

成人高尿酸血症与痛风食养指南

(征求意见稿)

成人高尿酸血症与痛风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) 高尿酸血症及痛风定义与分期	2
(二) 中医对高尿酸血症与痛风的认识与分型	3
三、食养原则与建议	4
(一) 食物多样, 限制嘌呤	4
(二) 蔬奶充足, 限制果糖	5
(三) 足量饮水, 限制饮酒	6
(四) 科学烹饪, 少食生冷	7
(五) 吃动平衡, 健康体重	7
(六) 辨证辨体, 因人施膳	8
(七) 因地因时, 择膳相宜	9
附录 1 常见食物嘌呤含量	11
附录 2 成人高尿酸血症及痛风人群的食物选择	19
附录 3 不同阶段不同地区不同季节食谱示例	21
一、高尿酸血症与痛风间歇期	21
二、痛风急性及慢性关节炎期	40
附录 4 常见食物互换表	59
附录 5 高尿酸血症及痛风食养方举例	65

成人高尿酸血症与痛风食养指南

一、前言

尿酸是人体代谢产物之一，主要由饮食摄入和体内分解的嘌呤化合物经肝脏代谢产生，通过肾脏和消化道排泄。正常情况下，体内尿酸产生和排泄保持平衡状态。当嘌呤代谢障碍时，就会出现高尿酸血症。高尿酸血症是痛风发生的病理基础。我国人群流行病学统计数据显示，中国高尿酸血症的总体患病率约为 13.3%，痛风患病率为 0.86%~2.20%，高尿酸血症及痛风的患病率随年龄增长而增高，男性高于女性，城市高于农村，沿海高于内陆。随着膳食结构的改变，痛风患病率呈逐年上升趋势，发病年龄趋于年轻化。

高尿酸血症及痛风的发生与膳食及生活方式密切相关，尤其是长期摄入高能量食品或大量酒精，富含果糖的饮料也明显增加血尿酸水平与痛风的发病风险。肥胖是高尿酸血症与痛风发生的独立危险因素。科学合理的膳食搭配，减少高嘌呤膳食摄入，有助于控制血尿酸水平，减少痛风发作，改善生活质量。中医食养是在中医辨证施膳指导下的非药物调养方法，强调根据病因、证候、体质等给予不同食养方案，可有效改善血尿酸水平，达到逐步改善体质、预防疾病的目的。

为预防和控制我国人群高尿酸血症及痛风的发生，指导高尿酸血症及痛风人群日常膳食，提高居民健康水平，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

以食养理念为基础，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尿酸血症及痛风人群食养基本原则和食谱示例。

本指南主要面向未合并肾功能不全等其他疾病的成年高尿酸血症、痛风人群以及基层卫生工作者(包括营养指导人员)，为高尿酸血症及痛风的预防与改善提供食养指导，不能代替降尿酸药物治疗。有其他合并症的高尿酸血症及痛风人群，可参考(但不拘泥于)本指南制定食养方案，同时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) 高尿酸血症及痛风定义与分期。

高尿酸血症是嘌呤代谢紊乱引起的代谢性疾病。正常膳食状态下，非同日2次检测空腹血尿酸水平男性 $>420\ \mu\text{mol/L}$ (7mg/dl)，女性 $>360\ \mu\text{mol/L}$ (6mg/dl)即可诊断为高尿酸血症。痛风属于代谢性疾病，以高尿酸血症和尿酸盐晶体的沉淀和组织沉积为特征，导致炎症和组织损伤。由于尿酸盐结晶沉积于关节、软组织和肾脏，引起关节炎、肾脏损害等，临床主要表现为反复发作的急性关节炎。高尿酸血症和痛风是慢性肾病、高血压、心脑血管疾病及糖尿病等疾病的独立危险因素。长期患高尿酸血症也可导致动脉粥样硬化，增加心血管疾病的发病率和死亡率。

根据高尿酸血症血尿酸水平和痛风的严重程度，将高尿酸血症及痛风具体分期如下：

高尿酸血症期(无症状的高尿酸及无症状单钠尿酸盐晶体

沉积)、急性痛风性关节炎期(患者关节炎突然发作时期,关节红肿热痛,疼痛剧烈)、痛风间歇期(指两次急性痛风性关节炎发作之间的阶段)、慢性痛风性关节炎期(关节持续疼痛,可伴有痛风石出现)、痛风性肾病期(包括尿酸性肾石病、慢性尿酸盐肾病、急性尿酸性肾病)。

(二) 中医对高尿酸血症与痛风的认识与分型。

高尿酸血症是大多数痛风人群的前期状态。中医学认为痛风是一种本虚标实的疾病,或先天禀赋不足,或后天失养所致,加之过食肥甘厚味,日久产生湿热、痰浊、瘀血,痹阻于筋骨关节,导致疾病发生。具体分型主要有几个方面:

湿浊证。常见于高尿酸血症期和痛风间歇期人群,主要表现为肢体困乏沉重,形体肥胖等,口中粘腻不渴,大便黏。舌淡胖,或有齿痕,苔白腻,脉滑。

湿热证。常见于急性痛风性关节炎期人群,主要表现为关节红肿灼热疼痛、疼痛剧烈,或伴有发热,烦躁不安,口苦、口臭,大便黏滞或臭秽,或大便干。舌质红,苔黄腻或黄厚,脉弦滑或滑数。

痰瘀证。常见于痛风间歇期及慢性痛风性关节炎期人群,主要表现为关节肿痛,反复发作,关节局部有硬结或皮色暗红。或关节刺痛,屈伸不灵活、关节变形。舌质紫暗,苔白腻,脉弦或弦滑。

脾肾亏虚证。常见于慢性痛风性关节炎期及痛风性肾病期人群,主要表现为关节疼痛反复发作、活动不灵活、僵硬或变形,腰膝酸软,乏力明显,肢体困倦沉重,腹胀,部分患者可见肢体或者全身浮肿,大便黏滞或溏稀。舌淡胖,或有齿痕,舌苔

白腻，脉沉缓或沉细。

三、食养原则与建议

根据营养科学理论、中医食养理论和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，对高尿酸血症及痛风人群的日常食养提出 7 条原则性建议。包括：1. 食物多样，限制嘌呤。2. 蔬奶充足，限制果糖。3. 足量饮水，限制饮酒。4. 科学烹饪，少食生冷。5. 吃动平衡，健康体重。6. 辨证辨体，因人施膳。7. 因地因时，择膳相宜。

成人高尿酸血症及痛风的食养原则与建议



(一) 食物多样，限制嘌呤。

无论高尿酸血症还是痛风人群，均应在食物多样、均衡营养的基础上进行合理的膳食调整。合理调整膳食中碳水化合物、蛋白质和脂肪提供的能量比例。每日保证谷薯类、蔬菜和水果、畜禽鱼蛋奶、大豆和坚果，食物品种每天应不少于 12 种，每

周不少于 25 种。

食物中的嘌呤可经过人体代谢生成尿酸。过高的嘌呤摄入增加尿酸产生,易引起高尿酸血症。通过限制高嘌呤食物摄入,有助于控制血尿酸的水平及减少痛风的发生。高尿酸血症和痛风人群,应以低嘌呤膳食为主,严格控制膳食中嘌呤含量,不同食材因嘌呤含量和吸收利用率不同,要科学选择食材。常见食物嘌呤含量详见附录 1。

动物内脏如肝、肾、心等,其嘌呤含量普遍高于普通肉类,应尽量避免选择。鸡蛋的蛋白、牛乳等嘌呤含量较低,可安心食用。虽然大豆嘌呤含量略高于瘦肉和鱼类,但经过加工制成豆浆、豆腐等过程中很大一部分嘌呤溶解到水中,嘌呤含量大幅度降低,且植物性的嘌呤人体利用率低,因此,豆制品也可适量食用。选择富含碳水化合物的食物时宜选择低血糖生成指数食物。每日全谷物食物不低于主食量的 30%,膳食纤维摄入量达到 25~30g。另外,每个个体对食物的反应程度不同,有痛风发作病史的人群在遵循上述原则基础上,要注意尽量避免食用既往诱发痛风发作的食物。

(二) 蔬奶充足,限制果糖。

乳蛋白是人体优质蛋白的重要来源,可以促进尿酸排泄,鼓励每日摄入奶 300mL 以上或相当量的奶制品。

维生素、植物化学物等营养成分可以促进肾脏尿酸排泄,起到降低尿酸的作用。新鲜蔬菜(如菊苣、百合)、水果(如柠檬、樱桃)等富含维生素 C,植物性饮料(如无糖咖啡、茶)和草本植物(如薏苡仁、益智仁)等通常含有丰富的植物化学物,如生物碱类、酚酸、黄酮类、芪类及苷类等,在降低血尿

酸水平方面具有一定作用，有助于改善高尿酸血症，降低痛风发作风险。建议每日多食新鲜蔬菜，推荐每日摄入至少 300g，深色蔬菜（如紫甘蓝、胡萝卜）应当占一半以上。

果糖可诱发代谢异常，并引起胰岛素抵抗，具有潜在诱发尿酸水平升高的作用，应限制果糖含量较高的食品，如含糖饮料及鲜榨果汁的摄入。研究发现摄入大量含果糖的含糖饮料与痛风发病相关，而水果摄入量则与痛风无显著相关性，这可能是因为水果中维生素 C、表儿茶素、黄酮、钾、膳食纤维等营养成分可改变果糖对尿酸的影响作用。建议每日水果摄入量 200~350g 之间。

（三）足量饮水，限制饮酒。

定时、规律性饮水可促进尿酸排泄。高尿酸血症及痛风人群，在心肾功能正常情况下应当足量饮水，每日建议 2000~3000mL，或根据自身情况适量饮水。优先选用白开水，也可饮用柠檬水（如 1~2 个鲜柠檬切片加入 2000~3000mL 的水中）。适量饮淡茶、无糖咖啡及苏打水对改善高尿酸血症有益，但应避免过量饮用浓茶、浓咖啡和含糖饮料等，避免饮用生冷饮品。

饮酒会增加高尿酸血症和痛风的风险。酒精的代谢会影响嘌呤的释放并促使尿酸生成增加，酒精还导致血清乳酸升高，从而减少尿酸排泄。部分酒类还含有嘌呤，通常黄酒的嘌呤含量较高，其次是啤酒、白酒。白酒的嘌呤含量虽然低，但是白酒的酒精度数较高，容易使体内乳酸堆积，对尿酸排泄有抑制作用。提倡不饮酒或控制饮酒，应避免黄酒、啤酒和高度白酒，限制红酒，控制饮用其他酒类。

（四）科学烹饪、少食生冷。

合理的食物烹饪和加工方式对于高尿酸血症及痛风的预防与控制具有重要意义。少盐少油、减少调味品、清淡膳食有助于控制或降低血尿酸水平。血压正常者推荐每天食盐摄入量不超过 5g，每天烹调油控制在 30g 以下，来自烹调油和动物脂肪的能量供能比不应超过全天总能量的 30%。避免油炸、煎制、卤制等烹饪方式，提倡肉类氽煮后食用，尽量不喝汤。腊制、腌制或熏制的肉类，其嘌呤、盐分含量高，高尿酸血症及痛风人群不宜食用。

对于高尿酸血症和痛风人群，经常食用冰啤、海鲜等容易导致血尿酸骤然升高，且过食生冷易损伤脾胃功能，诱发痛风发作。因此，痛风患者应少吃生冷海鲜及冰镇处理过的食品。

（五）吃动平衡，健康体重。

超重或肥胖会增加高尿酸血症人群发生痛风的风险，减轻体重可显著降低血尿酸水平。高尿酸血症与痛风人群在满足每日必需营养需要的基础上，通过改善膳食结构和增加规律运动，实现能量摄入小于能量消耗，最终将体重控制在健康范围。同时高尿酸血症及痛风人群应坚持合理的膳食行为，避免过度节食；通过缓慢减重达到并维持正常体重（以每周减低 0.5~1 公斤为宜），避免减重速度过快。对于超重和肥胖人群每天可减少 300~500kcal 的能量摄入，并通过运动消耗 300~500kcal 的能量。健康体重的推荐范围是体质指数（BMI）在 18.5~23.9kg/m²（65 岁及以上老年人 BMI 可适当提高，65 岁至 80 岁老年人 BMI 适宜范围为 20.0~26.9kg/m²；80 岁及以上高龄老人 BMI 适宜范围为 22.0~26.9kg/m²）。

高尿酸血症和痛风人群应养成规律、适量运动的习惯，这是有效的防治措施之一。在保证安全的原则下，高尿酸血症和痛风人群应选择适合自身的运动项目，循序渐进地进行运动锻炼，达到逐步提升心肺功能和肌肉耐力、力量、柔韧性等身体素质，增强代谢与免疫功能。运动强度以低、中强度的有氧运动为主，应从低强度开始，逐步过渡至中等强度，避免过量运动。有氧运动以每周 4~5 次、每次 0.5~1 小时为宜，每天练习的总时间可分几次进行，可选择对关节冲击力小或无冲击的慢跑、走路、骑自行车、游泳、太极拳、八段锦等运动项目，并适量进行力量和柔韧性练习。运动期间或运动后，应及时补充水分。痛风急性期应减少或避免运动。

此外，高尿酸血症和痛风人群应养成规律作息、劳逸结合的习惯。作息不规律会导致疲劳进一步加重，从而促使机体能量消耗、代谢产物堆积和机体内环境变化等，同时也会导致体内尿酸的代谢受到影响，进而增加患痛风的危险。良好的生活习惯，可以使机体代谢保持较好的状态，是痛风患者控制病情的必要条件。

（六）辨证辨体，因人施膳。

从现代膳食结构、生活条件、膳食习惯等的变化来看，先天脾胃虚弱，或后天膳食失养，损伤脾胃是痛风发病的关键因素，脾胃失调、湿浊内生是痛风反复不愈的症结所在。痛风饮食关键在于调理脾胃，建议多食白扁豆、玉米须、麦芽、山药、芡实、大枣、陈皮、山楂、五指毛桃、茯苓等。脾主肌肉，选择和缓、低强度、少量、持续的运动方式，可以使筋骨舒展，脾胃得健。结合患者的体质特征和临床症状，根据常见中医证

型，合理膳食。

湿浊证，常见于高尿酸血症期和痛风间歇期，该类人群以痰湿体质多见，应避免寒冷诱发痛风的急性发作，严格控制肥甘厚味，即限制嘌呤和蛋白质的总摄入量，蛋白质<1.0克/公斤体重/天）为宜，低盐膳食，尤其避免食用甜、油腻、酸、涩食物；可食用薏苡仁、陈皮、茯苓代茶饮。

湿热证，常见于急性痛风性关节炎期，该类人群以湿热体质多见，除严格限制嘌呤、蛋白质的摄入之外，尤其应该限盐和烟酒，避免外感风寒、风热诱发痛风的急性发作，多食山竹、西瓜、木瓜等，可用赤小豆、木瓜、薏苡仁等煮汤饮用。

痰瘀证，常见于痛风间歇期及慢性痛风性关节炎期，该类人群多见瘀血和痰湿体质。患者应多饮水，严格限制高脂、高胆固醇食物和高盐膳食，可食用黑木耳、山楂、桃仁等。

脾肾亏虚证，常见于慢性痛风性关节炎期及痛风性肾病期，该类人群以阳气亏虚体质多见，宜食温热性食物，可食生姜、当归、黄芪、茯苓、核桃仁、荔枝肉、薤白等温热性的食物。

（七）因地因时，择膳相宜。

我国幅员辽阔，不同地区膳食习惯和方式差异较大。沿海地区有长期食用海产品等习惯，广东有以高嘌呤食材为主的老火煲汤膳食习惯；内陆地区包括新疆多以牛羊肉为主；西藏以及四川阿坝州等高原地区主要消费砖茶、酥油、青稞、牛羊肉等食品，红肉类食物摄入量较多，蔬果类食物消费量较低，饮水量较少。富含高嘌呤食物的膳食习惯是诱发痛风的重要因素，因此要因地制宜，构建合理的膳食结构，养成良好的膳食习惯。

因时制宜，分季调理。痛风性关节炎遇冷容易诱发，在气

候冷热交替的秋冬、夏秋季节要注意保暖，夏季注意空调温度不要过低。

春季养肝，起居应夜卧早起，适寒温，膳食清淡、爽口，以每日所需能量为基础摄入碳水化合物，多吃含有丰富维生素、膳食纤维的蔬菜和水果。夏季暑热，食物以清淡、营养丰富、易消化为好，多吃丝瓜、冬瓜等，少吃海鲜、动物内脏、部分肉类及啤酒，少吃生冷，尤其是冰镇食品。秋季暑气渐消，燥气当道，起居应早卧早起，情志上要安定平和，少吃鱼、虾、螃蟹，忌烟酒，多吃莲子、莲藕、荸荠、百合等甘凉、生津、润燥之品。冬季温补，起居应早卧晚起，居处宜保暖，注意御寒，膳食上控制火锅、烤串、肉汤等摄入。

附录 1

常见食物嘌呤含量

一般将食物按嘌呤含量分为四类，供选择食物时参考，详见表 1-1。

第一类：含嘌呤高，每 100g 含 150 ~ 1000mg/100g。

第二类：含嘌呤较高，每 100g 含 75 ~ 150mg/100g。

第三类：含嘌呤较低，每 100g 含 30 ~ 75mg/100g。

第四类：含嘌呤低，每 100g 含量 < 30mg/100g。

表 1-1 常见食物按嘌呤含量分类^a（单位：mg/100g）

嘌呤含量	分类	食物举例
150 ~ 1000	第一类（高嘌呤）	肝、脑、肾、胰脏；沙丁鱼、凤尾鱼、鱼子；浓肉汤
75 ~ 150	第二类（较高嘌呤）	牛肉、牛舌、猪肉、绵羊肉、兔；鸭、鹅、鸽子、鹌鹑、野鸭、火鸡、野鸡；鲤鱼、鳊鱼、大比目鱼、鲈鱼、鳗鱼、贝壳类水产；扁豆、干豆类、干豌豆；鸡汤、肉汤
30 ~ 75	第三类（较低嘌呤）	四季豆、青豆、鲜豌豆、菜豆；菠菜、芦笋、菜花、龙须菜、蘑菇；青鱼、鲱鱼、鲑鱼、金枪鱼、白鱼、鳕鱼、龙虾、螃蟹；鸡肉、羊肉；花生、麦片、麦麸面包
<30	第四类（低嘌呤）	奶类、奶酪、蛋类；水果、蔬菜类（除第三类中的蔬菜）；可可、咖啡、茶、豆浆

a: 分类依据《中国营养科学全书》第 2 版

表 1-2 常见食物嘌呤含量表^b (单位: mg/100g)

谷类及制品					
面包(带皮)	51	油条	19	油炸糕	21
面包(去皮)	50	雪花粉(润良牌)	18	肉粽子	18
花卷	45	饺子粉(鹤泉牌)	17	薏米	15
全麦粉	42	虎皮糕	13	粽子	12
麻花	39	长白糕	13	煎饼(玉米味)	46
富强粉	37	黑米	63	玉米面发糕	19
煎饼(大米味)	36	糯米	50	玉米面	12
馒头	27	江米	48	小饺子	10
油饼	27	大米	44	大饺子	8
烧饼	27	稻花香米	41	大麦	47
北大荒饺子粉	26	五常香米	34	八家子小米	20
面粉	26	六三九米	35	小米	20
小麦粉(绍兴)	25	普通大米	35	黄米	16
小麦粉(杭州)	22	糙米	35	燕麦	59
挂面	21	红米	33	荞麦	34
高筋粉	21	粳米	31	雪饼	28
高粱米	15				
薯类、淀粉及制品					
甘薯(紫心, 杭州)	24	红薯(红心, 杭州)	12	粉条	2
甘薯(红心, 杭州)	19	木薯	10	番薯粉干	2
地瓜	13	土豆淀粉	5		
马铃薯	13	拉皮	3		
干豆类及制品					
干豆腐(南豆腐)	94	豆腐渣	109	生豆浆(5%, 无	18

黄豆	218	内酯豆腐	100	糖) 生豆浆(2.5%, 无糖)	8
黄豆	186	豆制品	89	绿豆	196
黑豆	170	水豆腐(北豆 腐)	68	红小豆	156
豆粉	167	生豆浆(20%, 无糖)	63	白芸豆	125
腐竹	160	生豆浆(15%, 无糖)	46	花芸豆	118
豆皮	157	生豆浆(10%, 无糖)	29	蚕豆	307
纳豆	110	熟豆浆(甜)	29	微豆	175

蔬菜类及制品

胡萝卜	17	苦瓜	12	菜心	17
水萝卜	14	黄瓜	11	油菜	17
红萝卜	13	木瓜	7	生菜	16
白萝卜	11	尖椒	6	茼蒿	15
白萝卜	9	青椒	6	黄花菜(鲜)	14
豌豆	86	冬瓜	1	大白菜	14
豇豆角	45	大葱	31	油麦菜	13
豆角	40	香葱	25	竹笋	13
黄豆芽	29	西兰花[绿菜 花]	58	莴笋	12
四季豆	23	菜花[花椰菜]	41	大头菜	10
绿豆芽	11	香椿	40	菠菜	8
南瓜	29	茴香	38	芹菜(茎)	5
蛇瓜	23	黄花菜(干)	32	莲藕	10
西葫芦	20	茭白	23	莲藕	10
番茄[西红柿]	17	空心菜	22	香芋(生)	21
倭瓜	15	香菜	21	芋头(生)	15

丝瓜	14	芥蓝	19	山药(生)	15
茄子(紫皮,长)	13	酸白菜[酸菜]	17	香芋(熟)	12

菌藻类

鲍鱼菇(干)	424	木耳(干)	166	猴头菇(鲜,熟)	50
榆黄蘑(干)	415	银耳(干)	124	茶树菇(鲜)	48
香菇(干,金钱菇)	405	杏鲍蘑(鲜)	94	白灵菇(鲜)	39
香菇(干,花菇)	357	平菇(鲜)	89	木耳(发后)	38
茶树菇(干)	293	滑子蘑(鲜,熟)	84	香菇(鲜)	37
竹荪(干)	285	滑子蘑(鲜)	73	榛蘑(鲜)	23
元蘑(干)	267	鸡腿蘑(干)	68	鸡腿蘑(鲜)	21
姬松茸(干)	226	金针菇(鲜)	59	紫菜(干)	415
滑子蘑(干)	205	白玉菇(鲜)	56	海苔	249
白灵菇(干)	201	猴头菇(鲜)	53	裙带菜(干)[海芥菜]	136
榛蘑(干)	186	黄蘑(鲜)	52	海木耳(干)	90
猴头菇(干)	178	口蘑(鲜)	50	海带根	17

水果类及制品

香梨	5	菇娘	25	大芒果	12
大头梨	4	提子	9	小芒果	11
苹果	1	巨峰葡萄	8	菠萝	11
桃	14	马奶葡萄	7	龙眼(干)[桂圆]	7
大枣	13	蜜橘	9	香蕉	7
樱桃	11	胡柚(杭州,衢州,常山)	4	木瓜	4
杨梅	10	砂糖橘	5	香瓜	7
油桃	5	橘子	4	伊丽莎白瓜	7
李子	5	荔枝(干)	20	西瓜	6
杏	5	火龙果[仙蜜果、红龙果]	13		

坚果、种子类

野生榛子(熟)	76	核桃(熟)	40	夏威夷果(熟)	26
		香榧(熟, 干,			
松子(熟)	75	绍兴诸暨枫	37	鲍鱼果(熟)	16
		桥)			
开心果(熟)	70	栗子(熟)	35	花生(熟)	85
腰果(熟)	80	小野杏(熟)	34	白芝麻(熟)	66
大杏仁(熟)	45	杏仁(熟)	32	南瓜子(熟)	61
开口大榛子(熟)	42	碧根果(熟)	32	黑芝麻(熟)	43
葵花子(熟)	27				

畜肉类及制品

猪肥肠(熟)	296	猪血	40	鸡肚(熟)	229
猪肝	275	牛肝	251	鸡胗	218
猪肺	272	牛肉干	127	鸡肉(鸡胸)	208
猪肚(熟)	252	牛肉	105	烧鸡(熟)	188
				金锣鸡肉肠(肉	
猪肾	239	牛肉火腿肠	85	粒多)	175
猪胰	234	牛肉松	71	乌鸡肉(生)	173
干肠(秋林)	215	牛肉汤	70	鸡心	168
		牛骨头汤(火			
猪舌(熟)	186	锅后)	53	乌鸡肉(熟)	159
猪心	170	牛蹄肉筋	40	鸭肝(熟)(北	398
				京)	
		牛骨头汤(火			
野猪肉(熟)	169	锅前)	4	鸭肠(熟)	346
猪肉	138	羊肝(生)	228	鸭胗(熟)	316
猪手(熟)	134	羊肝(熟)	227	鸭脑(熟)	227
金锣猪肉肠	131	羊肉串(熟)	223	烧鸭(熟)	88
叉烧肉(熟)	124	羊肉(生)	109	烧鸭(熟, 北京)	86
猪耳朵(熟)	114	驴肉(熟)	117	鹅肝(熟)	408
火腿罐头	103	兔肉(熟)	148	鹅肝	377

秋林红肠	94	狗肉(熟)	146	鹅心(熟)	259
午餐肉罐头	94	梅花鹿肉(熟)	99	鹅胗(熟)	182
双汇火腿肠	80	牛蛙腿肉	92	鹅胗(生)	169
猪肉松	76	鸡肝	317	鹅脑(熟)	140
烧鹅	89				

乳类及制品

牛奶(蒙牛)	1	酸奶(万家宝 酸奶)	8	奶酪	2
牛奶(完达山)	1	酸奶(娃哈哈 营养快线)	1	植物黄油(光明 牌)	Tr ^c
奶粉	4	酸奶(小洋人 妙恋乳)	Tr ^c		

蛋类及制品

鸡蛋(熟)	1	咸鸭蛋(熟)	Tr ^c	鹌鹑蛋(熟)	7
松花蛋(熟,鸭蛋, 皮蛋)	1	鹅蛋(熟)	1		

鱼虾蟹贝类

鲅鱼(烤)	452	草鱼	134	基围虾(生)	187
面条鱼(干)	383	比目鱼(熟)	134	青虾	180
鲭鱼	298	河鲈鱼	133	基围虾(熟)	174
凤尾鱼(香辣)	263	鱼肉松	131	小龙虾	174
泥鳅鱼	247	金昌鱼	130	龙虾(澳洲)	163
鳕鱼(烤)	230	金枪鱼(美味)	130	河蟹黄(熟)	182
海鲈鱼	227	河豚	129	河蟹黄(生)	180
鲅鱼	214	武昌鱼	128	河蟹肉(生)	167
黑鱼(熟)	214	鳝鱼	127	河蟹(生)	147
鸦片鱼	211	罗非鱼	126	河蟹肉(熟)	144
鲟鱼(熟)	202	鲤鱼	122	冬蟹(熟)	137
红头鱼	195	桂鱼	121	大闸蟹(熟)	121
鲫鱼(熟)	190	编织鱼	119	贻贝	414
鱼片(烤)	188	鳗鱼	117	毛蚶(熟)	343

鲶鱼	187	大马哈鱼	117	生蚝	282
鱼肝	185	熏鲨鱼翅(俄式)	116	缢蛏(小人仙)	276
深海鲑鱼(酱汁)	179	章鱼片	116	海兔	266
鲈鱼	175	鲟鱼	114	牡蛎	242
鱼翅(干)	174	桂鱼(熟)	111	扇贝	235
虹鳟鱼	172	甲鱼	110	蚬子(熟)	206
鱼片	169	比目鱼	104	鸳鸯贝	202
黑鱼	169	鲈鱼(熟)	85	干贝	193
三文鱼	168	沙丁鱼	82	蛏子(熟)	193
海鲈鱼(熟)	165	河豚(熟)	78	牡蛎(熟)	193
黄花鱼	165	鳕鱼	71	蚬子	180
河鲈鱼(熟)	165	多宝鱼	70	干鲍鱼	171
草鱼(熟)	162	银鳕鱼	65	鲜贝	167
刀鱼	161	晶鱼	58	蛏子	149
白鱼(熟)	160	鱼翅(发后)	36	鲜鲍鱼(熟)	112
鲫鱼	154	银鱼	23	即食鲍鱼	110
白鱼	153	大马哈鱼籽	136	鲜鲍鱼	102
棒棒鱼	149	烤虾	389	大海螺	95
怀头鱼	147	干对虾	349	小海螺	97
大马哈鱼(熏熟)	147	鲜对虾	101.5	干鲍鱼(发后)	9
金鳟鱼	146	干虾仁	345	鱿鱼	244
鲑鱼	141	江虾(熟)	265	八爪鱼	198
棒棒鱼(熟)	138	皮皮虾(生)	254	鱿鱼丝	106
梭鱼	137	江虾(生)	231	干海参(发后)	18
红线鱼	136	海米(小虾米)	220	燕窝	10
象鱼	135	皮皮虾(熟)	200	海蜇丝	9
鲜海参	8				

速食食品

水饺(三鲜馅)	145	包子(羊肉萝卜馅)	35	薯片	32
---------	-----	-----------	----	----	----

饺子(猪肉芹菜)	56	饼干	11	月饼	29
黑芝麻糊	47	米旗月饼(豆沙)	85	薯片	28
饺子(猪肉香菇馅)	42	锅巴	73	爆米花	20
方便面	36	绿豆糕	56		
饮料类					
百事可乐	1	杏仁露	1	南瓜汁	3
雪碧	1	橙汁	1	承德露露	Tr ^c
可乐	Tr ^c	沙棘汁	1	绿茶	1
芒果味果肉果汁	3	C 柚汁	1	冰红茶	1
山楂汁	2	苹果汁	1	凉茶(王老吉)	Tr ^c
菠萝汁	2	椰汁	Tr ^c	南国速溶椰子粉	2
弱碱水	Tr ^c				
糖、果脯和蜜饯、蜂蜜类					
红糖	5	蜂蜜	Tr ^c		
油脂类					
蚝油	6	大豆油	1.6		
调味品类					
海鲜酱油	58	9 度米醋	2	番茄酱	7
正阳酱油	28	豆瓣酱	77	沙拉酱	3
镇江香醋	21	葱味虾酱	45	鸡精(太太乐)	518
山西陈醋	12	颗粒花生酱	41	鸡精(家乐)	350
3.5 度米醋	3	甜面酱	10	酵母(安琪,干)	335

b: 数据来源《中国食物成分表》2019 年第 6 版/第二册。

c: Tr^c 表示未检出或微量。

附录 2

成人高尿酸血症及痛风人群的食物选择

一、食物选择

表 2.1 成人高尿酸血症及痛风人群推荐食物名单

食物类别	宜选择的品种	不宜选择的品种
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	瘦肉、去皮禽肉等适量食用	肥肉、加工肉制品、咸肉、鱼籽、蟹黄、鱿鱼、动物内脏、牡蛎、蛤蜊等海鲜水产
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	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
菌藻类	新鲜菌藻类	——
水果类	樱桃、草莓、菠萝、桃子等新鲜水果	添加糖含量高的水果制品，如果汁、水果罐头等
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、胚芽油等	棕榈油、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、不同证型推荐食药物质及新食品原料

表 2.2 高尿酸血症及痛风不同证型推荐食药物质及新食品原料

证型	推荐食药物质及新食品原料	备注
湿浊型	橘皮、生姜、赤小豆、郁李仁、茯苓、益智仁、葛根、菊苣、百合、砂仁、木瓜、黄芪	1. 在限定使用范围和剂量内作为食药物质； 2. 食用方法请咨询医生、营养指导人员等专业人员； 3. 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。
湿热型	薏苡仁、赤小豆、金银花、鱼腥草、茯苓、桑叶、葛根、芡实、山药、马齿苋、菊苣、荷叶、栀子、决明子、白扁豆、余甘子、百合、白茅根、菊花、五指毛桃#、玉米须#	
痰瘀型	橘皮、桔梗、昆布、生姜、佛手、山楂、桃仁、姜黄、当归、山药、芡实、薏苡仁、茯苓、白扁豆、赤小豆、荷叶、葛根、菊苣、莱菔子、紫苏子、莲子、甘草、罗汉果、鱼腥草、重瓣玫瑰#	
脾肾亏虚型	山药、芡实、莲子、茯苓、白扁豆、赤小豆、薏苡仁、葛根、菊苣、甘草、砂仁、大枣、龙眼肉、五指毛桃#、人参（人工种植≤5年）#、党参、黄芪	

附录 3

不同阶段不同地区不同季节食谱示例

高尿酸血症及痛风患者可结合诊断及自身表现，划分疾病阶段或证型，西医划分为高尿酸血症、痛风急性发作及痛风间歇期与慢性期，中医分为湿热型、湿浊型、痰瘀型、脾肾亏虚型等证型，且其中痛风急性发作急性期多见于湿热证，高尿酸血症及痛风间歇期与慢性期人群多见于湿浊证、痰瘀证、脾肾亏虚证。不同地区、不同季节的高尿酸血症及痛风人群，根据不同证型给予相应的食养方案，可达到精准施膳的目的。

本指南食谱按照高尿酸血症及痛风人群食养指南的基本原则，根据各地食物资源和人群膳食特点，推荐了不同证型的高尿酸血症及痛风患者适用的一日膳食食谱。食谱制作坚持食物多样、能量适宜、主食定量、蛋白适量、蔬菜丰富的原则。食谱茶饮方选用的食药物质，在能促进尿酸降低的同时，还体现了春季养肝、夏季祛暑、秋季养阴润肺、冬季温补的特点。

使用者可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、高尿酸血症及痛风间歇期

本部分食谱适合正常体重的成年男女高尿酸血症及痛风间歇期患者、轻体力活动者，一天食谱的能量在 1600 ~ 1800kcal 范围，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 ~ 30kcal/(kg·d) 适当增减食材用量调整。该食谱的食物重量均为其可食部的生重。

(一) 内陆地区。

内陆地区居民膳食，以主食、畜禽肉及奶类为主，味重色浓；馒头、烙饼、面条、饺子、窝窝头、玉米粥、小米粥等是其日常主食。本系列食谱遵循高尿酸血症患者及痛风间歇期食养原则，合理搭配内陆地区四季应季特色食材，尊重各地区传统膳食文化、保留特色膳食。内陆地区四季食谱示例见表 3.1。

表 3.1 高尿酸血症及痛风间歇期内陆地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	玉米面馒头（玉米面 30g，面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌芹菜丝（芹菜 100g）
茶饮	菊花菊苣茶（菊花*3g，菊苣*3g）
中餐	杂粮饭（大米 80g，小米 40g，薏苡仁*10g） 青椒炒肉丝（青椒 100g，猪瘦肉 50g） 醋熘白菜（白菜 100g） 春笋萝卜汤（春笋 50g，白萝卜 50g）
加餐	草莓 200g
晚餐	紫薯饭（紫薯 40g，大米 50g） 西葫芦炒鸡蛋（西葫芦 100g，鸡蛋 30g） 凉拌马兰头（马兰头 100g） 白灼芥蓝（芥蓝 100g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	蔬菜面（面条 70g，菜心 100g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌土豆丝（土豆 50g）
茶饮	桑叶葛根茶（桑叶*3g，葛根*6g）
中餐	玉米饭（大米 100g，玉米 60g） 芹菜炒肉丝（西芹 100g，猪瘦肉 50g） 油麦菜炒山药条（油麦菜 200g，鲜山药*30g，彩椒 30g）

	西红柿枸杞子鸡蛋汤（西红柿 100g，鸡蛋 20g，枸杞子*3g）
加餐	樱桃 200g
晚餐	三米饭（大米 50g，小米 20g，薏苡仁*10g） 胡萝卜拌笋丝（笋丝 100g，胡萝卜丝 20g） 蒜蓉茼蒿（茼蒿 100g） 豆腐海带汤（海带 10g，豆腐 20g，菠菜 30g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
春季食谱 3	
早餐	素包子（香菇 25g，荠菜 60g，面粉 70g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌菜心（菜心 50g）
茶饮	菊花葛根茶（菊花*3g，葛根*6g）
中餐	二米饭（大米 80g，小米 40g） 西红柿炖牛肉（西红柿 100g，瘦牛肉 50g） 芹菜炒百合（芹菜 100g，鲜百合*30g） 莲藕汤（莲藕 50g，胡萝卜 20g，小白菜 100g）
加餐	菠萝 200g
晚餐	蔬菜面（面条 70g，油菜 50g） 菊苣炒鸡蛋（鲜菊苣叶*150g，鸡蛋 50g） 香干莴笋（莴笋 150g，豆腐干 50g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1670~1730kcal。蛋白质 66~71g，碳水化合物 241~258g，脂肪 46~49g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质。</p>	
夏季食谱 1	
早餐	紫薯馒头（紫薯 30g，面粉 40g） 荷包蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌黄瓜（黄瓜 100g）
茶饮	金银花菊苣茶（金银花*3g，菊苣*3g）
中餐	紫薯饭（紫薯 50g，大米 100g） 三味茄子（茄子 100g，香菜 20g，猪瘦肉 50g） 清炒芥蓝（芥蓝 200g）

	丝瓜鸡蛋汤 (丝瓜 100g, 鸡蛋 20g)
加餐	桃子 200g
晚餐	蒸南瓜 100g 冬瓜薏苡山楂粥 (冬瓜 100g, 薏苡仁*20g, 山楂*6g, 橘皮*3g, 大米 50g) 凉拌蒜蓉茄子 (茄子 200g, 彩椒 50g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
夏季食谱 2	
早餐	土豆丝饼 (土豆 50g, 百合*10g, 全麦面粉 60g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (300mL) 凉拌海带丝 (海带丝 50g)
茶饮	金银花葛根茶 (金银花*3g, 葛根*3g)
中餐	菠菜面 (菠菜 20g, 菊苣叶*20g, 面粉 100g) 西兰花炒肉片 (西兰花 100g, 瘦牛肉 50g) 西红柿炒西葫芦 (西红柿 100g, 西葫芦 200g)
加餐	李子 150g
晚餐	紫薯饭 (紫薯 40g, 大米 30g) 素炒三丝 (胡萝卜丝 50g, 黄瓜丝 100g, 青椒丝 50g) 蒜蓉红薯尖 (红薯叶 100g) 西红柿鸡蛋汤 (西红柿 100g, 鸡蛋 20g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
夏季食谱 3	
早餐	双色花卷 (面粉 70g, 南瓜 60g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (300mL) 凉拌苦菊 (苦菊 150g)
茶饮	金银花荷叶茶 (金银花*3g, 荷叶*3g)
中餐	荷叶玉米饭 (鲜荷叶*1 张, 大米 100g, 玉米 20g) 土豆丝炒肉 (土豆丝 50g, 瘦猪肉 50g) 白灼空心菜 (空心菜 150g) 木耳豆腐汤 (豆腐 50g, 木耳 20g)
加餐	水蜜桃 200g

晚餐	家常炒饼（饼丝 100g，圆白菜 40g） 长豆角烧茄子（茄子 100g，豆角 100g） 白菜鸡蛋汤（白菜 100g，鸡蛋 30g，茯苓*15g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
注： 1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1550~1830kcal。蛋白质 65~77g，碳水化合物 220~265g，脂肪 46~51g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。 2. *为食谱中用到的食药物质。	
秋季食谱 1	
早餐	枸杞双色馒头（全麦面粉 60g，玉米面 20g，枸杞子*6g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 拌紫甘蓝（紫甘蓝 100g）
茶饮	百合葛根茶（百合*6g，葛根*6g）
中餐	紫薯饭（紫薯 50g，大米 50g） 芹菜炒鸡丝（芹菜 100g，去皮鸡肉 50g） 西红柿炒西葫芦（西红柿 100g，西葫芦 100g） 冬瓜玉米豆腐汤（冬瓜 50g，鲜玉米 60g，玉米须 20g，茯苓*15g，豆腐 50g）
加餐	桔子 200g
晚餐	杂粮薄饼（莜麦面粉 30g，面粉 20g） 百合粥（鲜百合*30g，大米 20g） 清炒油菜（油菜 200g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 2	
早餐	玉米面馒头（玉米面 40g，面粉 40g，茯苓粉*3g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌萝卜丝（白萝卜 100g）
茶饮	百合菊苣茶（百合*6g，菊苣*6g）
中餐	紫薯饭（紫薯 430g，大米 350g） 西兰花炒牛肉（西兰花 200g，瘦牛肉 50g） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 100g） 丝瓜鸡蛋汤（丝瓜 100g，鸡蛋 20g）
加餐	火龙果 100g

晚餐	青菜面（面粉 50g，青菜 50g） 素炒空心菜（空心菜 200g） 洋葱拌西兰花（西兰花 100g，洋葱 50g，猪瘦肉 20g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 3	
早餐	鸡蛋饼（面粉 70g，鸡蛋 50g，菊苣叶粉*20g，圆白菜 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌莴笋丝（莴笋 100g）
茶饮	山楂薏苡仁饮（山楂*6g，薏苡仁*6g）
中餐	杂粮饭（紫米 50g，大米 70g，薏苡仁*10g） 青椒炒肉丝（青椒 150g，猪瘦肉 50g） 白灼生菜（生菜 100g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 100g，鸡蛋 20g）
加餐	木瓜 200g
晚餐	杂粮锅盔（全麦面粉 20g，面粉 50g） 蒜香西兰花（西兰花 100g） 凉拌蒜蓉茄子（茄子 200g，彩椒 50g） 小白菜豆腐汤（小白菜 150g，豆腐 50g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1470~1850kcal。蛋白质 60~77g，碳水化合物 191~270g，脂肪 47~51g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质。</p>	
冬季食谱 1	
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） 洋葱拌黄瓜（洋葱 50g，黄瓜 50g）
茶饮	姜枣茶（生姜*3g，大枣*3g，薏苡仁*6g）
中餐	杂粮饭（大米 70g，小米 20g，薏苡仁*10g） 鱼香肉丝（青椒 25g，胡萝卜 100g，猪瘦肉 50g） 韭菜莴笋丝（韭菜 50g，莴笋 100g） 白菜豆腐汤（白菜 100g，北豆腐 50g）
加餐	石榴 200g

晚餐	蒸南瓜（南瓜 150g） 西红柿鸡蛋疙瘩汤（西红柿 50g，鸡蛋 20g，全麦面粉 70g） 爆炒圆白菜（圆白菜 200g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 2	
早餐	青菜包（包菜 30g，鲜香菇 10g，面粉 70g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌胡萝卜丝（胡萝卜 100g）
茶饮	生姜葛根茶（生姜*3g，葛根*6g）
中餐	玉米饭（玉米 30g，大米 100g） 西兰花炒牛肉（西兰花 100g，瘦牛肉 50g） 豆豉鲑鱼油麦菜（鲑鱼 20g，油麦菜 200g） 萝卜虾皮汤（白萝卜 50g，虾皮 2g）
加餐	橙子 200g
晚餐	杂粮馒头（玉米面 30g，小麦面粉 15g，黑麦面粉 15g，淀粉 10g） 蒜蓉金针菇（金针菇 100g） 西红柿炒菜花（西红柿 100g，菜花 100g） 冬瓜丸子汤（冬瓜 100g，猪肉馅 50g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 3	
早餐	菜团子（菠菜 150g，玉米粉 70g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 木耳拌西芹（木耳 10g，西芹 100g）
茶饮	生姜菊苣茶（生姜*3g，菊苣*6g）
中餐	二米饭（大米 70g，小米 30g） 木须肉（去皮鸡肉 50g，黄瓜 50g，鸡蛋 20g，木耳 10g） 白灼菜心（菜心 100g） 冬瓜萝卜汤（白萝卜 50g，冬瓜 50g，鸡蛋 10g）
加餐	柚子 200g
晚餐	玉米南瓜饼（玉米面 30g，南瓜 60g，面粉 40g） 清炒芥菜（芥菜 100g） 黑胡椒炒牛肉（瘦牛肉 30g，洋葱 50g，胡萝卜 40g，甜椒 10g，黑胡椒*1g，生姜*3g） 上汤娃娃菜（娃娃菜 100g）

油、盐	植物油 25g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1700~1810kcal。蛋白质 70~75g, 碳水化合物 235~255g, 脂肪 51~64g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 10%~20%, 碳水化合物 50%~60%, 脂肪 20%~30%。 2. *为食谱中用到的食药物质。	

(二) 沿海地区。

沿海大部分地区主食以大米为主, 膳食方面讲究荤素搭配。食物多样、蔬菜水果豆制品丰富、鱼虾水产多, 烹调多清淡少盐, 具有“东方健康膳食模式”的特点。广东等沿海地区气候潮湿, 食养多采用健脾祛湿的食材。本系列食谱遵循高尿酸血症患者及痛风间歇期食养原则, 合理搭配沿海地区四季应季特色食材, 尊重各地区传统膳食文化、保留特色膳食。沿海地区四季食谱示例见表 3.2。

表 3.2 高尿酸血症及痛风间歇期沿海地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	青菜包 (芥菜 50g, 胡萝卜 20g, 面粉 60g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (300mL) 凉拌豆腐丝 (豆腐丝 50g, 香菜 20g)
茶饮	菊花枸杞菊苣茶 (菊花*3g, 枸杞子*3g, 菊苣*3g)
中餐	玉米饭 (玉米 30g, 大米 100g) 芹菜炒肉丝 (西芹 100g, 猪瘦肉 50g) 蒜蓉茼蒿 (茼蒿 100g) 西红柿鸡蛋汤 (西红柿 100g, 鸡蛋 20g)
加餐	樱桃 200g
晚餐	二米饭 (大米 40g, 小米 30g) 爆炒卷心菜 (卷心菜 200g) 凉拌海蜇头 (海蜇 100g, 黄瓜 30g) 萝卜虾皮汤 (虾皮 3g, 白萝卜 100g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g

春季食谱 2	
早餐	山药陈皮小米粥（山药*60g，葛根*10g，小米 60g，大枣*2g，陈皮*2g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌莴笋（莴笋 100g，洋葱 50g）
茶饮	菊花菊苣葛根茶（菊花*3g，菊苣*3g，葛根*6g）
中餐	杂粮饭（黑米 30g，大米 70g） 莴笋炒肉丝（莴笋 100g，猪瘦肉 50g） 葱爆海参（海参 50g，莲藕 100g，大葱 30g） 芥菜马蹄汤（芥菜 100g，马蹄 50g）
加餐	草莓 200g
晚餐	杂粮饭（玉米 20g，大米 50g） 猪血炒菊苣（鲜菊苣叶*100g，猪血 50g） 凉拌双丝（胡萝卜丝 100g、芹菜丝 50g） 青菜汤（上海青 100g，豆腐 50g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
春季食谱 3	
早餐	鸡蛋苕粉（鸡蛋 50g，苕粉 60g，生菜 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌黄豆芽（黄豆芽 50g）
茶饮	桑叶菊苣茶（桑叶*3g，菊苣*3g）
中餐	杂粮饭（紫米 30g，大米 70g） 蒜蓉西兰花（西兰花 100g） 黄瓜炒肉片（去皮鸡胸肉 50g，黄瓜 100g） 西红柿玉米鸡蛋汤（西红柿 100g，玉米 30g，鸡蛋 20g）
加餐	苹果 200g
晚餐	马齿苋金银花薏苡仁粥（鲜马齿苋*15g，薏苡仁*20g，金银花*6g，大米 60g） 醋熘白菜（白菜 200g） 凉拌豆腐丝（豆腐丝 50g，香菜 20g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
注： 1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1700~1790kcal。蛋白质 69~83g，碳水化合物 237~246g，脂肪 48~53g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。	

2. *为食谱中用到的食药物质。

夏季食谱 1

早餐	鸡蛋肠粉（粘米粉 50g，玉米淀粉 25g，鸡蛋 50g，生菜 100g） 脱脂牛奶（300mL）
茶饮	金银花栀子茶（金银花*3g，栀子*3g）
中餐	荷叶玉米饭（鲜荷叶*半张，大米 80g，玉米 20g） 苦瓜炒肉（苦瓜 100g，猪瘦肉 50g） 西红柿炒瓠瓜（西红柿 100g，瓠瓜 100g） 丝瓜豆腐汤（丝瓜 150g，豆腐 50g）
加餐	桃子 200g
晚餐	紫薯小米粥（紫薯 40g，百合*10g，小米 40g） 白灼芥蓝（芥蓝 100g） 木须肉（去皮鸡肉 30g，黄瓜 30g，鸡蛋 20g，木耳 10g） 青椒茄丁包（青椒 30g，茄子 100g，面粉 50g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g

夏季食谱 2

早餐	蒸米糕（大枣*4 颗，小米面 70g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌黄瓜丝（黄瓜 100g）
茶饮	金银花薏苡仁茶（金银花*3g，薏苡仁*6g）
中餐	二米饭（大米 50g，小米 30g） 豇豆炒鸡肉丝（长豆角 100g，去皮鸡肉 50g） 西红柿炒茄子（西红柿 100g，茄子 100g，青椒 20g） 苦瓜豆腐汤（苦瓜 100g，豆腐 50g，海带 20g）
加餐	火龙果 200g
晚餐	杂粮饭（玉米 30g，大米 40g） 佛手瓜炒肉丝（佛手瓜 100g，猪瘦肉 30g） 蒜蓉炒苋菜（苋菜 100g） 莲藕青菜汤（莲藕 50g，茯苓*15g，胡萝卜 50g，娃娃菜 100g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g

夏季食谱 3

早餐	茴香苗包子（茴香苗 50g，鸡蛋 50g，面粉 50g） 芹菜百合粥（芹菜 100g，鲜百合*30g，枸杞子*2g，大米 20g） 脱脂牛奶（300mL）
----	---

茶饮	金银花菊苣茶（金银花*3g，菊苣*3g）
中餐	紫薯饭（紫薯 50g，大米 50g） 清蒸鳕鱼（去皮鳕鱼 50g） 黑木耳炒苦瓜（木耳 20g，平菇 30g，苦瓜 100g） 海带豆腐汤（海带 50g，豆腐 50g）
加餐	杨桃 200g
晚餐	杂粮饭（玉米 20g，大米 50g） 丝瓜炒肉（丝瓜 200g，瘦肉 50g） 蒜蓉红薯叶（红薯叶 100g） 冬瓜萝卜汤（白萝卜 60g，冬瓜 60g，薏苡仁*15g，鸡蛋 10g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1650~1830kcal。蛋白质 66~72g，碳水化合物 230~269g，脂肪 49~52g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质。</p>	
秋季食谱 1	
早餐	百合粥（鲜百合*30g，大米 30g，玉竹*6g，枸杞子*2g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌莴笋丝（莴笋 100g）
茶饮	百合葛根茶（百合*6g，葛根*6g）
中餐	杂粮饭（大米 70g，小米 20g，薏苡仁*10g） 拌海藻（海藻 50g） 木耳芹菜炒瘦肉（木耳 30g，芹菜 100g，猪瘦肉 50g） 豆腐海带汤（海带 10g，豆腐 20g，菠菜 30g）
加餐	猕猴桃 200g
晚餐	二米饭（大米 40g，小米 30g） 葱爆海参（海参 100g，大葱 30g） 洋葱炒西红柿（洋葱 100g，西红柿 100g） 丝瓜鸡蛋汤（丝瓜 100g，鸡蛋 20g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 2	
早餐	玉米面馒头（玉米粉 40g，面粉 40g）

	煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 清炒卷心菜（卷心菜 100g）
茶饮	百合菊苣茶（百合*6g，菊苣*6g）
中餐	杂粮米饭（黑米 20g，大米 60g，小米 20g） 丝瓜炒肉片（丝瓜 100g，猪瘦肉 50g） 西芹炒百合（西芹 150g，鲜百合*50g，胡萝卜 50g，枸杞子*3g） 萝卜虾皮汤（白萝卜 50g，虾皮 2g）
加餐	葡萄 200g
晚餐	二米饭（大米 40g，小米 30g） 莴笋炒肉片（莴笋 100g，瘦牛肉 20g） 莲藕汤（莲藕 50g，胡萝卜 20g，小白菜 100g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 3	
早餐	鸡蛋肠粉（粘米粉 40g，玉米淀粉 30g，鸡蛋 50g，生菜 100g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌胡萝卜丝（胡萝卜 100g）
茶饮	山药薏苡仁饮（山药*6g，薏苡仁*6g）
中餐	杂粮米饭（大米 70g，小米 20g，青稞 10g） 平菇西兰花炒肉丝（平菇 100g，西兰花 100g，去皮鸡肉 40g） 竹荪丝瓜汤（竹荪 20g，丝瓜 100g）
加餐	梨 200g
晚餐	紫薯饭（紫薯 40g，大米 30g） 拍黄瓜（黄瓜 100g） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 100g） 冬瓜薏苡仁豆腐汤（豆腐 50g，冬瓜 100g，香菜 10g，薏苡仁*10g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1580~1740kcal。蛋白质 61~80g，碳水化合物 235~264g，脂肪 47~49g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质。</p>	
冬季食谱 1	
早餐	桃仁橘皮粥（桃仁*6g，薏苡仁*15g，橘皮*3g，大米 20g）

	胡萝卜鸡蛋饼（胡萝卜 100g，鸡蛋 50g，面粉 60g） 清炒卷心菜（卷心菜 100g）
茶饮	生姜桑椹茶（生姜*3g，桑椹*6g）
中餐	黑米饭（黑米 30g，大米 70g） 西兰花炒肉丝（西兰花 100g，去皮鸡肉 50g，胡萝卜 50g） 西红柿炒丝瓜（西红柿 100g，丝瓜 100g） 海带冬瓜薏苡仁汤（海带 30g，冬瓜 100g，薏苡仁*15g）
加餐	橙子 200g
晚餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 50g，小米 10g） 洋葱木耳西芹炒牛肉（洋葱 30g，木耳 20g，芹菜 100g，瘦牛肉 30g） 上汤娃娃菜（娃娃菜 100g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 2	
早餐	玉米面发糕（玉米面 25g，面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌萝卜丝（萝卜 100g）
茶饮	生姜葛根茶（生姜*3g，葛根*6g）
中餐	二米饭（大米 70g，小米 30g） 冬笋炒肉片（冬笋 100g，猪瘦肉 50g） 白菜丝拌海蜇（海蜇皮 100g，白菜丝 100g） 芥菜蛋花汤（芥菜 100g，鸡蛋 30g）
加餐	柚子 200g
晚餐	紫薯饭（紫薯 40g，大米 30g） 蒜苔炒肉丝（蒜苔 100g，牛肉丝 30g） 蒜泥茄子（茄子 100g） 木耳豆腐汤（豆腐 50g，木耳 20g，黄瓜 100g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 3	
早餐	鸡蛋肠粉（粘米粉 50g，玉米淀粉 25g，鸡蛋 50g，生菜 100g） 脱脂牛奶（300mL） 素炒空心菜（空心菜 100g）
茶饮	生姜菊苣茶（生姜*3g，菊苣*6g）
中餐	紫薯饭（紫薯 50g，大米 50g） 鱼香茄子（茄子 200g，猪瘦肉 50g，胡萝卜 50g）

	手撕包菜（卷心菜 100g） 冬瓜萝卜汤（白萝卜 60g，冬瓜 60g，鸡蛋 10g）
加餐	橘子 200g
晚餐	全麦面（全麦面粉 100g） 土豆炖鸡块（去皮鸡肉 30g，土豆 30g，葱 1 段） 山药木耳炒莴笋（山药*30g，木耳 20g，莴笋 100g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
注： 1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1650~1720kcal。蛋白质 66~78g，碳水化合物 231~254g，脂肪 42~52g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。 2.*为食谱中用到的食药物质。	

（三）高原地区。

包括青海、西藏和四川西部，全国监测数据显示这些地区高尿酸血症发病较高，针对该地区居民日常膳食的主要构成有糌粑、大米面粉、肉类和奶类。建议这些地区居民适量摄取牛羊肉，并补充优质的植物蛋白，如大豆蛋白，同时尽量增加蔬菜水果的摄入。

表 3.3 高尿酸血症及痛风间歇期高原地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	全麦馒头（全麦面粉 70g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌土豆丝（土豆 50g）
茶饮	葛根菊苣茶（葛根*3g，菊苣*3g）
中餐	杂粮饭（糙米 40g，大米 60g，薏苡仁*10g） 豆角炒肉丝（豆角 100g，瘦猪肉 50g，青椒 50g） 清炒甘蓝（甘蓝 100g） 丝瓜蛋汤（丝瓜 100g，鸡蛋 30g）
加餐	草莓 200g
晚餐	紫薯饭（紫薯 40g，大米 60g）

	西红柿炒茄子(西红柿 100g, 茄子 100g, 青椒 50g) 青菜汤(青菜 100g, 豆腐 60g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
春季食谱 2	
早餐	山药陈皮小米粥(山药*60g, 葛根*10g, 小米 60g, 大枣*2g, 陈皮*2g) 煮鸡蛋(鸡蛋 50g) 脱脂牛奶(300mL) 清炒芥蓝(芥蓝 100g)
茶饮	桑叶菊花茶(桑叶*3g, 菊花*3g)
中餐	杂粮饭(黑米 20g, 糙米 60g, 小米 20g) 青椒炒鸡肉丝(青椒 100g, 去皮鸡肉 50g) 芥菜拌豆腐(芥菜 100g, 豆腐 50g) 黄瓜木耳汤(黄瓜 100g, 木耳 10g)
加餐	苹果 200g
晚餐	玉米面馒头(玉米面 40g, 面粉 40g, 茯苓粉*3g) 洋葱拌黄瓜(洋葱 50g, 黄瓜 100g) 蒜蓉油麦菜(油麦菜 100g) 白菜豆腐汤(白菜 100g, 豆腐 50g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
春季食谱 3	
早餐	双色花卷(面粉 70g, 南瓜 30g) 煮鸡蛋(鸡蛋 50g) 脱脂牛奶(300mL) 凉拌黄瓜丝(黄瓜 100g)
茶饮	桑叶菊苣茶(桑叶*3g, 菊苣*3g)
中餐	全麦面条(面粉 100g, 菊苣叶粉*40g) 芹菜炒牦牛肉(西芹 150g, 青椒 50g, 瘦牛肉 50g) 蒜蓉油麦菜(油麦菜 100g) 春笋萝卜汤(春笋 100g, 白萝卜 100g)
加餐	樱桃 200g
晚餐	杂粮饭(大米 50g, 燕麦 30g) 醋熘白菜(白菜 100g) 西红柿炒鸡蛋(西红柿 100g, 鸡蛋 30g) 冬瓜薏苡仁豆腐汤(豆腐 50g, 冬瓜 100g, 香菜 10g, 薏苡仁*10g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g

注:

1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1650~1750kcal。蛋白质 64~72g, 碳水化合物 233~255g, 脂肪 49~52g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 10%~20%, 碳水化合物 50%~60%, 脂肪 20%~30%。

2. *为食谱中用到的食药物质。

夏季食谱 1

早餐	糍粑(花生粉 20g, 白糯米粉 60g) 煮鸡蛋(鸡蛋 50g) 脱脂牛奶(300mL) 黄瓜拌木耳(黄瓜 100g, 木耳 10g)
茶饮	金银花栀子茶(金银花*3g, 栀子*3g)
中餐	二米饭(大米 70g, 小米 30g) 蒜蓉西兰花(西兰花 100g, 胡萝卜 50g) 青椒牛肉丝(青椒 100g, 牛肉 50g) 丝瓜鸡蛋汤(丝瓜 100g, 鸡蛋 30g)
加餐	苹果 200g
晚餐	小米山药南瓜粥(小米 50g, 山药*50g, 大枣*2g, 南瓜 150g) 西红柿炒豆腐(西红柿 50g, 豆腐 50g) 蒜蓉空心菜(空心菜 200g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g

夏季食谱 2

早餐	全麦面包(全麦面粉 30g, 高筋面粉 40g) 煮鸡蛋(鸡蛋 50g) 脱脂牛奶(300mL) 西芹拌百合(芹菜 100g, 百合*30g)
茶饮	金银花葛根茶(金银花*3g, 葛根*3g)
中餐	紫米饭(大米 60g, 紫米 40g) 苦瓜炒肉片(苦瓜 200g, 猪瘦肉 50g, 青椒 50g) 凉拌茄子(100g) 海参木耳汤(海参 50g, 木耳 20g)
加餐	西瓜 200g
晚餐	杂粮饭(大米 20g, 小米 10g, 青稞 10g) 松仁玉米(松子仁 5g, 鲜玉米 100g) 洋葱拌甘蓝(洋葱 50g, 甘蓝 50g) 冬瓜丸子汤(冬瓜 60g, 猪瘦肉 30g, 玉米淀粉 20g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g

夏季食谱 3	
早餐	玉米面馒头（玉米面 40g，面粉 40g，茯苓粉*3g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌马齿苋（马齿苋*100g）
茶饮	金银花菊苣茶（金银花*3g，菊苣*3g）
中餐	黑米饭（黑米 40g，大米 40g） 蒜苔炒牛肉（蒜苔 150g，瘦牛肉 50g） 西红柿炒茄子（西红柿 100g，茄子 100g，青椒 50g） 莲藕蔬菜汤（莲藕 50g，胡萝卜 50g，娃娃菜 100g，赤小豆*15g）
加餐	火龙果 200g
晚餐	蔬菜面（面条 80g，菊苣叶*50g，菠菜 100g，豆腐 50） 干煸肉末四季豆（猪瘦肉 20g，四季豆 100g，青椒 50g） 蒸南瓜（南瓜 100g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
注： 1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1590~1790kcal。蛋白质 69~75g，碳水化合物 241~263g，脂肪 40~51g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。 2. *为食谱中用到的食药物质。	
秋季食谱 1	
早餐	蔬菜饼（面粉 70g，菊苣叶*20g，胡萝卜 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌鱼腥草（鱼腥草*100g）
茶饮	百合栀子茶（百合*6g，栀子*6g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，小米 30g，青稞 20g） 平菇炒西兰花（平菇 50g，西兰花 50g，去皮鸡肉 40g） 青椒炒豆皮（豆皮 50g，青椒 100g） 芹菜萝卜汤（芹菜 100g，白萝卜 50g，鸡蛋 20g）
加餐	梨 100g
晚餐	青稞面（青稞面粉 70g） 口蘑炒白菜（白菜 60g，口蘑 20g） 青椒炒肉丝（青椒 50g，猪瘦肉 30g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 100g，鸡蛋 20g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g

秋季食谱 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) 凉拌莴笋丝 (莴笋 100g)
茶饮	百合葛根茶 (百合*6g, 葛根*6g)
中餐	二米饭 (大米 50g, 小米 50g) 土豆炒肉丝 (土豆 50g, 瘦猪肉 50g, 青椒 50g) 花菜炒西红柿 (花菜 100g, 西红柿 100g) 豆腐青菜汤 (豆腐 30g, 白菜 100g)
加餐	橘子 200g
晚餐	紫薯米饭 (紫薯 40g, 大米 40g) 芥蓝炒牛肉 (芥蓝 100g, 瘦牛肉 30g) 清炒绿豆芽 (绿豆芽 100g) 菠菜鸡蛋汤 (菠菜 100g, 鸡蛋 20g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
秋季食谱 3	
早餐	全麦面包 (全麦面粉 40g, 高筋面粉 40g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (300mL) 凉拌秋葵 (秋葵 200g)
茶饮	百合菊苣茶 (百合*6g, 葛根*6g)
中餐	杂粮饭 (黑米 40g, 大米 60g) 芹菜炒牛肉 (芹菜 100g, 瘦牛肉 50g, 青椒 50g) 醋熘白菜 (白菜 100g) 海带豆腐汤 (海带 30g, 豆腐 50g)
加餐	李子 200g
晚餐	糍粑 (花生粉 20g, 白糯米粉 50g) 肉末豆腐 (豆腐 50g, 猪瘦肉 30g) 紫甘蓝拌白萝卜 (紫甘蓝 100g, 白萝卜 100g) 丝瓜汤 (丝瓜 100g, 鸡蛋 20g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1660~1880kcal。蛋白质 71~94g, 碳水化合物 233~249g, 脂肪 50~60g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 10%~20%, 碳水化合物 50%~60%, 脂肪 20%~30%。	

2. *为食谱中用到的食药物质。

冬季食谱 1

早餐	山药薏白粥(山药*60g, 薏白*10g, 生姜 6g, 大米 70g, 黄芪*20g) 煮鸡蛋(鸡蛋 50g) 脱脂牛奶(300mL) 凉拌土豆丝(土豆 100g)
茶饮	生姜大枣薏米茶(生姜*3g, 大枣*3g, 薏苡仁*6g)
中餐	杂粮饭(黑米 40g, 大米 60g) 鱼香肉丝(青椒 25g, 胡萝卜 100g, 猪瘦肉 50g) 清炒芥蓝(芥蓝 200g) 冬瓜丸子汤(白萝卜 100g, 猪肉馅 50g)
加餐	苹果 200g
晚餐	二米饭(大米 40g, 小米 30g) 辣椒炒茄子(青椒 50g, 茄子 150g, 去皮鸡肉 30g) 白灼生菜(生菜 100g) 西红柿黄瓜汤(西红柿 100g, 黄瓜 50g, 豆腐 30g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g

冬季食谱 2

早餐	小白菜素包(面粉 60g, 小白菜 70g, 胡萝卜 10g) 煮鸡蛋(鸡蛋 50g) 脱脂牛奶(300mL) 黄瓜拌木耳(黄瓜 50g, 木耳 10g)
茶饮	生姜葛根茶(生姜*3g, 葛根*6g)
中餐	杂粮饭(玉米 50g, 大米 50g) 冬笋炒肉片(冬笋 100g, 瘦猪肉 50g, 青椒 50g) 青椒土豆丝(青椒 50g, 土豆 100g) 西红柿金针菇豆腐汤(西红柿 100g, 金针菇 20g, 豆腐 50g)
加餐	苹果 200g
晚餐	杂粮饭(黑米 20g, 大米 60g) 洋葱木耳炒牛肉(瘦牛肉 30g, 木耳 10g, 洋葱 100g) 虎皮青椒(青椒 50g) 蘑菇萝卜汤(蘑菇 10g, 白萝卜 50g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g

冬季食谱 3

早餐	全麦面包(全麦面粉 30g, 高筋面粉 40g)
----	--------------------------

	煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 蒜蓉菠菜（菠菜 100g）
茶饮	生姜菊苣茶（生姜*3g，菊苣*6g）
中餐	杂粮饭（燕麦 40g，大米 60g） 洋葱拌木耳（洋葱 50g，木耳 30g） 冬菇肉片（冬菇 50g，瘦猪肉 50g） 青菜豆腐汤（青菜 100g，豆腐 30g）
加餐	柚子 200g
晚餐	紫薯饭（紫薯 40g，大米 40g） 芹菜炒肉丝（芹菜 100g，去皮鸡肉 20g） 醋熘白菜（白菜 100g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 100g，鸡蛋 30g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
注： 1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1670~1900kcal。蛋白质 73~86g，碳水化合物 226~267g，脂肪 49~54g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。 2. *为食谱中用到的食药物质。	

二、痛风急性及慢性关节炎期

本部分食谱适合正常体重的成年痛风急性及慢性关节炎期患者，因关节炎发作期间，体力活动受限，一天食谱的能量在 1400~1600kcal 范围。当体重过重或过轻，可以按照 25~30kcal/(kg·d) 适当增减食材用量调整。另外，该食谱的食物重量均为其可食部的生重。

（一）内陆地区。

表 3.1 痛风急性及慢性关节炎期内陆地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	玉米面馒头（玉米面 20g，面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 芹菜炒百合（芹菜 100g，鲜百合*20g）

茶饮	菊花菊苣薏苡仁茶（菊花*3g，菊苣*3g，薏苡仁*6g）
中餐	三米饭（大米 50g，小米 20g，薏苡仁*10g） 青椒炒猪血（青椒 50g，猪血 50g） 醋熘白菜（白菜 200g） 芥菜豆腐汤（芥蓝 100g，豆腐 50g）
加餐	草莓 200g
晚餐	紫薯饭（紫薯 40g，大米 40g） 西葫芦炒鸡蛋（西葫芦 100g，鸡蛋 30g） 清炒丝瓜（丝瓜 200g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	素包子（芥菜 40g，粉丝 20g，面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌土豆丝（土豆 50g）
茶饮	桑叶葛根薏苡仁茶（桑叶*3g，葛根*6g，薏苡仁*6g）
中餐	蔬菜面（面条 80g，菜心 50g） 芹菜炒豆腐（西芹 100g，豆腐 50g） 清炒油麦菜（油麦菜 200g）
加餐	樱桃 200g
晚餐	二米饭（大米 50g，小米 10g，薏苡仁*10g） 胡萝卜拌笋丝（笋丝 100g，胡萝卜丝 20g） 蒜蓉茼蒿（茼蒿 100g） 黄豆芽猪血汤（黄豆芽 50g，猪血 40g，芥菜 30g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
春季食谱 3	
早餐	芥菜小馄饨（芥菜 40g，胡萝卜 20g，面粉 60g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌菜心（菜心 50g）
茶饮	菊花葛根薏苡仁茶（菊花*3g，葛根*6g，薏苡仁*6g）
中餐	二米饭（大米 50g，小米 20g） 青椒炒猪血（青椒 100g，猪血 50g） 雪里蕻炒百合（雪里蕻 100g，鲜百合*30g，枸杞子*2g） 莲藕汤（莲藕 50g，胡萝卜 20g，小白菜 100g）
加餐	菠萝 200g

晚餐	二米饭（小米 20g，大米 30g） 蒸山药（山药*100g） 菊苣炒鸡蛋（鲜菊苣*150g，鸡蛋 70g） 素炒莴笋（莴笋 100g）
油、盐	油 20g、盐 4g
注： 1. 本本食谱可提供能量每日能量总值为 1410~1450kcal。蛋白质 55~59g，碳水化合物 199~205g，脂肪 44~47g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。 2. *为食谱中用到的食药物质。	
夏季食谱 1	
早餐	紫薯馒头（紫薯 30g，面粉 30g） 荷包蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌黄瓜（黄瓜 100g）
茶饮	金银花菊苣栀子茶（金银花*3g，菊苣*3g，栀子*3g）
中餐	烙饼（面粉 80g） 西红柿炒豆腐（西红柿 100g，豆腐 50g） 清炒芥蓝（芥蓝 100g） 胡萝卜荸荠汤（胡萝卜 50g，荸荠 50g，鸡蛋 20g）
加餐	桃子 200g
晚餐	蒸南瓜 100g 百合薏米粥（鲜百合*30g，薏苡仁*10g，大米 40g） 凉拌蒜蓉茄子（茄子 200g，彩椒 50g）
油、盐	植物油 25、盐 4g
夏季食谱 2	
早餐	土豆丝饼（土豆 30g，百合*10g，全麦面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌海带丝（海带丝 50g）
茶饮	金银花葛根栀子茶（金银花*3g，葛根*3g，栀子*3g）
中餐	蔬菜面（白菜 20g，菊苣叶*20g，面粉 70g） 丝瓜炒猪血（丝瓜 100g，猪血 50g） 西红柿炒西葫芦（西红柿 100g，西葫芦 200g） 冬瓜萝卜薏苡仁汤（白萝卜 60g，冬瓜 60g，薏苡仁*10g）
加餐	红心李 200g

晚餐	紫薯饭（紫薯 25g，大米 25g） 胡萝卜拌黄瓜（胡萝卜 50g，黄瓜 100g） 炒红薯叶（红薯叶 100g） 丝瓜汤（丝瓜 100g，鸡蛋 20g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 3	
早餐	双色花卷（面粉 50g，南瓜 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 黄瓜丝拌桔梗根（黄瓜 100g，桔梗*30g）
茶饮	金银花葛根荷叶茶（金银花*3g，葛根*3g，荷叶*3g）
中餐	荷叶玉米饭（鲜荷叶*1 张，大米 40g，玉米 20g） 西葫芦炒豆腐（西葫芦 100g，豆腐 50g） 白灼空心菜（空心菜 150g） 丝瓜木耳汤（木耳 20g，丝瓜 50g，鸡蛋 30g）
加餐	水蜜桃 200g
晚餐	二米饭（小米 20g，大米 40g） 茄子炒豆角（茄子 75g，豆角 75g） 拍黄瓜（黄瓜 100g） 白菜豆腐汤（白菜 100g，豆腐 30g，茯苓*15g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1350~1440kcal。蛋白质 46~56g，碳水化合物 186~199g，脂肪 43~47g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质。</p>	
秋季食谱 1	
早餐	枸杞子馒头（全麦面粉 40g，玉米面 20g，枸杞子*6g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 黄瓜拌紫甘蓝（紫甘蓝 50g，黄瓜 100g）
茶饮	百合葛根薏苡仁茶（百合*6g，葛根*6g，薏苡仁*6g）
中餐	紫甘薯饭（紫甘薯 30g，大米 40g） 青椒炒猪血（青椒 50g，猪血 50g） 西红柿炒西葫芦（西红柿 100g，西葫芦 100g） 冬瓜玉米豆腐汤（冬瓜 50g，鲜玉米 60g，玉米须 20g，茯苓*15g，

	豆腐 50g)
加餐	青桔 200g
晚餐	杂粮饼(莜麦面粉 20g, 面粉 30g) 山药黄精粥(鲜山药*30g, 黄精*6g, 枸杞子*3g, 大枣*2g, 大米 20g) 清炒油菜(油菜 200g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
秋季食谱 2	
早餐	玉米面馒头(玉米面 30g, 面粉 30g, 茯苓粉*3g) 脱脂牛奶(300mL) 凉拌萝卜丝(白萝卜 100g)
茶饮	百合菊苣葛根茶(百合*6g, 菊苣*6g, 葛根*6g)
中餐	菊苣面条(菊苣叶粉*20g, 面粉 90g) 蒜苔胡萝卜(蒜苔 100g, 胡萝卜 50g) 油麦菜炒山药条(油麦菜 100g, 鲜山药*20g, 彩椒 20g) 丝瓜汤(丝瓜 100g, 鸡蛋 20g)
加餐	火龙果 100g
晚餐	紫薯饭(紫薯 30g, 大米 30g) 素炒空心菜(空心菜 100g) 西红柿炒鸡蛋(西红柿 100g, 鸡蛋 50g) 小白菜豆腐汤(小白菜 150g, 豆腐 50g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
秋季食谱 3	
早餐	鸡蛋饼(面粉 60g, 鸡蛋 50g, 菊苣叶粉*20g, 圆白菜 50g) 脱脂牛奶(300mL) 凉拌莴笋丝(莴笋 100g)
茶饮	山楂葛根薏苡仁饮(山楂*6g, 葛根*6g, 薏苡仁*6g)
中餐	杂粮饭(紫米 40g, 大米 30g, 薏苡仁*10g,) 蒜苗炒豆腐(蒜苗 150g, 豆腐 50g) 白灼生菜(生菜 100g) 鸭血粉丝汤(鸭血 50g, 粉丝 20g, 香菜 10g)
加餐	青木瓜 200g
晚餐	杂粮锅盔(精白面粉 40g, 全麦面粉 20g)

	蒜香西兰花（西兰花 100g） 凉拌蒜蓉茄子（茄子 100g，彩椒 50g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 100g，鸡蛋 20g）
油、盐	油 20g、盐 4g
注： 1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1410~1580kcal。蛋白质 51~61g，碳水化合物 198~226g，脂肪 45~48g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。 2. *为食谱中用到的食药物质。	
冬季食谱 1	
早餐	玉米面馒头（玉米面 30g，面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 洋葱拌白萝卜（洋葱 50g，白萝卜 50g）
茶饮	姜枣茶（生姜*3g，大枣*3g，薏苡仁*6g，葛根*6g）
中餐	三米饭（大米 40g，小米 20g，薏苡仁*10g） 蒜苗炒猪血（蒜苗 100g，猪血 50g，彩椒 50g） 山药木耳炒莴笋（莴笋 100g，山药*30g，木耳 20g） 小白菜豆腐汤（小白菜 100g，豆腐 50g）
加餐	石榴 200g
晚餐	蒸南瓜（南瓜 150g） 西红柿鸡蛋疙瘩汤（西红柿 50g，鸡蛋 20g，全麦面粉 40g） 爆炒圆白菜（圆白菜 200g）
油、盐	油 20g、盐 4g
冬季食谱 2	
早餐	青菜包（包菜 30g，粉丝 20g，面粉 40g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌胡萝卜丝（胡萝卜 100g）
茶饮	生姜葛根菊苣茶（生姜*3g，葛根*6g，菊苣*6g）
中餐	玉米饭（玉米面 30g，大米 30g） 白菜粉条炖豆腐（白菜 100g，红薯粉丝 30g，豆腐 50g） 油麦菜炒山药条（油麦菜 200g，鲜山药*30g，彩椒 30g） 萝卜蛋汤（白萝卜 50g，鸡蛋 20g）
加餐	橙子 200g
晚餐	杂粮馒头（玉米面 30g，小麦面 10g，黑麦面 10g，淀粉 10g）

	蒜蓉油麦菜(油麦菜 100g) 西红柿炒鸡蛋(西红柿 100g, 鸡蛋 50g) 冬瓜汤(冬瓜 100g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
冬季食谱 3	
早餐	菜团子(油麦菜 150g, 玉米粉 50g, 菊苣叶粉*20g) 煮鸡蛋(鸡蛋 50g) 脱脂牛奶(300mL) 木耳西芹拌百合(木耳 10g, 西芹 100g, 鲜百合*30g)
茶饮	生姜大枣菊苣茶(生姜*3g, 大枣*3g, 菊苣*6g)
中餐	二米饭(大米 50g, 小米 20g) 洋葱木耳炒豆干(洋葱 100g, 木耳 20g, 豆腐干 50g) 白灼菜心(菜心 150g) 冬瓜萝卜汤(白萝卜 50g, 冬瓜 50g, 鸡蛋 10g)
加餐	柚子 200g
晚餐	玉米南瓜饼(玉米面 30g, 南瓜 60g, 面粉 30g) 清炒芥菜(芥菜 100g) 韭菜炒莴笋(韭菜 50g, 莴笋 100g) 上汤娃娃菜(娃娃菜 100g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
<p>注:</p> <p>1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1440~1520kcal。蛋白质 46~61g, 碳水化合物 200~214g, 脂肪 46~47g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 10%~20%, 碳水化合物 50%~60%, 脂肪 20%~30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质。</p>	

(二) 沿海地区。

表 3.2 痛风急性及慢性关节炎期沿海地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	素包子(青菜 50g, 胡萝卜 20g, 面粉 50g) 煮鸡蛋(鸡蛋 50g) 脱脂牛奶(300mL) 凉拌胡萝卜丝(胡萝卜 50g)
茶饮	菊花枸杞菊苣薏苡仁茶(菊花*3g, 枸杞子*3g, 菊苣*3g, 薏苡仁*6g)

中餐	玉米饭（玉米 20g，大米 60g） 萝卜丝拌海蜇皮（白萝卜 100g，海蜇皮 100g） 蒜蓉茼蒿（茼蒿 100g） 丝瓜枸杞豆腐汤（丝瓜 100g，豆腐 30g，枸杞子*3g）
加餐	樱桃 200g
晚餐	二米饭（大米 40g，小米 20g） 爆炒卷心菜（卷心菜 100g） 凉拌海蜇头（海蜇 100g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 100g，鸡蛋 30g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	山药陈皮小米粥（山药*60g，葛根*10g，小米 40g，大枣*2g，陈皮*2g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 黄瓜拌洋葱（黄瓜 100g，洋葱 50g）
茶饮	菊花菊苣葛根薏苡仁茶（菊花*3g，菊苣*3g，葛根*6g，薏苡仁*6g）
中餐	杂粮饭（黑米 20g，大米 60g） 油麦菜炒菊苣（油麦菜 100g，菊苣叶*50g） 莲藕炒海参（海参 50g，莲藕 100g，西兰花 30g） 芥菜豆腐汤（芥菜 100g，豆腐 50g）
加餐	草莓 200g
晚餐	杂粮饭（玉米 20g，大米 40g） 猪血炒菊苣（鲜菊苣*100g，猪血 50g） 凉拌胡萝卜（胡萝卜 100g） 青菜汤（上海青 100g，豆腐 50g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
春季食谱 3	
早餐	鸡蛋苕粉（鸡蛋 50g，苕粉 60g，生菜 50g） 脱脂牛奶（300mL） 鱼腥草凉拌莴笋（鱼腥草*20g，莴笋 100g）
茶饮	桑叶菊苣薏苡仁茶（桑叶*3g，菊苣*3g，薏苡仁*6g）
中餐	紫米饭（紫米 20g，大米 50g） 冬瓜炖豆腐（冬瓜 200g，豆腐 50g） 黄瓜拌海蜇（海蜇皮 100g，黄瓜 100g） 西红柿玉米鸡蛋汤（西红柿 100g，玉米 30g，鸡蛋 20g）

加餐	苹果 200g
晚餐	玉米薏苡仁粥（玉米 20g，薏苡仁*10g，葛根*10g，橘皮*1g，大枣*2g，大米 50g） 雪里蕻炒百合（雪里蕻 100g，鲜百合*30g，枸杞子*2g） 清炒山药（新鲜山药*50g，） 拌豆腐丝（豆腐丝 50g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
注： 1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1470~1620kcal。蛋白质 59~70g，碳水化合物 204~230g，脂肪 46~50g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。 2. *为食谱中用到的食药物质。	
夏季食谱 1	
早餐	鸡蛋肠粉（粘米粉 40g，玉米淀粉 20g，鸡蛋 50g，生菜 100g） 脱脂牛奶（300mL）
茶饮	金银花栀子余甘子茶（金银花*3g，栀子*3g，余甘子*3g）
中餐	玉米饭（玉米 20g，大米 70g） 西红柿炒瓠瓜（西红柿 100g，瓠瓜 100g） 萝卜丝拌海蜇皮（白萝卜 100g，海蜇皮 50g） 丝瓜豆腐汤（丝瓜 100g，豆腐 50g）
加餐	桃子 200g
晚餐	紫薯饭（紫薯 30g，大米 30g） 苦瓜炒蛋（苦瓜 100g，鸡蛋 30g） 凉拌胡萝卜丝（胡萝卜 100g） 海参木耳汤（海参 50g，木耳 20g，黄瓜 100g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 2	
早餐	大枣小米糕（大枣*2 颗，小米面 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌黄瓜丝（黄瓜 100g）
茶饮	金银花薏苡仁余甘子茶（金银花*3g，薏苡仁*6g，余甘子*3g）
中餐	二米饭（大米 70g，小米 20g） 炒丝瓜（丝瓜 100g，彩椒 20g） 长豆角炒茄子（豆角 100g，茄子 100g，青椒 20g） 西红柿豆腐汤（西红柿 100g，豆腐 50g，海带 20g）

加餐	火龙果 200g
晚餐	杂粮饭 (玉米 20g, 大米 30g) 佛手瓜炒猪血 (佛手瓜 100g, 猪血 50g) 蒜蓉炒苋菜 (苋菜 100g) 莲藕青菜汤 (莲藕 50g, 茯苓*15g, 胡萝卜 50g, 娃娃菜 50g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
夏季食谱 3	
早餐	茴香苗包子 (茴香苗 50g, 鸡蛋 50g, 面粉 50) 芹菜百合粥 (芹菜 100g, 鲜百合*30g, 枸杞子*2g, 大米 20g) 脱脂牛奶 (300mL)
茶饮	金银花菊苣余甘子茶 (金银花*3g, 菊苣*3g, 余甘子*3g)
中餐	紫甘薯饭 (紫甘薯 20g, 大米 40g) 马齿苋炒鸡蛋 (鲜马齿苋*60g, 鸡蛋 30g) 黑木耳炒苦瓜 (木耳 20g, 平菇 30g, 苦瓜 100g) 海带豆腐汤 (海带 50g, 豆腐 50g)
加餐	杨桃 200g
晚餐	杂粮饭 (玉米 20g, 大米 40g) 黄瓜拌海蜇皮 (黄瓜 100g, 海蜇皮 50g) 蒜蓉炒红薯叶 (红薯叶 200g) 冬瓜萝卜豆腐汤 (白萝卜 60g, 冬瓜 60g, 豆腐 50g, 薏苡仁*10g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
<p>注:</p> <p>1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1450~1590kcal。蛋白质 57~68g, 碳水化合物 206~219g, 脂肪 44~49g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 10%~20%, 碳水化合物 50%~60%, 脂肪 20%~30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质。</p>	
秋季食谱 1	
早餐	百合粥 (鲜百合*30g, 大米 50g, 玉竹*6g, 枸杞子*2g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (300mL) 凉拌莴笋丝 (莴笋 100g)
茶饮	百合葛根菊苣茶 (百合*6g, 葛根*6g, 菊苣*6g)
中餐	二米饭 (大米 40g, 小米 20g, 薏苡仁*10g) 空心菜炒鸡蛋 (空心菜 100g, 鸡蛋 20g)

	洋葱炒西红柿 (洋葱 100g, 西红柿 100g) 豆腐海带汤 (海带 10g, 豆腐 20g, 葛根*10g, 菊苣*30g)
加餐	猕猴桃 200g
晚餐	黑米饭 (大米 40g, 黑米 20g) 凉拌海蜇皮 (海蜇皮 100g) 丝瓜鸡蛋汤 (丝瓜 200g, 鸡蛋 20g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
秋季食谱 2	
早餐	玉米面馒头 (玉米粉 40g, 面粉 40g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (300mL) 清炒卷心菜 (卷心菜 100g)
茶饮	百合枸杞子菊苣茶 (百合*6g, 枸杞子*3g, 菊苣*6g)
中餐	杂粮米饭 (黑米 10g, 大米 40g, 小米 20g) 西红柿炒菜花 (西红柿 100g, 菜花 100g) 青椒炒猪血 (丝瓜 100g, 猪血 50g) 萝卜汤 (白萝卜 50g)
加餐	葡萄 200g
晚餐	二米饭 (大米 40g, 小米 20g) 百合炒笋片 (鲜百合 20g, 莴笋 100g, 西兰花 20g) 莲藕汤 (莲藕 50g, 胡萝卜 20g, 小白菜 100g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
秋季食谱 3	
早餐	鸡蛋肠粉 (粘米粉 20g, 玉米淀粉 20g, 鸡蛋 50g, 生菜 100g) 脱脂牛奶 (300mL) 凉拌胡萝卜丝 (胡萝卜 100g)
茶饮	山药薏苡仁菊苣饮 (山药*6g, 薏苡仁*6g, 菊苣*6g)
中餐	杂粮米饭 (黑米 10g, 大米 40g, 小米 10g, 青稞 10g) 彩椒拌海蜇皮 (彩椒 100g, 海蜇皮 50g) 西芹炒百合 (西芹 100g, 鲜百合*50g, 胡萝卜 50g, 枸杞子*3g) 竹荪丝瓜汤 (竹荪 20g, 丝瓜 100g)
加餐	梨 200g
晚餐	紫薯饭 (紫薯 30g, 大米 30g) 油麦菜炒山药条 (油麦菜 200g, 鲜山药*30g, 彩椒 30g) 冬瓜薏苡仁豆腐汤 (豆腐 50g, 冬瓜 100g, 香菜 10g, 薏苡仁*10g)

油、盐	植物油 25g, 盐 4g
<p>注:</p> <p>1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1430~1500kcal。蛋白质 51~55g, 碳水化合物 211~222g, 脂肪 44~46g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 10%~20%, 碳水化合物 50%~60%, 脂肪 20%~30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质。</p>	
冬季食谱 1	
早餐	桃仁橘皮粥 (桃仁*6g, 薏苡仁*15g, 橘皮*3g, 大米 30g) 胡萝卜鸡蛋饼 (胡萝卜 100g, 鸡蛋 50g, 面粉 40g) 清炒卷心菜 (卷心菜 100g)
茶饮	生姜桑椹菊苣茶 (生姜*3g, 菊苣*6g, 桑椹*6g)
中餐	黑米饭 (黑米 20g, 大米 50g) 花菜炒豆腐 (花菜 100g, 豆腐 50g, 彩椒 20g) 西红柿炒丝瓜 (西红柿 100g, 丝瓜 50g) 海带冬瓜薏苡仁汤 (海带 30g, 冬瓜 100g, 薏苡仁*15g)
加餐	石榴 200g
晚餐	杂粮米饭 (黑米 10g, 大米 40g, 小米 10g) 洋葱木耳炒蛋 (洋葱 100g, 木耳 20g, 鸡蛋 30g) 上汤娃娃菜 (娃娃菜 100g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
冬季食谱 2	
早餐	玉米面发糕 (玉米面 25g, 面粉 50g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (300mL) 凉拌胡萝卜丝 (胡萝卜 100g)
茶饮	生姜葛根菊苣茶 (生姜*3g, 葛根*6g, 菊苣*6g)
中餐	二米饭 (大米 50g, 小米 20g) 冬笋炒肉片 (冬笋 100g, 猪瘦肉 50g) 白菜丝拌海蜇 (海蜇皮 100g, 白菜丝 100g) 芥菜蛋花汤 (芥菜 100g, 鸡蛋 30g)
加餐	柚子 200g
晚餐	茯苓橘皮粥 (茯苓*10g, 橘皮*2g, 大米 50g) 白灼芥蓝 (芥蓝 100g) 紫甘蓝炒豆腐 (紫甘蓝 100g, 豆腐 50g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g

冬季食谱 3	
早餐	鸡蛋肠粉（粘米粉 20g，玉米淀粉 20g，鸡蛋 50g，生菜 100g） 脱脂牛奶（300mL） 手撕包菜（卷心菜 100g）
茶饮	生姜菊苣薏苡仁茶（生姜*3g，菊苣*6g，薏苡仁*6g）
中餐	紫甘薯饭（紫甘薯 20g，大米 40g） 鱼香茄子（茄子 100g，胡萝卜 50g） 山药木耳炒莴笋（莴笋 100g，山药*30g，木耳 20g） 冬瓜萝卜豆腐汤（白萝卜 60g，冬瓜 60g，豆腐 60g，薏苡仁*10g）
加餐	橘子 200g
晚餐	杂粮饭（黑米 20g，大米 30g） 韭黄炒海参（海参 50g，韭黄 100g） 素炒空心菜（空心菜 100g） 青菜豆腐汤（西洋菜 50g，豆腐 50g，白萝卜 50g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
注： 1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1440~1550kcal。蛋白质 53~65g，碳水化合物 196~225g，脂肪 41~49g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。 2. *为食谱中用到的食药物质。	

（三）高原地区。

表 3.3 痛风急性及慢性关节炎期高原地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	全麦馒头（全麦面粉 65g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌土豆丝（土豆 50g）
茶饮	葛根菊苣菊花茶（葛根*3g，菊苣*3g，菊花*3g）
中餐	杂粮饭（糙米 20g，大米 50g，薏苡仁*10g） 青椒炒猪血（猪血 50g，青椒 50g） 清炒甘蓝（甘蓝 100g） 丝瓜蛋汤（丝瓜 100g，鸡蛋 30g）
加餐	草莓 200g

晚餐	拉条子（青椒 30g，蘑菇 30g，面粉 60g） 西红柿炒茄子（西红柿 100g，茄子 100g，青椒 50g） 青菜汤（上海青 100g，豆腐 60g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	山药薏白粥（山药*60g，薏白*10g，生姜*6g，大米 40g，黄芪*20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 拌土豆丝（土豆丝 100g）
茶饮	桑叶葛根菊花茶（桑叶*3g，葛根*3g，菊花*3g）
中餐	杂粮饭（黑米 10g，大米 40g，小米 10g，薏苡仁*10g） 青椒炒鸡蛋（青椒 100g，鸡蛋 30g） 芥菜拌豆腐（芥菜 100g，豆腐 50g） 青菜木耳汤（青菜 100g，木耳 20g）
加餐	梨 200g
晚餐	玉米面馒头（玉米面 40g，面粉 40g，茯苓粉*3g） 洋葱拌黄瓜（洋葱 50g，黄瓜 100g） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 100g） 萝卜豆腐汤（豆腐 50g，萝卜 100g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
春季食谱 3	
早餐	双色花卷（面粉 50g，南瓜 30g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 鱼腥草凉拌莴笋（鱼腥草*20g，莴笋 100g）
茶饮	桑叶菊苣葛根茶（桑叶*3g，菊苣*3g，葛根*3g）
中餐	青稞面条（青稞面粉 80g） 萝卜拌海蜇皮（萝卜 100g，海蜇皮 50g） 雪里蕻炒百合（雪里蕻 100g，鲜百合*30g，枸杞子*2g）
加餐	小西红柿 200g
晚餐	杂粮饭（大米 40g，燕麦 20g） 醋熘白菜（白菜 100g） 西红柿炒鸡蛋（西红柿 100g，鸡蛋 30g） 冬瓜薏苡仁豆腐汤（豆腐 50g，冬瓜 100g，香菜 10g，薏苡仁*10g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g

注:

1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1460~1580kcal。蛋白质 57~63g, 碳水化合物 201~223g, 脂肪 47~50g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 10%~20%, 碳水化合物 50%~60%, 脂肪 20%~30%。

2. *为食谱中用到的食药物质。

夏季食谱 1

早餐	玉米糝粩 (玉米面 30g, 全麦面粉 30g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (300mL) 黄瓜拌木耳 (黄瓜 100g, 木耳 10g)
茶饮	金银花栀子葛根茶 (金银花*3g, 栀子*3g, 葛根*6g)
中餐	二米饭 (大米 50g, 小米 20g) 猪血炒菊苣 (鲜菊苣*100g, 猪血 50g) 虎皮青椒 (青椒 100g) 丝瓜鸡蛋汤 (丝瓜 100g, 鸡蛋 30g)
加餐	苹果 200g
晚餐	小米南瓜粥 (小米 50g, 山药*50g, 大枣*2g, 南瓜 100g) 西红柿炒豆腐 (西红柿 50g, 豆腐 50g) 蒜蓉空心菜 (空心菜 100g) 青椒茄丁包 (青椒 30g, 茄子 100g, 面粉 50g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g

夏季食谱 2

早餐	全麦面包 (全麦面粉 20g, 高筋面粉 40g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (300mL) 西芹拌百合 (芹菜 100g, 百合*30g)
茶饮	金银花菊苣薏苡仁茶 (金银花*3g, 菊苣*3g, 薏苡仁*6g)
中餐	紫米饭 (大米 40g, 紫米 30g) 苦瓜炒蛋 (苦瓜 100g, 鸡蛋 30g, 青椒 50g) 蒜泥茄子 (100g) 胡萝卜荸荠汤 (胡萝卜 50g, 鲜荸荠 30g)
加餐	西瓜 200g
晚餐	杂粮饭 (大米 40g, 小米 10g, 青稞 10g) 长豆角炒茄子 (豆角 100g, 茄子 100g) 百合洋葱拌甘蓝 (百合 20g, 洋葱 50g, 紫甘蓝 50g) 冬瓜豆腐汤 (冬瓜 60g, 豆腐 50g, 薏苡仁*10g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g

夏季食谱 3	
早餐	玉米面馒头 (玉米面 30g, 面粉 30g, 茯苓粉*3g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (300mL) 凉拌马齿苋 (马齿苋*30g)
茶饮	金银花葛根薏苡仁茶 (金银花*3g, 葛根*3g, 薏苡仁*6g)
中餐	荷叶黑米饭 (鲜荷叶*1 张, 黑米 20g, 大米 30g) 丝瓜炒鸭血 (丝瓜 100g, 鸭血 30g) 西红柿炒茄子 (西红柿 100g, 茄子 100g,) 莲藕蔬菜汤 (莲藕 20g, 胡萝卜 20g, 娃娃菜 100g, 赤小豆*15g)
加餐	火龙果 100g
晚餐	蔬菜面 (面条 50g, 菊苣叶*50g) 干煸豇豆 (豇豆 100g, 青椒 50g) 百合蒸南瓜 (南瓜 100g, 鲜百合*30g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1520~1650kcal。蛋白质 54~66g, 碳水化合物 223~244g, 脂肪 43~49g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 10%~20%, 碳水化合物 50%~60%, 脂肪 20%~30%。 2. *为食谱中用到的食药物质。	
秋季食谱 1	
早餐	蔬菜饼 (面粉 60g, 菊苣叶粉*15g, 胡萝卜 20g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (300mL) 凉拌鱼腥草 (鱼腥草*100g)
茶饮	百合栀子葛根茶 (百合*6g, 栀子*6g, 葛根*6g)
中餐	杂粮饭 (大米 30g, 小米 10g, 青稞 20g) 白菜粉条炖猪血 (白菜 100g, 红薯粉丝 30g, 猪血 50g) 上汤菠菜 (菠菜 100g, 皮蛋 20g) 萝卜汤 (白萝卜 50g, 玉米粒 40g)
加餐	梨 100g
晚餐	紫薯饭 (紫薯 30g, 大米 30g) 西红柿炒蛋 (西红柿 100g, 鸡蛋 20g) 青椒炒豆腐 (青椒 50g, 豆腐 50g) 百合丝瓜汤 (百合*20g, 丝瓜 100g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g

秋季食谱 2	
早餐	玉米面馒头（玉米面 40g，面粉 20g，茯苓粉*3g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌莴笋丝（莴笋 100g）
茶饮	百合葛根菊苣茶（百合*6g，葛根*6g，菊苣*6g）
中餐	二米饭（大米 40g，小米 20g） 猪血炒菊苣（鲜菊苣*100g，猪血 50g） 蒜蓉红薯叶（红薯叶 100g） 青菜蛋花汤（鸡蛋 30g，白菜 100g）
加餐	橘子 200g
晚餐	荷叶玉米须粥（鲜荷叶*1 张，玉米须 20g，大米 40g） 洋葱炒豆腐（洋葱 100g，豆腐 50g） 西红柿炒花菜（花菜 100g，西红柿 100g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 3	
早餐	全麦面包（全麦面粉 20g，高筋面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 白灼秋葵（秋葵 100g）
茶饮	百合菊苣荷叶茶（百合*6g，菊苣*6g，荷叶*3g）
中餐	杂粮饭（黑米 20g，大米 60g） 黄瓜拌海蜇（黄瓜 100g，海蜇皮 50g，青椒 50g） 雪里蕻炒百合（雪里蕻 100g，鲜百合*30g，枸杞子*2g） 西葫芦豆腐汤（西葫芦 100g，豆腐 50g）
加餐	橙子 200g
晚餐	紫薯米饭（紫薯 40g，大米 40g） 小油菜烧豆腐（小油菜 100g，豆腐 50g） 紫甘蓝拌白萝卜（紫甘蓝 100g，白萝卜 100g） 丝瓜汤（丝瓜 100g，鸡蛋 20g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
注： 1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1470~1550kcal。蛋白质 55~60g，碳水化合物 209~229g，脂肪 46~47g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。 2. *为食谱中用到的食药物质。	

冬季食谱 1	
早餐	山药茯苓粥(鲜山药*50g, 茯苓*10g, 大米 40g, 大枣*2g, 陈皮*2g) 煮鸡蛋(鸡蛋 50g) 脱脂牛奶(300mL) 芹菜炒百合(芹菜 100g, 鲜百合*20g)
茶饮	生姜大枣薏米葛根茶(生姜*3g, 大枣*3g, 薏苡仁*6g, 葛根*6g)
中餐	杂粮饭(黑米 20g, 大米 60g) 蒜苔炒猪血(蒜苔 100g, 猪血 50g) 清炒芥蓝(芥蓝 100g) 冬瓜萝卜汤(白萝卜 50g, 冬瓜 50g, 鸡蛋 20g, 薏苡仁*10g)
加餐	苹果 200g
晚餐	二米饭(大米 40g, 小米 20g) 莴笋炒山药(莴笋 100g, 山药*30g) 白灼生菜(生菜 100g) 西红柿黄瓜汤(西红柿 100g, 黄瓜 50g, 豆腐 50g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
冬季食谱 2	
早餐	小白菜素包(面粉 60g, 小白菜 70g, 胡萝卜 10g) 煮鸡蛋(鸡蛋 50g) 脱脂牛奶(300mL) 黄瓜拌木耳(黄瓜 50g, 木耳 10g)
茶饮	生姜葛根菊苣茶(生姜*3g, 葛根*6g, 菊苣*6g)
中餐	杂粮饭(玉米 20g, 大米 50g) 烧二冬(香菇 50g, 冬笋 100g) 手撕包菜(卷心菜 100g) 西红柿金针菇豆腐汤(西红柿 100g, 金针菇 20g, 鸡蛋 30g)
加餐	香梨 200g
晚餐	杂粮饭(黑米 20g, 大米 40g) 洋葱炒豆腐(洋葱 100g, 豆腐 50g) 虎皮青椒(青椒 50g) 小白菜冬瓜薏苡仁汤(小白菜 100g, 冬瓜 50g, 薏苡仁*10g)
油、盐	植物油 25g, 盐 4g
冬季食谱 3	
早餐	全麦面包(全麦面粉 20g, 高筋面粉 40g) 煮鸡蛋(鸡蛋 50g) 脱脂牛奶(300mL)

	蒜蓉油麦菜（油麦菜 100g）
茶饮	生姜菊苣薏苡仁茶（生姜*3g，菊苣*6g，薏苡仁*6g）
中餐	杂粮饭（燕麦 20g，大米 60g） 蒜苔胡萝卜炒鹅蛋（蒜苔 100g，胡萝卜 50g，鹅蛋 30g） 凉拌菊苣叶（菊苣叶 100g） 黄豆芽猪血汤（黄豆芽 100g，猪血 30g）
加餐	柚子 200g
晚餐	紫薯饭（紫薯 40g，大米 30g） 冬瓜烧豆腐（冬瓜 100g，豆腐 50g） 醋熘白菜（白菜 100g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 100g，鸡蛋 30g，鲜百合*30g）
油、盐	植物油 25g，盐 4g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供能量每日能量总值为 1420~1550kcal。蛋白质 55~64g，碳水化合物 197~222g，脂肪 46~50g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%~20%，碳水化合物 50%~60%，脂肪 20%~30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质。</p>	

附录 4

常见食物互换表

表 4.1 ~ 4.7 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 4.1 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 4.2 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 花菜类	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、茴香、苋菜等
	浅色	330	90	7.2	0.5	14.2	大白菜、奶白菜、圆白菜、娃娃菜、菜花、白笋、竹笋等
茄果类		375	90	3.8	0.7	18.0	茄子、西红柿、柿子椒、辣椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、南瓜等
根茎类		300	90	3.2	0.5	19.2	红萝卜、白萝卜、胡萝卜、水萝卜等(不包括马铃薯、芋头)
蘑菇类	鲜	275	90	7.6	0.6	14.0	香菇、草菇、平菇、白蘑、金针菇、牛肝菌等鲜蘑菇
	干	30	90	6.6	0.8	17	香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等干制品
鲜豆类		250	90	6.3	0.7	15.4	豇豆、扁豆、四季豆、刀豆等
^a 表中给出的每份食品质量均为可食部质量。 ^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。 ^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。							

表 4.3 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

^a表中给出的每份食品质量均为可食部的质量。
^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。

表 4.4 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

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 4.5 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 4.6 大豆、乳及其制品食物交换表 (/份)

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

乳粉	20	90	4.0	4.5	10.1	全脂奶粉
----	----	----	-----	-----	------	------

表 4.7 调味料类盐含量换算表（/份）

食物种类		重量 (g)	盐含量 (g)	钠含量 (mg)	主要食物
食用盐		1	1	400	精盐、海盐等
鸡精		2	1	400	鸡精类
味精		4.8	1	400	味精类
酱类	豆瓣酱等（高盐）	6	1	400	豆瓣酱、辣椒酱、蒜蓉辣酱等
	黄酱等（中盐）	16	1	400	黄酱、甜面酱、海鲜酱等
酱油		6.5	1	400	酱油，生抽、老抽等
蚝油		10	1	400	蚝油类
咸菜类		13	1	400	榨菜、酱八宝菜、腌雪里蕻、腌萝卜干等
腐乳		17	1	400	红腐乳、白腐乳、臭腐乳等

附录 5

高尿酸血症及痛风食养方举例

一、经验食养茶饮

(一) 湿热证。

1. 金银花荷叶茶

金银花 6g, 荷叶 6g, 菊苣 6g, 茯苓 10g, 葛根 6g, 薏苡仁 15g, 甘草 3g。加入适量水, 先泡 30 分钟, 煎煮, 分多次代茶饮用。孕妇慎服。

2. 玉米须白茅根茶

玉米须 30g, 白茅根 30g, 金银花 9g, 栀子 6g, 葛根 6g, 桑叶 3g。加入适量水, 先泡 30 分钟, 煎煮, 分多次代茶饮用。

(二) 湿浊证。

1. 橘皮茶

橘皮 3g, 茯苓 10g, 菊苣 6g, 葛根 6g。加入适量水, 先泡 30 分钟, 煎煮, 分多次代茶饮用。

2. 砂仁橘皮茶

砂仁 6g, 橘皮 3g, 生姜 6g, 木瓜 6g, 菊苣 6g, 葛根 6g。加入适量水, 先泡 30 分钟, 煎煮, 分多次代茶饮用。

3. 菊苣茯苓茶

菊苣 6g, 茯苓 10g, 葛根 6g, 薏苡仁 9g, 菊花 3g, 栀子 3g。加入适量水, 先泡 30 分钟, 煎煮, 分多次代茶饮用。

(三) 痰瘀证。

1. 橘皮莱菔子饮

橘皮 6g, 莱菔子 6g, 山楂 12g, 山药 10g, 葛根 6g, 菊

苣 10g。加入适量水，先泡 30 分钟，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

2. 桔梗橘皮茶

橘皮 6g，桔梗 6g，桃仁 6g，茯苓 10g，薏苡仁 10g，葛根 10g，菊苣 10g。加入适量水，先泡 30 分钟，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

（四）脾虚型。

1. 山药茯苓饮

山药 10g，茯苓 10g，薏苡仁 10g，葛根 6g，百合 10g，大枣 3g。加入适量水，先泡 30 分钟，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

2. 人参黄芪茶

人参 3g，黄芪 15g，百合 10g，菊苣 6g，葛根 6g。加入适量水，先泡 30 分钟，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇、哺乳期妇女及 14 周岁以下儿童不宜食用。

二、食养药膳方

（一）湿热证。

1. 冬瓜薏苡仁豆腐汤

主要材料：豆腐 50g，冬瓜 100g，香菜 10g，薏苡仁 10g。

制作方法：冬瓜洗净切块，豆腐切块，薏苡仁浸泡 1 小时，香菜切碎，备用；将薏苡仁煎煮 20 分钟，放入冬瓜、豆腐煎煮 10 分钟，加盐适量，撒上香菜即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。孕妇慎用。

2. 马齿苋金银花薏苡仁粥

主要材料：马齿苋 15g，薏苡仁 20g，金银花 6g，大米 60g。

制作方法：金银花煮水备用；薏苡仁浸泡 1 小时，与洗净的粳米、马齿苋，加入金银花水共煮粥。

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。

3. 马齿苋炒鸡蛋

主要材料：鲜马齿苋 60g，鸡蛋 30g。

制作方法：马齿苋洗干净，鸡蛋打散加入马齿苋调匀，加入盐、料酒调味。锅中放入油烧热，加入马齿苋、鸡蛋，快速翻炒至熟即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。

4. 海带冬瓜薏苡仁汤

主要材料：海带 30g，冬瓜 100g，薏苡仁 15g。

制作方法：上述三种同煮汤。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。孕妇慎用。

5. 菊苣蔬菜饼

主要材料：面粉 60g，菊苣叶粉 15g，胡萝卜 20g。

制作方法：胡萝卜加水适量打汁，面粉、菊苣叶粉加胡萝卜汁揉成团，和均匀后揉成长条，分段按成饼，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。

（二）湿浊证。

1. 茯苓橘皮粥

主要材料：茯苓 10g，橘皮 2g，大米 50g。

制作方法：茯苓浸泡 1 小时，与洗净的粳米、橘皮，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。

2. 山药茯苓粥

主要材料：鲜山药 50g，茯苓 10g，大米 40g，大枣 2g，陈皮 2g。

制作方法：将茯苓浸泡 1 小时，山药切成细条，大枣去核，陈皮洗净，同大米一起放入锅，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。

3. 山药陈皮小米粥

主要材料：山药 60g，葛根 10g，小米 60g，陈皮 2g，大枣 2g。

制作方法：葛根冲洗，浸泡 1 小时，山药去皮切块，上述药材与洗净的小米，加水适量，共煮粥。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7~10 天。

（三）痰瘀证。

1. 桃仁橘皮粥

主要材料：桃仁 6g，薏苡仁 15g，橘皮 3g，大米 30g。

制作方法：薏苡仁浸泡 1 小时，桃仁去皮尖，捣烂，与洗净的粳米、橘皮，加水适量，共煮粥。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7~10天。孕妇慎用。

2. 当归桔梗煮鸡蛋

主要材料：当归6g，桔梗10g，鸡蛋1个。

制作方法：鸡蛋煮熟去壳，扎孔；当归、桔梗洗净，煎煮两次，合并药液，放入鸡蛋再煮10分钟即可。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7~10天。

3. 冬瓜薏苡仁山楂粥

主要材料：冬瓜100g，薏苡仁20g，山楂6g，橘皮3g，大米40g。

制作方法：薏苡仁浸泡1小时，山楂去核，捣烂，冬瓜洗净，上述材料与洗净的粳米，一起加水适量，共煮粥。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7~10天。孕妇慎用。

（四）脾肾亏虚证。

1. 山药茯苓粥

主要材料：鲜山药50g，茯苓10g，大米40g，大枣2g，陈皮2g。

制作方法：将茯苓冲洗、浸泡1小时，大枣去核，陈皮切丝，山药切成细条，一起放入锅同大米一起熬煮，快熟时加入少量白糖即可。

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。

2. 山药黄精粥

主要材料：鲜山药30g，黄精6g，枸杞子3g，大枣2g，

大米 20g。

制作方法：将山药、黄精、大枣洗净，山药切成细条一起放入锅同大米一起熬煮，快熟时加入少量枸杞子即可。

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。

3. 山药木耳炒莴笋

主要材料：莴笋 100g，山药 30g，木耳 20g，醋、盐适量。

制作方法：莴笋去皮切片，水发木耳撕小块，山药去皮切片，木耳山药分别焯水。爆香葱花，倒入莴笋、山药、木耳，炒熟调味即可。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7~10天。