

成人肥胖食养指南

(征求意见稿)

成人肥胖食养指南专家工作组

2023年12月11日

目 录

一、前言.....	1
二、疾病特点与分型.....	2
(一) 肥胖定义与分类.....	2
(二) 中医对肥胖的认识及分型.....	3
三、食养原则和建议.....	4
(一) 控制总能量摄入, 保持合理膳食.....	5
(二) 少吃高能量密度食物, 饮食清淡, 限制饮酒.....	7
(三) 纠正不良饮食行为, 科学进餐.....	7
(四) 多动少静, 睡眠充足, 作息规律.....	8
(五) 食养有道, 合理选择食药物质.....	9
(六) 安全减重, 达到并保持健康体重.....	10
附录 1 成人肥胖患者的食物选择.....	12
附录 2 常见食物交换表.....	16
附录 3 不同地区食谱示例.....	20
一、东北地区.....	20
二、西北地区.....	25
三、华北地区.....	31
四、华东地区.....	36
五、华中地区.....	43
六、西南地区.....	48
七、华南地区.....	53
附录 4 成人肥胖患者食养方举例.....	59
附录 5 成人肥胖判定标准.....	64
附录 6 常见身体活动强度系数.....	65

成人肥胖食养指南

一、前言

在过去的 40 年里，全球超重和肥胖率正快速增长，已成为威胁人类健康的严重问题。根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》显示，我国 18 岁及以上居民超重率、肥胖率分别为 34.3%、16.4%，其中 18~44 岁、45~59 岁和 60 岁及以上居民肥胖率分别为 16.4%、18.3%和 13.6%，我国居民肥胖率呈上升趋势。肥胖不但导致较高的过早死亡风险，还与各种慢性非传染性疾病的发生相关，包括 2 型糖尿病、脑卒中、冠心病、高血压、呼吸系统疾病、骨关节炎和胆结石等。肥胖甚至还与多种肿瘤的发生相关。2019 年全国 11.98%的心血管病死亡归因于高体质指数（BMI），死亡人数为 54.95 万。肥胖的流行以其高昂的医疗费用为国民经济带来了沉重的负担。有研究预测到 2030 年我国成年人中超重肥胖率可达 65.3%，归因于超重肥胖的医疗费用可能为 4180 亿元人民币，约占全国医疗费用总额的 21.5%，未来中国城乡居民超重肥胖率及其所造成的经济负担将呈上升趋势。因此，肥胖防控已刻不容缓。

肥胖的发生虽然受遗传、环境和社会文化等因素共同影响，但肥胖发生的根本原因是机体的能量摄入大于机体的能量消耗，从而导致多余的能量以脂肪的形式在体内贮存。膳食营养和身体活动是肥胖防治的两大重要影响因素。减肥关键三分靠动，七分靠吃。以“辨证施膳”为核心的中医食养是在中医辨证施

治指导下的非药物调养方法，强调根据体质、病因、病机、证候，给予不同食养方案，具有调和气血、平衡人体阴阳、辅助疾病防治的显著作用。针对肥胖患者的不同体质，选取不同特性的食物或食药物质，有助于改善患者体质、证候，达到减重效果，有助于长期维持健康体重。

为预防和控制我国人群肥胖的发生发展，改善肥胖患者的体重，调整日常膳食结构，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，以及我国传统医学的理念和调养方案，提出具有多学科优势互补的成人肥胖患者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）、无合并症和并发症的成人超重肥胖患者，为肥胖防控提供食养指导。肥胖合并其他急性或慢性病的患者或有并发症者，在医师或营养指导人员等专业人员的指导下，也可参考本指南，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）肥胖定义与分类。

肥胖是指体内脂肪积聚过多达到危害健康程度的一种慢性代谢性疾病，是因能量摄入超过能量消耗或机体代谢改变而导致体重过度增长的一种状态。体质指数（BMI）和腰围（WC）是常用的判断超重和肥胖程度的指标。我国健康成年人的BMI正常范围为 $18.5\text{kg}/\text{m}^2 \leq \text{BMI} < 24.0\text{kg}/\text{m}^2$ ， $24.0\text{kg}/\text{m}^2 \leq$

BMI $<28.0\text{kg}/\text{m}^2$ 为超重，BMI $\geq 28.0\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖，BMI $<18.5\text{kg}/\text{m}^2$ 为体重过低。85cm \leq 成年男性 WC $<90\text{cm}$ ，80cm \leq 成年女性 WC $<85\text{cm}$ 可判断为中心型肥胖前期；成年男性 WC $\geq 90\text{cm}$ ，成年女性 WC $\geq 85\text{cm}$ 可判断为中心型肥胖。根据肥胖病因及发病机制分为单纯性肥胖和继发性肥胖。无明显内分泌、代谢病病因可寻者为单纯性肥胖；继发于神经-内分泌-代谢紊乱基础上的肥胖症为继发性肥胖。

（二）中医对肥胖的认识及分型。

中医学将肥胖归属于“脂人”“膏人”“肥人”等范畴，记载最早见于《黄帝内经》，《灵枢·卫气失常》篇将人之肥瘦分为“有肥、有膏、有肉”，肥胖病因多与年龄、体质、饮食、情志、劳逸因素有关。中医认为，肥胖属本虚标实证，辨证涉及痰、湿、热等病理因素，常兼夹痰湿、血瘀、气郁等标实之证，其病位多在脾胃，与肾气虚关系密切，并可涉及五脏。常见辨证分型及临床表现如下：

胃热滞脾证。肥胖多食，消谷善饥，脘腹胀满，面色红润，心烦头晕，口干口苦，胃脘灼热嘈杂，得食稍缓，大便干结，尿黄，舌质红，苔黄腻，脉弦滑。

痰湿中阻证。形体肥胖，身体沉重，肢体困倦，脘痞胸满，可伴头晕，口干而不欲饮，大便少行，嗜食肥甘醇酒，喜卧懒动，舌质淡胖或大，苔白腻或白滑，脉滑。

气滞血瘀证。肥胖懒动，喜太息，胸闷胁满，面晦唇暗，肢端色泽不鲜，甚或青紫，可伴男子性欲下降，女子月经不调、

量少或闭经，舌质暗或有瘀斑瘀点，舌苔薄，脉或滑或涩。

脾虚失运证。肥胖臃肿，神疲乏力，身体困重，脘腹痞闷，或有四肢轻度浮肿，晨轻暮重，劳累后更加明显，饮食如常或偏少，小便不利，大便溏或便秘，舌质淡胖，边有齿印，苔薄白或白腻，脉濡细。

脾肾阳虚证：形体肥胖，易于疲乏，可见四肢不温，甚或四肢厥冷，喜食热饮，小便清长，舌淡胖，舌苔薄白，脉沉细。

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肥胖科学研究文献证据，在专家组共同讨论、建立共识的基础上，对成人肥胖患者的日常食养提出6条原则和建议。包括：1. 控制总能量摄入，保持合理膳食。2. 少吃高能量密度食物，饮食清淡，限制饮酒。3. 纠正不良饮食行为，科学进餐。4. 多动少静，睡眠充足，作息规律。5. 食养有道，合理选择食药物质。6. 安全减重，达到并保持健康体重。

成人肥胖食养原则和建议



图 1 成人肥胖食养原则和建议

（一）控制总能量摄入，保持合理膳食。

控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。控制总能量摄入，可基于不同人群每天的能量需要量（表 1），推荐每日能量摄入平均降低 30%~50%或降低 500~1000kcal，或推荐每日能量摄入限制在男性为 1200~1500kcal/d，女性为 1000~1200kcal/d 范围内的限能量平衡膳食；另一方面也可根据不同个体代谢率和身体活动相应的实际需要量，分别给予超重和肥胖个体 85%和 80%平衡能量的摄入标准，以达到能量负平

衡,同时能满足能量摄入高于人体基础代谢率的基本需求,帮助减重、减少体脂。临床上还可根据公式身高(cm)-105计算出标准体重(kg),再乘以能量系数15~35kcal/kg(一般卧床者15kcal/kg、轻身体活动者20~25kcal/kg、中身体活动者30kcal/kg、重身体活动者35kcal/kg),计算成人个体化的一日能量。以上方法可根据实际需要任选其一用来指导超重肥胖患者膳食,达到控制总能量摄入的目标。

合理膳食应在控制总能量摄入的同时保障食物摄入多样化和平衡膳食,保证营养素的充足摄入。三大宏量营养素的供能比分别为脂肪20%~30%,蛋白质15%~20%,碳水化合物50%~60%。一日三餐合理分配饮食,推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。鼓励主食以全谷物为主,至少占谷物的一半,适当增加粗粮并减少精白米面摄入;保障足量的新鲜蔬果摄入,蔬菜水果品种多样化,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入;动物性食物应优先选择脂肪含量低的食材,例如鸡蛋白、瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等水产品;应优先选择低脂或脱脂奶类。

必要时,可在营养专业人员和医生指导下,选用高蛋白膳食、低碳水化合物膳食、间歇式断食膳食或营养代餐等其他膳食减重干预措施,具体方法可参考《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》及《中国居民肥胖防治专家共识(2022)》。

表1 中国居民成人膳食能量需要量(单位:kcal/d)

	低强度身体活动水平	中等强度身体活动水平	高强度身体活动水平
成年男性	1950~2150	2400~2550	2800~3000
成年女性	1600~1700	1950~2100	2300~2450

注：摘自《中国居民膳食营养素参考摄入量 2023 版》

（二）少吃高能量密度食物，饮食清淡，限制饮酒。

食物的能量密度与食物中水分和脂肪的含量密切相关，是指 100g 食物所含能量值(kcal/100g 或 kJ/100g)。高能量密度食物通常是指提供 400kcal/100g 以上能量的食物，例如油炸食品、含糖烘焙糕点小吃、糖果、肥肉等，而全谷物、蔬菜和水果一般为低能量密度食物。经常摄入高能量密度食物与体重增加及肥胖有关，而减少高能量密度食物有助于控制总能量的摄入。因此，减重期间应少吃高能量密度食物，多吃富含膳食纤维的食物，如全谷物食物、蔬菜等。

减重期间饮食要清淡，严格控制脂肪/油、盐、添加糖的摄入量。首先，应减少烹饪过程中烹调油、盐、糖用量，应多选用蒸、煮、熘及水滑等烹调方式，少油煎炸，并减少高脂肪食物用量。其次，采购时主动阅读食品的营养标签，选择脂肪、钠、碳水化合物或糖含量低的食物，尽量不选或少选油炸食品、膨化食品、加工肉制品、含糖烘焙糕点小吃、蜜饯、糖果、冰淇淋及含糖饮料等。

每克酒精可产生能量为 7.1kcal，远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。酒精除可以带来能量以外，其他对人体有用的营养素含量极少。因此，在减肥期间应严格限制饮酒。

（三）纠正不良饮食行为，科学进餐。

科学选择，进餐规律，定时定量，养成良好饮食行为是维

持健康体重的基础。在控制总能量摄入的基础上保持一日三餐的时间相对固定，定时定量规律进餐，可避免过度饥饿引起的饱食中枢反应迟缓而导致的进食过量。重视早餐，不漏餐，晚餐勿过晚进食，建议在 17:00-19:00 进食晚餐，晚餐后不宜再进食任何食物，但可以饮水。如饮水后仍饥饿难忍或有低血糖风险者，可以适当选择进食少许低能量高膳食纤维食物。

不暴饮暴食，控制随意进食零食、饮料，避免夜宵。不论在家或在外就餐，都应根据个人的生理条件和身体活动量，力求做到饮食有节制、科学搭配，进行标准化、定量的营养配餐，合理计划每日餐次和能量分配来安排全天膳食。进餐宜细嚼慢咽。研究表明，摄入同样食物，细嚼慢咽有利于减少总的食量。另外，减缓进餐速度可以增加饱腹感，降低饥饿感，有助于减少高能量食物的进食量。

适当改变进餐顺序也是一种简单、易行、有效的减重方法。按照蔬菜-肉类-主食的顺序进餐，也有助于减少高能量食物的进食量。

（四）多动少静，睡眠充足，作息规律。

身体活动不足或缺乏以及久坐的静态生活方式是肥胖发生的主要原因之一。研究表明，身体活动通过增加能量消耗，调节机体脂肪、蛋白质和碳水化合物代谢，培养不易发胖的体质等途径可以有效减肥，改善身体成分构成，并防止反弹。超重和肥胖者减重的运动原则是中-低强度有氧运动为主，抗阻运动为辅。每周进行 150~300 分钟中等强度的有氧运动，每周 5~

7天，至少隔天运动1次；抗阻运动每周2~3天，隔天1次，每次10~20分钟。每周通过运动消耗能量2000kcal或以上。减重过程是重塑良好生活方式的过程。首先要培养兴趣，把运动变为习惯。应当认识到运动是一个减重、改善健康的机会，而不是浪费时间。通过增加日常身体活动、有计划安排运动，循序渐进，逐渐增进运动量，达到每周的建议量。运动减重贵在坚持，选择和培养自己喜欢的运动方式，持之以恒，把天天运动融入日常生活。尽可能减少静坐和被动视屏时间，每天静坐和被动视屏时间要控制在2~4小时以内。对于长期静坐或伏案工作者，每小时要起来活动3~5分钟。

经常熬夜、睡眠不足、作息无规律可引起内分泌紊乱，脂肪代谢异常，增加肥胖风险，导致“过劳肥”。超重和肥胖者应按昼夜生物节律，保证每日7小时左右的睡眠时间，建议在夜里11点之前上床睡觉。

（五）食养有道，合理选择食药物质。

中医早有关于食养的概念，《黄帝内经》提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，意思是指饮食均衡和各类食物有利于补益身体，使人体阴阳、气血平衡。中医认为大凡能食之物，皆有四气五味、归经、升降浮沉之性。食物的四气，又称四性，即食物的寒、热、温、凉属性，体现了食物对机体的寒热阴阳变化作用的不同。此外，食物除了四性，尚有平性。五味，即食物的酸、苦、甘、辛、咸五种味道，此外，食物尚有涩味及淡味，常称为酸涩、甘淡。

食味不仅代表主观味觉，更是功效的总结，如“辛散、酸收、苦坚、甘缓、咸软”。食物的归经，即食物对脏腑经络的亲合作用。食物的升、降、浮、沉即食物的定向力作用，如食性温热、味辛甘淡属阳之品，大都有升浮趋向，常见如姜、蒜等；而定向趋势又可因烹调方式而有所改变，如姜炒则散、酒炒升浮、醋制酸敛、盐制下行等。

遵循“药食同源”的理论，结合中医辨证分型论治，胃热滞脾证采用具有清胃热、消导滞作用的食物物质，如铁皮石斛、麦芽等；痰湿中阻证采用化痰消滞作用的食物物质，如薏苡仁、橘皮、砂仁等；气滞血瘀证采用理气化瘀作用的食物物质，如橘皮、山楂、当归等；脾虚失运证采用健脾益气作用的食物物质，如茯苓、山药、莲子等；脾肾阳虚证采用温阳补虚作用的食物物质，如茴香、山药、肉桂等。

（六）安全减重，达到并保持健康体重。

科学减重需遵照循序渐进的原则，使大脑思维、体脂肪、肌肉和各个器官适应新能量状态，逐步达到新平衡。减重速度并非越快越好，过快的减重速度易对机体器官组织造成损伤，甚至危及生命。短期内快速减重，体重的降低主要是由于机体水分的丢失而非脂肪组织的减少，一旦恢复正常饮食，身体为了维持正常运作，将重新补充水分，体重会快速反弹。孕妇、乳母、老年人群及患有慢性代谢性疾病的人群，应在医师和营养专业人员的指导下科学减重，避免不合理的减重对健康造成损害。

较为理想的减重目标应该是 6 个月内减少当前体重的 5%~10%，合理的减重速度为每月减 2~4kg。减重最佳速度因人而异，一般分为 3 种类型：第一种是体重平稳下降型，每周减 0.5~1kg；第二种是减重初期的 1~2 个月体重无明显变化，之后体重才开始下降，而且下降速度较快；第三种是体重最初下降较快，可达每周下降 1~2kg，随后体重停止下降，进入为期数周甚至数月的平台期，突破平台期后体重继续下降。

为避免减重速度过快对机体造成损害，同时也增加减重者的信心，建议在减重初始时设立体重减轻约每周 0.5kg 的目标，但随着机体非脂肪组织的减少，机体对能量变化的反应减弱，需要增加能量消耗或进一步限制能量摄入来继续减轻体重。

在减重过程中应注意自我监测，不仅包括对体重变化的监测，还应包含食物摄入量以及身体活动情况的监测。自我监测可以提高减重者对减重行为的自我意识，从而有助于减重计划的维持和成功。同时，减重的过程中不止要关注体重的变化，更要关注体脂率和肌肉量的变化，做到减少肌肉的流失，维持机体的肌肉量和基础代谢率。

减重者应清楚地了解减重的过程和机体正常的生理变化，循序渐进，逐步减至正常体重。

成人肥胖患者的食物选择

一、食物选择

科学合理选择食物，对于成功减重来说至关重要。《中国居民膳食指南（2022）》对科学合理的食物选择给出了指导意见，即使在减重过程中，也应注意食物选择的多样化与合理化，保证平衡膳食。

（一）谷薯类的选择。

谷薯类对于机体健康而言至关重要，建议每日总摄入量在 150~300g。全谷物是碳水化合物（多糖）、膳食纤维和 B 族维生素的重要来源，增加全谷物摄入有助于维持正常体重，延缓体重增长，还可降低全因死亡、2 型糖尿病、心血管疾病、结直肠癌等的风险。全谷类和杂豆可以提供更多的 B 族维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分，对控制肥胖具有重要作用。建议肥胖患者每日摄入全谷物和杂豆 50~150g，如营养素密度较高的黑米、玉米等。在主食的选择上要粗细搭配，避免长期单纯地摄入粗粮或细粮。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维，并含有维生素和矿物质，建议肥胖患者每天摄入薯类 50~100g。

（二）蔬菜和水果的选择。

减重人群应增加每日新鲜蔬菜摄入量，要保证 300~500g（生重）甚至更多，其中深色蔬菜的摄入量应占 1/2 以上。深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜，具有营养优势，

尤其是其富含的 β -胡萝卜素，是膳食维生素 A 的主要来源。深绿色蔬菜有菠菜、油菜等；橘红色蔬菜如胡萝卜、西红柿；紫红色菜如紫甘蓝、红苋菜等。蔬菜的种类有上千种，含有的营养素和植物化学物种类也各不相同，因此挑选和购买蔬菜时要多变换，每天至少达到 3~5 种。建议每天食用水果宜在 200g 左右，同时限制食用高糖分水果，如榴莲、香蕉、荔枝、鲜枣等，且不宜饮用果汁。

（三）肉类、水产品 and 蛋类的选择。

减重期间适宜选择高蛋白、低脂肪的肉类和水产品。作为优质蛋白质来源的鱼虾蟹贝等水产品的脂肪含量较低，且含有较多的不饱和脂肪酸，建议每周至少食用 2 次或者一周总量吃够 280~525g，相当于每天摄入量为 40~75g。以猪牛羊鸡为代表的畜禽肉，建议每周不要超过 500g，大概每天不超过 70g（约成人一个手掌的大小）。猪、牛、羊肉要选择纯瘦肉。建议不要完全不吃红肉，避免发生贫血。蛋类摄入量要保证每周 280~350g（ ≤ 7 个鸡蛋）。

（四）奶豆类的选择。

推荐减重期间每天喝低脂或脱脂牛奶 300~500ml。有乳糖不耐受的减重者可以选择无添加糖的低脂酸奶或无乳糖产品。

减重期间适宜选择豆腐、不加糖的豆浆和豆腐脑等豆制品，每天摄入大豆 15~25g，避免选择油炸类以及含盐较高的豆制品。

（五）坚果的选择。

坚果属于高能量食物，但含有较高水平的不饱和脂肪酸、维生素 E 等营养素，故适量摄入有益健康，但其能量应该计入一日三餐的总能量之中。推荐每周平均 50~70g (平均每天 10g 左右)，食用原味坚果为首选。如果摄入过多，应减少一日三餐中其他食物来源。

此外，减重人群还要警惕食物中那些“看不见”的脂肪。很多人认为烹调用油是膳食脂肪的唯一来源，其实日常食用的很多食物中都含有脂肪，却常常容易被忽视。肉类、动物内脏、坚果中均含有较多“看不见”的脂肪。这些“看不见”的脂肪容易导致膳食脂肪的过量摄入，进而造成肥胖。

总之，减重期间应注意选择适宜的食物，控制不利于减重且有损健康食物的摄入，最终实现既维护机体健康，又能将体重减至理想水平的目标。

表 1.1 各类食物的选择

分类	优选食物	限量食物	不宜食物
谷薯类	全谷物、粗粮，如煮玉米、杂粮煎饼、全麦粉馒头等，土豆、山药、芋头等薯芋类。	精制米面制品：馒头、面条、米饭等。	高糖及油炸食品：如糕点类、奶黄包、油条、油饼等。
蔬菜类	根菜类、鲜豆类、茄果、瓜菜类、嫩茎叶花菜、水生蔬菜类。	淀粉含量高的根茎类：莲藕、山药等。	油炸或者烧烤的蔬菜以及油炸的果蔬脆等。
水果类	低 GI 水果：柚子、蓝莓、草莓、苹果、樱桃、树莓、西柚、猕猴桃、圣女果、铁皮柿子、无花果等。	含糖量比较高的水果，如榴莲、香蕉、荔枝、甘蔗、龙眼、鲜枣、芒果等。	各类高糖的水果罐头、果脯、蜜饯。
畜禽类	脂肪含量低的肉类：鸡肉、牛瘦肉。	脂肪含量相对高的肉类：带皮禽肉、猪肉、羊肉（不包括肥肉、五花肉等脂肪含量高的肉	脂肪含量高的肉类：肥肉、五花肉、肥肠、脑等。

		类)。	
水产类	清蒸和水煮海鲜、河鲜。	较多油盐糖烹饪的水产品：如红烧鱼、糖醋鱼等。	油炸或腌制的水产品以及水产制品如鱼片、鱿鱼丝等。
豆类	大豆和杂豆制品，如豆腐、无糖豆浆等。	添加少量糖和油的豆制品，如腐竹、素鸡等。	油盐糖含量高的加工豆制品：油豆腐、油豆皮等。
蛋乳类	蒸煮蛋类、脱脂及低脂乳制品，如脱脂牛奶、无糖酸奶。	少油煎蛋、含少量添加糖的乳制品，如含糖酸奶。	含有大量添加糖的乳制品，如风味酸奶。
饮料类	白开水、矿泉水、淡茶水等	不加糖的鲜榨果汁	含糖饮料、甜味饮料
坚果类	原味坚果	添加少量油盐糖调味的坚果。	添加大量油盐糖调味的坚果。

二、成人肥胖不同证型食药物质推荐

表 1.2 肥胖不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质	备注
胃热滞脾证	铁皮石斛、麦芽、芦根、荷叶	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。
痰湿中阻证	砂仁、芡实、党参、白扁豆、茯苓、山药、莲子、薏苡仁	
气滞血瘀证	当归、桃仁、佛手、砂仁、山楂	
脾虚失运证	山药、莲子、白扁豆、黄芪、麦芽、砂仁、茯苓、木瓜、大枣	
脾肾阳虚证	山药、黄芪、肉桂、干姜	

附录 2

常见食物交换表

表 2.1 ~ 2.6 根据中国营养学会发布的《食物交换份》(T/CNSS 020—2023), 列举了 6 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 谷薯杂豆类食物交换表 (/份)

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

*每份薯芋类食品的质量为可食部质量。

表 2.2 蔬菜类食物交换表^a (/份)

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例	
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)		
蔬菜类(综合) ^b	250	90	4.5	0.7	16.0	所有常见蔬菜(不包含干、腌制、罐头类制品)	
嫩茎叶花	深色 ^c	300	90	7.3	1.2	14.0	油菜、芹菜、乌菜、菠菜、鸡毛菜、香菜、萝卜缨、苜

菜类							香、苋菜等
	浅色	330	90	7.2	0.5	14.2	大白菜、奶白菜、圆白菜、娃娃菜、菜花、白笋、竹笋等
茄果类		375	90	3.8	0.7	18.0	茄子、西红柿、柿子椒、辣椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、南瓜等
根茎类		300	90	3.2	0.5	19.2	红萝卜、白萝卜、胡萝卜、水萝卜等(不包括马铃薯、芋头)
蘑菇类	鲜	275	90	7.6	0.6	14.0	香菇、草菇、平菇、白蘑、金针菇、牛肝菌等鲜蘑菇
	干	30	90	6.6	0.8	17.0	香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等干制品
鲜豆类		250	90	6.3	0.7	15.4	豇豆、扁豆、四季豆、刀豆等
<p>^a表中给出的每份食品质量均为可食部质量。</p> <p>^b如果难以区分蔬菜种类(如混合蔬菜),可按照蔬菜类(综合)的质量进行搭配。</p> <p>^c深色嫩茎叶花菜类特指胡萝卜素含量 $\geq 300 \mu\text{g}/100\text{g}$ 的蔬菜。</p>							

表 2.3 水果类食物交换表^a (/份)

食物种类	质量(g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	
水果类(综合) ^b	150	90	1.0	0.6	20.0	常见新鲜水果(不包括干制、糖渍、罐头类制品)
柑橘类	200	90	1.7	0.6	20.0	橘子、橙子、柚子、柠檬
仁果、核果、瓜果类	175	90	0.8	0.4	21.0	苹果、梨、桃、李子、杏、樱桃、甜瓜、西瓜、黄金瓜、哈密瓜等
浆果类	150	90	1.4	0.5	20.0	葡萄、石榴、柿子、桑葚、草莓、无花果、猕猴桃等
枣和热带水果类	75	90	1.1	1.1	18.0	各类鲜枣、芒果、荔枝、桂圆、菠萝、香蕉、榴莲、火龙果等
果干类	25	90	0.7	0.3	19.0	葡萄干、杏干、苹果干等
<p>^a表中给出的每份食品质量均为可食部的质量。</p> <p>^b如果难以区分水果种类(如混合水果),可按照水果类(综合)的质量进行搭配。</p>						

表 2.4 肉蛋水产品类食物交换表^a (/份)

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

^a表中给出的每份食品质量均为可食部的质量, 必要时需进行换算。

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

表 2.5 坚果类食物交换表^a (/份)

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

						麻等
中脂类坚果类(脂肪为 20%~40%)	20	90	3.2	6.5	5.3	腰果、胡麻子、核桃(鲜)、白芝麻等
^a 表中给出的每份食品质量均为可食部的质量。						

表 2.6 大豆、乳及其制品食物交换表 (/份)

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

附录 3

不同地区食谱示例

一、东北地区

东北地区盛产大米、玉米、大豆、马铃薯、甜菜、高粱以及温带瓜果蔬菜等。东北地区居民的饮食习惯跟地域物产和气候有关，总体说口味重油偏咸，烹调方法以熘、炸、酱、炖为主。本系列食谱遵循成人肥胖患者食养原则，合理搭配东北地区特色食材，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。东北地区食谱示例见表 3.1，除括号内除特殊标明外均为食谱原料的可食部生重。

表 3.1 东北地区四季食谱示例

春季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	全麦馒头 (全麦面粉 50g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 低脂牛奶 (250ml) 凉拌菠菜 (菠菜 100g)
加餐	苹果 (200g)
中餐	二米饭 (大米 30g, 小米 20g) 铁锅炖鱼 (草鱼 50g, 豆腐 100g, 白菜 100g, 黄芪*5g, 八角茴香*3g)
晚餐	菜包饭 (生菜 100g, 大米 30g, 小米 20g, 猪肉 50g, 鸡蛋 20g, 土豆 30g) 西兰花虾皮萝卜汤 (西兰花 100g, 白萝卜 30g, 虾皮 10g)
油、盐	全天总用量: 油 15g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 59g, 碳水化合物 162g 及脂肪 40g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 19%, 碳水化合物 52%, 脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如黄芪、八角茴香等。	
春季食谱 2 (总能量约 1400kcal)	
早餐	玉米面发糕 (玉米面 30g, 面粉 20g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 无糖豆浆 (250ml) 凉拌芹菜 (芹菜 100g)

加餐	鸭梨 (200g)
中餐	二米饭 (大米 30g, 小米 20g) 蒜薹炒肉 (猪肉 50g, 蒜薹 100g) 尖椒土豆片 (尖椒 50g, 土豆 50g) 决明子海带豆腐汤 (决明子*10g, 海带【水发】50g, 嫩豆腐 50g)
加餐	酸奶 (100g)
晚餐	羊肉荞面 (荞麦粉 30g, 面粉 20g, 羊肉 50g, 土豆 50g, 香菇【鲜】50g) 素炒油麦菜 (油麦菜 100g)
油、盐	全天总用量: 油 20g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1400kcal, 其中蛋白质 63g, 碳水化合物 205g 及脂肪 41g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 17%, 碳水化合物 57%, 脂肪 26%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如决明子等。	
春季食谱 3 (总能量约 1600kcal)	
早餐	杂粮粥 (绿豆 10g, 糙米 10g, 大米 20g, 小米 20g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 凉拌海带 (海带【水发】50g)
加餐	酸奶 (100g)
中餐	二米饭 (大米 50g, 小米 20g) 当归羊肉炖萝卜 (当归*20g, 羊肉 70g, 白萝卜 100g) 韭菜炒豆芽 (绿豆芽 100g, 韭菜 100g)
加餐	樱桃 (200g)
晚餐	黄芪茯苓粥 (黄芪*3g, 茯苓*10g, 大米 50g) 香菇炒油菜 (猪肉 50g, 香菇【鲜】50g, 油菜 100g)
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1600kcal, 其中蛋白质 71g, 碳水化合物 250g 及脂肪 45g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 17%, 碳水化合物 59%, 脂肪 24%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如当归、黄芪、茯苓等。	
夏季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	锅贴 (玉米面 20g, 小米面 30g, 鸡蛋 20g, 低脂牛奶 50ml) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 小葱拌豆腐 (小葱 20g, 豆腐 50g)
加餐	葡萄 (100g)
中餐	莜面鱼鱼 (莜麦面 50g) 羊肉土豆香菇汤 (羊肉 50g, 土豆 100g, 香菇【鲜】50g) 蒜炒茼蒿 (茼蒿 100g) 紫苏茶 (紫苏叶*10g)
晚餐	三豆薏苡仁粥 (绿豆 10g, 黑豆 10g, 赤小豆*10g, 薏苡仁*10g, 大米 20g) 凉拌苦菜 (苦菜 100g)

	肉炒蒜薹（蒜薹 100g，猪肉 50g）
油、盐	全天总用量：油 15g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1200kcal，其中蛋白质 62g，碳水化合物 171g 及脂肪 40g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 53%，脂肪 28%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如紫苏、薏苡仁、赤小豆等。	
夏季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	煮玉米（玉米【带棒】150g） 低脂牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 西兰花拌木耳（西兰花 100g，木耳【水发】20g）
加餐	西瓜（200g）
中餐	沙葱猪肉水饺（面粉 100g，沙葱 100g，猪肉 50g） 豆芽拌豆皮（豆芽 150g，豆皮 50g）
加餐	桑葚枸杞玫瑰茶（桑葚【干】*10g，枸杞子*10粒，玫瑰【干】5朵）
晚餐	莲子百合粥（大米 50g，百合干*10g，莲子*15g，枸杞子*10颗） 蒜泥茄子（茄子 100g） 酸奶（100g）
油、盐	全天总用量：油 20g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1400kcal，其中蛋白质 53g，碳水化合物 220g 及脂肪 43g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 15%，碳水化合物 60%，脂肪 25%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如桑葚、枸杞子、百合、莲子等。	
夏季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	蔬菜饼（面粉 50g，西兰花 100g，鸡蛋 30g） 牛奶燕麦粥（低脂牛奶 250ml，燕麦片 50g） 洋葱拌海带（洋葱 50g，海带【水发】50g）
加餐	杏（200g）
中餐	二米饭（大米 30g，小米 20g） 尖椒炒肉（尖椒 100g，猪肉 30g） 小炒素三鲜（白玉菇 50g，木耳【水发】20g，芹菜 50g） 白萝卜黄芪牛肉汤（牛肉 30g，西红柿 50g，白萝卜 100g，生姜*10g，黄芪*5g）
加餐	无糖酸奶（100g）
晚餐	鸡丝凉面（面粉 100g，鸡胸肉 50g，黄瓜丝 50g，芝麻酱 10g） 干煸豆角（豆角 100g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 69g，碳水化合物 235g 及脂肪 57g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 16%，碳水化合物 54%，脂肪 30%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜、黄芪等。	

秋季食谱1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	蒸南瓜 (150g) 低脂牛奶 (250ml) 茶叶蛋 (鸡蛋 50g) 青椒拌豆皮 (青椒 50g, 豆皮 50g)
加餐	猕猴桃 (200g)
中餐	二米饭 (大米 30g, 小米 20g) 土豆豆角炖茄子 (土豆 50g, 豆角 100g, 茄子 100g, 猪肉 50g) 老虎菜 (尖椒 50g, 大葱 30g, 香菜 50g)
晚餐	桂圆红枣小米粥 (桂圆【干】*10g, 红枣*10g, 山药*80g, 小米 30g) 蘸酱菜 (小葱 50g, 水萝卜 50g, 胡萝卜 50g, 苦苣 100g, 豆腐皮 50g)
油、盐	全天总用量: 油 15g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 54g, 碳水化合物 167g 及脂肪 38g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 18%, 碳水化合物 54%, 脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如桂圆、红枣、山药等。	
秋季食谱2 (总能量约 1400kcal)	
早餐	椒盐花卷 (面粉 50g, 花椒*5g) 低脂牛奶 (200ml) 凉拌豆腐皮 (豆腐皮 50g)
加餐	鸭梨 (200g)
中餐	二米饭 (大米 30g, 小米 20g) 小鸡炖蘑菇 (鸡肉 50g, 红菇【干】20g, 生姜*10g) 炝炒土豆丝 (土豆 100g)
加餐	酸奶 (100g)
晚餐	玉米饼 (玉米面 50g) 大拌凉皮 (面皮 50g, 黄瓜 50g, 胡萝卜 50g) 清蒸鲈鱼 (鲈鱼 50g)
油、盐	全天总用量: 油 20g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1400kcal, 其中蛋白质 71g, 碳水化合物 204g 及脂肪 45g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 19%, 碳水化合物 54%, 脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如花椒、生姜等。	
秋季食谱3 (总能量约 1600kcal)	
早餐	发糕 (玉米面 20g, 面粉 50g) 豆腐脑 (150g) 西芹腐竹 (西芹 50g, 腐竹【水发】30g)
加餐	柚子 (200g)
中餐	二米饭 (大米 30g, 小米 20g) 藕王排骨炖苞米 (猪排骨 70g, 玉米【带棒】100g, 藕片 50g, 红枣*2 颗) 蘑菇炒白菜 (白菜 100g, 鲜蘑 50g)

加餐	酸奶 (100g)
晚餐	炸酱面 (白面粉 50g, 胡萝卜 50g, 西红柿 50g, 黄瓜丝 50g, 黄豆芽 50g) 昆布豆腐汤 (昆布【干】*10g、豆腐 50g)
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1600kcal, 其中蛋白质 70g, 碳水化合物 230g 及脂肪 57g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 16%, 碳水化合物 54%, 脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如红枣、昆布等。	
冬季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	蒸山药 (山药*50g) 低脂牛奶 (250ml) 茶叶蛋 (鸡蛋 50g) 芝麻菠菜 (菠菜 50g, 白芝麻 10g)
加餐	冬枣 (100g)
中餐	二米饭 (大米 30g, 小米 20g) 猪肉炖酸菜 (猪肉 50g, 酸菜 100g) 清肺小炒 (山药*50g, 青椒 50g, 木耳【水发】50g, 胡萝卜 50g)
晚餐	红枣发糕 (全麦粉 50g, 红枣*2 颗) 藜麦沙拉 (藜麦 20g, 生菜 50g, 苦苣 50g, 紫甘蓝 50g, 虾仁 50g)
油、盐	全天总用量: 油 15g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 60g, 碳水化合物 190g 及脂肪 37g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 18%, 碳水化合物 57%, 脂肪 25%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如山药、红枣等。	
冬季食谱 2 (总能量约 1400kcal)	
早餐	杂粮煎饼 (面粉 30g, 荞麦粉 20g, 鸡蛋 50g, 生菜 50g) 无糖豆浆 (200ml)
加餐	梨 (200g)
中餐	东北一锅出 (全麦粉 50g, 玉米【带棒】50g, 豆角 50g, 茄子 50g, 豆腐 50g, 猪肉 50g) 青椒西葫芦 (西葫芦 50g, 青椒 50g) 砂仁芡实鲫鱼汤 (砂仁*6g, 芡实*5g, 莲子【去芯, 干】*15g, 鲫鱼 50g)
晚餐	肉汤打卤面 (小麦粉 50g, 黄瓜 50g, 黄花菜 (泡发) 50g, 木耳【水发】50g, 猪肉 20g) 肉炒豆芽 (猪肉 50g, 豆芽 100g, 韭菜 50g)
油、盐	全天总用量: 油 20g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1400kcal, 其中蛋白质 64g, 碳水化合物 230g 及脂肪 40g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 17%, 碳水化合物 59%, 脂肪 24%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如砂仁、芡实、莲子等。	

冬季食谱 3 (总能量约 1600kcal)	
早餐	三明治 (全麦面包 100g, 煮鸡蛋 50g, 生菜 50g) 低脂牛奶 (250ml) 什锦蔬菜沙拉 (洋葱 50g, 生菜 50g, 甜椒 50g, 紫菜头 50g, 黄瓜 50g, 0 卡醋汁 10g)
加餐	橙子 (200g)
中餐	玉米面馒头 (玉米面 20g, 面粉 30g) 清蒸鲈鱼 (鲈鱼 100g) 辣炒莴笋丝 (莴笋 100g, 青椒 50g) 山药香菇汤 (山药*50g, 西红柿 50g, 香菇【鲜】30g)
加餐	无糖酸奶 (100g)
晚餐	玉米粥 (大米 20g, 玉米粒【鲜】50g) 蒜蓉西兰花 (西兰花 100g) 木耳拌干豆腐 (木耳【水发】50g, 干豆腐 50g)
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1600kcal, 其中蛋白质 65g, 碳水化合物 251g 及脂肪 57g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 15%, 碳水化合物 55%, 脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如山药等。	

二、西北地区

我国西北地区地域辽阔, 四季分明, 多民族聚集, 形成了独具特色的多元饮食文化。大部分地区主粮多为小麦和玉米, 辅以小米、荞麦、高粱等杂粮; 有些地区的传统膳食以肉食为主。居民喜食汤面, 辅以蒸馍、饅饼或是特色小吃, 食物烹调做法多种多样, 日常饮食常以饭碗大而菜碟小为特色, 四季常伴油泼辣子、浆水或蒜瓣等小料。受气候环境和耕作习惯限制, 大多居民食用绿叶蔬菜较少, 蔬菜类以土豆、山药、胡萝卜等根茎类蔬菜较多; 夏秋季节瓜果丰富, 冬春季节水果品类较匮乏。整体上畜牧业较为发达, 肉类以牛羊肉为主, 牛羊奶及其制品较为充足, 而鱼虾类水产品较少。较多居民日常饮水量不足, 对于超重肥胖患者尤其应保障充足日常饮水量, 包括日常膳食中保障汤、稀粥等能量低、饱腹感高的食物。

本系列食谱在遵循超重肥胖患者食养原则的基础上，采用食物交换份法，合理搭配西北地区各季特色食材编制而成。西北地区四季食谱示例见表 3.2，除括号内特殊标明外均为食谱原料的可食部生重。

表 3.2 西北地区四季食谱示例

春季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	煮玉米 (玉米【带棒】200g) 杂粮粥 (赤小豆*等杂豆 10g, 小米 10g, 大米 10g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 凉拌木耳胡萝卜丝 (胡萝卜 100g, 木耳【干】10g)
加餐	低脂羊奶 (250ml)
中餐	杂粮饭 (大米 25g, 薏苡仁*25g, 紫米 25g) 猪肉白菜豆腐炖粉条 (粉条【干】25g, 北豆腐 50g, 猪后腿肉 35g, 白菜 200g) 香菇炒青菜 (小青菜 100g, 香菇【鲜】20g)
加餐	橘子 (200g) 腰果仁 (10g)
晚餐	清炒芹菜 (芹菜 100g) 羊肉汤 (羊瘦肉 25g, 面粉 15g, 小葱 5g, 生姜*2g, 花椒*1g)
油、盐	全天总用量: 油 12g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 50g, 碳水化合物 180g 及脂肪 35g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 16%, 碳水化合物 58%, 脂肪 26%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如赤小豆、薏苡仁、生姜、花椒等。	
春季食谱 2 (总能量约 1400kcal)	
早餐	杂粮花卷 (面粉 25g, 玉米面 25g) 鸡蛋羹 (鸡蛋 50g) 小葱拌豆腐 (嫩豆腐 50g, 香葱 20g)
加餐	低脂酸奶 (100g)
中餐	糙米饭 (糙米 35g, 大米 40g) 红烧牛肉 (瘦牛肉 60g, 胡萝卜 100g, 土豆 100g, 生姜*2g) 芹菜腐竹炒肉 (芹菜 100g, 腐竹【干】20g, 猪瘦肉 50g)
加餐	苹果 (200g)
晚餐	莜麦汤面 (莜麦面 50g) 凉拌三丝 (胡萝卜 100g, 海带丝【湿】10g, 豆腐皮【干】30g)
油、盐	全天总用量: 油 12g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1400kcal, 其中蛋白质 71g, 碳水化合物 199g 及脂肪 40g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 55%, 脂肪 25%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如生姜等。	

春季食谱 3 (总能量约 1600kcal)	
早餐	菜包子 (面粉 50g, 莲花白 50g, 青椒 50g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 无糖豆浆 (200ml)
加餐	巴旦木仁 1 把 (10g)
中餐	杂粮馒头 (面粉 35g, 玉米面 40g) 虾仁菜团子 (小青菜 100g, 冻虾仁 75g) 素炒油菜腐竹 (油菜 100g, 腐竹【干】40g) 卤鸡腿 (去骨去皮鸡腿 25g, 生姜*5g, 橘皮*5g, 肉桂*5g)
加餐	苹果 (200g) 低脂牛奶 (250ml)
晚餐	菠菜肉丝面 (菠菜 100g, 荞麦面 25g, 瘦猪肉 25g) 炒豆芽 (鲜豆芽 100g)
油、盐	全天总用量: 油 12g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1600kcal, 其中蛋白质 79g, 碳水化合物 206g 及脂肪 50g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 52%, 脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如生姜、橘皮、肉桂等。	
夏季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	烙饼 (面粉 50g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 凉拌小菜 (胡萝卜丝 50g, 紫甘蓝 50g, 绿豆芽 50g) 莲子百合羹 (莲子*【去芯, 干】10g, 百合【干】*10g)
加餐	低脂羊奶 (250ml)
中餐	洋芋叉叉 (面粉 50g, 土豆 100g) 香菇油菜 (油菜 100g, 香菇【鲜】20g) 红烧鲫鱼 (鲫鱼肉 60g, 豆豉 20g)
加餐	去皮西瓜 (200g) 葡萄 (100g)
晚餐	杂粮粥 (赤小豆*等杂豆 10g, 小米 10g, 大米 10g) 素炒西兰花 (西兰花 100g, 胡萝卜 50g, 木耳【干】10g) 西葫芦炒肉 (西葫芦 100g, 猪瘦肉 50g)
油、盐	全天总用量: 油 12g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 56g, 碳水化合物 148g 及脂肪 38g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 19%, 碳水化合物 51%, 脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如赤小豆、百合、莲子等。	
夏季食谱 2 (总能量约 1400kcal)	
早餐	蒸南瓜 (南瓜 200g) 蒸山药 (山药*50g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 低脂牛奶 (250ml)
加餐	板栗仁 (25g)
中餐	杂粮饭 (大米 25g, 薏苡仁*20g, 紫米 20g)

	凉拌黄瓜豆腐丝（黄瓜 100g，豆腐丝 50g） 西兰花炒肉（西兰花 100g，猪瘦肉 50g） 红枣枸杞羹（红枣【干】*20g，枸杞子【干】*10g）
加餐	去核水蜜桃（150g） 草莓（50g）
晚餐	西红柿牛肉面（面粉 50g，西红柿 100g，瘦牛肉 50g） 香菇炒青菜（小青菜 100g，香菇 20g）
油、盐	全天总用量：油 10g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1400kcal，其中蛋白质 68g，碳水化合物 182g 及脂肪 47g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 51%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、薏苡仁、红枣、枸杞子等。	
夏季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	杂粮馒头（面粉 35g，玉米面 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 大拌菜（紫甘蓝 50g，胡萝卜 50g，黄瓜 50g） 无糖豆浆（200ml）
加餐	干核桃仁 2 颗（10g） 低脂酸奶（150g）
中餐	糙米饭（糙米 50g，紫米 25g） 清炒莴笋豆干（莴笋 100g，豆干 75g） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 100g，大蒜 10g） 清蒸鱼（鲈鱼肉 80g） 菊花茶（菊花【干】*5g）
加餐	去皮柚子（100g） 去皮去籽木瓜*（100g）
晚餐	臊子面（面粉 75g，瘦牛肉 50g，香菇【鲜】20g，豆腐 50g，木耳【干】5g，油菜 10g）
油、盐	全天总用量：油 10g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 81g，碳水化合物 205g 及脂肪 50g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 52%，脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如菊花、木瓜等。	
秋季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	鸡蛋杂粮饼（面粉 25g，玉米面 25g，鸡蛋 50g，葱花 10g） 红枣桂圆羹（红枣【干】*25g，桂圆【干】*25g） 炒豆芽（鲜豆芽 100g）
加餐	低脂酸奶（150g）
中餐	鸡丝豆角炒苜蓿面（苜蓿面粉 75g，豆角 50g，鸡胸肉 50g） 素炒菜花（菜花 100g） 凉拌菜（生菜 50g，黄瓜 50g）
加餐	猕猴桃（100g） 圣女果（100g）
晚餐	面片汤（面粉 25g）

	豆腐皮炒茼蒿（茼蒿 50g，豆皮【干】50g） 西兰花炒肉（西兰花 100g，瘦猪肉 50g）
油、盐	全天总用量：油 12g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1200kcal，其中蛋白质 59g，碳水化合物 157g 及脂肪 39g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 52%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如红枣、桂圆等。	
秋季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	肉夹馍（面粉 25g，猪瘦肉 50g） 山药粥（山药*50g，大米 25g） 凉拌黄瓜（黄瓜 100g）
加餐	榛子仁 5 颗（10g）
中餐	杂粮饭（大米 45g，玉米糝 45g） 豆角烧茄子（豇豆 50g，土豆 30g，茄子 50g） 大拌菜（紫甘蓝 60g，胡萝卜 20g，黄瓜 20g，嫩豆腐 100g） 紫菜蛋花虾皮汤（小青菜 50g，鸡蛋 10g，紫菜【干】5g，虾皮【干】2g）
加餐	甜瓜（100g） 柑橘（100g）
晚餐	鸡丝豆角米皮（鸡胸肉 50g，鲜豆角 50g，米粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂羊奶（250ml）
油、盐	全天总用量：油 10g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1400kcal，其中蛋白质 68g，碳水化合物 182g 及脂肪 47g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 51%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药等。	
秋季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	八宝粥（赤小豆*5g，白扁豆*5g，绿豆 5g，芸豆 5g，小米 10g，大米 25g） 西红柿炒蛋（鸡蛋 50g，西红柿 100g）
加餐	南瓜子 1 把（10g） 豆奶（大豆粉 25g）
中餐	油泼面（面粉 90g，油辣子 2g） 腐竹炒西葫芦（西葫芦 100g，腐竹【干】20g） 红烧鸡块（鸡胸肉 50g，胡萝卜 100g，土豆 20g）
加餐	火龙果（100g） 橙子（100g）
晚餐	臊子面（面粉 75g，羊瘦肉 50g，鲜香菇 20g，豆腐 25g，木耳【干】5g，油菜 50g） 豆干炒西兰花（西兰花 100g，豆干 50g） 蒸南瓜（南瓜 200g）
油、盐	全天总用量：油 12g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 78g，碳水化合物 219g 及脂肪	

45g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 55%, 脂肪 25%。
2. *为食谱中用到的食药物质, 如赤小豆、白扁豆等。

冬季食谱 1 (总能量约 1200kcal)

早餐	锅盔辣子馍 (面粉 25g, 油辣子 2g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 清炒豆芽 (鲜豆芽 100g) 豆腐脑 (豆腐 100g)
加餐	红李子 (100g) 低脂酸奶 (100g)
中餐	杂粮饼 (面粉 50g, 玉米面 25g) 冬瓜炖排骨 (冬瓜 100g, 带骨排骨 80g) 芹菜炒香干 (芹菜 100g, 豆腐干 50g) 莲子百合羹 (百合【干】*20g, 莲子【去芯, 干】*10g)
加餐	砂糖橘 (100g)
晚餐	羊肉汤面 (面粉 50g, 羊肉 25g, 土豆 30g, 胡萝卜 50g, 西红柿 20g, 小白菜 30g) 炒青菜 (小油菜 100g)
油、盐	全天总用量: 油 12g, 盐 < 5g

注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 60g, 碳水化合物 161g 及脂肪 35g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 54%, 脂肪 26%。
2. *为食谱中用到的食药物质, 如百合、莲子等。

冬季食谱 2 (总能量约 1400kcal)

早餐	菜包子 (面粉 25g, 雪菜【干】50g, 茄子 50g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 红薯山药粥 (红薯 50g, 山药*20g, 大米 25g) 小葱拌豆腐 (嫩豆腐 50g, 香葱 20g)
加餐	低脂酸奶 (100g) 苹果 (100g)
中餐	杂粮饭 (大米 25g, 薏苡仁*25g, 紫米 25g) 清蒸虾仁 (冻虾仁 70g) 羊肉汤 (西葫芦丁 100g, 胡萝卜丁 100g, 羊瘦肉 25g, 茴香*2g, 肉桂*5g) 豆奶 (大豆粉 20g)
加餐	丰水梨去核 (200g)
晚餐	肉丝面 (面粉 50g, 油菜 100g, 猪瘦肉 25g) 醋溜白菜 (白菜 100g)
油、盐	全天总用量: 油 15g, 盐 < 5g

注: 1. 本食谱提供能量约为 1400kcal, 其中蛋白质 56g, 碳水化合物 189g 及脂肪 44g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 16%, 碳水化合物 55%, 脂肪 29%。
2. *为食谱中用到的食药物质, 如山药、茴香、肉桂、薏苡仁等。

冬季食谱 3 (总能量约 1600kcal)

早餐	杂粮馒头 (面粉 40g, 玉米面 25g)
----	------------------------

	圆白菜炒腐竹（圆白菜 100g，腐竹【干】20g） 虾皮紫菜鸡蛋羹（虾皮【干】10g，紫菜【干】5g，鸡蛋 50g）
加餐	开心果仁 1 把（10g） 低脂羊奶（250ml）
中餐	羊肉泡馍（羊瘦肉 50g，面粉 50g，粉丝【干】25g） 凉拌三丝（胡萝卜丝 100g，海带丝【湿】50g，豆腐丝 50g） 清炒豆芽（绿豆芽 100g）
加餐	苹果（200g） 香蕉（100g）
晚餐	葱花饼（面粉 75g，大葱 10g） 西红柿炖牛腩（西红柿 100g，牛腩 50g） 红枣枸杞羹（红枣【干】*20g，枸杞【干】*10g）
油、盐	全天总用量：油 12g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 79g，碳水化合物 206g 及脂肪 51g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 52%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如红枣、枸杞等。	

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。主要种植小麦、玉米、高粱、谷子、花生、芝麻、土豆、苹果、梨、辣椒等农作物。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。本系列食谱遵循肥胖患者食养原则，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，除括号内特殊标明外均为食谱原料的可食部生重。

表 3.3 华北地区四季食谱

春季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	山药粉鸡蛋软饼（山药粉*50g，全麦面粉 10g，脱脂牛奶 50g，鸡蛋 50g） 桔梗香葱拌春笋（桔梗*20g，香葱 10g，春笋 100g） 脱脂牛奶（脱脂牛奶 250g） 黄心猕猴桃（100g）

中餐	芡实玉米饭（玉米粒【鲜】20g，芡实*10g，大米50g） 肉丝炒仔姜（猪肉25g，仔姜*80g，青蒜10g） 蒜蓉炒娃娃菜（娃娃菜150g，大蒜5g） 虾皮冬瓜海带汤（虾皮3g，冬瓜100g，海带【水发】30g，香菜5g）
晚餐	紫薯馒头（紫薯30g，全麦粉50g） 虾仁炒西兰花（鲜虾仁50g，西兰花70g） 鸡毛菜氽丸子（猪瘦肉30g，鸡毛菜50g，蟹味菇20g，枸杞子*5g）
油、盐	全天总用量：油24g，盐<5g
注：1. 本食谱提供能量约为1200kcal，其中蛋白质57g，碳水化合物173g及脂肪30g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质19%，碳水化合物58%，脂肪23%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、桔梗、芡实、姜、枸杞子。	
春季食谱2（总能量约1400kcal）	
早餐	荠菜鲜肉馄饨（面粉50g，荠菜50g，猪里脊肉30g，香菜5g） 牛奶蒸蛋羹（脱脂牛奶110g，鸡蛋50g） 虾皮拌圆白菜（圆白菜100g，虾皮2g）
中餐	紫米饭（紫米30g，大米20g） 红烧带鱼（带鱼50g，葱姜5g，香菜10g） 醋烹豆芽（绿豆芽100g，红椒10g） 桃仁香橙酸奶（核桃仁5g，香橙肉50g，无糖酸奶150g）
晚餐	猪肉茄丁面（猪瘦肉15g，鲜切面100g，茄子80g，香菇【鲜】30g，香葱10g） 雪里蕻烧豆腐（豆腐50g，雪里蕻15g，青蒜叶20g） 粉蒸蒲公英（蒲公英【鲜】*80g，玉米粉15g，小米辣5g） 无糖黑豆浆（无糖黑豆浆250g）
油、盐	全天总用量：油17g，盐<5g
注：1. 本食谱提供能量约为1400kcal，其中蛋白质68g，碳水化合物191g及脂肪39g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质19%，碳水化合物56%，脂肪25%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如蒲公英等。	
春季食谱3（总能量约1600kcal）	
早餐	菠菜糊塌子（小菠菜50g，全麦粉40g） 蒸山药（山药*60g） 香椿炒鸡蛋（香椿30g，鸡蛋50g） 牛奶（脱脂牛奶300g）
中餐	藜麦赤豆饭（藜麦10g，大米50g，赤小豆*10g） 小白菜氽丸子（鸡胸50g，小白菜50g，鲜蘑菇20g，枸杞子*3g） 清炒油麦菜（油麦菜130g） 苹果200g
晚餐	茴香羊肉饺子（全麦粉95g，鲜茴香80g，羊肉50g，香葱10g） 木耳炒油菜（木耳【水发】20g，油菜100g） 百合炒西芹（西芹100g，鲜百合*20g） 饺子汤（饺子汤300g）

油、盐	全天总用量：油 25g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 74g，碳水化合物 227g 及脂肪 41g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 18%，碳水化合物 59%，脂肪 23%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、赤小豆、枸杞子、百合等。	
夏季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	香葱鸡蛋软饼 (全麦粉 25g, 牛奶 100g, 鸡蛋 50g, 香葱 10g) 胡萝卜鲍菇炒青笋 (胡萝卜 20g, 杏鲍菇 50g, 青笋 80g) 水果奶昔 (红心火龙果 100g, 无糖酸奶 150g)
中餐	芡实燕麦糙米饭 (黑米 40g, 芡实*10g, 燕麦米 10g) 肉末豆腐蒸槐花 (猪肉末 20g, 北豆腐 20g, 槐花*100g) 蒜蓉拍黄瓜 (嫩黄瓜 150g, 大蒜 5g) 虾皮冬瓜紫菜汤 (虾皮 3g, 冬瓜 150g, 紫菜 3g, 香菜 5g)
晚餐	蒸土豆南瓜 (黄瓢土豆 100g, 栗面南瓜 100g) 仔姜桔梗拌西葫芦 (泡仔姜*20g, 桔梗 20g, 西葫芦 100g) 香菇蒸仔鸡 (鸡腿肉 70g, 香菇【水发】20g, 莲子【鲜】*20g) 赤豆薏米水 (赤小豆*5g, 薏苡仁*5g)
油、盐	全天总用量：油 15g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1200kcal，其中蛋白质 57g，碳水化合物 173g 及脂肪 30g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 58%，脂肪 23%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如芡实、槐花、姜、莲子、赤小豆、薏苡仁等。	
夏季食谱 2 (总能量约 1400kcal)	
早餐	马齿苋菜团子 (粗玉米粉 20g, 白面 10g, 豆面 5g, 马齿苋*80g, 猪肉末 10g, 香葱 5g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 牛奶 (脱脂牛奶 250g) 虾皮拌菠菜 (菠菜 120g, 虾皮 3g)
中餐	糙米饭 (糙米 40g, 大米 20g) 豉香蒸鲈鱼 (淡水鲈鱼 60g, 葱姜丝 5g, 香菜 10g) 蛤蜊豆腐汤 (蛤蜊【带壳】50g, 小白菜 50g, 南豆腐 40g) 桃子 (150g)
晚餐	肉片豆角焖面 (猪瘦肉 20g, 鲜切面 60g, 土豆 50g, 香菇【鲜】30g, 豆角 80g) 清炒豌豆苗 (豌豆苗 100g, 红椒 10g) 凉拌苦瓜 (苦瓜 80g, 泡姜*5g, 小米辣 3g) 绿豆汤 (绿豆 5g)
油、盐	全天总用量：油 21g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1400kcal，其中蛋白质 70g，碳水化合物 187g 及脂肪 38g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 55%，脂肪 25%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如马齿苋、苦瓜、姜等。	
夏季食谱 3 (总能量约 1600kcal)	
早餐	鸡蛋青菜包子 (鸡蛋 40g, 油菜 50g, 全麦粉 50g)

	煮玉米（玉米【带棒】100g） 银芽海带拌豆腐丝（绿豆芽 80g，海带【水发】50g，豆腐丝 35g，青椒 10g） 牛奶（脱脂牛奶 300g）
中餐	藜麦赤豆饭（藜麦 10g，大米 40g，赤小豆*13g） 小白菜氽丸子（鸡胸 50g，小白菜 50g，蘑菇【鲜】20g，枸杞子*3g） 蒜蓉炒油麦菜（油麦菜 100g） 苹果（200g）
晚餐	山药紫米饭（紫米 55g，铁棍山药*100g） 虾仁香菇炒鸡毛菜（鲜虾仁 50g，香菇【鲜】20g，鸡毛菜 80g） 百合蒸南瓜（南瓜 150g，百合【鲜】*15g） 无糖黑豆浆（无糖黑豆浆 300g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 75g，碳水化合物 218g 及脂肪 43g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 57%，脂肪 24%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如赤小豆、枸杞子、山药、百合等。	
秋季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	奶香馒头（脱脂奶 20g，全麦粉 40g） 金针菇炒豆芽（绿豆芽 50g，黄瓜 30g，金针菇 50g，香菜 5g） 脱脂牛奶（脱脂牛奶 230g）
中餐	芡实紫米饭（紫米 45g，芡实*10g） 清炒虾仁（鲜虾仁 50g，黄瓜 40g，胡萝卜 10g） 清炒南瓜尖（嫩南瓜尖 100g） 枸杞酸奶（枸杞子*原浆 10g，无糖酸奶 150g）
晚餐	猪肉茴香包子（全麦粉 40g，鲜茴香 50g，瘦猪肉 20g，香葱 10g） 小白菜炖豆腐（小白菜 100g，北豆腐 30g，香菇【鲜】20g） 凉拌马齿苋（马齿苋*120g） 虾皮萝卜丝汤（白萝卜 50g，虾皮 3g，香菜 5g）
油、盐	全天总用量：油 16g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1200kcal，其中蛋白质 59g，碳水化合物 164g 及脂肪 32g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 57%，脂肪 24%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如芡实、枸杞子、马齿苋等。	
秋季食谱 2（总能量 1400kcal）	
早餐	虾皮萝卜丝菜团子（粗玉米粉 50g，虾皮 5g，白萝卜 40g，胡萝卜 10g） 茶叶蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（脱脂牛奶 250g） 鸡肝拌菠菜（菠菜 100g，鸡肝【熟】10g）
中餐	山药蒸米饭（山药*100g，糙米 50g，赤小豆*10g） 醋椒鲈鱼（鲈鱼肉 50g，花椒*2g，细粉丝 15g，南豆腐 40g，葱姜 5g） 清炒蒿子秆（蒿子秆 100g）

	雪梨银耳莲子羹 (雪梨 50g, 银耳【干】5g, 红枣*5g, 莲子*5g)
晚餐	金银花卷 (全麦粉 40g, 玉米面 15g) 肉末炒茄丝 (茄子 100g, 猪肉 20g, 香葱 10g) 木耳炒小白菜 (小白菜 100g, 木耳【水发】10g) 海米冬瓜紫菜汤 (海米 3g, 冬瓜 50g, 紫菜 3g, 香菜 5g)
油、盐	全天总用量: 油 19g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1400kcal, 其中蛋白质 64g, 碳水化合物 198g 及脂肪 36g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 18%, 碳水化合物 59%, 脂肪 23%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如山药、赤小豆、花椒、红枣、莲子等。	
秋季食谱 3 (总能量约 1600kcal)	
早餐	八宝粥 (紫米 20g, 白芸豆*5g, 赤小豆*5g, 大米 10g, 薏苡仁*5g, 红枣*5g) 桂花蒸山药 (山药*100g) 豆浆蒸蛋羹 (鸡蛋 50g, 豆浆 100g) 尖椒炒豆皮 (绿尖椒 50g, 薄豆腐皮 20g)
中餐	二米饭 (藜麦 15g, 大米 50g) 酸汤菊花氽鱼片 (黑鱼肉 60g, 莴笋 50g, 绿豆芽 50g, 野山椒 5g, 黄菊花*5g, 木耳【水发】20g) 蒜蓉炒盖菜 (盖菜 100g, 蒜蓉 3g)
晚餐	麻酱黄瓜丝拌面 (面条 100g, 黑芝麻酱 5g, 黄瓜丝 50g, 心里美 30g) 韭菜炒八爪鱼 (八爪鱼 75g, 韭菜 60g, 红辣椒 5g) 拍黄瓜 (嫩黄瓜 100g, 大蒜 5g) 桃肉酸奶 (无糖酸奶 200g, 油蟠桃果肉 200g)
油、盐	全天总用量: 油 20g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1600kcal, 其中蛋白质 77g, 碳水化合物 227g 及脂肪 43g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 19%, 碳水化合物 57%, 脂肪 24%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如白芸豆、赤小豆、红枣、薏苡仁、山药等。	
冬季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	桂花山药软饼 (桂花【干】1g, 山药泥*80g, 全麦面粉 35g) 肉丝炒萝卜丝 (白萝卜 100g, 猪里脊肉丝 15g, 香菜 5g) 牛奶 (脱脂牛奶 200g)
中餐	赤豆黄精紫米饭 (紫米 45g, 黄精*20g, 赤小豆*10g) 彩椒炒鸡丁 (鸡肉 30g, 香菇【鲜】10g, 彩椒 100g) 白灼西兰花 (西兰花 100g) 无糖豆浆 (无糖黑豆浆 250g)
晚餐	西红柿鸡蛋面 (荞麦面 50g, 鸡蛋 40g, 西红柿 50g, 香葱 10g) 白菜烧豆腐 (白菜 100g, 北豆腐 30g, 鲜辣椒 5g) 粉蒸蒿子秆 (蒿子秆 120g, 玉米粉 20g) 豆芽海带汤 (黄豆芽 30g, 海带【水发】50g, 金针菇 25g)
油、盐	全天总用量: 油 18g, 盐 < 5g

注：1. 本食谱提供能量约为 1200kcal，其中蛋白质 59g，碳水化合物 156g 及脂肪 34g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 55%，脂肪 26%。
2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、黄精、赤小豆等。

冬季食谱 2 (总能量约 1400kcal)

早餐	南瓜窝头 (粗玉米粉 40g, 栗面南瓜 50g, 黄豆粉 10g) 蒸蛋羹 (鸡蛋 50g) 牛奶 (脱脂牛奶 250g) 虾皮炒菠菜 (菠菜 150g, 虾皮 3g)
中餐	土豆蒸米饭 (黄瓢土豆 100g, 糙米 40g, 鹰嘴豆 10g) 豆腐焖草鱼 (草鱼 50g, 豆豉*3g, 辣椒 3g, 北豆腐 40g, 葱姜 5g) 无糖豆浆 (无糖黑豆浆 200g) 柚子 (200g)
晚餐	茯苓发糕 (茯苓粉*15g, 全面粉 35g) 肉末炒黄豆芽 (黄豆芽 120g, 鸡肉 15g, 香葱 10g) 清炒小白菜 (小白菜 150g, 胡萝卜 10g) 海米萝卜紫菜汤 (海米 2g, 白萝卜 50g, 紫菜 2g, 香菜 5g)
油、盐	全天总用量：油 18g, 盐 < 5g

注：1. 本食谱提供能量约为 1400kcal，其中蛋白质 68g，碳水化合物 186g 及脂肪 39g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 55%，脂肪 25%。
2. *为食谱中用到的食药物质，如豆豉、赤小豆、茯苓等。

冬季食谱 3 (总能量约 1600kcal)

早餐	杂粮粥 (小米 20g, 白芸豆*10g, 赤小豆*10g) 蒸铁棍山药 (山药*100g) 牛奶蒸蛋羹 (鸡蛋 50g, 脱脂牛奶 100g) 香干炒菠菜 (菠菜 120g, 香干 20g)
中餐	豆浆蒸杂粮饭 (藜麦 20g, 大米 50g, 白豌豆 20g, 豆浆 100g) 酸汤氽牛柳 (牛柳 40g, 莴笋 50g, 绿豆芽 60g, 野山椒 3g, 木耳【湿】20g,) 蒜蓉炒蒿子秆 (蒿子秆 100g, 蒜蓉 3g) 橙肉酸奶 (无糖酸奶 200g, 脐橙 200g)
晚餐	腰豆香芋紫米饭 (紫米 60g, 红腰豆 10, 荔浦芋头 100g) 萝卜丝氽海虾 (鲜海虾【带皮】137g, 白萝卜 100g, 香菜 5g) 醋溜白菜 (大白菜 100g)
油、盐	全天总用量：油 25g, 盐 < 5g

注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 78g，碳水化合物 231g 及脂肪 39g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 58%，脂肪 22%。
2. *为食谱中用到的食药物质，如白芸豆、赤小豆、山药。

四、华东地区

华东地区主要以淮扬菜、苏帮菜、杭帮菜、浙菜等等地方菜系为主，主要饮食文化大同小异，偏清淡，有较丰富的湖鲜、河鲜等水产品。本系列食谱遵循成人肥胖患者食养原则，合理搭配华东地区特色食材，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。华东地区食谱示例见表 3.4，除括号内特殊标明外均为食谱原料的可食部生重。

表 3.4 华东地区四季食谱示例

春季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	蒸山药+紫薯 (山药【毛重】*80g, 紫薯【毛重】80g) 牛奶 (脱脂牛奶 200g) 芫荽水炒蛋 (鸡蛋 55g, 芫荽 10g) 拍黄瓜 (黄瓜【毛重】80g)
加餐	樱桃番茄 (80g)
中餐	杂粮饭 (藜麦 20g, 薏苡仁*20g, 大米 30g) 蒜香草头 (草头 130g, 大蒜 5g) 春笋肉片 (春笋 80g, 瘦肉 15g) 盐水虾 (明虾【毛重】50g, 生姜*5g) 紫菜汤 (紫菜【干】5g)
加餐	草莓 (80g)
晚餐	燕麦饭 (燕麦米 30g, 大米 30g) 清炒平菇 (平菇【鲜】80g) 凉拌马兰头 (香干 10g, 马兰头 100g) 豆豉蒸鲈鱼 (鲈鱼 60g, 生姜*5g, 淡豆豉*8g) 西红柿汤 (西红柿 25g)
油、盐	全天总用量: 油 15g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 62g, 碳水化合物 167g 及脂肪 35g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 53%, 脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如山药、薏苡仁、生姜、淡豆豉等。	
春季食谱 2 (总能量约 1400kcal)	
早餐	贝果汉堡 (鸡蛋 50g, 全麦贝果 60g, 生菜 20g, 西红柿 30g) 酸奶 (200g)
加餐	苹果【毛重】(100g)
中餐	赤豆小米饭 (赤小豆*15g, 小米 10g, 粳米 35g) 清炒水芹菜 (水芹菜 120g) 香菇滑鸡 (香菇【鲜】40g, 鸡腿肉 20g) 香拌牛肉 (牛肉 45g, 芫荽 10g, 小米辣 3g, 生姜*3g, 洋葱 15g, 黑木

	耳【干】5g) 昆布*豆腐汤(昆布【干】*5g, 内酯豆腐 10g)
加餐	火龙果(80g)
晚餐	杂粮饭(黑米 15g, 粳米 30g) 炒芦笋(芦笋 100g) 荠菜蘑菇肉片(荠菜 120g, 口蘑 30g, 瘦肉 30g) 菠菜蒸蛋糕(菠菜 30g, 鸡蛋 50g) 竹荪黄瓜汤(竹荪 10g, 黄瓜 30g)
油、盐	全天总用量: 油 20g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1400kcal, 其中蛋白质 71g, 碳水化合物 195g 及脂肪 42g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 53%, 脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如赤小豆、昆布等。	
春季食谱 3 (总能量约 1600kcal)	
早餐	杂粮粥(酸枣仁*5g, 黄豆 10g, 藜麦 5g, 糙米 20g, 玉米粒【干】15g) 牛奶(脱脂奶 250g) 水炒蛋(鸡蛋 50g) 炒青菜(青菜 80g)
加餐	桑葚(90g)
中餐	红薯小米饭(红薯 15g, 小米 10g, 粳米 30g) 清炒花菜(白花菜 130g, 胡萝卜 20g) 茶树菇老鸭(茶树菇【干】30g, 鸭肉 50g, 生姜*5g, 白果【干】*5g) 茄汁鱼片(黑鱼片 40g、生姜*5g) 平菇汤(平菇 20g)
加餐	橙子【毛重】(90g)
晚餐	凉拌荞麦面皮(荞麦面皮【熟】110g, 牛腱子 60g, 黑木耳【干】5g, 黄瓜 100g, 金针菇【鲜】30g, 绿豆芽 25g, 桑叶【鲜】15g) 紫菜虾皮汤(紫菜【干】5g, 虾皮 5g)
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1600kcal, 其中蛋白质 81g, 碳水化合物 218g 及脂肪 50g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 52%, 脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如酸枣仁、生姜、白果、桑叶等。	
夏季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	三明治(全麦吐司 80g, 鸡蛋 50g, 生菜 20g, 紫甘蓝 20g, 西红柿 20g, 低脂沙拉酱 5g) 牛奶(脱脂牛奶 200g)
加餐	猕猴桃【毛重】(70g)
中餐	燕麦黑米饭(粳米 25g, 黑米 10g, 燕麦米 15g) 草菇西兰花(草菇 50g, 西兰花 60g) 芹菜香干(芹菜 50g, 香干 20g) 彩椒牛里脊(彩椒 40g, 牛里脊 45g, 黑胡椒*1g) 薏苡仁冬瓜汤(薏苡仁*5g, 冬瓜 80g)
加餐	山竹【毛重】(80g)

晚餐	小米红薯饭（小米 10g，红薯 20g，粳米 20g） 蒜泥空心菜（空心菜 130g，大蒜 3g） 荷塘月色（虾仁【鲜】 30g，黑木耳【干】 5g，荷兰豆 30g，芦笋 30g，白果【干】 *10g） 西葫芦肉丝（猪里脊 20g，西葫芦 40g） 丝瓜百合汤（丝瓜 50g，百合【干】 *5g）
油、盐	全天总用量：油 15g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1200kcal，其中蛋白质 60g，碳水化合物 182g 及脂肪 30g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 57%，脂肪 23%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁、百合、黑胡椒、白果等。	
夏季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	煮玉米（水果玉米【带棒】 180g） 牛奶（低脂牛奶 200g） 水煮蛋（鸡蛋 50g） 水果（李子【毛重】 80g）
加餐	香瓜【毛重】（80g）
中餐	燕麦芡实饭（粳米 30g，芡实*【干】 10g，燕麦米 20g） 蒜泥苋菜（红苋菜 130g，大蒜 5g） 紫苏花蛤（紫苏【鲜】 *15g，花蛤【毛重】 150g） 仔姜炒牛肉（嫩姜*50g，牛里脊 40g） 冬瓜昆布虾汤（冬瓜 60g，昆布*【干】 15g，虾仁【鲜】 20g）
加餐	桃子【毛重】（70g）
晚餐	鸡丝荞麦凉面（荞麦面 120g，鸡胸肉 40g，黑木耳【干】 5g，杏鲍菇 30g，黄豆芽 20g，菠菜 60g，彩椒 10g） 绿豆汤（绿豆 10g，红枣*【干】 10g）
油、盐	全天总用量：油 20g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1400kcal，其中蛋白质 71g，碳水化合物 216g 及脂肪 33g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 59%，脂肪 21%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如紫苏、姜、红枣、芡实、昆布等。	
夏季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	全麦刀切（全麦刀切 90g） 无糖豆浆（无糖豆浆 200g） 赤子水煮荷包蛋（鸡蛋 50g，枸杞子*5g） 水果（樱桃【毛重】 60g）
加餐	猕猴桃【毛重】（70g）
中餐	燕麦黑米饭（粳米 40g，黑米 20g，燕麦米 30g） 蒸秋葵（秋葵 100g） 鞭笋炒肉（鞭笋 50g，黑木耳【干】 5g，瘦肉 20g） 清蒸小黄鱼（小黄鱼 40g，生姜*5g） 西湖莼菜牛肉汤（牛里脊 10g，莼菜 20g）
加餐	无花果【毛重】（60g）
晚餐	黑豆小米饭（粳米 40g，黑豆 15g，小米 25g）

	清炒南瓜藤（南瓜藤 120g） 苦瓜酿虾滑（苦瓜 80g，虾滑 30g） 什锦拌鸡丝（茭白 40g，葫芦 30g，鸡胸脯肉 25g，胡萝卜 15g，黑木耳【干】5g，花椒*2g） 三鲜汤（金针菇 15g，西红柿 30g，内酯豆腐 10g，贻贝【干】5g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 82g，碳水化合物 237g 及脂肪 43g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 55%，脂肪 25%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜、枸杞子、花椒等。	
秋季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	馒头（馒头 45g） 水煮蛋（鸡蛋 50g） 桃胶银耳牛奶羹（桃胶【干】5g，银耳【干】5g，莲子*【干】5g，牛奶 200g）
加餐	鸭梨【毛重】（100g）
中餐	黑米饭（黑米 20g，粳米 25g） 蒜泥木耳菜（木耳菜 120g，大蒜 5g） 西芹百合虾仁（西芹 50g，百合*【鲜】20g，虾仁 30g） 葫芦肉片（葫芦【去皮】40g，瘦肉 20g） 西红柿蛋花汤（西红柿 30g，紫菜 5g）
加餐	杨桃（50g）
晚餐	板栗饭（板栗 15g，粳米 25g） 清炒红薯藤叶（红薯藤叶 120g） 洋葱香芹牛肉丝（牛里脊 40g，洋葱 40g，香芹 40g，黑胡椒*2g） 葱油蛭子（蛭子【毛重】150g，生姜 5g） 三鲜汤（香菇【鲜】20g，内酯豆腐 10g，牡蛎【鲜】*10g）
油、盐	全天总用量：油 15g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1200kcal，其中蛋白质 60g，碳水化合物 180g 及脂肪 31g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 56%，脂肪 24%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如百合、莲子、黑胡椒、牡蛎等。	
秋季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	肉包（肉包 70g） 咸豆花（咸豆花 150g） 水煮蛋（鸡蛋 50g）
加餐	芭乐【毛重】（80g）
中餐	燕麦红薯饭（燕麦 20g，红薯 30g，粳米 40g） 蒜泥生菜（生菜 130g） 圆椒藕带（圆椒 35g，藕带 55g） 盐水河虾（河虾 70g、生姜*5g） 玉竹老鸭汤（玉竹【干】*5g，老鸭 40g，橘皮*3g，生姜*5g，大枣 5g）
加餐	车厘子【毛重】（80g） 无糖酸奶（180g）

晚餐	山药二米饭（山药*25g，粳米 45g） 手撕包心菜（包心菜 160g） 凉拌素什锦（黑木耳【干】5g，金针菇 20g，芹菜 80g，香干 10g） 西红柿炖牛肉（西红柿 50g，牛腱子 50g，生姜*5g，山楂【干】5g，花椒*3g） 竹荪三鲜汤（竹荪【干】5g，杏鲍菇 20g，瘦肉 15g）
油、盐	全天总用量：油 10g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1400kcal，其中蛋白质 71g，碳水化合物 190g 及脂肪 44g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 53%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如玉竹、橘皮、生姜、大枣、山药、山楂、花椒等。	
秋季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	青菜鸡蛋荞麦面（荞麦面 100g，上海青 50g，鸡蛋 50g，西红柿 40g） 酸奶（酸奶 200g）
加餐	木瓜*（60g）
中餐	二米饭（藜麦 15g，粳米 40g） 清炒四季豆（四季豆 100g） 田园小炒（白果【干】*20g，荷兰豆 40g，胡萝卜 15g，黑木耳【干】5g） 清蒸鲳鱼（鲳鱼 80g、生姜*5g） 西红柿豆腐汤（西红柿 30g，内酯豆腐 15g）
加餐	橘子【毛重】（80g）
晚餐	赤小豆饭（赤小豆*20g，粳米 30g） 炒油麦菜（油麦菜 110g，大蒜 5g） 凉拌昆布（昆布丝【干】30g） 清蒸梭子蟹（梭子蟹【毛重】140g，生姜*5g） 蛤蜊冬瓜排骨汤（蛤蜊【毛重】60g，冬瓜 40g，黄精*10g，猪小骨【带骨】50g）
油、盐	全天总用量：油 15g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 80g，碳水化合物 221g 及脂肪 48g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 53%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如木瓜、白果、生姜、赤小豆、昆布、黄精等。	
冬季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	花卷（花卷 55g） 豆腐脑（豆腐脑 100g） 茶叶蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（脱脂奶 150g）
加餐	凤梨（60g）
中餐	藜麦薏米饭（薏苡仁*15g，藜麦 10g，粳米 25g） 醋溜辣白菜（大白菜 110g） 香菇冬笋（冬笋丝 50g，鲜香菇 60g） 萝卜炖羊肉（白萝卜 60g，羊肉【后腿】30g，生姜*10g，小茴香*5g） 黄瓜紫菜汤（黄瓜【去皮】40g，紫菜 3g）

加餐	文旦 (70g)
晚餐	黑米饭 (黑米 15g, 小米 20g, 粳米 25g) 鸭血豆腐 (鸭血 30g, 豆腐 20g) 蒜薹牛肉 (蒜薹 60g, 牛肉【瘦】 25g) 柠香鸡腿肉 (鸡腿肉【去皮】 30g, 洋葱 10g, 茺荑 5g, 柠檬 10g, 小米辣 3g) 菠菜蘑菇汤 (蘑菇 20g, 菠菜 20g)
油、盐	全天总用量: 油 18g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 59g, 碳水化合物 173g 及脂肪 32g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 19%, 碳水化合物 55%, 脂肪 26%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如薏苡仁、生姜、小茴香等。	
冬季食谱 2 (总能量约 1400kcal)	
早餐	冬菜虾仁小馄饨 (冬菜虾仁小馄饨 80g, 青菜 30g, 紫菜 3g) 无糖酸奶 (180g)
加餐	金红桃【毛重】 (70g)
中餐	二米饭 (糙米 35g, 粳米 35g) 清炒娃娃菜 (黑木耳【干】 5g, 娃娃菜 130g) 彩椒牛里脊 (牛里脊 20g, 彩椒 50g) 紫苏蒸香螺 (香螺【毛重】 80g, 紫苏*5g, 生姜*5g) 赤子千金汤 (千张 10g, 西红柿 50g, 金针菇 15g, 枸杞子*3g)
加餐	橘子【毛重】 (70g)
晚餐	青裸饭 (青裸米 20g, 小米 10g, 粳米 40g) 香菇青菜 (香菇【鲜】 20g, 青菜 130g) 蒜苗炒冬笋 (蒜苗 40g, 冬笋 60g) 盐水虾 (基围虾 50g, 生姜*5g) 鲫鱼豆腐汤 (鲫鱼 25g, 豆腐 30g, 白萝卜丝 30g, 生姜*5g)
油、盐	全天总用量: 油 20g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1400kcal, 其中蛋白质 69g, 碳水化合物 200g 及脂肪 39g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 55%, 脂肪 25%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如枸杞子、紫苏、生姜等。	
冬季食谱 3 (总能量约 1600kcal)	
早餐	蒸老南瓜【毛重】 (老南瓜 200g) 水煮蛋 (鸡蛋 50g) 燕麦牛奶 (燕麦 30g, 牛奶 150g)
加餐	柚子 (80g)
中餐	糙米土豆饭 (糙米 25g, 土豆 20g, 粳米 40g) 蒜泥茼蒿 (茼蒿 180g, 大蒜 5g) 杏鲍菇牛柳 (杏鲍菇 60g, 牛柳 30g) 拌三丝 (莴笋 50g, 昆布【干】 15g, 金针菇 30g) 黄精虫草花炖鸡 (黄精*10g, 虫草花【干】 10g, 鸡肉 20g)
加餐	苹果【毛重】 (100g)
晚餐	赤小豆玉米饭 (赤小豆*20g, 玉米粒【干】 20g, 粳米 40g)

	清炒杭白菜（香菇【干】15g，杭白菜180g） 滑口千张（千张50g，圆椒50g） 清蒸大闸蟹（大闸蟹【毛重】120g、生姜*5g） 补气猪心汤（猪心20g，红枣*5g，枸杞子*3g，当归*5g，姜*5g）
油、盐	全天总用量：油20g，盐<5g
注：1. 本食谱提供能量约为1600kcal，其中蛋白质83g，碳水化合物219g及脂肪49g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质20%，碳水化合物52%，脂肪28%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如黄精、赤小豆、昆布、枣、枸杞子、当归、姜等。	

五、华中地区

华中地区居民主食以米饭、馒头面条为主，部分山区兼食番薯、木薯、土豆、玉米、小麦、高粱，菜系偏辣，重油重盐重口味，强调色香味俱全。本系列食谱遵循成人肥胖患者食养原则，合理搭配华中地区特色食材，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。华中地区食谱示例见表3.5，除括号内除特殊标明外均为食谱原料的可食部生重。

表 3.5 华中地区四季食谱示例

春季食谱1（总能量约1200kcal）	
早餐	红薯（200g） 牛奶（160ml） 麻油素捆鸡（素捆鸡30g，青椒50g） 木耳荷兰豆（木耳【湿】50g；荷兰豆30g）
中餐	花生糙米饭（花生15g，糙米25g，大米25g） 瘦肉饼蒸蛋（去骨猪瘦肉30g，鸡蛋50g） 烫生菜（生菜200g） 枸杞猪肝汤（猪肝25g，枸杞子*10g）
加餐	猕猴桃（100g）
晚餐	藜麦小米饭（藜麦30g，大米15g） 蒸鲈鱼（去骨鲈鱼50g） 香菇炒菜心（香菇【鲜】100g，广东菜心50g） 炒油麦菜（油麦菜100g）
油、盐	全天总用量：油15g，盐<5g
注：本食谱提供能量约为1200kcal，其中蛋白质61g，碳水化合物163g及脂肪40g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质20%，碳水化合物51%，脂肪29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子等。	

春季食谱 2 (总能量约 1400kcal)	
早餐	虾米馄饨 (馄饨皮 60g, 虾仁 30g) 酸辣白菜 (小米辣 10g, 大白菜 200g, 醋 5g)
中餐	杂粮米饭 (大米 60g, 冻玉米粒 120g) 麻辣豆腐 (小米辣 10g, 豆腐 (南) 100g) 干锅花菜 (胡萝卜丝 100g, 辣椒 15g, 花菜 160g) 牛肉冬瓜汤 (去骨瘦牛肉 50g, 冬瓜 80g)
加餐	牛奶 (低脂牛奶 180ml)
晚餐	杂粮米饭 (黑米 25g, 大米 35g) 辣椒炒鸡肉 (青椒 80g, 鸡胸肉 50g) 西兰花炒香菇 (西兰花 100g, 香菇【鲜】 60g) 山药菌菇汤 (山药*30g, 香菇【鲜】 25g, 白玉菇【鲜】 25g)
油、盐	全天总用量: 油 20g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1400kcal, 其中蛋白质 72g, 碳水化合物 207g 及脂肪 37g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 57%, 脂肪 23%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如山药等。	
春季食谱 3 (总能量约 1600kcal)	
早餐	煮玉米 (糯玉米 140g) 低脂牛奶 (250ml) 鸡蛋 (50g) 苹果 (150g)
中餐	红薯紫米饭 (红薯 150g, 紫米 35g) 大蒜红椒炒河蚌肉 (大蒜 5g, 红彩椒 30g, 河蚌肉 120g) 韭菜炒包菜 (韭菜 20g, 卷心菜 100g) 冬虫草炖鸭子 (去骨去皮鸭肉 50g, 虫草花 5g)
加餐	橘子 (100g)
晚餐	藜麦赤小豆饭 (藜麦 15g, 赤小豆*30g) 蒸排骨腐竹 (去骨猪小排 50g, 腐竹【水发】 40g) 黄瓜西红柿汤 (黄瓜 50g, 西红柿 50g) 红椒荷兰豆 (红彩椒 50g, 荷兰豆 80g)
油、盐	全天总用量: 油 20g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1600kcal, 其中蛋白质 79g, 碳水化合物 216g 及脂肪 49g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 19%, 碳水化合物 54%, 脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如赤小豆等。	
夏季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	牛奶枸杞燕麦片粥 (牛奶 250ml, 枸杞子*5g, 燕麦片 35g) 蒸香干 (香干 35g) 焗碎豆角 (豆角 50g)
中餐	紫薯香菇干蒸去皮鸡 (紫薯 150g, 香菇【干】 25g, 鸡胸肉 50g) 大葱红柿椒百叶 (大葱 5g, 西红柿 50g, 牛百叶 (黑) 30g) 白灼秋葵 (秋葵 100g)
加餐	去核黄桃 (100g)

晚餐	绿豆薏米粥（绿豆 25g，薏苡仁*25g） 焖小黄鱼（去骨小黄鱼 40g） 杏鲍菇胡萝卜丝（鲜杏鲍菇 100g，胡萝卜 50g） 拌红薯叶（红薯叶 100g）
油、盐	全天总用量：油 15g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1200kcal，其中蛋白质 65g，碳水化合物 184g 及脂肪 33g； 宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 57%，脂肪 23%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子，薏苡仁等。	
夏季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	低脂奶赤小豆薏米羹（低脂牛奶 100ml，赤小豆*25g，薏苡仁*40g） 茶盐鸡蛋 1 个（鸡蛋 50g） 蒸茄子（茄子 100g）
中餐	芸豆大米饭（芸豆 20g，大米 60g） 干香菇蒸去皮鸭（香菇【干】 25g，去皮鸭肉 40g） 盐水煮毛豆（毛豆【去皮】 25g） 苋菜汤（苋菜 150g）
加餐	桃子（100g）
晚餐	山药红米饭（山药*150g，红米 25g） 剁椒蒸鱼头（去骨鱼头 35g） 红椒四季豆猪肉丝（辣椒【干】 10g，四季豆 100g，去骨猪肉 30g） 空心菜（空心菜 100g）
油、盐	全天总用量：油 20g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1400kcal，其中蛋白质 74g，碳水化合物 204g 及脂肪 38g； 宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 56%，脂肪 24%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如赤小豆、薏苡仁、山药等。	
夏季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	虾仁三明治（全麦吐司 50g，土豆泥 100g，去皮虾 50g，牛油果 20g， 酸奶 30g，生菜 30g，黑胡椒少许） 红枣姜茶（红枣*5g，生姜*5g）
中餐	杂粮米饭（大米 50g，荞麦 37g） 凉拌麻辣鸡丝（柿子椒 20g，鸡胸肉 50g） 苦瓜炒蛋（苦瓜 100g，鸡蛋 50g） 蚝油生菜（生菜 150g，蚝油 5g） 酸菜豆腐汤（酸菜 15g，豆腐 30g，金针菇 20g）
加餐	低脂牛奶（160ml）
晚餐	杂粮饭（大米 40g，燕麦 25g） 剁椒鲢鱼（剁辣椒 30g，去骨鲢鱼 80g） 酸辣白菜（大白菜 150g） 银耳莲子汤（银耳 15g，红枣*6g，莲子【鲜】*3g）
油、盐	全天总用量：油 20g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 82g，碳水化合物 214g 及脂肪 51g； 宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 52%，脂肪 28%。	

2.*为食谱中用到的食药物质，如红枣、生姜、莲子等。

秋季食谱1 (总能量约 1200kcal)

早餐	赤小豆莲子 (赤小豆*25g, 莲子【鲜】*25g) 低脂牛奶 (180ml) 煮鸡蛋 1 个 (鸡蛋 50g) 炒西兰花 (西兰花 100g)
中餐	煮玉米 (水果玉米【带棒】 200g) 韭菜花红椒炒河蚌肉 (韭菜花 10g, 红椒 10g, 河蚌肉 100g) 五香毛豆 (毛豆 100g) 丝瓜汤 (丝瓜 100g)
加餐	梨 (100g)
晚餐	青稞绿豆粥 (青稞 25g, 绿豆 25g) 豆豉辣椒蒸草鱼块 (豆豉*5g, 辣椒 5g, 去骨草鱼块 100g) 煮赤小豆角 (豆角 100g) 清炒木耳菜 (木耳菜 100g)
油、盐	全天总用量: 油 15g, 盐 < 5g

注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 62g, 碳水化合物 144g 及脂肪 40g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 50%, 脂肪 30%。

2.*为食谱中用到的食药物质，如赤小豆、莲子、豆豉等。

秋季食谱2 (总能量约 1400kcal)

早餐	红枣紫米藜麦粥 (红枣*10g, 紫米 25g, 藜麦 25g) 低脂牛奶 (180ml) 茶盐鸡蛋 1 个 (鸡蛋 50g) 云耳炒洋葱 (木耳【干】 20g, 洋葱 100g)
中餐	花豆高粱饭 (红花豆 50g, 高粱米 50g) 红椒茭白兔肉 (红彩椒 25g, 茭白 25g, 去骨兔肉 50g) 西红柿豆腐汤 (西红柿 50g, 豆腐 50g) 拌红薯叶 (红薯叶 100g)
加餐	苹果 (100g)
晚餐	芋头 (芋头 250g) 酱椒蒸鱼 (鳕鱼 50g) 煮赤小豆角 (豆角 100g) 韭菜豆芽 (韭菜 50g, 豆芽 50g)
油、盐	全天总用量: 油 20g, 盐 < 5g

注: 1. 本食谱提供能量约为 1400kcal, 其中蛋白质 72g, 碳水化合物 209g 及脂肪 37g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 57%, 脂肪 23%。

2.*为食谱中用到的食药物质，如红枣等。

秋季食谱3 (总能量约 1600kcal)

早餐	牛肉米粉 (湿米粉 130g, 去骨瘦牛肉 50g, 上海青 150g)
中餐	杂粮米饭 (大米 70g, 黑米 40g) 西兰花炒虾仁 (西兰花 90g, 冻虾仁 90g) 爆炒包菜 (黄彩椒 30g, 辣椒面 10g, 包菜 150g)

	蒜蓉广东菜心（大蒜 5g，广东菜心 150g） 鱼头豆腐汤（去骨鱼头 40g，豆腐 30g，生姜*10g）
加餐	低脂牛奶（180ml）
晚餐	蒸南瓜（南瓜 350g） 生菜卷清蒸千张金针菇（生菜 80g，千张 40g，金针菇 80g，油醋汁 10ml） 青菜豆腐鸡蛋汤（上海青 30g，豆腐 30g，鸡蛋 50g）
油、盐	全天总用量：油 20g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 80g，碳水化合物 216g 及脂肪 50g； 宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 53%，脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜等。	
冬季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	煮玉米（糯玉米 140g） 西红柿（200g） 凉拌海带丝（海带丝【湿】100g） 鸡蛋（50g）
中餐	杂粮米饭（大米 50g，燕麦米 25g） 家常南豆腐（南豆腐 50g） 彩椒大葱鸡胸肉（彩椒 60g，大葱 5g，鸡胸肉 30g） 炒西兰花（西兰花 100g）
加餐	低脂牛奶（180ml）
晚餐	蒸山药（山药*300g） 清蒸基围虾（去皮基围虾 40g） 凉拌竹笋（鲜竹笋 100g） 豆豉煮冬苋菜（豆豉 5g，苋菜 100g）
油、盐	全天总用量：油 15g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1200kcal，其中蛋白质 60g，碳水化合物 178g 及脂肪 32g； 宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 58%，脂肪 23%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药等。	
冬季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	蒸山药（山药*250g） 牛奶（250ml） 清炒芥菜（芥菜 100g）
中餐	赤小豆薏米粥（赤小豆*25g，薏苡仁*25g） 芹菜炒香干（芹菜 50g，香干 60g） 清炒萝卜（干辣椒 5g，胡萝卜丝 50g，青萝卜丝 100g） 当归生姜羊肉汤（当归*5g，生姜 10g，去骨瘦羊肉 30g）
加餐	苹果（150g）
晚餐	芋头红米饭（芋头 150g，红米 35g） 剁椒蒸鱼头（去骨鱼头 50g，蒜 10g，剁辣椒 15g） 红椒四季豆里脊肉丝（红彩椒 20g，四季豆 30g，猪里脊肉 50g） 茼蒿菜（茼蒿菜 150g）
油、盐	全天总用量：油 20g，盐 < 5g

注:1. 本食谱提供能量约为 1400kcal, 其中蛋白质 72g, 碳水化合物 184g 及脂肪 46g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 51%, 脂肪 29%。
2. *为食谱中用到的食药物质, 如山药、赤小豆、薏苡仁、生姜、当归等。

冬季食谱 3 (总能量约 1600kcal)

早餐	玉米面饼 (玉米面 70g) 肉沫鸡蛋羹 (猪肉沫 15g, 鸡蛋 50g) 清炒油麦菜 (油麦菜 150g) 无糖豆浆 (黄豆【干】15g)
中餐	杂粮米饭 (大米 50g, 藜麦 35g) 剁椒鱼块 (辣椒【干】5g, 花椒 3g, 剁辣椒 20g, 去骨草鱼 50g) 芹菜炒牛柳 (芹菜 150g, 去骨瘦牛肉 35g) 酸菜金针菇 (酸菜 20g, 金针菇 130g) 薏苡仁藕香汤 (薏苡仁*25g, 莲藕 100g)
加餐	低脂牛奶 (100ml)
晚餐	杂粮米饭 (大米 30g, 赤小豆*25g) 虾仁滑蛋 (冻虾仁 30g, 鸡蛋 30g) 青椒炒香菇 (青椒 60g, 香菇【鲜】130g) 冬瓜海带汤 (冬瓜 30g, 海带【鲜】30g)
油、盐	全天总用量: 油 20g, 盐 < 5g
注:1. 本食谱提供能量约为 1600kcal, 其中蛋白质 81g, 碳水化合物 231g 及脂肪 44g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 56%, 脂肪 24%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如薏苡仁、赤小豆等。	

六、西南地区

西南地区居民主要以大米和糯米为主食, 兼食小麦、玉米、红薯、蚕豆、青稞、荞麦、高粱等, 普遍嗜辣、大多喜酸。本系列食谱遵循成人肥胖患者食养原则, 合理搭配西南地区特色食材, 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。西南地区食谱示例见表 3.6, 除括号内特殊标明外均为食谱原料的可食部生重。

表 3.6 西南地区四季食谱示例

春季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	煮玉米 (玉米【带棒】150g) 脱脂牛奶 (250ml) 煮鸡蛋 (50g)
加餐	车厘子 (250g)
中餐	三鲜米粉 (小白菜 200g, 木耳【干】25g, 海带【湿】25g, 草鱼 65g,

	米粉【干】35g)
加餐	无糖豆浆(黄豆20g)
晚餐	杂粮米饭(稻米25g, 薏苡仁*25g) 莴笋炒兔丁(莴笋200g, 兔肉【带骨】50g, 生姜*2g) 木瓜拌菜(木瓜*50g, 胡萝卜50g, 春笋【鲜】50g)
油、盐	全天总用量: 油20g, 盐<5g
注: 1. 本食谱提供能量约为1200kcal, 其中蛋白质60g, 碳水化合物157g及脂肪38g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质20%, 碳水化合物52%, 脂肪28%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如薏苡仁、姜、木瓜等。	
春季食谱2(总能量约1400kcal)	
早餐	红油米线(米粉【干】50g, 绿豆芽100g, 辣椒油5g) 无糖豆浆(黄豆20g) 煮鸡蛋(鸡蛋50g)
中餐	杂粮米饭(玉米粒【干】15g, 稻米60g, 枸杞子*3g) 葱香鲫鱼(鲫鱼100g, 小葱10g, 花椒*2g) 青椒茄子(茄子100g, 青椒100g)
加餐	草莓(200g)
晚餐	白饼夹肉(胡萝卜70g, 瘦牛肉50g, 小麦粉70g) 炆炒茼蒿(茼蒿200g)
油、盐	全天总用量: 油25g, 盐<5g
注: 1. 本食谱提供能量约为1400kcal, 其中蛋白质65g, 碳水化合物190g及脂肪46g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质18%, 碳水化合物53%, 脂肪29%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如花椒、枸杞子等。	
春季食谱3(总能量约1600kcal)	
早餐	三明治(小麦粉60g, 鸡蛋50g, 生菜100g) 燕麦酸奶水果碗(燕麦片25g, 无糖酸奶150g, 猕猴桃50g)
中餐	杂粮米饭(黑米75g, 黑豆10g) 素炒韭菜(韭菜200g) 辣子鸡(鸡【去皮, 带骨】75g, 辣椒【干、红】25g, 花椒*5g)
晚餐	素酸辣粉(粉条【干】50g, 瓢儿白200g) 卤牛肉(牛腱35g) 紫苏拌豆腐(紫苏叶*25g, 豆腐100g)
油、盐	全天总用量: 油25g, 盐<5g
注: 1. 本食谱提供能量约为1600kcal, 其中蛋白质79g, 碳水化合物210g及脂肪50g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质20%, 碳水化合物52%, 脂肪28%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如花椒、紫苏等。	
夏季食谱1(总能量约1200kcal)	
早餐	蒸红薯(甘薯150g) 鸡蛋羹(鸡蛋50g) 脱脂牛奶(250ml)
加餐	李子(200g)
中餐	杂粮米饭(稻米45g, 玉米糝15g)

	红烧鳊鱼（鳊鱼 70g，青椒 100g，黄瓜 150g，八角*2g） 水煮时蔬（油麦菜 150g）
晚餐	土豆泥（马铃薯 200g） 炒空心菜（空心菜 200g） 竹荪炖鸡（干竹荪 25g，鸡【去皮，带骨】60g，枸杞子*10g，生姜*2g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1200kcal，其中蛋白质 61g，碳水化合物 162g 及脂肪 38g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 53%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜、八角、枸杞子等。	
夏季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	杂粮馒头（小麦粉 40g，枸杞子*5g，葡萄干 10g） 脱脂牛奶（250ml）
加餐	苹果（红香蕉苹果 150g）
中餐	杂粮粥（稻米 50g，玉米糝 5g，百合*5g，莲子*5g） 黄瓜木耳炒肉片（黄瓜 75g，木耳【水发】50g，瘦猪肉 75g） 炒青椒茄子（茄子 100g，青椒 100g）
晚餐	酸辣荞麦面（荞麦面 65g） 耙耙菜（四季豆 100g，茄子 100g） 水煮肉片（瘦猪肉 75g，生菜 200g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1400Kcal，其中蛋白质 73g，碳水化合物 185g 及脂肪 45g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 52%，脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如百合、莲子、枸杞子等。	
夏季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	杂粮煎饼（小麦面粉 15g，玉米面 25g，核桃仁【干】10g） 蒸山药（山药*150g） 无糖酸奶（200g）
加餐	李子（50g）
中餐	杂粮米饭（黑米 50g，黑豆 15g） 耙耙菜（四季豆 100g，茄子 100g） 泡椒芹菜牛肉丝（泡椒 25g，水芹菜 150g，瘦牛肉 65g）
加餐	苹果（红香蕉苹果 150g）
晚餐	杂粮米饭（玉米糝 15g，稻米 50g） 韭菜炒豆腐干（卤豆腐干 20g，韭菜 200g） 葱油手撕鸡（鸡胸脯肉【去皮】75g，小葱 30g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 81g，碳水化合物 204g 及脂肪 52g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药等。	
秋季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	燕麦粥（燕麦片 50g） 拌芹菜（芹菜茎 100g）

	脱脂牛奶 (200ml) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g)
加餐	橙子 (100g)
中餐	杂粮饭 (稻米 30g、薏苡仁*20g) 拌三丝 (木耳【水发】50g, 胡萝卜 150g, 海带【干】10g) 椒香蒸鱼 (桂鱼 50g、黄豆芽 50g, 花椒*5g)
晚餐	杂粮饭 (稻米 35g、薏苡仁*20g) 手撕包菜 (卷心菜 150g) 药膳烧鸡 (乌骨鸡【去皮, 带骨】50g, 橘皮*5g, 鲜蘑菇 100g, 茯苓*5g);
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 61g, 碳水化合物 155g 及脂肪 40g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 50%, 脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如花椒、茯苓、薏苡仁、橘皮等。	
秋季食谱 2 (总能量约 1400kcal)	
早餐	燕麦粥 (燕麦片 60g) 早餐拌菜 (冬笋【鲜】150g) 脱脂牛奶 (200ml) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g)
中餐	杂粮饭 (稻米 60g, 高粱米 15g) 炒儿菜 (儿菜 200g) 鱼香肉丝 (猪瘦肉 50g, 木耳【水发】50g, 胡萝卜 50g)
晚餐	杂粮饭 (稻米 45g, 玉米糝 15g) 凉拌折耳根 (鱼腥草*50g, 海带【湿】50g, 胡萝卜 50g) 枸杞豆腐鱼 (鲈鱼 50g, 内酯豆腐 50g, 枸杞子*5g, 莴笋叶 200g)
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1400kcal, 其中蛋白质 71g, 碳水化合物 187g 及脂肪 44g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 52%, 脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如枸杞子、鱼腥草等。	
秋季食谱 3 (总能量约 1600kcal)	
早餐	燕麦粥 (燕麦片 50g) 早餐拌菜 (秋葵 200g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (250ml)
中餐	杂粮饭 (稻米 75g, 玉米糝 20g) 热拌时蔬 (红菜苔 200g) 白油肉片 (猪瘦肉 50g, 木耳【水发】50g, 莴笋 50g, 生姜*5g)
晚餐	拌菜 (生菜 200g) 素炒香菇 (香菇【鲜】200g) 紫苏鱼 (紫苏叶*10g, 黑鱼 100g)
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 < 5g

注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 81g，碳水化合物 201g 及脂肪 52g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜、紫苏叶等

冬季食谱 1 (总能量约 1200kcal)

早餐	荞麦面 (荞麦面 50g, 卷心菜 150g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 无糖豆浆 (黄豆 20g)
中餐	杂粮饭 (稻米 50g, 玉米糝 15g) 蒜蓉金针菇 (金针菇 100g, 蒜 10g) 泡椒兔 (兔肉【带骨】65g, 泡椒 10g, 黄瓜 100g, 花椒*5g)
晚餐	杂粮饭 (稻米 50g, 玉米糝 15g) 上汤娃娃菜 (娃娃菜 200g, 鲜枸杞子*5g) 莴笋鸡丁 (鸡胸脯肉【去皮】50g, 莴笋 100g)
油、盐	全天总用量：油 25g, 盐 < 5g

注：1. 本食谱提供能量约为 1200kcal，其中蛋白质 62g，碳水化合物 161g 及脂肪 40g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒、枸杞子等。

冬季食谱 2 (总能量约 1400kcal)

早餐	杂粮馒头 (青稞炒面 10g, 小麦粉 50g) 早餐拌菜 (菠菜 200g, 香菇【鲜】50g) 蒸蛋羹 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (250ml)
中餐	杂粮饭 (稻米 50g, 玉米糝 25g) 炒西葫芦 (西葫芦 200g) 萝卜羊肉汤 (白萝卜 200g, 羊前腿肉 50g, 香菜 10g, 小葱 10g, 黑胡椒*2g)
晚餐	杂粮饭 (稻米 50g, 玉米糝 15g) 蔬菜汤 (豌豆苗 150g) 青花椒蒸鱼 (鲈鱼 50g, 花椒*5g) 蒸茄子 (茄子 200g)
油、盐	全天总用量：油 25g, 盐 < 5g

注：1. 本食谱提供能量约为 1400kcal，其中蛋白质 69g，碳水化合物 188g 及脂肪 43g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 53%，脂肪 27%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒、黑胡椒等。

冬季食谱 3 (总能量约 1600kcal)

早餐	燕麦粥 (燕麦片 50g) 拌芹菜 (芹菜茎 150g, 芝麻油 5g) 脱脂牛奶 (250ml) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g)
中餐	杂粮饭 (稻米 75g, 青稞 25g)

	鸡蒙葵菜（冬寒菜 200g，鸡胸脯肉【去皮】10g） 萝卜半汤鱼（白萝卜 150g，鲫鱼 75g、紫苏叶*10g，生姜*2g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	杂粮饭（稻米 50g，青稞 25g） 烩儿菜（儿菜 150g，蘑菇【鲜】50g，冬笋【鲜】100g） 肉末豆腐（北豆腐 50g，猪瘦肉 25g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 80g，碳水化合物 210g 及脂肪 50g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 52%，脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜、紫苏等。	

七、华南地区

华南地区居民饮食偏向于清淡，部分地区嗜好辛辣。本系列食谱遵循成人肥胖患者食养原则，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，除括号内除特殊标明外均为食谱原料的可食部生重。

表 3.7 华南地区四季食谱示例

春季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	菠菜鸡蛋汤面（菠菜 50g，鸡蛋 25g，面条 40g） 低脂牛奶（250ml）
中餐	红薯饭（大米 40g，红薯 100g） 胡萝卜炒肉（青椒 30g，胡萝卜 50g，瘦肉 40g） 炒芥蓝（芥蓝 100g） 西红柿豆腐汤（西红柿 50g，豆腐 30g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	红白饭（大米 20g，红米 20g） 茼蒿炒鸡（鸡 40g，茼蒿 50g） 水煮白菜（白菜 100g） 枳椇子萝卜鲫鱼汤（枳椇子*20g，白萝卜 100g，鲫鱼 26g）
油、盐	全天总用量：油 20g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1200kcal，其中蛋白质 54g，碳水化合物 171g 及脂肪 36g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 18%，碳水化合物 57%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枳椇子等。	
春季食谱 2（总能量约 1400kcal）	

早餐	鸡蛋肠粉（菠菜 50g，鸡蛋 50g，肠粉【湿】150g） 低脂牛奶（250ml）
中餐	米饭（大米 60g） 清蒸鲩鱼（鲩鱼 30g） 盐水菜心（菜心 100g） 冬瓜豆腐肉丝汤（冬瓜 150g，豆腐 50g，瘦猪肉 20g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	黄白饭（大米 25g，玉米碴 20g） 水煮油菜（油菜 150g） 黑木耳蒸鸡（木耳【干】10g，鸡 35g） 青椒炒牛肉（青椒 100g，牛肉 25g） 白扁豆莲子百合汤（莲子【干】*5g，百合【鲜】*15g，白扁豆*8g，山药【干】*5g，一起放入锅中，加清水熬煮熟）
油、盐	全天总用量：油 19g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1400kcal，其中蛋白质 62g，碳水化合物 202g 及脂肪 43g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 17%，碳水化合物 56%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如百合、白扁豆、莲子、山药等。	
春季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	鸡蛋炒面（香菇【干】3g，鸡蛋 50g，面条【干】70g） 低脂牛奶（250ml）
中餐	米饭（大米 75g） 青瓜炒肉（黄瓜 100g，瘦猪肉 30g） 绿豆芽炒鸡（绿豆芽 100g，鸡肉 30g） 鱼头豆腐汤（豆腐 20g，鱼头 100g）
加餐	柑（200g）
晚餐	粗粮饭（大米 40g，燕麦粒 30g） 蒸排骨（排骨 25g，南瓜 150g） 韭菜炒牛肉（韭菜 140g，牛肉 25g） 郁李仁粥（郁李仁*3g，粳米 20g。郁李仁先捣烂，然后加水煎汁，去渣后加入粳米，按常法煮成粥即可）
油、盐	全天总用量：油 21g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 67g，碳水化合物 230g 及脂肪 48g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 17%，碳水化合物 57%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如郁李仁等。	
夏季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	鸡蛋炒粿条（鸡蛋 25g，米粉条【湿】90g，芥蓝 50g） 低脂牛奶（250ml）
中餐	米饭（大米 50g） 炒菜心（菜心 100g） 蒸马鲛鱼（马鲛鱼 50g） 冬瓜海带汤（冬瓜 150g，海带【鲜】60g，豆腐 40g）

加餐	火龙果 (200g)
晚餐	杂粮饭 (米 20g, 红薯 80g) 木耳炒肉 (苦瓜 100g, 瘦猪肉 30g, 木耳【干】5g) 白灼青菜 (空心菜 150g) 薏米粥 (薏苡仁*10g, 绿豆 5g, 百合【鲜】*15g。绿豆和薏苡仁加水 1000ml, 大火煮沸 5 分钟后, 加入鲜百合, 小火焖至薏苡仁熟且成糊状)
油、盐	全天总用量: 油 18g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 54g, 碳水化合物 177g 及脂肪 34g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 18%, 碳水化合物 57%, 脂肪 25%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如薏苡仁、百合等。	
夏季食谱 2 (总能量约 1400kcal)	
早餐	菜包子 (面粉 20g, 大白菜 20g) 牛奶冲麦片 (低脂奶粉 25g, 麦片 30g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g)
中餐	米饭 (大米 80g) 豆角炒鸡丝 (长豆角 100g, 鸡肉 20g) 水煮芥菜 (芥菜 150g) 豆腐骨头汤 (豆腐 30g, 排骨 20g, 枸杞子*3g)
加餐	橙子 (200g)
晚餐	二米饭 (大米 30g, 黑米 30g) 青瓜炒肉 (黄瓜 100g, 瘦肉 20g) 清蒸桂花鱼 (桂花鱼 30g) 蒜蓉炒菜心 (菜心 100g) 荷叶冬瓜汤 (荷叶【鲜】*1 小张, 冬瓜【鲜】90g。荷叶洗净、剪碎; 冬瓜连皮、切块。以上材料放入煲内, 加清水适量煲汤, 熟后加盐调味)
油、盐	全天总用量: 油 16g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1400kcal, 其中蛋白质 62g, 碳水化合物 203g 及脂肪 40g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 18%, 碳水化合物 57%, 脂肪 25%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如枸杞子、荷叶等。	
夏季食谱 3 (总能量约 1600kcal)	
早餐	空心菜蒸河粉 (牛肉 35g, 细米粉 50g, 空心菜 50g) 低脂牛奶 (250ml)
中餐	米饭 (米 80g) 炒苋菜 (苋菜 150g) 佛手瓜炒蛋 (鸡蛋 50g, 佛手瓜 100g) 黄骨鱼豆腐汤 (金针菇 50g, 黄骨鱼 20g, 豆腐 60g)
加餐	杨桃 (200g)
晚餐	二米饭 (米 30g, 小米 25g) 瘦肉炒茄子 (茄子 120g, 瘦猪肉 30g) 白菜炒鲜菇 (杏鲍菇【鲜】30g, 白菜 140g) 白斩鸡 (鸡 20g) 决明子昆布绿豆粥 (决明子*3g, 绿豆【干】5g, 昆布【干】*5g, 米 15g。

	食材加水烧开后用小火煮 20 分钟以上，至食材熟透成粥)
油、盐	全天总用量：油 28g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 76g，碳水化合物 242g 及脂肪 48g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 18%，碳水化合物 57%，脂肪 26%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如决明子、昆布等。	
秋季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	蒸肠粉 (鸡蛋 25g，肠粉【湿】110g，生菜 50g) 低脂牛奶 (250ml)
中餐	米饭 (大米 60g) 胡萝卜莲藕排骨汤 (莲藕 30g，胡萝卜 100g，排骨 15g) 清蒸马鲛鱼 (马鲛鱼 40g) 水煮大白菜 (大白菜 110g)
加餐	雪梨 (200g)
晚餐	燕麦饭 (大米 30g，燕麦粒 20g) 水煮地瓜叶 (地瓜叶 150g) 芸豆炒牛肉 (芸豆【鲜】80g，牛肉 40g) 罗汉果霸王花煲猪肺 (罗汉果*0.5 个，猪肺 1 个，干霸王花 1 小捆，橘皮*适量，生姜*2 片。猪肺反复揉搓洗净至呈现洁白色后切块，和其他食材一起入瓦煲，加清水，大火滚沸后改小火煲 2 小时，调味)
油、盐	全天总用量：油 19g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1200kcal，其中蛋白质 50g，碳水化合物 175g 及脂肪 36g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 16%，碳水化合物 57%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如罗汉果、生姜、橘皮等。	
秋季食谱 2 (总能量约 1400kcal)	
早餐	白菜肉饺 (面粉 50g，大白菜 25g，山药【鲜】*15g，玉米【鲜】15g，香葱 1g，虾米 4g，瘦猪肉 15g) 低脂牛奶 (250ml)
中餐	米饭 (大米 50g) 黄豆芽炒瘦肉 (瘦猪肉 15g，黄豆芽 100g) 蒸鹅 (鹅肉 25g) 西红柿豆腐汤 (西红柿 150g，豆腐 40g)
加餐	鹰嘴桃 (200g)
晚餐	米饭 (大米 20g) 煮玉米棒 (玉米【鲜】55g) 百合炒鸡 (西芹 100g，百合【鲜】*30g，鸡 20g) 炒上海青 (上海青 150g) 蒸鱼 (黄脚立 30g) 山楂苹果雪梨煲猪腱 (猪腱 100g，苹果 80g，雪梨 80g，山楂*2 颗。苹果、雪梨去核，切成小块，山楂去核。把所有食材放入汤锅中，加水，大火煮沸后转小火煲 40 分钟左右，调味)
油、盐	全天总用量：油 22g，盐 < 5g
注：1. 本食谱提供能量约为 1400kcal，其中蛋白质 65g，碳水化合物 205g 及脂肪 44g；	

宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 18%，碳水化合物 56%，脂肪 27%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如山楂、百合、山药等。

秋季食谱 3 (总能量约 1600kcal)

早餐	馒头 (面粉 25g) 低脂牛奶 (250ml) 瘦肉汤粉 (排粉 30g, 大白菜 30g, 瘦猪肉 50g)
中餐	米饭 (大米 70g) 丝瓜蛋汤 (丝瓜 120g, 鸡蛋 50g) 炒生菜 (生菜 110g) 海带鸡汤 (海带【鲜】 50g, 鸡 80g)
加餐	番石榴 (200g)
晚餐	黑白饭 (大米 30g, 黑米 30g) 南瓜蒸牛肉粒 (牛肉 45g, 南瓜 150g) 肉丝炒花菜 (花椰菜 80g, 瘦猪肉 25g) 麻仁紫苏籽粥 (紫苏籽*5g, 火麻仁 5g, 粳米 20g。紫苏籽、火麻仁捣烂如泥, 然后加水慢研, 滤汁去渣, 同粳米煮成稀粥)
油、盐	全天总用量: 油 26g, 盐 < 5g

注: 1. 本食谱提供能量约为 1600kcal, 其中蛋白质 74g, 碳水化合物 227g 及脂肪 49g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 18%, 碳水化合物 55%, 脂肪 27%。

2. *为食谱中用到的食药物质, 如火麻仁、紫苏籽等。

冬季食谱 1 (总能量约 1200kcal)

早餐	切片面包 (面包 35g) 燕麦粥 (燕麦粒 15g) 低脂牛奶 (250ml) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g)
中餐	米饭 (大米 50g) 芋头蒸鸡块 (芋头 20g, 鸡 60g) 水煮芥菜 (芥菜 100g) 羊肉萝卜汤 (白萝卜 100g, 羊肉 15g)
加餐	猕猴桃 (200g)
晚餐	黄白米饭 (大米 25g, 玉米糝 25g) 炒卷心菜 (卷心菜 80g) 牛肉煮冬笋 (冬笋 100g, 牛肉 30g) 麻仁当归瘦肉汤 (猪瘦肉 15g, 火麻仁*8g, 郁李仁*3g, 当归*2g。食材放入锅内, 加清水适量, 大火煮沸后, 小火煲两小时, 调味)
油、盐	全天总用量: 油 16g, 盐 < 5g

注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 55g, 碳水化合物 174g 及脂肪 35g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 18%, 碳水化合物 57%, 脂肪 25%。

2. *为食谱中用到的食药物质, 如火麻仁、郁李仁、当归等。

冬季食谱 2 (总能量约 1400kcal)

早餐	花卷 (面粉 30g) 菜包子 (面粉 20g, 大白菜 20g)
----	--------------------------------------

	低脂牛奶 (250ml) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g)
中餐	米饭 (大米 70g) 冬菇蒸鸡 (香菇【干】10g, 鸡 30g) 水煮西洋菜 (西洋菜 125g) 萝卜豆腐汤 (白萝卜 120g, 豆腐 50g)
加餐	沙田柚 (200g)
晚餐	二米饭 (大米 30g, 小米 30g) 荷兰豆炒肉末 (荷兰豆【鲜】80g, 瘦猪肉 15g) 甘蓝煮鱼 (球茎甘蓝 120g, 鲈鱼 20g) 莱菔子桃仁杏仁骨头汤 (莱菔子*10g, 桃仁【干】*10g, 杏仁*【干】10g, 猪排骨 15g。莱菔子、杏仁、桃仁泡一泡, 洗净后敲碎, 放入煮沸的猪骨汤中, 转中小火煮 1 小时后调味即可)
油、盐	全天总用量: 油 20g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1400kcal, 其中蛋白质 62g, 碳水化合物 200g 及脂肪 42g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 17%, 碳水化合物 56%, 脂肪 26%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如莱菔子、桃仁、杏仁等。	
冬季食谱 3 (总能量约 1600kcal)	
早餐	蛋肠 (肠粉【湿】180g, 鸡蛋 50g) 低脂牛奶 (250ml)
中餐	糙米饭 (糙米 90g) 鲜虾焖冬笋 (冬笋 80g, 海虾 30g) 水煮奶白菜 (矮脚白菜 80g) 枸杞叶豆腐汤 (枸杞叶 50g, 豆腐 50g)
加餐	苹果 (200g)
晚餐	羊肉煲仔饭 (大米 80g, 羊肉 25g) 上汤茼蒿 (茼蒿菜 150g) 西兰花炒鸡丝 (西兰花 100g, 鸡肉 40g) 白茅根瘦肉汤 (瘦猪肉 20g, 白茅根*10g。白茅根切段。全部用料放入锅内, 加清水适量, 大火煮沸后, 小火煮一小时, 调味即可)
油、盐	全天总用量: 油 26g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1600kcal, 其中蛋白质 71g, 碳水化合物 233g 及脂肪 49g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 17%, 碳水化合物 56%, 脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如白茅根等。	

附录 4

成人肥胖患者食养方举例

一、胃热滞脾证

(一) 铁皮石斛玉竹煲瘦肉。

主要材料：瘦肉 60g，铁皮石斛 10g，玉竹 10g，精盐适量。

制作方法：将各物洗净，与铁皮石斛、玉竹一起放进瓦煲内，加入清水，大火煲沸后，改为小火煲 1 小时，放入精盐适量。

用法用量：可佐餐食用，温服。酌情每日或隔日食用 1 次。

(二) 三豆饮。

主要材料：赤小豆 15g、黑豆 15g、绿豆 15g、生甘草 5g。

制作方法：将赤小豆、黑豆、绿豆、生甘草洗净。将以上 4 物加水适量，煮至豆熟烂即可。

用法用量：可代替部分主食。温服，吃豆喝汤，每日 2 次。连续食用 5-7 天。待症状明显缓解，可隔天食用 1 次维持，直至症状基本消失。

(三) 栀子茶。

主要材料：栀子 5g。

制作方法：栀子洗净，沸水冲泡 5-10 分钟。

用法用量：代茶饮，频服。连续饮用 5-7 天。患者热证明显缓解后停止饮用。

二、痰浊中阻证

（一）柚子皮茯苓炖牛尾骨。

材料：牛尾骨（约 100g），柚子皮 50g，白萝卜 100g，茯苓 5g，生姜 1-2 片，精盐适量。

制作方法：将各物洗净，白萝卜削皮后与柚子皮均切成小块。牛尾骨切段，放入冷水中浸泡，再放入沸水中焯水，将上述食材放入锅中，加入清水，大火煮沸后改为小火煮 1 小时，放入适量精盐调味。

用法用量：可佐餐食用。温服，每日 1 次。

（二）薏苡仁冬瓜汤。

主要材料：冬瓜 300g、薏苡仁 20g。

制作方法：将冬瓜去皮去瓤，切 1cm 厚、4cm 长冬瓜片备用。生姜切片，葱切段备用。将薏苡仁洗净，置于炖锅内，加水适量，大火煮开，小火继续煮 30 分钟。加入冬瓜片、葱姜，转大火煮开，小火继续煮约 15 分钟，加盐少量调味即可（不加盐为宜）。

用法用量：餐前食用或佐餐食用。

注意：建议孕期女性遵医嘱食用。

（三）橘枣茶。

主要材料：大枣 3 枚、鲜橘皮 6g（或干橘皮 3g）。

制作方法：大枣去核，炒焦，与鲜橘皮（或干橘皮）一起，用沸水冲泡 10 分钟。

用法用量：代茶饮，温热频服，枣可食用。

三、气滞血瘀证

（一）佛手橘皮山楂粥。

主要材料：佛手 10g、干橘皮 5g、山楂 5g、粳米 50g。

制作方法：将各物洗净，将佛手、干橘皮用纱布包起，与山楂、粳米一起放入锅中，加适量清水，大火煮沸后改为小火煲 30 分钟。

用法用量：可做为主食食用。每周 3-5 次。

注意：建议孕期女性遵医嘱食用。

（二）山楂内金粥。

主要材料：粳米 50g、干山楂片 10g、炒鸡内金粉 10g。

制作方法：粳米淘洗干净，山楂片洗净，备用。将粳米和山楂置于砂锅内，加清水，煮粥。待粳米煮至熟烂，加入鸡内金粉，熬煮片刻即可。

用法用量：可做为主食食用。每周 3-5 次。

注意：建议孕期女性遵医嘱食用。

（三）山楂橘皮茶。

主要材料：干山楂片 10g，鲜橘皮 6g（或干橘皮 3g）。

制作方法：将山楂、橘皮置于杯中，沸水冲泡 10 分钟。

用法用量：代茶饮，温热频服。

注意：建议孕期女性遵医嘱食用。

四、脾虚失运证

（一）黄芪橘皮饮。

主要材料：黄芪 10g，干橘皮 5g

制作方法：将黄芪、橘皮洗净，一起放入炖盅中，加入清

水，大火烧开后转小火 30 分钟左右。

用法用量：代茶饮，温热频服。

（二）扁豆山药粥。

主要材料：干白扁豆 30g、鲜山药 100g、粳米 30g。

制作方法：将鲜山药去皮、洗净，切片备用。将白扁豆洗净，清水浸泡 2 小时。将粳米洗净，加入山药片、白扁豆，一同煮粥，煮至米、豆熟烂即可。

用法用量：做为主食食用。每周食用 3-5 次。

（三）荷叶减肥茶。

主要材料：山楂干 6g、薏苡仁 6g、干橘皮 3g、干荷叶 9g。

制作方法：将材料放到纱布包或药袋内，扎紧，沸水冲泡 10 分钟，煮开效果更佳。

用法用量：代茶饮，温热频服。

注意：建议易形成结石体质的人在饮用本品过程中减少奶制品摄入。孕期女性遵医嘱食用。

五、脾肾阳虚证

（一）山药黄芪炖鸭肉汤。

主要材料：鲜山药 100g，黄芪(带皮)10g，生姜 3~4 片，鸭肉 300g，板栗 100g，精盐适量。

制作方法：鸭肉切成小块，放入沸水中焯水；板栗加适量清水煮熟凉后剥皮壳备用；将鲜山药去皮、洗净，切厚片备用。上述食材一同放入瓦煲内，加入清水，大火烧沸后，再用小火煲 1 小时，放入少许精盐调味后即可。

用法用量：可佐餐食用。温服。每周食用 3-5 次。

（二）人参胡桃汤。

主要材料：胡桃仁 3 个、干人参片（人工种植 ≤5 年）3g，生姜 5 片。

制作方法：将胡桃仁 3 个（含皮）捣碎备用。将人参片放入砂锅中，加水煎煮 20 分钟后，加入核桃仁、生姜，继续煎煮 20 分钟即可。

用法用量：喝汤吃核桃。每日 1 次，连续食用 7-10 天，待症状有所改善后，可维持每周 3-5 次。

注意：首次食用人参片减量，食用后如没有其他不适，可酌情将参片逐渐增加到 3g。孕期女性遵医嘱食用。

（三）姜桂茶。

主要材料：干姜 3g、肉桂 3g。

制作方法：将干姜、肉桂沸水冲泡 10 分钟。

用法用量：代茶饮，温热频服。

附录 5

成人肥胖判定标准

根据 2013 年颁布实施的中华人民共和国卫生行业标准《成人体重判定》(WS/T428-2013)作为成人超重和肥胖的判定依据,分别以 BMI 和腰围作为判别指标,对成人的超重和肥胖状况进行判定(表 5.1, 表 5.2)。

表 5.1 成人体重分类

分类	BMI 值/(kg/m ²)
肥胖	BMI ≥ 28.0
超重	24.0 ≤ BMI < 28.0
体重正常	18.5 ≤ BMI < 24.0
体重过低	BMI < 18.5

表 5.2 成人中心型肥胖分类

分类	腰围值/cm
中心型肥胖前期	85 ≤ 男性腰围 < 90 80 ≤ 女性腰围 < 85
中心型肥胖	男性腰围 ≥ 90 女性腰围 ≥ 85

注: 1. BMI 的计算公式: $BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{[\text{身高(m)}]^2}$

2. 腰围: 腋中线肋弓下缘和髂嵴连线中点的水平位置处体围的周径长度。

附录 6

常见身体活动强度系数

活动强度以代谢当量 (MET) 表示, 其数值代表活动时能量消耗相当于安静时能量消耗的倍数。1MET 是休息静坐时的能量消耗速度, 对大多数人来说, 相当于每分钟每千克体重消耗 3.5ml 氧气。

根据中国体育科学学会团体标准《健康成年人身体活动能量消耗参考值》(T/CSSS 002—2023), 中国 18~64 岁健康成年人常见身体活动强度系数及强度分类见表 6.1。

表 6.1 中国 18~64 岁健康成年人常见身体活动强度系数

活动类别	具体活动	METS	强度
不活动/休息	安静地躺着	1.2	静态行为
	安静地坐着	1.3	静态行为
	安静地站着	1.6	低
	坐姿: 读书	1.4	静态行为
	坐姿: 打字	1.7	低
家务性劳动	洗涤衣物: 叠、挂、熨烫、洗衣服	2.2	低
	拖地	2.6	低
	铺床: 换床上用品	2.7	低
	整理房间: 书桌、物品	2.7	低
	清洁: 擦地板、打扫、清垃圾等	2.8	低
	购物: 手推车	3.8	中
购物: 手提篮子	4.3	中	
交通性活动	步行: 3km/h	2.9	低
	步行: 4km/h	3.3	中
	步行: 5km/h	3.8	中
	步行: 6km/h	5.2	中
	负重走: 背部负重 4kg, 5km/h	4.5	中
	户外骑行: 10km/h	3.6	中
	户外骑行: 12km/h	3.9	中
	户外骑行: 13km/h	4.4	中
户外骑行: 15km/h	5.5	中	

休闲性活动	跑步: 5km/h	4.8	中
	跑步: 6km/h	6.5	高
	跑步: 7km/h	7.8	高
	跑步: 8km/h	8.2	高
	跑步: 9km/h	9.1	高
	登山: 慢速, 感觉有点累	6.1	高
	登山: 中速, 感觉稍累	8.7	高
	登山: 快速, 感觉为累或很累	17.2	高
	平板支撑	2.8	低
	瑜伽	3.1	中
	广播体操: 第九套	5.1	中
	广场舞: 民族舞风格	5.5	中
	有氧健身操	7.3	高
	舞蹈: 拉丁舞	7.0	高
	舞蹈: 芭蕾舞	9.8	高
	排球	4.1	中
	足球: 颠球、双人传球、运球过人	4.7	中
	乒乓球	5.7	中
	篮球	6.1	高
	羽毛球	9.8	高
	网球	10.1	高
	跳绳: 单摇并步, 100次/min-130次/min	10.2	高
	八段锦	3.2	中
五禽戏	3.5	中	
太极柔力球	3.5	中	
太极拳: 24式简化, 自由架势	3.7	中	
太极剑: 32式	4.5	中	
职业性活动	农业劳动: 推车、施肥、插秧、锄地、浇水等	3.9	中
	消防工作: 水带操、负重跑、负重登楼等	3.8	中
	造船厂工作: 木工	4.2	中
	造船厂工作: 批铲、上下船舱	4.5	中
	造船厂工作: 捶打工	5.6	中
	矿山工作: 走路、风钻、把钎等	2.7	低
	矿山工作: 推空车	3.9	中
	矿山工作: 推重车	8.4	高
强度分类: 静态行为 ≤ 1.5 MET; 低强度 1.6 MET ~ 2.9 MET; 中等强度 3.0 MET ~ 5.9 MET; 高强度 ≥ 6.0 MET。			
基础代谢率预测公式: 女性基础代谢率 = $655 + 9.5 \times \text{体重 (kg)} + 1.8 \times \text{身高 (cm)} - 4.7 \times \text{年龄 (岁)}$ 男性基础代谢率 = $66 + 13.7 \times \text{体重 (kg)} + 5.0 \times \text{身高 (cm)} - 6.8 \times \text{年龄 (岁)}$			

身体活动能量消耗（包含基础代谢）计算公式：

MET 值 (kcal/kg/h) × 体重 (kg) × 活动时长 (h)

总能量消耗预测公式：

基础代谢率 × 全天中非身体活动时间占比 + 身体活动能量消耗 + 食物热效应

注：食物热效应约占每日总能量消耗的 10%