚标实为主。慢性肾脏病中医辨证往往表现为由两种及两种以上的证型构成的复合证型，本指南从辨识单一证型入手，临床上可通过单一证型的多元组合，便捷辨识慢性肾脏病的复杂证型。

常见本虚证单一证型及临床表现如下：

**气虚证：**气短懒言，易疲劳，乏力，自汗，纳差，大便偏稀，舌淡或边有齿痕，脉沉细。

**血虚证：**面色无华，唇甲色淡，经少色淡，临床常有贫血表现，舌淡质暗，脉细。

**阴虚证：**五心烦热，潮热盗汗，口干咽燥，腰膝酸软，舌红少苔，脉细数。

**阳虚证：**怕冷，手脚凉，腰膝酸软，小便清长或夜尿多，舌淡胖或边有齿痕，脉沉弱。

常见标实证单一证型及临床表现如下：

**湿证：**湿在上焦者，可表现为颜面或肢体浮肿、头晕沉；湿在中焦者，可表现为纳差、恶心呕吐、口中黏腻；湿在下焦者，可表现为下肢水肿、阴囊水肿、身重倦怠乏力。舌淡胖苔白腻，脉濡或滑。

**热证：**俗称“上火”，有“实热”和“虚火”之分。实热者，往往与湿邪同见。湿热上犯，表现为口苦口黏、牙龈肿痛；湿热中阻，多有胸脘烦闷、纳呆；湿热下注，可有尿频、尿急、尿黄等泌尿系感染的表现，大便黏滞不爽。舌红苔黄腻，脉滑数。虚火者，常与阴虚共存，主要表现为心烦不眠、口燥咽干、潮热盗汗。舌红苔少，脉细数。

**瘀证：**指血瘀证，表现为面色黧黑、唇甲青紫，肢体刺痛或胸痛，疼痛部位固定，夜间加重。舌瘀斑，舌下络脉曲张，脉涩或结代。

### 三、食养原则和建议

基于现代营养学、中医学、肾脏病内科学理论以及最新的文献证据，在专家组共同讨论、建立共识的基础上，对慢性肾脏病患者的日常食养提出 10 条原则和建议。包括：1. 食物多样，分期选配。2. 能量充足，体重合理，谷物适宜，主食优化。3. 蛋白适量，合理摄入鱼禽豆蛋奶肉。4. 蔬菜充足，水果适量。5. 少盐控油，限磷控钾。6. 适量饮水，量出为入。7. 合理选择食药物质，调补有道。8. 合理选择营养健康食品，改善营养状况。9. 规律进餐，限制饮酒，适度运动。10. 定期监测，强化自我管理。

# 成人慢性肾脏病食养原则和建议



## (一) 食物多样，分期选配。

食物多样是实现合理膳食、均衡营养的基础。慢性肾脏病患者应保持食物种类丰富多样，建议每日12种以上，每周达25种以上，合理搭配，保证营养素摄入全面和充足，少盐、少调味品、限酒或不饮酒，限制或禁食浓肉汤或老火汤。慢性肾脏病患者的膳食应在平衡膳食基础上，根据慢性肾脏病分期选配食物种类和质量，以减少肾脏负担为目标并满足其健康需求。

慢性肾脏病1~2期患者总体膳食建议：强调植物性食物为主，主食来源以全谷物、杂豆类、薯类及水生蔬菜等为主；餐餐有蔬菜，每天应达300~500g，其中深色蔬菜占一半以上；水果应适量；常吃奶类、大豆及其制品，适量吃鱼、禽、蛋、畜肉；尽量不吃烟熏、烧烤、腌制等过度加工食品；

控制盐、油、糖和调味品的使用量。

慢性肾脏病 3~5 期患者总体膳食建议：遵守植物性食物为主的膳食原则，实施低蛋白饮食，蛋白质摄入总量为每日每公斤理想体重 0.6g（理想体重（kg）=身高（cm）-105，如患者身高为 165cm，则其理想体重为 165-105=60kg，推荐蛋白质总摄入量为 60\*0.6g=36g）。主食兼顾蛋白质的用量（可选择淀粉含量高、蛋白质含量低的食物如红薯、土豆、莲藕、山药、绿豆粉丝等食物代替部分或全部谷类食物）；餐餐有蔬菜；水果应适量；常吃大豆及其制品，适量鱼、禽、蛋、奶、畜肉；尽量不吃烟熏、烧烤、腌制等过度加工食品；控制盐、油、糖和调味品的使用量。慢性肾脏病 5 期透析阶段仍然实施植物性食物为主的膳食，依情况适当调整动物性食物、豆类、蔬菜和水果摄入量。

## （二）能量充足，体重合理，谷物适宜，主食优化。

慢性肾脏病患者的营养不足患病率在 18%~75%不等，尤其是慢性肾脏病 3~5 期的患者常因食欲减退而致营养素摄入不足，易出现体重下降和营养不足。充足的能量摄入是保持慢性肾脏病患者适宜体重的重要保障，推荐慢性肾脏病患者的能量摄入量为每日每公斤理想体重 30~35kcal（如某患者理想体重为 60kg，推荐能量摄入量为 1800~2100kcal），对于超重或肥胖患者，能量摄入可减少 500~750kcal，使其体重降至适宜范围内。慢性肾脏病患者的适宜体重可根据体质指数（BMI）来判断，一般控制在 18.5~23.9kg/m<sup>2</sup>（65 岁及以上老年人 BMI 可适当提高，适宜范围为 20.0~

26.9kg/m<sup>2</sup>)；合并水肿的慢性肾脏病患者需计算调整体重。

慢性肾脏病 1~2 期患者主食建议谷薯类为主，1/3 为粗杂粮。对于慢性肾脏病 3~5 期患者，为减轻其肾脏负担，同时保障优质蛋白质摄入，需实施低蛋白饮食，主食要在谷薯类为主的基础上进行优化。米面食物中含蛋白质高且非优质蛋白质，会增加肾脏负担，因此要减少米面食物摄入，可选择蛋白质含量低、能量密度高的食物作为主食（如红薯、土豆、木薯、山药、芋头、沙葛等食物，小麦淀粉、红薯粉、土豆粉、木薯粉、西米、绿豆粉丝、豌豆粉丝等制品），也可选择水生蔬菜，如莲藕、马蹄等食物来补充能量。有条件者可选择低蛋白大米、淀粉（米）和肾病专用能量补充剂等低蛋白高能量食品来辅助增加能量，帮助患者丰富食物选择，提高膳食干预依从性，改善生活质量，从而延缓疾病进展。

### （三）蛋白适量，合理摄入鱼禽豆蛋奶肉。

蛋白质对于维持机体的组织更新和机体功能十分重要，大部分慢性肾脏病患者存在蛋白丢失，而摄入过多蛋白质会增加慢性肾脏病患者的肾脏负担，加速疾病进展。因此，临床营养师或专科医生应根据慢性肾脏病患者的疾病分期来选择其摄入食物的蛋白质种类和摄入量（具体推荐量见附录），其中优质蛋白应占蛋白质总量的 50%以上，优质蛋白通常富含于动物性食物和大豆中。动物性食物可适当选择白肉类食物如鱼禽类，红肉如猪肉、牛肉、羊肉等尽量少吃，一般每周 1~2 次，每次不超过 50g，当出现肾性贫血时，可

适当增加进食次数，以便补充血红素铁。蛋类和奶类通常含磷较高，需适当控制用量，鸡蛋每天不要超过 1 个，奶类不超过 300mL。植物性食物更有利于减轻肾脏的负担，延缓疾病进展，可选择大豆及其制品如豆腐、腐竹等作为蛋白质和钙的重要来源。因此在选择蛋白质食物来源时，可优先选择鱼禽类，其次是大豆类，最后是蛋、奶、畜肉。

#### （四）蔬菜充足，水果适量。

蔬菜和水果中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维、植物化学物，对维持慢性肾脏病患者的健康非常重要。鼓励慢性肾脏病患者适当进食蔬菜水果，推荐每日摄入蔬菜 300~500g、水果 200~350g，糖尿病肾病患者每日水果摄入量可适当减量至 100~200g。当患者出现水肿或高钾血症时，则需谨慎选择蔬菜和水果，并计算其中的含水量和含钾量，蔬菜推荐清水浸泡并飞水弃汤后进食，水果则可根据具体情况选用，必要时咨询临床营养师或专科医生。

慢性肾脏病 3~5 期的患者，除关注蔬菜和水果中的水分和含钾量外，还需注意其中的蛋白质含量（见附录），通常绿叶蔬菜约含蛋白质 2~4g/100g，瓜菜约含蛋白质 0~1g/100g，水果中除樱桃含蛋白质较高外，大部分水果蛋白质含量约为 1~2g/100g。蔬菜水果中含有的植物化学物如类胡萝卜素、类黄酮、花青素、有机硫化物等，可通过抗氧化、抗炎及改善肠道菌群等作用来防治慢性肾脏病；进食富含类胡萝卜素的深色蔬菜水果，能够延缓肾功能下降，对肾脏具有保护作用。因此，慢性肾脏病 3~5 期的患者可多选

择含蛋白质少的瓜菜，适当选择深色蔬菜水果。

#### （五）少盐控油，限磷控钾。

控制饮食中盐的摄入量有利于改善慢性肾脏病患者的血压，减轻蛋白尿和水肿。推荐慢性肾脏病患者每日盐摄入量不超过 5g，避免进食烟熏、烧烤、腌制等过度加工食品，限制酱油、味精、鸡精、各种酱料等调味品的摄入，尽量选择天然味道，如山楂、柠檬、辣椒、花椒、醋等。对于出现水肿的慢性肾脏病患者应在临床营养师或专科医生的指导下实施低盐膳食，每日盐摄入量不超过 3g；严重水肿则应实施无盐膳食（钠<1000mg）或低钠膳食（钠<500mg）。

烹调油过多或肥肉摄入过多，会导致膳食总能量摄入过量，从而增加超重及肥胖风险，易引起血压、血糖、血脂等指标升高，不利于慢性肾脏病的控制。慢性肾脏病患者应适当控制油脂摄入，建议烹调油摄入量不超过 25~40g，脂肪占总能量的比例不宜超过 35%。处于慢性肾脏病 3~5 期的患者，在实施低蛋白饮食的同时，可适当增加富含中链甘油三酯或  $\omega$ -3 脂肪酸的油脂，如亚麻籽油、紫苏籽油等作为能量补充来源。

慢性肾脏病患者由于肾功能的损害易出现电解质紊乱，常见的有高磷血症、高钾血症。限制饮食中磷的摄入是防治高磷血症的重要手段之一。无论是动物性食物还是植物性食物都含有丰富的磷。磷与蛋白质并存，瘦肉、蛋、奶、肝、肾等含磷都很高，海带、紫菜、芝麻酱、花生、干豆类、坚果粗粮含磷也较丰富。但与动物性食物相比，植物性食物中

的磷吸收利用率低。在选择加工食品时，要通过阅读食品标签，避免选择含磷添加剂较多的食品。推荐慢性肾脏病患者的膳食以植物性食物为主，控制每日膳食磷摄入量不超过800~1000mg，以维持血磷在正常范围。慢性肾脏病3~5期患者，在实施低蛋白饮食的同时，多选用磷/蛋白质含量比值低的食物（见附录），兼顾钙磷摄入。

钾对维持机体的健康至关重要，血清钾过高或过低均有生命危险。通常情况下，机体主要通过尿液和汗液将钾排出体外，若慢性肾脏病患者无高钾血症，且每日能排尿1000mL以上，可不用担心摄入过多钾而导致高钾血症。建议慢性肾脏病患者根据具体情况个体化调整钾摄入量。出现高钾血症的患者应及时就医，同时严格控制高钾食物摄入（见附录），每日钾摄入量不超过2000~3000mg，维持血钾浓度在3.5~5.5mmol/L范围，避免摄入浓肉汤、老火汤、菜汤，推荐烹调时先飞水弃汤后食用。

#### （六）适量饮水，量出为入。

水是维持人体健康的重要物质。对于无水肿且尿量正常的慢性肾脏病患者，每日饮水量1500~1700mL；对于存在水肿和（或）尿量较少的慢性肾脏病患者，需要根据每天的尿液排出量以及透析脱水量等来计划饮水量，量出为入，并在临床营养师或专科医生的指导下实施低盐膳食，同时需减少摄入含水多的食物，避免加重水肿。

#### （七）合理选择食药物质，调补有道。

因人制宜：根据不同的证型，选择合适的食养方案，以

达到精准施膳的目的。如气虚者，偏于脾气虚可选用山药、茯苓；偏于肾气虚可选用黄精、山药。血虚者，可选用阿胶。湿热者，可用赤小豆、金银花、菊花等。血瘀者，可食用桃仁、山楂等。慢性肾脏病不同证型食药物质具体推荐见附录。

**因时制宜：**重视四时季节自然气候对人体的影响，即“天人相应，顺应自然”。如春季主生、养阳，可适当摄入温补类物质，如大枣、龙眼肉、核桃仁等。夏季主长，天气炎热，汗液分泌增加，宜食用滋阴清热利湿的物质，如赤小豆、冬瓜、绿豆、薏苡仁。秋气燥，宜使用养肺润燥之品，如雪梨、山药、蜂蜜、银耳。冬季寒冷主收藏，可食用温补之味，如当归（仅作为香辛料和调味品使用）、阿胶等。

**因地制宜：**我国地势有高低之分、气候有寒热温燥之别。一方水土养一方人，应根据地域环境特点，合理膳食。如东南地势低，气候温热潮湿，宜适当食用甘淡渗湿之品，如茯苓、橘皮、薏苡仁。西北地处高原，气候寒冷干燥，宜选用温热滋润之品，如百合、大枣、龙眼肉。

#### （八）合理选择营养健康食品，改善营养状况。

慢性肾脏病患者易出现营养不足，且常合并微量营养素的缺乏，如B族维生素、维生素D、钙、铁、锌等。患者若实施低蛋白饮食不当，易导致营养不足，常表现为体重下降、水肿、消瘦、肌肉减少等。因此，慢性肾脏病患者应定期进行营养评定和监测，并由临床营养师或医生对其进行营养指导，防止出现营养不足。一旦发现营养风险，及时进行膳食指导，必要时给予营养健康食品如膳食营养补充剂、肾病型

能量补充剂、特殊医学用途配方食品等，以纠正或预防营养不足。

#### （九）规律进餐，限制饮酒，适度运动。

建立良好的生活方式、规律进餐、定时定量，适度运动是维持慢性肾脏病患者健康的基础。慢性肾脏病患者一日三餐及加餐的时间应相对固定，避免过度饥饿或暴饮暴食，减少外卖和聚餐，零食要适当。慢性肾脏病患者加餐宜选择在餐间进行，以水果、薯类等天然食物为宜，并严格限制过度加工食品作为零食和加餐。对于体重下降的慢性肾脏病患者应适当增加餐次，以帮助增加体重，纠正营养不足。

过多酒精及其代谢产物通过肾脏排泄，可造成肾脏直接损害，同时可增加高尿酸血症、糖尿病、心血管疾病等患病风险，进一步加重对肾脏的损害。因此，慢性肾脏病患者应限制饮酒，尽量减少饮酒或不饮酒，慢性肾脏病3~5期患者不应饮酒。

适度运动可增加慢性肾脏病患者的心肺耐力、改善肌力和肌肉容积，降低心血管疾病风险，延缓慢性肾脏病的进展，提高生活质量。适合慢性肾脏病患者的运动包括有氧运动、抗阻运动和灵活性运动。推荐每周进行3~5次，每次30~60分钟中等强度运动，包括快走、骑车、乒乓球、羽毛球、慢跑、游泳等。如无禁忌，最好1周3次抗阻运动，如哑铃、俯卧撑、器械类运动等，提高肌肉力量和耐力。慢性肾脏病患者应将日常活动和运动融入生活计划中，循序渐进达到上述运动目标。对慢性肾脏病患者应做好运动评估，制定个体

化运动处方，以降低运动相关不良事件的风险。

#### （十）定期监测，强化自我管理。

慢性肾脏病患者定期进行健康监测是成功实施膳食干预和防止出现营养不良的重要保障。一般情况下，慢性肾脏病患者应每日自我监测血压、体重、尿量等指标，每周进行饮食记录来监测食物摄入情况。根据病情和患者需要，还可每月到医院由医务人员进行营养风险筛查，必要时每季度或每年进行1次人体成分分析、握力、上臂围、小腿围、腰围或生化指标的监测，临床营养师或专科医生根据监测结果定期进行营养评定、营养不良诊断和营养咨询，以便及早发现并防治营养不良。营养咨询应包括膳食评估和膳食调整、营养状况评定和营养不良诊断，以及营养处方、运动处方的制定等。在临床营养师和医生的帮助下，适时调整膳食、运动、行为和用药量等，保持健康的生活方式，以防治并发症，延缓肾脏疾病进展和提高生活质量。

自我管理能力和决定慢性肾脏病患者成功实施肾病膳食的关键因素。患者需要重视、学习慢性肾脏病相关知识和自我管理技能，了解食物中能量、蛋白质、钠、钾、磷、钙含量，学习食物营养成分和营养标签的查询，掌握食物交换表（见附录）的使用，把自我行为管理融入到日常生活中。除此之外，家属和社区应积极为患者提供友好进餐氛围，提供适合慢性肾脏病患者的食物，定期举办慢性肾脏病膳食烹饪交流活动，做好家庭和社会的协调，促进慢性肾脏病患者融入社会，回归社会。

为更好对慢性肾脏病患者进行营养管理，临床经验丰富的临床营养师、医生团队应建立与慢性肾脏病患者定期咨询和随访服务关系。患者应主动进行定期咨询，接受个性化营养教育、膳食指导，掌握慢性肾脏病相关膳食管理技能，获取有效的营养治疗方案，改善自我健康状况和临床结局。特别是在初诊、年度检查和（或）未达到治疗目标、疾病或环境变化时，应及时就诊或咨询。

## 附录 1

# 成人慢性肾脏病患者的食物选择

## 一、食物选择

慢性肾脏病患者的膳食既要控制能量和蛋白质，又要兼顾减少钠、钾、磷等食物的摄入，还要调整水分。做好慢性肾脏病膳食管理，可从以下四点着手：第一，根据慢性肾脏病不同疾病分期营养管理原则做好食物选择，计划好 1 天需要的食物品种和数量；第二，做好食物称量，确定好食物品种后，用电子秤称好 1 天所需食物（包括油、盐等调味品）的量；第三，做好食物烹调方法选择，尽量选择清蒸、炖、焖、煮的方法，为减少食物中磷和钾的量，食物烹调前先飞水，后烹调，最后下调味品；第四，慢性肾脏病患者的家庭照料者有条件时可多学习烹调方法，丰富膳食种类。

食物营养成分和营养标签是慢性肾脏病患者选择食物的重要参考资料，学会看食物营养成分和营养标签是管理好慢性肾脏病的必备技能。在保障能量充足和控制总蛋白质量的基础上，当需要控制膳食中的钠、钾、磷时，可参考常见食物钠、钾、磷、蛋白质及磷/蛋白质比值及含量表（表 1.1）来选择低钠、低钾、低磷的食物。

表 1.1 常见食物钠、钾、磷、蛋白质含量及磷 / 蛋白质含量比值

食物	重量	钠 (mg)	钾 (mg)	磷 (mg)	蛋白质 (g)	磷/蛋白质 (mg/g)
<b>磷/蛋白质 &lt;5mg/g</b>						
杏仁	24 个(约 25g)	2.1	26.5	6.7	5.6	1.3
鸡蛋蛋白	30g	23.8	39.6	5.4	3.4	1.6
海参	100g	502.9	43	28	16.5	1.7
<b>磷/蛋白质 5~10mg/g</b>						
火鸡胸脯肉	100g	93.7	227	116	22.4	5.2
水面筋	100g	15	69	133	23.5	5.7
黄油	100g	40.3	39	8	1.4	5.7
鸭胸脯肉	100g	60.2	126	86	15	5.7
叉烧肉	100g	726.4	100	136	20.9	6.5
鸡胸脯肉	100g	44.8	333	170	24.6	6.9
金枪鱼(油浸)	100g	290	260	200	27.1	7.4
猪肉(代表值, 脂肪 30g)	100g	56.8	218	121	15.1	8.0
鸡(均值)	100g	62.8	249	166	20.3	8.2
苏打饼干	100g	312	82	69	8.4	8.2
鲟[片口鱼, 比目鱼]	100g	66.7	317	178	20.8	8.6
羊肉(代表值, 脂肪 7g)	100g	89.9	300	161	18.5	8.7
罗非鱼	100g	19.8	289	161	18.4	8.8
牛肉(前腱)	100g	83.1	182	181	20.3	8.9
鲑鱼[大马哈鱼, 三文鱼]	100g	63.3	361	154	17.2	9.0
牛肉(肥瘦)(均值)	100g	64.1	212	182	20	9.1
猪肉(瘦)	100g	57.5	305	189	20.3	9.3
曲奇饼	100g	174	67	64	6.5	9.8
鸡蛋(代表值)	50g	65.7	77	65	6.5	9.9
<b>磷/蛋白质 10~15mg/g</b>						
葵花子(生)	3 汤勺(约 25g)	1.3	140.5	59.5	5.9	10.0
小麦面粉(标准粉)	100g	3.1	190	167	15.7	10.6
芝麻酱	2 汤勺(约 30g)	1.6	127.2	57.9	5.4	10.7
带鱼(白带鱼, 刀鱼)	100g	150.1	280	191	17.7	10.8
河虾	100g	133.8	329	186	16.4	11.3
鳕鱼[鳕狭, 明太鱼]	100g	130.3	321	232	20.4	11.4
豆腐(内酯)	100g	6.4	95	57	5	11.4
豆腐干(均值)	100g	329	137	173	15	11.7
龙虾	100g	190	257	221	18.9	11.7
金枪鱼肉	100g	55.5	517	285	23.7	12.0
草鱼	100g	46	312	203	16.6	12.2
豆腐(北豆腐)	100g	7.3	106	112	9.2	12.2
乌鳢(黑鱼, 石斑鱼, 生鱼)	100g	48.8	313	232	18.5	12.5
奶酪(干酪)	100g	584.6	75	326	25.7	12.7

食物	重量	钠 (mg)	钾 (mg)	磷 (mg)	蛋白质 (g)	磷/蛋白质 (mg/g)
黄鱼(小黄花鱼)	100g	194.3	198	217	17.0	12.8
面包(均值)	100g	230	88	107	8.3	12.9
面条(干切)	100g	60.9	100	142	11	12.9
黄豆(大豆)	100g	2.2	1503	465	35	13.3
奶酪(骑士牌)	100g	531.8	42	307	23	13.3
鸡腿	100g	73.6	221	271	20.2	13.4
冬笋(鲜)	100g	—	—	56	4.1	13.7
黑豆[黑大豆](干)	100g	3	1377	500	36	13.9
豆浆	100g	3.7	117	42	3	14.0
明虾	100g	119	238	189	13.4	14.1
大米(均值)	100g	1.8	112	112	7.9	14.2
豆奶(豆乳)	100g	3.2	92	35	2.4	14.6
<b>磷/蛋白质 15~20mg/g</b>						
花生(炒)	100g	34.8	563	326	21.7	15.0
蛋糕(均值)	100g	67	77	130	8.6	15.1
馒头(均值)	100g	165.1	138	107	7	15.3
虾米(海米, 虾仁)	100g	4891.9	550	666	43.7	15.2
绿豆(干)	100g	3.2	787	337	21.6	15.6
面条(生, 代表值)	100g	21.3	123	139	8.9	15.6
油饼	100g	572.5	106	124	7.9	15.7
鸡蛋蛋黄	20	10.9	19	48	3.0	15.8
鸡肝	1个(约30g)	27.6	66	78.9	4.9	15.8
乳酪(全脂软酪)	1汤勺(约10g)	33	15	13	0.8	16.3
黄豆芽	100g	7.2	160	74	4.5	16.4
团粉(芡粉)	100g	13.3	16	25	1.5	16.7
西兰花(绿菜花)	100g	46.7	179	61	3.5	17.4
花生酱	100g	483.4	605	390	22.2	17.6
土豆(马铃薯, 洋芋)	100g	5.9	347	46	2.6	17.7
油菜	100g	73.7	175	23	1.3	17.7
山药(薯蓣, 大薯)	100g	18.6	213	34	1.9	17.9
锯缘青蟹[青蟹]	100g	192.9	206	262	14.6	17.9
桃(均值)	100g	1.7	127	11	0.6	18.3
小白菜	100g	132.2	116	26	1.4	18.6
虾皮	100g	5057.7	617	582	30.7	19.0
籼米(标准)(机米)	100g	2.7	89	146	7.7	19.0
三明治(夹火蛋、干酪)	1个(约100g)	551	129	207	10.7	19.3
蚕豆	100g	86	1117	418	21.6	19.4
<b>磷/蛋白质 20~25mg/g</b>						
芥菜(大叶, 鲜)[盖菜]	100g	29	224	36	1.8	20.0
粉丝	100g	9.3	18	16	0.8	20.0
香蕉(甘蕉)	100g	0.8	256	28	1.4	20.0

食物	重量	钠 (mg)	钾 (mg)	磷 (mg)	蛋白质 (g)	磷/蛋白质 (mg/g)
鲮鱼[红鲮鱼]	100g	110	688	374	18.6	20.1
西式蛋糕	100g	47.6	86	160	7.8	20.5
花生(鲜)[落花生, 长生果]	100g	3.7	390	250	12.0	20.8
玉米淀粉	100g	6.3	8	25	1.2	20.8
茄子(均值)	100g	5.4	142	23	1.1	20.9
西葫芦	100g	5	92	17	0.8	21.3
葫芦(长瓜, 蒲瓜, 瓠瓜)	100g	0.6	87	15	0.7	21.4
豆角	100g	3.4	207	55	2.5	22.0
西瓜子(炒)	100g	187.7	612	765	32.7	23.4
米饭(蒸)(均值)	100g	2.5	30	62	2.6	23.8
西瓜(均值)	100g	3.3	97	12	0.5	24.0
香菇(鲜)[香蕈, 冬菇]	100g	1.4	20	53	2.2	24.1
木耳[黑木耳, 云耳]	100g	48.5	757	292	12.1	24.1
<b>磷/蛋白质&gt;25mg/g</b>						
豇豆	100g	9.5	171	55	2.2	25.0
丝瓜	100g	3.7	121	33	1.3	25.4
小米	100g	4.3	284	229	9	25.4
四季豆(菜豆)	100g	8.6	123	51	2	25.5
巧克力	100g	111.8	254	114	4.3	26.5
腰果(熟)	100g	35.7	680	639	24.0	26.6
酸奶(代表值, 全脂)	100g	37.7	150	76	2.8	27.1
纯牛奶(代表值, 全脂)	100g	63.7	108	90	3.3	27.3
橙	100g	1.2	159	22	0.8	27.5
海带(干)(江白菜, 昆布)	100g	327.4	761	52	1.8	28.9
啤酒(均值)	100g	11	47	12	0.4	30.0
葡萄酒(均值)	100g	1.6	33	3	0.1	30.0
纯牛奶(代表值, 低脂)	30ml	24	69.6	31.8	1	30.3
中华猕猴桃(毛叶猕猴桃)	100g	10	144	26	0.8	32.5
杏干	100g	40.4	783	89	2.7	33.0
燕麦片	100g	2.1	356	342	10.1	33.9
蘑菇(鲜蘑)	100g	8.3	312	94	2.7	34.8
酱油(均值)	100g	5757	337	204	5.6	36.4

注：资料来源，根据中国食物成分表第六版修订。

## 二、不同证型食药物质举例

慢性肾脏病的食养需在中医辨证的基础上，因人、因时、因地制宜地合理施膳，调补有道。慢性肾脏病患者需在专业人士指导下根据不同中医证型选择合适的食药物质，具体见表 1.2。

表 1.2 成人慢性肾脏病不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质	备注
本虚证	气虚证	黄芪、山药、甘草、党参、西洋参、茯苓
	血虚证	蜂蜜、当归#、龙眼肉、大枣、灵芝
	阴虚证	黄精、火麻仁、百合、酸枣仁、山药、枸杞子、桑椹、黑芝麻、山茱萸、莲子
	阳虚证	花椒、肉桂、肉苁蓉、姜（生姜、干姜）、丁香、肉豆蔻、刀豆
标实证	湿证	木瓜、白扁豆、茯苓、橘皮、莱菔子、昆布、白果
	热证	湿热：赤小豆、金银花、鱼腥草、薏苡仁、荷叶、鲜白茅根 虚火：罗汉果、胖大海、青果、桑叶、葛根、玉竹、鲜芦根
	瘀证	山楂、桃仁、当归#、西红花#、姜黄#、佛手、香橼
		1. 在限定使用范围和剂量内作为食药物质； 2. 食用方法请咨询医生、营养指导人员等专业人员； 3. #仅作为香辛料和调味品使用。

## 附录 2

# 常见食物交换表

根据中国营养学会发布的《食物交换份》(T/CNSS 020—2023), 表 2.1~2.7 列举了 7 类食物的换算量, 使用者可根据慢性肾脏病不同分期特点, 参考食物交换表和食谱示例, 相互交换、合理搭配。

表 2.1 谷薯杂豆类食物交换表 (/份)

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例	
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)		
谷物(初级农产品)	25	90	2.5	0.5	19.0	大米、面粉、玉米面、杂粮等(干、生、非加工类制品)	
主食制品	面制品	35	90	2.5	0.4	18.0	馒头、花卷、大饼、烧饼、面条(湿)、面包等
	米饭	75	90	2.0	0.2	19.4	粳米饭, 籼米饭等
全谷物	25	90	2.5	0.7	18.0	糙米、全麦、玉米粒【干】、高粱、小米、荞麦、黄米、燕麦、青稞等	
杂豆类	25	90	5.5	0.5	15.0	绿豆、赤小豆、芸豆、蚕豆、豌豆、眉豆等	
粉条、粉丝、淀粉类	25	90	0.3	0.0	21.2	粉条、粉丝、团粉、玉米淀粉等	
糕点和油炸类	20	90	1.4	2.6	13.0	蛋糕、江米条、油条、油饼等	
薯芋类*	100	90	1.9	0.2	20.0	土豆、甘薯、木薯、山药、芋头、大薯、豆薯等	

\*每份薯芋类食品的质量为可食部质量。

表 2.2 蔬菜类食物交换表<sup>a</sup> (/份)

食物种类		质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
			能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物(g)	
蔬菜类(综合) <sup>b</sup>		250	90	4.5	0.7	16.0	所有常见蔬菜(不包含干、腌制、罐头类制品)
嫩茎 叶花 菜类	深色 <sup>c</sup>	300	90	7.3	1.2	14.0	油菜、芹菜、乌菜、菠菜、鸡毛菜、香菜、萝卜缨、茴香、苋菜等
	浅色	330	90	7.2	0.5	14.2	大白菜、奶白菜、圆白菜、娃娃菜、菜花、白笋、竹笋等
茄果类		375	90	3.8	0.7	18.0	茄子、西红柿、柿子椒、辣椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、南瓜等
根茎类		300	90	3.2	0.5	19.2	红萝卜、白萝卜、胡萝卜、水萝卜等(不包括马铃薯、芋头)
蘑菇 类	鲜	275	90	7.6	0.6	14.0	香菇、草菇、平菇、白蘑、金针菇、牛肝菌等鲜蘑菇
	干	30	90	6.6	0.8	17	香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等干制品
鲜豆类		250	90	6.3	0.7	15.4	豇豆、扁豆、四季豆、刀豆等

<sup>a</sup>表中给出的每份食品质量均为可食部质量。  
<sup>b</sup>如果难以区分蔬菜种类(如混合蔬菜),可按照蔬菜类(综合)的质量进行搭配。  
<sup>c</sup>深色嫩茎叶花菜类特指胡萝卜素含量 $\geq 300 \mu\text{g}/100\text{g}$ 的蔬菜。

表 2.3 水果类食物交换表<sup>a</sup> (/份)

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
水果类 (综合) <sup>b</sup>	150	90	1.0	0.6	20.0	常见新鲜水果 (不包括干制、糖渍、罐头类制品)
柑橘类	200	90	1.7	0.6	20.0	橘子、橙子、柚子、柠檬
仁果、核果、瓜果类	175	90	0.8	0.4	21.0	苹果、梨、桃、李子、杏、樱桃、甜瓜、西瓜、黄金瓜、哈密瓜等
浆果类	150	90	1.4	0.5	20.0	葡萄、石榴、柿子、桑椹、草莓、无花果、猕猴桃等
枣和热带水果类	75	90	1.1	1.1	18.0	各类鲜枣、芒果、荔枝、桂圆、菠萝、香蕉、榴莲、火龙果等
果干类	25	90	0.7	0.3	19.0	葡萄干、杏干、苹果干等

<sup>a</sup>表中给出的每份食品质量均为可食部的质量。  
<sup>b</sup>如果难以区分水果种类 (如混合水果), 可按照水果类 (综合) 的质量进行搭配。

表 2.4 肉蛋水产品类食物交换表<sup>a</sup> (/份)

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	
畜禽肉类 (综合) <sup>b</sup>	50	90	8.0	6.7	0.7	常见畜禽肉类
畜肉类 (脂肪含量 ≤5%)	80	90	16.0	2.1	1.3	纯瘦肉、牛里脊、羊里脊等
畜肉类 (脂肪含量 6%~15%)	60	90	11.5	5.3	0.3	猪里脊、羊肉 (胸脯肉) 等
畜肉类 (脂肪含量 16%~35%)	30	90	4.5	7.7	0.7	前臀尖、猪大排、猪肉 (硬五花) 等
畜肉类 (脂肪含量 ≥85%)	10	90	0.2	8.9	0.0	肥肉、板油等
禽肉类	50	90	8.8	6.0	0.7	鸡、鸭、鹅、火鸡等
蛋类	60	90	7.6	6.6	1.6	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等
水产类 (综合)	90	90	14.8	2.9	1.7	常见淡水鱼, 海水鱼, 虾、蟹、贝类、海参等
鱼类	75	90	13.7	3.2	1.0	鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、黄花鱼、带鱼、鲳鱼、鲈鱼等
虾蟹贝类	115	90	15.8	1.5	3.1	河虾、海虾、河蟹、海蟹、河蚌、蛤蜊、蛭子等

<sup>a</sup>表中给出的每份食品质量均为可食部的质量, 必要时需进行换算。

<sup>b</sup>如果难以区分畜禽肉类食物种类 (如混合肉), 可按照畜禽肉类 (综合) 的质量进行搭配。内脏类 (肚、舌、肾、肝、心、肫等) 胆固醇含量高, 食物营养成分差异较大, 如换算每份相当于 70g, 换算后需复核营养素的变化是否符合要求。

表 2.5 坚果类食物交换表<sup>a</sup> (/份)

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
坚果 (综合)	20	90	3.2	5.8	6.5	常见的坚果、种子类
淀粉类坚果(碳水化合物≥40%)	25	90	2.5	0.4	16.8	板栗、白果、芡实、莲子
高脂类坚果(脂肪≥40%)	15	90	3.2	7.7	2.9	花生仁、西瓜子、松子、核桃、葵花子、南瓜子、杏仁、榛子、开心果、芝麻等
中脂类坚果类(脂肪为20%~40%)	20	90	3.2	6.5	5.3	腰果、胡麻子、核桃【鲜】、白芝麻等

<sup>a</sup>表中给出的每份食品质量均为可食部的质量。

表 2.6 大豆、乳及其制品食物交换表 (/份)

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例	
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)		
大豆类	20	90	6.9	3.3	7.0	黄豆、黑豆、青豆	
豆粉	20	90	6.5	3.7	7.5	黄豆粉	
豆腐	北豆腐	90	90	11.0	4.3	1.8	北豆腐
	南豆腐	150	90	9.3	3.8	3.9	南豆腐
豆皮、豆干	50	90	8.5	4.6	3.8	豆腐干、豆腐丝、素鸡、素什锦等	
豆浆	330	90	8.0	3.1	8.0	豆浆	
液态乳	全脂	150	90	5.0	5.4	7.4	全脂牛奶等
	脱脂	265	90	9.3	0.8	12.2	脱脂牛奶等
发酵乳 (全脂)	100	90	2.8	2.6	12.9	发酵乳	
乳酪	25	90	5.6	7.0	1.9	奶酪、干酪	
乳粉	20	90	4.0	4.5	10.1	全脂奶粉	

表 2.7 调味料类盐含量交换和钾磷含量表 (/份)

食物种类	质量 (g)	盐含量 (g)	钠含量 (mg)	钾含量 (mg)	磷含量 (mg)	主要食物
食用盐	1	1	400	14	/	精盐、海盐等
鸡精	2	1	400	88	66	鸡精类
味精	4.8	1	400	4	4	味精类
豆瓣酱等 (高盐)	6	1	400	772	154	豆瓣酱、辣椒酱、蒜蓉辣酱等
黄酱等 (中盐)	16	1	400	508	160	黄酱、甜面酱、海鲜酱等
酱油	6.5	1	400	337	204	酱油, 生抽、老抽等
蚝油	10	1	400	/	/	蚝油类
咸菜类	13	1	400	268	41	榨菜、酱八宝菜、腌雪里蕻、腌萝卜干等
腐乳	17	1	400	84	74	红腐乳、白腐乳、臭腐乳等

## 附录 3

# 不同地区食谱示例

不同地区、不同季节的慢性肾脏病患者适用的全天膳食食谱（以可食部生重计算），按照成人慢性肾脏病食养指南的基本原则和慢性肾脏病不同分期营养管理的原则，根据各地食物资源和人群膳食特点进行设计。食谱由有经验的临床营养师编制，并经过营养成分计算和评估。食谱以轻体力活动、理想体重 60kg 的男性作为参考，按能量系数  $30\text{kcal}/(\text{kg} \cdot \text{d})$  计算全天能量为 1800kcal，蛋白质根据  $0.8\text{g}/(\text{kg} \cdot \text{d})$ （慢性肾脏病 1~2 期）， $0.6\text{g}/(\text{kg} \cdot \text{d})$ （慢性肾脏病 3~5 期）， $1.2\text{g}/(\text{kg} \cdot \text{d})$ （慢性肾脏病 5 期透析阶段）进行设计。食谱涵盖春夏秋冬 4 个季节，每个季节 1 个食谱。为达到控制蛋白质总量和能量需求，本食谱示例使用的低蛋白大米均为蛋白质含量极低的去蛋白大米。使用者可参照食养原则和建议，结合食物交换份表和食物成分表，根据具体情况进行合理搭配。

食谱示例仅作为举例说明和参考，具体到每个个体可根据自己的身高、体重、体力活动以及疾病状态计算并调整，患者可寻求临床营养师或医生进行指导。

## 一、东北地区

东北地区居民饮食以米面、畜禽肉及奶类（牧区）为主，烹饪方式以炖菜为主，肥厚实在，味重色浓。本系列食谱遵循慢性肾脏病患者食养原则，合理搭配东北地区特色食材，多选用低蛋白大米和麦淀粉制品来作为主食。在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，尽可能降低盐、油和肉类使用量。东北地区四季食谱示例见表 3.1。

表 3.1 东北地区四季食谱示例

慢性肾脏病 1~2 期春季食谱	
早餐	鸡蛋饼（土豆淀粉 45g，面粉 45g，鸡蛋 25g） 凉拌菜（生菜 50g，黄瓜 50g，西红柿 50g） 牛奶（100mL）
加餐	草莓（200g）
午餐	地三鲜（土豆 175g，茄子 100g，柿子椒 50g） 杂粮饭（低蛋白大米 50g，黄小米 10g，黑米 10g） 红烧草鱼（草鱼 45g，姜*5g）
加餐	松子（10g）
晚餐	西红柿鸡蛋汤（西红柿 100g，鸡蛋 25g） 韭菜麦淀粉蒸饺（韭菜 100g，小麦淀粉 80g，猪五花肉 20g，面粉 15g，虾仁 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1824kcal，蛋白质 48g，脂肪 62g，碳水化合物 278g，钠 1433mg，钾 2343mg，磷 796mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，脂肪 30%，碳水化合物 59%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜。	
慢性肾脏病 1~2 期夏季食谱	
早餐	麦淀粉蒸饺（西葫芦 100g，小麦淀粉 40g，面粉 40g，鸡蛋 25g）
加餐	牛奶（150mL）
午餐	炒豇豆（豇豆 40g） 二米饭（低蛋白大米 70g，薏苡仁*30g） 香菇藕片炖鸡腿（莲藕 100g，香菇 50g，鸡腿 35g）
加餐	桃子（200g）
晚餐	莴笋炒虾仁（莴笋 100g，虾仁 20g） 花卷（地瓜粉 50g，面粉 30g，小麦淀粉 30g） 胡萝卜烧牛腩（胡萝卜 50g，牛腩 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1818kcal，蛋白质 48g，脂肪 56g，碳水化合物 286g，钠 1557mg，钾 1649mg，磷 745mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，	

脂肪 28%，碳水化合物 61%。	
2.*为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁。	
<b>慢性肾脏病 1~2 期秋季食谱</b>	
早餐	山药丝饼（鲜山药*200g，小麦淀粉 40g） 牛奶（250mL） 西芹拌腐竹（西芹 50g，腐竹 5g）
加餐	甜瓜（200g）
午餐	白菜猪肉粉条炖豆腐（大白菜 100g，豆腐 60g，粉条 25g，猪五花肉 20g） 清炒油麦菜（油麦菜 100g） 杂粮米饭（低蛋白大米 50g，甜玉米粒 40g，小米 10g，茯苓粉*10g）
加餐	核桃（10g）
晚餐	青椒炒蛋（柿子椒 150g，鸡蛋 50g） 小鸡炖蘑菇（粉条 25g，鸡肉 25g，榛蘑 15g） 馒头（面粉 35g，小麦淀粉 35g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1811kcal，蛋白质 47g，脂肪 66g，碳水化合物 270g，钠 1777mg，钾 2054mg，磷 808mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 33%，碳水化合物 57%。	
2.*为食谱中用到的食药物质，如山药、茯苓。	
<b>慢性肾脏病 1~2 期冬季食谱</b>	
早餐	地瓜饼（面粉 30g，小麦淀粉 30g，地瓜粉 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 25g） 清炒油麦菜（油麦菜 100g）
加餐	牛奶（150mL）
午餐	白萝卜炖羊肉（白萝卜 100g，粉条 40g，羊肉 20g，枸杞子*10g） 低蛋白大米饭（低蛋白大米 30g，大米 30g） 土豆炖茄子（茄子 150g，土豆 100g）
加餐	蜜橘（200g）
晚餐	酸菜炖排骨（酸菜 100g，猪小排 40g） 麦淀粉馒头（面粉 35g，小麦淀粉 15g） 芹菜炒肉（粉条 50g，芹菜 50g，猪瘦肉 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1830kcal，蛋白质 48g，脂肪 55g，碳水化合物 295g，钠 1638mg，钾 2130mg，磷 722mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 27%，碳水化合物 63%。	
2.*为食谱中用到的食药物质，如枸杞子。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期春季食谱</b>	
早餐	油饼（面粉 55g，小麦淀粉 10g） 腐竹瓜片（黄瓜 100g，腐竹 25g） 大枣粥（低蛋白大米 25g，大枣*5g）
加餐	苹果（100g），榛子仁（10g）
午餐	西红柿炒鸡蛋（西红柿 100g，鸡蛋 50g）

	尖椒茄子丝（茄子 100g，尖椒 30g） 低蛋白大米饭（低蛋白大米 100g）
加餐	草莓（100g），榛子仁（10g）
晚餐	家常炖菜（白菜 150g，粉条 50g，冻豆腐 40g） 低蛋白大米饭（低蛋白大米 75g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1819kcal，蛋白质 37g，脂肪 57g，碳水化合物 297g，钠 1446mg，钾 1541mg，磷 594mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 28%，碳水化合物 64%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如大枣。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期夏季食谱</b>	
早餐	西葫芦鸡蛋饼（西葫芦 100g，土豆淀粉 50g，面粉 40g，鸡蛋 25g） 酸辣海带根（鲜海带根 100g）
加餐	橘子（100g）
午餐	黄蘑土豆片（土豆 125g，黄蘑菇 50g） 尖椒干豆腐（辣椒 30g，猪五花肉 20g，干豆腐 10g） 低蛋白大米饭（低蛋白大米 100g）
加餐	蓝莓（100g）
晚餐	红烧鲤鱼（鲤鱼 70g，猪五花肉 30g，姜*5g） 老虎菜（黄瓜 100g，香葱 20g，香菜 20g，辣椒 10g） 二米饭（低蛋白大米 75g，小米 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3.5g
注：1. 本食谱可提供能量 1756kcal，蛋白质 38g，脂肪 58g，碳水化合物 278g，钠 1566mg，钾 1996mg，磷 632mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 9%，脂肪 30%，碳水化合物 61%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期秋季食谱</b>	
早餐	饭包（生菜 150g，土豆 60g，大米 50g，黄豆酱 10g）
加餐	葡萄（100g）
午餐	排骨炖豆角（油豆角 125g，猪精排 40g，姜*5g） 凉拌拉皮（拉皮 150g，黄瓜 100g） 低蛋白大米饭（低蛋白大米 95g）
加餐	沙果（100g）
晚餐	香煎豆腐（豆腐 100g） 老黄瓜汤（老黄瓜 100g） 杂粮饭（低蛋白大米 50g，大米 30g，黑米 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1745kcal，蛋白质 32g，脂肪 63g，碳水化合物 267g，钠 2226mg，钾 1620mg，磷 574mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 9%，脂肪 32%，碳水化合物 59%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期冬季食谱</b>	
早餐	蒸饺（大头菜 50g，面粉 40g，粉条 25g，土豆淀粉 15g，木耳

	【水发】10g) 葱丝干豆腐 (干豆腐 60g)
加餐	苹果 (100g)
午餐	酸菜白肉血肠 (酸菜 150g, 猪血肠 30g, 猪五花肉 25g, 姜*5g) 炝拌洋葱丝 (洋葱 30g) 米饭 (低蛋白大米 50g, 大米 40g)
加餐	圣女果 (100g)
晚餐	猪肉炖粉条 (粉条 70g, 鹌鹑蛋 50g, 猪五花肉 30g) 蒜茄子 (茄子 100g) 低蛋白大米饭 (低蛋白大米 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1795kcal, 蛋白质 36g, 脂肪 64g, 碳水化合物 272g, 钠 2003mg, 钾 1244mg, 磷 564mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 8%, 脂肪 32%, 碳水化合物 60%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如姜。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段春季食谱</b>	
早餐	鸡蛋饼 (鸡蛋 50g, 面粉 50g, 小麦淀粉 15g) 黄瓜炒虾仁 (虾仁 100g, 黄瓜 100g) 牛奶 (150mL)
加餐	菠萝 (100g)
午餐	凉拌水萝卜 (小水萝卜 100g) 牛肉面 (小白菜 100g, 面粉 70g, 牛后腱 25g, 牛腩 25g, 小麦淀粉 15g, 姜*5g)
加餐	草莓 (100g), 牛奶 (100mL)
晚餐	锅包肉 (土豆淀粉 30g, 猪里脊肉 20g) 炒杏鲍菇 (杏鲍菇 100g, 胡萝卜 50g, 柿子椒 30g, 豆腐皮 10g) 杂粮米饭 (低蛋白大米 50g, 小米 15g, 高粱米 15g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 3g
注: 1. 本食谱可提供能量 1804kcal, 蛋白质 72g, 脂肪 61g, 碳水化合物 252g, 钠 1961mg, 钾 2092mg, 磷 1112mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 16%, 脂肪 30%, 碳水化合物 54%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如姜。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段夏季食谱</b>	
早餐	蒸山药 (鲜山药*50g) 烙饼 (面粉 45g, 小麦淀粉 15g) 凉拌菜 (菜花 50g, 木耳【水发】20g, 腐竹 20g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g)
加餐	豆浆 (200mL)
午餐	荷塘小炒 (莴笋 50g, 木耳【水发】50g, 胡萝卜 50g, 莲藕 30g, 猪五花肉 10g) 鲤鱼炖粉条 (鲤鱼 65g, 粉条 40g) 杂粮米饭 (大米 40g, 小米 10g, 燕麦片 10g)
加餐	鲜桑椹* (125g)
晚餐	烧鸡翅 (鸡翅 60g)

	肉末小白菜炖粉条（小白菜 100g，粉条 40g，猪瘦肉 10g） 玉米面发糕（面粉 25g，玉米面粉 20g，小麦淀粉 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1814kcal，蛋白质 72g，脂肪 61g，碳水化合物 254g，钠 1610mg，钾 1773mg，磷 858mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 30%，碳水化合物 54%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、桑椹。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段秋季食谱</b>	
早餐	油菜拌豆腐（胡萝卜 100g，油菜 100g，豆腐 100g） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 麦淀粉馒头（面粉 30g，小麦淀粉 10g）
加餐	酸奶（200g）
午餐	土豆粉条炖排骨（土豆 60g，粉条 50g，猪小排 40g，姜*5g） 蒸窝头（玉米面粉 40g，面粉 15g） 西兰花炒虾仁（西兰花 130g，胡萝卜 70g，虾仁 60g）
加餐	西瓜（200g）
晚餐	冬瓜虾皮汤（冬瓜 100g，虾皮 5g） 芹菜猪肉包（芹菜 100g，面粉 40g，猪瘦肉 35g，猪五花肉 25g，小麦淀粉 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1817kcal，蛋白质 72g，脂肪 70g，碳水化合物 235g，钠 2322mg，钾 2362mg，磷 1060mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 35%，碳水化合物 49%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段冬季食谱</b>	
早餐	韭菜盒子（韭菜 100g，面粉 50g，鸡蛋 25g，小麦淀粉 15g） 青椒炒绿豆芽（绿豆芽 100g，尖椒 20g） 酸奶（200g）
加餐	梨（200g）
午餐	二米饭（大米 50g，小米 10g） 芹菜炒豆干（芹菜 100g，豆腐干 15g） 蔬菜牛肉花胶汤（西红柿 100g，土豆 30g，牛前腱 20g，牛腩 20g，花胶 20g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	炒菜花（菜花 150g，胡萝卜 15g） 麦淀粉馒头（面粉 40g，小麦淀粉 20g） 杂粮粥（大米 30g，燕麦片 5g） 红烧带鱼（带鱼 30g，姜*5g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1825kcal，蛋白质 72g，脂肪 53g，碳水化合物 279g，钠 1695mg，钾 2239mg，磷 840mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 26%，碳水化合物 58%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜。	

## 二、西北地区

西北居民喜食面食，主食以小麦、玉米和其它杂粮为主，肉类以牛、羊肉为主，瓜果丰富，绿叶蔬菜相对较少。居民夏季喜清淡素食，冬季喜酸辣咸厚味食品。本系列食谱遵循慢性肾脏病患者食养原则，合理搭配西北地区各季特色食材，在尊重本地区传统和少数民族饮食文化、保留特色饮食的同时，尽可能的降低油、盐和肉类使用量。西北地区四季食谱示例见表 3.2。

表 3.2 西北地区四季食谱示例

慢性肾脏病 1~2 期春季食谱	
早餐	全麦馒头（全麦面粉 65g） 羊奶（250mL） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 炆拌三丝（粉丝 60g，青笋 40g，胡萝卜 30g）
加餐	柚子（100g）
午餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 50g） 西红柿炒菜花（西红柿 50g，菜花 50g） 清蒸山药大虾（鲜山药*100g，虾 30g，淀粉 10g） 青菜汤（油菜 100g）
加餐	猕猴桃（150g）
晚餐	红薯发糕（红薯 100g，面粉 60g） 牛肉炒蒜苔（蒜苔 100g，牛瘦肉 25g） 素炒葫芦瓜（葫芦瓜 150g，淀粉 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1803kcal，蛋白质 46g，脂肪 54g，碳水化合物 291g，钠 2013mg，钾 2108mg，磷 821mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 27%，碳水化合物 63%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药。	
慢性肾脏病 1~2 期夏季食谱	
早餐	土豆丝饼（土豆 120g，荞麦面粉 20g） 酸奶（100g） 凉拌粉丝苦菊（粉丝 70g，苦菊 50g）
加餐	苹果（150g）
午餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 50g） 葱烧黄辣丁（黄辣丁 50g，大葱 50g） 西红柿烩丝瓜（西红柿 100g，丝瓜 100g） 海米冬瓜汤（冬瓜 150g，海米 5g）

加餐	哈密瓜 (150g)
晚餐	蒸山药 (鲜山药*60g) 馄饨 (低筋面粉 80g, 羊肉 20g, 香菇 20g, 胡萝卜 20g) 肉丝炒茭白 (茭白 100g, 猪里脊肉 20g) 清炒茼蒿 (茼蒿 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 3g
注: 1. 本食谱可提供能量 1759kcal, 蛋白质 48g, 脂肪 48g, 碳水化合物 294g, 钠 1938mg, 钾 2991mg, 磷 717mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 11%, 脂肪 24%, 碳水化合物 65%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如山药。	
<b>慢性肾脏病 1~2 期秋季食谱</b>	
早餐	玉米面花卷 (玉米面粉 50g) 酸奶 (100g) 鸡蛋卷 (鸡蛋 30g, 青菜 20g) 清炒西葫芦 (西葫芦 150g)
加餐	苹果 (200g)
午餐	蒸玉米 (玉米 60g) 面片汤 (低筋面粉 50g) 西红柿牛肉末 (西红柿 150g, 牛瘦肉 20g) 清炒藕片 (莲藕 150g)
加餐	鲜枣 (80g)
晚餐	杂粮煎饼 (低筋面粉 50g, 莜麦面粉 25g) 莲子百合稀饭 (黑米 30g, 大枣*10g, 莲子*5g, 百合*5g) 鸡丝炒花菜 (菜花 100g, 鸡胸肉 20g, 淀粉 10g) 胡萝卜炒山药 (胡萝卜 50g, 鲜山药*50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1806kcal, 蛋白质 50g, 脂肪 51g, 碳水化合物 301g, 钠 1845mg, 钾 2682mg, 磷 900mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 11%, 脂肪 25%, 碳水化合物 63%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如大枣、莲子、百合等。	
<b>慢性肾脏病 1~2 期冬季食谱</b>	
早餐	素包子 (面粉 30g, 胡萝卜 20g, 木耳【水发】20g, 鸡蛋 10g) 牛奶燕麦 (牛奶 150mL, 燕麦 20g) 鸡蛋羹 (鸡蛋 30g) 清炒芦笋 (芦笋 100g)
加餐	苹果 (200g)
午餐	玉米饼 (低筋面粉 30g, 玉米面粉 20g) 蒸南瓜 (南瓜 50g) 豆芽炒韭菜 (绿豆芽 100g, 韭菜 100g) 卤鸡翅中 (鸡翅中 30g, 姜*5g)
加餐	烤红薯 (100g)
晚餐	南瓜发糕 (面粉 50g, 南瓜 40g) 西红柿炒鸡蛋 (西红柿 100g, 鸡蛋 30g) 冬瓜粉丝汤 (粉丝 120g, 冬瓜 75g)

油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1792kcal，蛋白质 48g，脂肪 54g，碳水化合物 288g，钠 1946mg，钾 1899mg，磷 741mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，脂肪 27%，碳水化合物 62%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期春季食谱</b>	
早餐	麦淀粉蒸饺（小麦淀粉 50g，大白菜 50g，面粉 30g，猪瘦肉 25g，木耳[水发]20g） 黑芝麻拌菠菜（菠菜 100g，黑芝麻*10g）
加餐	酸奶（100g）
中餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 50g） 黄瓜木耳肉片（黄瓜 100g，木耳【水发】25g，猪瘦肉 15g） 白菜粉丝汤（大白菜 100g，粉丝 50g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	麦淀粉馒头（小麦淀粉 70g，面粉 20g） 青椒茄子烧土豆（土豆 70g，柿子椒 50g，茄子 50g） 萝卜羊肉汤（白萝卜 100g，羊肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1767kcal，蛋白质 36g，脂肪 49g，碳水化合物 310g，钠 1942mg，钾 1894mg，磷 607mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 9%，脂肪 24%，碳水化合物 67%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如黑芝麻。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期夏季食谱</b>	
早餐	麦淀粉葱油饼（小麦淀粉 50g，大葱 20g） 蒜泥茄子（茄子 100g）
加餐	酸奶（100g）
中餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 100g） 精烩菜（白菜 100g，粉条 80g，土豆 50g，猪肉 30g）
加餐	猕猴桃（200g）
晚餐	馒头（面粉 50g） 黄豆芽炒肉（黄豆芽 100g，猪瘦肉 30g，姜*5g） 凉拌沙葱（沙葱 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1769kcal，蛋白质 36g，脂肪 50g，碳水化合物 2943g，钠 1945mg，钾 1914mg，磷 642mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 27%，碳水化合物 65%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期秋季食谱</b>	
早餐	蒸红薯（红薯 100g） 拌黄瓜（黄瓜 100g）
加餐	牛奶（200mL）
中餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 100g） 牛肉炖胡萝卜（胡萝卜 100g，牛瘦肉 50g，姜*5g） 蒜蓉娃娃菜（娃娃菜 150g）

加餐	柚子 (200g)
晚餐	巴盟酿皮 (酿皮 80g, 黄瓜 10g, 水萝卜 10g) 麦淀粉摊饼 (小麦淀粉 100g) 炒土豆丝 (土豆 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1756kcal, 蛋白质 37g, 脂肪 46g, 碳水化合物 304g, 钠 1894mg, 钾 1965mg, 磷 729mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 8%, 脂肪 23%, 碳水化合物 69%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如姜。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期冬季食谱</b>	
早餐	素包子 (面粉 50g, 西葫芦 25g, 鸡蛋 20g) 小米粥 (小米 25g) 水煮油麦菜 (油麦菜 150g)
加餐	甜杏仁* (25g)
中餐	低蛋白大米饭 (低蛋白大米 50g) 冬瓜羊肉丸子汤 (冬瓜 200g, 羊肉 50g, 玉米淀粉 20g) 荷塘小炒 (胡萝卜 50g, 莲藕 50g, 木耳[水发]25g, 荷兰豆 20g)
加餐	梨 (200g)
晚餐	低蛋白大米饭 (低蛋白大米 50g) 圆白菜炒粉丝 (粉丝 100g, 圆白菜 80g) 西红柿鸡蛋汤 (西红柿 75g, 鸡蛋 20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1873kcal, 蛋白质 36g, 脂肪 64g, 碳水化合物 299g, 钠 2010mg, 钾 1581mg, 磷 675mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 8%, 脂肪 31%, 碳水化合物 61%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如甜杏仁。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段春季食谱</b>	
早餐	素包子 (面粉 40g, 芥菜 20g, 香菇 10g) 牛奶 (250mL) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 酸辣土豆丝 (土豆 100g, 柿子椒 20g)
加餐	草莓 (200g)
午餐	荞麦面 (荞麦面粉 60g, 面粉 60g) 红烧鸡肉 (鸡腿肉 50g, 胡萝卜 50g) 手撕包菜 (圆白菜 150g)
加餐	雪梨 (150g)
晚餐	小米南瓜稀饭 (小米 20g, 南瓜 50g) 山药萝卜饼 (鲜山药*40g, 白萝卜 30g, 小麦淀粉 30g, 牛瘦肉 20g) 时蔬炒虾仁 (虾仁 50g, 胡萝卜 20g, 柿子椒 10g) 西芹木耳 (芹菜 120g, 木耳【水发】50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 3g
注: 1. 本食谱可提供能量 1789kcal, 蛋白质 71g, 脂肪 53g, 碳水化合物	

264g, 钠 2114mg, 钾 2425mg, 磷 1079mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 16%, 脂肪 26%, 碳水化合物 58%。	
2.*为食谱中用到的食药物质, 如山药。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段夏季食谱</b>	
早餐	红薯粥 (红薯 100g, 低蛋白大米 40g, 大枣*5g) 煮鸡蛋 1 个 (鸡蛋 50g) 炒绿豆芽 (绿豆芽 100g)
中餐	牛肉芹菜蒸饺 (面粉 100g, 牛瘦肉 80g, 芹菜 50g) 醋溜圆白菜 (圆白菜 200g)
加餐	西瓜 (200g)
晚餐	白面饅饅 (面粉 100g, 猪瘦肉 60g, 豆腐 50g, 土豆 50g, 粉条 50g) 清炒西葫芦 (西葫芦 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 3g
注: 1. 本食谱可提供能量 1859kcal, 蛋白质 71g, 脂肪 53g, 碳水化合物 280g, 钠 2010mg, 钾 1943mg, 磷 855mg。宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%, 脂肪 26%, 碳水化合物 59%。	
2.*为食谱中用到的食药物质, 如大枣。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段秋季食谱</b>	
早餐	蒸南瓜 (南瓜 100g) 牛奶 (250mL) 凉拌土豆丝 (土豆 120g)
加餐	香梨 (100g)
中餐	二米饭 (低蛋白大米 100g, 玉米粒 30g) 猪肉炒菜花 (菜花 150g, 猪五花肉 50g, 姜*5g) 素炒菜心 (油菜心 150g)
加餐	苹果 (200g)
晚餐	牛肉面 (小白菜 100g, 面粉 100g, 牛瘦肉 70g) 大拉皮 (粉皮 100g, 鸡胸肉 70g, 胡萝卜 15g, 黄瓜 15g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1840kcal, 蛋白质 72g, 脂肪 57g, 碳水化合物 269g, 钠 2118mg, 钾 2604mg, 磷 1002mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 16%, 脂肪 28%, 碳水化合物 56%。	
2.*为食谱中用到的食药物质, 如姜。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段冬季食谱</b>	
早餐	菜馍 (菠菜 100g, 面粉 30g) 牛奶 (250mL) 素炒芹菜 (芹菜 100g)
加餐	雪梨 (200g)
午餐	二米饭 (低蛋白大米 50g, 小米 15g) 红烧鸡翅 (鸡翅中 100g) 蒜蓉金针菇 (金针菇 100g) 酸辣汤 (鸡蛋 20g, 胡萝卜 10g, 木耳【干】5g, 黄花菜【干】5g, 姜*5g)

加餐	苹果 (200g)
晚餐	煮玉米 (玉米 50g) 莜麦面鱼鱼 (莜麦面粉 30g, 西红柿 20g, 韭菜 20g) 小炒黄牛肉 (牛瘦肉 80g, 柿子椒 80g) 素炒粉条油麦菜 (油麦菜 100g, 粉条 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 3g
<p>注: 1. 本食谱可提供能量 1886kcal, 蛋白质 73g, 脂肪 66g, 碳水化合物 262g, 钠 1785mg, 钾 2542mg, 磷 1070mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%, 脂肪 32%, 碳水化合物 53%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质, 如姜。</p>	

### 三、华北地区

华北地区多数地方喜面食及畜禽肉，蔬菜和水产类摄入不多，厚重咸口菜品居多。本系列食谱遵循肾病患者食养原则，在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，尽可能的降低油盐使用量。华北地区四季食谱示例见表 3.3。

表 3.3 华北地区四季食谱示例

慢性肾脏病 1~2 期春季食谱	
早餐	豆浆 (200mL) 烤饼 (面粉 30g) 煎鸡蛋 (鸡蛋 50g) 凉拌瓜条 (黄瓜 50g)
加餐	苹果 (200g)
中餐	低蛋白大米饭 (低蛋白大米 75g, 大米 25g) 红烧肉烩白萝卜粉丝 (白萝卜 100g, 猪五花肉 25g, 粉丝 20g) 拌菠菜 (菠菜 100g)
加餐	冲无糖藕粉 (无糖藕粉 50g)
晚餐	蒸饺 (荠菜 150g, 猪瘦肉 45g, 小麦淀粉 40g, 面粉 25g) 黑芝麻醋拌木耳 (黑芝麻*2g, 木耳[干]10g) 拌青椒洋葱片 (柿子椒 50g, 洋葱 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 3g
注: 1. 本食谱可提供能量 1809kcal, 蛋白质 48g, 脂肪 58g, 碳水化合物 283g, 钠 1509mg, 钾 2177mg, 磷 735mg; 宏量营养素占总能量占比: 蛋白质 11%, 脂肪 29%, 碳水化合物 60%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如黑芝麻。	
慢性肾脏病 1~2 期夏季食谱	
早餐	西红柿手擀面 (西红柿 100g, 面粉 70g, 鸡蛋 25g) 炒西葫芦 (西葫芦 100g)
加餐	冲马蹄粉 (马蹄粉 25g)
中餐	低蛋白大米饭 (大米 30g, 低蛋白大米 50g) 香煎鳕鱼 (鳕鱼 40g) 拌茄泥 (茄子 100g) 香菇油菜 (油菜 100g, 香菇[干]5g) 薏米绿豆汤 (薏苡仁*10g, 绿豆 7g)
加餐	草莓 (200g)
晚餐	低蛋白韭菜盒子 (韭菜 250g, 甘薯粉 100g, 猪瘦肉 30g) 桂圆红枣粥 (大米 30g, 龙眼肉*6g, 大枣*6g, 莲子*6g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 3g
注: 1. 本食谱可提供能量 1775kcal, 蛋白质 50g, 脂肪 42g, 碳水化合物 310g, 钠 1456mg, 钾 2151mg, 磷 718mg; 宏量营养素占总能量占比: 蛋白质 11%, 脂肪 21%, 碳水化合物 68%。	

2.\*为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁、龙眼肉、大枣、莲子等。

### 慢性肾脏病1~2期秋季食谱

早餐	豆腐脑（100g） 馒头（面粉30g） 拌芹菜（芹菜100g）
加餐	桃子（100g）
中餐	杂粮饭（低蛋白大米60g，赤小豆*10g，薏苡仁*10g，黑米10g，小米10g） 水煮虾（虾55g） 炒山药木耳（鲜山药*50g，木耳[干]5g） 素炒圆白菜丝（圆白菜150g）
加餐	梨（100g） 冲马蹄粉（马蹄粉50g）
晚餐	烧麦（小白菜150g，小麦淀粉100g，猪瘦肉50g） 小米粥（小米20g）
油、盐	全天总用量：植物油35g，盐3g

注：1.本食谱可提供能量1798kcal，蛋白质50g，脂肪60g，碳水化合物272g，钠1744mg，钾2256mg，磷824mg；宏量营养素占总能量占比：蛋白质12%，脂肪30%，碳水化合物58%。

2.\*为食谱中用到的食药物质，如赤小豆、薏苡仁、山药。

### 慢性肾脏病1~2期冬季食谱

早餐	锅巴菜（面粉25g，豆面25g） 煮鸡蛋（鸡蛋50g） 冲无糖藕粉（无糖藕粉50g）
加餐	橙子（100g）
中餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米80g） 排骨烩白菜（白菜150g，猪小排50g，姜*5g） 炒鸡腿蘑（胡萝卜50g，鸡腿蘑25g）
加餐	梨（100g）
晚餐	炸酱面（面粉50g，小麦淀粉50g，猪瘦肉25g） 菜码（白菜100g，胡萝卜50g，黄豆芽50g，黄瓜50g）
油、盐	全天总用量：植物油30g，盐3g

注：1.本食谱可提供能量1792kcal，蛋白质48g，脂肪56g，碳水化合物282g，钠1636mg，钾2520mg，磷771mg；宏量营养素占总能量占比：蛋白质11%，脂肪28%，碳水化合物61%。

2.\*为食谱中用到的食药物质，如姜。

### 慢性肾脏病3~5期春季食谱

早餐	馄饨（面粉50g，韭菜50g，猪瘦肉15g） 椒油瓜条（黄瓜100g）
加餐	苹果（200g）
中餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米50g） 红烧四喜丸子（荸荠80g，猪瘦肉25g，姜*2g） 素炒苋菜（苋菜150g）
加餐	橙子（200g）

	冲无糖藕粉（无糖藕粉 80g）
晚餐	烙饼（小麦淀粉 100g） 菜花炒虾球（菜花 100g，虾仁 20g） 鸡片炒油菜（油菜 100g，鸡肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1790kcal，蛋白质 36g，脂肪 44g，碳水化合物 322g，钠 1480mg，钾 2034mg，磷 517mg；宏量营养素占总能量占比：蛋白质 8%，脂肪 22%，碳水化合物 70%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期夏季食谱</b>	
早餐	低蛋白大米粥（低蛋白大米 60g） 猪肉大葱包子（面粉 30g，猪瘦肉 25g，大葱 25g） 拌生菜（生菜 100g）
加餐	冲马蹄粉（马蹄粉 25g）
中餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 100g） 黄芪鲤鱼汤（鲤鱼 40g，黄芪*3g，赤小豆*3g，姜*2g） 娃娃菜炒粉条（娃娃菜 150g，粉条 40g）
加餐	樱桃（150g）
晚餐	茄子打卤面（麦淀粉 60g，茄子 50g，柿子椒 50g，芹菜 50g，面粉 40g，猪瘦肉 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1793kcal，蛋白质 34g，脂肪 45g，碳水化合物 318g，钠 1418mg，钾 1689mg，磷 571mg；宏量营养素占总能量占比：蛋白质 7%，脂肪 23%，碳水化合物 70%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如黄芪、赤小豆、姜等。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期秋季食谱</b>	
早餐	低脂牛奶（200mL） 面包（面粉 25g） 温拌西兰花（西兰花 100g）
加餐	桃子（100g）
中餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 100g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 50g，姜*5g） 干煸豆角（豆角 100g） 素炒圆白菜丝（圆白菜 150g）
加餐	梨（200g）
晚餐	猪肉菜包（茴香 150g，小麦淀粉 100g，猪瘦肉 20g） 拌青瓜丝（黄瓜 100g） 冲无糖藕粉（无糖藕粉 60g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1792kcal，蛋白质 36g，脂肪 51g，碳水化合物 306g；钠 1880mg，钾 1917mg，磷 730mg；宏量营养素占总能量占比：蛋白质 8%，脂肪 25%，碳水化合物 67%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜。	

慢性肾脏病 3~5 期冬季食谱	
早餐	疙瘩汤（白菜 50g, 鸡蛋 25g, 面粉 20g） 南瓜发糕（面粉 30g, 南瓜 20g） 拌白萝卜粉丝（白萝卜 50g, 粉丝 50g）
加餐	冲马蹄粉（马蹄粉 25g）
中餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 100g） 葱烧带鱼（大葱 50g, 带鱼 35g, 姜*5g） 醋溜白菜（大白菜 150g）
加餐	梨（200g）
晚餐	葱香花卷（面粉 50g） 青萝卜丸子汤（青萝卜 150g, 红薯淀粉 65g, 猪瘦肉 25g） 清炒娃娃菜（娃娃菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g, 盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1777kcal, 蛋白质 38g, 脂肪 40g, 碳水化合物 325g, 钠 1593mg, 钾 1739mg, 磷 595mg; 宏量营养素占总能量占比：蛋白质 9%, 脂肪 20%, 碳水化合物 71%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如姜。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段春季食谱	
早餐	豆浆（200mL） 大饼炒鸡蛋（生菜 100g, 鸡蛋 50g, 面粉 40g, 小麦淀粉 40g）
加餐	梨（100g）
中餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 100g） 鲶鱼炖豆腐（北豆腐 100g, 鲶鱼 80g, 姜*5g） 素炒芹菜丝（芹菜 150g）
加餐	苹果（100g）
晚餐	两面发糕（面粉 50g, 玉米面粉 30g, 小麦淀粉 25g） 青椒牛柳（柿子椒 100g, 牛瘦肉 60g） 凉拌绿豆芽（绿豆芽 125g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g, 盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1804kcal, 蛋白质 72g, 脂肪 48g, 碳水化合物 281g; 钠 1657mg, 钾 2089mg, 磷 976mg; 宏量营养素占总能量占比：蛋白质 16%, 脂肪 24%, 碳水化合物 60%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如姜。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段夏季食谱	
早餐	西红柿鸡蛋挂面汤（挂面 65g, 鸡蛋 50g, 西红柿 50g） 素包子（西葫芦 100g, 面粉 25g, 鸡蛋 25g）
加餐	樱桃（100g） 全脂无糖酸奶（150g）
中餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 40g, 大米 40g） 香酥鸭（鸭肉 50g） 娃娃菜豆腐汤（娃娃菜 100g, 豆腐 100g）
加餐	草莓（100g）
晚餐	银丝卷（面粉 50g, 小麦淀粉 15g） 酿苦瓜（苦瓜 100g, 猪瘦肉 50g, 小麦淀粉 15g, 姜*2g）

	素炒丝瓜（丝瓜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1809kcal，蛋白质 72g，脂肪 60g，碳水化合物 251g，钠 1602mg，钾 2285mg，磷 954mg；宏量营养素占总能量占比：蛋白质 16%，脂肪 30%，碳水化合物 54%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段秋季食谱</b>	
早餐	豆腐脑（100g） 葱油饼（面粉 50g，牛瘦肉 50g，小麦淀粉 20g） 拌芹菜（芹菜 100g）
加餐	火龙果（200g）
中餐	什锦炒饭（低蛋白大米 100g，胡萝卜 100g，黄瓜 100g，鸡蛋 50g） 鸡肉炒大头菜（大头菜 150g，鸡肉 50g）
加餐	梨（100g）
晚餐	饅头馒头（面粉 50g） 蒸紫薯（紫薯 100g） 芙蓉虾仁（虾仁 100g，鸡蛋 50g，姜*2g） 香菇紫甘蓝（紫甘蓝 100g，香菇[干]10g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1804kcal，蛋白质 72g，脂肪 49g，碳水化合物 279g，钠 2093mg，钾 1992mg，磷 953mg；宏量营养素占总能量占比：蛋白质 16%，脂肪 25%，碳水化合物 59%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段冬季食谱</b>	
早餐	紫米粥（紫米 45g） 花卷（面粉 40g，小麦淀粉 40g） 黑芝麻拌白萝卜丝（白萝卜 100g，黑芝麻*5g）
加餐	橙子（100g）
中餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 55g） 木耳玉兰熘草鱼片（草鱼片 100g，玉兰片 50g，木耳【干】10g） 白菜豆腐（白菜 150g，北豆腐 100g）
加餐	梨（100g）
晚餐	打卤面（面粉 100g，虾仁 80g，胡萝卜 75g，大白菜 75g，黄瓜 75g，猪瘦肉 40g，黄花菜 5g，香菇 5g，木耳【干】5g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1835kcal，蛋白质 73g，脂肪 54g，碳水化合物 277g，钠 1924mg，钾 1969mg，磷 1185mg；宏量营养素占总能量占比：蛋白质 16%，脂肪 26%，碳水化合物 58%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如黑芝麻。	

## 四、华东地区

华东大部分地区主食以大米为主，有较丰富的湖鲜、河鲜等水产品，口味偏清淡，具有东方健康膳食模式的特点。本系列食谱遵循慢性肾脏病患者食养原则，合理搭配华东地区各季特色食材，尊重本地区传统饮食文化，保留特色饮食，同时保持较少的油盐使用量，减少肉类使用量。华东地区四季食谱示例见表 3.4。

表 3.4 华东地区四季食谱示例

慢性肾脏病 1~2 期春季食谱	
早餐	槐花饼（鲜槐花*100g，小麦淀粉 80g） 牛奶（250mL）
加餐	芒果（100g）
午餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 90g） 龙井虾仁（虾仁 70g，蛋清 20g，龙井 3g） 蒜泥米苋（米苋 150g）
加餐	木瓜（100g）
晚餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 90g） 香椿炒蛋（香椿 100g，鸡蛋 70g） 清炒上海青（上海青 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1833kcal，蛋白质 48g，脂肪 50g，碳水化合物 303g，钠 1955mg，钾 1896mg，磷 837mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 25%，碳水化合物 65%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如槐花。	
慢性肾脏病 1~2 期夏季食谱	
早餐	奶油南瓜羹（牛奶 200mL，南瓜 100g，糯米 45g，小米 45g） 煮鸡蛋（50g）
加餐	西瓜（150g）
午餐	菜饭（菜心 100g，低蛋白大米 80g） 洋葱排骨（洋葱 100g，猪排骨 50g） 蒜蓉空心菜（空心菜 100g）
加餐	红糖凉粉（凉粉 100g，红糖水 30g，蜂蜜*5g）
晚餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 80g） 青椒肉片（柿子椒 100g，猪瘦肉 50g） 凉拌西红柿（西红柿 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g

注：1. 本食谱可提供能量 1809kcal，蛋白质 49g，脂肪 60g，碳水化合物 274g，钠 1597mg，钾 2042mg，磷 838mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，脂肪 30%，碳水化合物 59%。

2. \*为食谱中用到的食药物质，如蜂蜜。

### 慢性肾脏病 1~2 期秋季食谱

早餐	茯苓糕（大米 30g，糯米 20g，茯苓*15g） 玉米燕麦粥（牛奶 250mL，玉米粒 30g，燕麦 15g）
加餐	石榴（100g）
午餐	黑米饭（低蛋白大米 60g，黑米 15g） 板栗烧鸡（板栗 50g，鸡肉 50g） 西芹炒白果（西芹 100g，鲜白果*30g）
加餐	罗汉果雪梨汤（雪梨 100g，罗汉果*10g）
晚餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 60g） 油爆明虾（明虾 40g） 青椒土豆丝（柿子椒 100g，土豆 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 38g，盐 4g

注：1. 本食谱可提供能量 1828kcal，蛋白质 48g，脂肪 55g，碳水化合物 305g，钠 2177mg，钾 1667mg，磷 899mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 27%，碳水化合物 63%。

2. \*为食谱中用到的食药物质，如茯苓、白果、罗汉果。

### 慢性肾脏病 1~2 期冬季食谱

早餐	生煎（白菜 75g，猪瘦肉 50g，小麦淀粉 45g） 牛奶（200mL）
加餐	烤红薯（红薯 100g）
午餐	杂粮饭（低蛋白大米 70g，荞麦 25g） 高良姜炖牛肉（牛肉 50g，高良姜*5g） 清炒时蔬（杏鲍菇 100g，胡萝卜 100g）
加餐	无糖藕粉（25g）
晚餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 80g） 白菜粉丝煲（大白菜 150g，猪瘦肉 60g，粉丝 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g

注：1. 本食谱可提供能量 1812kcal，蛋白质 49g，脂肪 51g，碳水化合物 294g，钠 1680mg，钾 1699mg，磷 842mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，脂肪 23%，碳水化合物 66%。

2. \*为食谱中用到的食药物质，如高良姜。

### 慢性肾脏病 3~5 期春季食谱

早餐	枸杞核桃粥（大米 25g，核桃 20g，枸杞子*10g） 水晶饺（小麦淀粉 50g，胡萝卜 50g，猪瘦肉 20g）
加餐	蓝莓（50g）
午餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 50g） 黄瓜虾仁（黄瓜 150g，虾仁 40g） 百合芦笋（芦笋 150g，鲜百合*30g）
加餐	橙子（150g）
晚餐	小馄饨（荠菜 150g，小麦淀粉 120g，猪瘦肉 30g）

油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1798kcal，蛋白质 36g，脂肪 61g，碳水化合物 282g，钠 1837mg，钾 1995mg，磷 566mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 30%，碳水化合物 62%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、百合。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期夏季食谱</b>	
早餐	南瓜莲子鸡蛋羹（南瓜 150g，鸡蛋 50g，莲子*20g） 小米糕（小米 40g）
加餐	鲜覆盆子*（100g）
午餐	二米饭（低蛋白大米 100g，小米 20g） 苦瓜炒肉（苦瓜 150g，猪瘦肉 30g） 凉拌藕片（莲藕 100g）
加餐	苏式绿豆汤（糯米 20g，绿豆 10g，大枣*5g，薄荷*3g）
晚餐	麦淀粉饼（小麦淀粉 135g） 蚝油生菜（生菜 150g） 丝瓜汤（丝瓜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 38g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1828kcal，蛋白质 36g，脂肪 51g，碳水化合物 313g，钠 1753mg，钾 1998mg，磷 705mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 25%，碳水化合物 67%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如莲子、覆盆子、大枣等。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期秋季食谱</b>	
早餐	淮麦粳米粥（鲜山药*60g，面粉 30g，大米 30g） 玉米（100g）
加餐	鲜山楂*（100g）
午餐	杂粮饭（低蛋白大米 70g，赤小豆*10g） 藿香鲈鱼（鲈鱼 30g，鲜藿香*5g） 清炒西兰花（西兰花 200g）
加餐	秋月梨（150g）
晚餐	苏式汤面（小麦淀粉 150g） 姜丝炒肉（猪瘦肉 20g，姜*10g） 白灼秋葵（秋葵 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1765kcal。蛋白质 36g，脂肪 43g，碳水化合物 321g，钠 1739mg，钾 1630mg，磷 766mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 21%，碳水化合物 69%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、山楂、赤小豆等。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期冬季食谱</b>	
早餐	小笼包（小麦淀粉 65g，大白菜 50g，绿豆粉丝 30g） 红薯薏仁粥（红薯 50g，大米 30g，薏苡仁*20g）
加餐	圣女果（100g）
午餐	麦淀粉发糕（南瓜 100g，小麦淀粉 80g） 冬笋蒸鸡（冬笋 100g，鸡肉 90g） 素炒油麦菜（油麦菜 150g）

加餐	甘蔗（100g）
晚餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 100g） 手撕包菜（圆白菜 150g） 清炒茭白（茭白 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1789kcal。蛋白质 36g，脂肪 45g，碳水化合物 315g，钠 1431mg，钾 1591mg，磷 591mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 22%，碳水化合物 69%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段春季食谱</b>	
早餐	牛奶（250mL） 拌芹菜（芹菜 100g） 小馒头（面粉 40g）
加餐	草莓（100g）
午餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 50g） 清蒸鳊鱼（鳊鱼 110g，姜*5g） 茼蒿炒香干（茼蒿 100g，豆腐干 60g）
加餐	樱桃（100g）
晚餐	低蛋白阳春面（面粉 60g，小麦淀粉 60g） 葱烧大排（猪大排 60g） 干煸土豆片（土豆 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1807kcal，蛋白质 71g，脂肪 67g，碳水化合物 235g，钠 2308mg，钾 2285mg，磷 1024mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 33%，碳水化合物 51%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段夏季食谱</b>	
早餐	烧麦（猪瘦肉 50g，胡萝卜 30g，面粉 30g，糯米 20g） 牛奶（250mL）
加餐	荔枝（100g）
午餐	荷叶排骨饭（鲜荷叶*100g，猪排骨 70g，低蛋白大米 50g） 清炒丝瓜 150g
加餐	猕猴桃（200g）
晚餐	葱油拌面（面粉 95g） 抱蛋豆腐（豆腐 70g，鸡蛋 50g） 蒜炒鸡毛菜（鸡毛菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1821kcal，蛋白质 72g，脂肪 70g，碳水化合物 238g，钠 1999mg，钾 2888mg，磷 997mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 34%，碳水化合物 50%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如荷叶。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段秋季食谱</b>	
早餐	鸡蛋饼（鸡蛋 50g，低筋面粉 30g） 蒸芋头（芋头 100g）

	牛奶 (250mL)
加餐	桃子 (150g)
午餐	杂粮饭 (低蛋白大米 50g, 薏苡仁*25g) 葱香手撕鸡 (鸡肉 70g, 小葱 20g) 木耳西兰花 (西兰花 100g, 木耳[干]5g)
加餐	柑橘 (150g)
晚餐	糙米饭 (低蛋白大米 50g, 糙米 20g) 慈姑粉条烧肉 (慈姑 100g, 猪瘦肉 70g, 粉条 30g) 爆炒莴笋 (莴笋 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 4g
<p>注: 1. 本食谱可提供能量 1818kcal。蛋白质 71g, 脂肪 64g, 碳水化合物 247g, 钠 2052mg, 钾 2519mg, 磷 1155mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%, 脂肪 32%, 碳水化合物 53%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如薏苡仁。</p>	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段冬季食谱</b>	
早餐	菜汤面 (上海青 100g, 低筋面粉 80g, 鸡蛋 70g) 酸奶 (120g)
加餐	苹果 (150g)
午餐	低蛋白大米饭 (低蛋白大米 65g) 草果萝卜炖羊肉 (羊肉 110g, 白萝卜 50g, 草果*3g) 炆炒小白菜 (小白菜 100g)
加餐	红柚 (200g)
晚餐	低蛋白大米饭 (低蛋白大米 65g) 冬瓜鲜虾粉丝汤 (冬瓜 100g, 虾 100g, 粉丝 30g) 素炒山药 (柿子椒 100g, 鲜山药*100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 3g
<p>注: 1. 本食谱可提供能量 1808kcal。蛋白质 70g, 脂肪 49g, 碳水化合物 281g, 钠 1956mg, 钾 1882mg, 磷 902mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 16%, 脂肪 24%, 碳水化合物 60%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如草果、山药。草果仅作为香辛料和调味品使用。</p>	

## 五、华中地区

华中地区居民主食以米面为主，蔬菜种类多样，水果丰富，饮食口味偏辣、油盐重。本系列食谱遵循慢性肾脏病患者食养原则，合理搭配当季的蔬菜和地方特色食材，在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，尽可能的降低油、盐和腌制食物使用量。华中地区食谱示例见表 3.5。

表 3.5 华中地区四季食谱示例

慢性肾脏病 1~2 期春季食谱	
早餐	青菜香菇包（面粉 120g，香菇 20g，小白菜 20g） 牛奶（250mL）
加餐	冲藕粉（藕粉 20g，蜂蜜*5g）
中餐	大米饭（大米 80g） 青椒萝卜丝（白萝卜 100g，柿子椒 50g） 西红柿豆腐汤（西红柿 80g，南豆腐 50g）
加餐	猕猴桃（250g）
晚餐	山药大米饭（鲜山药*50g，大米 50g） 清炒油菜（油菜 150g） 胡萝卜鸡块（胡萝卜 100g，鸡块 70g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1803kcal，蛋白质 49g，脂肪 52g，碳水化合物 297g，钠 2130mg，钾 2146mg，磷 852mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 26%，碳水化合物 64%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如蜂蜜、山药。	
慢性肾脏病 1~2 期夏季食谱	
早餐	香菇粉条包（面粉 80g，粉条 30g，香菇 10g） 牛奶（250mL）
加餐	葛根粉羹（葛根粉*15g，蜂蜜*5g）
中餐	大米饭（大米 60g） 滑藕片（莲藕 160g） 西红柿鱼块（西红柿 100g，草鱼 50g，玉米淀粉 10g）
加餐	西瓜（250g）
晚餐	薏米大米饭（大米 60g，薏苡仁*20g） 清炒红苋菜（红苋菜 150g） 胡萝卜炖排骨（胡萝卜 100g，猪排骨 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1807kcal，蛋白质 49g，脂肪 53g，碳水化合物 292g，钠 1969mg，钾 2689mg，磷 884mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 27%，碳水化合物 63%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如葛根、蜂蜜、薏苡仁。	

慢性肾脏病 1~2 期秋季食谱	
早餐	生煎包（面粉 70g，粉条 30g，圆白菜 10g，香菇 5g） 牛奶（250mL）
加餐	炒板栗（板栗 50g）
中餐	大米饭（大米 80g） 地三鲜（茄子 100g，土豆 60g，尖椒 20g） 葱香武昌鱼（武昌鱼 50g，小葱 20g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	百合大米饭（大米 80g，百合*10g） 清炒生菜（生菜 200g） 芹菜肉丝（芹菜 100g，猪里脊肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 28g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1791kcal，蛋白质 50g，脂肪 47g，碳水化合物 306g，钠 2030mg，钾 1966mg，磷 828mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，脂肪 23%，碳水化合物 66%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如百合。	
慢性肾脏病 1~2 期冬季食谱	
早餐	热干面（干碱水面条 120g） 枸杞黄豆煮藕粉（藕粉 20g，黄豆 10g，枸杞子*5g）
加餐	开心果（10g）
中餐	大米饭（大米 60g） 滑炒山药片（鲜山药*160g） 香菇鸡丝（香菇 100g，鸡胸肉 30g）
加餐	鲜枣（100g）
晚餐	大米饭（大米 80g） 清炒小白菜（小白菜 150g） 西红柿鱼块（西红柿 100g，鲈鱼 70g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1803kcal，蛋白质 46g，脂肪 43g，碳水化合物 316g，钠 1983mg，钾 2278mg，磷 761mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 22%，碳水化合物 68%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、山药。	
慢性肾脏病 3~5 期春季食谱	
早餐	清汤粉（绿豆粉丝 130g） 香椿炒蛋（香椿 70g，鸡蛋 50g）
加餐	炒瓜子（葵花子 15g）
中餐	大米饭（大米 50g） 清炒魔芋豌豆（魔芋 80g，豌豆 50g） 莴苣肉片（莴苣 130g，猪里脊肉 50g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	山药大米饭（鲜山药*50g，大米 50g） 彩椒西兰花（西兰花 150g，柿子椒 10g） 白菜肉丸（大白菜 100g，鸡胸肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g

<p>注：1. 本食谱可提供能量 1797kcal，蛋白质 37g，脂肪 47g，碳水化合物 313g，钠 2136mg，钾 1620mg，磷 641mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 24%，碳水化合物 68%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如山药。</p>	
<b>慢性肾脏病 3~5 期夏季食谱</b>	
早餐	凉拌粉丝（绿豆粉丝 150g） 西红柿炒蛋（西红柿 100g，鸡蛋 50g）
加餐	玉米发糕（玉米面 50g）
中餐	大米饭（大米 50g） 地三鲜（茄子 125g，土豆 50g，柿子椒 25g） 茼蒿肉片（茼蒿 100g，猪里脊肉 30g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	薏米大米饭（大米 50g，薏苡仁*25g） 彩椒西兰花（西兰花 150g，柿子椒 10g） 丝瓜肉片（丝瓜 100g，鸡胸肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
<p>注：1. 本食谱可提供能量 1819kcal，蛋白质 36g，脂肪 48g，碳水化合物 318g，钠 1817mg，钾 1861mg，磷 627mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 9%，脂肪 23%，碳水化合物 68%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁。</p>	
<b>慢性肾脏病 3~5 期秋季食谱</b>	
早餐	汤粉（红薯粉丝 130g） 洋葱炒蛋（洋葱 100g，鸡蛋 50g）
加餐	蒸玉米（玉米 100g）
中餐	大米饭（大米 70g） 青椒炒南瓜（南瓜 150g，柿子椒 25g） 茼蒿肉丝（茼蒿 100g，猪里脊肉 70g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	百合大米饭（大米 80g，百合*5g） 彩椒笋瓜（笋瓜 150g，柿子椒 10g） 蒜苗牛柳（蒜苗 100g，牛瘦肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
<p>注：1. 本食谱可提供能量 1832kcal，蛋白质 36g，脂肪 49g，碳水化合物 320g，钠 1759mg，钾 1833mg，磷 699mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 24%，碳水化合物 68%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如百合。</p>	
<b>慢性肾脏病 3~5 期冬季食谱</b>	
早餐	枸杞汤粉（粉丝 150g，枸杞子*5g） 香葱炒鸡蛋（鸡蛋 50g，香葱 15g）
加餐	烤红薯（红薯 100g）
中餐	大米饭（大米 80g） 青椒萝卜丝（白萝卜 125g，柿子椒 25g）

	木耳肉丝（木耳【水发】100g，猪里脊肉 70g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	大米饭（大米 80g） 炒菜花（菜花 150g） 胡萝卜肉片（胡萝卜 100g，鸡胸肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1855kcal，蛋白质 36g，脂肪 48g，碳水化合物 326g，钠 1946mg，钾 1591mg，磷 488mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 9%，脂肪 23%，碳水化合物 68%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段春季食谱</b>	
早餐	生菜荞麦面（荞麦面条 100g，生菜 50g） 枸杞豆浆（黄豆 30g，枸杞子*5g）
加餐	草莓（200g）
中餐	大米饭（大米 70g） 清炒豆芽（绿豆芽 100g） 冬瓜烧排骨（冬瓜 100g，猪肋排 70g）
加餐	冲藕粉（藕粉 20g，蜂蜜*5g）
晚餐	大米饭（大米 70g） 醋溜包菜粉条（圆白菜 150g，粉条 50g） 木耳肉丝（木耳【水发】100g，鸡胸肉 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1842kcal，蛋白质 72g，脂肪 58g，碳水化合物 270g，钠 1755mg，钾 2158mg，磷 934mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 28%，碳水化合物 56%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、蜂蜜。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段夏季食谱</b>	
早餐	三鲜豆皮（糯米 75g，鸡蛋 50g，香菇 5g，豆腐干 5g） 薏米豆浆（黄豆 35g，薏苡仁*15g）
加餐	荸荠（50g）
中餐	大米饭（大米 70g） 青椒炒豆角（豆角 100g，柿子椒 50g） 玉米烧排骨（玉米 100g，猪肋排 100g）
加餐	桃子（100g）
晚餐	大米饭（大米 70g） 清炒空心菜（空心菜 150g） 洋葱牛肉（洋葱 100g，牛瘦肉 90g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1824kcal，蛋白质 71g，脂肪 62g，碳水化合物 256g，钠 1989mg，钾 2350mg，磷 935mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 31%，碳水化合物 53%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁。	

慢性肾脏病 5 期透析阶段秋季食谱	
早餐	三鲜豆皮（绿豆芽 50g，粉丝 50g，豆腐干 30g，香菇 10g） 豆浆（250mL）
加餐	米发糕（米粉 50g）
中餐	大米饭（大米 50g） 三色蔬菜丁（青豆 50g，玉米 50g，胡萝卜 50g） 海带烧排骨（海带 100g，猪肋排 100g）
加餐	葡萄（200g）
晚餐	百合大米饭（大米 50g，百合*5g） 醋溜包菜粉条（圆白菜 150g，粉条 70g） 洋葱青椒牛肉（洋葱 100g，牛瘦肉 100g，柿子椒 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1828kcal，蛋白质 73g，脂肪 62g，碳水化合物 253g，钠 1878mg，钾 2380mg，磷 919mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 31%，碳水化合物 53%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如百合。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段冬季食谱	
早餐	香菇包（面粉 60g，圆白菜 10g，香菇 5g） 枸杞牛奶（牛奶 250mL，枸杞子*5g）
加餐	冲藕粉（藕粉 20g，蜂蜜*5g）
中餐	大米饭（大米 30g） 青椒炒四季豆（柿子椒 100g，豆角 50g） 板栗烧排骨（猪肋排 100g，板栗 80g）
加餐	雪梨（200g）
晚餐	大米饭（大米 30g） 清炒芝麻菜苔（菜苔 150g，黑芝麻*10g） 萝卜烧牛肉（牛肉 100g，白萝卜 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1805kcal，蛋白质 72g，脂肪 78g，碳水化合物 209g，钠 1924mg，钾 2201mg，磷 996mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 39%，碳水化合物 45%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、蜂蜜、黑芝麻等。	

## 六、西南地区

西南地区居民主要以大米和糯米为主食，肉类以禽畜肉为主，口味重，大多喜辣、麻、酸。本系列食谱遵循慢性肾脏病患者食养原则，合理搭配西南地区特色食材，在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，适当增加水产品摄入，尽可能的降低油、盐和调味品的使用量。西南地区食谱示例见表 3.6。

表 3.6 西南地区四季食谱示例

慢性肾脏病 1~2 期春季食谱	
早餐	肥肠粉（小白菜 100g，红薯粉条 75g，肥肠 25g） 煮鸡蛋（鸡蛋 25g）
加餐	草莓（100g）
午餐	米饭（大米 50g） 苕皮盐煎肉（猪瘦肉 60g，红薯淀粉 50g） 蒜蓉生菜（生菜 150g）
加餐	凉拌粉条（红薯粉条 25g）
晚餐	酸辣粉（红薯粉条 50g，花椒*2g） 米饭（大米 50g） 葱葱鲫鱼（小葱 100g，鲫鱼 50g） 炆拌豌豆苗（豌豆苗 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1745kcal，蛋白质 47g，脂肪 53g，碳水化合物 272g，钠 1556mg，钾 1311mg，磷 657mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，脂肪 28%，碳水化合物 61%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒。	
慢性肾脏病 1~2 期夏季食谱	
早餐	凉粉锅盔（面粉 50g，豌豆淀粉 25g） 冲藕粉（25g） 牛奶（200mL）
加餐	黄瓜（100g）
午餐	米饭（大米 30g） 拌三丝（绿豆粉丝 50g，柿子椒 50g，腐竹 20g）
加餐	炒粉丝（粉丝 40g）
晚餐	米饭（大米 50g） 酸菜粉丝（粉丝 40g，酸白菜 25g） 口水鸡（鸡胸肉 50g，花椒*2g） 虎皮青椒（柿子椒 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g

注：1. 本食谱可提供能量 1888kcal，蛋白质 45g，脂肪 45g，碳水化合物 330g，钠 1391mg，钾 1101mg，磷 580mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 9%，脂肪 22%，碳水化合物 69%。

2. \*为食谱中用到的食药物质，如花椒。

#### 慢性肾脏病 1~2 期秋季食谱

早餐	鸡蛋面（面粉 50g，鸡蛋 50g，大白菜 50g）
加餐	素汤黑芝麻粉丝（粉丝 50g，大白菜 25g，黑芝麻*5g）
午餐	米饭（大米 50g） 酸菜滑肉粉丝（猪瘦肉 50g，红薯粉丝 25g，红薯淀粉 25g，酸白菜 25g） 清炒冬瓜（冬瓜 200g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	米饭（大米 25g） 麻辣宽粉（宽粉 75g） 宫保鸡丁（莴笋 100g，鸡胸肉 50g，大葱 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 4g

注：1. 本食谱可提供能量 1868kcal，蛋白质 47g，脂肪 44g，碳水化合物 326g，钠 1838mg，钾 1309mg，磷 603mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 20%，碳水化合物 70%。

2. \*为食谱中用到的食药物质，如黑芝麻。

#### 慢性肾脏病 1~2 期冬季食谱

早餐	牛奶冲藕粉（牛奶 150mL，藕粉 50g）
加餐	热凉粉（豌豆淀粉 50g）
午餐	米饭（大米 50g） 莲白粉丝（圆白菜 100g，绿豆粉丝 50g） 汽锅鸡（鸡胸肉 60g）
加餐	水煮胡萝卜（胡萝卜 100g）
晚餐	米饭（大米 50g） 麻婆豆腐（豆腐 100g，猪瘦肉 20g，花椒*2g） 水煮芥菜（芥菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g

注：1. 本食谱可提供能量 1755kcal，蛋白质 45g，脂肪 45g，碳水化合物 296g，钠 1568mg，钾 1644mg，磷 638mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 23%，碳水化合物 67%。

2. \*为食谱中用到的食药物质，如花椒。

#### 慢性肾脏病 3~5 期春季食谱

早餐	花卷（面粉 25g） 牛奶（150mL）
加餐	冲藕粉（35g）
午餐	砂锅粉条（绿豆芽 100g，粉条 80g） 莴笋焖兔丁（莴笋 100g，兔肉 50g，花椒*2g） 清炒茼蒿（茼蒿 100g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	干捞粉丝（粉丝 70g）

	春笋炒肉（春笋 100g，猪瘦肉 25g） 水煮豌豆尖（豌豆尖 170g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1795kcal，蛋白质 37g，脂肪 44g，碳水化合物 318g，钠 1541mg，钾 1616mg，磷 553mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 23%，碳水化合物 69%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期夏季食谱</b>	
早餐	川北凉粉（豌豆淀粉 120g） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g）
加餐	凉粉（豌豆凉粉 25g）
午餐	酸辣粉（红薯粉条 75g） 蒜泥白肉（猪瘦肉 30g，大蒜 30g） 素炒红薯叶（红薯叶 150g）
加餐	荞麦面（荞麦面粉 50g）
晚餐	酸汤鱼片（西红柿 100g，红薯粉条 100g，乌鱼 35g，姜*2g） 清炒空心菜（空心菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1827kcal，蛋白质 35g，脂肪 43g，碳水化合物 330g，钠 1492mg，钾 1325mg，磷 533mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 21%，碳水化合物 71%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期秋季食谱</b>	
早餐	肉沫酸辣粉（粉条 100g，牛瘦肉 15g） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g）
加餐	面包（面粉 25g）
午餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 30g） 凉拌粉丝（菠菜 150g，豌豆粉丝 50g） 粉蒸肉（猪瘦肉 30g，全料蒸肉粉 20g）
加餐	苹果（150g）
晚餐	冒菜（小白菜 200g，宽粉 50g，金针菇 50g，莲藕 50g，鸡胸肉 30g，花椒*2g） 低蛋白大米饭（低蛋白大米 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1793kcal，蛋白质 38g，脂肪 41g，碳水化合物 325g，钠 1737mg，钾 1664mg，磷 570mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 21%，碳水化合物 71%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期冬季食谱</b>	
早餐	酸辣粉（红薯粉条 100g，小白菜 100g，鹌鹑蛋 50g，花椒*2g）
加餐	凉粉（豌豆淀粉 25g）
午餐	粉丝丸子汤（豌豆粉丝 75g，猪瘦肉 50g） 炒儿菜（儿菜 200g）
加餐	苹果（200g）

晚餐	肉沫粉条（牛瘦肉 60g，红薯粉条 50g） 清炒白菜（大白菜 200g） 低蛋白大米饭（低蛋白大米 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1775kcal，蛋白质 36g，脂肪 46g，碳水化合物 311g，钠 1702mg，钾 1511mg，磷 530mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 23%，碳水化合物 69%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段春季食谱</b>	
早餐	馒头（100g） 煮鸡蛋（鸡蛋 60g） 牛奶（250mL）
加餐	面包（面粉 25g）
午餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 70g） 清炖牛肉（牦牛腱子肉 100g） 青笋拌粉丝（青笋 100g，粉丝 25g）
加餐	狼牙土豆（土豆 100g）
晚餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 80g） 蒜苔炒肉（蒜苔 150g，猪瘦肉 100g） 鱼香茄子（茄子 150g，姜*2g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1817kcal，蛋白质 71g，脂肪 61g，碳水化合物 250g，钠 1796mg，钾 2082mg，磷 1132mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 30%，碳水化合物 54%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段夏季食谱</b>	
早餐	重庆小面（空心菜 100g，面粉 75g，猪瘦肉 50g，花椒*2g） 煎鸡蛋（鸡蛋 50g）
加餐	麦淀粉煎饼（小麦淀粉 15g）
午餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 80g） 茭白炒肉（茭白 150g，猪瘦肉 100g，淀粉 10g） 素炒丝瓜（丝瓜 250g）
加餐	猕猴桃（150g）
晚餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 100g） 甜皮鸭（鸭胸肉 100g） 素炒油麦菜（油麦菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1873kcal，蛋白质 72g，碳水化合物 282g，脂肪 55g，钠 2016mg，钾 2384mg，磷 906mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%，碳水化合物 58%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段秋季食谱</b>	
早餐	蒸馒头（面粉 75g） 鸡蛋羹（鸡蛋 60g）

	牛奶 (150mL)
加餐	面包 (面粉 25g)
午餐	大米饭 (大米 80g) 翘脚牛肉 (圆白菜 150g, 牛肉 80g, 香菜 10g, 姜*2g, 花椒*2g) 炒藕丁 (莲藕 150g)
加餐	苹果 (100g)
晚餐	大米饭 (大米 80g) 干锅菜花 (菜花 200g, 猪肉 50g) 熊掌豆腐 (豆腐 100g, 蒜苗 20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 3g
注: 1. 本食谱可提供能量 1805kcal, 蛋白质 71g, 脂肪 67g, 碳水化合物 238g, 钠 1806mg, 钾 2249mg, 磷 1009mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 16%, 脂肪 34%, 碳水化合物 50%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如姜、花椒。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段冬季食谱</b>	
早餐	绵阳米粉 (米粉 75g) 煎蛋 (鸡蛋 50g)
加餐	牛奶 (200mL)
午餐	低蛋白大米饭 (低蛋白大米 50g) 冬笋炖牛肉 (冬笋 100g, 牛瘦肉 100g, 淀粉 20g, 姜*2g) 耙耙菜 (土豆 100g, 胡萝卜 75g, 芥菜 75g)
加餐	柚子 (150g)
晚餐	低蛋白大米饭 (低蛋白大米 50g) 玉米嫩兔 (兔肉 100g, 玉米粒 50g, 淀粉 10g) 手撕包菜 (圆白菜 200g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1877kcal, 蛋白质 71g, 脂肪 59g, 碳水化合物 269g, 钠 2252mg, 钾 2045mg, 磷 1063mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%, 脂肪 29%, 碳水化合物 56%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如姜。	

## 七、华南地区

华南地区居民主食以大米为主，有喝汤的习惯，常吃新鲜蔬菜、水产品，口味偏向于清淡，部分地区嗜好辛辣。本系列食谱遵循慢性肾脏病患者食养原则，合理搭配华南地区特色食材，尊重本地区传统饮食文化，保留特色饮食，减少喝汤或不喝老火汤的同时保持较少的油、盐使用量，尽可能减少烧腊食品的使用。华南地区食谱举例见表 3.7。

表 3.7 华南地区四季食谱示例

慢性肾脏病 1~2 期夏秋食谱 1	
早餐	鸡蛋娃娃菜汤粉丝（娃娃菜 75g，碗豆粉丝 75g，鸡蛋 60g）
加餐	雪梨（150g） 清热利咽茶（金银花*6g，桔梗*5g，青果*5g，薄荷*2.5g）
午餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 100g） 葱花豆腐（南豆腐 120g，小葱 15g） 蒜蓉炒油麦菜（油麦菜 200g）
加餐	藕粉甜羹（藕粉 20g，蜂蜜*5g）
晚餐	米饭（大米 75g） 南瓜蒸排骨（南瓜 75g，猪小排 75g） 炆大豆芽（黄豆芽 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1853kcal，蛋白质 48g，脂肪 63g，碳水化合物 280g，钠 1808mg，钾 1387mg，磷 608mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 31%，碳水化合物 59%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如金银花、桔梗、薄荷等。	
慢性肾脏病 1~2 期夏秋食谱 2	
早餐	鸡蛋炒粉丝（豌豆粉丝 100g，莴笋 75g，鸡蛋 50g） 三仁润肠饮（甜杏仁*5g，郁李仁*5g，火麻仁*5g，蜂蜜*5g）
加餐	西瓜（200g）
午餐	米饭（大米 75g） 香菇蒸鸡（鸡肉 50g，香菇[干]10g） 素炒苋菜（绿苋菜 150g）
加餐	凉粉（凉粉 200g，蜂蜜*15g）
晚餐	米饭（大米 75g） 酿豆腐（北豆腐 100g，猪五花肉 15g） 素炒节瓜（节瓜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 33g，盐 3g

注：1. 本食谱可提供能量 1797kcal，蛋白质 48g，脂肪 60g，碳水化合物 265g，钠 1377mg，钾 1301mg，磷 679mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，脂肪 30%，碳水化合物 59%。

2. \*为食谱中用到的食药物质，如甜杏仁、郁李仁、火麻仁等。

#### 慢性肾脏病 1~2 期春冬食谱 1

早餐	素拌粉皮（粉皮 150g，青瓜 50g，胡萝卜 50g） 酸奶（130g）
加餐	苹果（150g）
午餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 100g） 橘皮焖鸭（去皮鸭肉 75g，橘皮*5g） 素炒菜心（菜心 150g）
加餐	麦淀粉蒸糕（小麦淀粉 50g，鸡蛋 25g）
晚餐	米饭（大米 100g） 紫苏蒸草鱼（鲜紫苏*5g，草鱼 65g） 素炒西葫芦（西葫芦 200g） 猪腰二仁汤（猪腰 10g，益智仁*1g、核桃仁 2g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g

注：1. 本食谱可提供能量 1807kcal，蛋白质 48g，脂肪 52g，碳水化合物 288g，钠 1910mg，钾 1563mg，磷 717mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，脂肪 26%，碳水化合物 63%。

2. \*为食谱中用到的食药物质，如橘皮、紫苏、益智仁等。

#### 慢性肾脏病 1~2 期春冬食谱 2

早餐	猪肉煮红薯粉（红薯粉条 125g，绿豆芽 50g，猪五花肉 25g）
加餐	苹果（100g） 槐花茶（槐花*5g，蜂蜜*3g，绿茶 3g）
午餐	米饭（大米 100g） 姜丝炒牛肉（牛肉 50g，姜*10g） 素炒番薯叶（红薯叶 150g）
加餐	樱桃（100g）
晚餐	米饭（大米 100g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 50g） 素炒苦瓜（苦瓜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 4g

注：1. 本食谱可提供能量 1821kcal，蛋白质 48g，脂肪 45g，碳水化合物 305g，钠 1791mg，钾 1567mg，磷 659mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，脂肪 22%，碳水化合物 67%。

2. \*为食谱中用到的食药物质，如槐花、蜂蜜、姜等。

#### 慢性肾脏病 3~5 期夏秋食谱 1

早餐	山药肉末粥（鲜山药*75g，大米 25g，猪瘦肉 15g） 马蹄糕（马蹄粉 25g，荸荠 20g） 凉拌海带丝（鲜海带 75g）
加餐	苹果（150g）
午餐	青瓜鸡蛋炒粉丝（青瓜 200g，粉丝 100g，鸡蛋 60g）
加餐	藕粉糊（藕粉 20g）

晚餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 100g） 土豆蒸鸡（土豆 75g，鸡肉 75g） 炒小白菜（小白菜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1810kcal，蛋白质 36g，脂肪 51g，碳水化合物 300g，钠 1958mg，钾 1343mg，磷 325mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 25%，碳水化合物 67%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期夏秋食谱 2</b>	
早餐	麦淀粉蒸虾饺（小麦淀粉 125g，基围虾 25g，胡萝卜 25g） 娃娃菜汤（娃娃菜 50g）
加餐	苹果（100g）
午餐	赤小豆米饭（大米 60g，赤小豆*15g） 蒸香芋排骨（猪小排 50g，芋头 50g） 素炒油麦菜（油麦菜 200g）
加餐	荔枝（75g）
晚餐	西红柿鸡蛋炒银针粉（西红柿 250g，小麦淀粉 100g，鸡蛋 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1804kcal，蛋白质 36g，脂肪 50g，碳水化合物 302g，钠 1842mg，钾 1813mg，磷 578mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 25%，碳水化合物 67%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如赤小豆。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期春冬食谱 1</b>	
早餐	水晶饼（小麦淀粉 60g，豆沙 20g） 低脂牛奶（200mL） 热拌莴笋丝（莴笋 75g）
加餐	金桔（100g）
午餐	低筋面条（低筋面粉 50g，小麦淀粉 20g） 洋葱白果炒牛肉（洋葱 100g，牛瘦肉 40g，鲜白果*20g） 姜丝炒生菜（生菜 150g，姜*5g）
加餐	草莓（100g）
晚餐	麦淀粉饺子（大白菜 150g，小麦淀粉 100g，猪五花肉 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1717kcal，蛋白质 37g，脂肪 60g，碳水化合物 260g，钠 1958mg，钾 1588mg，磷 643mg。宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 32%，碳水化合物 60%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如白果、姜。	
<b>慢性肾脏病 3~5 期春冬食谱 2</b>	
早餐	麦淀粉蒸饼（小麦淀粉 100g） 牛奶（200mL） 迷你黄瓜（100g）
加餐	葡萄（200g）
午餐	米饭（大米 75g） 白切鸡（鸡肉 50g） 素炒芥兰（芥兰 200g）

加餐	藕粉甜羹（藕粉 20g，蜂蜜*5g）
晚餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 80g） 蒜蓉粉丝蒸扇贝（鲜扇贝 50g，豌豆粉丝 20g） 素炒冬瓜片（冬瓜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1821kcal，蛋白质 36g，脂肪 44g，碳水化合物 319g，钠 1616mg，钾 1433mg，磷 447mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 22%，碳水化合物 70%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如蜂蜜。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段夏秋食谱 1</b>	
早餐	扁豆山药粥（鲜山药*30g，大米 30g，白扁豆*15g） 鸡蛋（50g） 蒸玉米（玉米 60g）
加餐	牛奶（200mL）
午餐	薏米饭（大米 70g，薏苡仁*30g） 枸杞蒸鸡（鸡肉 75g，枸杞子*10g） 素炒上海青（上海青 200g）
加餐	番石榴（150g）
晚餐	米饭（大米 100g） 香煎黄花鱼（小黄花鱼 75g） 素炒苦瓜（苦瓜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1777kcal，蛋白质 73g，脂肪 58g，碳水化合物 253g，钠 1737mg，钾 2488mg，磷 993mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 30%，碳水化合物 54%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如白扁豆、山药、薏苡仁等。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段夏秋食谱 2</b>	
早餐	炒米粉（排米粉 100g，绿豆芽 50g，猪瘦肉 25g） 牛奶（250mL）
加餐	火龙果（100g）
午餐	米饭（大米 100g） 生菜牛肉丸（生菜 200g，牛肉丸 75g）
加餐	雪梨（100g）
晚餐	米饭（大米 100g） 清蒸桂鱼（桂鱼 75g，姜*5g） 素炒菜心（菜心 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1861kcal，蛋白质 72g，脂肪 46g，碳水化合物 289g，钠 1687mg，钾 1709mg，磷 783mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 22%，碳水化合物 62%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段春冬食谱 1</b>	
早餐	菜肉包（面粉 60g，白菜 50g，猪五花肉 30g） 牛奶（200mL） 蒸红薯（100g）

加餐	柚子 (100g)
午餐	山药米饭 (大米 75g, 鲜山药*50g) 芹菜炒瘦肉 (猪瘦肉 100g, 芹菜 75g) 蒜蓉炒茄子 (茄子 100g)
加餐	橙子 (100g)
晚餐	米饭 (大米 100g) 韭菜炒蛋 (韭菜 75g, 鸡蛋 60g) 素炒节瓜 (节瓜 150g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 3g
注: 1. 本食谱可提供能量 1856kcal。蛋白质 72g, 碳水化合物 255g, 脂肪 65g, 钠 1612mg, 钾 2340mg, 磷 981mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%, 碳水化合物 54%, 脂肪 31%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如山药。	
<b>慢性肾脏病 5 期透析阶段春冬食谱 2</b>	
早餐	牛奶 (250mL) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 馒头 (面粉 75g) 迷你黄瓜 (100g)
加餐	梨 (100g)
午餐	米饭 (大米 100g) 紫苏焖鸭 (鸭肉 75g, 鲜紫苏*10g) 素炒丝瓜 (丝瓜 200g)
加餐	橙子 (100g)
晚餐	米饭 (大米 100g) 白灼沙虾 (沙虾 75g) 素炒茼蒿 (茼蒿 200g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 3g
注: 1. 本食谱可提供能量 1803kcal, 蛋白质 71g, 脂肪 52g, 碳水化合物 261g, 钠 1899mg, 钾 1799mg, 磷 791mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 16%, 脂肪 26%, 碳水化合物 58%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如紫苏。	

## 附录 4

# 成人慢性肾脏病食养方举例

慢性肾脏病的七种症状及常见证型的食养方举例如下。普通慢性肾脏病 1~2 期患者，无特殊情况可对应证型适当食用。慢性肾脏病 3 期以上的患者需根据临床具体情况如血钾、血磷、尿酸等指标水平，在医生的指导下合理选用。

### 一、水肿

气虚湿盛证：黄芪鲤鱼汤

主要材料：鲤鱼 500g、生黄芪 30g、赤小豆 30g、大葱白 1 根、生姜 1 块。

制作方法：全部食材清洗，浸泡 15 分钟，葱姜切断，不添加盐及其他调味料，水开后小火煎煮 1~2 个小时。鱼汤煎至到 100~150mL 为宜。佐餐食用。

### 二、尿频尿急

湿热下注证：薏米绿豆汤

主要材料：薏苡仁 30g、绿豆 20g。

制作方法：薏苡仁、绿豆浸泡 1 小时。取水 600mL，加入薏苡仁、绿豆同煎，大火滚沸后改成中小火至绿豆煮烂。佐餐食用。

### 三、贫血

气血亏虚证：桂圆红枣粥

主要材料：大米 50g、龙眼肉 12g、大枣 12g、莲子肉 12g。

制作方法：将龙眼肉、大枣、莲子肉洗净，大枣去核对半切开备用。大米淘洗后，加入适量清水，将所有材料放入，煮熟即可。佐餐食用。

#### 四、腹泻、纳差

脾虚湿盛证：扁豆山药粥

主要材料：鲜山药 30g、大米 30g、白扁豆 15g。

制作方法：将白扁豆、鲜山药洗净备用。大米淘洗后，加入适量清水，将所有材料放入，煮熟即可。佐餐食用。

#### 五、便秘

1. 阴虚便秘：三仁润肠饮

主要材料：甜杏仁 10g、郁李仁 10g、火麻仁 10g、蜂蜜 10g。

制作方法：将甜杏仁、郁李仁、火麻仁加水共煎后取汁，加入适量蜂蜜调匀即可。佐餐食用。

2. 实热便秘：槐花茶

主要材料：槐花 10g、蜂蜜 6g、绿茶 6g。

制作方法：将材料洗净，以 350~500mL 沸水冲泡槐花和绿茶，加入蜂蜜搅匀，代茶饮。

#### 六、咽干咽痛

阴虚火旺证：清热利咽茶

主要材料：金银花 12g、桔梗 10g、青果 10g、薄荷 5g。

制作方法：将上述材料洗净，以 350~500mL 沸水冲泡，代茶饮。

## 七、腰膝酸软、夜尿多

肾阳亏虚证：猪腰二仁汤

主要材料：猪腰 100g、核桃仁 20g、益智仁 10g。

制作方法：将猪腰洗净，切成细丝。益智仁用纱布包好。将猪腰、益智仁、核桃仁一同入锅，加水煎煮，煮沸后转为小火继续煎煮 30 分钟，加入盐调味即可。佐餐食用。

## 附录 5

# 慢性肾脏病的诊断、分期营养管理原则

### 一、慢性肾脏病的诊断

具有以下两条指标任何 1 条，且持续时间超过 3 个月，可诊断为慢性肾脏病（表 5.1）。

1、肾脏损害（肾脏结构或功能异常）包括血、尿、病理、影像学异常，伴和不伴有肾小球滤过率的降低。

2、肾小球滤过率下降，小于  $60\text{mL}/\text{min}/1.73\text{m}^2$ ，有或无肾脏损害。

表 5.1 慢性肾脏病诊断标准（至少满足 1 项）

诊断指标	内容
肾损伤标志	(1) 白蛋白尿 ( $\text{UAER} \geq 30\text{mg}/24\text{h}$ 或 $\text{UACR} \geq 30\text{mg}/\text{g}$ ) ; (2) 尿沉渣异常; (3) 肾小管相关病变; (4) 组织学异常; (5) 影像学所见结构异常; (6) 肾移植病史
GFR 下降	$\text{eGFR} < 60\text{mL}/\text{min}/1.73\text{m}^2$

注：UAER：尿白蛋白排泄率；UACR：尿白蛋白肌酐比值；GFR；肾小球滤过率；eGFR：估算 GFR。

### 二、慢性肾脏病分期营养管理原则

根据肾小球滤过率将慢性肾脏病分为 1~5 期，慢性肾脏病不同分期的营养管理原则不同，本指南根据国内外指南和共识，形成不同分期的营养管理原则（表 5.2），使用者可参考以下原则选择食物，设计食谱。

表 5.2 慢性肾脏病分期营养管理原则

分期	CKD1~2 期	CKD3~5 期（非透析）	CKD5（透析期）
能量 (kcal/kgIBW·d) 和体重 (kg)	30~35, 根据年龄、体重、活动量情况调整; 如超重或肥胖可鼓励减轻体重	30~35, 根据年龄、体重、活动量情况调整, 鼓励保持瘦体重和营养状况	30~35, 根据年龄、体重、活动量情况调整; 鼓励保持瘦体重和营养状况
蛋白质 g/ (kgIBW·d)	0.8, 应避免高蛋白饮食 >1.3	0.6, 50%高生物价蛋白质, 糖尿病患者 0.6~0.8, 极低蛋白饮食需咨询专业人士	1.0~1.2, 50%高生物价蛋白质; 腹膜透析患者若存在残存肾功能可降至 0.8
碳水化合物	占总能量比为 50%~65%, <10%来自精制糖	占总能量比为 50%~65%	占总能量比为 50%~65%
脂肪	占总能量比 30%~35%, 饱和脂肪酸占总能量比 <10%, 适当增加多不饱和脂肪酸的摄入量	占总能量比 30%~35%, 饱和脂肪酸占总能量比 10%, 适当增加中链甘油三酯和多不饱和脂肪酸的摄入量	占总能量比 30%~35%, 饱和脂肪酸占总能量比 <10%, 适当增加中链甘油三酯和多不饱和脂肪酸的摄入量
膳食纤维 (g/1000kcal)	14	14	14
液体	1.5~1.7L, 如果出现严重水肿或少尿则根据个体情况调整	1.5~1.7L, 如果出现严重水肿或少尿则根据个体情况调整	血液透析: 0.5L+前 1 日尿量 腹膜透析: 0.5L+前 1 日尿量+前 1 日透析脱水量
钠	不超过 2300mg	不超过 2300mg	不超过 2300mg
钾	通常不限制, 如高血钾需控制	不超过 2000~3000mg, 如高血钾需控制	不超过 2000~3000mg, 腹膜透析需个体化, 如高血钾需控制
钙	800mg/d, 不超过 2000mg/d	800~1000mg/d	不超过 1500mg/d
磷	个体化, 如血清磷过高则限制	不超过 800~1000mg/d	不超过 800~1000mg/d
膳食模式	植物性食物为主的模式	植物性食物为主的模式, 由于蛋白质、钠、磷、钾的限制, 膳食模式需要作相应调整	植物性食物为主的模式, 由于蛋白质、钠、磷、钾的限制, 膳食模式需要做相应调整

注: CKD: chronic kidney disease, 慢性肾脏病; IBW: ideal body weight, 理想体重。