

河北省卫生健康委办公室

冀卫办食品函〔2023〕1号

河北省卫生健康委办公室 关于转发成人高脂血症食养指南（2023年版）等 4项食养指南的通知

各市（含定州、辛集市）卫生健康委（局），雄安新区管委会公共服务局，委属委管各单位：

现将《国家卫生健康委办公厅关于印发成人高脂血症食养指南（2023年版）等4项食养指南的通知》转发你们，请参照使用并做好科普宣传。各地要积极组织基层卫生工作者、营养指导人员利用全民营养周、中国学生营养日、食品安全宣传周等时间节点，深入基层，开展进农村、进社区、进学校等活动，对相关指南进行指导解读，促使居民养成良好饮食习惯。

附件：国家卫生健康委办公厅关于印发成人高脂血症食养指南（2023年版）等4项食养指南的通知



河北省卫生健康委办公室

2023年3月10日

（信息公开形式：主动公开）

附件

国家卫生健康委员会办公厅

国卫办食品函〔2023〕5号

国家卫生健康委办公厅关于印发 成人高脂血症食养指南(2023年版) 等4项食养指南的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委,疾控中心、食品评估中心,有关医院、学会、协会:

为贯彻落实《健康中国行动(2019—2030年)》《国民营养计划(2017—2030年)》,发展传统食养服务,预防和控制我国人群慢性病发生发展,我委组织编制了《成人高脂血症食养指南(2023年版)》《成人高血压食养指南(2023年版)》《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》《成人糖尿病食养指南(2023年版)》。该4项食养指南旨在发挥现代营养学和传统食养的中西医优势,将食药物质、新食品原料融入合理膳食中,针对不同人群、不同地区、不同季节提供食谱套餐示例和营养健康建议,提升膳食指导适用性和可操作性。现印发给你们,请参照使用并做好科普宣传。鼓励居民参考指南推荐内容,结合自身情况,合理搭配日常膳食,养成良好饮食习惯。鼓励基层卫生工作者(包括营养指导人员)结合工作需要及患者实际,参考相关指南进行指导,辅助预防和改善慢性病。

- 附件：1. 成人高脂血症食养指南(2023年版)
2. 成人高脂血症食养指南(2023年版)问答
3. 成人高血压食养指南(2023年版)
4. 成人高血压食养指南(2023年版)问答
5. 儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)
6. 儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)问答
7. 成人糖尿病食养指南(2023年版)
8. 成人糖尿病食养指南(2023年版)问答



(信息公开形式：主动公开)

抄送：国民营养健康指导委员会各成员单位。

国家卫生健康委员会办公厅

2023年2月7日印发

校对：徐 娇

成人高脂血症食养指南

(2023 年版)

国家卫生健康委办公厅

目 录

一、前言.....	1
二、疾病特点与分型	2
(一) 高脂血症定义与分类	2
(二) 中医对高脂血症的认识及分型	2
三、食养原则和建议	3
(一) 吃动平衡, 保持健康体重	4
(二) 调控脂肪, 少油烹饪	5
(三) 食物多样, 蛋白质和膳食纤维摄入充足	6
(四) 少盐控糖, 戒烟限酒	6
(五) 因人制宜, 辨证施膳	7
(六) 因时制宜, 分季调理	8
(七) 因地制宜, 合理搭配	9
(八) 会看慧选, 科学食养, 适量食用食药物质	10
附录 1 成人高脂血症人群的食物选择	11
附录 2 常见食物交换表	13
附录 3 不同证型食谱示例	19
一、痰浊内阻型	19
二、痰瘀互结型	22
三、气滞血瘀型	24
四、气虚血瘀型	28
五、肝肾阴虚型	28
六、脾虚湿盛型	30
附录 4 不同证型食养方举例	32
附录 5 血脂水平分层和血脂异常的临床分类	43

成人高脂血症食养指南（2023 年版）

一、前言

血脂是血清胆固醇、甘油三酯和类脂（如磷脂）等物质的总称，与临床密切相关的血脂主要是胆固醇和甘油三酯。近 30 年来，我国高脂血症患病率明显增加。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》显示，我国 18 岁及以上居民高脂血症总体患病率高达 35.6%，造成严重的疾病负担。高脂血症是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的重要危险因素，长期患高脂血症可导致动脉粥样硬化，增加心血管疾病的发病率和死亡率。

高脂血症危险因素多与不合理膳食相关，如过量的饱和脂肪酸或反式脂肪酸摄入等。健康生活方式干预是全球公认的高脂血症防治策略。膳食营养通过调节血脂、血压或血糖水平等危险因素，影响动脉粥样硬化的发生，从而在预防高脂血症引起的心血管疾病中发挥重要作用。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、证候给予不同食养方案，在调和气血、平衡人体营养、辅助预防疾病上效果显著。针对不同体质高脂血症人群，选取不同特性的食物或食药物质食用，可有效改善患者血脂水平。

为辅助预防和控制我国人群高脂血症的发生发展，改善高脂血症人群日常膳食，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和相关证据，以及我国传统中医的理念和调养方案，提出具有多学科优势互补的成人高脂血症人群食养基本原则和食谱示例。本指南主要面向成人高脂血症人群以及基层卫生工作者（包括营养指导人员），为高脂血症辅助预防与改善提供食养指导。有其他合并症的高脂血症人群，可参考（但不拘泥于）本指南制定食养方案，同时使用者应在医师或营养指导人员等专业人员的指导下，根据患者具体情况设计个性化食养方案。

二、疾病特点与分型

（一）高脂血症定义与分类。

血脂异常，俗称高脂血症，通常指血清中总胆固醇和（或）甘油三酯水平升高。实际上，血脂异常也包括低高密度脂蛋白胆固醇血症在内的各种血脂异常。根据空腹静脉血清检测指标将血脂异常分为4种，分别为：高胆固醇血症（总胆固醇， $TC \geq 5.2\text{mmol/L}$ ）、高甘油三酯血症（甘油三酯， $TG \geq 1.7\text{mmol/L}$ ）、高低密度脂蛋白胆固醇血症（低密度脂蛋白胆固醇， $LDL-C \geq 3.4\text{mmol/L}$ ）、低高密度脂蛋白胆固醇血症（高密度脂蛋白胆固醇， $HDL-C < 1.0\text{mmol/L}$ ），当上述血脂指标一项及以上异常则可诊断为血脂异常。从临床实用角度将血脂异常分为：高胆固醇血症、高甘油三酯血症、混合型高脂血症，以及低高密度脂蛋白胆固醇血症，详见附录。

（二）中医对高脂血症的认识及分型。

中医对高脂血症的诊治具有自身的特点，将其纳入“血瘀”“痰湿”“脂膏”等范畴，病因在于饮食不节、嗜食油腻甘甜、醇酒厚味、情志失调、过逸少劳等，造成肝、脾、肾三脏功能失调，体内液体代谢失常，形成瘀血、湿浊、痰凝等病理产物，最终致病。该病属于本虚标实之证，以痰瘀为标，正虚为本，常见辨证分型及临床表现如下。

痰浊内阻型：身体肥胖，肢体沉重感，头昏多眠，容易困倦，胸闷气短，大便黏或不成形，舌体胖大，舌苔粘腻，脉滑。

痰瘀互结型：身体肥胖，肢体沉重感，头昏多眠，容易困倦，胸刺痛或闷痛，口唇暗紫，大便黏腻，舌体胖大，舌苔粘腻，或舌质紫暗，或舌体有瘀点瘀斑，脉滑或涩。

气滞血瘀型：胸部或胁部胀满，或针刺样疼痛，情绪低落或急躁易怒，喜欢长叹气，口唇紫暗，舌暗红，有瘀点或瘀斑，脉细涩。

气虚血瘀型：气短乏力，精神疲倦，少言懒言，胸部或胁部针刺样疼痛，活动后诱发或加重，出汗多，舌淡暗或淡紫或有瘀斑、瘀点，脉涩。

肝肾阴虚型：头晕耳鸣，腰酸腿软，手心、脚心发热，心烦失眠，健忘多梦，舌红，舌苔少，脉细数。

脾虚湿盛型：身体困倦，大便不成形或腹泻，饮食无味，食后腹胀，舌淡，舌体胖大有齿痕，舌苔色白粘腻，脉细弱或濡缓。

三、食养原则和建议

根据营养科学理论、中医理论和目前膳食相关慢性病科学研究文献证据，在专家组共同讨论、建立共识的基础上，对高脂血症人群的日常食养提出 8 条原则和建议。包括：1. 吃动平衡，保持健康体重。2. 调控脂肪，少油烹饪。3. 食物多样，蛋白质和膳食纤维摄入充足。4. 少盐控糖，戒烟限酒。5. 因人制宜，辨证施膳。6. 因时制宜，分季调理。7. 因地制宜，合理搭配。8. 会看慧选，科学食养，适量食用食药物质。

成人高脂血症食养原则和建议



(一) 吃动平衡，保持健康体重。

高脂血症人群在满足每日必需营养需要的基础上，通过改善膳食结构，控制能量摄入，维持健康体重，减少体脂含量，有利于血脂控制；尤其对于超重和肥胖人群应通过控制能量摄入以减重，每天可减少 300~500kcal 的能量摄入。

体重正常的人群，保持能量摄入和消耗平衡，预防超重和肥胖。超重和肥胖人群，通过改善膳食结构和增加运动，实现能量摄入小于能量消耗，使体重减少 10%以上。高脂血症人群，除部分不宜进行运动人群外，无论是否肥胖，建议每周 5~7 次体育锻炼或身体活动，每次 30 分钟中等及以上强度身体运动，包括快走、跑步、游泳、爬山和球类运动等，每天锻炼至少消耗 200kcal。对于稳定性动脉粥样硬化性心血管疾病患者应先进行运动负荷试验，充分评估其安全性后，再进行身体活动。运动强度宜循序渐进、量力而行，以运动后第 2 天感觉精力充沛、无不适感为宜。

（二）调控脂肪，少油烹饪。

限制总脂肪、饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪酸的摄入，是防治高脂血症和动脉粥样硬化性心血管病的重要措施。脂肪摄入量以占总能量 20%~25%为宜，高甘油三酯血症者更应尽可能减少每日脂肪摄入总量。以成年人每日能量摄入 1800~2000kcal 为例，相当于全天各种食物来源的脂肪摄入量(包括烹调油、动物性食品及坚果等食物中的油脂)在 40~55g 之间，每日烹调油应不超过 25g。

其中，一是饱和脂肪摄入量应少于总能量的 10%。高胆固醇血症者应降低饱和脂肪摄入量，使其低于总能量的 7%。二是高脂血症人群胆固醇每日摄入量应少于 300mg，而高胆固醇血症者每日胆固醇摄入量应少于 200mg。少吃富含胆固醇的食物，如动物脑和动物内脏等。三是反式脂肪酸摄入量应低于总能量的 1%，即每天不宜超过 2g，减少或避免食用部

分氢化植物油等含有反式脂肪酸的食物。四是适当增加不饱和脂肪酸的摄入，特别是富含 n-3 系列多不饱和脂肪酸的食物。

高脂血症人群食物制作应选择少油烹饪方式，减少食品过度加工，少用油炸、油煎等多油烹饪方法，多选择蒸、煮等方式。

（三）食物多样，蛋白质和膳食纤维摄入充足。

在控制总能量及脂肪的基础上，选择食物多样的平衡膳食模式，食物每天应不少于 12 种，每周不少于 25 种。

碳水化合物摄入量应占总能量的 50%~60%，以成年人每日能量摄入 1800~2000kcal 为例，相当于全天碳水化合物摄入量在 225~300g 之间。在主食中应适当控制精白米面摄入，适量多吃含膳食纤维丰富的食物，如全谷物、杂豆类、蔬菜等。膳食纤维在肠道与胆酸结合，可减少脂类的吸收，从而降低血胆固醇水平。同时，高膳食纤维可降低血胰岛素水平，提高人体胰岛素敏感性，有利于脂代谢的调节。推荐每日膳食中包含 25~40g 膳食纤维（其中 7~13g 水溶性膳食纤维）。多食新鲜蔬菜，推荐每日摄入 500g，深色蔬菜应当占一半以上。新鲜水果每日推荐摄入 200~350g。

蛋白质摄入应充足。动物蛋白摄入可适当选择脂肪含量较低的鱼虾类、去皮禽肉、瘦肉等；奶类可选择脱脂或低脂牛奶等。应提高大豆蛋白等植物性蛋白质的摄入，每天摄入含 25g 大豆蛋白的食品，可降低发生心血管疾病的风险。

（四）少盐控糖，戒烟限酒。

高脂血症是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的重要危险因素，为预防相关并发症的发生，要将血脂、血压、血糖控制在理想水平。高脂血症人群膳食除了控制脂肪摄入量，还要控制盐和糖的摄入量。培养清淡口味，食盐用量每日不宜超过 5g。同时，少吃酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等高盐食品。限制单糖和双糖的摄入，少吃甜食，添加糖摄入不应超过总能量的 10%，肥胖和高甘油三酯血症者添加糖摄入应更低。

高脂血症人群生活作息应规律，保持乐观、愉快的情绪，劳逸结合，睡眠充足，戒烟限酒，培养健康生活习惯。完全戒烟和有效避免吸入二手烟，有利于预防动脉粥样硬化性心血管疾病，并改善高密度脂蛋白胆固醇水平。研究证明即使少量饮酒也可使高甘油三酯血症人群甘油三酯水平进一步升高，因此提倡限制饮酒。

（五）因人制宜，辨证施膳。

高脂血症病因多是过食油腻甘甜、醇酒厚味，导致痰浊内生，脏腑功能失调，气不化津，痰浊阻滞，或气机不畅，脉络瘀阻，常常有虚有实，虚实相兼。食药物质是指传统作为食品，且列入《中华人民共和国药典》的物质。中医食养总则为“实则泻之，虚则补之”，即虚者用具有补虚作用的食药物质与食养方，实者选用具有祛邪作用的食药物质与食养方，具体推荐详见附录。

根据高脂血症人群年龄、性别、体质、生活习惯、职业等不同特点，辨别不同证型，综合考虑膳食搭配的原则，给

予个性化食养方案，以达到精准施膳的目的。长期过量食用油腻和甘甜的食物能够使人产生内热、胸腹胀满，导致肥胖，引发各种疾病，高脂血症人群尤应注意。饮食不可过烫、过凉，要做到寒温适中，规律进食，勿饥饱不均。

（六）因时制宜，分季调理。

人与自然是一个有机整体，在四时节律影响下，人体血脂水平亦会存在一定差异，针对不同季节的特点，食养有不同的要求。

春季，阳气上升，万物萌发，膳食应当以护阳保肝为主，多食时令蔬菜（如芹菜、芦笋等），可适当食用具有疏肝理气、养肝清肝作用的食药物质，如佛手、生麦芽、菊花等。注意忌过食寒凉、黏滞、肥腻之物。

初夏，天气渐热，阳气旺盛，膳食当以益气清心为主。可适当食用鸭肉、鱼类、兔肉、小麦、绿豆、豆腐及时令蔬菜瓜果。**长夏**乃夏秋之交，地气升腾，气候潮湿，故长夏主湿。膳食应以清利湿热、健运脾胃为主。长夏所食之物应清淡，少油腻，要以温食为主。适当食用健脾化湿作用的食药物质，如橘皮、薏苡仁、白扁豆、赤小豆、莱菔子等。

秋季，气候萧条，燥胜地干。秋季膳食当以滋阴润肺为主，可适当食用具有滋阴作用的食药物质，如桑椹、黑芝麻、乌梅、百合等。秋燥易伤津耗液，故秋天应少吃辛辣、煎炸、油腻及热性食物。

冬季，天寒地冻，万物收藏。冬月食养重在散寒邪，补肾阳，可适当食用羊肉等性质偏温的食物，以及具有滋

阴补肾作用的食药物质，如枸杞子、黄精、山茱萸等。冬天应忌食生冷之物，以防阳伤而生寒。

（七）因地制宜，合理搭配。

受不同地区气候、环境影响，居民膳食习惯、生理特征存在差异，根据地域调整膳食，对人体健康具有重要作用。

北方地区（温带季风气候） 主要指东北地区、华北地区、华中大部分地区，此地区高脂血症人群中医体质主要涉及痰湿质、湿热质、血瘀质。建议北方地区高脂血症人群多食新鲜蔬果、鱼虾类、奶类、豆类，控制油、盐摄入量，减少腌制蔬菜的摄入；同时可适当食用具有祛湿、化痰的食药物质，如橘皮、薏苡仁、白扁豆、赤小豆、莱菔子、山楂、桃仁、沙棘等。

南方地区（亚热带季风气候） 包括长江中下游，南部沿海和西南大部分地区，此地区高脂血症人群中医体质主要涉及痰湿质、湿热质、气虚质。建议该地区高脂血症人群控制油、盐摄入量，适量增加粗粮摄入，如紫薯、玉米、黑米、大麦、青稞等；同时可适当食用具有祛湿化痰、益气健脾作用的食药物质，如人参、白扁豆、薏苡仁、山药、大枣、麦芽、茯苓等。

西北地区（温带大陆性气候） 高脂血症人群中医体质主要涉及阴虚质和痰湿质。建议西北地区高脂血症人群在蛋白质摄入充足的条件下，适当减少牛羊肉的食用（可由去皮禽肉、鱼、虾、蛋等代替）；多食蔬菜和水果；同时

可适当食用具有滋养肝肾阴津作用的食药物质，如枸杞子、桑椹、菊花、黑芝麻、百合、乌梅、决明子等。

青藏地区（高原山地气候）高脂血症人群中中医体质主要涉及阴虚质、瘀血质、痰湿质，该地区居民日常膳食的主要构成有糌粑、大米、面粉、青稞、肉类和奶类。建议该地区高脂血症人群多食用去皮禽肉、鱼等动物蛋白，并补充优质的植物蛋白，如大豆蛋白等，同时增加蔬菜水果的摄入。

（八）会看慧选，科学食养，适量食用食药物质。

对于高脂血症人群，可通过看标签来选择适合的食品，满足营养需求，例如通过看营养标签选择脂肪含量低的食物，同时了解食品中能量和相关营养成分的含量，包括碳水化合物、蛋白质、膳食纤维以及钠等，做到科学合理选择。

可适当多吃富含植物甾醇、多糖等植物化学物的食物，如大豆、洋葱、香菇以及深色蔬果等，每日可摄入 2g 左右植物甾醇。

一些食药物质能调节血脂水平，高脂血症人群适量食用，可以起到辅助降低血脂的作用。不同证型高脂血症人群推荐食药物质及新食品原料名单详见附录，食药物质及新食品原料食用量应符合相关要求。已知对某种食药物质过敏者，正在服用某些药物与食药物质有禁忌时，应在医师、执业药师及营养指导人员等专业人员指导下使用。

附录 1

成人高脂血症人群的食物选择

一、食物选择

表 1.1 成人高脂血症人群推荐食物名单

食物类别	宜选择的品种	减少、限制的品种
谷薯类	糙米、全麦面粉、玉米、青稞、荞麦、黄米、燕麦、小米、高粱、藜麦、红薯、紫薯等	黄油面包、糕点等高能量加工食品，以及油条、油饼等油煎油炸食品
肉类	鱼虾类、瘦肉、去皮禽肉等	肥肉、加工肉制品、咸肉、鱼籽、蟹黄、鱿鱼、动物内脏等
蛋类	鸡蛋、鸭蛋等	咸蛋等
奶类	脱脂奶、低脂奶、鲜牛奶、低糖酸奶等	奶油、黄油等
大豆及制品类	黄豆、黑豆、青豆、豆腐、豆腐干等	油豆腐皮、豆腐泡等油炸豆制品
蔬菜类	新鲜蔬菜	腌制蔬菜
水果类	新鲜水果	添加糖高的水果制品
食用油	紫苏油、亚麻籽油、核桃油、橄榄油、茶籽油、菜籽油、葵花籽油、玉米油、芝麻油、豆油、花生油、青稞胚芽油等	棕榈油、椰子油，猪油、牛油、羊油及其他动物油
调味品	低钠盐（每日不超过 5g）	酱类、腐乳等高盐调味品；红糖、白糖、糖浆等

二、不同证型食药物质及新食品原料推荐

表 1.2 高脂血症不同证型食药物质及新食品原料推荐

中医证型	食药物质选择	备注
痰浊内阻型	佛手、杏仁（甜、苦）、昆布、香薷、桔红、桔梗、荷叶、葛根、橘皮、薏苡仁、莱菔子、紫苏子、山药、莲子、茯苓、决明子、山楂、白扁豆、菊花、赤小豆。	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士； 3. 试点物质以†标记，非试点地区限执业医师使用。 4. 新食品原料以#标记，每种每天食用量不能超过相关规定中使用量，多种联合食用时宜酌情控制食用量。
痰瘀互结型	莱菔子、桔梗、白果、薏苡仁、山药、橘皮、昆布、茯苓、荷叶、决明子、山楂、桃仁、杏仁、葛根、白扁豆、沙棘。	
气滞血瘀型	佛手、杏仁（甜、苦）、当归、西红花、姜黄、萆薢、桃仁、山楂、重瓣玫瑰#、陈皮、刀豆、葛根、决明子。	
气虚血瘀型	人参（人工种植≤5年）#、山药、白扁豆、茯苓、莲子、薏苡仁、大枣、昆布、山楂、荷叶、桃仁、决明子、葛根、黄芪†、党参†、西洋参†、沙棘。	
肝肾阴虚型	桑椹、枸杞子、菊花、黄精、山茱萸†、百合、天麻†、夏枯草#、山药、荷叶、桑叶、黑芝麻、决明子、山楂、葛根、乌梅、铁皮石斛†。	
脾虚湿盛型	人参（人工种植≤5年）#、生姜、山药、白扁豆、茯苓、莲子、薏苡仁、山楂、橘皮、赤小豆、昆布、莱菔子、荷叶、桑叶、决明子、葛根、党参†、麦芽。	

附录 2

常见食物交换表

表 2.1 ~ 2.8 根据不同类别食物的营养特点,列举了 8 类食物的换算量,使用者可参考食物交换表和食谱示例,相互交换、合理搭配。

表 2.1 谷、薯类食物等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
谷物	大米、面粉、玉米面、杂粮等(干、生、非加工类制品)	23 ~ 27	大米 1 把
主食制品	馒头、花卷、大饼、烧饼、米饭、面包、面条等(不包括干面条)	34 ~ 38	馒头约半个 米饭半碗 面包 1 片
全谷物	玉米粒(干)、高粱米、小米、荞麦、黄米、燕麦、藜麦、青稞等	23 ~ 27	小米 1 把
杂豆类	绿豆、赤小豆、芸豆、蚕豆、豌豆、眉豆等	23 ~ 27	绿豆 1 把
粉条(丝)及淀粉	粉条、粉丝、团粉、玉米淀粉等	23 ~ 27	粉丝 1 把
糕点和油炸类	蛋糕、江米条、油条、油饼等	20 ~ 23	油条 1/4 根 江米条 5 根
薯芋类	马铃薯、甘薯、木薯、山药、芋头、豆薯等	90 ~ 110	马铃薯半个

表 2.2 蔬菜类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
蔬菜 (综合)	常见蔬菜 (不包含腌制、罐头等制品, 干制蔬菜需换算)	240 ~ 260	——
茄果类	茄子、西红柿、柿子椒、辣椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、冬瓜、南瓜等	360 ~ 400	西红柿约 2 个 黄瓜 1 根
白色叶花茎类菜	大白菜、奶白菜、圆白菜、娃娃菜、菜花、白笋、竹笋、百合、鱼腥草等	300 ~ 350	奶白菜 3 把 圆白菜半棵
深色叶花茎类菜	油菜、菠菜、油麦菜、鸡毛菜、香菜、乌菜、萝卜缨、茴香、苋菜等 (特指胡萝卜素含量 $\geq 300 \mu\text{g}$ 的蔬菜)	270 ~ 300	油菜 3 把 菠菜 3 把
根茎类	白萝卜、胡萝卜、水萝卜、山药等 (不包括马铃薯、芋头等薯芋)	280 ~ 320	胡萝卜 1 根 白萝卜半根
鲜豆类	豇豆、扁豆、四季豆、刀豆、豌豆等 (新鲜, 带荚)	150 ~ 170	扁豆 2 把
蘑菇类 (鲜)	香菇、草菇、平菇、白蘑、金针菇等鲜蘑菇	270 ~ 300	平菇 2 把
蘑菇类 (干)	香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等干制品	25 ~ 30	香菇 1 把

注: 如混食多种蔬菜时, 选择蔬菜 (综合) 的份量; 如果单选某类蔬菜, 按类确定份量。

表 2.3 水果类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
水果 (综合)	常见水果 (不包括糖渍、罐头类制品, 干制水果需换算)	140~160	——
柑橘类	橘子、橙子、柚子、柠檬等	180~220	橘子 2 个 橙子 1 个
仁果、核果、瓜果类	苹果、梨、桃、李子、杏、樱桃、甜瓜、西瓜、黄金瓜、哈密瓜等	160~180	苹果 1 个
浆果类	葡萄、石榴、柿子、桑椹、草莓、无花果、猕猴桃等	140~160	草莓 7 颗 猕猴桃 2 个
枣和热带水果	各类鲜枣、芒果、荔枝、桂圆、菠萝、香蕉、榴莲、火龙果等	70~90	鲜枣 7 个 香蕉 1 根 荔枝 4 颗
干果	葡萄干、杏干、苹果干等	24~28	葡萄干 1 把

注: 如混食多种水果时, 选择水果 (综合) 的份量; 如果单选某类水果, 按类确定份量。

表 2.4 肉类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
畜肉类 (综合)	常见禽畜肉类	40~60	——
畜肉类 (纯瘦, 脂肪 ≤ 5%)	牛里脊、羊里脊等	70~90	瘦肉约手掌大
畜肉类 (瘦, 脂肪 6%~15%)	猪里脊、牛腱子、羊腿肉等	50~70	牛腱子 1 块
畜肉类 (肥瘦, 脂肪 16%~35%)	前臀尖、猪大排等	25~35	猪大排 1 块
畜肉类 (较肥, 脂肪 36%~50%)	五花肉、肋条肉等	15~25	五花肉 1 块
畜肉类 (肥, 脂肪 ≥ 85%)	肥肉、板油等	10~13	肥肉 1 粒
禽肉类	鸡、鸭、鹅、火鸡等	40~60	鸡肉 1 块
畜禽内脏类	猪肝、猪肚、牛舌、羊肾、鸡肝、鸡心、鸭肫等	60~80	猪肝 1 块
蛋类	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等	50~70	鸡蛋 1 个
鱼类	鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、黄花鱼、带鱼、鲳鱼、鲈鱼等	60~90	鲤鱼 1 块
虾蟹贝类	河虾、海虾、河蟹、海蟹、河蚌、蛤蜊、蛭子等	100~130	海虾 5 只 河蟹 2 只

注：如不便判断脂肪含量，选择畜肉（综合）的份量，否则按类确定份量。五花肉、肥肉宜减少食用频次或摄入总量。

表 2.5 坚果类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
淀粉类坚果 (碳水化合物 ≥ 40%)	板栗、白果、芡实、莲子等	24~26	板栗 4 颗 莲子 1 把
高脂类坚果 (脂肪 ≥ 40%)	松子、核桃、葵花子、南瓜子、杏仁、榛子、开心果、芝麻等	12~16	葵花子 1 把 杏仁 1 把 核桃 2 颗
中脂类坚果 (脂肪 20%~40%)	腰果、胡麻子、核桃 (鲜)、白芝麻等	18~22	腰果 1 把 芝麻 1 把

表 2.6 大豆、乳及其制品等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
大豆类	黄豆、黑豆、青豆	18~22	黄豆 1 把
豆粉	黄豆粉	18~22	2 汤勺
豆腐	北豆腐	80~100	1/3 盒
	南豆腐	140~160	半盒
豆皮 (干)	豆腐干、豆腐丝、素鸡、素什锦等	40~60	豆腐丝 1 把
豆浆	豆浆	320~350	1 杯半
液态乳	纯牛乳 (全脂)、鲜牛乳	130~150	2/3 杯
发酵乳	酸奶 (全脂)	90~110	半杯
乳酪	乳酪、干酪	23~25	1 块
乳粉	全脂乳粉	18~20	2 瓷勺

表 2.7 调味料类的盐含量等量交换表 (2000mg 钠或 5g 盐)

类别	每份质量 (g)	钠含量 (mg)	盐含量 (g)	主要食物
食用盐	5	2000	5	精盐、海盐等
鸡精	10	2000	5	鸡精
味精	24	2000	5	味精
豆瓣酱类	30	2000	5	豆瓣酱、辣椒酱、辣酱等
酱油	32	2000	5	生抽、老抽等
咸菜类	63	2000	5	榨菜、酱八宝菜、腌雪里蕻、腌萝卜干等
黄酱类	78	2000	5	黄酱、花生酱、甜面酱、海鲜酱等
腐乳	84	2000	5	红腐乳、白腐乳、臭腐乳等

表 2.8 能量相当于 90kcal 油脂分类参考表

类别	主要食物	每份重量 (g)	重量估算
饱和脂肪酸类	椰子油、棕榈仁油、棕榈油、猪油、牛油、羊油等	9 ~ 11	1 汤勺
单不饱和脂肪酸类 (油酸类)	茶籽油、橄榄油、菜籽油等	9 ~ 11	1 汤勺
多不饱和脂肪酸类 (亚油酸类)	大豆油、玉米油、葵花籽油、花生油、稻米油、红花油等	9 ~ 11	1 汤勺
多不饱和脂肪酸类 (亚麻酸类)	紫苏油、亚麻籽油、核桃油等	9 ~ 11	1 汤勺
其它	n-3 多不饱和脂肪酸丰富的鱼油	9 ~ 11	1 汤勺

附录 3

不同证型食谱示例

应根据高脂血症的不同证型，制定相应人群的食养方案，以达到精准施膳的目的。本指南食谱参考“辨证施膳”原则，将高脂血症分为常见的 6 种中医证型，给出了对应的食谱示例（以生重计）。食谱制作坚持食物多样、能量适宜、控制脂肪、主食定量、蔬果丰富、肉类适当的原则。食谱适合轻体力活动的成人高脂血症人群，一天食谱的能量在 1700~1900kcal 范围，可结合自身活动量及其他因素合理调整能量。使用者可基于不同证型选择相应的食药物质和食养方，并参照本指南提出的食养原则和建议，结合食物互换法，根据自身情况对食谱进行合理搭配。

一、痰浊内阻型

痰浊内阻型高脂血症人群常表现身体肥胖，肢体沉重感，头昏多眠，容易困倦，胸闷气短，大便黏或不成形，舌体胖大，舌苔粘腻。因此本部分食谱选择了具有祛湿、化痰、理气作用的茶饮，以及和证型相适应的食养方，具体示例见表 3.1。

表 3.1 痰浊内阻型高脂血症食谱示例

示例 1	
早餐	全麦面包（全麦面粉 30g，高筋面粉 60g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300ml） 凉拌海带丝（海带丝 50g）
茶饮	山楂菊花决明子茶（山楂*9g，菊花*6g，炒决明子*9g）
中餐	红芸豆米饭（红芸豆 10g，小米 10g，大米 70g） 香菇炒芹菜（芹菜 200g，香菇 20g，淀粉 5g）

	洋葱西红柿烩牛肉（洋葱 20g，牛肉 80g，土豆 50g，西红柿 100g） 海带木耳汤（海带 30g，木耳 50g）
加餐	橙子（200g），甜杏仁*（10g）
晚餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 25g，小米 10g，高粱米 10g） 芦笋豆腐干（芦笋 100g，豆腐干 30g，口蘑 10g） 胡萝卜炒空心菜（胡萝卜 150g，空心菜 150g，柿子椒 20g） 桔红蜚皮鸭肉汤（桔红*5g，大枣*3g，鸭肉 30g，海蜚皮 10g，冬瓜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 2	
早餐	玉米面馒头（玉米面 30g，面粉 50g） 脱脂牛奶（300ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 洋葱千张（洋葱 10g，豆腐皮 20g）
茶饮	三鲜茶（鲜荷叶*、鲜藿香*、鲜橘皮*各 10g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 70g，小米 10g，高粱米 10g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 80g，生姜*2 片，葱 2 段） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 200g） 西红柿紫菜蛋花汤（紫菜 5g，西红柿 50g，鸡蛋 15g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	紫薯芋头饭（芋头 30g，紫薯 30g，大米 60g） 山楂西兰花炒肉片（猪瘦肉 30g，西兰花 100g，山楂*3g，鸡蛋清 10g） 素烩三菇（冬菇、香菇、草菇各 25g） 海带冬瓜薏苡仁汤（海带 30g，冬瓜 100g，薏苡仁*30g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 3	
早餐	黄豆粳米豆浆（黄豆 30g，粳米 30g） 卤鸡蛋（鸡蛋 50g） 双色花卷（面粉 40g，南瓜 20g） 香干拌笋丝（香干 30g，莴笋 100g，胡萝卜 20g）
茶饮	三鲜饮（鲜山楂*15g，鲜白萝卜 15g，鲜橘皮*3g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 60g，小米 10g，高粱米 10g） 荷叶兔肉（荷叶*半张，兔肉 50g） 炒时蔬（生菜、芥兰、茄子、西葫芦交替食用，每次 200g） 冬瓜莲蓬薏苡仁煲瘦肉（冬瓜 100g，薏苡仁*10g，莲蓬 5g，大枣*3g，猪瘦肉 50g）
加餐	苹果（200g），腰果（10g）
晚餐	荞麦面条（荞麦面粉 40g，高筋面粉 40g） 胡萝卜炒西兰花（胡萝卜 100g，西兰花 100g） 海米香菇炖粉条（粉条 30g，香菇 10g，虾仁 10g，鸡肉 30g） 豆腐海带汤（海带 10g，豆腐 20g，菠菜 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
注：	

1. 本食谱可提供每日能量 1790~1880kcal。蛋白质 80~90g,碳水化合物 245~275g 及脂肪 45~50g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%~20%, 碳水化合物 50%~60%, 脂肪 20%~25%。
2. *为食谱中用到的食药物质, 如山楂、菊花、决明子等。

二、痰瘀互结型

痰瘀互结型高脂血症人群常表现身体肥胖，肢体沉重感，头昏多眠，容易困倦，胸刺痛或闷痛，口唇暗紫，大便黏腻，舌体胖大，舌苔粘腻，或舌质紫暗，或舌体有瘀点瘀斑。因此本部分食谱选择了具有活血、祛瘀、化痰作用的茶饮，以及和证型相适应的食养方，具体示例见表 3.2。

表 3.2 痰瘀互结型高脂血症食谱示例

示例 1	
早餐	全麦面包（全麦面粉 30g，高筋面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300ml） 腐竹拌油麦菜（腐竹 10g，油麦菜 50g）
茶饮	山楂薏苡仁饮（山楂*3g，薏苡仁*15g，炒莱菔子*3g）
中餐	荞麦面条（荞麦面粉 40g，高筋面粉 40g） 豆干肉丝（豆腐干 20g，胡萝卜 30g，猪瘦肉 40g） 香菇木耳炒芹菜（香菇 20g，木耳 30g，芹菜 200g） 虾仁紫菜丝瓜汤（虾仁 10g，紫菜 10g，丝瓜 100g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	山药粥（山药*60g，大枣*3g，大米 40g，小米 30g） 芦笋炒香菇（芦笋 100g，香菇 50g） 洋葱西红柿烩牛肉（洋葱 20g，牛肉 50g，土豆 50g，西红柿 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 2	
早餐	玉米面馒头（玉米面 40g，面粉 40g） 橘皮佛手山楂粥（橘皮*6g，佛手*6g，山楂*3g，粳米 30g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 小葱拌豆腐（豆腐 30g，小葱 20g） 脱脂牛奶（300ml）
茶饮	山楂菊花决明子茶（山楂*6g，菊花*6g，炒决明子*9g）
中餐	红芸豆米饭（红芸豆 10g，小米 10g，大米 70g） 扁豆大枣蒸海鱼（白扁豆*6g，大枣*3g，带鱼 60g） 山楂西兰花炒肉片（猪瘦肉 40g，西兰花 100g，山楂*3g） 冬瓜萝卜汤（白萝卜 60g，冬瓜 60g，鸡蛋 10g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	素馅饺子（圆白菜 150g，面粉 80g，香菜 20g，黄豆芽 20g） 素烩三菇（冬菇、香菇、草菇各 25g） 洋葱炒木耳（洋葱 30g，木耳 20g，芹菜 100g，鸡胸肉 60g） 豆腐海带汤（豆腐 50g，海带 10g，菠菜 30g）

油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 3	
早餐	粳米豆浆（黄豆 20g，粳米 30g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 双色花卷（面粉 60g，南瓜 40g） 胡萝卜拌笋丝（笋丝 100g，胡萝卜丝 20g）
茶饮	海带绿豆水（海带 15g，绿豆 15g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 40g，小米 10g，高粱米 10g） 滑炒鸡片（鸡肉 40g，淀粉 2g，葱 1 段，生姜*1 片） 凉拌蔬菜丁（胡萝卜 20g，豌豆 10g，菠菜 100g，金针菇 20g） 鲫鱼山楂萝卜汤（鲫鱼 70g，白萝卜 50g，山楂*6g）
加餐	苹果（200g），核桃仁（10g）
晚餐	荞麦面条（荞麦面粉 25g，面粉 80g） 香菇西红柿烩羊肉（香菇 20g，西红柿 100g，芹菜 200g，羊里脊肉 60g，柿子椒 20g） 炒时蔬（生菜、芥兰、茄子、西葫芦交替食用，每次 200g） 山楂黑木耳乌鸡汤（山楂*6g，山药*60g，（干）木耳 5g，乌鸡肉 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供能量 1700~1900kcal。蛋白质 75~90g，碳水化合物 240~280g 及脂肪 45~50g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~25%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如莱菔子、山药、陈皮等。</p>	

三、气滞血瘀型

气滞血瘀型高脂血症人群常表现胸部或胁部胀满，或针刺样疼痛，情绪低落或急躁易怒，喜欢长叹气，口唇紫暗，舌暗红，有瘀点或瘀斑。因此本部分食谱选择了具有行气解郁、活血化瘀作用的茶饮，以及和证型相适应的食养方，具体示例见表 3.3。

表 3.3 气滞血瘀型高脂血症食谱示例

示例 1	
早餐	素馅饺子（圆白菜 120g，面粉 50g，香菜 10g，黄豆芽 10g） 桃仁粳米粥（桃仁（去皮尖）*2g，橘皮末*1g，粳米 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300ml） 凉拌萝卜黄瓜丝（白萝卜 50g，黄瓜 100g，葱 1 段）
茶饮	山楂橘皮饮（山楂*6g，生姜*3g，橘皮*3g）
中餐	红芸豆米饭（红芸豆 20g，小米 20g，大米 50g） 西兰花炒胡萝卜（西兰花 100g，胡萝卜 100g） 莲藕焖鸭（洋葱 20g，去皮鸭肉 40g，莲藕 50g，柿子椒 20g） 西红柿丝瓜汤（西红柿 100g，丝瓜 100g，瘦肉 20g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	荞麦面条（荞麦面粉 40g，面粉 40g） 芦笋豆腐干（芦笋 100g，豆腐干 20g，口蘑 10g） 土豆炖鸡块（鸡肉 30g，土豆 60g，葱 1 段，枸杞子*3g，生姜*1 片） 山楂黑木耳乌鸡汤（山楂*6g，山药*60g，（干）木耳 5g，乌鸡肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 2	
早餐	木耳山楂粥（木耳 3g，山楂*3g，粳米 50g） 香菇菜包（面粉 60g，青菜 100g，香菇 10g，豆腐干 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌海带丝（海带丝 50g）
茶饮	菊楂决明饮（菊花*、山楂*、炒决明子*各 10g）
中餐	荞麦面条（荞麦面粉 40g，面粉 40g） 清蒸带鱼（带鱼 40g，生姜*2 片） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 200g） 蘑菇豆腐汤（平菇 10g，豆腐 60g，蒜苗 5g）
加餐	桃子（200g），脱脂牛奶（300ml），核桃仁（10g）
晚餐	紫薯馒头（紫薯 60g，面粉 60g） 猪肉炒山楂（猪瘦肉 40g，山楂*6g） 胡萝卜木耳炒芹菜（胡萝卜 50g，木耳 10g，芹菜 200g）

	紫菜蛋花汤（紫菜 5g，鸡蛋 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 3	
早餐	全麦面包（全麦面粉 15g，高筋面粉 35g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 燕麦酸奶（酸奶 300g，燕麦片 10g） 香干拌笋丝（香干 10g，笋丝 50g，胡萝卜丝 10g）
茶饮	山楂玫瑰花茶（山楂*6g，重瓣玫瑰#3g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 60g，小米 10g，高粱米 10g） 木耳炒鸡胸肉（鸡胸肉 30g，木耳 5g，豆角 100g） 凉拌蔬菜丁（胡萝卜 100g，豌豆 20g，菠菜 100g，金针菇 20g） 香菇萝卜汤（香菇 10g，白萝卜 50g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	双色花卷（面粉 50g，南瓜 30g） 平菇炒西兰花（平菇 100g，西兰花 100g） 西红柿炒鸡蛋（西红柿 200g，鸡蛋 50g，葱 1 段） 佛手桃仁煲瘦肉（佛手*10g，桃仁（去皮尖）*3g，猪瘦肉 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供能量 1700~1800kcal，蛋白质 70~90g，碳水化合物 240~255g 及脂肪 44~50g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~25%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒、桃仁、生姜。</p> <p>3. #为食谱中用到的新食品原料，如重瓣玫瑰。</p>	

四、气虚血瘀型

气虚血瘀型高脂血症人群常表现气短乏力，精神疲倦，少言懒言，胸部或胁部针刺样疼痛，活动后诱发或加重，出汗多，舌淡暗或淡紫或有瘀斑、瘀点。因此本部分食谱选择了具有补气活血作用的茶饮，以及和证型相适应的食养方，具体示例见表 3.4。

表 3.4 气虚血瘀型高脂血症食谱示例

示例 1	
早餐	山楂小米粥（山楂*3g，大枣*3g，小米 30g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 燕麦酸奶（酸奶 300g，燕麦片 10g） 凉拌紫甘蓝黄瓜（紫甘蓝 50g，黄瓜丝 100g）
茶饮	山楂甘草茶（山楂*3g，甘草*6g）
中餐	红芸豆米饭（红芸豆 10g，小米 10g，大米 70g） 香菇炒芹菜（芹菜 200g，香菇 20g，淀粉 5g） 洋葱西红柿烩牛肉（洋葱 20g，牛肉 50g，土豆 50g，西红柿 100g） 芪参鲤鱼汤（当归*3g，黄芪*3g，党参*5g，生姜*2片，鲤鱼 60g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	紫薯芋头粥（芋头 50g，紫薯 50g，小米 30g，大米 30g） 芦笋豆腐干（芦笋 150g，豆腐干 20g，口蘑 20g） 山楂黑木耳乌鸡汤（山楂*6g，山药*60g，木耳 20g，乌鸡肉 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 2	
早餐	莲子桃仁粥（莲子*9g，茯苓*9g，桃仁（去皮尖）*3g，粳米 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 杂粮馒头（玉米面 30g，荞麦面 15g，黑麦面 15g，淀粉 10g） 黄瓜拌笋丝（黄瓜 100g，笋丝 100g，胡萝卜丝 10g）
茶饮	山楂甘草薏苡仁饮（甘草*、山楂*、薏苡仁*各 9g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 50g，小米 10g，高粱米 10g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 60g，生姜*2片，葱 2段） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 200g） 桃仁鸡（桃仁（去皮尖）*3g，山药*15g，大枣*3g，龙眼肉*5g，生姜*1片，鸡肉 50g）
加餐	苹果（200g），核桃仁（10g）
晚餐	杂粮米饭（黑米 15g，糙米 60g，小米 15g，高粱米 15g） 山楂西兰花炒肉片（猪瘦肉 60g，西兰花 100g，山楂*3g，鸡蛋清 10g） 香菇木耳炒芹菜（香菇 20g，木耳 20g，芹菜 200g） 西红柿豆腐汤（西红柿 100g，豆腐 40g）

油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 3	
早餐	香菇菜包（面粉 60g，小白菜 70g，香菇 5g） 山楂小米粥（山楂*3g，大枣*3g，小米 25g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300ml） 蒜片黄瓜（黄瓜 100g）
茶饮	荷叶山楂饮（荷叶*9g，山楂*3g）
中餐	杂粮米饭（黑米 5g，糙米 50g，小米 5g，高粱米 5g，青稞 10g） 荷叶兔肉（荷叶*半张，兔肉 50g） 炒时蔬（生菜、芥兰、茄子、西葫芦交替食用，每次 200g） 归芪鸡汤（当归*10g，黄芪*6g，生姜*2片，鸡肉 50g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	荞麦面条（荞麦面粉 50g，面粉 50g） 平菇炒西兰花（平菇 100g，西兰花 100g，鸡胸肉 40g） 芹菜炒胡萝卜粒（胡萝卜 100g，芹菜 200g） 山楂鲫鱼汤（山楂*6g，葛根*15g，鲫鱼 80g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供能量 1700~1800kcal。蛋白质 75~85g，碳水化合物 230~255g 及脂肪 45~50g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~25%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如甘草、当归、生姜等。党参、黄芪，非试点地区限执业医师使用。</p>	

五、肝肾阴虚型

肝肾阴虚型高脂血症人群常表现头晕耳鸣，腰酸腿软，手心、脚心发热，心烦失眠，健忘多梦，舌红，苔少。因此本部分食谱选择了具有滋补肝肾作用的茶饮，以及和证型相适应的食养方，具体示例见表 3.5。

表 3.5 肝肾阴虚型高脂血症食谱示例

示例 1	
早餐	银耳炖牛奶（牛奶 300ml，银耳 10g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 枸杞子馒头（全麦面粉 70g，玉米面 20g，枸杞子*6g） 黄瓜拌紫甘蓝（紫甘蓝 50g，黄瓜 100g）
茶饮	杞菊饮（枸杞子*6g，菊花*6g，炒决明子*9g，绿茶 3g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 60g，小米 10g，高粱米 10g） 口蘑炒芹菜（芹菜 200g，口蘑 40g，淀粉 5g） 芥兰炒牛肉（芥兰 200g，牛肉 40g，胡萝卜 50g） 枸杞叶蛋花汤（枸杞叶 30g，枸杞子*3g，鸡蛋 20g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	素馅饺子（西葫芦 150g，面粉 90g，木耳 15g，绿豆芽 10g） 青椒豆腐干（青椒 100g，豆腐干 20g，香菇 10g） 土豆炖鸡肉（鸡胸肉 30g，土豆 60g，枸杞子*3g，生姜*1片） 冬瓜紫菜汤（紫菜 10g，冬瓜 50g，猪瘦肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 2	
早餐	牛奶燕麦粥（牛奶 300ml，燕麦片 10g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 双色花卷（面粉 60g，南瓜 20g） 木耳甜椒拌洋葱（木耳 20g，洋葱 100g，柿子椒 20g）
茶饮	山楂菊花决明子茶（山楂*6g，菊花*6g，炒决明子*9g）
中餐	枸杞芝麻蔬菜饼（枸杞子*5g，黑芝麻*2g，枸杞叶 10g，糯米粉 50g，粳米粉 50g，鸡蛋液 20g） 海带炖黄花鱼（黄花鱼 80g，海带 10g） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 200g） 山药枸杞乌鸡汤（山药*50g，枸杞子*3g，乌鸡肉 30g）
加餐	葡萄（200g）
晚餐	紫薯芋头粥（芋头 30g，紫薯 30g，大米 25g，小米 25g） 莴笋山楂炒牛肉（牛里脊肉 30g，莴笋 100g，山楂*3g，鸡蛋清 10g） 黄精枸杞焖鸭（黄精*10g，枸杞子*3g，玉竹*3g，鸭肉 30g，生姜*2片） 蘑菇豆腐汤（白玉菇 10g，豆腐 20g，蒜苗 5g）

油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 3	
早餐	枸杞芝麻粥（枸杞子*3g，黑芝麻*5g，粳米 30g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300ml） 洋葱千张（洋葱 100g，豆腐皮 10g）
茶饮	荷叶夏枯草枸杞茶（鲜荷叶*20g，夏枯草#9g，枸杞子*6g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 50g，小米 10g，高粱米 10g） 枸杞子炖兔肉（枸杞子*3g，黄精*10g，兔肉 50g） 凉拌蔬菜丁（胡萝卜 20g，青豆 80g，生菜 50g，口蘑 20g） 豆腐海带汤（海带 10g，豆腐 20g，菠菜 30g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	荞麦面条（荞麦面粉 40g，面粉 40g） 芦笋炒香菇（芦笋 100g，香菇 50g） 洋葱炒西红柿（洋葱 100g，西红柿 200g） 枸杞叶瘦肉汤（枸杞叶 80g，枸杞子*3g，猪瘦肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供能量 1700~1900kcal，蛋白质 70~95g，碳水化合物 240~270g 及脂肪 45~50g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~25%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、菊花、决明子等。</p> <p>3. #为食谱中用到的新食品原料，如夏枯草。</p>	

六、脾虚湿盛型

脾虚湿盛型高脂血症人群常身体困倦，大便不成形或腹泻，饮食无味，食后腹胀，舌淡，舌体胖大有齿痕，舌苔色白粘腻。因此本部分食谱选择了具有健脾祛湿作用的茶饮，以及和证型相适应的食养方，具体示例见表 3.6。

表 3.6 脾虚湿盛型高脂血症食谱示例

示例 1	
早餐	双色花卷（面粉 40g，红薯 20g） 山药芡苳粥（山药*15g，苳苳仁*12g，芡实*6g，粳米 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300ml） 紫甘蓝拌白萝卜（紫甘蓝 100g，白萝卜 100g）
茶饮	健脾饮（橘皮*6g，荷叶*6g，山楂*3g，麦芽*10g）
中餐	红芸豆米饭（红芸豆 5g，小米 5g，大米 40g） 木耳拌芹菜（芹菜 100g，木耳 40g） 洋葱西红柿烩牛肉（洋葱 20g，牛肉 40g，土豆 50g，西红柿 100g） 山药茯苓煲乳鸽（山药*10g，茯苓*5g，龙眼肉*3g，乳鸽 20g，猪瘦肉 20g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	青菜面条（面粉 40g，青菜 40g） 水煮芥兰（芥兰 100g） 鸡丝炖粉条（鸡胸肉 20g，粉条 50g，胡萝卜 50g） 苳苳仁玉米粥（苳苳仁*6g，玉米 10g，粳米 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 2	
早餐	玉米面馒头（玉米面 30g，面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300ml） 香干拌莴笋（香干 10g，莴笋 50g，胡萝卜 100g）
茶饮	三花橘皮茶（重瓣玫瑰#、茉莉花、代代花*、荷叶*各 10g，橘皮*3g）
中餐	荞麦面条（荞麦面粉 40g，面粉 40g） 扁豆大枣蒸海鱼（白扁豆*10g，大枣*6g，香菜 10g，带鱼 40g） 油麦菜炒蒜苔（油麦菜 200g，蒜苔 100g） 西红柿冬瓜虾米汤（虾米 20g，西红柿 100g，冬瓜 50g）
加餐	苹果（200g），腰果（10g）
晚餐	紫薯芋头粥（芋头 30g，紫薯 30g，大米 50g） 山楂黄瓜炒肉片（猪瘦肉 60g，黄瓜 100g，山楂*3g，鸡蛋清 10g） 芹菜炒胡萝卜粒（洋葱 50g，胡萝卜 50g，芹菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g

示例 3	
早餐	全麦面包（全麦面粉 20g，高筋面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 茯苓赤小豆粥（茯苓*10g，赤小豆*10g，粳米 20g） 脱脂牛奶（300ml） 三色凉拌菜（黄瓜 10g，胡萝卜 20g，青笋 100g）
茶饮	山楂橘皮茶（山楂*12g，橘皮*10g，甘草*3g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 50g，小米 10g，高粱米 10g，青稞 10g） 鸽肉炒菠萝（去皮鸽肉 30g，菠萝 100g） 芹菜豆干炒肉丝（芹菜 200g，豆腐干 20g，猪瘦肉 30g） 紫菜蛋花汤（紫菜 5g，鸡蛋 15g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	蔬菜面（面粉 60g，空心菜 50g） 芡实八珍糕（芡实*、山药*、茯苓*、莲子*、薏苡仁*、白扁豆*各 3g，人参#3g，米粉 15g） 土豆炖鸡肉（鸡胸肉 40g，土豆 60g，枸杞子*3g，生姜*1片） 冬瓜豆腐汤（豆腐 20g，冬瓜 100g，香菜 10g） 芦笋炒香菇（芦笋 100g，香菇 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
注： 1. 本食谱可提供能量 1700~1800kcal。蛋白质 60~80g，碳水化合物 230~270g 及脂肪 40~48g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~25%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁、芡实、橘皮等。 3. #为食谱中用到的新食品原料，如重瓣玫瑰、人参。	

附录 4

不同证型食养方举例

一、痰浊内阻型

(一) 经验食养茶饮。

1. 山楂菊花决明子茶

山楂 9g，菊花 6g，炒决明子 9g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮。

2. 三鲜茶

鲜荷叶、鲜藿香、鲜橘皮各 10g，洗净、切碎，用滚开水冲泡或稍煮，分多次代茶饮。夏天头晕泛恶心者，饮之尤宜。

3. 三鲜饮

鲜山楂 15g，鲜白萝卜 15g，鲜橘皮 3g。加水 350ml，一起放入锅中，用小火煮，煮沸后取汁约 250ml。分多次代茶饮。孕妇慎用。

(二) 食养方。

1. 桔红蜚皮鸭肉汤

主要材料：桔红 5g，大枣 3g，鸭肉 30g，海蜚皮 10g，冬瓜 100g。

制作方法：桔红、海蜚皮分别洗净，稍浸泡；大枣洗净；冬瓜去皮切块；老鸭切块、焯水、洗净备用；加水适量，水烧开后，放入老鸭煮熟；然后与冬瓜、桔红、海蜚皮、大枣一起下锅，大火煮沸后改小火煲 1 小时，放入酱油、盐、香

菜、葱、蒜末等调味品即可。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7~10天。
对鸭肉过敏禁用。

2. 海带冬瓜薏苡仁汤

主要材料：海带30g，冬瓜100g，薏苡仁30g。

制作方法：海带、冬瓜、薏苡仁加入水适量，同煮汤。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7~10天。
孕妇慎用。

3. 冬瓜莲蓬薏苡仁煲瘦肉

主要材料：冬瓜100g，薏苡仁10g，莲蓬5g，大枣3g，
猪瘦肉50g。

制作方法：莲蓬、薏苡仁分别洗净，浸泡30分钟；冬瓜切大块；大枣洗净；猪瘦肉切块、焯水、洗净；将所有原料及清水500ml放入汤煲中，大火烧开，转小火煲1小时，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7~10天。
孕妇慎用。

二、痰瘀互结型

（一）经验食养茶饮。

1. 山楂薏苡仁饮

山楂3g，薏苡仁15g，炒莱菔子3g，加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

2. 山楂菊花决明子茶

山楂、菊花各6g，炒决明子9g。加入适量水，煎煮，分

多次代茶饮。

3. 海带绿豆水

海带 15g，切丝，绿豆 15g，同煮汤，分多次服用。

(二) 食养方。

1. 橘皮佛手山楂粥

主要材料：橘皮 6g，佛手 6g，山楂 3g，粳米 30g。

制作方法：橘皮、佛手、山楂与洗净的粳米，加水适量，共煮粥。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。孕妇慎用。

2. 山楂西兰花炒肉片

主要材料：猪瘦肉 40g，西兰花 100g，山楂 3g。

制作方法：西兰花切开小朵，焯熟备用；猪瘦肉、山楂加水适量煮，煮至猪肉七成熟捞出待凉，切片，浸在用酱油、黄酒、葱、姜、花椒配成的汁中，1 小时后沥干。在炒锅内放入适量花生油用小火烧热，放肉片炒至微黄，捞出沥油；将山楂和焯熟的西兰花放油锅内略翻炒，再将肉片放入同炒，用小火烧干汤汁即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。孕妇慎用。

3. 鲫鱼山楂萝卜汤

主要材料：鲫鱼 70g，白萝卜 50g，山楂 6g。

制作方法：鲫鱼洗净，沥干水分备用；山楂洗净，备用；白萝卜洗净，切块；锅烧热后加花生油适量，鲫鱼两面稍煎，

加水 500ml、料酒和生姜片适量，将山楂、白萝卜同时放入锅中，大火烧开后小火煨 40 分钟，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。孕妇慎用。

4. 山楂黑木耳乌鸡汤

主要材料：山楂 6g，山药 60g，干木耳 5g，乌鸡肉 40g。

制作方法：乌鸡肉洗净，用水煮去血沫，沥干备用；木耳水发，沥干备用；山药去皮、切块；山楂清洗后与乌鸡肉、山药、木耳一起放入砂锅中，加水适量煮 1 小时，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。孕妇慎用。

三、气滞血瘀型

（一）经验食养茶饮。

1. 山楂橘皮饮

山楂 6g，生姜 3g，橘皮 3g，加入适量水，煎煮，分多次代茶饮。孕妇慎用。

2. 菊楂决明饮

菊花、山楂、炒决明子各 10g，加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

3. 山楂玫瑰花茶

山楂 6g，重瓣玫瑰 3g，泡茶，分多次饮用。孕妇慎用。

（二）食养方。

1. 猪肉炒山楂

主要材料：猪瘦肉 40g，山楂 6g。

制作方法：猪瘦肉、山楂，一起加水适量，煮至猪肉七成熟捞出待凉，切成肉条，浸在用酱油、黄酒、葱、姜、花椒配成的汁中，1 小时后沥干。在炒锅内放入适量花生油用小火烧热，放肉条炒至微黄，捞出沥油；将山楂放油锅内略翻炒，再将肉条放入同炒，用小火烧干汤汁即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。

禁忌人群：孕妇。

2. 佛手桃仁煲瘦肉

主要材料：佛手 10g，桃仁（去皮尖）3g，猪瘦肉 40g。

制作方法：猪瘦肉清洗干净；桃仁（去皮尖）、佛手一起捣烂如泥，把全部用料放入锅内，加水适量，大火煮沸后，小火煮 1 小时。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。

四、气虚血瘀型

（一）经验食养茶饮。

1. 山楂甘草茶

山楂 3g，甘草 6g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。
孕妇慎用。

2. 山楂甘草薏苡仁饮

甘草、山楂、薏苡仁各 9g，加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

3. 荷叶山楂饮

荷叶 9g，山楂 3g，加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

孕妇慎用。

(二) 食养方。

1. 芪参鲤鱼汤

主要材料：当归 3g，黄芪 3g，党参 5g，鲤鱼 60g，生姜 2 片。

制作方法：鲤鱼洗净，去腥线，沥干水分备用；当归、黄芪、党参洗净，放入纱布袋中备用；锅烧热后加花生油适量，鲤鱼稍煎至两面微黄，加水 500ml、料酒适量和生姜，将黄芪、党参同时放入锅中，大火烧开后小火煨 40 分钟，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。党参、黄芪，非试点地区限执业医师使用。此汤中的党参、黄芪可以用山药 10g、人参（人工种植≤5 年）3g 代替。气火亢盛所致眼干目涩、尿赤便秘等症状者慎用。

2. 桃仁鸡

主要材料：桃仁（去皮尖）3g，山药 15g，大枣 3g，龙眼肉 5g，鸡肉 50g，生姜 1 片。

制作方法：鸡肉焯水，清水冲洗干净，将桃仁（去皮尖）、山药、大枣、龙眼肉、生姜，同鸡肉一起放入汤煲，加水适量，大火烧开后，小火煲 60 分钟，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。孕妇慎用。

3. 归芪鸡汤

主要材料：当归 10g，黄芪 6g，生姜 2 片，鸡肉 50g。

制作方法：鸡块洗净，用水煮去血沫，沥干备用；将黄芪、当归清洗后放入纱布袋中，与鸡肉、生姜一起放入砂锅中，加水适量，煮1小时，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7~10天。黄芪，非试点地区限执业医师使用。此汤中的黄芪可以用山药10g、人参（人工种植≤5年）3g代替。气火亢盛所致面赤眼干等症状者慎用。

五、肝肾阴虚型

（一）经验食养茶饮。

1. 杞菊饮

枸杞子6g，菊花6g，炒决明子9g，绿茶3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮。

2. 山楂菊花决明子茶

山楂、菊花各6g，炒决明子9g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮。

3. 荷叶夏枯草枸杞茶

鲜荷叶20g，夏枯草9g，枸杞子6g。水煎，分多次代茶饮。

（二）食养方。

1. 枸杞芝麻蔬菜饼

主要材料：枸杞子5g，黑芝麻2g，枸杞叶10g，糯米粉50g，粳米粉50g，鸡蛋液20g。

制作方法：黑芝麻炒熟备用；鸡蛋打入碗中，搅匀；枸杞叶摘洗干净；锅中倒油烧热，下葱花炆锅，倒入酱油和适

量水烧开，倒入鸡蛋液，放枸杞叶煮沸，加盐，淋香油成汤汁备用；糯米粉、粳米粉、黑芝麻加备用汤汁揉成团，和均匀后揉成长条，分段按成饼，包入枸杞子，捏成团上锅蒸 30 分钟后出锅即可。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。枸杞叶可用其他绿色蔬菜代替。脾虚厌食、腹胀消化不良者慎用。

2. 黄精枸杞焖鸭

主要材料：黄精 10g，枸杞子 3g，玉竹 3g，鸭肉 30g，生姜 2 片。

制作方法：鸭肉焯水、切块、洗净；黄精、枸杞子、玉竹、生姜一起放入煲中，加水适量，大火烧沸，小火炖 1 小时，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。

3. 枸杞芝麻粥

主要材料：枸杞子 3g，黑芝麻 5g，粳米 30g。

制作方法：黑芝麻、枸杞子洗净备用；粳米洗净，温水泡 30 分钟备用；将黑芝麻、枸杞子放入砂锅中，加水 500ml，大火煮沸后改小火煮 10 分钟，加粳米继续煮 30 分钟即可。

用法用量：代早餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。

4. 枸杞子炖兔肉

主要材料：枸杞子 3g，黄精 10g，兔肉 50g。

制作方法：兔肉洗净，切成小块，入锅焯水；枸杞子、黄精洗净；生姜洗净切片；砂锅内放入清水，加入兔肉块、

黄精、料酒、姜片，大火烧开后小火慢炖 30 分钟；待兔肉熟烂，再加入枸杞子煮 5 分钟；略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。
湿热内蕴所致大便粘腻、口舌生疮等症状者慎用。

六、脾虚湿盛型

（一）经验食养茶饮。

1. 健脾饮

橘皮 6g，荷叶 6g，山楂 3g，麦芽 10g。将橘皮、荷叶切丝，和山楂、麦芽一起，加水 500ml 煎煮 30 分钟，去渣留汁，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

2. 三花橘皮茶

重瓣玫瑰、茉莉花、代代花、荷叶各 10g，橘皮 3g，研为细末，开水冲泡，分多次代茶饮用。

3. 山楂橘皮茶

山楂 12g，橘皮 10g，甘草 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

（二）食养方。

1. 山药芡薏粥

主要材料：山药 15g，薏苡仁 12g，芡实 6g，粳米 20g。

制作方法：山药去皮，切成细条备用；将薏苡仁淘洗干净，先泡 30 分钟备用；薏苡仁放入砂锅中，加水 300ml，大火煮沸后改小火煮 20 分钟，加山药、粳米、芡实，继续煮 30 分钟即可。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用，1 人 1 次量，可食

用 7~10 天。孕妇、内热旺盛所致头目潮红、尿赤便干等症状者慎用。

2. 山药茯苓煲乳鸽

主要材料：山药 10g，茯苓 5g，龙眼肉 3g，乳鸽 20g，猪瘦肉 20g。

制作方法：山药、茯苓洗净浸泡 60 分钟，龙眼肉洗净；乳鸽处理干净；猪瘦肉切块；将乳鸽和猪瘦肉焯水；将所有原料放入汤煲中，加水适量，大火烧开，转小火煲 60 分钟，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。

3. 扁豆大枣蒸海鱼

主要材料：白扁豆 10g，大枣 6g，香菜 10g，带鱼 40g。

制作方法：白扁豆、大枣洗净；锅中倒入适量开水，放入白扁豆、大枣煮熟后捞出；带鱼切花刀，放入盘中，倒上少许料酒、酱油；将带鱼放入蒸锅，撒盐少许；香菜切碎撒在带鱼上，把白扁豆、大枣均匀平铺在带鱼表面，大火蒸 20 分钟，熟后出锅即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。对鱼肉过敏者禁用。

4. 茯苓赤小豆粥

主要材料：茯苓 10g，赤小豆 10g，粳米 20g。

制作方法：茯苓、赤小豆洗净备用；粳米洗净，温水泡 30 分钟备用；将茯苓、赤小豆放入砂锅中，加水适量，大火煮沸后改小火煮 10 分钟，加粳米继续煮 30 分钟即可。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用，1人1次量，可食用7~10天。孕妇、实热内盛所致头目潮红、尿赤便干等症状者慎用。

5. 芡实八珍糕

主要材料：芡实、山药、茯苓、莲子、薏苡仁、白扁豆各3g，人参3g，米粉15g。

制作方法：芡实、山药、茯苓、莲子、薏苡仁、白扁豆、人参一起研碎；与米粉共研为细粉，搅匀蒸糕。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7~10天。孕妇慎用。

附录 5

血脂水平分层和血脂异常的临床分类

表 5.1 ASCVD 一级预防人群血脂水平分层标准 [单位: mmol/L]

血脂水平分层	总胆固醇	甘油三酯	低密度脂蛋白胆固醇	高密度脂蛋白胆固醇	非高密度脂蛋白胆固醇
理想水平	---	---	< 2.6	---	< 3.4
合适水平	< 5.2	< 1.7	< 3.4	---	< 4.1
边缘升高	≥ 5.2 且 < 6.2	≥ 1.7 且 < 2.3	≥ 3.4 且 < 4.1	---	≥ 4.1 且 < 4.9
升高	≥ 6.2	≥ 2.3	≥ 4.1	---	≥ 4.9
降低	---	---	---	< 1.0	---

注: ASCVD 动脉粥样硬化性心血管疾病

表 5.2 血脂异常的临床分类

分型	总胆固醇	甘油三酯	高密度脂蛋白胆固醇
高胆固醇血症	增高	---	---
高甘油三酯血症	---	增高	---
混合型高脂血症	增高	增高	---
低高密度脂蛋白胆固醇血症	---	---	降低

《成人高脂血症食养指南（2023年版）》 问答

一、《成人高脂血症食养指南（2023年版）》制定的目的和意义是什么？

《成人高脂血症食养指南（2023年版）》（以下简称《指南》）的制定以满足人民健康需求为出发点，为预防和控制我国人群高脂血症的发生与发展，改善高脂血症患者日常膳食，提高居民营养健康水平，发展传统食养服务等提供科学指导。《指南》制定的意义在于：一是充分发挥现代营养学、传统食养的中西医各方优势，将食药物质、新食品原料融入合理膳食中，辅助预防和改善高脂血症。二是针对不同证型人群编制食养食谱示例，提出食养指导，提升膳食指导个性化和可操作性。三是依据现代营养学理论和相关证据，以及我国传统中医的理念和调养方案，推动中西医结合，传承传统食养文化，切实推进食养服务高质量发展。

二、《指南》制定的依据是什么？

《指南》依据为《健康中国行动（2019—2030年）》《国民营养计划（2017—2030年）》相关要求。《健康中国行动（2019—2030年）》指出，要鼓励发展传统食养服务。《国民营养计划（2017—2030年）》提出，要发挥中医药特色优势，制定符合我国现状的居民食养指南，引导养成符合我国不同地区饮食特点的食养习惯，开展针对慢性病人群的食养指导，提升居民食养素养。

三、《指南》制定原则是什么？

《指南》制定遵循以下四个原则：

一是科学性原则。《指南》以营养科学、中医食养理论、食物和健康关系证据的文献研究为依据，参考国内外相关指导原则、指南、标准、典籍等，结合我国实际情况和专家意见，确定指南体系框架，并对内容进行反复的专家论证，以保证科学性。

二是协调一致性原则。《指南》制定过程中，对我国现行食品相关法律、法规、管理规定等进行梳理，确保与各项要求协调一致。

三是公开透明原则。《指南》的编制广泛征求了相关部门以及相关领域专家学者、高校、科研院所、医疗机构和社会团体等多方面的意见。

四是指导性与实用性相结合的原则。《指南》制定充分考虑我国高脂血症疾病现状、发展趋势和影响因素，提出食养原则与建议，并结合不同证型人群特点列出可供选择的食物推荐、食谱和食养方示例，便于使用者根据具体情况参考选用。

四、国内外相关共识、指南和标准等情况如何？

《指南》参考国内外发布的多项血脂异常管理指南，中国成人血脂异常防治指南修订联合委员会制定的《中国成人血脂异常防治指南》（2016年修订版），中国中西医结合学会心血管病专业委员会动脉粥样硬化与血脂异常专业组制定的《血脂异常中西医结合诊疗专家共识》（2017年），以

及《欧洲血脂异常管理指南》（2016年版）等。在上述研究成果的基础上，根据循证医学证据和专家共识，提出包括生活方式在内的成人高脂血症食养方案建议。

五、《指南》的主要内容是什么？

《指南》根据高脂血症的疾病特点和分型，给出了食养原则和建议，并在附录中详细描述了成人高脂血症人群的食物选择，不同证型推荐食药物质、食谱示例和食养方举例，以及常见食物交换表等工具。其中，每种证型列举了3天的食谱（含食药物质和新食品原料）。

六、《指南》发布后如何使用？

《指南》主要面向成人高脂血症人群以及基层卫生工作者（包括营养指导人员）使用，为高脂血症的辅助预防和改善提供食养指导。鼓励成人高脂血症人群参考《指南》推荐内容合理搭配膳食，养成良好饮食习惯。鼓励基层卫生工作者（包括营养指导人员）结合工作需要及患者实际情况，参考《指南》内容指导辅助预防和改善高脂血症。本《指南》不适用于病情复杂、合并多种疾病的情况，相关患者请在医师和营养指导人员的指导下选择正确的饮食方式。本《指南》为成人高脂血症人群的食养指导，不可替代药物治疗。

七、本指南中“高脂血症”与相关指南中的“血脂异常”有何关系？

高脂血症是指由于脂肪代谢异常，人体血清中一种或多种脂质的水平超过了正常范围，包括总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯过高。实际上，血脂异常也包括低高密

度脂蛋白胆固醇血症在内的各种血脂异常。临床诊断中，常以高脂血症(ICD-11 疾病编码为 5C80 等)来描述血脂异常。血脂异常病因可分为继发性高脂血症和原发性高脂血症。继发性高脂血症，是指由于其他疾病引起的血脂异常；而原发性高脂血症是指由于不良生活方式（如高能量、高脂饮食、过度饮酒、缺乏运动等）或基因突变造成的血脂异常。本指南编制过程中，继续沿用“高脂血症”这一常见说法，以便使用者更好地理解和使用本指南来指导合理膳食。

八、成人高脂血症人群在膳食上需要注意什么？

成人高脂血症人群首先要做到食物多样、营养均衡。应重点关注脂肪摄入，脂肪供能不超过总能量的 20%~25%，每日烹调油不超过 25g；避免动物油等饱和脂肪酸摄入，少吃动物内脏等胆固醇含量高的食品，多选择富含 n-3 多不饱和脂肪酸的食物（如深海鱼、鱼油）。选择富含膳食纤维的碳水化合物，每日饮食应包含 25~40g 膳食纤维（其中 7~13g 水溶性膳食纤维）。宜选择大豆蛋白等植物蛋白，适当摄入动物蛋白，包括瘦肉、去皮禽肉、鱼虾类和蛋类，奶类宜选择脱脂或低脂牛奶等。避免过度加工食品，烹饪方法可选择蒸、煮、汆、拌等方式，注意清淡饮食，少盐少糖。同时，在合理膳食的基础上，可针对不同证型选用食药物质和食养方案。

九、《指南》食谱中食养方原料有什么要求？

中医食养主要依据为辨证施膳，还要根据病人年龄、性别、体质、生活习惯、职业等不同特点，综合考虑膳食原则。

中医食养总则为“实则泻之，虚则补之”，即虚者用具有补虚作用的食药物质与食养方，实者选用具有祛邪作用的食药物质与食养方。《指南》食谱中食养方原料来源于允许使用的食药物质、新食品原料以及普通食品原料，附录中给出了高脂血症不同证型食药物质及新食品原料推荐名单。食药物质及新食品原料食用量应符合相关要求，多种食药物质、新食品原料联合食用时宜酌情控制食用量。此外，已知对某种食药物质过敏者、正在服用药物可能与食药物质有禁忌时，应在医师、执业药师及营养指导人员等专业人员指导下食用。

十、如何使用《指南》食谱？

《指南》食谱根据辨证施膳原则，将高脂血症总结为 6 种中医证型，并给出了不同证型对应的食谱示例，其中经验茶饮和食养方提供了主要材料、制作方法等信息。使用者可根据具体证型，选择相应的食谱及食养方。每种证型列出了 3 天示例食谱，每天食谱给出了各种食物具体重量，使用者可以根据《指南》附录的《常见食物互换表》进行食物互换和合理搭配。

成人高血压食养指南 (2023 年版)

国家卫生健康委办公厅

目 录

一、前言	1
二、疾病特点与分型	2
(一) 高血压定义与分类.....	2
(二) 中医对高血压的认识及分型.....	2
三、食养原则和建议	4
(一) 减钠增钾, 饮食清淡.....	4
(二) 合理膳食, 科学食养.....	5
(三) 吃动平衡, 健康体重.....	6
(四) 戒烟限酒, 心理平衡.....	7
(五) 监测血压, 自我管理.....	7
附录 1 成人高血压患者的食物选择.....	9
附录 2 常见食物交换表.....	12
附录 3 不同地区食谱示例.....	12
一、东北地区	17
二、西北地区.....	22
三、华北地区.....	27
四、华东地区	32
五、华中地区	37
六、西南地区	41
七、华南地区.....	46
附录 4 不同证型食养方举例.....	51
附录 5 高血压水平分级.....	54

成人高血压食养指南（2023年版）

一、前言

高血压是以血压升高为主要特点的全身性疾病。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国18岁及以上居民高血压患病率为27.5%，其中18~44岁、45~59岁和60岁及以上居民高血压患病率分别为13.3%、37.8%和59.2%。我国居民高血压患病率总体呈上升趋势，目前成人高血压患病人数估计为2.45亿。高血压是导致冠心病、脑卒中等心血管疾病、死亡的主要原因之一。2017年，高收缩压(SBP)导致了我国254万人的死亡，其中95.7%死于心血管疾病。如果对高血压患者进行治疗，与维持现状相比每年可减少80.3万例心血管事件，可获得120万质量调整生命年(QALY)。因此，高血压是我国当前面临的重要公共卫生问题。

高血压危险因素多与不合理膳食相关，包括高钠、低钾膳食、过量饮酒等。与膳食密切相关的超重和肥胖也是高血压患病的重要危险因素，尤其是中心性肥胖，与高血压关系更为密切。膳食干预是国内外公认的高血压防治措施，对血压改善极为重要。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、证候给予不同食养方案，在调和气血、平衡人体营养、辅助预防疾病上效果显著。针对不同体质高血压患者，选取不同特性的食物或食药物质食用，可改善患者血压水平。

为辅助预防和控制我国人群高血压的发生发展，改善高血压患者的日常膳食，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和相关证据，以及我国传统中医的理念和调养方案，提出具有多学科优势互补的成人高血压患者食养基本原则和食谱示例。本指南主要面向成人高血压患者以及基层卫生工作者（包括营养指导人员），为高血压辅助预防与改善提供食养指导。有其他合并症的高血压患者，可参考（但不拘泥于）本指南制定食养方案，同时使用者应在医师或营养指导人员等专业人员的指导下，根据患者具体情况设计个性化食养方案。

二、疾病特点与分型

（一）高血压定义与分类。

高血压定义为：在未使用降压药物的情况下，非同日 3 次测量诊室血压¹，收缩压（SBP） $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压（DBP） $\geq 90\text{mmHg}$ 。收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和舒张压 $< 90\text{mmHg}$ 为单纯收缩期高血压。患者既往有高血压史，目前正在使用降压药物，血压虽然低于 140/90mmHg，仍应诊断为高血压。高血压分级及心血管风险分层见附录。

（二）中医对高血压的认识及分型。

高血压属于中医学的“眩晕”“头痛”等范畴。临床主要表现为头晕、头胀、头痛，或头重脚轻，或如坐舟车，常

¹ 诊室血压：由医护人员在标准条件下按统一规范进行测量，是目前诊断高血压、进行血压水平分级以及观察降压疗效的常用方法。

伴耳鸣心悸，血压升高。中医认为高血压病的发生与五志过极、年老体迈、饮食不节等有关，其发病与五脏相关，但主要病位在心、肝、脾、肾，病性有实有虚，临床多以虚实夹杂为主。常见辨证分型及临床表现如下。

肝火上炎证：以头晕胀痛、面红目赤、烦躁易怒为主症，兼见耳鸣如潮、胁痛口苦、便秘溲黄等症，舌红，苔黄，脉弦数。

痰湿内阻证：以头重如裹为主症，兼见胸脘痞闷、纳呆恶心、呕吐痰涎、身重困倦、少食多寐等症，苔腻，脉滑。

瘀血内阻证：以头痛如刺、痛有定处为主症，兼见胸闷心悸、手足麻木、夜间尤甚等症，舌质暗，脉弦涩。

阴虚阳亢证：以眩晕、耳鸣、腰酸膝软、五心烦热为主症，兼见头重脚轻、口燥咽干、两目干涩等症，舌红，少苔，脉细数。

肾精不足证：以心烦不寐、耳鸣腰酸为主症，兼见心悸健忘、失眠梦遗、口干口渴等症，舌红，脉细数。

气血两虚证：以眩晕时作、短气乏力、口干心烦为主症，兼见面白、自汗或盗汗、心悸失眠、纳呆、腹胀便溏等症，舌淡，脉细。

冲任失调证：妇女月经来潮或更年期前后出现头痛、头晕为主症，兼见心烦、失眠、胁痛、全身不适等症，血压波动，舌淡，脉弦细。

三、食养原则和建议

根据营养科学理论、中医理论和目前膳食相关慢性病科学研究文献证据，在专家组共同讨论、建立共识的基础上，对高血压患者的日常食养提出 5 条原则和建议。包括：1. 减钠增钾，饮食清淡。2. 合理膳食，科学食养。3. 吃动平衡，健康体重。4. 戒烟限酒，心理平衡。5. 监测血压，自我管理。

成人高血压患者食养原则和建议



(一) 减钠增钾，饮食清淡。

每人每日食盐摄入量逐步降至 5g 以下；增加富钾食物摄入。清淡饮食，少吃含高脂肪、高胆固醇的食物。

钠盐摄入过多可增加高血压风险。我国居民膳食中 75% 以上的钠来自于家庭烹调盐，其次为高盐调味品。随着膳食模式的改变，加工食品也成为重要的钠盐摄入途径。所有高血压患者均应采取各种措施，限制来源于各类食物的钠盐摄入。

增加膳食中钾摄入量可降低血压。建议增加富钾食物（如新鲜蔬菜、水果和豆类等）的摄入量；肾功能良好者可选择高钾低钠盐。不建议服用钾补充剂（包括药物）来降低血压。肾功能不全者补钾前应咨询医生。

适当选择富含钙、镁的食物。膳食钙摄入不足是我国居民的普遍问题，建议高血压患者适当增加钙的摄入。镁对周围血管系统可以起到血管扩张作用，可对抗高钠的升压作用。

膳食中的饱和脂肪酸可以升高血脂和血清胆固醇水平，从而增加高血压患者发生冠心病、脑卒中等风险。因此，高血压患者要注意限制膳食脂肪和胆固醇摄入量，包括油炸食品和动物内脏。少吃加工红肉制品，如培根、香肠、腊肠等。

（二）合理膳食，科学食养。

1. 合理膳食。平衡膳食应由五大类食物组成：第一类为谷薯类，包括谷类（含全谷物）、薯类与杂豆；第二类为蔬菜和水果；第三类为动物性食物，包括畜、禽、鱼、蛋、奶；第四类为大豆类和坚果；第五类为烹调油和盐。合理膳食是指在平衡膳食基础上，根据患者自身状况，调整优化食物种类和重量，满足自身健康需要。高血压患者应该遵循合理膳食原则，丰富食物品种，合理安排一日三餐。

推荐高血压患者多吃含膳食纤维丰富的蔬果，且深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上，蔬菜和水果不能相互替代；摄入适量的谷类、薯类，其中全谷物或杂豆占谷类的 1/4 ~ 1/2；适当补充蛋白质，可多选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源；限制添加糖摄入；减少摄入食盐及含钠调

调味品（酱油、酱类、蚝油、鸡精、味精等）。高血压患者各类食物的推荐摄入量可参考附录 1。

2. 科学食养。 饮食贵在“不伤其脏腑”，采取有效合理的中医食养对高血压有辅助预防和改善的作用。“辨证施膳”“辨体施膳”是中医食养的基本原则，应针对高血压的不同证型给予相应的饮食。

肝火上炎证：饮食以清淡为主，平肝潜阳。

痰湿内阻证：饮食以清淡易消化、少食多餐为主，健脾运湿。

瘀血内阻证：饮食以清淡、温平为主，活血通络。

阴虚阳亢证：饮食以清淡、养阴生津为主，滋阴潜阳。

肾精不足证：饮食以偏温补为主，补益肝肾。

气血两虚证：饮食以少食多餐、细软滋补为主，补益气血。

冲任失调证：饮食以清淡、富含营养为主，调和冲任。

(三) 吃动平衡，健康体重。

推荐将体重维持在健康范围内：体质指数（BMI）在 18.5 ~ 23.9 kg/m²（65 岁以上老年人可适当增加）；男性腰围 < 85 cm，女性腰围 < 80 cm。建议所有超重和肥胖高血压患者减重。控制体重，包括控制能量摄入和增加身体活动。

能量摄入过多易导致超重和肥胖，每天能量的摄入取决于诸多因素，我国 18 ~ 49 岁成年人轻身体活动水平每日平均能量需要量男性为 2250 kcal，女性为 1800 kcal；超重和肥胖者应减少能量摄入，每天能量摄入比原来减少 300 ~

500kcal，同时控制高能量食物（高脂肪食物、含糖饮料和酒类等）的摄入。

提倡进行规律的中等强度有氧身体运动，减少静态行为时间。一般成年人应每周累计进行 2.5~5 小时中等强度有氧活动，或 1.25~2.5 小时高强度有氧活动。运动可以改善血压水平。建议非高血压人群（为降低高血压发生风险）或高血压患者（为降低血压），除日常活动外，应有每周 4~7 天、每天累计 30~60 分钟的中等强度身体活动。

（四）戒烟限酒，心理平衡。

不吸烟，彻底戒烟，避免被动吸烟。戒烟可降低心血管疾病风险，强烈建议高血压患者戒烟。

不饮或限制饮酒。即使少量饮酒也会对健康造成不良影响。过量饮酒显著增加高血压的发病风险，且其风险随着饮酒量的增加而增加。建议高血压患者不饮酒，饮酒者尽量戒酒。

减轻精神压力，保持心理平衡。精神紧张可激活交感神经从而使血压升高，高血压患者应进行压力管理，可进行认知行为干预，如必要可到专业医疗机构就诊，避免由于精神压力导致的血压波动。规律作息，保证充足睡眠，不熬夜。

（五）监测血压，自我管理。

定期监测血压，了解血压数值及达标状态，遵医嘱进行生活方式干预，坚持长期治疗，自我管理。根据患者的心血管总体风险及血压水平（参见附录 5）进行随诊。

可根据自身健康状况选择适宜的膳食模式。

1. 得舒饮食（DASH）。富含新鲜蔬菜、水果、低脂（或脱脂）乳制品、禽肉、鱼、大豆和坚果以及全谷物，限制含糖饮料和红肉的摄入，饱和脂肪酸和胆固醇水平低，富含钾、镁、钙等矿物质、优质蛋白质和膳食纤维。

2. 东方健康膳食模式。我国东南沿海地区居民高血压、脑卒中的风险较低，期望寿命也较高，东南沿海一带的代表性膳食统称为东方健康膳食模式。其主要特点是清淡少盐、食物多样、谷物为主，蔬菜水果充足，鱼虾等水产品丰富，奶类、豆类丰富等，并且具有较高的身体活动量。

3. 中国心脏健康膳食（CHH-Diet）。与中国城市人群普通膳食相比，本膳食模式减少钠摄入，同时减少了脂肪摄入，增加了蛋白质、碳水化合物、钾、镁、钙和膳食纤维摄入。

附录 1

成人高血压患者的食物选择

一、食物选择

(一) 谷类和薯类。

增加全谷物和薯类食物摄入，粗细搭配。推荐成年居民每天摄入谷类食物（大米、小麦、玉米、小米等）200~300g（其中包含全谷物和杂豆类 50~150g），薯类（红薯、山药等）50~100g；少食用或不食用加入钠盐的谷类制品，如咸味面包、方便面、挂面等。

(二) 动物性食物。

选择鱼、禽、蛋和瘦肉，平均每天 120~200g，少食用或不食用高盐、高脂肪、高胆固醇的动物性食物。推荐吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天 300ml 以上液态奶。

(三) 大豆及其制品。

每日食用适量的大豆及其制品，例如大豆、青豆、豆腐、豆浆、豆腐干等。推荐每日摄入大豆 15~25g，相当于豆浆 220~360g 或者南豆腐 84~140g，其他豆制品按蛋白质含量折算。少食豆豉、豆瓣酱、腐乳等。

(四) 蔬菜和水果。

每日新鲜蔬菜摄入不少于 300g，至少 3 种，最好 5 种以上，且深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上；推荐富钾蔬菜，例如菠菜、芥兰、莴笋叶、空心菜、苋菜、口蘑等；水果每日摄入 200~350g，至少 1 种，最好 2 种以上。

(五) 坚果。

推荐食用原味坚果，每周 50~70g，食用坚果时应注意控制摄入的总能量，合并超重和肥胖者应注意避免脂肪摄入过多。

(六) 油脂。

优先选择富含不饱和脂肪酸的菜籽油、亚麻籽油、橄榄油、葵花籽油、玉米油等。推荐交替使用不同种类的植物油，每天控制在 25~30g。少食用或不食用油炸和含反式脂肪酸的食品。

(七) 酒。

不宜饮酒，饮酒者尽量戒酒。即使少量饮酒也会对健康造成不良影响。

(八) 水、饮料。

不宜饮用含糖饮料，推荐白水，保证摄入充足水分。在温和气候条件下，轻身体活动水平成年人每天喝水 1500~1700ml。

(九) 调味品。

减少摄入食盐及含钠调味品（酱油、酱类、蚝油、鸡精、味精等），每日钠摄入量不超过 2000mg（相当于食盐 5g）。

(十) 其他。

少食用或不食用特别辛辣和刺激性的食物，不推荐饮用浓茶和浓咖啡。

二、不同证型食药物质推荐

表 1.1 高血压不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质	备注
肝火上炎证	菊花、决明子、槐花、槐米、金银花、桑叶、薄荷。	1. 在限定使用范围和剂量内作为食药物质； 2. 食用方法请咨询医师、营养指导人员等专业人员； 3. 试点物质以†标记，非试点地区限执业医师使用。
痰湿内阻证	山楂、薏苡仁、橘皮、藿香、茯苓、佛手、莱菔子、枳椇子、木瓜、桔红、紫苏籽、草果。	
瘀血内阻证	山楂、桃仁、余甘子、鲜白茅根、当归、姜黄。	
阴虚阳亢证	菊花、决明子、葛根、牡蛎、枸杞子、鲜芦根、天麻†。	
肾精不足证	覆盆子、桑椹、莲子、肉桂、枸杞子、牡蛎、百合、黄精、黑芝麻。	
气血两虚证	阿胶、龙眼肉、大枣、蜂蜜、山药、当归、灵芝、黄芪†。	
冲任失调证	枸杞子、覆盆子、桑椹、大枣、当归、阿胶、山药、肉桂。	

附录 2

常见食物交换表

表 2.1 ~ 2.7 根据不同类别食物的营养特点,列举了 7 类食物的换算量,使用者可参考食物交换表和食谱示例,相互交换、合理搭配。

表 2.1 谷、薯类食物等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
谷物	大米、面粉、玉米面、杂粮等(干、生、非加工类制品)	23 ~ 27	大米 1 把
主食制品	馒头、花卷、大饼、烧饼、米饭、面包、面条等(不包括干面条)	34 ~ 38	馒头约半个 米饭半碗 面包 1 片
全谷物	玉米粒(干)、高粱米、小米、荞麦、黄米、燕麦、藜麦、青稞等	23 ~ 27	小米 1 把
杂豆类	绿豆、赤小豆、芸豆、蚕豆、豌豆、眉豆等	23 ~ 27	绿豆 1 把
粉条(丝)及淀粉	粉条、粉丝、团粉、玉米淀粉等	23 ~ 27	粉丝 1 把
糕点和油炸类	蛋糕、江米条、油条、油饼等	20 ~ 23	油条 1/4 根 江米条 5 根
薯芋类	马铃薯、甘薯、木薯、山药、芋头、豆薯等	90 ~ 110	马铃薯半个

表 2.2 蔬菜类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
蔬菜 (综合)	常见蔬菜 (不包含腌制、罐头等制品, 干制蔬菜需换算)	240 ~ 260	——
茄果类	茄子、西红柿、柿子椒、辣椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、冬瓜、南瓜等	360 ~ 400	西红柿约 2 个 黄瓜 1 根
白色叶花茎类菜	白菜、奶白菜、圆白菜、娃娃菜、菜花、白笋、竹笋、百合、鱼腥草等	300 ~ 350	奶白菜 3 把 圆白菜半棵
深色叶花茎类菜	油菜、菠菜、油麦菜、鸡毛菜、香菜、乌菜、萝卜缨、茴香、苋菜等 (特指胡萝卜素含量 $\geq 300 \mu\text{g}$ 的蔬菜)	270 ~ 300	油菜 3 把 菠菜 3 把
根茎类	白萝卜、胡萝卜、水萝卜、山药等 (不包括马铃薯、芋头等薯芋)	280 ~ 320	胡萝卜 1 根 白萝卜半根
鲜豆类	豇豆、扁豆、四季豆、刀豆、豌豆等 (新鲜, 带荚)	150 ~ 170	扁豆 2 把
蘑菇类 (鲜)	香菇、草菇、平菇、白蘑、金针菇等鲜蘑菇	270 ~ 300	平菇 2 把
蘑菇类 (干)	香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等干制品	25 ~ 30	香菇 1 把

注: 如混食多种蔬菜时, 选择蔬菜 (综合) 的份量; 如果单选某类蔬菜, 按类确定份量。

表 2.3 水果类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
水果 (综合)	常见水果 (不包括糖渍、罐头类制品, 干制水果需换算)	140~160	——
柑橘类	橘子、橙子、柚子、柠檬等	180~220	橘子 2 个 橙子 1 个
仁果、核果、瓜果类	苹果、梨、桃、李子、杏、樱桃、甜瓜、西瓜、黄金瓜、哈密瓜等	160~180	苹果 1 个
浆果类	葡萄、石榴、柿子、桑椹、草莓、无花果、猕猴桃等	140~160	草莓 7 颗 猕猴桃 2 个
枣和热带水果	各类鲜枣、芒果、荔枝、桂圆、菠萝、香蕉、榴莲、火龙果等	70~90	鲜枣 7 个 香蕉 1 根 荔枝 4 颗
干果	葡萄干、杏干、苹果干等	24~28	葡萄干 1 把

注: 如混食多种水果时, 选择水果 (综合) 的份量; 如果单选某类水果, 按类确定份量。

表 2.4 肉类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
畜肉类 (综合)	常见禽畜肉类	40~60	——
畜肉类 (纯瘦, 脂肪 ≤ 5%)	牛里脊、羊里脊等	70~90	约手掌大
畜肉类 (瘦, 脂肪 6%~15%)	猪里脊、牛腱子、羊腿肉等	50~70	牛腱子 1 块
畜肉类 (肥瘦, 脂肪 16%~35%)	前臀尖、猪大排等	25~35	猪大排 1 块
畜肉类 (较肥, 脂肪 36%~50%)	五花肉、肋条肉等	15~25	五花肉 1 块
畜肉类 (肥, 脂肪 ≥ 85%)	肥肉、板油等	10~13	肥肉 1 粒
禽肉类	鸡、鸭、鹅、火鸡等	40~60	鸡肉 1 块
畜禽内脏类	猪肝、猪肚、牛舌、羊肾、鸡肝、鸡心、鸭肫等	60~80	猪肝 1 块
蛋类	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等	50~70	鸡蛋 1 个
鱼类	鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、黄花鱼、带鱼、鲳鱼、鲈鱼等	60~90	鲤鱼 1 块
虾蟹贝类	河虾、海虾、河蟹、海蟹、河蚌、蛤蜊、蛭子等	100~130	海虾 5 只 河蟹 2 只

注：如不便判断脂肪含量，选择畜肉（综合）的份量，否则按类确定份量。五花肉、肥肉宜减少食用频次或摄入总量。

表 2.5 坚果类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
淀粉类坚果 (碳水化合物 ≥ 40%)	板栗、白果、芡实、莲子等	24~26	板栗 4 颗 莲子 1 把
高脂类坚果 (脂肪 ≥ 40%)	松子、核桃、葵花子、南瓜子、杏仁、榛子、开心果、芝麻等	12~16	葵花子 1 把 杏仁 1 把 核桃 2 颗
中脂类坚果 (脂肪 20%~40%)	腰果、胡麻子、核桃 (鲜)、白芝麻等	18~22	腰果 1 把 芝麻 1 把

表 2.6 大豆、乳及其制品等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
大豆类	黄豆、黑豆、青豆	18~22	黄豆 1 把
豆粉	黄豆粉	18~22	2 汤勺
豆腐	北豆腐	80~100	1/3 盒
	南豆腐	140~160	半盒
豆皮 (干)	豆腐干、豆腐丝、素鸡、素什锦等	40~60	豆腐丝 1 把
豆浆	豆浆	320~350	1 杯半
液态乳	纯牛乳 (全脂)、鲜牛乳	130~150	2/3 杯
发酵乳	酸奶 (全脂)	90~110	半杯
乳酪	乳酪、干酪	23~25	1 块
乳粉	全脂乳粉	18~20	2 瓷勺

表 2.7 调味料类的盐含量等量交换表 (2000mg 钠或 5g 盐)

类别	每份质量 (g)	钠含量 (mg)	盐含量 (g)	主要食物
食用盐	5	2000	5	精盐、海盐等
鸡精	10	2000	5	鸡精
味精	24	2000	5	味精
豆瓣酱类	30	2000	5	豆瓣酱、辣椒酱、辣酱等
酱油	32	2000	5	生抽、老抽等
咸菜类	63	2000	5	榨菜、酱八宝菜、腌雪里蕻、腌萝卜干等
黄酱类	78	2000	5	黄酱、花生酱、甜面酱、海鲜酱等
腐乳	84	2000	5	红腐乳、白腐乳、臭腐乳等

附录 3

不同地区食谱示例

表 3.1 ~ 3.7 参考不同地区饮食实践，融合食药物质和传统食养方案，经过专家讨论优化，给出了七大地区四季食谱示例（以生重计）。食谱适合轻身体活动水平的成人高血压患者，一天食谱的能量在 1600 ~ 2000kcal 范围，可结合自身活动量及其他因素合理调整能量。使用者可参照食养原则和建议，结合食物交换表，根据患者具体情况进行合理搭配。

一、东北地区

我国东北地区土壤肥沃，主要种植大豆、玉米、粳米、高粱、土豆等；牧区面积广阔，适于牛、羊、马、驼等牲畜饲养，属于天然牧场。居民饮食以主食、畜禽肉及奶类（牧区）为主，味重色浓；烹饪方式以炖菜为主，肥厚实在。本系列食谱遵循高血压患者食养原则，合理搭配东北地区特色食材，在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，尽可能的降低油盐使用量。东北地区食谱示例见表 3.1。

表 3.1 东北地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	燕麦馒头（面粉 50g，燕麦 20g） 牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 芝麻菠菜（菠菜 100g，芝麻 3g） 葡萄干（10g）
中餐	糙米饭（糙米 30g，大米 20g，黑豆 20g） 胡萝卜炖牛肉（牛肉 70g，胡萝卜 100g） 椒油莴笋丝（莴笋 150g，尖椒 10g） 虾皮冬瓜汤（冬瓜 50g，虾皮 5g）
晚餐	花椒卷（面粉 50g，花椒*10g） 肉片炒青椒苦瓜（猪里脊肉 20g，青椒 100g，苦瓜 50g）

	柿子椒炒西芹（西芹 100g，柿子椒 20g） 小米粥（小米 30g） 香蕉（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
春季食谱 2	
早餐	豆沙包（面粉 50g，赤小豆*15g） 豆浆（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌莴笋丝（莴笋 100g）
中餐	莜面（莜麦面粉 100g） 香菇土豆炖羊肉（羊肉 25g，香菇 50g，土豆 50g） 素炒西葫芦（西葫芦 100g） 口蘑汤（口蘑 50g，香菜 10g）
晚餐	燕麦米饭（大米 50g，燕麦 25g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 100g） 蚝油生菜（生菜 150g） 粉丝白菜汤（粉丝 25g，白菜 50g） 苹果（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
春季食谱 3	
早餐	荞面饼（面粉 50g，荞麦面粉 30g，鸡蛋 50g） 黑豆豆浆（黑豆 50g） 洋葱拌黄瓜（洋葱 50g，黄瓜 50g） 凉拌莴笋丝（莴笋 100g）
中餐	二米饭（大米 50g，小米 50g） 手把肉（羊肉 25g） 蒜蓉西兰花（西兰花 150g） 紫菜木耳鲫鱼汤（鲫鱼 50g，木耳 30g，紫菜 10g）
晚餐	玉米面发糕（面粉 50g，玉米面 50g） 肉丝炒蒜苔（猪瘦肉 25g，蒜苔 100g） 土豆丝炒绿豆芽（绿豆芽 100g，土豆 50g，韭菜 50g） 大枣酸枣仁汤（酸枣仁*20g，大枣*20g） 鸭梨（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
夏季食谱 1	
早餐	蔬菜饼（面粉 50g，西兰花 50g） 牛奶燕麦粥（牛奶 250ml，燕麦 50g） 木耳拌秋葵（木耳 20g，秋葵 50g）
中餐	二米饭（大米 30g，小米 20g） 小鸡炖榛蘑（鸡肉 100g，榛蘑 20g） 凉拌菠菜（菠菜 100g） 煎蛋丝瓜汤（鸡蛋 50g，丝瓜 100g）
晚餐	青菜鲜虾面（面粉 50g，香菇 50g，油麦菜 50g，虾 50g） 凉拌菜（柿子椒 50g，西红柿 50g，胡萝卜 50g，生菜 50g）

	葡萄 (200g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 3g
夏季食谱 2	
早餐	煎饼 (面粉 75g, 鸡蛋 50g, 生菜 50g) 豆浆 (250ml) 凉拌茄子 (茄子 100g)
中餐	二米饭 (大米 50g, 小米 20g) 精烩菜 (猪肉 50g, 土豆 50g, 粉条 50g, 豆腐 50g) 小炒素三鲜 (白玉菇 50g, 木耳 20g, 芹菜 50g) 裙带菜山药汤 (裙带菜 10g, 山药*50g)
晚餐	椒盐蒸饼 (面粉 50g, 花椒*10g) 炖鲤鱼 (鲤鱼 100g) 西葫芦炒鸡肉 (西葫芦 100g, 鸡肉 50g) 大枣银耳姜汤 (大枣*20g, 银耳 20g, 生姜*20g) 草莓 (200g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 3g
夏季食谱 3	
早餐	酸奶饼 (面粉 100g, 酸奶 100g) 奶茶 (牛奶 250ml, 茶叶 10g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 西兰花胡萝卜 (西兰花 50g, 胡萝卜 25g)
中餐	二米饭 (大米 50g, 小米 20g) 蒜蓉娃娃菜 (娃娃菜 100g) 凉拌沙葱 (沙葱 100g) 排骨莲藕汤 (猪排骨 100g, 莲藕 50g)
晚餐	三鲜馄饨 (面粉 100g, 虾仁 50g, 香菇 20g, 豆腐 50g, 木耳 20g) 杏 (200g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 3g
秋季食谱 1	
早餐	紫薯蛋卷 (面粉 50g, 紫薯 30g, 鸡蛋 50g) 牛奶 (250ml) 洋葱拌西兰花 (西兰花 100g, 洋葱 50g)
中餐	玉米粑粑 (玉米 100g) 酸菜炖排骨 (酸菜 50g, 猪排骨 30g) 尖椒豆腐皮 (尖椒 100g, 豆腐皮 50g) 银耳百合莲子汤 (银耳 15g, 莲子*20g, 百合*25g)
晚餐	花椒卷 (面粉 60g, 花椒*10g) 大拌菜 (黄瓜 20g, 胡萝卜 20g, 小葱 20g, 木耳 20g, 香菜 20g) 菌菇炒肉片 (鸡腿菇 20g, 猪瘦肉 30g) 小米粥 (小米 20g) 香蕉 (200g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 3g

秋季食谱 2	
早餐	酸奶燕麦片（酸奶 200g，燕麦 50g） 全麦面包片（50g） 炆拌白菜（白菜 100g）
中餐	二米饭（大米 50g，小米 20g） 猪肉土豆炖豆角（五花肉 50g，土豆 50g，豆角 50g） 清炒苦瓜（苦瓜 150g） 胡辣汤（白菜 50g，豆腐 20g，金针菇 20g，香菇 20g，菠菜 20g） 西瓜（200g）
晚餐	玉米面发糕（面粉 20g，玉米面 30g） 木耳炒菜花（木耳 20g，菜花 100g） 醋溜土豆丝（土豆 100g，青椒 50g） 西红柿胡萝卜牛肉汤（西红柿 100g，牛肉 50g，胡萝卜 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
秋季食谱 3	
早餐	羊肉烧麦（面粉 50g，羊肉 50g，葱 100g） 牛奶（250ml） 凉拌芹菜（芹菜 100g，花生 30g）
中餐	燕麦米饭（大米 50g，燕麦 25g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 100g） 西红柿炒鸡蛋（鸡蛋 50g，西红柿 100g） 蒜泥茄子（茄子 150g） 白菜粉丝汤（白菜 50g，粉丝 50g）
晚餐	青菜肉丝面（面粉 100g，油麦菜 50g，猪肉 20g，香菜 10g） 蒸红薯（红薯 100g） 凉拌菠菜（菠菜 100g） 葡萄（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
冬季食谱 1	
早餐	玉米饼（面粉 30g，玉米面 20g） 牛奶（250ml） 凉拌豆芽（绿豆芽 100g）
中餐	莜面蒸饺（莜麦面粉 50g，韭菜 50g，鸡蛋 30g，木耳 20g，粉条 30g） 白萝卜炖牛肉（牛肉 80g，白萝卜 50g） 素烧茄子（茄子 100g） 上汤娃娃菜（娃娃菜 50g）
晚餐	蒸南瓜（南瓜 50g） 疙瘩汤（面粉 50g，西红柿 50g，菠菜 30g，鸡蛋 20g） 蒜苔炒肉（蒜苔 50g，猪瘦肉 40g） 干煸豆角（豆角 50g） 橘子（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g

冬季食谱 2	
早餐	粘豆包（黄米 30g，糯米 30g，赤小豆*15g） 豆腐脑（250g） 凉拌奶白菜（奶白菜 50g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，燕麦 20g，绿豆 10g） 羊肉白菜炖粉条（羊肉 50g，白菜 50g，粉条 50g） 荷塘小炒（莲藕 50g，四季豆 50g，木耳 30g） 口蘑丝瓜汤（口蘑 50g，丝瓜 100g）
晚餐	韭菜盒子（面粉 80g，韭菜 50g） 木须肉（猪肉 25g，鸡蛋 50g，黄瓜 50g，木耳 30g） 炝炒圆白菜（圆白菜 100g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 50g，鸡蛋 10g） 猕猴桃（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
冬季食谱 3	
早餐	燕麦馒头（面粉 50g，燕麦 20g） 牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 清炒油麦菜（油麦菜 100g）
中餐	玉米饼（面粉 50g，玉米面 50g） 孜然羊肉（羊肉 50g，洋葱 50g，香菜 50g） 家常沙拉（苦菊 30g，生菜 30g，紫甘蓝 30g，黄瓜 30g，西兰花 30g） 金汤菌菇羹（金针菇 50g，香菇 20g，胡萝卜 20g，火腿 20g）
晚餐	菜包饭（生菜 50g，大米 80g，猪肉 30g，洋葱 30g，鸡蛋 30g，土豆 30g，香菜 10g） 豆腐炖鱼（草鱼 50g，豆腐 50g） 黄芪萝卜汤（白萝卜 50g，黄芪*5g） 橙子（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本系列食谱可提供能量 1600~2000kcal，全天钠 < 2000mg，钾 > 2500mg。 2. *为食谱中用到的食药物质：如酸枣仁、大枣、花椒等。黄芪，非试点地区执业医师使用。	

二、西北地区

我国西北地域广阔，饮食文化历史悠久，是多民族聚居地区，各地饮食各有特色。西北地区食材广泛，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。本系列食谱遵循高血压患者食养原则，合理搭配西北地区各季特色食材，在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，尽可能的降低油盐使用量。西北地区食谱示例见表 3.2。

表 3.2 西北地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	大枣莲子粥（糯米 30g，莲子*10g，大枣*10g） 菜包子（白菜 50g，面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
加餐	牛奶（200ml）
中餐	杂粮馒头（玉米面 10g，荞麦面粉 10g，面粉 20g） 豆芽炒粉条（黄豆芽 80g，粉条 60g） 冬瓜炖排骨（冬瓜 100g，猪排骨 40g，海带 30g）
加餐	葡萄（100g），西柚（150g）
晚餐	搅团（油菜 50g，土豆 20g，蒜苗 20g，韭菜 20g，荞麦面粉 60g，面粉 20g） 虾皮萝卜汤（白萝卜 50g，虾皮 5g） 莴笋炒牛肉（莴笋 60g，牛肉 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	菜包子（地皮菜 40g，面粉 70g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（250ml）
加餐	草莓（50g），梨（150g）
中餐	炸酱面（油麦菜 100g，猪肉 20g，面粉 100g） 清炒菠菜（菠菜 100g） 炒猪肝（莴笋 60g，猪肝 20g）
晚餐	米饭（大米 80g） 土豆炖牛肉（土豆 100g，洋葱 10g，牛肉 50g） 海带豆芽汤（海带 60g，绿豆芽 40g）

油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 5g
春季食谱 3	
早餐	全麦馒头 (全麦面粉 60g) 煎荷包蛋 (鸡蛋 50g) 凉拌三丝 (胡萝卜 50g, 海带 20g, 豆腐丝 50g) 低脂牛奶 (250ml)
中餐	杂豆饭 (大米 80g, 赤小豆*10g) 蒜苔木耳炒鸡肉 (蒜苔 75g, 木耳 10g, 鸡肉 25g) 杏鲍菇炒油菜 (杏鲍菇 80g, 油菜 75g) 萝卜虾仁汤 (白萝卜 100g, 虾仁 50g)
晚餐	蔬菜卷饼 (生菜 100g, 面粉 50g) 蒸红薯 (红薯 50g) 豆芽炒韭菜 (绿豆芽 50g, 韭菜 50g) 青椒炒豆皮 (豆腐皮 100g, 青椒 50g, 木耳 10g) 荠菜猪肝汤 (荠菜 100g, 猪肝 50g, 枸杞子*5g, 生姜*2g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
夏季食谱 1	
早餐	馒头 (面粉 80g) 奶茶 (牛奶 200ml, 砖茶 2g, 减少或者不添加盐) 凉拌海带丝 (海带 50g)
中餐	米饭 (大米 80g) 青椒肉丝 (青椒 200g, 猪瘦肉 50g) 炒土豆丝 (土豆 150g) 紫菜蛋花汤 (鸡蛋 10g, 紫菜 2g, 虾皮 3g)
加餐	苹果 (150g)
晚餐	狗浇尿 (地方特色面点) (面粉 50g, 青稞粉 30g) 红豆小米花生粥 (赤小豆*5g, 小米 25g, 花生 5g) 炒菜瓜 (菜瓜 200g, 羊肉 40g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 5g
夏季食谱 2	
早餐	馒头 (面粉 50g) 奶茶 (牛奶 200ml, 砖茶 2g, 减少或者不添加盐) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 凉拌黄瓜 (黄瓜 50g)
加餐	苹果 (150g), 葵花子 (10g)
中餐	米饭 (大米 80g) 青椒肉丝 (青椒 180g, 猪肉 50g) 清炒芹菜 (芹菜 100g) 紫菜虾皮汤 (紫菜 2g, 虾皮 10g, 香菜 5g)
晚餐	玉米饼 (玉米面 40g, 面粉 30g) 牛肉砂锅 (土豆 20g, 豆腐 20g, 鹌鹑蛋 15g, 牛肉 50g, 豆腐皮 15g, 海带 30g, 小白菜 40g, 鸭血 25g, 胡萝卜 30g, 鸡腿菇 10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 3g
夏季食谱 3	

早餐	绿豆粥（绿豆 5g，大米 25g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌芹菜花生米（木耳 10g，芹菜 20g，花生 10g，胡萝卜 10g） 低脂牛奶（250ml）
中餐	菠菜面（菠菜 5g，面粉 90g） 青瓜木耳炒山药（山药*50g，木耳 5g，胡萝卜 10g，黄瓜 10g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 100g） 丝瓜蘑菇汤（丝瓜 75g，口蘑 25g）
晚餐	八宝粥（薏苡仁*10g，大米 20g，莲子*5g，大枣*5g，赤小豆*3g） 蒸南瓜（南瓜 75g） 酸辣土豆片（土豆 100g） 蒜苔炒肉丝（蒜苔 100g，猪里脊肉 25g） 玉米须茶（玉米须 3g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 1	
早餐	白饼（面粉 60g） 牛杂汤（牛肚 15g，牛肉 15g，牛肝 15g，蒜苗 10g，香菜 5g）
加餐	橙子（150g），花生（20g），牛奶（250ml）
中餐	花卷（面粉 85g） 冬瓜炖排骨（冬瓜 100g，猪排骨 60g，香菇 10g） 炒青菜（油麦菜 100g） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g，虾皮 10g）
晚餐	羊肉寸寸面（面粉 80g，羊肉 20g，香菜 10g，豆腐 10g，小白菜 20g，菠菜 40g） 凉拌菜（海带 50g，木耳 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 2	
早餐	花卷（面粉 50g） 八宝粥（小米 10g，黑米 10g，黑豆 10g，枸杞子*8g，花生 10g，桂圆*5g，大枣*5g） 凉拌莴笋丝（莴笋 50g）
加餐	桃（180g），山核桃（10g），牛奶（200ml）
中餐	米饭（大米 80g） 辣子牛肉（青椒 120g，牛肉 60g） 酸辣土豆丝（土豆 90g，青椒 25g）
晚餐	炒饭（大米 80g，胡萝卜 35g，鸡蛋 40g，青椒 25g，鸡肉 30g） 西红柿海带汤（西红柿 70g，油菜 65g，海带 45g，虾皮 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
秋季食谱 3	
早餐	馒头（面粉 50g） 粉汤（菠菜 60g，粉条 15g，豆腐 10g，木耳 10g，柿子椒 10g，蒜苗 10g，银耳 5g，牛肉 7g） 酸奶（100g）
中餐	面条（面粉 90g）

	蘑菇炒牛肉（平菇 60g，青椒 15g，牛腩 50g） 西红柿炒鸡蛋（西红柿 70g，鸡蛋 50g）
加餐	苹果（180g），花生（10g）
晚餐	羊肉面片（面粉 70g，油菜 70g，土豆 60g，白萝卜 65g，羊肉 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
冬季食谱 1	
早餐	糌粑（青稞粉 50g，曲拉 16g） 奶茶（牛奶 200ml，砖茶 2g，减少或者不添加盐） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
加餐	香蕉（160g）
中餐	米饭（大米 80g） 白菜炒粉条（白菜 100g，粉条 50g，青椒 70g） 青椒炒牛肉（牛肉 50g，青椒 50g）
晚餐	馒头（面粉 80g） 冬瓜排骨汤（猪排骨 50g，冬瓜 100g，豆腐 35g，海带 35g，虾皮 5g，香菜 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
冬季食谱 2	
早餐	玉米饼（玉米面 50g） 八宝粥（小米 10g，黑米 10g，黑豆 10g，枸杞子*8g，花生 5g，桂圆*5g，大枣*5g） 凉拌豆腐丝（豆腐丝 50g）
中餐	米饭（大米 80g） 辣子牛肉（青椒 60g，牛肉 50g） 酸辣土豆丝（土豆 70g，青椒 20g）
加餐	桃（180g），山核桃（10g），牛奶（250ml）
晚餐	蛋炒饭（大米 50g，胡萝卜 15g，鸡蛋 50g，青椒 10g） 青椒肉丝（猪肉 50g，青椒 50g） 西红柿海带汤（西红柿 70g，油菜 50g，海带 45g，虾皮 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
冬季食谱 3	
早餐	香菇青菜包（油菜 10g，香菇 5g，面粉 25g） 燕麦大枣粥（燕麦 15g，大枣*10g，大米 20g） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 凉拌三丝（海带 50g，洋葱 20g，胡萝卜 20g）
中餐	炸酱面（面粉 100g，黄瓜 50g，绿豆芽 50g） 酸辣白菜（白菜 150g） 肉末豆腐（猪肉 10g，南豆腐 50g） 玉米乌鸡汤（玉米 50g，乌鸡肉 50g，山药*25g，胡萝卜 25g）
加餐	酸奶（150g）
晚餐	全麦馒头（全麦面粉 50g） 烤红薯（红薯 50g） 茭白炒肉（茭白 80g，猪里脊肉 20g）

	炒菜花 (菜花 100g) 萝卜鸡蛋汤 (白萝卜 50g, 鸡蛋 20g, 枸杞子*5g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
注: 1. 本系列食谱可提供能量 1600~2000kcal, 全天钠 < 2000mg, 钾 > 2500mg。 2. *为食谱中用到的食药物质: 如枸杞子、山药、大枣等。	

三、华北地区

我国华北地区属于典型的温带季风气候，夏季炎热多雨，冬季寒冷干燥。华北地区的地貌复杂多样，因此饮食习惯也不尽相同。城乡居民主食以面食为主，常吃杂粮，偶有大米；馒头、烙饼、面条、饺子、窝窝头、玉米粥、小米粥等是其日常主食；蔬菜水果品种丰富。本系列食谱遵循高血压患者食养原则，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。华北地区食谱示例见表 3.3。

表 3.3 华北地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	豆浆 (200ml) 花卷 (面粉 50g) 香椿炒鸡蛋 (香椿 50g, 鸡蛋 50g) 拌海带丝 (海带 50g) 苹果 (200g)
中餐	杂粮米饭 (黑米 35g, 大米 50g) 芦笋牛柳 (牛肉 50g, 芦笋 100g) 素炒油麦菜 (油麦菜 150g) 紫菜蛋花汤 (紫菜 3g, 鸡蛋 30g)
晚餐	全麦馒头 (面粉 50g, 全麦面粉 25g) 素炒圆白菜 (圆白菜 150g) 西兰花炒肉 (西兰花 100g, 猪瘦肉 30g) 鲫鱼豆腐汤 (鲫鱼 30g, 北豆腐 30g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 4g
春季食谱 2	
早餐	低脂牛奶 (250ml) 芹菜鸡蛋玉米面饼 (芹菜叶 100g, 鸡蛋 50g, 玉米面 50g) 黄花菜炒木耳 (黄花菜 30g, 木耳 10g) 苹果 (200g)
中餐	山药米饭 (山药*50g, 大米 50g) 香菇炒油菜 (香菇 50g, 油菜 100g) 西芹炒虾仁 (西芹 100g, 虾仁 40g) 海带牛肉汤 (牛肉 20g, 海带 50g, 北豆腐 30g, 胡萝卜 50g, 枸杞子*8g)
晚餐	花卷 (面粉 50g) 洋葱炒牛肉 (牛肉 30g, 洋葱 100g) 蒜蓉菠菜 (菠菜 100g)

	藜麦小米粥（小米 35g，藜麦 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
春季食谱 3	
早餐	核桃豆浆（核桃 10g，黄豆 25g） 蒸红薯、山药（红薯 150g，山药*50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 拌海带丝（海带 50g） 苹果（150g）
中餐	杂粮米饭（黑米 15g，小米 15g，大米 50g） 青椒牛柳（牛肉 50g，青椒 100g） 素炒菠菜（菠菜 150g） 紫菜虾皮汤（紫菜 5g，虾皮 5g）
加餐	无糖酸奶（100g），香蕉（100g），樱桃（50g）
晚餐	全麦馒头（面粉 50g，全麦面粉 50g） 素炒圆白菜（圆白菜 100g） 西兰花胡萝卜炒木耳（西兰花 100g，胡萝卜 50g，木耳 10g） 鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 50g，北豆腐 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
夏季食谱 1	
早餐	香菇鸡肉青菜粥（香菇 10g，鸡肉 20g，油菜 50g，大米 25g） 煮玉米（玉米 200g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 木耳拌西芹（木耳 10g，西芹 100g） 香蕉（180g）
茶饮	槐米茶（槐米*15g）
中餐	杂粮米饭（糙米 25g，大米 40g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 70g） 素炒西葫芦（西葫芦 200g） 紫菜蛋花汤（紫菜 5g，鸡蛋 30g）
晚餐	紫米馒头（面粉 25g，紫米面 25g） 蒜蓉丝瓜（丝瓜 100g） 肉末茄子（茄子 200g，猪瘦肉 50g） 小米粥（小米 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
夏季食谱 2	
早餐	低脂牛奶（250ml） 全麦馒头（面粉 25g，全麦面粉 25g） 素炒双丝（胡萝卜 100g，豆腐丝 50g） 西瓜（200g）
中餐	二米饭（大米 50g，小米 25g） 香菇炒油菜（香菇 50g，油菜 150g） 苦瓜炒虾仁（苦瓜 100g，虾仁 50g） 丝瓜蛋花汤（丝瓜 50g，鸡蛋 50g）
晚餐	花卷（面粉 50g）

	青椒炒牛肉（牛肉 50g，青椒 100g） 木耳炒长豆角（豆角 150g，木耳 5g） 绿豆稀饭（大米 25g，绿豆 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
夏季食谱 3	
早餐	香菇鸡肉青菜粥（香菇 10g，鸡胸肉 25g，油菜 50g，大米 25g） 煮玉米（玉米 200g） 木耳拌西芹（木耳 10g，西芹 100g） 无糖酸奶（100g）
中餐	杂粮米饭（糙米 25g，燕麦 25g，大米 50g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 50g） 素炒西葫芦（西葫芦 200g） 西红柿蛋花汤（西红柿 100g，鸡蛋 50g）
加餐	核桃（10g），香蕉（200g）
晚餐	全麦馒头（面粉 50g，全麦面粉 50g） 蒜蓉芥兰（芥兰 100g） 肉末茄子（茄子 200g，猪瘦肉 50g） 大枣豆浆（黄豆 25g，大枣*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
秋季食谱 1	
早餐	低脂牛奶（200ml） 胡萝卜丝鸡蛋饼（胡萝卜 50g，鸡蛋 50g，面粉 50g） 炒芹菜（西芹 100g） 橙子（200g）
茶饮	无花果茶（无花果干 10g）
中餐	紫薯米饭（紫薯 50g，大米 75g） 炒鸡丁（鸡肉 50g，黄瓜 100g，柿子椒 50g） 素炒娃娃菜（娃娃菜 100g） 西红柿蛋花汤（西红柿 150g，鸡蛋 30g）
晚餐	花卷（面粉 50g） 杏鲍菇炒牛肉（牛肉 50g，杏鲍菇 100g） 蒜蓉菠菜（菠菜 100g） 藜麦小米粥（小米 30g，藜麦 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
秋季食谱 2	
早餐	燕麦小米粥（燕麦 25g，小米 30g） 煮玉米（玉米 200g） 茶鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌黄瓜（黄瓜 50g） 橘子（200g）
中餐	杂粮米饭（赤小豆*25g，大米 75g） 茭白炒肉（茭白 100g，猪里脊肉 50g） 素炒油麦菜（油麦菜 150g） 紫菜蛋花汤（紫菜 5g，鸡蛋 30g）

晚餐	全麦馒头（面粉 50g，全麦面粉 25g） 虾米烧冬瓜（冬瓜 150g，虾米 20g） 西兰花炒肉（西兰花 100g，鸡胸肉 50g） 海带豆腐汤（海带 50g，南豆腐 70g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
秋季食谱 3	
早餐	黑芝麻奶（黑芝麻*10g，牛奶 250ml） 胡萝卜丝鸡蛋饼（胡萝卜 50g，鸡蛋 50g，面粉 50g） 浇汁秋葵（秋葵 50g） 橙子（200g）
中餐	紫薯米饭（紫薯 30g，大米 50g） 炒鸡丁（鸡肉 50g，黄瓜 100g，柿子椒 50g） 清炒莴笋（莴笋 100g） 青菜豆腐汤（小白菜 100g，北豆腐 50g）
晚餐	紫米花卷（面粉 50g，紫米面 20g） 韭菜炒河蚌（河蚌 100g，韭菜 50g） 素炒西兰花（西兰花 200g） 藜麦小米粥（小米 15g，藜麦 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
冬季食谱 1	
早餐	玉米碴粥（玉米碴 30g） 烤红薯（红薯 50g） 茶鸡蛋（鸡蛋 50g） 木耳拌西芹（木耳 5g，西芹 100g） 柚子（200g）
茶饮	楂芹果冰饮（鲜山楂*30g，苹果 30g，芹菜 100g）
中餐	杂粮米饭（燕麦 25g，大米 50g） 清蒸罗非鱼（罗非鱼 75g） 素炒油麦菜（油麦菜 200g） 紫菜蛋花汤（紫菜 5g，鸡蛋 30g）
晚餐	全麦馒头（面粉 50g，全麦面粉 25g） 素烧冬瓜（冬瓜 200g） 洋葱牛柳（洋葱 100g，牛肉 50g） 翡翠白玉汤（白菜 100g，北豆腐 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
冬季食谱 2	
早餐	脱脂牛奶（250ml） 蒸南瓜（南瓜 100g） 素炒丝瓜（丝瓜 50g） 香蕉（200g）
中餐	红薯杂粮饭（红薯 50g，小米 15g，糙米 15g） 笋炒冬瓜条（冬瓜 150g，莴笋 50g） 鱼香肉丝（胡萝卜 50g，猪肉 50g，木耳 5g，青椒 20g） 鲫鱼萝卜丝汤（鲫鱼 50g，南豆腐 40g，白萝卜 100g）

晚餐	花卷（面粉 50g） 木须肉（鸡肉 50g，鸡蛋 20g，木耳 5g） 蒜蓉娃娃菜（娃娃菜 200g） 黑米小米粥（小米 15g，黑米 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
冬季食谱 3	
早餐	玉米碴粥（玉米碴 25g） 烤红薯（红薯 100g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 木耳拌西芹（木耳 10g，西芹 100g）
中餐	杂粮米饭（燕麦 15g，黑米 15g，大米 50g） 韭菜炒豆皮（豆腐皮 100g，韭菜 50g） 素炒油麦菜（油麦菜 200g） 莲藕玉米排骨汤（莲藕 50g，玉米 50g，猪排骨 50g）
加餐	石榴（100g），冬枣（100g）
晚餐	莜面栲栳栳（莜麦面粉 75g） 素烧冬瓜（冬瓜 200g） 浇汁萝卜（白萝卜 100g） 酱牛肉（牛腱子肉 75g） 菌菇汤（金针菇 15g，蟹味菇 10g，香菇 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1. 本系列食谱可提供能量 1600~2000kcal，全天钠 < 2000mg，钾 > 2500mg。 2. *为食谱中用到的食药物质：如山药、槐米、枸杞子等。	

四、华东地区

我国华东地区是指中国东部八个省市，华东大部分地区主食以大米为主，饮食方面讲究荤素搭配。尤其是浙江、上海、江苏、福建等东部沿海地区食物多样、蔬菜水果豆制品丰富、鱼虾水产多，具有东方健康膳食模式的特点。另外，华东地区丰富的“食药物质”如菊花、黄精等，对高血压食养有重要作用。本系列食谱遵循高血压患者食养原则，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。华东地区食谱示例见表 3.4。

表 3.4 华东地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	小米糕（面粉 25g，小米面 25g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 炆拌生菜（生菜 100g） 低脂牛奶（200ml）
茶饮	三宝茶（菊花*6g，罗汉果*6g，普洱茶 6g）
中餐	馒头（面粉 70g） 玉米炖猪排（玉米 100g，猪排骨 50g） 西兰花炒胡萝卜（西兰花 150g，胡萝卜 60g） 凉拌菠菜（菠菜 150g）
加餐	香蕉（100g）
晚餐	二米饭（粳米 40g，小米 30g） 芹菜炒肉丝（芹菜 150g，猪瘦肉 25g） 韭菜炒春笋（春笋 100g，韭菜 60g） 西红柿菌菇枸杞汤（西红柿 60g，白玉菇 20g，枸杞子*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	荠菜包子（面粉 40g，荠菜 50g） 凉拌黄豆芽（黄豆芽 60g） 山药薏苡仁糊（山药*30g，薏苡仁*30g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
中餐	粳米饭（粳米 80g） 西红柿牛肉煲（牛里脊肉 50g，西红柿 100g） 香菇炒油菜（香菇 60g，油菜 120g） 清炒莴笋（莴笋 150g）

加餐	苹果 (200g), 低脂牛奶 (200ml)
晚餐	红豆米饭 (赤小豆*10g, 粳米 70g) 清蒸带鱼 (带鱼 80g) 百合芦笋 (百合*20g, 芦笋 100g) 蒿菜肉丸汤 (蒿菜 80g, 猪肉 20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 4g
春季食谱 3	
早餐	牛奶麦片 (牛奶 250ml, 燕麦片 50g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 红萝卜炒圆白菜 (圆白菜 80g, 红萝卜 30g)
中餐	米饭 (大米 100g, 黑米 20g) 口蘑炒豆腐 (口蘑 60g, 豆腐 25g, 蒜苗 10g) 紫菜蛋汤 (鸡蛋 20g, 紫菜 5g) 清蒸黄鱼 (黄鱼 70g) 清炒菠菜 (菠菜 130g)
加餐	猕猴桃 (100g)
晚餐	米饭 (大米 90g) 冬瓜汤 (冬瓜 20g, 鸡肉 20g) 清炒油麦菜 (油麦菜 150g) 西红柿牛柳 (西红柿 50g, 牛肉 50g, 金针菇 30g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
夏季食谱 1	
早餐	香菇青菜包 (香菇 20g, 油菜 50g, 面粉 30g) 豆浆 (200ml) 煮玉米 (玉米 200g)
中餐	燕麦饭 (燕麦 30g, 粳米 40g) 肉末蒸蛋 (猪肉 30g, 鸡蛋 40g) 青椒炒茄子 (青椒 50g, 茄子 200g) 蒜泥苋菜 (苋菜 100g)
加餐	低脂牛奶 (200ml), 黄桃 (200g)
晚餐	赤豆饭 (赤小豆*20g, 粳米 40g) 红烧豆腐鱼块 (草鱼 100g, 豆腐 30g) 清炒豇豆 (豇豆 150g) 菠菜粉丝汤 (菠菜 50g, 粉丝 10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 4g
夏季食谱 2	
早餐	芹菜粳米瘦肉粥 (芹菜 50g, 粳米 40g, 猪瘦肉 20g) 蒸红薯 (红薯 150g) 牛奶 (200ml) 葡萄 (150g)
茶饮	山楂二花茶 (山楂*10g, 金银花*10g, 菊花*10g)
中餐	粳米饭 (粳米 100g) 苦瓜炒蛋 (苦瓜 150g, 鸡蛋 50g) 白灼大虾 (虾 80g)

	蒜泥空心菜（空心菜 150g）
加餐	西瓜（200g）
晚餐	赤豆饭（赤小豆*20g，粳米 70g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 100g） 清炒娃娃菜（娃娃菜 200g） 丝瓜肉丸汤（丝瓜 80g，猪肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 3	
早餐	燕麦花生汤（燕麦 50g，花生 10g） 煮鸭蛋（鸭蛋 70g） 炒四季豆（四季豆 50g，胡萝卜 50g）
中餐	芋头饭（大米 100g，芋头 30g） 海鲜焖豆腐（豆腐 60g，海蛎 10g，蛭子 10g，猪肉 10g，圆白菜 10g，香菇 5g） 冬瓜干贝汤（冬瓜 30g，干贝 3g） 清炒空心菜（空心菜 130g） 姜母鸭（鸭肉 60g，鸭血 40g，生姜*30g）
加餐	番石榴（150g）
晚餐	红薯饭（大米 100g，红薯 30g） 清蒸桂鱼（桂鱼 100g） 辣炒马蹄笋（马蹄笋 100g，木耳 15g，胡萝卜 15g） 杂菇汤（西红柿 50g，平菇 10g，金针菇 10g，口蘑 10g，香菇 5g，羊肚菌 5g） 清炒苋菜（苋菜 130g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
秋季食谱 1	
早餐	馄饨（面粉 40g，猪肉 20g） 黑豆糙米荷叶粥（黑豆 10g，糙米 10g，荷叶*10g） 清炒胡萝卜（胡萝卜 70g）
中餐	燕麦饭（燕麦 20g，粳米 50g） 蒜泥生菜（生菜 200g） 西芹百合（西芹 150g，百合*20g） 叫花鸡（鸡肉 50g）
加餐	苹果（200g），低脂牛奶（200ml）
晚餐	红薯饭（红薯 50g，粳米 50g） 盐水河虾（河虾 100g） 清炒空心菜（空心菜 120g） 鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 50g，豆腐 80g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
秋季食谱 2	
早餐	拌面（生菜 50g，面条 50g） 煮玉米（玉米 200g） 豆浆（200ml）
茶饮	枸杞菊花决明饮（枸杞子*10g，菊花*10g，决明子*15g）

中餐	粳米饭(粳米 50g) 洋葱炒蛋(洋葱 100g, 鸡蛋 30g) 蒜泥菠菜(菠菜 200g) 卤牛肉(牛肉 80g)
加餐	梨(200g), 酸奶(200g)
晚餐	玉米馒头(面粉 50g, 玉米面 50g) 香菇炒青菜(香菇 50g, 油菜 120g) 板栗炒鸡(板栗 50g, 鸡肉 120g) 宋嫂鱼羹(鲈鱼 10g, 香菇 10g, 竹笋 10g, 枸杞子*10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 4g
秋季食谱 3	
早餐	锅边(糯米粉 30g, 蚬子 15g, 油菜 15g, 芹菜 10g, 香菇 10g, 虾米 2g) 牛奶(250ml) 煮鸭蛋(鸭蛋 70g)
中餐	玉米饭(大米 80g, 玉米粒 20g) 土豆烧羊肉(羊肉 40g, 土豆 30g, 胡萝卜 20g) 炒木耳菜(木耳菜 150g) 竹荪豆腐汤(豆腐 50g, 竹荪 5g)
加餐	香蕉(150g)
晚餐	米饭(大米 100g) 西红柿豆皮烩丝瓜(丝瓜 50g, 西红柿 40g, 豆腐丝 30g) 南煎肝(猪肝 60g, 柿子椒 40g, 洋葱 10g) 苦瓜蛤蚧汤(蛤蚧 60g, 苦瓜 20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
冬季食谱 1	
早餐	玉米窝窝头(玉米面 60g, 糯米粉 10g) 清炒苋菜(苋菜 80g) 小米南瓜莲子粥(小米 15g, 南瓜 50g, 莲子*10g)
中餐	馒头(面粉 100g) 清蒸黄鱼(黄鱼 80g) 白灼生菜(生菜 200g) 小葱冬瓜(冬瓜 150g)
加餐	橘子(200g), 低脂牛奶(200ml)
晚餐	红薯饭(红薯 50g, 粳米 50g) 西葫芦炒虾皮(西葫芦 150g, 虾皮 5g) 清炒油麦菜(油麦菜 150g) 归芪蒸鸡(黄芪*5g, 当归*5g, 鸡肉 80g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 4g
冬季食谱 2	
早餐	葱油饼(面粉 50g) 大枣豆浆(黄豆 10g, 大枣*15g) 凉拌莴笋(莴笋 80g) 煮鸡蛋(鸡蛋 50g)

茶饮	菊花山楂茶（菊花*、茶叶各 10g，山楂*15g）
中餐	花卷（面粉 80g） 蒜泥木耳菜（木耳菜 150g） 韭黄青椒肉丝（韭黄 100g，青椒 20g，肉丝 40g）
加餐	苹果（200g），牛奶（200ml）
晚餐	二米饭（大米 50g，小米 50g） 龙井虾仁（虾仁 100g） 胡萝卜炒木耳（胡萝卜 100g，木耳 10g） 醋溜大白菜（白菜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
冬季食谱 3	
早餐	面线糊（龙须面 20g，油菜 15g，猪肉 10g，猪血 10g，鸡蛋 10g，青蒜 5g，虾米 1g） 胡萝卜煎蛋（鸡蛋 50g，胡萝卜 30g） 牛奶（200ml）
中餐	二米饭（大米 90g，小米 20g） 萝卜炖牛腩（牛腩 75g，白萝卜 40g） 清炒盖菜（盖菜 130g） 滑海砺汤（牡蛎*50g，菜花 30g）
加餐	冬枣（100g），香蕉（150g）
晚餐	糙米饭（大米 100g，糙米 20g） 冬瓜猪肉烩豆腐（冬瓜 50g，豆腐 50g，猪肉 20g，胡萝卜 10g） 蒜香红薯叶（红薯叶 130g） 西红柿口蘑汤（西红柿 50g，口蘑 50g，蒜苗 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
注：1. 本系列食谱可提供能量 1600~2000kcal，全天钠 < 2000mg，钾 > 2500mg。 2. *为食谱中用到的食药物质：如枸杞子、菊花、大枣等。黄芪，非试点地区执业医师使用。	

五、华中地区

我国华中地区地处长江中下游，是著名的鱼米之乡。主食以大米为主，平原地区淡水鱼虾资源丰富，丘陵和山区猪肉、牛、羊肉等畜肉是最主要的动物性食物来源，蔬菜水果种类多样。此地区居民擅长烹制淡水鱼虾，也擅长腌、腊等食品加工，菜肴烹制以蒸、煨、炸、烧、炒为主，讲究鲜、嫩、柔、滑、爽。口味较重，油盐摄入较高。本系列食谱遵循高血压患者食养原则，合理搭配华中地区特色食材，在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，尽可能的降低油盐使用量。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

春季食谱 1	
早餐	玉米面馒头（玉米面 10g，面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（250ml）
中餐	杂粮饭（大米 75g，黑米 25g） 青椒土豆丝（青椒 150g，土豆 50g） 清蒸鱼（鲈鱼 50g） 白菜豆腐汤（白菜 100g，豆腐 50g）
加餐	香蕉（150g），苹果（150g）
晚餐	二米饭（大米 50g，小米 20g） 清炒菠菜（菠菜 100g） 西兰花炒虾仁（西兰花 100g，虾仁 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	黑豆豆浆（黑豆 15g） 西红柿鸡蛋面（面条 75g，鸡蛋 50g，西红柿 50g） 草莓（150g）
中餐	杂粮饭（黑米 25g，大米 75g） 青椒肉丝（青椒 100g，猪瘦肉 20g） 蚕豆炒鸡胸肉（蚕豆 60g，鸡胸肉 30g）
晚餐	杂粮饭（黑米 25g，大米 50g） 清炒小白菜（小白菜 150g） 肉末烧豆腐（猪瘦肉 20g，豆腐 80g） 乳鸽汤（山药*5g，枸杞子*5g，鸽肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g

春季食谱 3	
早餐	牛奶燕麦粥（燕麦片 60g，牛奶 250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 苹果（200g）
中餐	红豆饭（大米 90g，赤小豆*20g） 鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 50g，豆腐 50g） 木耳西芹炒鸡肉（鸡肉 30g，西芹 150g，木耳 20g）
晚餐	蔬菜素面（面条 100g，油菜 50g） 青椒炒千张肉丝（青椒 100g，豆腐皮 25g，猪瘦肉 20g） 炒菠菜（菠菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
夏季食谱 1	
早餐	杂粮馒头（荞麦面粉 25g，面粉 50g） 牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 香蕉（120g）
中餐	杂粮饭（黑米 25g，大米 50g） 蒜苗肉丝（蒜苗 100g，猪瘦肉 50g） 白灼西兰花（西兰花 100g，虾皮 5g） 圣女果（100g）
晚餐	米饭（大米 50g） 菠菜香菇凉拌菜（菠菜 100g，香菇 30g） 西红柿土豆牛肉煲（牛肉 50g，西红柿 50g，土豆 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 2	
早餐	西葫芦鸡蛋饼（西葫芦 100g，面粉 75g，鸡蛋 50g） 牛奶（250ml） 桃（100g）
中餐	杂豆饭（绿豆 25g，大米 75g） 丝瓜炒牛肉（丝瓜 100g，牛肉 20g） 醋溜圆白菜（圆白菜 100g） 鲫鱼豆腐汤（豆腐 100g，鲫鱼 30g）
加餐	西瓜（100g）
晚餐	米饭（大米 75g） 西红柿炒西兰花（西兰花 100g，西红柿 50g） 茯苓牛蛙汤（茯苓*8g，白扁豆*15g，芡实*10g，牛蛙 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 3	
早餐	花卷（面粉 75g） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 牛奶（250ml） 凉拌黄瓜丝（黄瓜 100g）
中餐	二米饭（大米 90g，小米 20g）

	香菇炖鸡 (鸡肉 60g, 香菇 30g) 青菜炒千张 (油菜 200g, 豆腐皮 50g) 哈密瓜 (200g)
晚餐	绿豆饭 (绿豆 25g, 大米 75g) 土豆烧排骨 (土豆 50g, 猪排骨 40g) 白菜豆腐汤 (白菜 150g, 豆腐 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
秋季食谱 1	
早餐	蔬菜面 (空心菜 100g, 面粉 50g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 牛奶 (250ml) 香梨 (150g)
中餐	杂粮饭 (大米 50g, 黑米 25g) 青椒炒猪肝 (青椒 200g, 猪肝 30g) 百合香干 (香干 25g, 百合*20g)
晚餐	蒜蓉娃娃菜 (娃娃菜 200g) 党参老鸭汤 (生姜*1g, 党参*5g, 鸭肉 40g, 枸杞子*1g, 大枣*4g) 杂粮饭 (大米 50g, 黑米 25g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 3g
秋季食谱 2	
早餐	杂粮馒头 (荞麦面粉 25g, 面粉 50g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 牛奶 (250ml) 凉拌莴笋丝 (莴笋 50g)
中餐	杂豆饭 (大米 75g, 赤小豆*25g) 青椒炒肉 (青椒 100g, 猪瘦肉 50g) 香菇油菜 (油菜 150g, 香菇 50g)
加餐	橙子 (200g)
晚餐	米饭 (大米 75g) 清炒菠菜 (菠菜 150g) 家常豆腐 (豆腐 100g) 清蒸鲈鱼 (鲈鱼 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
秋季食谱 3	
早餐	胡萝卜鸡蛋饼 (胡萝卜 50g, 面粉 75g, 鸡蛋 50g) 牛奶 (250ml) 香梨 (200g)
中餐	杂粮饭 (黑米 25g, 大米 100g) 土豆烧鸡块 (土豆 50g, 鸡肉 50g) 清炒菜苔 (菜苔 200g)
晚餐	米饭 (大米 100g) 西兰花炒虾仁 (西兰花 100g, 虾仁 40g) 小白菜豆腐汤 (小白菜 150g, 北豆腐 50g)

油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 1	
早餐	花卷（面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（250ml） 芹菜拌花生（芹菜 50g，花生 10g）
加餐	猕猴桃（100g）
中餐	杂粮饭（黑米 25g，大米 50g） 炒苋菜（苋菜 150g） 土豆烧排骨（土豆 50g，猪排骨 50g） 橘子（100g）
晚餐	米饭（大米 75g） 莴笋炒鸡肉（莴笋 100g，鸡腿肉 40g） 菠菜豆腐汤（菠菜 150g，豆腐 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
冬季食谱 2	
早餐	蔬菜鸡蛋面（菠菜 50g，面条 75g，鸡蛋 50g） 牛奶（250ml） 苹果（200g）
中餐	杂粮饭（燕麦 25g，大米 75g） 菜花炒肉（菜花 150g，猪瘦肉 40g） 清炒油麦菜（油麦菜 120g） 开心果（15g）
晚餐	杂粮饭（燕麦 25g，大米 50g） 鲫鱼炖豆腐（豆腐 10g，鲫鱼 50g） 手撕包菜（圆白菜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 3	
早餐	韭菜鸡蛋饼（韭菜 20g，面粉 75g，鸡蛋 20g） 牛奶（250ml） 冬枣（100g）
中餐	杂豆饭（赤小豆*25g，大米 100g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 100g，鸡蛋 30g） 白菜烧肉圆（白菜 150g，猪肉 50g） 橙子（150g）
晚餐	杂豆饭（绿豆 25g，大米 75g） 小白菜千张丝（豆腐丝 20g，小白菜 200g） 青椒土豆丝（青椒 50g，土豆 50g） 当归黄芪乌鸡汤（当归*10g，乌鸡肉 50g，党参*5g，黄芪*7g，大枣*10g，生姜*1片）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1. 本系列食谱可提供能量 1600~2000kcal，全天钠 < 2000mg，钾 > 2500mg。 2. *为食谱中用到的食药物质：如枸杞子、当归、茯苓等。黄芪、党参，非试点地区限执业医师使用。	

六、西南地区

我国西南地区居民喜食辛香刺激之物，常备腌（烟熏）制品，大多喜酸辣。西南地区的居民主食多为大米和糯米，兼食小麦、玉米、蚕豆、青稞、荞麦和高粱等。四季食材丰富，但地处内陆，水产品相对食用较少，日常肉类以畜禽肉为主；饮食常表现为油多、盐多。本系列食谱遵循高血压患者食养原则，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

春季食谱 1	
早餐	杂豆黑米饭（绿豆 5g，赤小豆*5g，黑米 50g） 青椒炒油麦菜（青椒 15g，油麦菜 75g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂牛奶（250ml）
加餐	腰果（10g），青枣（80g）
中餐	糙米饭（糙米 40g，大米 60g） 莴笋炒木耳（莴笋叶 30g，莴笋 40g，木耳 25g） 韭菜炒牛肉（韭菜 70g，黄牛肉 45g，青椒 15g） 天麻鲫鱼汤（鲫鱼 45g，天麻*3g，茯苓*3g，生姜*3g）
加餐	山楂*（120g）
晚餐	蒸红薯饼（红薯 75g，玉米淀粉 15g） 清炒马齿苋（马齿苋*70g，生姜*2g） 魔芋炒包菜（魔芋 40g，圆白菜 40g） 西红柿紫菜虾皮汤（紫菜 10g，西红柿 30g，虾皮 3g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
春季食谱 2	
早餐	青菜面（小白菜 15g，荞麦面条 70g，紫菜 5g，虾皮 5g） 清炒生菜（生菜 80g） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 豆浆（250ml）
中餐	红薯藜麦饭（粳米 45g，藜麦 40g，红薯 20g） 芥菜竹笋（竹笋 65g，芥菜 20g） 北芪党参炖羊肉（羊肉 40g，黄芪*5g，党参*5g，大枣*10g） 豆腐海带鲫鱼汤（北豆腐 60g，鲫鱼 50g，海带 15g） 甜杏仁*（10g）

加餐	香蕉 (120g), 菠萝 (100g)
晚餐	蔬菜饭 (糙米 60g, 芹菜 10g, 香菇 15g, 胡萝卜 10g, 玉米粒 15g, 藜麦 10g) 香菇炒小白菜 (香菇 40g, 小白菜 50g) 西兰花炒虾仁 (西兰花 70g, 虾仁 20g) 双耳汤 (银耳 15g, 木耳*15g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 3g
春季食谱 3	
早餐	全麦馒头 (全麦面粉 65g) 燕麦奶 (250ml) 清炒豆芽 (黄豆芽 90g) 水煮荷包蛋 (鸡蛋 50g)
中餐	薏苡仁紫米饭 (薏苡仁*30g, 紫米 70g) 芦笋炒虾仁 (芦笋 100g, 虾仁 40g) 茼蒿豆腐 (茼蒿 60g, 北豆腐 50g, 鸡蛋清 15g) 杜仲排骨汤 (猪排骨 50g, 胡萝卜 25g, 杜仲叶*5g, 黄芪*5g, 枸杞子*5g, 当归*1g, 黑枣*10g)
加餐	毛核桃 (15g), 草莓 (100g), 枇杷 (100g)
晚餐	绿豆薏苡仁杂粮饭 (黑米 10g, 薏苡仁*10g, 荞麦 10g, 小米 10g, 藜麦 10g, 绿豆 5g, 百合*5g, 莲子*5g) 蒜泥金针菇 (金针菇 70g) 芹菜炒木耳 (芹菜 80g, 木耳*15g) 菠菜瘦肉汤 (菠菜 30g, 猪瘦肉 10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 3g
夏季食谱 1	
早餐	全麦三明治 (全麦面包片 50g, 鸡蛋 50g, 生菜 40g, 西红柿 40g) 酸奶 (200g) 葡萄 (100g)
中餐	核桃燕麦饭 (大米 60g, 核桃 20g, 燕麦片 20g) 清蒸鲈鱼 (鲈鱼 50g) 香菇炖牛肉 (牛肉 40g, 香菇 60g) 冬瓜汤 (冬瓜 80g)
加餐	苹果 (100g)
晚餐	重庆小面 (面条 60g, 香菇 50g, 豌豆苗 100g) 蒸红薯 (红薯 100g) 凉拌豆干 (豆腐干 25g) 双耳汤 (银耳 15g, 木耳 15g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 3g
夏季食谱 2	
早餐	蔬菜丝饼 (全麦面粉 50g, 黄瓜丝 20g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 牛奶 (250ml) 梨 (100g)
中餐	藜麦饭团 (大米 80g, 藜麦 30g, 玉米粒 30g, 胡萝卜 30g)

	竹笋炒苦瓜 (竹笋 70g, 苦瓜 70g, 洋葱 20g) 黄芪鲫鱼汤 (鲫鱼 50g, 菠菜 40g, 白萝卜 40g, 黄芪*10g)
加餐	芒果 (100g), 甜杏仁*10g
晚餐	红薯薏苡仁饭 (薏苡仁*65g, 红薯 80g) 官保鸡丁 (鸡肉 50g, 玉米粒 20g, 胡萝卜 20g, 木耳 20g) 炒黄花菜 (黄花菜 90g) 枸杞菊花决明饮 (枸杞子*10g, 菊花*10g, 决明子*15g)
油、盐	全天总用量: 植物油 28g, 盐 3g
夏季食谱 3	
早餐	鸡蛋龙须面 (龙须面 50g, 小白菜 100g, 鸡蛋 50g) 豆浆 (200ml) 葡萄 (100g)
中餐	黑米燕麦饭 (大米 30g, 黑米 25g, 燕麦 25g) 西兰花炒虾仁 (西兰花 150g, 虾仁 50g) 豉油茼蒿木耳 (木耳 15g, 茼蒿叶 150g) 丝瓜肉片汤 (丝瓜 100g, 猪里脊肉 15g)
加餐	西瓜 (150g)
晚餐	青稞饭 (青稞 75g) 爆炒牛肉洋葱丝 (牛里脊肉 40g, 洋葱 100g) 山药甜椒炒胡萝卜 (山药*50g, 柿子椒 50g, 胡萝卜 50g) 牛奶银耳百合羹 (牛奶 100ml, 银耳 20g, 枸杞子*5g, 百合*10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 3g
秋季食谱 1	
早餐	面包 (75g) 牛奶 (250ml) 蒜蓉黄瓜 (黄瓜 50g) 核桃仁 (5g)
午餐	红薯饭 (红薯 100g, 大米 65g) 清炒茼蒿叶 (茼蒿叶 150g) 百合炖鸭汤 (百合*10g, 鸭肉 40g) 炝炒芹菜 (芹菜 150g)
加餐	苹果 (100g), 橙子 (100g)
晚餐	杂粮饭 (大米 40g, 小米 20g, 高粱米 10g) 黄豆烧排骨 (黄豆 15g, 猪排骨 30g) 菠菜鸡蛋汤 (菠菜 150g, 鸡蛋 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 3g
秋季食谱 2	
早餐	蔬菜荞麦鸡蛋面 (荞麦面粉 55g, 鸡蛋 50g, 生菜 70g) 苹果 (100g) 葵花子 (10g)
午餐	红薯饭 (红薯 100g, 大米 50g) 香菇炖鸡 (香菇 25g, 鸡肉 40g) 豆腐青菜汤 (豆腐 70g, 白菜 120g)

	凉拌海带丝 (海带 70g)
加餐	香蕉奶昔 (香蕉 100g, 牛奶 250ml)
晚餐	杂粮饭 (燕麦 20g, 黑米 10g, 小米 10g) 大虾炖萝卜 (虾仁 60g, 白萝卜 100g) 炒豌豆 (豌豆 40g) 百合莲子银耳汤 (银耳 30g, 百合*10g, 莲子*10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 3g
秋季食谱 3	
早餐	蔬菜荞麦饼 (韭菜 25g, 胡萝卜 25g, 荞麦面粉 65g) 豆浆 (300ml) 猕猴桃 (100g)
午餐	紫薯饭 (紫薯 100g, 糙米 75g) 红烧鲫鱼 (鲫鱼 50g) 西红柿鸡蛋汤 (西红柿 150g, 鸡蛋 50g) 醋溜白菜 (白菜 100g)
加餐	松子 (10g), 梨子奶昔 (梨 100g, 牛奶 250ml)
晚餐	二米饭 (大米 35g, 小米 35g) 木耳炒肉片 (木耳 20g, 猪瘦肉 20g) 炒茄子 (茄子 100g) 黄芪山药炖鸡汤 (黄芪*3g, 山药*25g, 鸡肉 30g, 枸杞子*5g, 大枣*10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 3g
冬季食谱 1	
早餐	全麦面包 (50g) 蒸南瓜 (南瓜 50g) 牛奶 (250ml) 橙子 (100g)
中餐	燕麦米饭 (燕麦 30g, 大米 50g) 玉米虾仁 (玉米 45g, 毛豆 25g, 虾仁 40g) 凉拌藕片 (莲藕 150g, 青椒 5g) 山楂决明瘦肉汤 (山楂*10g, 猪瘦肉 20g, 决明子*10g)
加餐	火龙果 (90g), 榛子 (7g)
晚餐	荞麦饭 (荞麦 20g, 大米 50g) 冬笋肉片 (冬笋 70g, 猪瘦肉 30g) 清炒西兰花 (西兰花 160g) 木耳鸡蛋汤 (木耳 10g, 鸡蛋 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 3g
冬季食谱 2	
早餐	百合银耳雪梨羹 (银耳*10g, 百合*10g, 枸杞子*5g, 雪梨 25g) 凉拌魔芋丝 (魔芋丝 100g, 黄瓜 30g) 栗子 (7g)
中餐	黑米饭 (黑米 50g, 大米 50g) 清炒西兰花 (西兰花 50g) 青椒炒蛋 (青椒 20g, 鸡蛋 50g)

	清蒸鲈鱼（鲈鱼 70g）
加餐	梨（120g），冬枣（50g），牛奶（250ml）
晚餐	薏苡仁饭（薏苡仁*50g，大米 50g） 小煎鸭（鸭肉 30g，青椒 20g） 清炒莴笋叶（莴笋叶 190g） 西红柿金针菇豆腐汤（西红柿 50g，金针菇 20g，南豆腐 120g）
油、盐	全天总用量：植物油 23g，盐 3g
冬季食谱 3	
早餐	菜肉包（猪肉 15g，白菜 35g，面粉 50g） 红豆浆（赤小豆*5g，黄豆 5g，大枣*10g） 无糖酸奶（200g）
茶饮	苦丁菊花茶（苦丁茶 15g，菊花*10g）
中餐	红薯饭（红薯 50g，大米 30g） 茶树菇炒鸡柳（茶树菇 60g，鸡腿肉 50g，玉米淀粉 5g） 葱香烧豆腐（南豆腐 80g） 白菜鸡蛋汤（白菜 100g，鸡蛋 30g）
加餐	橙子（100g）
晚餐	黑米饭（黑米 50g，大米 30g） 干烧黄鱼（黄鱼 50g，芹菜 50g） 清炒菜苔（菜苔 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 15g，盐 3g
<p>注：1. 本系列食谱可提供能量 1600~2000kcal，全天钠 < 2000mg，钾 > 2500mg。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质：如当归、茯苓、莲子等。黄芪、杜仲叶、天麻、党参，非试点地区限执业医师使用。</p>	

七、华南地区

我国华南地区气候炎热多雨，食材丰富，居民常吃新鲜蔬菜、水产品，尤其喜欢淡水鱼虾和海鲜，烹调多清淡少盐，比较符合中国居民膳食指南推荐的“东方健康膳食模式”。华南地区气候潮湿，食养多采用健脾祛湿的食材。本系列食谱遵循高血压患者食养原则，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，同时保持较少的油盐使用量。华南地区食谱示例见表 3.7。

表 3.7 华南地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	荠菜饼（荠菜 50g，牡蛎*20g，胡萝卜 20g，面粉 30g） 萝卜糕（白萝卜 20g，糯米粉 30g，瑶柱 5g，虾仁 10g） 黑芝麻糊（200ml）
中餐	杂豆饭（芸豆 15g，眉豆 15g，大米 50g） 洋葱木耳牛肉（洋葱 150g，木耳 50g，牛肉 50g） 清炒茼蒿（茼蒿 250g） 鲫鱼汤（鲫鱼 50g）
加餐	草莓（200g）
晚餐	荞麦饭（荞麦 10g，大米 50g） 上汤豌豆苗（豌豆苗 250g） 白灼虾（虾 80g，生姜*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
春季食谱 2	
早餐	火麻仁瘦肉粥（火麻仁*5g，猪瘦肉 25g，大米 80g，芥菜 50g） 蒸南瓜（南瓜 100g） 豆浆（200ml）
中餐	黑米饭（黑米 20g，大米 60g） 韭菜炒蛋（韭菜 100g，鸡蛋 50g） 醋椒水芹菜（水芹菜 150g，柿子椒 30g） 海带玉米排骨汤（海带 50g，玉米 50g，猪排骨 60g）
晚餐	二米饭（小米 20g，大米 60g） 清炒黄豆芽（黄豆芽 100g） 葱烧海参（大葱 50g，海参 50g） 菜花瘦肉汤（菜花 150g，猪瘦肉 50g，香菇 30g，生姜*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
春季食谱 3	
早餐	瘦肉粥（猪瘦肉 50g，小米 10g，大米 60g，生姜*10g）

	蒸山药 (山药*150g) 低脂牛奶 (200ml)
中餐	紫米饭 (紫米 20g, 大米 60g) 牛肉炖土豆 (牛肉 50g, 土豆 100g, 西红柿 50g) 凉拌菠菜 (菠菜 200g) 无花果老鸭汤 (无花果 30g, 鸭肉 100g, 生姜*10g)
晚餐	薏苡仁饭 (薏苡仁*20g, 大米 60g) 清炒西兰花 (西兰花 150g, 胡萝卜 50g) 鸡丝芦笋 (鸡胸肉 50g, 芦笋 100g) 裙带菜鸡蛋豆腐汤 (裙带菜 10g, 鸡蛋 50g, 豆腐 100g, 生姜*10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 3g
夏季食谱 1	
早餐	荷叶粥 (荷叶*8g, 莲子*10g, 粳米 60g) 毛豆炒蛋 (毛豆 30g, 鸡蛋 50g) 素炒马齿苋 (马齿苋*100g) 低脂牛奶 (200ml)
中餐	玉米饭 (玉米粒 25g, 大米 70g) 黑豆橘皮鲫鱼汤 (黑豆 10g, 橘皮*8g, 鲫鱼 50g) 茶树菇炒里脊 (茶树菇 100g, 猪里脊肉 30g) 蒜蓉丝瓜 (丝瓜 200g)
晚餐	燕麦饭 (燕麦 15g, 大米 40g) 罗汉果冬瓜煲排骨 (罗汉果*10g, 冬瓜 100g, 猪排骨 50g) 莲藕海带焖鸭 (莲藕 65g, 海带 50g, 鸭肉 30g) 清炒芥兰 (芥兰 200g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 3g
夏季食谱 2	
早餐	燕麦粥 (燕麦 25g, 大米 25g) 紫苏炒蛋 (紫苏*30g, 鸡蛋 50g) 秋葵蛭子 (秋葵 75g, 蛭子 40g) 低脂牛奶 (200ml)
中餐	紫米饭 (紫米 30g, 大米 70g) 茯苓鸡汤 (茯苓*5g, 鸡肉 50g) 佛手瓜炒肉 (佛手瓜 100g, 猪瘦肉 50g) 白菜虾皮 (白菜 200g, 虾皮 5g)
晚餐	荞麦饭 (荞麦 10g, 大米 30g) 葛根赤小豆薏苡仁排骨汤 (葛根*8g, 赤小豆*15g, 薏苡仁*10g, 猪排骨 50g) 木耳蒸鱼片 (木耳*100g, 鲈鱼 50g) 清炒青菜 (油菜 200g)
油、盐	全天总用量: 植物油 19g, 盐 3g
夏季食谱 3	
早餐	大枣小米糕 (大枣*3颗, 小米面 70g) 牛奶红豆羹 (牛奶 200ml, 赤小豆*15g) 花生芽炒肉丝 (花生芽 60g, 猪瘦肉 30g)

	煮鸡蛋(鸡蛋 50g)
中餐	糙米饭(糙米 35g, 大米 70g) 石斛老鸭汤(铁皮石斛*6g, 鸭肉 50g, 生姜*10g) 土豆茄条炖牛肉(土豆 75g, 茄子 75g, 牛肉 50g) 清炒红苋菜(红苋菜 200g)
晚餐	黑米饭(黑米 20g, 大米 60g) 银耳瘦肉汤(银耳 10g, 猪瘦肉 50g) 彩椒茭白豆丝(柿子椒 75g, 茭白 50g, 豆腐丝 45g) 素炒苦瓜(苦瓜 200g)
油、盐	全天总用量: 植物油 21g, 盐 4g
秋季食谱 1	
早餐	煮鹌鹑蛋(鹌鹑蛋 50g) 黑芝麻山药羹(黑芝麻*10g, 山药*50g) 牛奶(250ml)
中餐	洋葱饭(洋葱 50g, 大米 75g) 菊花炒肉片(猪瘦肉 50g, 菊花*30g) 玉米烩蛤蜊(玉米 50g, 西红柿 50g, 蛤蜊 50g) 上汤芥菜(芥菜 150g)
晚餐	红薯黑米饭(红薯 50g, 黑米 10g, 大米 40g) 秋葵虾仁扒豆腐(虾仁 50g, 秋葵 75g, 豆腐 50g) 马蹄烧茄瓜(马蹄 50g, 茄子 75g) 紫菜花枝苦瓜汤(紫菜 15g, 墨鱼 50g, 苦瓜 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 12g, 盐 3g
秋季食谱 2	
早餐	茯苓黄芪粥(茯苓*10g, 黄芪*6g, 大米 35g) 扁豆大枣包(白扁豆*15g, 大枣*10g, 面粉 35g) 煮鸡蛋(鸡蛋 50g)
中餐	薏苡仁饭(薏苡仁*20g, 大米 70g) 决明党参蒸鳗鱼(鳗鱼 75g, 党参*5g, 决明子*5g) 西芹豆芽百合炒肉丝(西芹 80g, 绿豆芽 80g, 百合*80g, 猪瘦肉 25g) 蚌须汤(河蚌 25g, 玉米须 15g, 黄蘑 30g)
晚餐	山药红米饭(山药*25g, 红米 25g, 大米 30g) 白切鸡(鸡肉 50g) 荷塘小炒(莲藕 50g, 荷兰豆 75g, 木耳 30g, 胡萝卜 75g) 参枣牛展汤(牛腱子肉 50g, 当归*5g, 党参*5g, 大枣*10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 12g, 盐 3g
秋季食谱 3	
早餐	鸡蛋肠粉(糯米粉 60g, 澄粉(小麦淀粉) 20g, 玉米淀粉 10g, 鸡蛋 50g, 生菜 30g) 豆浆(250ml)

中餐	赤小豆玉米饭 (赤小豆*25g, 玉米粒 25g, 大米 100g) 决明炖乌鸡 (乌鸡肉 90g, 决明子*5g, 生姜*3g) 翡翠金豆 (芥兰 150g, 白果*20g, 核桃 10g, 木耳 30g) 杜仲枸杞猪肚汤 (猪肚 25g, 杜仲叶*5g, 枸杞子*5g, 生姜*3g)
晚餐	核桃虾仁炒米饭 (核桃 10g, 虾仁 30g, 大米 100g) 芹菜炒瘦肉 (芹菜 50g, 猪瘦肉 50g) 炒杂菇 (口蘑 60g, 香菇 30g, 海鲜菇 30g, 胡萝卜 20g, 柿子椒 10g, 鸡肉 30g)
油, 盐	全天总用量: 植物油 15g, 盐 3g
冬季食谱 1	
早餐	芹菜瘦肉粥 (芹菜 10g, 猪瘦肉 25g, 大米 50g) 桂花糕 (桂花 10g, 糯米粉 20g) 虾皮蒸蛋 (虾皮 5g, 鸡蛋 50g)
中餐	紫米饭 (紫米 50g, 大米 50g) 冬菇莴笋腰果炒虾仁 (冬菇 15g, 莴笋 25g, 腰果 8g, 虾仁 30g) 胡萝卜紫苏南瓜花酿 (胡萝卜 25g, 紫苏*5g, 南瓜花 50g, 猪肉 50g) 木瓜豆芽蚬子汤 (木瓜*10g, 黄豆芽 35g, 蚬子 30g)
晚餐	银耳炒凤尾菇 (银耳 10g, 凤尾菇 15g) 兔肉山药羹 (山药*180g, 兔肉 25g) 青豆玉米须焖饭 (青豆 10g, 玉米须 10g, 大米 40g) 大枣西洋菜老母鸡汤 (大枣*5g, 西洋菜 40g, 鸡肉 25g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 3g
冬季食谱 2	
早餐	牛奶藜麦粥 (牛奶 100g, 藜麦 50g) 腐竹木耳糍粑 (腐竹 20g, 木耳 30g, 糯米粉 50g) 核桃花生豆浆 (核桃 5g, 花生 5g, 黄豆 20g)
中餐	米粉 (米粉 100g, 猪五花肉 10g, 牛腱子肉 20g, 鸡蛋 50g, 黄豆 10g) 金针菇炒韭菜 (金针菇 40g, 韭菜 60g) 莲藕香菇瘦肉丸子 (莲藕 15g, 香菇 20g, 猪瘦肉 20g) 枸杞炖牛蛙 (枸杞子*5g, 牛蛙 20g)
晚餐	西红柿百合土豆 (西红柿 20g, 百合*5g, 土豆 100g) 素炒圆白菜菠萝 (圆白菜 100g, 菠萝 30g) 芡实萝卜炖羊肉 (芡实*5g, 白萝卜 10g, 羊肉 25g) 当归乳鸽汤 (当归*5g, 鸽肉 25g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 3g
冬季食谱 3	
早餐	天麻小米粥 (天麻*5g, 小米 30g, 粳米 30g) 槐花鸡蛋饼 (槐花*20g, 鸡蛋 50g) 香蕉牛奶圣女果羹 (香蕉 50g, 牛奶 150ml, 圣女果 20g)
中餐	糯米饭 (糯米 30g, 大米 70g) 冬笋口蘑荷兰豆 (冬笋 20g, 口蘑 20g, 荷兰豆 30g) 彩椒腰花 (柿子椒 40g, 猪腰 30g) 鹅肉烧冬瓜 (洋葱 30g, 冬瓜 30g, 鹅肉 80g)

晚餐	干煸菜花 (菜花 50g) 橘子豆腐焖鲶鱼 (橘子 5g, 豆腐 40g, 鲶鱼 30g) 黑豆黑芝麻粥 (黑豆 15g, 黑芝麻*10g, 大米 60g, 糯米 40g) 猪肚瘦肉汤 (猪肚 15g, 猪瘦肉 15g, 大枣*10g, 薏苡仁*10g, 生姜*5g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 3g
注: 1. 本系列食谱可提供能量 1600~2000kcal, 全天钠 <2000mg, 钾 >2500mg。 2. *为食谱中用到的食药物质: 如大枣、罗汉果、紫苏等。党参、黄芪、铁皮石斛、杜仲叶、天麻, 非试点地区限执业医师使用。	

附录 4

不同证型食养方举例

一、肝火上炎证

(一) 芹菜粳米瘦肉粥。

主要材料：芹菜 50g，粳米 50g，枸杞子 10g，猪瘦肉 20g。

制作方法：芹菜洗净切碎，与粳米、枸杞子、猪瘦肉末同煮为粥，佐餐食用。

(二) 枸杞菊花决明饮。

主要材料：枸杞子 10g，菊花 10g，炒决明子 15g。

制作方法：枸杞子、菊花、炒决明子同煮，去渣取汁，调入冰糖，代茶饮。

二、痰湿内阻证

(一) 橘皮饭。

主要材料：橘皮 10g，粳米 100g。

制作方法：橘皮洗干净表面的灰尘，剪成小条，同粳米煮饭，佐餐食用。

(二) 雪羹汤。

主要材料：荸荠、海蜇头各 100g。

制作方法：荸荠、海蜇头一同煮汤，佐餐食用。

三、瘀血内阻证

(一) 山楂粥。

主要材料：山楂 20g，粳米 100g。

制作方法：山楂冲洗干净，煮水取汁与粳米一起熬制成

粥，可加少量红糖调味，佐餐食用。

(二) 归芪蒸鸡。

主要材料：鸡 1 只，黄芪、当归各 30g。

制作方法：鸡宰杀后去毛及内脏，将黄芪、当归塞入鸡腹内，加适量葱、盐，隔水蒸至鸡肉熟烂即可。佐餐分次食用。黄芪，非试点地区限执业医师使用。

四、 阴虚阳亢证

(一) 苦丁菊花茶。

主要材料：苦丁茶 15g，菊花 10g。

制作方法：苦丁茶、菊花开水冲泡，加冰糖少许，代茶饮。

(二) 百合银耳雪梨羹。

主要材料：百合 10g，银耳 10g，雪梨 25g，枸杞子 5g。

制作方法：百合、银耳、雪梨、枸杞子加冰糖适量，小火熬制为羹，佐餐食用。

五、 肾精不足证

(一) 乌鸡菌汤。

主要材料：乌鸡 1 只，木耳、香菇各 30g，枸杞子 15g。

制作方法：乌鸡、木耳、香菇、枸杞子，小火同煮 1 小时，熬至浓汤，佐餐分次食用。

(二) 桑椹粥。

主要材料：桑椹 15g，粳米 50g。

制作方法：桑椹、粳米同煮成粥，佐餐食用。

六、 气血两虚证

（一）莲子百合枣羹。

主要材料：莲子 15g，百合 12g，大枣 5 枚，糯米 50g。

制作方法：莲子、百合、大枣、糯米加水同煮，成粥后加入少量冰糖，佐餐食用。

（二）黄芪当归鲫鱼汤。

主要材料：黄芪 15g，当归 10g，鲫鱼 100g，生姜 3 片。

制作方法：鲫鱼除去鱼鳞和内脏，洗净切块，同黄芪、当归、生姜煮至熟烂，加盐调味即可，佐餐食用。黄芪，非试点地区限执业医师使用。

七、冲任失调证

（一）当归羊肉萝卜汤。

主要材料：当归 10g，羊肉 50g，白萝卜 100g，生姜 3 片。

制作方法：当归、羊肉、白萝卜、生姜加适量水，小火熬制成汤，佐餐食用。

（二）阿胶鸡蛋汤。

主要材料：鸡蛋 1 个，阿胶 6g。

制作方法：用清水加热化开阿胶，然后打入鸡蛋，搅拌均匀，加热煮成蛋花汤，出锅前加盐调味，佐餐食用。

附录 5

高血压水平分级

表 5.1 血压水平分类和定义

分类	收缩压 (SBP) (mmHg)	舒张压 (DBP) (mmHg)
正常血压	< 120 和	< 80
正常高值	120 ~ 139 和 (或)	80 ~ 89
高血压	≥ 140 和 (或)	≥ 90
1 级高血压 (轻度)	140 ~ 159 和 (或)	90 ~ 99
2 级高血压 (中度)	160 ~ 179 和 (或)	100 ~ 109
3 级高血压 (重度)	≥ 180 和 (或)	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140 和	< 90

注: 当 SBP 和 DBP 分属于不同级别时, 以较高的分级为准。

表 5.2 血压升高患者心血管风险水平分层

其他心血管危险因素和 疾病史	血压 (mmHg)			
	SBP130 ~ 139 和 (或) DBP85 ~ 89	SBP140 ~ 159 和 (或) DBP90 ~ 99	SBP160 ~ 179和 (或) DBP100 ~ 109	SBP ≥ 180和 (或) DBP ≥ 110
无	——	低危	中危	高危
1 ~ 2 个其他危险因素	低危	中危	中/高危	很高危
≥ 3 个其他危险因素, 靶器官损害, 或 CKD3 期, 无并发症的糖尿病	中/高危	高危	高危	很高危
临床并发症, 或 CKD ≥ 4 期, 有并发症的糖尿病	高/很高危	很高危	很高危	很高危

注: CKD 慢性肾脏疾病

《成人高血压食养指南（2023年版）》问答

一、《成人高血压食养指南（2023年版）》制定的目的和意义是什么？

《成人高血压食养指南(2023年版)》(以下简称《指南》)的制定以满足人民健康需求为出发点，为预防和控制我国人群高血压的发生发展，改善高血压患者日常膳食，提高居民营养健康水平，发展传统食养服务等提供科学指导。《指南》制定的意义在于：一是充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势，将食药物质融入合理膳食中，辅助预防和改善高血压。二是针对不同证型人群、不同地区、不同季节编制食谱示例，提出食养指导，提升膳食指导个性化和可操作性。三是依据现代营养学理论和相关证据，以及我国传统中医的理念和调养方案，推动中西医结合，传承传统食养文化，切实推进食养服务高质量发展。

二、《指南》制定的依据是什么？

《指南》依据为《健康中国行动（2019—2030年）》和《国民营养计划（2017—2030年）》相关要求。《健康中国行动（2019—2030年）》指出，要鼓励发展传统食养服务。《国民营养计划（2017—2030年）》提出，要发挥中医药特色优势，制定符合我国现状的居民食养指南，引导养成符合我国不同地区饮食特点的食养习惯，开展针对慢性病人群的食养指导，提升居民食养素养。

三、《指南》制定原则是什么？

《指南》制定遵循以下四个原则：

一是科学性原则。《指南》以营养科学、中医食养理论、食物和健康关系证据的文献研究为依据，参考国内外相关指导原则、指南、标准、典籍等，结合我国实际情况和专家意见，确定指南体系框架，并对内容进行反复的专家论证，以保证科学性。

二是协调一致性原则。《指南》制定过程中，对我国现行食品相关法律、法规、管理规定等进行梳理，确保与各项要求协调一致。

三是公开透明原则。《指南》的编制广泛征求了相关部门以及相关领域专家学者、高校、科研院所、医疗机构和社会团体等多方面的意见。

四是指导性与实用性相结合的原则。《指南》制定充分考虑我国高血压疾病现状、发展趋势和影响因素，提出食养原则和建议，并结合不同证型人群、不同地区、不同季节特点列出可供选择的食物推荐、食谱和食养方示例，便于使用者根据具体情况参考选用。

四、国内外相关共识、指南和标准等情况如何？

《指南》参考了国内外发布的多项高血压防治膳食指南、规范和标准，包括《中国居民膳食指南（2022）》《高血压患者膳食指导》（WS/T430-2013）《中国高血压防治指南（2018年修订版）》《高血压中医诊疗指南》《中国人群身体活动指南

(2021)》《国际高血压学会写作组 (ISH) 高血压管理声明》(WHO 2003)、《预防心血管疾病, 心血管风险评估和管理指南》(WHO 2007)、《2007 年动脉高血压管理指南》等。在上述研究成果的基础上, 根据循证医学证据和专家共识, 提出包括生活方式在内的成人高血压食养方案建议。

五、《指南》的主要内容是什么?

《指南》根据高血压的疾病特点和分型, 给出了食养原则和建议, 在附录中详细描述了成人高血压患者的食物选择, 不同证型推荐食药物物质和食养方举例, 以及不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交换表等工具。其中, 每个地区、每个季节至少列举了 3 天的食谱 (含食药物物质)。

六、《指南》发布后如何使用?

《指南》主要面向成人高血压患者以及基层卫生工作者 (包括营养指导人员), 为高血压辅助预防与改善提供食养指导。鼓励成人高血压患者参考《指南》推荐内容, 结合自身情况, 合理搭配日常膳食, 养成良好饮食习惯。鼓励基层卫生工作者 (包括营养指导人员) 结合工作需要及患者实际情况, 参考《指南》指导辅助预防和改善高血压疾病。本《指南》不适用于病情复杂、合并多种疾病的情况, 相关患者请在医师和营养指导人员等专业人员指导下合理膳食。《指南》为成人高血压患者的食养指导, 不可替代药物治疗。

七、成人高血压患者在膳食上需要注意什么?

成人高血压患者食物选择应全面、均衡、多样。注意“减钠增钾，饮食清淡”，减少食盐、含钠调味品以及各类加工食品的摄入，增加富钾食物（如新鲜蔬菜、水果和豆类等）的摄入。主食增加全谷物和薯类摄入，其中全谷物或杂豆占谷类的1/4~1/2。动物性食物可选择鱼虾类、禽类、瘦肉等，每天摄入奶类300~500g。限制富含膳食脂肪和胆固醇的食品，包括油炸食品和动物内脏。不饮或限制饮酒，不喝或少喝含糖饮料。选择含不饱和脂肪酸的植物油用作烹调油，推荐不同种类植物油交替使用。同时，在合理膳食的基础上，可针对不同证型选用食药物质和食养方案。

八、成人高血压患者在选择食药物质时应注意什么？

成人高血压患者选择食药物质时首先要准确辨证，并根据“因人、因时、因地”的三因原则选择相应的食药物质。同时，要将食药物质所提供的能量与宏量营养素纳入全天饮食总量中予以考虑。此外，已知对某种食药物质过敏者、正在服用药物可能与食药物质有禁忌时，应在医师、执业药师及营养指导人员等专业人员指导下食用。

九、成人高血压患者在参考《指南》食谱示例时需要注意什么？

成人高血压患者在参考《指南》食谱示例时主要需注意以下六点：

一是调整食量，量体裁衣。根据成人高血压患者所在地区和季节，选择相应的食谱示例，结合高血压证型，患者年

龄、性别、生理状况等具体特点，相应调整食物量。有条件可进行专业营养评估和中医辨证，参考食谱示例，予以精准量化调整。

二是同类互换，享受美食。根据常见食物互换表互换同类食物，尤其是因地制宜，注重当地食材种类的选择，兼顾各地饮食文化和患者口味特点，让食物种类更加丰富。鼓励烹饪方式和呈现方式多元化。

三是少盐少油，循序渐进。根据《指南》提供的盐和油推荐量制作食物，循序渐进，逐步降低盐和油的摄入量，培养清淡口味。

四是少量多餐，提倡分餐。合理分配各餐次能量，做到个性化，少食多餐、定时定量、提倡分餐。

五是吃动平衡，健康体重。既要注重吃，也要注重动，保持健康体重。在养成合理膳食习惯的同时，结合适度运动，使能量摄入与消耗趋于平衡。

六是养成习惯，贵在坚持。日常注重提升营养健康素养，参考《指南》的原则和示例，坚持不懈，持续培养健康饮食习惯。

儿童青少年生长迟缓食养指南 (2023 年版)

国家卫生健康委办公厅

目 录

一、前言.....	1
二、疾病特点与分型	2
(一) 生长迟缓定义与判定.....	2
(二) 中医对生长迟缓的认识及分型.....	2
三、食养原则和建议	4
(一) 食物多样, 满足生长发育需要.....	4
(二) 因人因地因时食养, 调理脾胃.....	6
(三) 合理烹调, 培养健康饮食行为.....	6
(四) 开展营养教育, 营造健康食物环境.....	7
(五) 保持适宜的身体活动, 关注睡眠和心理健康	8
(六) 定期监测体格发育, 强化膳食评估和指导	9
附录 1 生长迟缓儿童青少年的食物选择	11
附录 2 常见食物交换表	12
附录 3 不同地区食谱示例	17
一、西北地区	17
二、西南地区	20
三、东南地区	22
四、东北地区	24
五、中部地区	27
附录 4 生长迟缓儿童青少年食养方举例	29
附录 5 不同年龄段儿童青少年生长迟缓判定	33

儿童青少年生长迟缓食养指南 (2023 年版)

一、前言

生长迟缓是指身高低于同年龄、同性别正常身高标准参照值，反映了长期膳食营养失衡，是营养不良的一种类型。根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》，6 岁以下儿童生长迟缓率为 4.8%，6~17 岁儿童青少年生长迟缓率为 1.7%。儿童青少年生长迟缓率城乡差异一直较为明显，农村约为城市的 2~3 倍。生长迟缓影响儿童青少年期的体格和智力发育，出现体能下降、学习表现不佳等，严重时容易导致罹患腹泻、肺炎等疾病，增加感染性疾病发病率和死亡率。此外，还可能影响其成年后的身高，增加肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性病的发病风险，降低劳动生产能力。因此，儿童青少年生长迟缓仍是我国当前面临的重要公共卫生问题之一。

儿童青少年膳食结构不合理、不良饮食行为或家长喂养不当，可导致儿童青少年生长迟缓的发生发展。中医理论认为，儿童青少年长期食欲不振、厌食、饮食积滞、节食等，造成脾胃运化失调，影响儿童青少年生长发育。

为促进儿童青少年营养状况改善，进一步降低生长迟缓率，帮助儿童青少年培养健康饮食习惯，充分发挥生长潜力，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和相关证据，以及我国传统中医的理念和调养方案，提出具有多学科优势互补的儿童青少年生长迟缓食养基本原则和食谱示例。本指南主要面向基层卫生工作者（包括营养指导人员）、2~17岁儿童青少年的家长和校医等，为儿童青少年生长迟缓的辅助预防与改善提供食养指导。本指南主要针对膳食营养相关的生长迟缓（如蛋白质—能量营养不良，维生素、矿物质缺乏等），而不是食物过敏、特发性矮小症、生长激素缺乏或功能缺陷、慢性系统性疾病等病理性原因造成的生长迟缓。有其他合并症的生长迟缓儿童青少年，可参考（但不拘泥于）本指南制定食养方案，同时使用者应在医师或营养指导人员等专业人员的指导下，根据儿童青少年具体情况设计个性化食养方案。

二、疾病特点与分型

（一）生长迟缓定义与判定。

生长迟缓定义为：由于膳食的蛋白质或能量、维生素、矿物质摄入不足等原因，导致身高低于筛查标准的年龄别身高界值范围，属长期性营养不良。儿童青少年生长迟缓依据《7岁以下儿童生长标准》（WS/T 423）、《学龄儿童青少年营养不良筛查》（WS/T 456）判断，详见附录。

（二）中医对生长迟缓的认识及分型。

中医认为儿童“脾常不足”，脾胃功能全而未壮，因喂养不当、饮食失节、食欲不振、厌食、饮食积滞、挑食、偏食、节食等问题，易出现受纳、腐熟、精微化生转输等方面的异常。脾胃为后天之本，气血生化之源，儿童青少年处于快速

生长发育阶段，需为儿童青少年生长发育提供保障；肾藏精，主骨，生髓，为先天之本，肾主骨的功能，直接关乎儿童青少年生长发育，肾有赖后天脾胃运化的水谷精微的充养。因此脾胃和肾功能强弱与儿童青少年生长发育密切相关。常见辨证分型及临床表现如下。

脾胃气虚证：乏力，食欲不振，食后易腹胀，头晕，易困倦，精神不振，面色萎黄，舌淡，舌苔白，脉弱。

脾虚肺弱证：面色苍白，手足不温，食少，大便不成形，短气，易出汗，易感冒，舌淡，舌苔白，脉细弱。

脾虚湿困证：食少，胃部胀满不适，大便不成形，嘴里发黏，身体沉重感，懒言少动，舌淡红，舌苔厚，脉濡。

脾胃虚寒证：胃部经常感觉凉、有痛感，吃寒凉东西后更加明显，腹胀，呕吐，食少，大便不成形，或经常拉肚子，乏力，易出现身体消瘦，舌淡，舌苔白，脉虚缓。

脾胃阴虚证：唇燥口干，易口渴，嘴里感觉没滋味，食欲差，饭量逐渐减少，大便干不容易排出，舌红，舌苔少，或没有舌苔，脉细数。

肾阳虚证：身材瘦小，体寒，怕冷，手脚凉，夜尿频多，白天易没有精神，后背感觉凉，大便稀或经常拉肚子，舌淡，舌苔薄白，脉沉迟无力。

肾阴虚证：身材瘦小，易疲乏无力，耳鸣，易口舌干燥，咽干，手足心热，午后潮热，舌红，舌苔少，脉细数。

三、食养原则和建议

根据营养科学理论、中医理论和儿童青少年生长发育相关科学研究文献证据，在专家组共同讨论、建立共识的基础上，对儿童青少年生长迟缓的日常食养提出 6 条原则和建议。包括：1. 食物多样，满足生长发育需要。2. 因人因地因时食养，调理脾胃。3. 合理烹调，培养健康饮食行为。4. 开展营养教育，营造健康食物环境。5. 保持适宜的身体活动，关注睡眠和心理健康。6. 定期监测体格发育，强化膳食评估和指导。

儿童青少年生长迟缓食养原则和建议



（一）食物多样，满足生长发育需要。

儿童青少年正处于生长发育的重要阶段，应保证一日三餐、定时定量、饮食规律，能量和营养素摄入充足。做到食物多样，每餐的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、

奶和大豆等食物中的 3 类及以上；每天食物种类达到 12 种以上，每周达到 25 种以上。

2~5 岁儿童做到每天 3 次正餐和 2 次加餐；选择营养素密度高的食物或者加餐，如奶类、水果、蛋类和坚果，配以少量松软面点；每天饮奶 350~500ml，饮水 600~800ml。

6~17 岁儿童青少年要合理安排三餐，吃好早餐；每天应摄入 300ml 以上液态奶或者相当量的奶制品。不同年龄段儿童青少年各类食物建议摄入量见附录 1。

非疾病原因导致的儿童青少年生长迟缓，常涉及挑食、偏食等原因，日常配餐过程中要注重同类食物互换，丰富食物品种，如可用杂粮或薯类部分替代米或面，避免长期食用 1 种主食，畜肉与禽肉互换，鱼与虾互换，各种蛋类互换等；并注重蔬菜的颜色和品种搭配。

对于生长迟缓儿童青少年，在平衡膳食基础上，适当增加瘦肉、水产品、禽类、蛋类、大豆等富含优质蛋白质的食物。每天食用奶及奶制品等富含钙的食物，同时注意补充富含维生素 D 的食物，可在医师或营养指导人员的指导下补充维生素 D。吃足量的新鲜蔬菜和水果。同时增加动物肝脏、动物血等富含铁的食物，可在医师或营养指导人员的指导下补充铁剂来预防和纠正缺铁性贫血。此外，日常膳食也要满足机体对锌、碘、维生素 A、维生素 B12、叶酸、维生素 C 等微量营养素的需求。

（二）因人因地因时食养，调理脾胃。

在上述平衡膳食原则的基础上，遵循中医食养原则。合理搭配食物，体现五谷为养、五菜为充、五果为助、五畜为益的传统膳食结构特点。以健脾增食为食养总则，根据不同症状，采取不同食养方法。注意食补不能太过，以防阻滞脾胃。出现兼证时，要在调理脾胃基础上兼顾他脏。

要因人制宜进行食养，针对不同证型，膳食中加入适宜的食药物质，丰富儿童青少年食谱，改善消化吸收功能，常见证型的食药物质推荐见附录 1。要因地制宜进行食养，根据各地地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点，选择适宜的食物。中医既重视人体自身的整体性，又重视人与自然的相互关系，如季节气候对人体的影响。儿童青少年也应遵循春夏养阳、秋冬养阴的因时调养原则。春天寒气渐退，阳气生发，应适当摄入辛温之物助阳气之生发，如葱、蒜、韭菜等。夏季阳气外越而体内阳虚，应少食生冷。秋季干燥，应选择甘润养肺类食物，如雪梨、银耳。冬季寒冷，在温补之余，应不忘养阴，可适当食用鸭肉、猪肉等。

（三）合理烹调，培养健康饮食行为。

为儿童青少年提供的食物应新鲜、卫生，宜选择性质平和、易于消化、健脾开胃食物。合理烹调，宜采用蒸、煮、炖、煨等烹饪方式，少用油炸、烧烤、腌渍等方式。儿童脾胃功能薄弱，不健康的饮食行为，如偏食、过食、贪凉等，易导致儿童脾胃运化失调，气血不足，不能满足生长发育需要，出现消化不良、食积等情况。养成健康的饮食行为习惯，

是脾胃运化功能良好的重要因素。儿童青少年要做到不挑食偏食、不饥饱无常，合理选择零食，足量饮水，不喝含糖饮料。避免生冷、油腻、坚硬、不洁的食物，少吃高盐、高糖、高脂及含反式脂肪酸的食物。

2~5岁儿童膳食少用调料，经常变换食物形状或质地、食物份量、烹调方式等，提高儿童食欲。对于2~3岁幼儿，食物制作要适当细碎软烂，食用坚果类、整粒豆类食物时应避免呛入气管，不建议提供带碎骨、带刺、带核和带壳食物，避免进食意外。鼓励儿童尝试新食物并给予表扬，提高其对食物的接受度。引导儿童自主、专心进食，保证进食时不看电视、玩玩具或做游戏，尽量固定进餐时间，营造温馨进餐环境。6~17岁儿童青少年要做到不盲目节食、不暴饮暴食。禁止饮用含酒精饮品，少吃腌菜、辣条、糖果、蜜饯、人造奶油蛋糕、冰淇淋、肥肉等食物。尽量在家就餐，建立进食兴趣，在外就餐也要注重食物多样、合理搭配，尤其要注意食物的新鲜卫生。

（四）开展营养教育，营造健康食物环境。

营养教育是改善儿童青少年营养健康状况的有效措施，是营养改善的基础和核心。通过多种传播途径将营养健康和传统食养的知识及技能传授给儿童青少年及其家长，包括生长迟缓的原因、干预手段、不良影响等，逐步提高儿童青少年和家长的营养素养。家长和孩子一起设定营养目标，通过参与、言传身教等方式鼓励儿童青少年做到平衡膳食，不采用强制方式增加其食物摄入。

学校和托幼机构是营养教育的关键场所，应设置营养课程，每学期不少于 2 课时。传授食物营养、合理膳食、食品安全等知识，掌握食品标签、传统食养技能。倡导以儿童青少年为中心的自主学习和同伴互助教育的健康教育模式，组织设计营养均衡的食谱，提高知食、选食、品食和食养能力。

鼓励社区提供营养支持性环境。通过讲座、入户示范、壁报、微信群等形式，宣传合理膳食和传统食养知识。鼓励食品生产企业研制营养健康食品。

（五）保持适宜的身体活动，关注睡眠和心理健康。

适宜的身体活动可增强食欲，促进胃肠蠕动，改善消化功能；对于生长发育关键期的儿童青少年，可促进骨骼和肌肉的生长发育，有助于身高增长。建议生长迟缓儿童青少年通过中等强度的身体活动（如跳绳、篮球、游泳等），结合传统健身方式（如八段锦、五禽戏、武术等），促进生长发育。建议 2~5 岁儿童每天身体活动总时间应达到 3 小时，每天户外活动至少 2 小时，其中中等及以上强度身体活动时间累计不少于 1 小时。6~17 岁儿童青少年每天累计进行不少于 1 小时的中高强度身体活动，对于生长迟缓的儿童青少年，每周还应有 3 天强化肌肉力量和/或骨健康的运动（如拔河、跳远等）。随着年龄的增长，每天身体活动时间可适当延长。学校应结合儿童青少年认知特点，用游戏形式吸引其参加跳绳、拍皮球、跳皮筋、各种球类运动等集体运动，还可组织学生进行多种形式的户外运动，培养其具备至少 1 项运动技能。减少静坐时间，2~5 岁儿童每天视屏（看电视、手机等

电子屏幕)时间不超过1小时,6~17岁儿童青少年不超过2小时,越少越好。同时,应倡导规律运动和食养相结合,促进儿童青少年体格发育。

充足的睡眠是儿童青少年身体活动和生长发育的重要保证。“胃不和则卧不安”,消化不良会影响睡眠,进而影响生长激素的分泌,出现身材矮小。应培养儿童青少年养成良好睡眠习惯,保证睡眠时间和质量。2~5岁儿童每天睡眠时长应为10~13小时,其中包括1~2小时午睡时间;6~12岁儿童每天睡眠时长应为9~12小时,13~17岁儿童青少年应为8~10小时。

重视儿童青少年情绪和行为管理,指导其正确认识体型,保持健康体重,促进身心健康发展。关注情绪性少食、限制性进食等危害身体健康的行为,以合理膳食为基础,结合心理疏导、沟通交流等心理和情绪干预措施,改善儿童青少年生长迟缓。

(六) 定期监测体格发育,强化膳食评估和指导。

定期监测儿童青少年体格发育,有助于及时了解儿童青少年生长发育指标的动态变化。依据儿童青少年性别、年龄和营养状况,至少动态纵向追踪观察6个月(最好12个月)以上,根据儿童青少年的生长速率或生长曲线的偏离情况,评估其生长状况,及时调整指导方案。

详细了解儿童青少年的饮食、运动、睡眠、心理状况,科学评估个体膳食营养状况,根据评估结果制定个性化指导方案,指导家长和儿童青少年制定适宜的膳食计划,避免强

制进食。在数量、种类和质地方面选择适合儿童青少年生长发育阶段的食物，优化食物的营养密度。对于微量营养素缺乏的儿童青少年，必要时在医师或营养指导人员的指导下合理使用营养素补充剂。长期生长发育不理想、改善效果不明显或疾病原因导致生长迟缓的儿童青少年，应到医院就诊。

附录 1

生长迟缓儿童青少年的食物选择

一、食物选择

生长迟缓儿童青少年要在保证能量摄入充足的基础上，适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白质食物的摄入，每天食用奶及奶制品，每天吃新鲜的蔬菜和水果。

表 1.1 2~17 岁儿童青少年各类食物建议摄入量（克/天）

食物类别	2~3 岁	4~5 岁	6~10 岁	11~13 岁	14~17 岁
谷类	75~125	100~150	150~200	225~250	250~300
薯类	适量	适量	25~50	25~50	50~100
蔬菜	100~200	150~300	300	400~450	450~500
水果	100~200	150~250	150~200	200~300	300~350
畜禽肉	50~75	50~75	40	50	50~75
水产品	50~75	50~75	40	50	50~75
蛋类	50	50	25~40	40~50	50
奶类	350~500	350~500	300	300	300
大豆	5~15	15~20	15	15	15~25
坚果	—	适量	50/周	50~70/周	50~70/周
烹调油	10~20	20~25	20~25	25~30	25~30
食盐	<2	<3	<4	<5	<5
饮水量 (ml)	600~700	700~800	800~1000	1100~1300	1200~1400

引自：中国营养学会. 中国居民膳食指南（2022）

二、不同证型食药物质推荐

表 1.2 生长迟缓不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质	备注
脾胃气虚证	茯苓、山药、莲子、芡实、薏苡仁、大枣、白扁豆。	1. 在限定使用范围和用量内作为食药物质； 2. 食用方法及用量请咨询医师。
脾虚肺弱证	山药、大枣、生姜、黄精。	
脾虚湿困证	薏苡仁、橘皮、茯苓、白扁豆。	
脾胃虚寒证	干姜、丁香、小茴香、花椒。	
脾胃阴虚证	百合、山药、黄精。	
肾阳虚证	益智仁、刀豆。	
肾阴虚证	桑椹、枸杞子、黄精、黑芝麻、山药。	

附录 2

常见食物交换表

表 2.1 ~ 2.7 根据不同类别食物的营养特点,列举了 7 类食物的换算量,使用者可参考食物交换表和食谱示例,相互交换、合理搭配。

表 2.1 谷、薯类食物等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
谷物	大米、面粉、玉米面、杂粮等(干、生、非加工类制品)	23 ~ 27	大米 1 把
主食制品	馒头、花卷、大饼、烧饼、米饭、面包、面条等(不包括干面条)	34 ~ 38	馒头约半个 米饭半碗 面包 1 片
全谷物	玉米粒(干)、高粱米、小米、荞麦、黄米、燕麦、藜麦、青稞等	23 ~ 27	小米 1 把
杂豆类	绿豆、赤小豆、芸豆、蚕豆、豌豆、眉豆等	23 ~ 27	绿豆 1 把
粉条(丝)及淀粉	粉条、粉丝、团粉、玉米淀粉等	23 ~ 27	粉丝 1 把
糕点和油炸类	蛋糕、江米条、油条、油饼等	20 ~ 23	油条 1/4 根 江米条 5 根
薯芋类	马铃薯、甘薯、木薯、山药、芋头、豆薯等	90 ~ 110	马铃薯半个

表 2.2 蔬菜类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
蔬菜 (综合)	常见蔬菜 (不包含腌制、罐头等制品, 干制蔬菜需换算)	240 ~ 260	——
茄果类	茄子、西红柿、柿子椒、辣椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、南瓜、冬瓜等	360 ~ 400	西红柿约 2 个 黄瓜 1 根
白色叶花茎类菜	大白菜、奶白菜、圆白菜、娃娃菜、菜花、白笋、竹笋、百合、鱼腥草等	300 ~ 350	奶白菜 3 把 圆白菜半棵
深色叶花茎类菜	油菜、菠菜、鸡毛菜、香菜、萝卜缨、茴香、苋菜、油麦菜、乌菜等 (特指胡萝卜素含量 $\geq 300 \mu\text{g}$ 的蔬菜)	270 ~ 300	油菜 3 把 菠菜 3 把
根茎类	白萝卜、胡萝卜、水萝卜、山药等 (不包括马铃薯、芋头等薯芋)	280 ~ 320	胡萝卜 1 根 白萝卜半根
鲜豆类	豇豆、扁豆、四季豆、刀豆、豌豆等 (新鲜, 带荚)	150 ~ 170	扁豆 2 把
蘑菇类 (鲜)	香菇、草菇、平菇、白蘑、金针菇等鲜蘑菇	270 ~ 300	平菇 2 把
蘑菇类 (干)	香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等干制品	25 ~ 30	香菇 1 把

注: 如混食多种蔬菜时, 选择蔬菜 (综合) 的份量; 如果单选某类蔬菜, 按类确定份量。

表 2.3 水果类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
水果 (综合)	常见水果 (不包括糖渍、罐头类制品, 干制水果需换算)	140~160	——
柑橘类	橘子、橙子、柚子、柠檬等	180~220	橘子 2 个 橙子 1 个
仁果、核果、瓜果类	苹果、梨、桃、李子、杏、樱桃、甜瓜、西瓜、黄金瓜、哈密瓜等	160~180	苹果 1 个
浆果类	葡萄、石榴、柿子、桑椹、草莓、无花果、猕猴桃等	140~160	草莓 7 颗 猕猴桃 2 个
枣和热带水果	各类鲜枣、芒果、荔枝、桂圆、菠萝、香蕉、榴莲、火龙果等	70~90	鲜枣 7 个 香蕉 1 根 荔枝 4 颗
干果	葡萄干、杏干、苹果干等	24~28	葡萄干 1 把

注: 如混食多种水果时, 选择水果 (综合) 的份量; 如果单选某类水果, 按类确定份量。

表 2.4 肉类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
畜肉类 (综合)	常见禽畜肉类	40~60	——
畜肉类 (纯瘦, 脂肪 ≤ 5%)	牛里脊、羊里脊等	70~90	瘦肉约手掌大
畜肉类 (瘦, 脂肪 6%~15%)	猪里脊、牛腱子、羊腿肉等	50~70	牛腱子 1 块
畜肉类 (肥瘦, 脂肪 16%~35%)	前臀尖、猪大排等	25~35	猪大排 1 块
畜肉类 (较肥, 脂肪 36%~50%)	五花肉、肋条肉等	15~25	五花肉 1 块
畜肉类 (肥, 脂肪 ≥ 85%)	肥肉、板油等	10~13	肥肉 1 粒
禽肉类	鸡、鸭、鹅、火鸡等	40~60	鸡肉 1 块
畜禽内脏类	猪肝、猪肚、牛舌、羊肾、鸡肝、鸡心、鸭肫等	60~80	猪肝 1 块
蛋类	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等	50~70	鸡蛋 1 个
鱼类	鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、黄花鱼、带鱼、鲳鱼、鲈鱼等	60~90	鲤鱼 1 块
虾蟹贝类	河虾、海虾、河蟹、海蟹、河蚌、蛤蜊、蛭子等	100~130	海虾 5 只 河蟹 2 只

注：如不便判断脂肪含量，选择畜肉（综合）的份量，否则按类确定份量。五花肉、肥肉宜减少食用频次或摄入总量。

表 2.5 坚果类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
淀粉类坚果 (碳水化合物 ≥ 40%)	板栗、白果、芡实、莲子等	24~26	板栗 4 颗 莲子 1 把
高脂类坚果 (脂肪 ≥ 40%)	松子、核桃、葵花子、南瓜子、杏仁、榛子、开心果、芝麻等	12~16	葵花子 1 把 杏仁 1 把 核桃 2 颗
中脂类坚果 (脂肪 20%~40%)	腰果、胡麻子、核桃 (鲜)、白芝麻等	18~22	腰果 1 把 芝麻 1 把

表 2.6 大豆、乳及其制品等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
大豆类	黄豆、黑豆、青豆	18~22	黄豆 1 把
豆粉	黄豆粉	18~22	2 汤勺
豆腐	北豆腐	80~100	1/3 盒
	南豆腐	140~160	半盒
豆皮 (干)	豆腐干、豆腐丝、素鸡、素什锦等	40~60	豆腐丝 1 把
豆浆	豆浆	320~350	1 杯半
液态乳	纯牛乳 (全脂)、鲜牛乳	130~150	2/3 杯
发酵乳	酸奶 (全脂)	90~110	半杯
乳酪	乳酪、干酪	23~25	1 块
乳粉	全脂乳粉	18~20	2 瓷勺

表 2.7 调味料类的盐含量等量交换表 (2000mg 钠或 5g 盐)

类别	每份质量 (g)	钠含量 (mg)	盐含量 (g)	主要食物
食用盐	5	2000	5	精盐、海盐等
鸡精	10	2000	5	鸡精
味精	24	2000	5	味精
豆瓣酱类	30	2000	5	豆瓣酱、辣椒酱、辣酱等
酱油	32	2000	5	生抽、老抽等
咸菜类	63	2000	5	榨菜、酱八宝菜、腌雪里蕻、腌萝卜干等
黄酱类	78	2000	5	黄酱、花生酱、甜面酱、海鲜酱等
腐乳	84	2000	5	红腐乳、白腐乳、臭腐乳等

附录 3

不同地区食谱示例

以下以 8 岁学龄儿童为例，列举具有地方特色的食谱以供参考。其他年龄段儿童青少年根据表 1.1 建议的不同年龄段食物摄入量进行适当调整。使用者可参照食养原则和建议，结合食物交换表，根据儿童青少年具体情况进行合理搭配。

一、西北地区

我国西北地区幅员广阔，四季分明，是少数民族聚居地区之一。主要粮食作物为小麦和玉米，居民喜食面食，做法多种多样。肉类以牛羊肉为主，水产类较少。夏秋季蔬菜水果品种丰富，蔬菜类以土豆、胡萝卜等根茎类蔬菜为主，绿叶蔬菜较少；特色瓜果丰富。畜牧业较为发达，奶及奶制品供给充足。西北地区食谱见表 3.1。

表 3.1 西北地区食谱示例

冬春季食谱 1	
早餐	牛肉面（面粉 40g，牛肉 20g，白萝卜 20g） 煎鸡蛋（鸡蛋 40g） 凉拌圆白菜（圆白菜 80g）
加餐	苹果（200g）
中餐	二米饭（粳米 60g，小米 20g） 土豆烧牛肉（牛肉 40g，土豆 20g，胡萝卜 20g） 素炒油麦菜（油麦菜 80g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 20g，鸡蛋 10g）
加餐	牛奶（300ml）
晚餐	饼（面粉 60g） 白菜粉条炖豆腐（白菜 80g，豆腐 40g，粉条 10g） 羊肉汤（羊肉 20g，小葱 5g，生姜*2g，花椒*1g）
油、盐	全天总用量：植物油 12g，盐 4g
冬春季食谱 2	
早餐	红薯山药粥（红薯 50g，山药*20g，粳米 20g）

	羊肉包子 (面粉 40g, 羊肉 20g, 洋葱 10g) 凉拌黄瓜 (黄瓜 80g)
加餐	梨 (200g), 酸奶 (150g)
中餐	拉面 (面粉 80g) 蘑菇炒肉 (平菇 50g, 羊肉 30g, 柿子椒 10g) 西红柿炒鸡蛋 (西红柿 50g, 鸡蛋 40g) 萝卜丝虾皮汤 (白萝卜 10g, 虾皮 3g)
加餐	酸奶 (150g), 葵花子 (10g)
晚餐	杂粮饭 (粳米 40g, 玉米糝 20g) 官保鸡丁 (鸡肉 30g, 胡萝卜 10g, 黄瓜 20g, 花生 5g) 芹菜炒香干 (芹菜 60g, 豆腐干 20g) 紫菜蛋花汤 (紫菜 5g, 鸡蛋 10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 14g, 盐 4g
冬春季食谱 3	
早餐	杂粮馒头 (面粉 40g, 玉米面 20g) 银耳莲子羹 (银耳 5g, 莲子*10g) 鸡蛋羹 (鸡蛋 40g) 凉拌三丝 (胡萝卜 40g, 海带丝 30g, 豆腐皮 20g)
加餐	橘子 (200g), 牛奶 (200ml)
中餐	米饭 (粳米 80g) 红烧鱼 (鲩鱼 60g) 醋溜白菜 (白菜 80g) 菠菜蛋花汤 (菠菜 10g, 鸡蛋 10g)
加餐	酸奶 (150g), 花生 (10g)
晚餐	汤面 (面粉 60g, 羊肉 20g, 土豆 30g, 胡萝卜 20g, 西红柿 20g, 小白菜 20g) 凉拌蒸茄子 (茄子 80g)
油、盐	全天总用量: 植物油 16g, 盐 4g
夏秋季食谱 1	
早餐	馒头 (面粉 60g) 蒸山药 (山药*50g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 40g) 牛奶 (250ml) 大拌菜 (紫甘蓝 60g, 胡萝卜 20g, 黄瓜 20g)
加餐	甜瓜 (200g)
中餐	二米饭 (粳米 60g, 小米 20g) 清蒸鱼 (鲩鱼 60g) 素炒西兰花 (西兰花 100g) 紫菜蛋花虾皮汤 (鸡蛋 10g, 紫菜 5g, 虾皮 2g)
加餐	酸奶 (150g), 花生 (10g)
晚餐	臊子面 (面粉 60g, 羊肉 20g, 香菇 20g, 豆腐 50g, 木耳 5g, 油菜 10g) 清炒莴笋 (莴笋 80g)

油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 4g
夏秋季食谱 2	
早餐	花卷（面粉 60g） 赤小豆薏苡仁粥（粳米 5g，赤小豆*5g，薏苡仁*5g） 葱花炒蛋（鸡蛋 40g，小葱 10g）
加餐	桃（200g），牛奶（200ml）
中餐	饺子（面粉 80g，羊肉 40g，胡萝卜 20g，洋葱 20g） 炒茼蒿（茼蒿 80g） 白菜豆腐汤（白菜 20g，豆腐 40g）
加餐	酸奶（150g），葵花子（10g）
晚餐	米饭（粳米 60g） 羊肉木耳炒芹菜（芹菜 60g，木耳 10g，羊肉 20g） 素炒菜花（菜花 80g） 香菇炖鸡汤（香菇 20g，鸡肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 4g
夏秋季食谱 3	
早餐	鸡蛋饼（面粉 60g，鸡蛋 40g，葱花 10g） 大枣芝麻豆浆（黄豆 15g，大枣*5g，芝麻 5g） 素炒西葫芦（西葫芦 80g）
加餐	西瓜（200g）
中餐	米饭（粳米 80g） 红烧鸡块（鸡腿肉 50g，胡萝卜 20g，土豆 20g） 香菇油菜（油菜 70g，香菇 20g） 丝瓜蛋花汤（丝瓜 20g，鸡蛋 10g）
加餐	牛奶（250ml），花生（10g）
晚餐	馒头（面粉 60g） 爆炒羊肝（羊肝 30g，洋葱 10g，青椒 10g） 豆角烧茄子（豇豆 30g，土豆 30g，茄子 50g） 冬瓜虾米汤（冬瓜 20g，虾米 2g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 4g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供能量 1536~1602kcal，蛋白质 61~73g，脂肪占总能量比为 25%~30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜、花椒、山药等。</p>	

二、西南地区

我国西南地区虽有四季，但一年四季分配并不均匀，通常冬季和夏季占据大部分时间，春季和秋季相对较短。主食以大米为主，兼食小麦、玉米、红薯、蚕豆、青稞、荞麦、高粱等，且普遍嗜辣，大多喜酸，常备泡菜。西南因远离海岸线，海产品相对食用较少，日常肉类以畜禽肉为主。饮食常油多、盐多、重口味。但总体来说，四季食材丰富。西南地区食谱见表 3.2。

表 3.2 西南地区食谱示例

示例 1	
早餐	平菇肉末粥（粳米 15g，平菇 10g，猪肉 5g） 炒绿豆芽（绿豆芽 60g） 煮鸡蛋（鸡蛋 40g） 韭菜猪肉包（面粉 40g，韭菜 12g，猪肉 8g）
加餐	核桃仁（10g），纯牛奶（250ml）
中餐	赤小豆米饭（粳米 60g，赤小豆*10g） 粉蒸牛肉（牛肉 40g，土豆 50g，蒸肉粉 5g） 柿子椒炒茄子（柿子椒 40g，茄子 60g） 西红柿黄瓜汤（西红柿 10g，黄瓜 10g）
加餐	蜜桔（150g），酸奶（150g）
晚餐	南瓜米饭（南瓜 20g，粳米 50g） 宫保鱼丁（鱼肉 25g，青笋 50g，花生 4g，生姜*3g） 腐竹炒小白菜（小白菜 80g，腐竹 10g） 棒骨白扁豆海带汤（海带 20g，猪棒骨肉 10g，白扁豆*6g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 3g
示例 2	
早餐	山药肉末粥（山药*20g，猪肉 5g，粳米 15g） 炒胡萝卜丝（胡萝卜 50g） 鸡蛋羹（鸡蛋 40g） 芹菜猪肉蒸饺（面粉 25g，猪肉 10g，芹菜 20g）
加餐	开心果（10g），纯牛奶（250ml）
中餐	红薯米饭（红薯 30g，粳米 70g） 蒜苗豆干回锅肉（猪肉 30g，蒜苗 50g，豆腐干 30g，豆豉 5g） 口蘑炒白菜（白菜 60g，口蘑 20g） 酸菜粉丝汤（酸菜 15g，粉丝 5g）
加餐	苹果（200g），酸奶（150g）
晚餐	扬州炒饭（粳米 60g，豌豆 30g，胡萝卜 10g，鸡蛋 30g，火腿肠

	20g) 炆炒空心菜 (空心菜 80g) 香菇鸡汤 (香菇 15g, 鸡肉 10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 13g, 盐 3g
示例 3	
早餐	西红柿煎蛋面 (面粉 50g, 西红柿 50g, 鸡蛋 40g) 酸奶 (150g)
加餐	香蕉 (100g)
中餐	山药米饭 (粳米 60g, 山药*50g) 蘑菇板栗烧鸡 (口蘑 20g, 鸡肉 30g, 板栗 20g) 虎皮青椒 (青椒 80g) 排骨莲藕汤 (莲藕 50g, 猪排骨 10g)
加餐	梨 (100g), 纯牛奶 (250ml)
晚餐	紫薯米饭 (紫薯 40g, 粳米 60g) 鱼香肝片 (猪肝 20g, 青笋 40g, 木耳 10g, 泡椒 2g, 生姜*5g) 丝瓜烧豆腐 (南豆腐 60g, 丝瓜 40g) 萝卜肉片汤 (白萝卜 20g, 猪肉 10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 15g, 盐 2g
<p>注:</p> <p>1. 本食谱可提供能量 1479~1600kcal, 蛋白质 65~73g, 脂肪占总能量比为 24%~25%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质, 如赤小豆、生姜、白扁豆等。</p>	

三、东南地区

我国东南地区有丰富的动植物和海洋资源。居民整体饮食偏清淡，菜肴注重色、香、味、形，口味以清、鲜、嫩、爽为主。新鲜蔬菜品种多，喜食海鲜、河鲜等水产品。当地的膳食模式也称为“东方健康膳食模式”，是《中国居民膳食指南（2022）》推荐的更适合我国居民的膳食模式。其中，部分地区居民有喝早茶和吃宵夜的习惯，一日3~4餐，常年有喝汤的习惯，饮用老火靓汤是广东人传统食疗养生的方式之一。东南地区食谱见表3.3。

表 3.3 东南地区食谱示例

示例 1	
早餐	菜心肉丝面（面粉 50g，菜心 50g，猪瘦肉 15g） 煮鸡蛋（鸡蛋 40g） 纯牛奶（250ml） 紫薯（50g）
加餐	苹果（200g）
中餐	扁豆米饭（粳米 50g，白扁豆*10g） 柿子椒炒鸡腿肉（柿子椒 50g，鸡腿肉 25g） 蒸丝瓜（丝瓜 60g） 鲜菌豆腐汤（豆腐 50g，香菇 5g，油菜 10g）
加餐	酸奶（120g）
晚餐	干炒牛河（湿河粉 100g，牛肉 10g，洋葱 15g，韭黄 15g） 西兰花炒虾球（虾仁 20g，西兰花 50g） 素炒油麦菜（油麦菜 60g） 无花果银耳黄精炖雪梨（无花果 5g，银耳 5g，黄精*5g，雪梨 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 4g
示例 2	
早餐	鸡蛋肠粉（粘米粉、红薯粉共 30g，鸡蛋 40g） 姜丝炒生菜（生菜 50g，生姜*3g） 菜肉包（面粉 25g，猪瘦肉 10g，白菜 10g） 薏苡仁豆浆（黄豆 15g，薏苡仁*5g）
加餐	葡萄（200g），酸奶（150g）
中餐	米饭（粳米 70g） 土豆焖排骨（土豆 50g，猪排骨 20g） 上汤蒜苗（蒜苗 80g）

	冬瓜鱼丸汤 (冬瓜 25g, 鱼丸 20g)
加餐	纯牛奶 (150ml), 夏威夷果 (10g)
晚餐	西红柿肉酱拌面 (西红柿 50g, 猪瘦肉 10g, 面粉 60g) 橘皮焖鸭 (鸭腿肉 20g, 橘皮*3g) 香菇炒油菜 (油菜 80g, 香菇 20g) 茯苓芡实莲藕汤 (茯苓*10g, 莲藕 20g, 芡实*10g, 大枣*5g)
油、盐	全天总用量: 植物油 16g, 盐 4g
示例 3	
早餐	莲子山药肉末粥 (莲子*5g, 山药*50g, 粳米 30g, 猪后腿肉 10g) 鹌鹑蛋 (30g) 酸奶 (100g) 拌芹菜胡萝卜丝 (芹菜 60g, 胡萝卜 30g)
加餐	橙子 (200g)
中餐	紫米饭 (紫米 75g) 清蒸鲈鱼 (鲈鱼 50g) 百合木耳炒荷兰豆 (鲜百合*15g, 木耳 15g, 荷兰豆 50g) 双杞猪肝汤 (枸杞子*1g, 枸杞叶 50g, 猪肝 10g)
加餐	豆奶 (黄豆 4g, 牛奶 250ml), 开心果 (10g)
晚餐	二合饭 (藜麦 30g, 粳米 45g) 莴笋炒肉片 (莴笋 50g, 猪瘦肉 20g) 炒小塘菜 (小塘菜 80g) 紫菜虾皮蛋花汤 (紫菜 3g, 鸡蛋 10g, 虾皮 3g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 4g
<p>注:</p> <p>1. 本食谱可提供能量 1502~1606kcal, 蛋白质 57~64g, 脂肪占总能量比为 23%~29%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质, 如白扁豆、黄精、生姜等。</p>	

四、东北地区

我国东北地区四季分明，夏天温暖多雨，冬天寒冷干燥。东北平原土壤肥沃，适合粮食作物的种植，主要种植大豆、玉米、粳米、高粱、土豆等。东北地区菜肴以咸鲜为主，味重色浓，肥厚实在。东北居民米、面均食用，炖为常用烹饪方式。由于冬季寒冷漫长，蔬菜品种较少，过去东北居民经常在秋季制作腌菜、干菜备用，但随着近年我国种植技术改进，运输系统日益发达，目前四季食材丰富，差异不明显。东北地区食谱见表 3.4。

表 3.4 东北地区食谱示例

冬春季食谱 1	
早餐	皮蛋瘦肉粥（松花蛋 10g，胡萝卜 10g，猪瘦肉 10g，香米 25g） 大枣馒头（面粉 40g，大枣*10g） 洋葱炒鸡蛋（洋葱 50g，鸡蛋 40g）
加餐	纯牛奶（250ml），核桃（10g）
中餐	赤小豆米饭（粳米 40g，赤小豆*20g） 煎带鱼（带鱼 50g） 爆炒甘蓝（紫甘蓝 80g，猪肉 10g） 紫菜冬瓜汤（紫菜 3g，冬瓜 50g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	黑米饭（粳米 40g，黑米 20g） 鸡胸肉炒西兰花（鸡胸肉 30g，西兰花 20g，白芝麻 5g） 白菜猪肉炖粉条（白菜 70g，北豆腐 30g，粉条 20g，猪肉 10g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 30g，鸡蛋 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 16g，盐 4g
冬春季食谱 2	
早餐	玉米杂粮粥（玉米粒 5g，赤小豆*3g，燕麦片 3g，绿豆 3g，糯米 15g） 煮鸡蛋（鸡蛋 40g） 蒜苔炒肉（蒜苔 50g，猪里脊肉 15g）
加餐	纯牛奶（250ml），榛子仁（10g）
中餐	黑芝麻米饭（大米 80g，黑芝麻*5g） 卤牛肉（牛肉 35g） 冬瓜鱼丸汤（冬瓜 50g，鱼丸 25g） 大虾炒白菜（白菜 100g，虾 15g）
加餐	橘子（200g）

晚餐	玉米红豆饼 (红豆馅 15g, 面粉 40g, 玉米面 25g) 清炒西兰花 (西兰花 50g) 豆芽海带汤 (绿豆芽 50g, 海带 10g, 虾皮 5g) 排骨炖豆角腐竹 (猪排骨 25g, 豆角 50g, 腐竹 10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 16g, 盐 4g
冬春季食谱 3	
早餐	松仁黑米粥 (松子 5g, 黑米 25g) 豆沙包 (面粉 50g, 豆沙馅 15g) 韭菜炒鸡蛋 (韭菜 50g, 鸡蛋 40g)
加餐	纯牛奶 (250ml), 腰果 (15g)
中餐	燕麦米饭 (粳米 40g, 燕麦 20g) 小鸡炖蘑菇 (鸡肉 40g, 干榛蘑 5g) 清炒小白菜 (小白菜 80g) 紫菜虾皮汤 (紫菜 3g, 虾皮 3g)
加餐	梨 (200g), 酸奶 (150g)
晚餐	山药米饭 (粳米 50g, 山药*25g) 肉片炒菜花 (猪肉 25g, 菜花 50g, 胡萝卜 10g) 清炒豆角 (扁豆角 60g) 冬瓜排骨玉米汤 (猪排骨 25g, 冬瓜 40g, 玉米 30g)
油、盐	全天总用量: 植物油 16g, 盐 4g
夏秋季食谱 1	
早餐	山药肉末粥 (山药*30g, 胡萝卜 10g, 猪后腿肉 10g, 粳米 25g) 馒头 (面粉 50g, 红薯 50g) 苦瓜煎蛋 (苦瓜 50g, 鸡蛋 30g)
加餐	纯牛奶 (250ml), 核桃 (10g)
中餐	赤小豆米饭 (粳米 50g, 赤小豆*10g) 红烧鲢鱼 (鲢鱼 50g) 香菇炒油菜 (香菇 30g, 油菜 60g) 虾皮冬瓜汤 (冬瓜 50g, 虾皮 5g)
加餐	桃 (200g)
晚餐	二米饭 (粳米 50g, 小米 10g) 红烧鸡翅 (鸡翅 30g, 土豆 30g, 胡萝卜 20g, 白芝麻 10g) 白菜炖豆腐 (白菜 80g, 北豆腐 40g) 紫菜蛋花汤 (紫菜 3g, 鸡蛋 10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 16g, 盐 4g
夏秋季食谱 2	
早餐	小米粥 (小米 25g) 玉米面馒头 (面粉 30g, 玉米面 20g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 40g) 海带炆芹菜胡萝卜 (芹菜 50g, 海带 10g, 胡萝卜 20g)
加餐	酸奶 (150g), 葡萄 (10g)
中餐	杂粮饭 (粳米 20g, 燕麦片 10g, 赤小豆*10g, 绿豆 10g, 黑豆 10g, 黑芝麻*5g)

	五彩肉丁(猪肉 30g, 柿子椒 10g, 山药*20g, 玉米 20g, 黄瓜 10g) 茄子炖土豆(土豆 30g, 茄子 100g) 虾皮小白菜豆腐汤(小白菜 80g, 虾皮 3g, 豆腐 30g)
加餐	香蕉(150g), 酸奶(150g)
晚餐	黑米饭(粳米 45g, 黑米 15g) 西红柿炖牛肉(牛肉 30g, 西红柿 50g) 粉丝炒甘蓝(细粉丝 10g, 紫甘蓝 80g, 白芝麻 5g) 白萝卜牡蛎汤(白萝卜 10g, 牡蛎*10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 16g, 盐 4g
夏秋季食谱 3	
早餐	谷物豆浆(薏苡仁*10g, 小米 10g, 黄豆 15g) 麻酱卷(面粉 50g, 麻酱 5g) 炆三丝(土豆 50g, 胡萝卜 15g, 青椒 15g) 煮鸡蛋(鸡蛋 40g)
加餐	纯牛奶(250ml), 扁桃仁(5g)
中餐	绿豆米饭(粳米 50g, 绿豆 20g) 宫保鸡丁(鸡肉 40g, 花生 10g, 胡萝卜 25g, 黄瓜 15g) 西红柿烧菜花(菜花 75g, 西红柿 15g) 紫菜虾皮汤(紫菜 3g, 虾皮 3g)
加餐	葡萄(200g), 酸奶(150g)
晚餐	二米饭(粳米 30g, 小米 10g) 溜肉段(猪里脊肉 40g, 青椒 15g, 洋葱 10g, 胡萝卜 10g) 蒜茄子(茄子 80g, 蒜 20g) 虾皮菠菜汤(虾皮 3g, 菠菜 30g)
油、盐	全天总用量: 植物油 14g, 盐 4g
<p>注:</p> <p>1. 本食谱可提供能量 1476~1600kcal, 蛋白质 63~72g, 脂肪占总能量比为 24%~30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质, 如大枣、赤小豆、黑芝麻等。</p>	

五、中部地区

我国中部地区的江、河、湖较多，气候多雨湿润，盛产各种淡水鱼虾，蔬菜种类多样，水果丰富。主食以米、面为主，精于烹制淡水鱼鲜，擅长蒸、煨、腊等烹饪方式。喜煨汤，汤品繁多，普遍嗜辣，易伴随高油、高盐摄入。中部地区食谱见表 3.5。

表 3.5 中部地区食谱示例

示例 1	
早餐	菜肉小馄饨（白菜 20g，猪后腿肉 20g，面粉 40g） 胡萝卜青椒海带丝（胡萝卜 10g，海带 10g，青椒 10g） 肉丝年糕汤（年糕 10g，猪里脊肉 20g，油菜 10g）
加餐	西瓜（150g），酸奶（150g）
中餐	二米饭（小米 20g，粳米 80g） 红烧鸡翅（鸡翅 40g，土豆 30g） 炒油麦菜（油麦菜 80g） 鱼圆豆腐汤（鱼肉 10g，豆腐 10g，苋菜 10g，大枣*3g）
加餐	酸奶（150g），草莓（50g）
晚餐	白米饭（粳米 30g） 鸡蛋平菇炒油菜（平菇 20g，鸡蛋 40g，油菜 50g） 烧二冬（冬笋 50g，冬菇 30g，木耳 10g，淀粉 5g） 莲藕排骨汤（猪排骨 50g，莲藕 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 13g，盐 4g
示例 2	
早餐	香菇肉包（面粉 50g，鸡腿肉 15g，香菇 10g） 菠菜炒鸡蛋（菠菜 30g，鸡蛋 40g） 红薯燕麦粥（红薯 50g，燕麦 10g，粳米 10g，莲子*5g）
加餐	黄桃（100g），酸奶（150g）
中餐	豆面小窝头（豆面 20g，荞麦面粉 40g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 50g，杏鲍菇 40g） 清炒丝瓜（丝瓜 80g） 小白菜蛤蜊豆腐汤（蛤蜊肉 10g，北豆腐 30g，小白菜 10g，淀粉 5g）
加餐	苹果（100g），牛奶（250ml）
晚餐	什锦炒饭（粳米 40g，胡萝卜 10g，黄瓜 10g） 牛肉炒西兰花（西兰花 50g，牛里脊肉 15g） 醋溜圆白菜丝（圆白菜 50g，柿子椒 10g） 绿豆粥（绿豆 10g，粳米 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 17g，盐 4g

示例 3	
早餐	青菜鸡蛋饼 (面粉 30g, 油菜 20g, 鸡蛋 40g) 木耳洋葱拌青笋 (木耳 10g, 洋葱 20g, 青笋 20g) 果仁豆浆 (粳米 10g, 黄豆 10g, 核桃 5g, 葡萄干 5g, 薏苡仁*5g)
加餐	香蕉 (80g), 酸奶 (150g)
中餐	南瓜米饭 (粳米 50g, 南瓜 20g) 肉片香干炒芹菜 (猪里脊肉 30g, 香干 20g, 芹菜 50g) 蚝油生菜 (生菜 80g) 玉米糝粥 (玉米糝 20g)
加餐	牛奶 (250ml), 猕猴桃 (120g)
晚餐	杂粮饭 (粳米 30g, 白薯 20g, 赤小豆*5g) 龙虾酱鸡排 (鸡胸肉 50g, 龙虾酱 5g) 虾皮炒小白菜 (小白菜 80g) 山药瘦肉粥 (粳米 20g, 山药*50g, 猪里脊肉 10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 16g, 盐 4g
<p>注:</p> <p>1. 本食谱可提供能量 1580~1603kcal, 蛋白质 65~69g, 脂肪占总能量比为 25%~27%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质, 如大枣、莲子、薏苡仁等。</p>	

附录 4

生长迟缓儿童青少年食养方举例

儿童生机蓬勃、生长发育迅速，一旦患病，则正气易虚而邪气易实。可在医师或营养指导人员的建议下，根据儿童青少年具体情况选择具有健脾、开胃、消滞、益肾等作用的食药物质，如麦芽、山楂、莲子、芡实、山药等，以及相应的食养方。以下以 8 岁的学龄儿童为例，结合临床常见的问题列举食养方以供参考。

一、山楂麦芽消食汤

主要材料：山楂 5g，麦芽 15g，干山药 15g，橘皮 2g，猪瘦肉 100g。

制作方法：将山楂、麦芽、干山药和橘皮清洗去浮尘，浸泡 30 分钟，猪瘦肉洗净后切块，将所有食材放入锅内，加适量清水，大火滚沸后改成中小火再煮 30 分钟，调味即可食用。

用法用量：可先在餐前 30~60 分钟喝 1 小碗汤，每周 2~3 次。

二、莲子芡薏健脾粥

主要材料：干莲子 15g，干芡实 15g，薏苡仁 15g，粳米 25g。

制作方法：干莲子去芯备用，薏苡仁可稍加炒制或直接购买炒薏苡仁，将干莲子、干芡实、炒薏苡仁浸泡 30 分钟，粳米淘洗干净，将所有材料放入锅内，加入适量清水，煮熟即可食用。

用法用量：可代替部分主食食用，每周 2~4 次。

三、核桃桂圆益智粥

主要材料：核桃仁 5 个，干桂圆 5g，益智仁 5g，粳米 50g。

制作方法：核桃去壳留核桃仁备用。将干桂圆、益智仁冲洗。粳米淘洗后，加入适量清水，将所有材料放入，煮熟即可食用。

用法用量：可代替部分主食食用，每周 2~3 次。

四、枣仁百合排骨汤

主要材料：酸枣仁 5g，干百合 10g，大枣 2 颗，猪排骨 100g。

制作方法：酸枣仁轻敲砸碎，可装入小汤袋中。猪排骨洗净、斩小段、焯水、冲洗。干百合洗净，大枣去核，对半切开备用；所有材料放入锅内，加水适量，炖煮约 1 小时，调味即可食用。

用法用量：晚餐佐餐或睡前喝 1 碗汤，每周 2~3 次。

五、山楂鸡内金茯苓饼

主要材料：山楂 10g，鸡内金 20g，茯苓 30g，山药粉 30g，黑白芝麻各 20g，面粉 500g。

制作方法：将山楂、鸡内金、茯苓研磨成粉，与山药粉、面粉混合均匀，加水和面，擀成小薄面饼，撒上芝麻，放入烤箱烤熟。

用法用量：作为零食，餐后加餐，每次 2~3 块。

六、麻仁杏仁猪肉汤

主要材料：火麻仁 5g，甜杏仁 10g，干无花果 2 个，猪肉 100g。

制作方法：将火麻仁、甜杏仁、干无花果清洗后备用，猪肉切块、焯水、洗净，所有食材放入锅内，加入适量清水，大火煮沸后改用中小火再煮 40 分钟，调味即可食用。

用法用量：餐后 1 碗，连用 2~3 天。

七、板栗山药粥

主要材料：鲜山药 100g，板栗 5 颗，大枣 3 颗，粳米 50g。

制作方法：板栗煮熟，大枣去核洗净，对半切开，鲜山药去皮洗净切块。将粳米煮开后，倒入板栗、大枣，小火煮 30 分钟。再加入鲜山药，小火煮 30 分钟即可食用。

用法用量：可代替部分主食食用，每次 1 碗，每周 2~3 次。

八、牛奶山药麦片粥

主要材料：牛奶 100ml，干山药 20g，薏苡仁 15g，麦片 25g，大枣 2 颗。

制作方法：薏苡仁可稍加炒制或直接购买炒薏苡仁，大枣去核，对半切开。干山药洗净后切成小丁。锅中加适量水，放麦片和炒薏苡仁，大火煮开。加入干山药、大枣同煮至浓稠状，再倒入牛奶煮 5 分钟即可食用。

用法用量：可代替部分主食食用，每周 2~3 次。

九、枸杞核桃炖羊肉

主要材料：羊肉 100g，核桃仁 5 个，枸杞子 3g，生姜 5

片，胡椒粉适量。

制作方法：羊肉切小块，焯水、洗净。枸杞子、核桃仁洗净备用。砂锅中放入羊肉、枸杞子、核桃仁，加入适量的水，再加入胡椒粉、葱姜片，烧开后去浮沫，转小火，炖至肉烂，调味即可食用。

用法用量：佐餐食用，每周 1~2 次。

附录 5

不同年龄段儿童青少年生长迟缓判定

2~5 岁儿童身高低于同年龄、同性别儿童身高 2 个标准差，6~17 岁儿童青少年身高小于或等于相应年龄组、性别生长迟缓界值范围则判定为生长迟缓，详见表 5.1~5.2。

表 5.1 2~5 岁儿童年龄别身高的低于 2 个标准差数值 (cm)

年龄	男生	女生
2 岁	82.0	80.8
2 岁 3 月	84.4	83.2
2 岁 6 月	86.6	85.3
2 岁 9 月	88.6	87.3
3 岁	90.5	89.3
3 岁 3 月	92.2	91.1
3 岁 6 月	93.9	92.8
3 岁 9 月	95.6	94.4
4 岁	97.2	96.0
4 岁 3 月	98.8	97.6
4 岁 6 月	100.3	99.2
4 岁 9 月	102.0	100.8
5 岁	103.6	102.5
5 岁 3 月	105.2	104.1
5 岁 6 月	106.7	105.6
5 岁 9 月	108.2	107.1

引自：《7 岁以下儿童生长标准》(WS/T 423)

表 5.2 6~17 岁儿童青少年年龄别身高筛查生长迟缓界值范围 (cm)

年龄(岁)	男生	女生
6.0~	≤106.3	≤105.7
6.5~	≤109.5	≤108.0
7.0~	≤111.3	≤110.2
7.5~	≤112.8	≤111.8
8.0~	≤115.4	≤114.5
8.5~	≤117.6	≤116.8
9.0~	≤120.6	≤119.5
9.5~	≤123.0	≤121.7
10.0~	≤125.2	≤123.9
10.5~	≤127.0	≤125.7
11.0~	≤129.1	≤128.6
11.5~	≤130.8	≤131.0
12.0~	≤133.1	≤133.6
12.5~	≤134.9	≤135.7
13.0~	≤136.9	≤138.8
13.5~	≤138.6	≤141.4
14.0~	≤141.9	≤142.9
14.5~	≤144.7	≤144.1
15.0~	≤149.6	≤145.4
15.5~	≤153.6	≤146.5
16.0~	≤155.1	≤146.8
16.5~	≤156.4	≤147.0
17.0~	≤156.8	≤147.3
17.5~18.0	≤157.1	≤147.5

引自：《学龄儿童青少年营养不良筛查》(WS/T 456)

《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》 问答

一、《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》制定的目的和意义是什么？

《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》(以下简称《指南》)的制定以满足人民健康需求为出发点,为预防和控制我国儿童青少年生长迟缓的发生发展,帮助儿童青少年培养健康饮食习惯,提高营养健康水平,发展传统食养服务等提供科学指导。《指南》制定的意义在于:一是充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势,将食药物质融入合理膳食中,辅助预防和改善生长迟缓。二是针对不同地区、不同季节等编制食谱示例、提出食养指导,提升膳食指导个性化和可操作性。三是依据现代营养学理论和相关证据,以及我国传统医学的理念和调养方案,推动中西医结合,传承传统食养文化,切实推进食养服务高质量发展。

二、《指南》制定的依据是什么？

《指南》制定的依据为《健康中国行动(2019—2030年)》和《国民营养计划(2017—2030年)》相关要求。《健康中国行动(2019—2030年)》指出,要鼓励发展传统食养服务,充分发挥中医药在儿童医疗保健服务中的作用。《国民营养计划(2017—2030年)》提出,要发挥中医药特色优势,制定符合我国现状的居民食养指南,引导养成符合我国不同地区饮食特点的食养习惯,开展针对儿童的食养指导,提升居

民食素养。

三、《指南》制定的原则是什么？

《指南》制定遵循以下四个原则：

一是科学性原则。《指南》以营养科学、中医食养理论、食物和健康关系证据的文献研究为依据，参考国内外相关指导原则、指南、标准、典籍等，结合我国实际情况和专家意见，确定指南体系框架，并对内容进行反复的专家论证，以保证科学性。

二是协调一致性原则。《指南》制定过程中，对我国现行食品相关法律、法规、管理规定等进行梳理，确保与各项要求协调一致。

三是公开透明原则。《指南》的编制广泛征求了相关部门以及相关领域专家学者、高校、科研院所、医疗机构和社会团体等多方面的意见。

四是指导性与实用性相结合的原则。《指南》制定充分考虑我国儿童青少年生长迟缓现状、发展趋势和影响因素，提出食养原则和建议，并结合不同证型人群、不同地区、不同季节特点列出可供选择的食物推荐、食谱和食养方示例，便于使用者根据具体情况参考选用。

四、国内外相关共识、指南和标准等情况如何？

国内外关于儿童青少年生长迟缓的食养指南较少。本指南参考了《中国学龄儿童膳食指南（2022）》、《学生餐营养指南》（WS/T 554—2017）、《学龄儿童体重管理营养指导规范》（T/CNSS 011—2021）、《儿童体格发育评估与管理临床实践

专家共识》，2017年英国国家卫生与临床优化研究所(NICE)发布的《儿童生长迟缓的识别和管理》指南等。在上述研究成果的基础上，根据循证医学证据和专家共识，提出包括生活方式在内的儿童青少年生长迟缓食养方案建议。

五、《指南》的主要内容是什么？

《指南》根据儿童青少年生长迟缓的特点，给出了食养原则和建议，在附录中详细描述了生长迟缓儿童青少年的食物选择和食养方举例，不同证型食药物质推荐，以及不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交换表等工具。其中，每个地区至少列举了3天的食谱（含食药物质）。

六、《指南》发布后如何使用？

《指南》主要面向基层卫生工作者（包括营养指导人员）、2~17岁儿童青少年的家长和校医等，为儿童青少年生长迟缓的辅助预防和改善提供食养指导。鼓励基层卫生工作者（包括营养指导人员）结合工作需要及生长迟缓儿童青少年的实际情况，参考《指南》指导辅助预防和改善生长迟缓。

《指南》主要针对膳食营养相关的生长迟缓（如蛋白质—能量营养不良，维生素、矿物质缺乏等），而不是食物过敏、特发性矮小症、生长激素缺乏或功能缺陷、慢性系统性疾病等病理性原因造成的生长迟缓，相关患者请在医师和营养指导人员等专业人员的指导下合理膳食。《指南》为生长迟缓儿童青少年的食养指导，不可替代药物治疗。

七、生长迟缓儿童青少年在膳食上需要注意什么？

生长迟缓儿童青少年食物选择应全面、均衡、多样。保

证一日三餐、定时定量、饮食规律，能量和营养素摄入充足。每餐的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、奶和大豆等食物中的 3 类及以上；每天食物种类达到 12 种以上，每周达到 25 种以上。尤其应重视选择高营养素密度食物。鱼虾类食物的优质蛋白质、维生素 D、B 族维生素、矿物质等营养素密度较高；深绿色叶菜的矿物质、维生素等营养素密度较高；蛋黄是多种营养素的重要来源，如维生素 A、维生素 D、维生素 E、磷、铁、胆碱等，也是营养素密度较高的食物之一。同时，在合理膳食的基础上，可针对不同证型选用食药物质。

八、《指南》中的食养方如何使用？

食养方中选用的食药物质为国家卫生健康委公布的既是食品又是药品的物品。食用方法可以参照《指南》中食养方的用法用量，有相应症状的儿童青少年可以食用至症状改善或消失。《指南》中的食养方是以 8 岁的学龄儿童为例，结合临床常见的问题列举食养方及份量供参考，不同地区、不同年龄的儿童青少年份量不完全一致，症状的轻重以及生长发育的程度均会影响食养方的份量及服用频次，建议在医师、营养指导人员等专业人员指导下选择食养方及食用时间，并根据实际情况调整。

九、如何参考《指南》中的食谱示例，合理搭配生长迟缓儿童青少年的日常膳食？

《指南》中提供了 8 岁学龄儿童 3 天的带量食谱示例，使用者可根据附录中的《常见食物交换表》将其中的部分食

物替换为同类食物，即可设计出多种食谱，如大米可以换成小米，鸡肉可以换成鸭肉，猪肉可以换成牛肉，鱼肉可以换成虾肉等。例如西北地区冬春季食谱 1，晚餐中的白菜粉条炖豆腐，可以换成小白菜粉丝炒豆腐皮或奶白菜粉条炖豆腐，只需记住同类食物互换即可。其他年龄段儿童青少年可以根据《指南》中不同年龄段各类食物建议摄入量进行适当调整。

成人糖尿病食养指南

(2023 年版)

国家卫生健康委办公厅

目 录

一、前言	1
二、疾病特点与分型	2
(一) 糖尿病定义与分类	2
(二) 中医对糖尿病的认识及分型	3
三、食养原则和建议	3
(一) 食物多样, 养成和建立合理膳食习惯	4
(二) 能量适宜, 控制超重肥胖和预防消瘦	5
(三) 主食定量, 优选全谷物和低血糖生成指数食物	6
(四) 积极运动, 改善体质和胰岛素敏感性	8
(五) 清淡饮食, 限制饮酒, 预防和延缓并发症	8
(六) 食养有道, 合理选择应用食药物质	9
(七) 规律进餐, 合理加餐, 促进餐后血糖稳定	10
(八) 自我管理, 定期营养咨询, 提高血糖控制能力	11
附录 1 成人糖尿病患者的食物选择	12
附录 2 常见食物交换表	15
附录 3 不同地区食谱示例	20
一、东北地区	21
二、西北地区	26
三、华北地区	32
四、华东地区	38
五、华中地区	44
六、西南地区	49
七、华南地区	54
附录 4 成人糖尿病食养方举例	59
附录 5 糖尿病诊断标准	59

成人糖尿病食养指南（2023 年版）

一、前言

糖尿病是遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的慢性、全身性及代谢性疾病。近年来随着我国居民生活方式和膳食结构的改变，糖尿病患病率逐年上升，严重危害居民健康，是我国当前面临的重要公共卫生问题。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》显示，我国 18 岁及以上居民糖尿病患病率为 11.9%，糖尿病前期检出率为 35.2%，其中 2 型糖尿病是主要类型，50 岁以上成年人患病率更高。糖尿病发生趋低龄化、长病程、并发症多、健康危害严重和医疗支出费用高等特点。长期慢性的高血糖，可导致眼、神经、肾脏和心血管等组织和器官的损害而出现一系列的并发症，严重危害人体健康。

糖尿病的危险因素多与不合理膳食相关，包括长期高糖、高脂肪、高能量膳食等。纠正不良生活方式，践行合理膳食和积极运动，一直是预防和控制糖尿病发生、发展的有效手段。对于糖尿病前期和某些病程短、胰岛功能尚可、合并超重肥胖的 2 型糖尿病患者，采用膳食干预和生活方式改善可帮助实现血糖的良好控制；对于病程长、血糖控制不佳、使用降糖药物的 2 型糖尿病患者以及 1 型糖尿病患者，也有助于实现血糖达标，预防和延缓糖尿病并发症发生，改善生活质量，节约医疗费用支出。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、证候给予不同食养方案，在调和气血、平衡人体营养、辅助预防疾病上效果显著。针对不同体质糖尿病患者，选取不同特性的食物或食药物质食用，可有效改善患者血糖水平。

为辅助预防和控制我国人群糖尿病的发生发展，改善糖尿病患者的日常膳食，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和相关证据，以及我国传统中医的理念和调养方案，提出具有多学科优势互补的成人糖尿病患者食养基本原则和食谱示例。本指南主要面向成人2型糖尿病患者以及基层卫生工作者（包括营养指导人员），为糖尿病辅助预防与改善提供食养指导。1型糖尿病、妊娠期糖尿病及其他类型的糖尿病患者，可参考（但不拘泥于）本指南制定膳食营养方案，同时使用者应在医师或营养指导人员等专业人员的指导下，根据患者具体情况设计个性化食养方案。

二、疾病特点与分型

（一）糖尿病定义与分类。

糖尿病是由遗传因素、内分泌功能紊乱等各种致病因子作用，导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。临床上以高血糖为主要特点。糖尿病的典型症状是三多一少，也就是多饮、多食、多尿和体重减少。

根据病因学证据，2019 年世界卫生组织（WHO）将糖尿病分类更新为 6 种类型，即 1 型糖尿病、2 型糖尿病、混合型糖尿病、其他特殊类型糖尿病、未分类糖尿病、妊娠期糖尿病。

（二）中医对糖尿病的认识及分型。

糖尿病常见辨证分型及临床表现如下。

阴虚热盛证:表现为烦渴多饮，咽干舌燥，多食善饥，溲赤便秘，舌红少津苔黄，脉滑数或弦数。

气阴两虚证:表现为倦怠乏力、心慌气短、盗汗、自汗，口干舌燥，多饮多尿，五心烦热，大便秘结，腰酸膝软，舌淡或舌红暗，舌边有齿痕，苔薄白少津，或少苔，脉细弱。

阴阳两虚证:表现为乏力自汗，形寒肢冷，腰酸膝软，耳轮焦干，多饮多尿，或浮肿少尿，或五更泻，阳痿早泄，舌淡苔白，脉沉细无力。

三、食养原则和建议

根据营养科学理论、中医理论和目前膳食相关慢性病科学研究文献证据，在专家组共同讨论、建立共识的基础上，对糖尿病患者的日常食养提出 8 条原则和建议。包括：1. 食物多样，养成和建立合理膳食习惯。2. 能量适宜，控制超重肥胖和预防消瘦。3. 主食定量，优选全谷物和低血糖生成指数食物。4. 积极运动，改善体质和胰岛素敏感性。5. 清淡饮食，限制饮酒，预防和延缓并发症。6. 食养有道，合理选择应用食药物质。7. 规律进餐，合理加餐，促进餐后血糖稳定。8. 自我管理，定期营养咨询，提高血糖控制能力。

成人糖尿病患者食养原则和建议



(一) 食物多样, 养成和建立合理膳食习惯。

膳食管理和治疗是糖尿病患者血糖控制的核心, 应遵循平衡膳食的原则, 做到食物多样、主食定量、蔬果奶豆丰富、少油、少盐、少糖, 在控制血糖的同时, 保证每日能量适宜和营养素摄入充足。

食物多样是实现合理膳食均衡营养的基础。种类多样的膳食应由五大类食物组成: 第一类为谷薯类, 包括谷类(含全谷物)、薯类与杂豆; 第二类为蔬菜和水果; 第三类为动物性食物, 包括畜、禽、鱼、蛋、奶; 第四类为大豆类和坚果; 第五类为烹调油和盐。糖尿病患者同样应该保持食物多样, 膳食丰富多彩, 保证营养素摄入全面和充足, 少油少盐限糖

限酒。

合理膳食是指在平衡膳食基础上，以控制血糖为目标，调整优化食物种类和重量，满足自身健康需要。主食要定量，碳水化合物主要来源以全谷物、各种豆类、蔬菜等为好，水果要限量；餐餐都应有蔬菜，每天应达 500g，其中深色蔬菜占一半以上；天天有奶类和大豆，常吃鱼、禽，适量蛋和畜肉，这些是蛋白质的良好来源；减少肥肉摄入，少吃烟熏、烘烤、腌制等加工肉类制品，控制盐、糖和油的使用量。

（二）能量适宜，控制超重肥胖和预防消瘦。

体重是反映一段时间内膳食状况和人体健康状况评价的客观指标，也是影响糖尿病发生发展的重要指标。

膳食能量是体重管理也是血糖控制的核心。能量的需要量与年龄、性别、体重和身体活动量等有关，具体可查询 DRI 中国居民膳食营养素需要量表；也可根据体重估算，例如一个 60kg 轻体力活动的成年女性，其每天能量需要量在 1500~1800kcal 之间。推荐糖尿病患者膳食能量的宏量营养素占总能量比分别为：蛋白质 15%~20%、碳水化合物 45%~60%、脂肪 20%~35%。膳食能量来自于谷物、油脂、肉类、蛋类、奶类、坚果、水果、蔬菜等食物。糖尿病患者能量需求水平因人因血糖调节而异，应咨询营养指导人员来帮助确定全天的能量摄入量和运动量，制定个性化的膳食管理、血糖和体重控制方案。

糖尿病患者要特别注重保持体重在理想范围，提高机体免疫力，降低疾病的发生发展风险。我国成人健康体重的体

质指数（BMI）应保持在 18.5~23.9kg/m² 之间。从年龄和降低死亡风险考虑，65 岁以上老年人可适当增加体重。

肥胖患者减重后可以改善胰岛素抵抗、改善血糖控制。超重和肥胖的 2 型糖尿病患者减重 3%~5%，即能产生有临床意义的健康获益。建议超重肥胖患者按照每个月减少 1~2kg 的速度，3~6 个月减少体重 5%~10%。糖尿病患者由于机体的胰岛素绝对或相对缺乏，不能充分发挥促进糖原、蛋白质和脂肪合成、抑制其分解的作用，血糖控制不佳的同时也容易出现体内脂肪和蛋白质分解过多，体重下降，甚至出现消瘦。合并消瘦或营养不良的患者，应在营养指导人员的指导下，通过增加膳食能量、蛋白质的供给，结合抗阻运动，增加体重，达到和维持理想体重。老龄患者应特别注意预防肌肉衰减并保持健康体重。

（三）主食定量，优选全谷物和低血糖生成指数食物。

主食多富含碳水化合物，是影响餐后血糖水平的核心因素，糖尿病患者应该学习选择主食类食物和计量。血糖生成指数（GI）是衡量食物对血糖影响的相对指标，选择低 GI 食物有利于餐后血糖控制，在选择主食或谷物类食物时，可参考我国常见食物的血糖生成指数表（附录 1）。低 GI 的食物在胃肠内停留时间长，吸收率低，葡萄糖释放缓慢，葡萄糖进入血液后的峰值低、下降速度也慢，简单说就是引起的餐后血糖波动比较小，有助于血糖控制。

主食定量，不宜过多，多选全谷物和低 GI 食物；其中全谷物和杂豆类等低 GI 食物，应占主食的 1/3 以上。建议糖

糖尿病患者碳水化合物提供的能量占总能量比例为 45%~60%，略低于一般健康人；以成年人（1800~2000kcal）为例，相当于一天碳水化合物的总量为 200~300g。但是当初诊或血糖控制不佳时，建议咨询医师或营养指导人员给予个性化指导，调整膳食中碳水化合物量，以降低血糖水平或降糖药物的使用。

血糖水平是碳水化合物、运动量、膳食结构、空腹时间等综合反映，碳水化合物供能比过低，并不能得到更好的长久健康效益。应经常监测血糖来确定机体对膳食，特别是主食类食物的反应，并及时规划调整。对零食中的谷类食物、水果、坚果等，也应该查看营养成分表中碳水化合物的含量，并计入全天摄入量。调整进餐顺序对控制血糖有利，养成先吃菜，最后吃主食的习惯。

建议记录膳食、运动和血糖水平，提高血糖控制和自我管理的科学规划水平。全谷物、杂豆类、蔬菜等富含膳食纤维、植物化学物，GI 较低，含有丰富的维生素 B₁、维生素 B₂ 以及钾、镁等矿物质，更耐饥饿，可有效减缓餐后血糖波动。胃肠功能弱的老年糖尿病患者，在富含膳食纤维的全谷物选择上，要注意烹饪方法和用量，降低消化道负担。

碳水化合物的种类和数量，是影响餐后血糖最重要的营养因素。学习食物碳水化合物含量和互换，规律进餐，是糖尿病患者认识和掌握食物、药物和血糖反应关系的关键措施，是整体膳食合理规划和调整的重点。

（四）积极运动，改善体质和胰岛素敏感性。

运动可以消耗能量，抗阻运动有助于增加肌肉量，运动还可以增加骨骼肌细胞膜上葡萄糖转运蛋白（GLUT-4）的数量，增加骨骼肌细胞对葡萄糖的摄取，改善骨骼肌细胞的胰岛素敏感性，平稳血糖。目前有充足的证据表明，身体活动不足可导致体重过度增加，多进行身体活动不仅有利于维持健康体重，调节心情愉悦，还能降低肥胖、2型糖尿病、心血管疾病和某些癌症等疾病发生风险和全因死亡风险。

糖尿病患者可在餐后运动，每周至少5天，每次30~45分钟，中等强度运动要占50%以上，循序渐进，持之以恒。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，最好一周2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。将日常活动和运动融入生活计划中。运动前后要加强血糖监测，避免低血糖。

每个人都应当认识到身体活动是一个改善健康的机会，而不是浪费时间；糖尿病患者应该寻找和培养自己有兴趣的运动方式，将运动列入每天的时间安排，培养运动意识和习惯，有计划地循序渐进，逐渐增加和达到目标运动量。

（五）清淡饮食，限制饮酒，预防和延缓并发症。

预防和延缓相关并发症的发生，重点是强化生活方式的改变。首先要控制油、盐、糖，不饮酒，控制血糖、血脂、血压在理想水平。

所有人都应该清淡饮食，控制油、盐、糖用量，包括糖尿病前期和所有糖尿病患者。烹调油或肥肉摄入过多，会导

致膳食总能量过高，从而引起超重及肥胖，对血糖、血脂、血压等代谢指标的控制均不利。研究证据表明，食盐摄入过多可增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险。饮酒会扰乱糖尿病患者的正常膳食和用药，导致血糖波动，如可能会使患者发生低血糖的风险增加，尤其是在服用胰岛素或胰岛素促泌剂时。此外，患者在饮酒时往往伴随大量食物摄入，导致总能量摄入过多，从而引起血糖升高。过量酒精摄入还可损害人体胰腺，引起肝损伤，也是痛风、癌症和心血管疾病等发生的重要危险因素。

培养清淡口味，每日烹调油使用量宜控制在 25g 以内，少吃动物脂肪，适当控制富含胆固醇的食物，预防血脂异常。食盐用量每日不宜超过 5g。同时，注意限制酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等含盐量较高的调味品和食物的使用。足量饮用白水，也可适量饮用淡茶或咖啡，不喝含糖饮料。

糖尿病患者应当在医师和营养指导人员的指导下，积极开展合理膳食和适量运动，维持血糖稳定，防治糖尿病并发症的发生发展。

（六）食养有道，合理选择应用食药物质。

中医食养是以中医理论为基本指导，以性味较为平和的食物以及食药物质，通过“扶正”与“纠偏”，使人体达到“阴平阳秘”的健康状态。坚持辨证施膳的原则，因人、因时、因地制宜。

中医认为食物具有“四气”、“五味”、“归经”和“升降沉浮”等属性。“四气”是指食物具有寒、热、温、凉四

种不同的性质，寒凉食物可以清热，但易伤阳；温热食物可以祛寒，但易伤阴，强调寒热温凉阴阳平衡。“五味”包括酸味、苦味、甘味、辛味、咸味，酸味入肝，苦味入心，甘味入脾，辛味入肺，咸味入肾，在食养之时，要五味调和。

中医学自古以来就有“药食同源”的理论。按照中医辨证论治原则，阴虚热盛证采用具有养阴清热作用的食药物质，如桑叶、决明子、莲子等；气阴两虚证采用具有益气养阴作用的食药物质，如桑椹、枸杞子、葛根等；阴阳两虚证可选用山药、茯苓、肉桂等。把日常膳食和传统中医养生食谱相结合。

（七）规律进餐，合理加餐，促进餐后血糖稳定。

进餐规律，定时定量，是维持血糖平稳的基础。规律进餐指一日三餐及加餐的时间相对固定，定时定量进餐，可避免过度饥饿引起的饱食中枢反应迟钝而导致的进食过量。不暴饮暴食，不随意进食零食、饮料，不过多聚餐，减少餐次。不论在家或在外就餐，根据个人的生理条件和身体活动量，应该饮食有节、科学配置，进行标准化、定量的营养配餐，合理计划餐次和能量分配来安排全天膳食，吃饭宜细嚼慢咽，形成良好饮食习惯。

是否需要加餐、什么时间加餐，以及选择何种零食，应根据患者具体血糖波动的特点来决定。对于病程长、血糖控制不佳、注射胰岛素的 2 型糖尿病患者和 1 型糖尿病患者，应进行血糖监测，可根据实际情况适当加餐，以预防低血糖的发生。对于消瘦的糖尿病患者以及妊娠期糖尿病患者，也

可适当安排加餐或零食，以预防低血糖的发生，增加能量摄入，增加体重。

（八）自我管理，定期营养咨询，提高血糖控制能力。

有效管理和控制血糖平稳，很大程度上取决于患者的自我管理能力。糖尿病管理需要采取综合性措施，结合患者的病程、病情和行为改变特点等，兼具个性化和多样性。糖尿病患者需要切实重视、学习糖尿病知识和自我管理技能，包括膳食调理、规律运动、监测血糖、遵医嘱用药、胰岛素注射技术，以及低血糖预防和处理等。

糖尿病患者应将营养配餐、合理烹饪、运动管理和血糖监测作为基本技能。了解食物中碳水化合物含量和GI值，学习食物交换份的使用，把自我行为管理融入到日常生活中。

应建立与临床经验丰富的营养师等营养指导人员、医师团队的咨询和随访服务关系，主动进行定期的咨询，接受个性化营养教育、膳食指导，以促进技能获取和营养治疗方案有效实施，并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。

营养咨询应包括膳食评估和膳食调整、营养状况评估和营养诊断，以及营养处方、运动处方的制定等。在医师和营养指导人员的帮助下，适时调整膳食、运动和行为，以及用药量等方案，保持健康的生活方式，并控制血糖，预防并发症发生。

附录 1

成人糖尿病患者的食物选择

一、食物选择

食物血糖生成指数（GI）是一项反映食物生理学效应的参数，用于衡量人体进食一定量富含碳水化合物的食物后，所引起的 2 小时内血糖变化大小。低 GI 食物对血糖影响较小，有利于餐后血糖控制，所以糖尿病患者应多选低 GI 食物。

以一次性摄入 50g 葡萄糖的 GI 为 100，摄入含等量碳水化合物的食物后，尤其是以谷、薯、杂豆为主要原料制成的食品，如果：

- $GI \leq 55$ ，为低 GI 食物；
- $55 < GI \leq 70$ ，为中 GI 食物；
- $GI > 70$ ，为高 GI 食物。

所有食物注意食不过量。低 GI 食物如进食过多也会加重餐后血糖负担；高 GI 食物并非完全限制食用，适当少食并通过合理搭配也能帮助维持血糖稳态。

各类食物的 GI 分类见表 1.1。

表 1.1 各类食物 GI 分类表

食物分类		食品名称	GI 分类
谷类及制品	整谷粒	小麦、大麦、黑麦、荞麦、黑米、苡麦、燕麦、青稞、玉米	低
	谷麸	稻麸、燕麦麸、青稞麸	低
	米饭	糙米饭	中
		大米饭、糯米饭、速食米饭	高
	粥	玉米粒粥、燕麦片粥	低
		小米粥	中
		即食大米粥	高
	馒头	白面馒头	高
	面(粉)条	强化蛋白面条, 加鸡蛋面条	低
		硬质小麦面条, 通心面、意大利面、乌冬面	中
		全麦面、黄豆挂面、荞麦面条、玉米面粗粉	中
	饼	玉米饼、薄煎饼	低
印度卷饼、比萨饼(含乳酪)		中	
烙饼、米饼		高	
方便食品	面包	黑麦粒面包、大麦粒面包、小麦粒面包	低
		全麦面包、大麦面包、燕麦面包、高纤面包	中
		白面包	高
	饼干	燕麦粗粉饼干、牛奶香脆饼干	低
		小麦饼干、油酥脆饼干	中
		梳打饼干、华夫饼干、膨化薄脆饼干	高
薯类、淀粉及制品	山药、雪魔芋、芋头(蒸)、山芋、土豆粉条、藕粉、苕粉、豌豆粉丝	低	
	土豆(煮、蒸、烤)、土豆片(油炸)	中	
	土豆泥、红薯(煮)	高	
豆类及制品	黄豆、黑豆、青豆、绿豆、蚕豆、鹰嘴豆、芸豆	低	
	豆腐、豆腐干	低	
蔬菜	芦笋、菜花、西兰花、芹菜、黄瓜、茄子、莴笋、生菜、青椒、西红柿、菠菜	低	
	甜菜	中	
	南瓜	高	
水果及制品	苹果、梨、桃、李子、樱桃、葡萄、猕猴桃、柑橘、芒果、芭蕉、香蕉、草莓	低	
	菠萝、哈密瓜、水果罐头(如桃、杏)、葡萄干	中	
	西瓜	高	
乳及乳制品	牛奶、奶粉、酸奶、酸乳酪	低	
坚果、种子	花生、腰果	低	
糖果类	巧克力、乳糖	低	
	葡萄糖、麦芽糖、白糖、蜂蜜、胶质软糖	高	

二、不同证型食药物质推荐

表 1.2 糖尿病不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质	备注
阴虚热盛证	桑叶、决明子、莲子、百合、玉竹、金银花、菊花、铁皮石斛 [†] 。	1. 在限定使用范围和剂量内作为食药物质；
气阴两虚证	黄芪 [†] 、桑椹、枸杞子、葛根、山药、茯苓、鸡内金、麦芽、薏苡仁。	2. 食用方法请咨询医师、营养指导人员等专业人员；
阴阳两虚证	山茱萸 [†] 、肉苁蓉 [†] 、山药、茯苓、肉桂、紫苏籽、干姜、黑胡椒、花椒。	3. 试点物质以 [†] 标记，非试点地区限执业医师使用。

附录 2

常见食物交换表

表 2.1 ~ 2.7 根据不同类别食物的营养特点,列举了 7 类食物的换算量,使用者可参考食物交换表和食谱示例,相互交换、合理搭配。

表 2.1 谷、薯类食物等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
谷物	大米、面粉、玉米面、杂粮等(干、生、非加工类制品)	23 ~ 27	大米 1 把
主食制品	馒头、花卷、大饼、烧饼、米饭、面包、面条等(不包括干面条)	34 ~ 38	馒头约半个 米饭半碗 面包 1 片
全谷物	玉米粒(干)、高粱米、小米、荞麦、黄米、燕麦、藜麦、青稞等	23 ~ 27	小米 1 把
杂豆类	绿豆、赤小豆、芸豆、蚕豆、豌豆、眉豆等	23 ~ 27	绿豆 1 把
粉条(丝)及淀粉	粉条、粉丝、团粉、玉米淀粉等	23 ~ 27	粉丝 1 把
糕点和油炸类	蛋糕、江米条、油条、油饼等	20 ~ 23	油条 1/4 根 江米条 5 根
薯芋类	马铃薯、甘薯、木薯、山药、芋头、豆薯等	90 ~ 110	马铃薯半个

表 2.2 蔬菜类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
蔬菜 (综合)	常见蔬菜 (不包含腌制、罐头等制品, 干制蔬菜需换算)	240 ~ 260	——
茄果类	茄子、西红柿、柿子椒、辣椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、冬瓜、南瓜等	360 ~ 400	西红柿约 2 个 黄瓜 1 根
白色叶花茎类菜	白菜、奶白菜、圆白菜、娃娃菜、菜花、白笋、竹笋、百合、鱼腥草等	300 ~ 350	奶白菜 3 把 圆白菜半棵
深色叶花茎类菜	油菜、菠菜、油麦菜、鸡毛菜、香菜、乌菜、萝卜缨、茴香、苋菜等 (特指胡萝卜素含量 $\geq 300 \mu\text{g}$ 的蔬菜)	270 ~ 300	油菜 3 把 菠菜 3 把
根茎类	白萝卜、胡萝卜、水萝卜、山药等 (不包括马铃薯、芋头等薯芋)	280 ~ 320	胡萝卜 1 根 白萝卜半根
鲜豆类	豇豆、扁豆、四季豆、刀豆、豌豆等 (新鲜, 带荚)	150 ~ 170	扁豆 2 把
蘑菇类 (鲜)	香菇、草菇、平菇、白蘑、金针菇等鲜蘑菇	270 ~ 300	平菇 2 把
蘑菇类 (干)	香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等干制品	25 ~ 30	香菇 1 把

注: 如混食多种蔬菜时, 选择蔬菜 (综合) 的份量; 如果单选某类蔬菜, 按类确定份量。

表 2.3 水果类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
水果 (综合)	常见水果 (不包括糖渍、罐头类制品, 干制水果需换算)	140 ~ 160	——
柑橘类	橘子、橙子、柚子、柠檬等	180 ~ 220	橘子 2 个 橙子 1 个
仁果、核果、瓜果类	苹果、梨、桃、李子、杏、樱桃、甜瓜、西瓜、黄金瓜、哈密瓜等	160 ~ 180	苹果 1 个
浆果类	葡萄、石榴、柿子、桑椹、草莓、无花果、猕猴桃等	140 ~ 160	草莓 7 颗 猕猴桃 2 个
枣和热带水果	各类鲜枣、芒果、荔枝、桂圆、菠萝、香蕉、榴莲、火龙果等	70 ~ 90	鲜枣 7 个 香蕉 1 根 荔枝 4 颗
干果	葡萄干、杏干、苹果干等	24 ~ 28	葡萄干 1 把

注: 如混食多种水果时, 选择水果 (综合) 的份量; 如果单选某类水果, 按类确定份量。

表 2.4 肉类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
畜肉类 (综合)	常见禽畜肉类	40~60	——
畜肉类 (纯瘦, 脂肪 ≤ 5%)	牛里脊、羊里脊等	70~90	约手掌大
畜肉类 (瘦, 脂肪 6%~15%)	猪里脊、牛腱子、羊腿肉等	50~70	牛腱子 1 块
畜肉类 (肥瘦, 脂肪 16%~35%)	前臀尖、猪大排等	25~35	猪大排 1 块
畜肉类 (较肥, 脂肪 36%~50%)	五花肉、肋条肉等	15~25	五花肉 1 块
畜肉类 (肥, 脂肪 ≥ 85%)	肥肉、板油等	10~13	肥肉 1 粒
禽肉类	鸡、鸭、鹅、火鸡等	40~60	鸡肉 1 块
畜禽内脏类	猪肝、猪肚、牛舌、羊肾、鸡肝、鸡心、鸭肫等	60~80	猪肝 1 块
蛋类	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等	50~70	鸡蛋 1 个
鱼类	鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、黄花鱼、带鱼、鲳鱼、鲈鱼等	60~90	鲤鱼 1 块
虾蟹贝类	河虾、海虾、河蟹、海蟹、河蚌、蛤蜊、蛭子等	100~130	海虾 5 只 河蟹 2 只

注：如不便判断脂肪含量，选择畜肉（综合）的份量，否则按类确定份量。五花肉、肥肉宜减少食用频次或摄入总量。

表 2.5 坚果类等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
淀粉类坚果 (碳水化合物 ≥ 40%)	板栗、白果、芡实、莲子等	24~26	板栗 4 颗 莲子 1 把
高脂类坚果 (脂肪 ≥ 40%)	松子、核桃、葵花子、南瓜子、杏仁、榛子、开心果、芝麻等	12~16	葵花子 1 把 杏仁 1 把 核桃 2 颗
中脂类坚果 (脂肪 20%~40%)	腰果、胡麻子、核桃 (鲜)、白芝麻等	18~22	腰果 1 把 芝麻 1 把

表 2.6 大豆、乳及其制品等量交换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份质量 (g)	质量估算
大豆类	黄豆、黑豆、青豆	18~22	黄豆 1 把
豆粉	黄豆粉	18~22	2 汤勺
豆腐	北豆腐	80~100	1/3 盒
	南豆腐	140~160	半盒
豆皮 (干)	豆腐干、豆腐丝、素鸡、素什锦等	40~60	豆腐丝 1 把
豆浆	豆浆	320~350	1 杯半
液态乳	纯牛乳 (全脂)、鲜牛乳	130~150	2/3 杯
发酵乳	酸奶 (全脂)	90~110	半杯
乳酪	乳酪、干酪	23~25	1 块
乳粉	全脂乳粉	18~20	2 瓷勺

表 2.7 调味料类的盐含量等量交换表 (2000mg 钠或 5g 盐)

类别	每份质量 (g)	钠含量 (mg)	盐含量 (g)	主要食物
食用盐	5	2000	5	精盐、海盐等
鸡精	10	2000	5	鸡精
味精	24	2000	5	味精
豆瓣酱类	30	2000	5	豆瓣酱、辣椒酱、辣酱等
酱油	32	2000	5	生抽、老抽等
咸菜类	63	2000	5	榨菜、酱八宝菜、腌雪里蕻、腌萝卜干等
黄酱类	78	2000	5	黄酱、花生酱、甜面酱、海鲜酱等
腐乳	84	2000	5	红腐乳、白腐乳、臭腐乳等

附录 3

不同地区食谱示例

按照成人糖尿病食养指南的基本原则，根据各地食物资源和人群膳食特点，推荐不同地区、不同季节的糖尿病患者适用的全天膳食食谱。

以下食谱由有经验的临床营养指导人员设计，并经过营养成分计算和评估。食谱适合轻体力活动的成人糖尿病患者，一天食谱的能量在 1600~2000kcal 范围，使用者可结合自身活动量及其他因素合理调整能量。食谱设计保持食物多样，尽量选择低 GI 食物、食药物质和中医食养方。整体食谱符合能量适宜、搭配合理、主食定量、蔬菜肉类适量等原则。当体重过重或过轻，可以按照 $25 \sim 30\text{kcal}/(\text{kg} \cdot \text{d})$ 适当增减食材用量调整。另外，以下食谱的食物重量均为其可食部的生重。

不同烹调方法对血糖的影响也不同，淀粉含量高的谷薯类，避免过度烹调，否则容易升高其血糖生成指数；避免沾粉或勾芡的烹调方式；避免使用在制作过程中易加淀粉的碎肉半成品，如香肠、丸子等；为减少脂肪的摄入，在食用禽类时去皮；烹调油的品种应多样，保障脂肪酸之间的平衡。全天限量烹调油 25g，盐 5g。

一、东北地区

东北地区物产丰富，主食以精米面为主，辅以多种粗粮及豆类；油脂多用大豆油，坚果类较为丰富；大多数地区蛋白质的来源以畜、禽肉为主。但东北地区总体饮食口味偏咸、多油、能量高。由于冬季寒冷，冬春季节时令果蔬较少，多来自于外省市。本系列食谱遵循糖尿病患者食养原则，合理搭配东北地区各季特色食材。为改善糖尿病患者膳食习惯，本指南根据地区的食物种类特点，将食谱主食蔬菜水果等的搭配多样化，增加水产品的比例，更符合地方的膳食特点。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

春季食谱 1	
早餐	锅贴（玉米面 20g，面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 无糖豆浆（300ml） 萝卜蘸酱（白萝卜 50g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，藜麦 10g，玉米碴 10g） 芹菜炒肉（芹菜 50g，猪肉 20g） 鸡片炒油菜（鸡胸肉 20g，油菜 50g） 红菜汤（圆白菜 50g，西红柿 50g，土豆 20g，牛肉 30g）
加餐	苹果（100g）
晚餐	二米饭（大米 50g，小米 50g） 藿香鱼（藿香*3g，白鲢 30g） 杏鲍菇蒜苗炒肉（杏鲍菇 15g，蒜苗 50g，牛肉 20g） 油豆角炖肉（油豆角 50g，牛肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	发糕（面粉 30g，玉米面 45g） 茶鸡蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（250ml） 凉拌菠菜（菠菜 50g）
中餐	杂粮饭（大米 40g，赤小豆*25g，小米 25g） 香菇炒菜心（油菜心 50g，香菇 50g）

	西红柿牛腩汤（西红柿 100g，牛腩 20g） 苦菊西兰花沙拉（苦菊 50g，无糖酸奶 25g，西兰花 25g）
加餐	蓝莓（100g）
晚餐	荞麦面条（75g） 蘑菇炒肉（香菇 50g，油菜 50g，牛肉 25g） 小葱拌豆腐（豆腐 50g，小葱 20g） 韭菜炒鸡蛋（韭菜 50g，鸡蛋 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
春季食谱 3	
早餐	鸡蛋饼（葱 30g，鸡蛋 80g，玉米面 75g） 无糖豆浆（300ml） 素炒小白菜（小白菜 100g）
中餐	杂粮饭（大米 60g，黑芝麻*2g，黑米 40g） 砂锅小排骨（香菇 50g，猪排骨 40g） 虾仁炒黄瓜（黄瓜 20g，虾仁 40g） 清炖百合牛肉汤（百合*20g，牛肉 20g）
加餐	桑椹*（200g）
晚餐	山药鸡蛋面（山药*50g，鸡蛋 50g，面条 80g） 甘草炖肉（甘草*3g，羊肉 30g） 姜汁菠菜（菠菜 50g，生姜*5g） 鲫鱼汤（鲫鱼 40g，黄豆芽 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 63~96g，碳水化合物 231~264g 及脂肪 53~61g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如赤小豆、山药、百合等。	
夏季食谱 1	
早餐	蒸南瓜（南瓜 150g） 纯牛奶（250ml） 皮蛋豆腐（皮蛋 50g，豆腐 50g）
中餐	党参黄芪鸡汤面（党参*10g，黄芪*15g，鸡肉 50g，荞麦面条 80g） 豌豆胡萝卜（豌豆 50g，胡萝卜 20g） 蘑菇青菜炒肉（平菇 15g，青菜 50g，猪肉 20g）
加餐	樱桃（100g）
晚餐	煮玉米（玉米 200g） 小白菜汤（小白菜 50g，猪瘦肉 20g） 蒜蓉蒲公英（蒲公英*15g） 土豆炖肉（土豆 40g，牛肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 2	
早餐	韭菜虾仁饺子（韭菜 20g，虾仁 50g，面粉 70g） 豆浆（300ml） 白灼菜花（菜花 50g）
中餐	杂粮饭（大米 30g，绿豆 20g，苦荞麦 20g）

	西红柿炒鸡蛋（西红柿 50g，鸡蛋 50g） 炒三丝（绿豆芽 30g，豆腐干 20g，蒜苗 20g） 核桃莲子牛腩煲（核桃 25g，莲子*10g，牛肉 20g）
加餐	杏（200g）
晚餐	窝头（玉米面 70g） 葱爆肉（葱 30g，牛瘦肉 20g） 黄瓜鸡蛋汤（黄瓜 100g，鸡蛋 50g） 西兰花炒鸡胸肉（西兰花 50g，鸡胸肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 3	
早餐	煮玉米（玉米 150g） 无糖酸奶（100g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌芹菜花生米（西芹 40g，花生 20g）
中餐	山药鸡蛋面（山药*100g，鸡蛋 50g，面条 70g） 裙带菜豆腐汤（裙带菜 20g，豆腐 30g） 虾仁炒西葫芦（虾仁 40g，西葫芦 50g） 青椒豆干（青椒 50g，豆腐干 40g）
加餐	桃（200g）
晚餐	小米粥（小米 80g） 白扁豆炒肉（白扁豆*50g，牛肉 20g） 葛根排骨汤（葛根*15g，猪排骨 20g） 红烧带鱼（带鱼 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
<p>注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 79~101g，碳水化合物 206~260g 及脂肪 62~67g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、姜、蒲公英等。党参、黄芪，非试点地区限执业医师使用。</p>	
秋季食谱 1	
早餐	蒸芋头（芋头 200g） 豆腐脑（300g） 西兰花木耳（西兰花 80g，木耳 25g）
中餐	杂粮饭（玉米粒 70g，大米 50g） 尖椒炒肉（尖椒 50g，牛肉 50g） 老黄瓜羊肉汤（黄瓜 50g，羊肉 40g） 蘸酱菜（白萝卜 10g，小葱 10g，生菜 20g，黄瓜 10g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	南瓜饭（南瓜 70g，大米 50g） 青椒土豆片（青椒 50g，猪肉 30g，土豆 70g） 西红柿鸡蛋汤（鸡蛋 60g，西红柿 50g） 煮毛豆（毛豆 80g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 2	

早餐	无糖黑芝麻糊 (60g) 卤蛋 (50g) 水煮鸡胸肉 (65g)
中餐	杂粮饭 (高粱米 30g, 大米 30g, 小米 10g) 冬瓜羊肉汤 (冬瓜 50g, 羊肉 25g) 小鸡炖蘑菇 (榛蘑 15g, 鸡肉 20g) 牛肉炒木耳 (牛瘦肉 20g, 木耳 50g)
加餐	猕猴桃 (200g)
晚餐	玉米面馒头 (玉米面 30g, 面粉 40g) 豆腐牡蛎汤 (豆腐 50g, 牡蛎*40g) 茄子炖土豆 (茄子 100g, 土豆 30g) 素炒甘蓝丝 (紫甘蓝 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
秋季食谱 3	
早餐	烙饼 (85g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 核桃仁 (15g) 无糖酸奶 (100g)
中餐	杂粮饭 (玉米粒 30g, 大米 60g, 芸豆 30g) 排骨大丰收 (豆角 50g, 土豆 50g, 猪排骨 20g, 生姜*5g) 猪肉白菜炖粉条 (猪肉 20g, 粉条 10g, 白菜 50g) 苦瓜清心汤 (苦瓜 100g, 牛肉 20g)
加餐	鲜枣 (100g)
晚餐	大碴粥 (玉米碴 70g, 白芸豆 30g) 小炒肉 (蒜苗 50g, 牛肉 40g) 红烧黄花鱼 (黄花鱼 70g, 生姜*5g) 口蘑豆腐汤 (口蘑 20g, 豆腐 60g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 71~86g, 碳水化合物 200~284g 及脂肪 63~79g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%~20%, 碳水化合物 45%~60%, 脂肪 20%~35%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如生姜、牡蛎。	
冬季食谱 1	
早餐	玉米面馒头 (玉米面 40g, 面粉 40g) 榛子 (10g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 芹菜拌花生米 (芹菜 50g, 花生 20g)
中餐	杂粮饭 (黑豆 10g, 大米 50g, 黄豆 10g) 水煮大虾 (对虾 40g) 萝卜牛肚煲 (胡萝卜 50g, 牛肚 20g, 生姜*5g) 洋葱西红柿炒鸡蛋 (洋葱 30g, 西红柿 30g, 鸡蛋 50g)
加餐	苹果 (200g)
晚餐	玉米窝窝 (玉米面 40g) 韭菜炒豆干 (韭菜 50g, 豆腐干 50g)

	西红柿炒菜花 (西红柿 50g, 菜花 50g) 酸菜炖豆腐 (酸菜 50g, 豆腐 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
冬季食谱 2	
早餐	杂粮饭 (大米 50g, 黑豆 20g, 薏苡仁*20g) 煮鹅蛋 (鹅蛋 70g) 芹菜拌腐竹 (西芹 50g, 腐竹 20g)
中餐	全麦馒头 (全麦面粉 80g) 西芹百合炒虾仁 (虾仁 60g, 西芹 50g, 百合*10g) 白菜炒胡萝卜 (白菜 50g, 胡萝卜 30g) 菌汤 (杏鲍菇 10g, 金针菇 10g, 鸡肉 60g)
加餐	橙子 (200g)
晚餐	蒸玉米 (玉米 200g) 蒸土豆 (土豆 100g) 醋溜白菜木耳 (白菜 100g, 木耳 25g) 西红柿萝卜汤 (白萝卜 50g, 西红柿 50g, 猪肉 30g) 菜花炒肉 (菜花 100g, 牛肉 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
冬季食谱 3	
早餐	早餐饼 (50g) 鸡蛋羹 (鸡蛋 50g) 甜杏仁* (10g) 纯牛奶 (250ml)
中餐	大枣米饭 (大枣*10g, 大米 60g, 小米 30g) 木须肉 (胡萝卜 30g, 黄瓜 50g, 鸡蛋 50g, 猪肉 25g, 木耳 25g) 酸菜粉 (酸菜 75g, 粉条 10g, 牛肉 30g) 冻豆腐汤 (冻豆腐 70g, 海带 50g)
加餐	冻梨 (200g)
晚餐	杂粮饭 (小米 10g, 大米 70g, 燕麦 10g) 芹菜炒豆干 (芹菜 50g, 豆腐干 50g) 白菜丸子汤 (白菜 20g, 猪肉馅 30g) 大葱炒木耳 (大葱 40g, 木耳 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
<p>注: 1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 69~89g, 碳水化合物 208~258g 及脂肪 64~79g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%~20%, 碳水化合物 45%~60%, 脂肪 20%~35%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质, 如大枣、姜、百合等。</p>	

二、西北地区

我国西北地区饮食风俗古朴、粗犷、自然、厚实。主要粮食作物为小麦和玉米，居民喜食面食，也常吃其它杂粮，如小米、荞麦、高粱等。食物烹调做法多种多样。家常食馐多为汤面，辅以蒸馍、烙饼或是小吃，粗料精作，花样繁多。畜牧业发达，牛羊乳资源丰富，盛产各类瓜果；肉类以牛羊肉为主，鱼虾类水产品较少；蔬菜类以土豆、山药、胡萝卜等根茎类蔬菜为主。受气候环境和耕作习惯限制，食用绿叶蔬菜较少；日常饮食常以饭碗大而菜碟小为特色，四季常伴油泼辣子、浆水和蒜瓣等小料。本系列食谱遵循糖尿病患者食养原则，合理搭配西北地区各季特色食材。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

春季食谱 1	
早餐	玉米面窝头（玉米面 15g，面粉 15g） 羊奶（200ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 炆拌紫甘蓝（紫甘蓝 150g）
中餐	二米饭（大米 50g，小米 40g） 鸡丝炒杏鲍菇（鸡胸肉 50g，杏鲍菇 50g） 蒜蓉西兰花（西兰花 150g） 紫菜蛋花汤（紫菜 15g，鸡蛋 20g）
加餐	苹果（100g），无糖酸奶（100g）
晚餐	洋芋擦擦（面粉 20g，土豆 50g） 木耳炒山药（木耳 50g，山药*50g） 水煮虾（虾 100g） 逍遥猪肝汤（猪肝 30g，枸杞子*2g，生姜*1g，当归*1g，茯苓*5g，甘草*1g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
春季食谱 2	
早餐	全麦馒头（全麦面粉 50g） 无糖豆浆（300ml） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g）

	炆拌三丝（胡萝卜 50g，黄瓜 60g，豆腐皮 40g）
中餐	杂粮饭（糙米 30g，大米 50g） 煮玉米（玉米 150g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 100g，生姜*3g） 鸡蛋炒香椿（鸡蛋 30g，香椿 80g） 青菜豆腐汤（南豆腐 50g，油菜 100g）
加餐	柚子（150g），脱脂牛奶（200ml）
晚餐	小米稀饭（小米 15g，枸杞子*2g） 蒸红薯（红薯 60g） 牛肉炒蒜苔（牛瘦肉 50g，蒜苔 100g） 豆芽拌面筋（黄豆芽 100g，水面筋 50g） 芹菜叶菜疙瘩（芹菜叶 100g，面粉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
春季食谱 3	
早餐	素包子（香菇 25g，荠菜 40g，面粉 40g） 豆腐脑（300g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 酸辣土豆丝（土豆 100g）
中餐	荞麦面（荞麦面粉 70g，面粉 50g） 红烧鸡肉（鸡肉 100g） 手撕包菜（圆白菜 150g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 30g，鸡蛋 15g）
加餐	草莓（100g），无糖酸奶（150g），开心果（15g）
晚餐	小米稀饭（南瓜 20g，小米 15g） 山药萝卜饼（山药*15g，白萝卜 50g，面粉 40g，猪瘦肉 15g） 时蔬炒虾仁（虾仁 60g，胡萝卜 20g，木耳 25g，青椒 20g） 西芹腐竹（西芹 100g，腐竹 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 79~104g，碳水化合物 226~266g 及脂肪 51~64g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、枸杞子、姜等。	
夏季食谱 1	
早餐	红豆荞麦面馒头（赤小豆*10g，荞麦面粉 20g，面粉 20g） 脱脂牛奶（300ml） 荷包蛋（鸡蛋 50g） 韭菜炒绿豆芽（韭菜 100g，绿豆芽 100g）
中餐	杂粮饭（黑米 40g，大米 60g） 海带烧排骨（海带 80g，猪排骨 50g） 清炒苦瓜（红辣椒 20g，苦瓜 100g） 丝瓜鸡蛋汤（丝瓜 100g，鸡蛋 20g）
加餐	樱桃（100g），西瓜（50g），核桃（15g）
晚餐	蒸紫薯（紫薯 50g） 蔬菜卷（菠菜 100g，面粉 30g）

	玉米糝粥（玉米糝 20g） 蒜泥茄子（茄子 100g） 酱牛肉（牛腱子肉 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
夏季食谱 2	
早餐	土豆丝饼（土豆 30g，全麦面粉 30g） 羊奶（300ml） 凉拌苦菊（苦菊 150g） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g）
中餐	杂粮饭（赤小豆*10g，白芸豆 10g，大米 60g） 红烧黄辣丁（黄辣丁 80g） 西红柿烩老豆腐（西红柿 150g，北豆腐 100g） 海米冬瓜汤（海米 5g，冬瓜 150g）
加餐	黄桃（100g），黄瓜（100g）
晚餐	蒸玉米（玉米 150g） 莜麦面馄饨（莜麦面粉 40g，虾仁 40g，胡萝卜 10g） 鸡丝炒茭白（鸡胸肉 40g，茭白 150g） 清炒茼蒿（茼蒿 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
夏季食谱 3	
早餐	南瓜发糕（南瓜 50g，面粉 50g） 无糖豆浆（300ml） 煮鹌鹑蛋（鹌鹑蛋 40g） 凉拌黄瓜（黄瓜 200g）
中餐	蒸芋头（芋头 50g） 浆水饸烙面（芹菜浆水 150g，荞麦面条 80g） 红烧带鱼（带鱼 100g） 香菇青菜（香菇 30g，油菜 150g） 苦瓜百合瘦肉汤（苦瓜 40g，猪瘦肉 20g，百合*3g，生姜*1g）
加餐	猕猴桃（100g），无糖酸奶（150g）
晚餐	凉皮（100g） 煮玉米（玉米 150g） 青椒肉丝（猪里脊肉 50g，青椒 110g） 蒜泥空心菜（空心菜 150g） 绿豆汤（绿豆 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 75~99g，碳水化合物 223~288g 及脂肪 56~60g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如赤小豆、黑芝麻、百合等。	
秋季食谱 1	
早餐	肉夹馍（猪瘦肉 15g，面粉 30g，莜麦面粉 10g） 黑豆豆浆（300ml） 百合枇杷鸡蛋汤（百合*3g，枇杷 15g，莲藕 15g，鸡蛋 30g）

	凉拌海带丝 (海带 100g)
中餐	杂粮饭 (糙米 40g, 大米 20g) 木耳炒莴笋 (木耳 50g, 莴笋 150g) 板栗烧鸡肉 (板栗 30g, 鸡肉 50g) 鲫鱼豆腐汤 (南豆腐 20g, 鲫鱼 50g)
加餐	圣女果 (100g), 无糖酸奶 (100g)
晚餐	杂粮锅盔 (荞麦面粉 10g, 全麦面粉 10g, 面粉 20g) 蒸山药 (山药*40g) 芦笋炒虾仁 (芦笋 50g, 虾仁 50g) 凉拌魔芋粉丝 (魔芋粉丝 30g, 菠菜 50g, 胡萝卜 50g) 银耳雪梨汤 (银耳 50g, 雪梨 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 5g
秋季食谱 2	
早餐	玉米面花卷 (玉米面 20g, 面粉 30g) 羊奶 (300ml) 鸡蛋卷 (青菜 20g, 鸡蛋 60g) 清炒西葫芦 (西葫芦 200g)
中餐	蒸玉米 (玉米 100g) 杂粮面片汤 (荞麦面粉 40g, 面粉 10g) 西红柿炖牛肉 (西红柿 150g, 牛肉 70g) 清炒藕片 (莲藕 150g)
加餐	雪梨 (200g), 烤馍片 (30g)
晚餐	杂粮薄饼 (莜麦面粉 30g, 面粉 20g) 莲子百合稀饭 (莲子*5g, 百合*5g, 黑米 20g) 肉丝炒菜花 (鸡胸肉 60g, 菜花 100g) 胡萝卜炒山药 (胡萝卜 50g, 山药*100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 5g
秋季食谱 3	
早餐	杂粮窝头 (玉米面 10g, 荞麦面粉 20g, 面粉 25g) 纯牛奶 (250ml) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 洋葱木耳 (洋葱 80g, 木耳 40g)
中餐	杂粮饭 (紫米 40g, 大米 30g) 孜然羊肉 (羊肉 50g) 豆皮炒青椒 (豆腐皮 50g, 青椒 100g) 丝瓜蘑菇汤 (口蘑 50g, 丝瓜 100g)
加餐	火龙果 (100g), 全麦饼干 (50g)
晚餐	洋芋搅团 (土豆 150g, 荞麦面粉 20g) 葱炒猪心 (猪心肉 40g, 大葱 30g) 酸辣藕丁 (莲藕 150g) 韭菜炒鸡蛋 (韭菜 100g, 鸡蛋 20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 5g
注: 1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 74~99g, 碳水化合物 255~265g 及脂肪 46~71g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%~20%, 碳水化合	

物 45%~60%，脂肪 20%~35%。	
2.*为食谱中用到的食药物质，如百合、山药、莲子等。	
冬季食谱 1	
早餐	高粱面馒头（高粱面 20g，全麦面粉 20g） 无糖豆浆（300ml） 煮鹌鹑蛋（鹌鹑蛋 40g） 豆芽拌面筋（绿豆芽 100g，水面筋 50g）
中餐	杂粮饭（玉米糝 20g，大米 60g） 蒜香羊排（羊排 80g） 干煸菜花（菜花 150g） 萝卜汤（白萝卜 50g，枸杞子*2g）
加餐	梨（100g），无糖酸奶（150g）
晚餐	蒸芋头（芋头 60g） 西红柿鸡蛋疙瘩汤（西红柿 50g，鸡蛋 20g，全麦面粉 40g） 鸡丝炒蒜苔（鸡胸肉 40g，蒜苔 150g） 素炒洋葱（胡萝卜 10g，青椒 10g，洋葱 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
冬季食谱 2	
早餐	素包（胡萝卜 20g，木耳 5g，鸡蛋 10g，面粉 30g） 牛奶燕麦稀饭（纯牛奶 250ml，燕麦 30g） 鸡蛋羹（鸡蛋 60g） 清炒莴笋丝（莴笋 150g）
中餐	杂粮饭（藜麦 30g，大米 55g） 萝卜炖羊肉（白萝卜 150g，羊肉 50g，生姜*1g，橘皮*1g） 芹菜香干（香干 60g，芹菜 100g） 菌菇汤（白玉菇 5g，虫草花 3g，金针菇 5g，枸杞子*2g）
加餐	苹果（100g），烤红薯（红薯 80g）
晚餐	玉米饼（玉米面 30g，面粉 30g） 蒸南瓜（南瓜 100g） 鸭血炒韭菜（鸭血 50g，韭菜 150g） 醋溜白菜（白菜 150g） 山药枸杞小米稀饭（山药*20g，枸杞子*3g，小米 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
冬季食谱 3	
早餐	菜馍（菠菜 150g，面粉 40g） 羊奶（300ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 素炒芹菜（芹菜 150g）
中餐	杂粮饭（薏苡仁*20g，大米 60g） 红烧鸡翅（鸡翅中 80g） 蒜蓉金针菇（金针菇 100g） 酸辣汤（胡萝卜 10g，鸡蛋 10g，木耳 5g，黄花菜 5g）
加餐	橙子（100g），烤板栗（板栗 80g）
晚餐	蒸玉米（玉米 100g）

	莜麦面鱼鱼（西红柿 20g，韭菜 20g，莜麦面粉 50g） 小炒黄牛肉（青椒 20g，牛肉 70g） 木耳烧腐竹（木耳 25g，腐竹 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
<p>注：1. 本季食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 82~92g，碳水化合物 232~261g 及脂肪 53~72g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如姜、橘皮、枸杞子等。</p>	

三、华北地区

华北地区厚重咸口菜品居多，多数地方喜面食及畜禽类，蔬菜和水产类摄入不多。本系列食谱遵循糖尿病患者食养原则，合理搭配华北地区各季特色食材，食谱中修正了饮食习惯的不足，增加了蔬菜及水产品的摄入，并按照四季分明的特点强调了应季食物的选择。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

春季食谱 1	
早餐	全麦面包（全麦面粉 80g） 黑豆豆浆（300ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 炆拌双色甘蓝（圆白菜 100g，紫甘蓝 100g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，青稞 50g） 酱爆鸭胸肉（鸭胸肉 50g，洋葱 100g，柿子椒 50g） 蒜蓉鸡毛菜（鸡毛菜 200g） 芙蓉鲜蔬汤（油菜 50g，鸡蛋 15g）
加餐	梨（100g）
晚餐	蒸玉米（玉米 100g） 溜肉片山药木耳（猪里脊肉 50g，山药*100g，木耳 50g） 海米冬瓜（海米 5g，冬瓜 200g） 虫草花炖乌鸡（虫草花 10g，乌鸡肉 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
春季食谱 2	
早餐	燕麦核桃包（面粉 60g，燕麦 15g，核桃 5g） 纯牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 拌三丁（豆腐干 25g，莴笋 75g，胡萝卜 50g）
中餐	杂粮饭（大麦 50g，糙米 50g） 虾仁西芹白果百合（虾仁 50g，西芹 75g，白果*10g，百合*15g） 姜汁菠菜（生姜*5g，菠菜 200g） 紫菜蛋花汤（紫菜 10g，鸡蛋 15g）
加餐	苹果（100g）
晚餐	蒸芋头（芋头 100g） 酿苦瓜（苦瓜 100g，猪里脊肉 20g，猪五花肉 5g，口蘑 25g） 扒菜心（菜心 200g）

	天麻炖乳鸽（天麻*5g，乳鸽 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
春季食谱 3	
早餐	萝卜丝饼（白萝卜 70g，虾皮 3g，面粉 100g） 豆浆（300ml） 茶叶蛋（鸡蛋 50g） 热拌海带丝（海带 150g，胡萝卜 25g，葱丝 10g）
中餐	杂粮饭（大米 25g，黑米 60g，糙米 25g） 紫苏叶焖排骨（猪肋排 75g，紫苏叶*50g，生姜*10g） 清炒空心菜（空心菜 200g） 莼菜蛋花汤（莼菜 50g，鸡蛋 20g）
加餐	火龙果（100g）
晚餐	蒸玉米（玉米 150g） 垮炖黄鱼（黄鱼 100g） 鲜香菇油菜（香菇 50g，油菜 175g） 枸杞陈皮炖麻鸭（枸杞子*5g，橘皮*3g，鸭腿肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 86~100g，碳水化合物 220~266g 及脂肪 50~67g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如姜、紫苏、橘皮等。天麻，非试点地区限执业医师使用。	
夏季食谱 1	
早餐	紫米发糕（紫米面 15g，面粉 30g） 纯牛奶（200ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 桃仁菠菜（核桃仁 10g，菠菜 100g）
中餐	小烧肉杂粮面（猪里脊肉 15g，杂粮面 50g，油菜 25g） 老玉米（玉米 50g） 蒸山药（山药*50g） 西红柿口蘑豆腐（西红柿 50g，口蘑 50g，南豆腐 100g） 蒜蓉空心菜（空心菜 150g）
加餐	樱桃（100g）
晚餐	小窝头（玉米面 20g，面粉 50g） 韭菜炒蛭子（蛭子 50g，韭菜 100g，生姜*5g） 清炒油麦菜（油麦菜 200g） 瑶柱冬瓜汤（瑶柱 10g，冬瓜 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 2	
早餐	金银卷（玉米面 15g，面粉 35g） 纯牛奶（250ml） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 凉拌豇豆木耳（豇豆 75g，木耳 50g）
中餐	杂粮饭（糙米 25g，大米 40g）

	蒸玉米（玉米 100g） 虾球西兰花腰果（虾仁 75g，西兰花 75g，腰果 10g，生姜*2g） 蒜蓉丝瓜（丝瓜 200g） 花蛤豆腐汤（花蛤 25g，南豆腐 80g）
加餐	苹果（100g）
晚餐	紫米馒头（紫米面 25g，面粉 50g） 清炖排骨海带（猪肋排 50g，海带 75g，生姜*5g） 清炒苋菜（苋菜 150g） 菠菜鸡内金山药汤（菠菜 50g，鸡内金*5g，山药*20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
夏季食谱 3	
早餐	三明治（全麦面包切片 100g，鸡蛋 50g，奶酪 20g，西红柿 25g，生菜 20g） 豆浆（300ml） 蓑衣黄瓜（黄瓜 100g）
中餐	杂粮饭（高粱米 30g，大米 60g） 蒸芋头（芋头 50g） 清炖牛肉萝卜（牛肉 50g，白萝卜 75g，西红柿 50g，生姜*5g） 荷兰豆木耳白果（木耳 50g，荷兰豆 150g，白果*10g） 茯苓猪骨汤（茯苓*5g，猪棒骨 50g，生姜*3g）
加餐	葡萄（100g）
晚餐	菜团子（玉米面 50g，面粉 65g，小白菜 100g，香菇 25g，豆腐干 25g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 80g） 清炒盖菜（盖菜 200g） 虫草花老鸭汤（虫草花 15g，鸭肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 84~100g，碳水化合物 200~285g 及脂肪 56~62g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如茯苓、山药、白果等。	
秋季食谱 1	
早餐	紫米面馒头（紫米面 15g，面粉 35g） 纯牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌白菜豆丝（白菜 70g，豆腐丝 20g，香菜 10g）
中餐	杂粮饭（绿豆 20g，大米 50g） 蒸南瓜（南瓜 50g） 蒸酿香菇（猪里脊肉 40g，香菇 40g，生姜*10g，葱 20g） 蒜蓉地瓜叶（红薯叶 200g） 紫菜蛋花汤（紫菜 10g，鸡蛋 20g）
加餐	圣女果（100g）
晚餐	金银卷（玉米面 20g，面粉 50g） 虾仁芦笋虫草花（虾仁 60g，芦笋 75g，虫草花 10g，生姜*10g）

	蒜香秋葵（秋葵 200g） 银耳莲子汤（银耳 10g，莲子*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
秋季食谱 2	
早餐	蒸肉笼（面粉 50g，猪里脊肉 20g） 豆浆（250ml） 大拌菜（柿子椒 50g，紫甘蓝 40g，苦菊 40g，黄瓜 20g）
中餐	杂粮饭（藜麦 30g，大米 60g） 蒸山药（山药*100g） 蒸时蔬卷（鸡胸肉 40g，胡萝卜 70g，莴笋 70g，豆腐皮 15g，木耳 5g） 蒜蓉西兰花白果（西兰花 200g，白果*10g） 花蛤盖菜汤（花蛤 20g，盖菜 50g，生姜*10g）
加餐	火龙果（120g）
晚餐	摊玉米面鸡蛋饼（玉米面 45g，面粉 50g，鸡蛋 40g） 清蒸鳕鱼（鳕鱼 50g，生姜*10g，葱 10g，柿子椒 20g） 烩西红柿圆白菜（西红柿 150g，圆白菜 150g） 枸杞冬瓜汤（枸杞子*10g，冬瓜 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
秋季食谱 3	
早餐	全麦面包（全麦面粉 50g） 豆腐脑（200g） 煮鹌鹑蛋（鹌鹑蛋 30g） 拌三丁（胡萝卜 50g，莴笋 50g，木耳 10g）
中餐	杂粮饭（薏苡仁*30g，大米 50g） 蒸芋头（芋头 100g） 小鸡炖松蘑（鸡肉 50g，松蘑 50g，葱 10g，生姜*10g） 烩蒜香柿椒茄子丝（柿子椒 70g，茄子 100g） 鸡汤（鸡肉 50g，大枣*15g，枸杞子*10g，党参*5g）
加餐	李子（150g）
晚餐	玉米面发糕（玉米面 50g，面粉 50g） 黑椒牛柳（牛里脊肉 100g，生姜*10g） 香菇油菜（油菜 200g，香菇 50g） 鲫鱼汤（鲫鱼 100g，葱 10g，生姜*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
<p>注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 80~120g，碳水化合物 220~300g 及脂肪 46~58g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、白果、枸杞子等。党参，非试点地区执业医师使用。</p>	
冬季食谱 1	
早餐	玉米面蔬菜包（玉米面 20g，面粉 30g，油菜 75g，木耳 25g，鸡蛋 50g） 纯牛奶（250ml）

	炆拌黄瓜金针菇 (黄瓜 100g, 金针菇 50g, 花生 15g)
中餐	杂粮饭 (玉米碴 25g, 大米 40g) 蒸山药 (山药*50g) 清炖羊肉西红柿 (羊瘦肉 50g, 西红柿 100g, 生姜*5g) 烩菜花豌豆 (菜花 150g, 豌豆 25g, 胡萝卜 25g) 紫菜豆腐汤 (紫菜 10g, 豆腐 25g)
加餐	梨 (100g)
晚餐	紫米面发糕 (紫米面 25g, 面粉 40g) 清蒸鳕鱼 (鳕鱼 80g, 生姜*10g, 葱 10g) 醋溜白菜木耳 (白菜 200g, 木耳 50g) 西红柿蛋花汤 (西红柿 15g, 鸡蛋 10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
冬季食谱 2	
早餐	核桃仁全麦面包 (全麦面包 100g, 核桃仁 15g) 纯牛奶 (200ml) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 凉拌豆芽胡萝卜丝 (绿豆芽 80g, 胡萝卜 15g)
中餐	紫米饭 (紫米 30g, 大米 60g) 蒸南瓜 (南瓜 50g) 豉汁蒸扇贝 (扇贝 180g) 什锦砂锅 (娃娃菜 50g, 香菇 50g, 豆腐 70g, 魔芋 50g, 海带 25g) 棒骨萝卜汤 (猪棒骨 50g, 白萝卜 25g, 生姜*2g)
加餐	猕猴桃 (120g)
晚餐	全麦馒头 (全麦面粉 85g) 氽丸子冬瓜 (猪肉 30g, 荸荠 25g, 鸡蛋 50g, 冬瓜 75g, 生姜*2g) 手撕包菜 (圆白菜 200g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
冬季食谱 3	
早餐	烧饼夹蛋 (面粉 60g, 鸡蛋 50g, 黑芝麻*5g) 纯牛奶 (250ml) 西芹腐竹 (西芹 100g, 腐竹 15g)
中餐	二米饭 (小米 25g, 大米 75g) 烧鸡腿肉胡萝卜玉米粒 (鸡腿肉 65g, 胡萝卜 50g, 玉米粒 25g) 蒜蓉芦笋 (芦笋 250g) 蒸芋头 (芋头 50g)
加餐	苹果 (150g)
晚餐	金银卷 (玉米面 30g, 面粉 50g) 虾仁青笋百合 (虾仁 70g, 莴笋 75g, 百合*25g, 腰果 15g) 清炒盖菜 (盖菜 200g) 菌汤 (杏鲍菇 10g, 金针菇 10g, 鸡肉 40g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 78~94g, 碳水化合物 220~282g 及脂肪 54~62g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%~20%, 碳水化合物 45%~60%, 脂肪 20%~35%。	

2.*为食谱中用到食药物质，如山药、姜、百合等。

四、华东地区

华东地区在饮食上较为开放和融合。大部分华东地区的主食以大米制品为主，如各类米饭、米糕、米团等制品。华东地区饮食偏甜等特点与糖尿病营养要求不符。本系列食谱遵循糖尿病患者食养原则，合理搭配华东地区各季特色食材，进行口味修正的同时注重平衡膳食，兼顾了不同季节的特点。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

春季食谱 1	
早餐	全麦馒头（全麦面粉 35g） 豆浆（300ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌金针菇（金针菇 50g）
中餐	杂粮饭（绿豆 25g，大米 60g） 盐水大头虾（虾 100g） 油醋汁香菇西葫芦（香菇 50g，西葫芦 100g） 清炒豆苗（豆苗 150g） 芥菜豆腐羹（芥菜 15g，内酯豆腐 50g）
加餐	樱桃（100g）
晚餐	杂粮饭（赤小豆*25g，大米 60g） 油面筋塞肉（油面筋 35g，猪肉 50g） 马兰头香干（马兰头 100g，香干 25g） 清炒油麦菜（油麦菜 150g） 菌菇汤（香菇 25g，口蘑 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
春季食谱 2	
早餐	菜包（50g） 纯牛奶（250ml） 茶叶蛋（鸡蛋 50g） 凉拌黄瓜（黄瓜 25g）
中餐	二米饭（小米 25g，大米 75g） 葱油鲳鱼（鲳鱼 100g） 香椿炒蛋（香椿 150g，鸡蛋 50g） 冬瓜毛豆（冬瓜 100g，毛豆 15g） 西红柿蛋花汤（西红柿 50g，鸡蛋 25g）
加餐	橙子（100g）

晚餐	杂粮饭（糙米 25g，大米 75g） 花雕鸡（鸡肉 100g） 黑木耳炒苦瓜（木耳 20g，平菇 30g，苦瓜 100g） 蚝油生菜（生菜 150g） 紫菜虾皮汤（紫菜 5g，虾皮 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
春季食谱 3	
早餐	玉米饼（60g） 黑豆豆浆（300ml） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 凉拌菠菜（菠菜 50g）
中餐	杂粮饭（玉米碴 25g，大米 75g） 杏鲍菇牛肉粒（杏鲍菇 50g，牛肉 50g） 枸杞丝瓜（枸杞子*5g，丝瓜 100g） 清炒木耳菜（木耳菜 150g） 丝瓜汤（丝瓜 20g）
加餐	桑椹*（100g）
晚餐	杂粮饭（黑米 25g，大米 65g） 盐水鸭（鸭肉 50g） 西红柿炒瓠瓜（西红柿 50g，瓠瓜 100g） 清炒苋菜（苋菜 150g） 冬瓜汤（冬瓜 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 18g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 65~99g，碳水化合物 227~295g 及脂肪 50~62g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如赤小豆、枸杞子、桑椹等。	
夏季食谱 1	
早餐	三明治（鸡蛋 20g，芝士 5g，西红柿 25g，生菜 30g，全麦面粉 20g） 豆浆（250ml） 凉拌金瓜丝（南瓜 50g）
中餐	杂粮饭（玉米碴 25g，大米 75g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 80g） 木耳刀豆（木耳 25g，刀豆角 100g） 韭黄豆干（韭黄 100g，豆腐干 25g） 西红柿蛋汤（西红柿 50g，鸡蛋 25g）
加餐	鲜西梅（100g）
晚餐	杂粮饭（黑米 25g，大米 50g） 五味鸡腿（鸡腿肉 50g，生姜*3g） 清炒芦笋（芦笋 100g） 芹菜香干（芹菜 150g，香干 50g） 菌菇汤（香菇 20g，白玉菇 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g

夏季食谱 2	
早餐	黑米馒头 (50g) 纯牛奶 (250ml) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 凉拌黄瓜 (黄瓜 50g)
中餐	杂粮饭 (绿豆 25g, 大米 75g) 手撕鸡 (鸡肉 100g) 青椒茭白丝 (青椒 50g, 茭白 100g) 凉拌生菜 (生菜 150g) 丝瓜汤 (丝瓜 50g)
加餐	水蜜桃 (150g)
晚餐	杂粮饭 (薏苡仁*25g, 大米 75g) 清蒸黄辣丁 (黄辣丁 100g) 凉拌秋葵 (秋葵 100g) 黄豆芽油豆腐 (黄豆芽 150g, 油豆腐 50g) 鸡毛菜汤 (鸡毛菜 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 4g
夏季食谱 3	
早餐	花卷 (75g) 纯牛奶 (250ml) 鸡蛋羹 (鸡蛋 50g) 炆芹菜花生米 (芹菜 25g, 花生 10g)
中餐	二米饭 (小米 25g, 大米 75g) 油爆河虾 (河虾 100g) 水芹香干 (水芹菜 100g, 香干 50g, 黑芝麻*2g) 炒鸡毛菜 (鸡毛菜 150g) 虾皮冬瓜汤 (虾皮 5g, 冬瓜 50g)
加餐	葡萄 (100g)
晚餐	杂粮饭 (糙米 25g, 大米 75g) 香菇蒸大排 (香菇 15g, 猪大排 100g) 木耳莴笋片 (木耳 25g, 莴笋 100g) 蒜泥番薯叶 (红薯叶 150g) 海带豆腐汤 (海带 25g, 豆腐 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 5g
注: 1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 88~103g, 碳水化合物 220~263g 及脂肪 52~73g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%~20%, 碳水化合物 45%~60%, 脂肪 20%~35%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如姜、薏苡仁、黑芝麻等。	
秋季食谱 1	
早餐	全麦面包 (50g) 豆腐花 (豆腐 50g) 煮鸭蛋 (鸭蛋 50g)
中餐	杂粮饭 (玉米碴 25g, 大米 35g) 茭白鳝丝 (茭白 160g, 黄鳝 75g)

	蚝油双菇（香菇 50g，平菇 50g） 蒜泥空心菜（空心菜 150g） 酸辣汤（香菇 25g，豆腐 25g）
加餐	梨（100g）
晚餐	杂粮饭（黑米 25g，大米 35g） 黑椒牛柳（牛里脊肉 60g） 韭菜绿豆芽（韭菜 50g，绿豆芽 100g） 四喜烤麸（黄花菜 50g，花生 25g，木耳 25g，烤麸 50g） 鲫鱼汤（鲫鱼 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
秋季食谱 2	
早餐	纯牛奶（250ml） 茶叶蛋（鸡蛋 50g） 蒸玉米（玉米 100g） 乳黄瓜（25g）
中餐	杂粮饭（绿豆 25g，薏苡仁*25g，大米 50g） 豉油鸡（鸡肉 50g） 皮蛋擂茄子（皮蛋 25g，茄子 100g） 醋溜白菜（白菜 150g） 紫菜蛋花汤（紫菜 5g，鸡蛋 10g）
加餐	猕猴桃（100g）
晚餐	杂粮米饭（赤小豆*25g，大米 50g） 清蒸梭子蟹（梭子蟹 100g，生姜*10g） 韭菜炒豆干（韭菜 100g，豆腐干 25g） 炒茼蒿（茼蒿 150g） 玉米排骨汤（玉米 50g，猪排骨 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 15g，盐 5g
秋季食谱 3	
早餐	豆浆（250ml） 红枣玉米面发糕（大枣*5g，面粉 25g，玉米面 30g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
中餐	二米饭（小米 25g，大米 75g） 清蒸带鱼（带鱼 100g） 炒蒜苔黑木耳（木耳 50g，蒜苔 100g） 黄芽菜胡萝卜丝（黄芽菜 150g，胡萝卜 25g） 小排萝卜汤（猪肋排 50g，白萝卜 50g）
加餐	火龙果（100g）
晚餐	杂粮饭（糙米 25g，大米 75g） 枸杞海参炒肉片（枸杞子*5g，泡发海参 100g，鸡腿肉 25g） 杏鲍菇西兰花（杏鲍菇 50g，西兰花 100g） 蒜泥米苋（米苋菜 150g） 海带豆腐汤（海带 25g，豆腐 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 86~106g，碳水化合物 223~	

276g 及脂肪 46~58g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%~20%, 碳水化合物 45%~60%, 脂肪 20%~35%。

2.*为食谱中用到的食药物质, 如薏苡仁、赤小豆、姜等。

冬季食谱 1

早餐	杂粮馒头 (玉米面 25g, 面粉 30g, 大枣*5g) 纯牛奶 (250ml) 茶叶蛋 (鸡蛋 50g) 凉拌西芹 (西芹 25g)
中餐	杂粮饭 (绿豆 15g, 薏苡仁*25g, 大米 30g) 红烧羊肉 (羊肉 100g) 塔菜冬笋 (塔菜 100g, 冬笋 50g) 酸辣白菜 (白菜 100g) 山药菌菇汤 (山药*50g, 香菇 25g, 白玉菇 25g)
加餐	苹果 (100g)
晚餐	杂粮饭 (赤小豆*15g, 藜麦 20g, 大米 35g) 雪菜蒸黄鱼 (雪里蕻 50g, 黄鱼 60g) 葱油花菜 (菜花 100g, 葱 10g) 清炒菠菜 (菠菜 100g, 枸杞子*5g) 海带豆腐汤 (海带 25g, 豆腐 20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 4g

冬季食谱 2

早餐	法棍面包 (100g) 豆浆 (250ml) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 凉拌木耳 (木耳 50g)
中餐	杂粮粥 (大米 30g, 芡实*15g, 薏苡仁*25g, 花生 10g) 葱油扇贝 (扇贝 100g) 鱼香茄子 (茄子 100g) 清炒豌豆苗 (豌豆苗 150g) 罗宋汤 (西红柿 25g, 土豆 25g, 牛肉 25g)
加餐	柚子 (100g)
晚餐	杂粮饭 (糙米 20g, 藜麦 20g, 大米 40g) 咖喱牛肉 (牛肉 100g) 九层塔干烧杏鲍菇 (九层塔 10g, 杏鲍菇 100g) 清炒蓬蒿 (茼蒿 150g) 玉米浓汤 (玉米 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g

冬季食谱 3

早餐	葱油饼 (面粉 75g) 纯牛奶 (250ml) 鸡蛋羹 (鸡蛋 50g) 圣女果 (50g)
中餐	杂粮饭 (玉米碴 25g, 大米 75g) 香煎银鳕鱼 (银鳕鱼 150g)

	白灼芥兰（芥兰 100g） 手撕包菜（圆白菜 150g） 虫草花汤（虫草花 10g）
加餐	苹果（100g）
晚餐	杂粮饭（黑米 25g，大米 75g） 豉油蒸小排（猪肋排 50g） 松子橄榄菜四季豆（松子 5g，橄榄菜 20g，四季豆 50g） 酒香草头（苜蓿 150g） 莼菜牡蛎蛋汤（莼菜 50g，牡蛎*40g，鸡蛋 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 18g，盐 4g
<p>注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 80~100g，碳水化合物 210~265g 及脂肪 50~68g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如大枣、薏苡仁、山药。</p>	

五、华中地区

华中地区常用菜系膳食特点：辣，重油重盐重口味，强调色香味俱全。本系列食谱遵循糖尿病患者食养原则，合理搭配华中地区各季特色食材。华中地区四季食谱示例见表 3.5。

表 3.5 华中地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	煮面条（肉丝 25g，荞麦面条 75g，菜心 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
中餐	杂粮饭（大米 70g，黑米 30g） 红烧黄鸭叫（柿子椒 15g，紫苏*10g，老姜*10g，黄辣丁 70g） 西芹炒百合（西芹 100g，木耳 20g，百合*15g） 剁椒芽白（芽白 150g） 老母鸡汤（大枣*10g，玉竹*10g，鸡肉 50g，生姜*3g）
加餐	火龙果（150g）
晚餐	杂粮饭（大米 70g，燕麦 30g） 花菜炒肉（菜花 100g，猪瘦肉 70g） 木耳香菇肉丸汤（木耳 5g，香菇 5g，猪瘦肉 30g，香菜 15g） 小炒油菜（油菜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
春季食谱 2	
早餐	虾米馄饨（馄饨皮 60g，虾仁 15g） 凉拌菜心（菜心 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，玉米粒 30g） 干椒豆豉蒸排骨（猪排骨 75g） 银耳海参汤（银耳 25g，水发海参 50g，菠菜 20g） 莴笋丝炒韭菜（莴笋 200g，韭菜 50g）
加餐	橙子（100g）
晚餐	杂粮饭（大米 50g，绿豆 25g） 豌豆酸菜炒肉末（豌豆 75g，酸菜 10g，猪瘦肉 25g） 薏仁藕香汤（薏苡仁*15g，莲藕 50g） 香菇菜心（香菇 25g，菜心 125g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
春季食谱 3	
早餐	窝窝头（100g） 低脂牛奶（200ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）

	凉拌西葫芦丝 (西葫芦 100g)
中餐	杂粮饭 (大米 70g, 荞麦 30g) 红椒蒜苗炒牛肉 (柿子椒 25g, 蒜苗 75g, 牛肉 100g) 海带排骨汤 (海带 20g, 猪排骨 25g, 姜*10g) 蒜蓉油麦菜 (油麦菜 150g)
加餐	苹果 (100g)
晚餐	杂粮饭 (大米 70g, 藜麦 30g) 剁辣椒蒸鱼 (剁辣椒 15g, 姜*10g, 草鱼 50g) 小炒茼蒿 (茼蒿 150g) 山药猪胰汤 (猪胰 50g, 山药*20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 5g
注: 1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 83~98g, 碳水化合物 242~279g 及脂肪 46~60g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%~20%, 碳水化合物 45%~60%, 脂肪 20%~35%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如姜、紫苏、百合等。	
夏季食谱 1	
早餐	全麦馒头 (全麦面粉 100g) 低脂牛奶 (200ml) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 小黄瓜 (50g)
中餐	杂粮饭 (大米 50g, 荞麦 20g) 蒜炒空心菜 (空心菜 100g) 酸菜苦瓜炒肉 (青椒 25g, 苦瓜 75g, 酸菜 10g, 猪瘦肉 75g) 黄花菜猪肝汤 (黄花菜 50g, 猪肝 25g)
加餐	猕猴桃 (100g)
晚餐	杂粮饭 (大米 70g, 黑米 30g) 三味茄子 (茄子 100g, 香菜 20g, 猪瘦肉 50g) 老姜肉片汤 (木耳 5g, 姜*10g, 猪瘦肉 25g) 清炒福瓜 (福瓜 150g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 5g
夏季食谱 2	
早餐	煮面条 (猪里脊肉 25g, 荞麦面条 75g, 菜心 50g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g)
中餐	杂粮饭 (大米 80g, 燕麦 30g) 黄焖鳊鱼 (黄瓜 50g, 紫苏*10g, 姜*10g, 黄鳊 150g) 茄子炒豆角 (茄子 75g, 豆角 75g) 白灼生菜 (生菜 100g)
加餐	圣女果 (100g)
晚餐	杂粮饭 (大米 70g, 黑米 25g) 红椒茭瓜牛肉丝 (柿子椒 10g, 茭瓜 75g, 牛肉 70g) 豆腐酸菜肉末汤 (豆腐 50g, 酸菜 10g, 猪瘦肉 25g) 清炒丝瓜 (丝瓜 150g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 5g
夏季食谱 3	

早餐	鸡肉茯苓馄饨（馄饨皮 70g，鸡胸肉 25g，茯苓*10g，生姜*3g） 蒜蓉菠菜（菠菜 50g） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g）
中餐	杂粮饭（大米 70g，荞麦 30g） 红烧鳊鱼（柿子椒 15g，紫苏*10g，姜*10g，鳊鱼 110g） 大盆长豆角（青椒 15g，长豆角 120g） 小炒红薯叶（红薯叶 150g）
加餐	苹果（100g）
晚餐	杂粮饭（大米 80g，荞麦 40g） 青椒平菇炒肉（青椒 70g，平菇 75g，猪瘦肉 60g） 西红柿炒蛋（西红柿 75g，鸡蛋 50g） 蒜蓉煮苋菜（苋菜 125g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 84~108g，碳水化合物 234~292g 及脂肪 42~52g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如紫苏、姜。	
秋季食谱 1	
早餐	虾仁水饺（饺子皮 60g，猪瘦肉 10g，虾仁 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 拍黄瓜（黄瓜 100g）
中餐	杂粮饭（大米 60g，燕麦 30g） 青椒炒香干（香干 60g，青椒 25g） 大片冬瓜（青椒 15g，冬瓜 150g，猪瘦肉 15g） 黄芪猴头菇汤（黄芪*10g，猴头菇 50g，鸡肉 50g，生姜*3g）
加餐	橙子（100g）
晚餐	杂粮饭（大米 60g，赤小豆*30g） 胡萝卜炒肉丝（青椒 10g，胡萝卜 100g，猪瘦肉 55g） 山药炖排骨（山药*50g，猪排骨 25g） 小炒空心菜（空心菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
秋季食谱 2	
早餐	煮面条（猪肉 25g，荞麦面条 75g，油菜 45g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 水萝卜（100g）
中餐	杂粮饭（大米 70g，燕麦 20g） 红椒火焙鱼（柿子椒 50g，火焙鱼 50g） 清炒藕尖（藕尖 100g，猪瘦肉 25g） 青菜钵（小白菜 125g，生姜*10g）
加餐	柚子（120g）
晚餐	杂粮饭（大米 70g，黑米 30g） 青椒老姜炒鸡（青椒 25g，姜*20g，鸡肉 50g） 干煸四季豆（四季豆 150g，猪瘦肉 30g） 参芪排骨汤（黄芪*3g，党参*5g，猪排骨 50g，生姜*3g）

油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
秋季食谱 3	
早餐	玉米面馒头（100g） 低脂牛奶（200ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 圣女果（100g）
中餐	杂粮饭（大米 70g，藜麦 30g） 水煮牛肉（牛肉 80g，小米椒 10g，黄橙椒 5g，生姜*5g） 青椒豆角炒肉（青椒 50g，豆角 100g，猪瘦肉 25g） 龙眼枣仁芡实汤（龙眼肉*6g，炒酸枣仁*10g，芡实*12g）
加餐	葡萄（100g）
晚餐	杂粮饭（大米 70g，黑米 30g） 口味秋葵（秋葵 100g，青椒 25g，猪瘦肉 50g） 玉米排骨汤（玉米 50g，猪排骨 25g） 炒包菜（圆白菜 125g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
<p>注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 78~93g，碳水化合物 240~298g 及脂肪 47~57g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如赤小豆、姜、山药等。黄芪、党参，非试点地区限执业医师使用。</p>	
冬季食谱 1	
早餐	虾米馄饨（馄饨皮 60g，虾仁 15g） 荷包蛋（鸡蛋 50g） 凉拌西芹（西芹 150g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，荞麦 15g，燕麦 15g） 蒜香排骨（猪排骨 75g，生姜*5g，蒜苗 15g） 心里美炒肉（心里美 100g，猪瘦肉 25g） 莲子汤（莲子*6g）
加餐	苹果（100g）
晚餐	杂粮米饭（大米 50g，荞麦 30g） 红椒韭黄炒牛肉（柿子椒 10g，韭黄 100g，牛肉 50g，生姜*5g） 海带炖肉（海带 20g，猪瘦肉 25g，姜*10g） 粉丝芽白（白菜 125g，粉丝 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 18g，盐 5g
冬季食谱 2	
早餐	青菜煮面（牛肉 25g，荞麦面条 75g，生菜 50g，鸡蛋 50g）
中餐	杂粮饭（大米 70g，燕麦 30g） 萝卜丝煮鲫鱼（白萝卜 50g，鲫鱼 150g，姜*10g，柿子椒 10g） 青椒莴笋条（莴笋 100g，蒜头 25g，青椒 15g） 小炒齐心白（齐心白 100g）
加餐	火龙果（100g）
晚餐	杂粮饭（大米 50g，藜麦 30g） 血鸭（鸭肉 80g，鸭血 20g，青椒 10g，八角*3g，姜*10g）

	大片冬瓜（冬瓜 120g，青椒 15g） 小炒菠菜（菠菜 125g） 黑豆黄芪汤（黑豆 20g，黄芪*5g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
冬季食谱 3	
早餐	窝窝头（100g） 低脂牛奶（300ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 蒜蓉菜心（菜心 50g）
中餐	杂粮米饭（大米 70g，荞麦 30g） 鱼香肉丝（柿子椒 25g，香菜 75g，猪瘦肉 110g） 紫菜虾米汤（紫菜 5g，虾米 15g，姜*5g） 小炒油菜（油菜 100g）
加餐	橘子（120g）
晚餐	杂粮饭（大米 70g，燕麦 30g） 青椒焖肚条（青椒 25g，猪肚 120g） 素炒三丝（莴笋 50g，胡萝卜 25g，洋葱 25g） 白灼菜心（菜心 125g，香菇 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 22g，盐 5g
<p>注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 76~101g，碳水化合物 229~290g 及脂肪 50~55g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如姜、八角。</p>	

六、西南地区

西南地区居民日常膳食特点：四季食材丰富，主食以稻米为主、粗杂粮较少，新鲜蔬菜水果种类多样，动物性食物以畜禽肉（尤其是猪肉）为主，鱼虾类、奶类较少；烹饪方式多为煎炒、烧炖、凉拌，口味偏重，以辛辣麻味为主。本系列食谱遵循糖尿病患者食养原则，合理搭配西南地区各季特色食材。西南地区四季食谱示例见表 3.6。

表 3.6 西南地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	牛奶燕麦粥（纯牛奶 250ml，燕麦 60g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌黄瓜（黄瓜 150g）
中餐	杂粮饭（大米 40g，荞麦 30g） 子姜炒肉（猪瘦肉 100g，子姜*25g） 拌苦瓜（苦瓜 200g）
加餐	苹果（150g）
晚餐	杂粮饭（大米 40g，荞麦 30g） 甜椒牛柳（柿子椒 150g，牛里脊肉 100g） 凉拌菜（莴笋 100g，木耳 100g，山药*100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
春季食谱 2	
早餐	全麦馒头（全麦面粉 60g） 低脂牛奶（250ml） 香椿炒鸡蛋（鸡蛋 50g，香椿 100g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，薏苡仁*15g） 芦笋炒肉（芦笋 100g，猪瘦肉 100g） 炝炒菜心（菜心 150g）
加餐	草莓（150g）
晚餐	杂粮饭（大米 40g，糙米 25g） 凉拌鸡（西芹 75g，鸡肉 75g） 酸辣刀豆丝（刀豆角 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
春季食谱 3	
早餐	燕麦山药粥（燕麦 30g，山药*90g） 低脂牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）

	凉拌鱼腥草（鱼腥草*150g）
中餐	杂粮饭（大米 30g，黑米 30g） 白扁豆烧肉（白扁豆*30g，猪瘦肉 100g） 凉拌腐竹西兰花（西兰花 150g，腐竹 50g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	杂粮饭（大米 30g，藜麦 30g，玉米粒 20g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 100g） 炆炒鸡蛋凤尾（莴笋叶 200g，鸡蛋 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 86~112g，碳水化合物 232~275g 及脂肪 41~61g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、姜、薏苡仁等。	
夏季食谱 1	
早餐	煮玉米（玉米 150g） 低脂牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌马齿苋（马齿苋*100g）
中餐	杂粮饭（大米 40g，赤小豆*30g） 胡萝卜烧肉（胡萝卜 100g，猪瘦肉 75g） 烩冬瓜（冬瓜 150g） 双花饮（菊花*5g，金银花*5g，山楂*5g）
加餐	草莓（200g）
晚餐	杂粮饭（大米 40g，紫米 30g） 紫苏焖鸭（紫苏叶*5g，鸭肉 85g） 清炒凤尾（莴笋叶 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
夏季食谱 2	
早餐	玉米粳（玉米面 35g，全麦面粉 35g） 低脂牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌木耳（木耳 150g）
中餐	二米饭（大米 50g，小米 40g） 蒜苔炒肉（蒜苔 100g，猪瘦肉 100g） 虎皮青椒（青椒 150g）
加餐	黄桃（200g）
晚餐	绿豆南瓜粥（绿豆 30g，大米 30g，南瓜 50g） 藿香鲫鱼（藿香*10g，鲫鱼 100g） 素炒菠菜（菠菜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
夏季食谱 3	
早餐	玉米窝窝（玉米面 80g） 低脂牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）

	凉拌黄瓜 (黄瓜 150g)
中餐	杂粮饭 (大米 20g, 藜麦 30g) 莲藕排骨汤 (莲藕 100g, 猪肋排 100g) 拌香干茄子 (香干 50g, 茄子 200g) 午餐用油 (芝麻油 5g)
加餐	火龙果 (150g)
晚餐	百合莲子粥 (百合*15g, 莲子*10g, 粳米 30g) 麻婆豆腐 (豆腐 150g) 干煸肉末四季豆 (猪瘦肉 50g, 四季豆 200g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 5g
注: 1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 78~90g, 碳水化合物 210~278g 及脂肪 54~58g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%~20%, 碳水化合物 45%~60%, 脂肪 20%~35%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如百合、莲子、紫苏等。	
秋季食谱 1	
早餐	南瓜饼 (南瓜 50g, 全麦面粉 50g) 低脂牛奶 (250ml) 木瓜蒸蛋 (木瓜*150g, 鸡蛋 50g)
中餐	杂粮饭 (大米 50g, 荞麦 50g) 青椒炒肉 (青椒 100g, 猪瘦肉 100g) 素炒小白菜 (小白菜 100g)
加餐	猕猴桃 (120g)
晚餐	杂粮饭 (大米 50g, 玉米糝 50g) 洋葱牛柳 (洋葱 100g, 牛里脊肉 100g) 凉拌萝卜丝 (白萝卜 150g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 5g
秋季食谱 2	
早餐	蒸玉米 (玉米 150g) 低脂牛奶 (250ml) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 凉拌鱼腥草 (鱼腥草*150g)
中餐	杂粮饭 (大米 70g, 绿豆 30g) 白果炖鸡 (白果*10g, 鸡 110g) 虎皮青椒 (青椒 150g)
加餐	石榴 (150g)
晚餐	杂粮饭 (大米 50g, 黑米 25g) 清蒸鲈鱼 (鲈鱼 150g) 炝炒莲白 (圆白菜 150g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 5g
秋季食谱 3	
早餐	红枣牛奶燕麦粥 (低脂牛奶 250ml, 燕麦 50g, 大枣*20g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 拌黄瓜腐竹 (黄瓜 150g, 腐竹 50g)
中餐	杂粮饭 (大米 50g, 糙米 50g)

	海带炖鸡（海带 100g，鸡肉 75g） 凉拌秋葵（秋葵 200g）
加餐	猕猴桃（150g）
晚餐	二米饭（大米 50g，小米 50g） 莴笋肉片（莴笋 100g，猪瘦肉 50g） 清炒豆芽（绿豆芽 150g） 老母鸡汤（大枣*10g，玉竹*5g，鸡肉 50g，生姜*3g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 83~105g，碳水化合物 230~270g 及脂肪 45~60g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如木瓜、大枣、鱼腥草等。	
冬季食谱 1	
早餐	牛奶燕麦粥（低脂牛奶 250ml，燕麦 60g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 拌生菜（生菜 150g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，荞麦 50g） 粉蒸肉（土豆 100g，猪瘦肉 90g） 凉拌鱼腥草（鱼腥草*100g）
加餐	橘子（150g）
晚餐	杂粮饭（大米 50g，高粱米 50g） 白灼基围虾（基围虾 100g） 清炒凤尾（莴笋叶 200g） 莲子汤（莲子*6g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
冬季食谱 2	
早餐	蒸山药（山药*200g） 纯牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 水煮西兰花（西兰花 160g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，藜麦 50g） 羊肉汤（白萝卜 150g，羊肉 100g） 清炒紫甘蓝（紫甘蓝 150g）
加餐	柚子（150g）
晚餐	茯苓红豆薏米粥（茯苓*10g，赤小豆*30g，薏苡仁*20g，大米 30g） 蚂蚁上树（泡发粉丝 40g，猪瘦肉 50g） 烩冬瓜虾仁（冬瓜 150g，虾仁 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
冬季食谱 3	
早餐	牛奶芡实粥（纯牛奶 250ml，芡实*15g，糙米 35g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 拌黄瓜腐竹（黄瓜 150g，腐竹 30g）
中餐	二米饭（大米 50g，小米 50g） 西红柿圆子汤（西红柿 100g，猪瘦肉 90g）

	清炒苕尖 (红薯叶 150g)
加餐	草莓 (200g)
晚餐	杂粮饭 (大米 50g, 黑米 50g) 红烧带鱼 (带鱼 75g) 蒜香豌豆尖 (豌豆尖 150g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 5g
<p>注: 1. 本食谱可提供能量 1600 ~ 2000kcal。蛋白质 80 ~ 95g, 碳水化合物 244 ~ 280g 及脂肪 45 ~ 60g; 三大营养素占总能量比为: 蛋白质 15% ~ 20%, 碳水化合物 45% ~ 60%, 脂肪 20% ~ 35%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质, 如莲子、鱼腥草、山药等。</p>	

七、华南地区

华南地区的饮食特色主要是粤菜文化，其中最有点的特点是首先是“食不可无汤”。华南地区地处亚热带，气候相对炎热，易出汗，身体消耗大，故喜欢喝汤。汤料常采用食药物质，长时间煲煮，当地称其为“老火汤”、“老火靚汤”或“广府汤”。其次，华南地区盛产稻米，主要以米为食，包括以米制品做成的主食，例如肠粉、河粉，以及萝卜糕、米糕等各类精致糕点。本系列食谱遵循糖尿病患者食养原则，合理搭配华南地区各季特色食材。华南地区四季食谱示例见表 3.7。

表 3.7 华南地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	韭菜鸡蛋炒面（韭菜 50g，鸡蛋 55g，面条 50g） 纯牛奶（250ml） 松子（10g）
中餐	米饭（大米 100g） 彩椒胡萝卜粒炒瘦肉（柿子椒 40g，胡萝卜 80g，猪瘦肉 30g） 盐水菜心（菜心 100g） 海带豆腐汤（海带 60g，豆腐 80g）
加餐	樱桃（150g）
晚餐	杂粮饭（大米 50g，红米 25g） 春笋炒鸡（鸡肉 30g，春笋 50g） 清炒圆白菜（圆白菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
春季食谱 2	
早餐	三丝炒苕粉（油菜 30g，鸡肉 50g，柿子椒 10g，鸡蛋 20g，苕粉 60g） 纯牛奶（250ml） 榛子（10g）
中餐	米饭（大米 100g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 100g） 韭菜炒牛肉（韭菜 50g，牛肉 80g） 西红柿豆腐排骨汤（西红柿 50g，豆腐 50g，猪排骨 15g）
加餐	苹果（150g）
晚餐	杂粮饭（大米 60g，玉米碴 40g）

	香菇木耳蒸肉饼(香菇 10g, 木耳 10g, 猪瘦肉 30g) 洋葱炒蛋(洋葱 25g, 鸡蛋 40g) 黑豆黄杞子汤(黄芪*10g, 黑豆 10g, 枸杞子*10g, 生姜*3g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 5g
春季食谱 3	
早餐	绿豆芽青椒丝香菇炒面(绿豆芽 30g, 猪瘦肉 70g, 青椒 10g, 香菇 10g, 面条 100g) 纯牛奶(300ml) 甜杏仁*(5g)
中餐	米饭(大米 100g) 黄瓜炒肉片(黄瓜 100g, 猪瘦肉 60g) 豆腐鱼头汤(豆腐 60g, 鳊鱼头 60g)
加餐	橘子(250g)
晚餐	杂粮饭(大米 50g, 燕麦 40g) 南瓜豆豉蒸排骨(猪排骨 60g, 南瓜 80g) 韭菜炒鸡蛋(韭菜 50g, 鸡蛋 40g) 山药猪胰汤(猪胰 50g, 山药*20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 22g, 盐 5g
<p>注: 1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 70~102g, 碳水化合物 213~240g 及脂肪 55~72g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%~20%, 碳水化合物 45%~60%, 脂肪 20%~35%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质, 如山药、枸杞子、生姜等。黄芪, 非试点地区限执业医师使用。</p>	
夏季食谱 1	
早餐	牛肉炒粿条(牛肉 50g, 湿米粉条 100g, 芥兰 50g) 纯牛奶(250ml) 葵花子(10g)
中餐	米饭(大米 100g) 盐水菜心(菜心 100g) 香煎带鱼(带鱼 100g) 西红柿冬瓜豆腐鸡蛋汤(西红柿 100g, 冬瓜 80g, 鸡蛋 45g, 豆腐 60g)
加餐	火龙果(200g)
晚餐	杂粮饭(大米 80g, 玉米粒 150g) 苦瓜炒木耳(苦瓜 100g, 木耳 75g) 腐乳通菜(空心菜 40g) 石斛西洋参瘦肉汤(猪瘦肉 50g, 铁皮石斛*5g, 西洋参*2g, 大枣*8g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 5g
夏季食谱 2	
早餐	牛奶燕麦片(纯牛奶 250ml, 燕麦片 45g) 洋葱菜肉包(面粉 50g, 猪肉 30g, 洋葱 3g, 白菜 20g, 虾米 2g) 煮鹌鹑蛋(鹌鹑蛋 15g)
中餐	米饭(大米 100g)

	豇豆炒鸡胸肉（长豆角 70g，鸡胸肉 50g） 水煮芥菜（芥菜 40g） 冬瓜焖筒骨汤（冬瓜 60g，猪筒骨 80g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	杂粮饭（大米 70g，黑米 30g） 黄瓜炒肉片（黄瓜 50g，猪瘦肉 40g） 豉汁鳊鱼（鳊鱼 40g） 蒜蓉炒生菜（生菜 60g） 灵芝山药猪骨汤（猪骨 150g，灵芝*10g，山药*30g，生姜*3g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
夏季食谱 3	
早餐	干炒牛肉河粉（牛肉 75g，河粉 90g，空心菜 50g） 纯牛奶（300ml） 南瓜子（15g）
中餐	米饭（大米 100g） 水煮苋菜（苋菜 100g） 佛手瓜炒蛋（鸡蛋 60g，佛手瓜 100g） 豆腐黄骨鱼汤（金针菇 50g，黄骨鱼 75g，豆腐 90g）
加餐	杨桃（100g）
晚餐	二米饭（大米 70g，小米 30g） 茄子炒肉末（茄子 100g，猪瘦肉 50g） 白斩鸡（鸡肉 50g） 芡实煮老鸭（芡实*10g，鸭肉 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
<p>注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 71~102g，碳水化合物 215~240g 及脂肪 62~72g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如大枣、山药、生姜等。铁皮石斛、灵芝、西洋参，非试点地区限执业医师使用。</p>	
秋季食谱 1	
早餐	鸡蛋苕粉（鸡蛋 55g，苕粉 80g，生菜 50g） 纯牛奶（250ml） 花生（5g）
中餐	米饭（大米 100g） 莲藕胡萝卜排骨汤（莲藕 50g，胡萝卜 30g，猪排骨 20g） 香煎马鲛鱼（马鲛鱼 60g） 水煮白菜（白菜 100g）
加餐	梨（200g）
晚餐	杂粮饭（大米 55g，燕麦粒 15g） 白斩清远鸡（鸡肉 30g） 四季豆炒牛肉（四季豆 40g，牛肉 30g） 玉米须芡实赤小豆煲猪胰汤（玉米须 5g，芡实*7g，赤小豆*5g，猪胰 50g，茯苓*7g，生姜*3g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g

秋季食谱 2	
早餐	玉米菜肉饺（面粉 90g，白菜 30g，山药*15g，玉米粒 20g，虾米 3g，猪肉 40g） 纯牛奶（300ml）
中餐	米饭（大米 100g） 金针菇炒黄豆芽（金针菇 30g，黄豆芽 60g） 深井烧鹅（鹅肉 100g） 丝瓜鸡蛋汤（丝瓜 40g，鸡蛋 55g）
加餐	桃（200g）
晚餐	米饭（大米 100g） 煮玉米（玉米 100g） 西芹百合花生炒鸡肉（西芹 30g，百合*15g，花生 8g，鸡肉 40g） 蒸鱼（鲩鱼 80g） 竹荪山药煲冬菇鸡（竹荪 10g，山药*30g，冬菇 15g，胡萝卜 30g，鸡肉 50g，生姜*3g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
秋季食谱 3	
早餐	菜肉包子（面粉 70g，白菜 30g，玉米粒 20g，猪瘦肉 30g） 玉米面花卷（25g） 纯牛奶（250ml）
中餐	牛蛙焖米饭（牛蛙 30g，大米 100g） 菜花炒鸡蛋（菜花 30g，鸡蛋 60g） 盐水生菜（生菜 150g） 土豆鸡汤（土豆 90g，鸡肉 50g）
加餐	石榴（150g）
晚餐	杂粮饭（大米 70g，黑米 30g） 南瓜豆豉蒸排骨（猪排骨 45g，南瓜 100g） 扁豆炒肉末（扁豆 120g，猪瘦肉 35g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 62~96g，碳水化合物 212~269g 及脂肪 56~65g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、芡实、赤小豆等。	
冬季食谱 1	
早餐	切片面包夹煎蛋（切片面包 40g，鸡蛋 55g） 燕麦粥（燕麦 25g） 纯牛奶（250ml） 核桃仁（12g）
中餐	米饭（大米 90g） 土豆鸡肉（土豆 60g，鸡肉 60g） 大骨汤煮芥菜（芥菜 100g） 萝卜羊排汤（白萝卜 100g，羊排 60g）
加餐	猕猴桃（200g）
晚餐	杂粮饭（大米 55g，玉米糝 35g）

	炒圆白菜（圆白菜 100g） 冬笋焖牛肉（冬笋 100g，牛肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
冬季食谱 2	
早餐	紫米面发糕（50g） 菜包子（面粉 30g，白菜 40g） 纯牛奶（250ml） 开心果（12g）
中餐	米饭（大米 90g） 草菇圆白菜炒鸡杂（草菇 30g，圆白菜 100g，鸡肝 8g，鸡胗 8g， 鸡肠 8g，鸡心 8g） 鱼头豆腐汤（白萝卜 100g，豆腐 100g，鳊鱼头 80g）
加餐	柚子（200g）
晚餐	二米饭（大米 55g，小米 25g） 蒜蓉菜花炒瘦肉末（菜花 40g，猪瘦肉 20g） 萝卜牛腩（白萝卜 100g，牛腩 30g） 鸽肉山药玉竹汤（鸽肉 50g，山药*30g，玉竹*12g，生姜*3g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
冬季食谱 3	
早餐	鲜虾苕粉（苕粉 100g，海虾 50g） 纯牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 腰果（20g）
中餐	糙米饭（糙米 100g） 冬笋炒牛肉（冬笋 60g，牛肉 100g） 炒奶白菜（奶白菜 100g） 西洋菜豆腐汤（西洋菜 100g，豆腐 60g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	煲仔饭（大米 60g，羊肉 45g，菜心 100g） 西兰花炒肉片（西兰花 100g，猪瘦肉 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 23g，盐 5g
<p>注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal。蛋白质 72~92g，碳水化合物 211~262g 及脂肪 61~74g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%~20%，碳水化合物 45%~60%，脂肪 20%~35%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、玉竹、姜等。</p>	

附录 4

成人糖尿病食养方举例

一、归参炖母鸡

主要材料：当归 12g，党参 20g，母鸡 1 只，生姜、葱、料酒、食盐适量。

制作方法：将母鸡去掉内脏，洗净。再将洗净的当归和党参放入鸡腹内，置砂锅中，再加入葱、姜、料酒等，加适量清水，大火煮沸后，改小火煨炖，至鸡肉烂熟骨肉分离即成。佐餐分次食用。

二、猪胰汤

主要材料：猪胰 1 条，薏苡仁 30g，黄芪 30g，山药 120 克。黄芪，非试点地区限执业医师使用。

制作方法：将黄芪、山药煎取浓汁，与猪胰、薏苡仁共煮汤分次食用。

三、胡桃肉炒韭菜

主要材料：胡桃仁 60g，韭菜 150g。

制作方法：先将胡桃仁用麻油炒熟，然后放入韭菜翻炒，待韭菜熟后加盐即可食用。

四、黑豆黄杞子汤

主要材料：黄芪 10g，黑豆 10g，枸杞子 10g，生姜 3g，盐适量。黄芪，非试点地区限执业医师使用。

制作方法：黑豆泡发与其他食材一起，加清水，小火煮至熟透。佐餐食用。

五、石斛西洋参瘦肉汤

主要材料：猪瘦肉 50g，铁皮石斛 5g，西洋参 2g，大枣 8g，盐适量。铁皮石斛、西洋参，非试点地区限执业医师使用。

制作方法：全部食材放入锅内，加清水，大火煮沸后，小火煮 1~2 小时。佐餐食用。

六、灵芝山药猪骨汤

主要材料：猪骨 150g，灵芝 10g，山药 30g，生姜 3g，盐适量。灵芝，非试点地区限执业医师使用。

制作方法：灵芝和去皮的山药切小块，猪骨洗净焯水后捞起备用。所有材料一起放入锅中，加入清水，大火烧开后转小火 1 小时。佐餐食用。

七、玉米须芡实赤小豆煲猪胰汤

主要材料：玉米须 5g，芡实 7g，赤小豆 5g，猪胰 50g，茯苓 7g，生姜 3g，盐适量。

制作方法：芡实、赤小豆清水浸泡半小时。将猪胰白色的筋膜和肥油部分彻底清理，清洗、切段，加生姜，冷水下锅，沥水捞出冲洗干净。将所有食材加入清水中，大火烧开后转小火煲 1~2 小时。佐餐食用。

八、竹荪山药煲冬菇鸡

主要材料：竹荪 10g，山药 30g，冬菇 15g，胡萝卜 30g，鸡肉 50g，生姜 3g，盐适量。

制作方法：干竹荪切除菌盖后泡发，冲洗后焯水。山药、胡萝卜切块，与泡发的冬菇和鸡肉放入汤煲中，加水适量，

大火滚 15 分钟，改小火煮 30 分钟，加入竹荪再煮 20 ~ 30 分钟。佐餐食用。

九、鸽肉山药玉竹汤

主要材料：鸽肉 50g，山药 30g，玉竹 12g，生姜 3g，盐适量。

制作方法：鸽肉焯水，洗净入锅，加山药、玉竹、生姜和清水，煮至鸽肉烂熟。佐餐食用。

附录 5

糖尿病诊断标准

表 5.1 糖代谢状态分类（世界卫生组织 1999 年）

糖代谢状态	静脉血浆葡萄糖 (mmol/L)	
	空腹	OGTT 2h
正常血糖	< 6.1	< 7.8
空腹血糖受损	≥ 6.1, < 7.0	< 7.8
糖耐量减低	< 7.0	≥ 7.8, < 11.1
糖尿病	≥ 7.0	≥ 11.1

引自世界卫生组织 1999 年，中国 2 型糖尿病防治指南（2017 年版）

注：空腹血糖受损和糖耐量减低统称为糖调节受损，也称糖尿病前期；空腹血糖正常参考范围下限通常为 3.9mmol/L。

表 5.2 糖尿病诊断标准

诊断标准	静脉血浆葡萄糖或 HbA _{1c} 水平
典型糖尿病症状	
加上随机血糖	≥ 11.1mmol/L
或加上空腹血糖	≥ 7.0mmol/L
或加上 OGTT 2h 血糖	≥ 11.1mmol/L
或加上 HbA _{1c}	≥ 6.5%
无糖尿病典型症状者，须改日复查确认	

注：OGTT 为口服葡萄糖耐量试验；HbA_{1c} 为糖化血红蛋白。典型糖尿病症状包括烦渴多饮、多尿、多食、不明原因体重下降；随机血糖指不考虑上次用餐时间，一天中任意时间的血糖，不能用来诊断空腹血糖受损或糖耐量减低；空腹状态指至少 8 小时没有进食能量。

《成人糖尿病食养指南（2023年版）》问答

一、《成人糖尿病食养指南（2023年版）》制定的目的和意义是什么？

《成人糖尿病食养指南(2023年版)》(以下简称《指南》)的制定以满足人民健康需求为出发点，为预防和控制我国人群糖尿病的发生发展，改善糖尿病患者日常膳食，提高居民营养健康水平，发展传统食养服务等提供科学指导。《指南》制定的意义在于：一是充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势，将食药物质融入合理膳食中，辅助预防和改善糖尿病。二是针对不同地区、不同季节编制食谱示例，提出食养指导，提升膳食指导个性化和可操作性。三是依据现代营养学理论和相关证据，以及我国传统中医的理念和调养方案，推动中西医结合，传承传统食养文化，切实推进食养服务高质量发展。

二、《指南》制定的依据是什么？

《指南》依据为《健康中国行动（2019—2030年）》和《国民营养计划（2017—2030年）》相关要求。《健康中国行动（2019—2030年）》指出，要鼓励发展传统食养服务。《国民营养计划（2017—2030年）》提出，要发挥中医药特色优势，制定符合我国现状的居民食养指南，引导养成符合我国不同地区饮食特点的食养习惯，开展针对慢性病人群的食养指导，提升居民食养素养。

三、《指南》制定原则是什么？

《指南》制定遵循以下四个原则：

一是科学性原则。《指南》以营养科学、中医食养理论、食物和健康关系证据的文献研究为依据，参考国内外相关指导原则、指南、标准、典籍等，结合我国实际情况和专家意见，确定指南体系框架，并对内容进行反复的专家论证，以保证科学性。

二是协调一致性原则。《指南》制定过程中，对我国现行食品相关法律、法规、管理规定等进行梳理，确保与各项要求协调一致。

三是公开透明原则。《指南》的编制广泛征求了相关部门以及相关领域专家学者、高校、科研院所、医疗机构和社会团体等多方面的意见。

四是指导性与实用性相结合的原则。《指南》制定充分考虑我国糖尿病现状、发展趋势和影响因素，提出食养原则和建议，并结合不同证型人群、不同地区、不同季节特点列出可供选择的食物推荐、食谱和食养方示例，便于使用者根据具体情况参考选用。

四、国内外相关共识、指南和标准等情况如何？

《指南》参考了国际国内已经发表的相关糖尿病防治指南、糖尿病医学营养治疗指南以及糖尿病膳食指南、糖尿病运动指南等，以及国际上最近发表的糖尿病营养相关研究文献，结合多年临床营养实际工作经验编制而成。包括《中国居民膳食指南（2022）》《中国2型糖尿病膳食指南》《中国糖

尿病医学营养治疗指南(2022)》《糖尿病中医防治指南》《国家糖尿病基层中医防治管理指南》《中国2型糖尿病防治指南(2020)》《成人糖尿病患者或糖尿病前期的营养治疗:共识报告》《成人2型糖尿病患者低碳水化合物膳食:营养科学咨询委员会报告》《糖尿病医疗护理标准2022》等。在上述研究成果的基础上,根据循证医学证据和专家共识,提出包括生活方式在内的成人糖尿病食养方案建议。

五、指南的主要内容是什么?

《指南》根据糖尿病的疾病特点和分型,给出了食养原则和建议,在附录中详细描述了成人糖尿病患者的食物选择和食养方举例,不同证型推荐食药物质,以及不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交换表等工具。其中,每个地区、每个季节至少列举了3天的食谱(含食药物质)。

六、《指南》发布后如何使用?

《指南》主要面向成人2型糖尿病患者以及基层卫生工作者(包括营养指导人员),为糖尿病辅助预防与改善提供食养指导。鼓励成人2型糖尿病患者参考《指南》推荐内容,结合自身情况,观测血糖变化,合理搭配日常膳食,养成良好饮食习惯。鼓励基层卫生工作者(包括营养指导人员)结合工作需要及患者实际情况,参考《指南》指导辅助预防和改善2型糖尿病。1型糖尿病、妊娠期糖尿病及其他类型的糖尿病患者,可参考《指南》中的基本原则和实用工具,在医师或营养指导人员等专业人员的指导下,进行个体化的膳食营养治疗方案设计。《指南》为成人糖尿病患者的食养指导,

不可替代药物治疗。

七、成人糖尿病患者膳食上需要注意什么？

成人糖尿病患者膳食应全面均衡多样化、限制油盐糖的摄入。要注意主食定量，主食中全谷物、粗杂粮等富含膳食纤维的低血糖生成指数（GI）食物应占 1/3 以上，以降低混合膳食的血糖指数，合并胃肠道疾病的糖尿病患者以及消化功能较差的老年患者可适当减少粗杂粮的比例。合并超重、肥胖的糖尿病患者应减少能量的摄入，增加活动促进能量的消耗。合并肌肉衰减、消瘦或营养不良的患者，应增加膳食能量及蛋白质的供给，结合抗阻运动，增加体重。糖尿病患者应养成先吃菜，最后吃主食的习惯。根据患者具体血糖波动的特点决定是否加餐及加餐时间，可选择营养丰富并且低 GI 的食物，例如非淀粉类坚果、无糖牛奶和奶制品以及低 GI 的水果蔬菜。建议以培养清淡口味为目标，每日烹调油使用量宜控制在 25g 以内、食盐用量每日不宜超过 5g，不推荐任何形式的饮酒。同时，在合理膳食的基础上，可针对不同证型选用食药物质。

八、成人糖尿病患者中医食养的指导原则是什么？

在中医理论指导下，坚持辨证的原则，因人、因时、因地制宜。中医认为食物具有“四气”、“五味”、“归经”和“升降沉浮”等属性。“四气”是指食物具有寒、热、温、凉四种不同的性质，认为寒凉食物可以清热，但易伤阳；温热食物可以去寒，但易伤阴，强调寒热温凉阴阳平衡。“五味”包括酸味、苦味、甘味、辛味、咸味，酸味入肝，苦味入心，甘

味入脾，辛味入肺，咸味入肾，在食养之时，要五味调和。中医食养常使用食药物质，成人糖尿病患者可在日常饮食中结合传统中医食养食谱。此外，已知对某种食药物质过敏者、正在服用药物可能与食药物质有禁忌时，应在医师、执业药师及营养指导人员等专业人员指导下食用。

九、如何安排成人糖尿病患者食养的一日三餐？

成人糖尿病患者可参考《指南》中的基本原则和实用工具，在医师或营养指导人员的指导下，进行个性化的膳食营养治疗方案设计，适时调整膳食、运动、行为及用药量，以达到控制血糖、预防并发症发生的目标。膳食搭配可结合附录中的食谱和科学食养原则，合理选择应用有利于血糖控制的食物和食药物质。可采用食物互换表灵活选择多种食物，提高膳食质量。

成人糖尿病患者应将营养配餐、合理烹饪、运动管理和血糖监测作为基本技能。学习计算和评估体重是否在正常范围，了解食物中碳水化合物含量、血糖生成指数，学习食物交换份的使用，把自我行为管理融入到日常生活中。

抄送：省国民营养健康指导委员会各成员单位，有关学会、协会。

河北省卫生健康委办公室

2023年3月10日印发
