

那一年，我和妻来到这座城市发展，经济拮据的我们用了将近一周的时间才找到了一处租金低廉的房子，一租就是一年多。

忽然有一天，房东赵先生来到家中，告诉我们他开的小服装店要被拆迁，而新的门面还没选好，他想把店里的货柜、模特等杂物在我们的客厅暂放一段时间。我和妻正处于事业起步阶段，为培养良好的人际关系，我们经常请同事、朋友到家中做客，没有客厅怎么办？我婉拒了房东的这个请求。谁知，房东看了看我，面无表情地说：“那你们搬出去吧。”我万万没想到房东会为这事向我们下“逐客令”。一时间，我又气又急，年轻气盛的我丝毫不愿向房东妥协，愤然允诺：三天内就搬走！

因为这句承诺，找不到合适房子的我们，在第三天搬到了一个房租高出原来近一倍的套房。此后，我们一面辛苦工作一面找房，直到第三个月才搬进一处租金能让我们接受的房子。

一年后，我和妻终于在城市的西郊按揭买下一套自己的房子，因为已无钱装修，而房子离我们上班的地方又较远，我们决定先将房子租出去，以租养贷。很快，便有人要求看房。但当我与这

真情快递

特殊的房客

刘晓先

个人见面时，我惊呆了，心里暗叹世界太小——这不是那位房东赵先生吗？此时，赵先生也记起了我们，一面兴奋地跟我们寒暄，一面告诉我们，他准备在西郊开个分店，为打理方便，打算在附近租房住下，没想到看中的居然是我们的房子……一年前那段往事再次浮上心头，当天，我没有立刻签约，而是要再考虑一下。

回到家，明了我心思的妻温柔地劝我：“过去的事就不必耿耿于怀了，况且我们是在那所房子里度过了最为艰辛的一年，在那里，我们留下了许多难忘的回忆不是吗？所以，我们不但要把房子租给他，还应该降低租金来表示我们的感激。”妻的善良感化了我，最终，我们以极其低廉的价格与赵先生签下半年的租房协议。

而让我们没有想到的是，一个月

后，我收到赵先生寄来的邮件，邮件里是我新房的钥匙和赵先生的一封信。赵先生在信中说：“由于生意上的原因，我搬走了。你们没有因为一年前的事而将我拒之门外，我非常感动。事实上，那时我要用客厅只是借口，真正的原因为我的一位客户的儿子来这座城市工作，想租我的房子，而他们给的租金是你们的一倍。但我没想到的是，这个客户租我的房子只是为换取我的信任，在卷走我10万元货物之后，他和他的儿子一起蒸发了……一年多来我一直很愧疚，为了钱我做了违背良心的事，最终受到命运的惩罚……给你们租房押金和剩余的



房租就算是我对你们的一点补偿吧。当然，这点钱远远弥补不了我的过错，让我庆幸的是，一年后，命运安排你们做了我的房东，这让我终于有机会向你们表示歉意，希望你们能原谅我……”

看完这封信，我和妻陷入久久的沉默，而心里，却始始难以平静。

图/豌豆

异域见闻

在美国吸烟

潘校方

由于抽烟积习，去美国后受了不少“洋罪”。在飞机上十几个小时不能抽烟，倒也罢了，“一次性”的嘛，忍了也就忍了。最要命的是在旧金山的日夜夜都不能自由吸烟，那可真叫受罪。

儿子为我和老伴租了一间房，离他家只有5分钟路程。那是一栋专供出租的3层楼房，房客来自好多国家，像个小联合国。这下好了，我想抽烟，就跑到外吞云吐雾，充分享受自由。但一个星期后，忽然发现不对了，卫生间、盥洗室、过道上，一下子贴出好几张火辣辣的“禁烟”标志，这分明是对着我来的！

于是，只能熄火。以后，抽烟就像做贼了，一

共垃圾筒，只有各家自用的垃圾箱，一种蓝色的，一种黑色的，每天早晨有环卫车来拉走。我抽烟，就先东张西望一阵子，生怕被主人家发现，然后把火灭了，像做贼一样偷偷塞进去，接着赶紧走开。时间长了，我才知道这些垃圾箱还有讲究：蓝色的专装废弃物，比如大纸盒、旧电器什么的，黑色的才装无用的垃圾。这么说来，我以前往蓝色的家伙里扔烟屁股还是犯了规，人家拿到一台旧电器，说不定就同时收到了蔽人的烟屁股！

住的时间长了，才发现这里也有不少“烟同同志”，不过像我一样比较隐蔽而已。住在我儿子的一楼楼里就有，还不止一位，好几次在楼下“同时作案”，相视一笑，十分友好。甚至，还有过路的“同志”向我讨烟抽，已经遇上4次了。我大受鼓舞。原来并不是我一个人在受罪。

这个住宅区没有公



树林里突然多了一件破旧的沙发上，上面躺着一个奇怪的会发烫的东西，依着旧沙发的老树，开始发生了神奇的变化，叶子从此不会变得枯黄，绿叶，在树林里是那么洋洋得意，和这树一样的倔强。秋天时我还穿着那件夏天的淡蓝色裙子，裙角随风在树下摆动，突然明白这不是一个该枯萎的季节。

涛涛文/图

姗姗是我最近的死党闺蜜，两人同病相怜。大龄二十九，还没找到生命中的另一半。光阴在我们不断努力、不断尝试中飞逝。姗姗问，我丑陋不堪吗，怎就没有帅哥追？上帝啊，我俩太相像，这也是我午夜自问、白天问人的问题。大街小巷，到处充斥美男帅哥，为什么无缘于我们？

虽然屡战屡败，我和姗姗不气馁。经常穿梭于各种聚会，各种人为安排的巧遇，期望找到心仪的另一半。某天，好朋友声称姗姗见到一位完全符合要求的男人，临赴约，姗姗央我同去。当电灯泡虽傻，但为了友谊，我还是爽快的应允了。姗姗精心打扮，真是一个风姿绰约的美女。我赞叹道，姗姗你太美了，假如相亲对象不动心，定是个傻子。姗

花季雨季

阴差阳错的相亲

茅仪毅

姗姗忘，并不抱太多的希望。到了某家茶室，介绍人与两位陌生男子已在坐。我俩入座，介绍后得知，穿休闲服的男人与我身份一样，是陪同。身穿西装的高民，是今天的男主角。介绍人10分钟后开溜消失。留下两对男女，互相打量，小心翼翼聊天。因为不是主角，我能很放松的观察对方。那位名叫高民的男子真不赖，面容

俊朗，谈吐自信沉稳风趣。暗暗叹息，如若姗姗名花有主了，我的寂寞将加倍。高民的目光，在我与姗姗间，漫不经心穿梭。似乎在比较在欣赏，表情微妙。他身旁的男陪同，目光不曾离开过姗姗。时间在推移，四人的交谈甚是融洽欢快。至分手时，竟有相见恨晚的意愿。我问姗姗，你可满意，她恍然若失地

答，怕被你嘲笑，我更中意那位陪同男。天哪，人家不是相亲的，只是作陪而已啊。嘴上抱怨姗姗荒唐，其实自己更荒唐。竟忘记自己陪同身份，对姗姗相亲对象高民心生好感。

第二天，介绍人来电话，令我与姗姗狂笑不止。世界上真有这种不谋而合的巧合。高民说他更中意我，那个陪同说他喜欢姗姗。两对剩男剩女，开始了甜蜜的爱情之旅。四人说起当初的相遇，都感叹姻缘的神奇。年龄条件相仿，却该牵的不牵手，不该牵的却牵在一起。命运的安排，如此美妙，是冥冥天意赐给我们美好姻缘。两对幸福的恋人，渐入佳境。经共同商量，我们决定，既然同天相识，我们要同天步入新房。

世相百态

乡下的亲戚

郑彦明

自打我毕业在城里有了工作后，农村老家的亲戚就把我当成了大能人，隔三差五地来找我办事儿。

前些天我出差回来，刚一进屋，老婆就沉着脸说：“乡下你老舅来了，说大伟考上了大学，让你给准备3000块钱。”听完老婆的话，我心里也不由得来气：又是借钱！把我当银行了？而且每次都理直气壮，就像我欠他们似的。老婆见我面无表情，又没好气地接着说：“告诉你，有本事你就借，动我一分钱都不行！”

第二天晚上，老婆做饭时，我走过去讨好地说：“咱大舅困难，儿子上大学，这也是正事儿。咱们现在有这个能力就帮他们一把吧！”没想到老婆小声道：“今天我给你老舅打打电话了，说你评职称的钱还不够呢，没钱借给他们！”听了老婆的话，我虽然觉得她这么做有点不好，可也没说什么。

又过了几天，老舅突然急匆匆地来单位找我，我当时正在开会，我把他带到门外，老舅忙不迭地从自行车上拿下来一个塑料袋子说：“这城里呀，吃根葱都得花钱买，你老舅妈让我给你们捎点青菜来。”说完老舅抹了一把脸上的汗，小心翼翼地从口袋里摸出了一沓钱，结结巴巴地对我说：“明子！这些年老舅没少麻烦你，唉……老舅没啥能耐！听你媳妇说要评职称用钱……老舅多亏了你也帮不了你，这点钱你先拿着用！”没容我拒绝，老舅硬是把钱塞在我手里，一边推自行车一边高声地说：“大伟的事你别惦记了，人家学校已经给他办了助学贷款了！”

望着老舅渐渐远去的背影，我愣了……

心灵驿站

与一本书相遇

曾娘

字都很熟悉了，但还是会取下这本书，像老朋友一样打个招呼，比如那些经典名著们。有些则是早有耳闻却又是第一次相见，免不了拿在手中，展开来与它做一次简短匆忙的交谈，看着它是

否值得我领回家，成为我今后相伴左右的伴侣。比如今天我手中正翻阅的这本《钢琴课》。

还有些书，则是我一直谋求相遇却一直未能如愿的。但某天，它们又躲藏在某个书店的某层书架上，等待我的到来与发现。这样的相遇，常常发生在我出差旅途中的新华书店里。比如《杜拉斯文集》是我从省城新华书店购回的，加西亚·马尔克斯的《百年孤独》是我从一个小偏僻县城的新华书店购回的，博尔赫斯的《小径分岔的花园》则是我从南京新街口书城购回的。这样的相遇故事很多，以至于每次从书橱里取出一本书，都会从记忆里打捞出一个个奇妙的相遇故事。

也不得不承认，就像我有时会



出了这条小街，沿人民路继续前行，再穿过市政广场，远远地便看见那四个红字招牌——“新华书店”。穿过熙熙攘攘的人流走进书店，今天，我会与哪本书相遇？

今天，我与哪本书相遇？这其中充满了你意想不到的变数和缘分。就像我走在熟悉的街头，不知道下一秒我会遇见谁。是我现在的朋友，还是从前的老友？抑或是一个只彼此对视几眼却又擦肩而过的陌生人？这让我心头总是洋溢着初恋般的激动和新奇。

走进新华书店，我会轻车熟路直奔二楼，那里的层层书架上摆放着我喜欢的书。这非常像我平日生活中一些有目的的聚会，都是一些谈得来的朋友，都是一些感兴趣的话题。那些文学类书籍，有些名

连载

李斯与秦帝国

曹昇 著

于是，还不等吕不韦开口，李斯便向吕不韦推荐甘罗。吕不韦想了想，也确实认为甘罗比李斯更为合适，就听了李斯。李斯暗喜，好在吕不韦并非无杀心，也不知道自己将起杀心。

李斯出门，仰天长叹：“甘罗必死也。高才不寿，惜哉！”甘罗接到任务，也不推辞，反而甚是欣喜。他年幼气盛，视此为再次展示自己才华的良机。甘罗果然把事情办得漂亮而顺利。首先，甘罗宣称嫪毐奸淫吕不韦的使女，按律当天下之腐刑。甘罗率人来抓嫪毐时，嫪毐不明就里，吓得面无人色，只是高呼：“李斯救我！”李斯却根本就没有出现，他选择了彻底地置身事外。倒是一群舍人殷勤地围观着，全是幸灾乐祸的表情。

嫪毐被拖进一间黑暗的屋子之后，更是不依不饶地疯狂嚎叫。人之将死，其鸣也哀。甘罗给了嫪毐两耳光，才让嫪毐安静下来。甘罗道：“汝欲富贵乎？”嫪毐点头。

甘罗道：“汝生无须忧虑。太后闻汝天生巨阴，欲求相伴枕席。今日许为阉割，以绝众人之疑。此皆相国之妙计，汝富贵之日，勿忘相国之成全。”

嫪毐大喜，欣然自以为奇遇。他做梦也没想过自己有机会和太后同床共枕。太后是全咸阳城都知道的绝色美人，又正在韶华之年，权势富贵更是别的女人可及，这种档次的软饭，朝餐夕饱，他想到李斯对他说过的那句话：“天賦异禀，必有所用。”李斯啊李斯，你真有先见之明。

于是嫪毐伪装受害，卖力惨叫，声传百里，闻者色变。甘罗再取驴阳具及他血，置于盆盘，出门传示左右，血肉模糊的一大团，任谁也不敢细看，尽以嫪毐之具，传闻者莫不骇异。

嫪毐顺利入宫。太后一见其俊秀的模样，已自动情，不待入夜，便令嫪毐侍寝。自此，太后绝爱嫪毐，朝夕不肯分离。

11. 王者现身 嫪毐和太后也开始玩弄起政治来。背靠太后这棵大树，参与政治也是一种必然，否则资源浪费，岂不可惜。嫪毐从政，概以吕不韦为榜样。嫪毐蓄家童数千人，又招揽舍人复千余人，培植羽翼，声势渐渐能与吕不韦分庭抗礼。

嫪毐既贵，也不曾忘却李斯，数度感情相邀，均为李斯婉拒。他知道嫪毐非成事之人，早晚必败，从之虽可得意于一时，祸患却在长远。

嫪毐先霸占了吕不韦的女人，再

推动手勾，待糖变色起泡，放水并加入姜片、胡椒粉烧开备用。可做红烧菜肴的调味品。

无盐红烧肉：瘦猪肉或其他肉类切块，放热水中烫一下，捞出用清水洗净，肉放锅中加无盐酱油、葱、姜、料酒、水，用旺火烧开，换小火焖至肉烂。

无盐醋溜肉排：小排骨切块，放热水中烫一下，捞出用清水洗净，排骨锅中加无盐酱油、葱、姜、白糖、用旺火烧开，换小火焖至肉烂汁浓即可。

无盐番茄土豆片：土豆切片放热油锅中过油，捞出，用少许油炒番茄酱（也可用鲜番茄），然后加少量水、白糖，放入过油土豆片，炒熟即可。

菜泥：菠菜（土豆、胡萝卜均可）放开水煮熟，捞出过细筛制成菜泥，用少许油炒，加入盐和味精调味。

采用麦淀粉（或玉米淀粉）为主食。

补充优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、瘦肉等，并将它们均匀分配在三餐内，以更好地发挥蛋白质的互补作用。

可以任意选用的食品：土豆、白薯、藕、荸荠、山药、芋头、南瓜、粉条、藕粉、团粉、菱角粉、荸荠粉等。

（二）每日必须保证充足的热量。

以主食为热量主要来源。患者进食量较少时，可在饮食烹制时增加糖及植物油以满足热量的摄入。

急性期患者开始的2-3天一般不能进食，可采用静脉输液以补充热量及营养素的需要。

（三）钾和钠的供给量要根据患者水肿情况及病情需要灵活掌握。

出现高钾血症时应慎用水果及蔬菜，其余患者可以随意选用。在烹煮时可用大量水煮，以去除部分钾。

钠的摄入量视患者水肿程度而定，若有钠潴留应采取限盐饮食。

随着大量水分的排出，会有大量电解质丢失，也可导致低钠血症，可以口服或静脉滴注氯化钠以补充钠盐。24小时尿量超过1500毫升者，应酌情补充钾盐。

采用透析疗法的病人，饮食中应注意适当补充蛋白质。

（四）无机盐和维生素应摄入充足。

肾脏疾病治疗饮食制备方法 无盐酱油：锅中放一点油，炒白糖，炒白边

推动手勾，待糖变色起泡，放水并加入姜片、胡椒粉烧开备用。可做红烧菜肴的调味品。

无盐红烧肉：瘦猪肉或其他肉类切块，放热水中烫一下，捞出用清水洗净，肉放锅中加无盐酱油、葱、姜、料酒、水，用旺火烧开，换小火焖至肉烂。

无盐醋溜肉排：小排骨切块，放热水中烫一下，捞出用清水洗净，排骨锅中加无盐酱油、葱、姜、白糖、用旺火烧开，换小火焖至肉烂汁浓即可。

无盐番茄土豆片：土豆切片放热油锅中过油，捞出，用少许油炒番茄酱（也可用鲜番茄），然后加少量水、白糖，放入过油土豆片，炒熟即可。

菜泥：菠菜（土豆、胡萝卜均可）放开水煮熟，捞出过细筛制成菜泥，用少许油炒，加入盐和味精调味。

采用麦淀粉（或玉米淀粉）为主食。

补充优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、瘦肉等，并将它们均匀分配在三餐内，以更好地发挥蛋白质的互补作用。

可以任意选用的食品：土豆、白薯、藕、荸荠、山药、芋头、南瓜、粉条、藕粉、团粉、菱角粉、荸荠粉等。

（二）每日必须保证充足的热量。

以主食为热量主要来源。患者进食量较少时，可在饮食烹制时增加糖及植物油以满足热量的摄入。

急性期患者开始的2-3天一般不能进食，可采用静脉输液以补充热量及营养素的需要。

（三）钾和钠的供给量要根据患者水肿情况及病情需要灵活掌握。

出现高钾血症时应慎用水果及蔬菜，其余患者可以随意选用。在烹煮时可用大量水煮，以去除部分钾。

钠的摄入量视患者水肿程度而定，若有钠潴留应采取限盐饮食。

随着大量水分的排出，会有大量电解质丢失，也可导致低钠血症，可以口服或静脉滴注氯化钠以补充钠盐。24小时尿量超过1500毫升者，应酌情补充钾盐。

采用透析疗法的病人，饮食中应注意适当补充蛋白质。

（四）无机盐和维生素应摄入充足。

肾脏疾病治疗饮食制备方法 无盐酱油：锅中放一点油，炒白糖，炒白边

推动手勾，待糖变色起泡，放水并加入姜片、胡椒粉烧开备用。可做红烧菜肴的调味品。

无盐红烧肉：瘦猪肉或其他肉类切块，放热水中烫一下，捞出用清水洗净，肉放锅中加无盐酱油、葱、姜、料酒、水，用旺火烧开，换小火焖至肉烂。

无盐醋溜肉排：小排骨切块，放热水中烫一下，捞出用清水洗净，排骨锅中加无盐酱油、葱、姜、白糖、用旺火烧开，换小火焖至肉烂汁浓即可。

无盐番茄土豆片：土豆切片放热油锅中过油，捞出，用少许油炒番茄酱（也可用鲜番茄），然后加少量水、白糖，放入过油土豆片，炒熟即可。

菜泥：菠菜（土豆、胡萝卜均可）放开水煮熟，捞出过细筛制成菜泥，用少许油炒，加入盐和味精调味。

采用麦淀粉（或玉米淀粉）为主食。

补充优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、瘦肉等，并将它们均匀分配在三餐内，以更好地发挥蛋白质的互补作用。

可以任意选用的食品：土豆、白薯、藕、荸荠、山药、芋头、南瓜、粉条、藕粉、团粉、菱角粉、荸荠粉等。

（二）每日必须保证充足的热量。

以主食为热量主要来源。患者进食量较少时，可在饮食烹制时增加糖及植物油以满足热量的摄入。

急性期患者开始的2-3天一般不能进食，可采用静脉输液以补充热量及营养素的需要。

（三）钾和钠的供给量要根据患者水肿情况及病情需要灵活掌握。

出现高钾血症时应慎用水果及蔬菜，其余患者可以随意选用。在烹煮时可用大量水煮，以去除部分钾。

钠的摄入量视患者水肿程度而定，若有钠潴留应采取限盐饮食。

随着大量水分的排出，会有大量电解质丢失，也可导致低钠血症，可以口服或静脉滴注氯化钠以补充钠盐。24小时尿量超过1500毫升者，应酌情补充钾盐。

采用透析疗法的病人，饮食中应注意适当补充蛋白质。

（四）无机盐和维生素应摄入充足。

肾脏疾病治疗饮食制备方法 无盐酱油：锅中放一点油，炒白糖，炒白边

推动手勾，待糖变色起泡，放水并加入姜片、胡椒粉烧开备用。可做红烧菜肴的调味品。

无盐红烧肉：瘦猪肉或其他肉类切块，放热水中烫一下，捞出用清水洗净，肉放锅中加无盐酱油、葱、姜、料酒、水，用旺火烧开，换小火焖至肉烂。

无盐醋溜肉排：小排骨切块，放热水中烫一下，捞出用清水洗净，排骨锅中加无盐酱油、葱、姜、白糖、用旺火烧开，换小火焖至肉烂汁浓即可。

无盐番茄土豆片：土豆切片放热油锅中过油，捞出，用少许油炒番茄酱（也可用鲜番茄），然后加少量水、白糖，放入过油土豆片，炒熟即可。

菜泥：菠菜（土豆、胡萝卜均可）放开水煮熟，捞出过细筛制成菜泥，用少许油炒，加入盐和味精调味。

采用麦淀粉（或玉米淀粉）为主食。

补充优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、瘦肉等，并将它们均匀分配在三餐内，以更好地发挥蛋白质的互补作用。

可以任意选用的食品：土豆、白薯、藕、荸荠、山药、芋头、南瓜、粉条、藕粉、团粉、菱角粉、荸荠粉等。

（二）每日必须保证充足的热量。

以主食为热量主要来源。患者进食量较少时，可在饮食烹制时增加糖及植物油以满足热量的摄入。

急性期患者开始的2-3天一般不能进食，可采用静脉输液以补充热量及营养素的需要。

（三）钾和钠的供给量要根据患者水肿情况及病情需要灵活掌握。

出现高钾血症时应慎用水果及蔬菜，其余患者可以随意选用。在烹煮时可用大量水煮，以去除部分钾。

钠的摄入量视患者水肿程度而定，若有钠潴留应采取限盐饮食。

随着大量水分的排出，会有大量电解质丢失，也可导致低钠血症，可以口服或静脉滴注氯化钠以补充钠盐。24小时尿量超过1500毫升者，应酌情补充钾盐。

采用透析疗法的病人，饮食中应注意适当补充蛋白质。

（四）无机盐和维生素应摄入充足。

肾脏疾病治疗饮食制备方法 无盐酱油：锅中放一点油，炒白糖，炒白边

推动手勾，待糖变色起泡，放水并加入姜片、胡椒粉烧开备用。可做红烧菜肴的调味品。

无盐红烧肉：瘦猪肉或其他肉类切块，放热水中烫一下，捞出用清水洗净，肉放锅中加无盐酱油、葱、姜、料酒、水，用旺火烧开，换小火焖至肉烂。

无盐醋溜肉排：小排骨切块，放热水中烫一下，捞出用清水洗净，排骨锅中加无盐酱油、葱、姜、白糖、用旺火烧开，换小火焖至肉烂汁浓即可。

无盐番茄土豆片：土豆切片放热油锅中过油，捞出，用少许油炒番茄酱（也可用鲜番茄），然后加少量水、白糖，放入过油土豆片，炒熟即可。

菜泥：菠菜（土豆、胡萝卜均可）放开水煮熟，捞出过细筛制成菜泥，用少许油炒，加入盐和味精调味。

采用麦淀粉（或玉米淀粉）为主食。

补充优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、瘦肉等，并将它们均匀分配在三餐内，以更好地发挥蛋白质的互补作用。

可以任意选用的食品：土豆、白薯、藕、荸荠、山药、芋头、南瓜、粉条、藕粉、团粉、菱角粉、荸荠粉等。

（二）每日必须保证充足的热量。

以主食为热量主要来源。患者进食量较少时，可在饮食烹制时增加糖及植物油以满足热量的摄入。

急性期患者开始的2-3天一般不能进食，可采用静脉输液以补充热量及营养素的需要。

（三）钾和钠的供给量要根据患者水肿情况及病情需要灵活掌握。

出现高钾血症时应慎用水果及蔬菜，其余患者可以随意选用。在烹煮时可用大量水煮，以去除部分钾。

钠的摄入量视患者水肿程度而定，若有钠潴留应采取限盐饮食。

随着大量水分的排出，会有大量电解质丢失，也可导致低钠血症，可以口服或静脉滴注氯化钠以补充钠盐。24小时尿量超过1500毫升者，应酌情补充钾盐。

采用透析疗法的病人，饮食中应注意适当补充蛋白质。

（四）无机盐和维生素应摄入充足。

肾脏疾病治疗饮食制备方法 无盐酱油：锅中放一点油，炒白糖，炒白边

推动手勾，待糖变色起泡，放水并加入姜片、胡椒粉烧开备用。可做红烧菜肴的调味品。

无盐红烧肉：瘦猪肉或其他肉类切块，放热水中烫一下，捞出用清水洗净，肉放锅中加无盐酱油、葱、姜、料酒、水，用旺火烧开，换小火焖至肉烂。

无盐醋溜肉排：小排骨切块，放热水中烫一下，捞出用清水洗净，排骨锅中加无盐酱油、葱、姜、白糖、用旺火烧开，换小火焖至肉烂汁浓即可。

无盐番茄土豆片：土豆切片放热油锅中过油，捞出，用少许油炒番茄酱（也可用鲜番茄），然后加少量水、白糖，放入过油土豆片，炒熟即可。

菜泥：菠菜（土豆、胡萝卜均可）放开水煮熟，捞出过细筛制成菜泥，用少许油炒，加入盐和味精调味。

采用麦淀粉（或玉米淀粉）为主食。

补充优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、瘦肉等，并将它们均匀分配在三餐内，以更好地发挥蛋白质的互补作用。

可以任意选用的食品：土豆、白薯、藕、荸荠、山药、芋头、南瓜、粉条、藕粉、团粉、菱角粉、荸荠粉等。

（二）每日必须保证充足的热量。

以主食为热量主要来源。患者进食量较少时，可在饮食烹制时增加糖及植物油以满足热量的摄入。

急性期患者开始的2-3天一般不能进食，可采用静脉输液以补充热量及营养素的需要。

（三）钾和钠的供给量要根据患者水肿情况及病情需要灵活掌握。

出现高钾血症时应慎用水果及蔬菜，其余患者可以随意选用。在烹煮时可用大量水煮，以去除部分钾。

钠的摄入量视患者水肿程度而定，若有钠潴留应采取限盐饮食。

随着大量水分的排出，会有大量电解质丢失，也可导致低钠血症，可以口服或静脉滴注氯化钠以补充钠盐。24小时尿量超过1500毫升者，应酌情补充钾盐。

采用透析疗法的病人，饮食中应注意适当补充蛋白质。

（四）无机盐和维生素应摄入充足。

肾脏疾病治疗饮食制备方法 无盐酱油：锅中放一点油，炒白糖，炒白边