成人高尿酸血症与痛风食养指南

（2024年版）

国家卫生健康委办公厅

目　录

一、前言·····1
二、疾病特点与分型·····2
（一）高尿酸血症与痛风定义与分期·····2
（二）中医对高尿酸血症与痛风的认识与分型·····3
三、食养原则和建议·····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 成人高尿酸血症与痛风人群的食物选择·····18
附录 3 不同阶段不同地区不同季节食谱示例·····20
一、无症状高尿酸血症期与痛风间歇期·····20
二、急性痛风性关节炎期及慢性痛风性关节炎期·····42
附录 4 常见食物交换表·····61
附录 5 高尿酸血症与痛风食养方举例·····67

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，主要由膳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。2018-2019 年中国慢性病及危险因素监测数据表明，我国成人居民高尿酸血症患病率为 14%，痛风患病率为 0.86%～2.20%，男性高于女性，城市高于农村，沿海高于内陆。痛风患病率呈逐年上升趋势，发病年龄趋于年轻化。

高尿酸血症与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、大量酒精和（或）高果糖的饮料。肥胖是高尿酸血症与痛风发生的独立危险因素。合理搭配膳食，减少高嘌呤膳食摄入，保持健康体重，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，达到逐步改善体质，辅助控制疾病发生发展的目的。

为预防和控制我国人群高尿酸血症与痛风的发生，指导高尿酸血症与痛风人群日常膳食，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，

以及我国传统中医理论和调养方案，提出多学科优势互补的成人高尿酸血症与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相关合并症的成人高尿酸血症、痛风人群以及基层卫生工作者（包括营养指导人员），为高尿酸血症与痛风的预防与改善提供食养指导，不可代替药物治疗。有其他合并症的高尿酸血症与痛风人群，可参考本指南制定食养方案，同时应在医生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）高尿酸血症与痛风定义与分期。

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>420μmol/L，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。尿酸盐结晶沉积于关节、软组织和肾脏，可引起关节炎、肾脏损害等，临床主要表现为反复发作的急性关节炎等。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。长期患高尿酸血症还可导致动脉粥样硬化，增加心血管疾病发生的风险。

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为：无症状高尿酸血症期（无症状高尿酸血症及无症状单钠尿酸盐晶体沉积）、急性痛风性关节炎期（关节炎突然发作时期，关节红肿热痛，疼痛剧烈）、

痛风间歇期（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，血尿酸水平持续波动，可伴有痛风石出现）。

（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，日久产生痰浊、湿热、瘀血，痹阻于筋骨关节，导致疾病发生。常见辨证分型及临床表现如下：

湿浊证：常见于无症状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，嗜食肥甘，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，发作频繁，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：常见于痛风间歇期和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人群，主要表现关节疼痛反复发作、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，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、食养原则和建议

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，对成人高尿酸血症与痛风人群的日常食养提出 7 条原则和建议。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。

（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。每天保证谷薯类、蔬菜

和水果、畜禽鱼蛋奶、大豆和坚果的摄入，食物品种每天应不少于 12 种，每周不少于 25 种。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。

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。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。不同食材嘌呤含量和吸收利用率不同，高尿酸血症与痛风人群要科学选择食材，以低嘌呤膳食为主，严格控制膳食中嘌呤含量。常见食物嘌呤含量详见附录 1。

动物内脏如肝、肾、心等，嘌呤含量普遍高于普通肉类，应尽量避免选择。鸡蛋的蛋白、牛奶等嘌呤含量较低，可安心食用。虽然大豆嘌呤含量略高于瘦肉和鱼类，但植物性食物中的嘌呤人体利用率低，豆腐、豆干等豆制品在加工后嘌呤含量有所降低，可适量食用。宜选择低血糖生成指数的碳水化合物类食物，每天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。

维生素、植物化学物等营养成分可促进肾脏尿酸排泄，起到降低尿酸的作用。新鲜蔬菜（如菊苣、鲜百合）、水果（如富含维生素 C 的樱桃、草莓等）、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、苊类及苷类

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。建议每天多食新鲜蔬菜，推荐每天摄入不少于500g，深色蔬菜（如紫甘蓝、胡萝卜）应当占一半以上。乳蛋白是优质蛋白的重要来源，可以促进尿酸排泄，鼓励每天摄入300mL以上或相当量的奶及奶制品。

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、鲜榨果汁、果葡糖浆、果脯蜜饯等。尽管水果中含有果糖，但水果中的维生素C、黄酮、多酚、钾、膳食纤维等营养成分可改变果糖对尿酸的影响作用，因此水果的摄入量与痛风无显著相关性。建议每天水果摄入量200～350g。

（三）足量饮水，限制饮酒。

定时、规律性饮水可促进尿酸排泄。高尿酸血症与痛风人群，在心、肾功能正常情况下应当足量饮水，每天建议2000～3000mL。尽量维持每天尿量大于2000mL。优先选用白水，也可饮用柠檬水、淡茶、无糖咖啡及苏打水，但应避免过量饮用浓茶、浓咖啡等，避免饮用生冷饮品。

饮酒会增加高尿酸血症与痛风的风险。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，抑制尿酸排泄。因此，应限制饮酒，且急性痛风发作、药物控制不佳或慢性痛风性关节炎的患者应不饮酒。

（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与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。推荐每天食盐摄入量不超过 5g，每天烹调油不超过 25～30g。减少油炸、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，高尿酸血症与痛风人群不宜食用。

对于高尿酸血症与痛风人群，经常食用生冷食品如冰激凌、生冷海鲜等容易损伤脾胃功能，同时可导致尿酸盐结晶析出增加，诱使痛风发作。因此，痛风患者应少吃生冷食品。

（五）吃动平衡，健康体重。

超重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。超重肥胖的高尿酸血症与痛风人群应在满足每天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；同时，避免过度节食和减重速度过快，以每周减低 0.5～1.0kg 为宜，最终将体重控制在健康范围。对于超重肥胖人群每天可减少 250～500kcal 的能量摄入，并通过运动消耗 250～500kcal 的能量。18 岁至 64 岁成年人健康体重的体质指数（BMI）适宜范围为 18.5～23.9kg/m^2，65 岁及以上老年人为 20.0～26.9kg/m^2。

养成规律、适量运动的习惯是高尿酸血症与痛风的有效防治措施之一。在保证安全的原则下，高尿酸血症与痛风人

群应选择适合自身的运动项目，循序渐进地进行运动锻炼，逐步提升心肺功能和肌肉耐力、力量、柔韧性等，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 30～60 分钟为宜，可选择对关节冲击力小或无的慢跑、走路、骑自行车、太极拳、八段锦、游泳等运动项目，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。痛风性关节炎期应减少或避免运动。

此外，良好的生活习惯是痛风患者控制病情的必要条件。高尿酸血症与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，从而促使机体代谢产物堆积和内环境变化，进而增加痛风风险。

（六）辨证辨体，因人施膳。

从膳食结构、饮食习惯、生活条件等的变化来看，先天脾胃虚弱，或后天饮食失养，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。痛风食养关键在于调理脾胃，推荐食用白扁豆、玉米须、麦芽、山药、芡实、大枣、橘皮、山楂、五指毛桃、茯苓等。脾主肌肉，选择和缓、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，常见于无症状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，低盐膳食，尤其避免食用甜、油腻、酸、涩食物；可食用薏苡仁、橘皮、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，推荐食用山竹、西瓜、荸荠等，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、慢性痛风性关节炎期，该类人群多见血瘀和痰湿体质。患者应多饮水，严格限制高脂、高胆固醇食物和高盐膳食，可食用木耳、山楂、桃仁等。

脾肾亏虚证，常见于慢性痛风性关节炎期，该类人群以阳气亏虚体质多见，宜食温热性食物，可食生姜、黄芪、茯苓、核桃、荔枝等。

（七）因地因时，择膳相宜。

我国幅员辽阔，不同地区膳食习惯差异较大。沿海地区食材丰富，有长期食用海产品习惯，部分地区有以高嘌呤食材为主的煲汤习惯；内陆地区常吃畜禽肉和淡水鱼虾，蔬果类食物摄入相对较低；高原地区常吃青稞、酥油、牛羊肉，蔬菜水果及饮水量较少。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。春季养肝，起居应夜卧早起，适寒温，膳食清淡、爽口，以每天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，推荐吃丝瓜、冬瓜等，少吃海鲜、动物内脏、畜肉，少吃生冷。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，推荐吃莲子、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。

此外，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。

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。

第二类：含嘌呤较高，每 100g 含 75～150mg。

第三类：含嘌呤较低，每 100g 含 30～75mg。

第四类：含嘌呤低，每 100g 含＜30mg。

表 1-1 常见食物按嘌呤含量分类（单位：mg/100g）

嘌呤含量	分类[a]	食物举例
150～1000	第一类（高嘌呤）	肝、肾；海苔、紫菜(干)；鲭鱼、贻贝、生蚝、海兔、鱿鱼等
75～150	第二类（较高嘌呤）	牛肉、猪肉、羊肉；兔、鸭、鹅；鲤鱼、比目鱼、草鱼等
30～75	第三类（较低嘌呤）	大米、燕麦、荞麦；豆角、菜花；香菇(鲜)、金针菇(鲜)、口蘑(鲜)等
＜30	第四类（低嘌呤）	马铃薯、甘薯；胡萝卜、油菜、生菜、竹笋；水果类；奶及奶制品等

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	粽子	12
面包(去皮)	50	虎皮糕	13	煎饼(玉米味)	46
花卷	45	长白糕	13	玉米面发糕	19
全麦粉	42	黑米	63	玉米面	12
麻花	39	糯米	50	小馇子	10
富强粉	37	江米	48	大馇子	8
煎饼(大米味)	36	大米	44	大麦	47
馒头	27	糙米	35	小米	20
油饼	27	红米	33	黄米	16
烧饼	27	粳米	31	燕麦	59
面粉	26	油炸糕	21	荞麦	34
挂面	21	肉粽子	18	雪饼	28
高筋粉	21	薏米	15	高粱米	15
薯类、淀粉及制品					
甘薯(紫心，杭州)	24	马铃薯	13	拉皮	3
甘薯(红心，杭州)	19	木薯	10	粉条	2
地瓜	13	土豆淀粉	5	番薯粉干	2
干豆类及制品					
干豆腐(南豆腐)	94	豆制品	89	生豆浆(2.5%，无糖)	8
黄豆	218	水豆腐(北豆腐)	68	绿豆	196
黑豆	170	生豆浆(20%，无糖)	63	红小豆	156
豆粉	167	生豆浆(15%，无糖)	46	白芸豆	125

纳豆	110	生豆浆(10%,无糖)	29	花芸豆	118
豆腐渣	109	熟豆浆(甜)	29	蚕豆	307
内酯豆腐	100	生豆浆(5%,无糖)	18	微豆	175
蔬菜类及制品					
胡萝卜	17	苦瓜	12	油菜	17
水萝卜	14	黄瓜	11	生菜	16
红萝卜	13	尖椒	6	茼蒿	15
白萝卜	11	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	西兰花[绿菜花]	58	竹笋	13
黄豆芽	29	菜花[花椰菜]	41	莴笋	12
四季豆	23	香椿	40	大头菜	10
绿豆芽	11	茴香	38	菠菜	8
南瓜	29	黄花菜(干)	32	芹菜(茎)	5
蛇瓜	23	茭白	23	莲藕	10
西葫芦	20	空心菜	22	香芋(生)	21
番茄[西红柿]	17	香菜	21	芋头(生)	15
倭瓜	15	芥蓝	19	山药(生)	15
丝瓜	14	酸白菜[酸菜]	17	香芋(熟)	12
茄子(紫皮,长)	13	菜心	17		
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	白玉茹(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
苹果	1	提子	9	菠萝	11
桃	14	巨峰葡萄	8	龙眼(干)[桂圆]	7
大枣	13	马奶葡萄	7	香蕉	7
樱桃	11	蜜橘	9	木瓜	4
杨梅	10	砂糖橘	5	香瓜	7
李子	5	荔枝(干)	20	伊丽莎白瓜	7
杏	5	火龙果[仙蜜果、红龙果]	13	西瓜	6
坚果、种子类					
野生榛子(熟)	76	香榧(熟，干，绍兴诸暨枫桥)	37	花生(熟)	85
松子(熟)	75	栗子(熟)	35	白芝麻(熟)	66
开心果(熟)	70	小野杏(熟)	34	南瓜子(熟)	61
腰果(熟)	80	杏仁(熟)	32	黑芝麻(熟)	43
大杏仁(熟)	45	碧根果(熟)	32	葵花子(熟)	27
开口大榛子(熟)	42	夏威夷果(熟)	26		
核桃(熟)	40	鲍鱼果(熟)	16		
畜禽肉类及制品					
猪肥肠(熟)	296	牛肝	251	鸡胗	218

猪肝	275	牛肉	105	鸡肉(鸡胸)	208
猪肺	272	牛肉火腿肠	85	烧鸡(熟)	188
猪肚(熟)	252	牛肉松	71	乌鸡肉(生)	173
猪肾	239	牛肉汤	70	鸡心	168
猪胰	234	牛骨头汤(火锅后)	53	乌鸡肉(熟)	159
猪舌(熟)	186	牛蹄肉筋	40	鸭肝(熟)(北京)	398
猪心	170	牛骨头汤(火锅前)	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
叉烧肉(熟)	124	羊肉串(熟)	223	烧鸭(熟)	88
猪耳朵(熟)	114	羊肉(生)	109	鹅肝	377
火腿罐头	103	驴肉(熟)	117	鹅心(熟)	259
午餐肉罐头	94	兔肉(熟)	148	鹅胗(熟)	182
猪肉松	76	牛蛙腿肉	92	鹅胗(生)	169
猪血	40	鸡肝	317	鹅脑(熟)	140
牛肉干	127	鸡肚(熟)	229	烧鹅	89
乳类及制品					
奶粉	4	奶酪	2		
蛋类及制品					
鸡蛋(熟)	1	鹅蛋(熟)	1	鹌鹑蛋(熟)	7
松花蛋(熟,鸭蛋,皮蛋)	1				
鱼虾蟹贝类					
鲅鱼(烤)	452	象鱼	135	小龙虾	174
面条鱼(干)	383	草鱼	134	龙虾(澳洲)	163
鲭鱼	298	比目鱼(熟)	134	河蟹黄(熟)	182
凤尾鱼(香辣)	263	河鲈鱼	133	河蟹黄(生)	180
泥鳅鱼	247	鱼肉松	131	河蟹肉(生)	167

鳕鱼(烤)	230	金昌鱼	130	河蟹(生)	147
海鲈鱼	227	武昌鱼	128	河蟹肉(熟)	144
鲅鱼	214	鳝鱼	127	冬蟹(熟)	137
黑鱼(熟)	214	罗非鱼	126	大闸蟹(熟)	121
鸦片鱼	211	鲤鱼	122	贻贝	414
鲟鱼(熟)	202	桂鱼	121	毛蚶(熟)	343
红头鱼	195	编织鱼	119	生蚝	282
鲫鱼(熟)	190	鳗鱼	117	海兔	266
鱼片(烤)	188	大马哈鱼	117	牡蛎	242
鲶鱼	187	章鱼片	116	扇贝	235
鱼肝	185	鲟鱼	114	蚬子(熟)	206
深海鲐鱼(酱汁)	179	甲鱼	110	鸳鸯贝	202
鲽鱼	175	比目鱼	104	干贝	193
虹鳟鱼	172	鲽鱼(熟)	85	蛏子(熟)	193
鱼片	169	沙丁鱼	82	牡蛎(熟)	193
黑鱼	169	鳕鱼	71	蚬子	180
三文鱼	168	多宝鱼	70	干鲍鱼	171
海鲈鱼(熟)	165	晶鱼	58	鲜贝	167
黄花鱼	165	银鱼	23	蛏子	149
河鲈鱼(熟)	165	大马哈鱼籽	136	鲜鲍鱼(熟)	112
草鱼(熟)	162	烤虾	389	即食鲍鱼	110
刀鱼	161	干对虾	349	鲜鲍鱼	102
白鱼(熟)	160	鲜对虾	101.5	大海螺	95
鲫鱼	154	干虾仁	345	小海螺	97
白鱼	153	江虾(熟)	265	干鲍鱼(发后)	9
棒棒鱼	149	皮皮虾(生)	254	鱿鱼	244
怀头鱼	147	江虾(生)	231	八爪鱼	198
大马哈鱼(熏熟)	147	海米(小虾米)	220	鱿鱼丝	106
金鳟鱼	146	皮皮虾(熟)	200	干海参(发后)	18
鲢鱼	141	基围虾(生)	187	燕窝	10
梭鱼	137	青虾	180	海蜇丝	9

红线鱼	136	基围虾(熟)	174		
速食食品					
水饺(三鲜馅)	145	方便面	36	绿豆糕	56
饺子(猪肉芹菜)	56	包子(羊肉萝卜馅)	35	薯片	32
黑芝麻糊	47	饼干	11	月饼	29
饺子(猪肉香菇馅)	42	锅巴	73	爆米花	20
饮料类					
雪碧	1	杏仁露	1	苹果汁	1
芒果味果肉果汁	3	橙汁	1	南瓜汁	3
山楂汁	2	沙棘汁	1	绿茶	1
菠萝汁	2	C 柚汁	1	冰红茶	1
调味品类					
海鲜酱油	58	豆瓣酱	77	甜面酱	10
山西陈醋	12	葱味虾酱	45	番茄酱	7
3.5 度米醋	3	颗粒花生酱	41	沙拉酱	3

b: 数据来源《中国食物成分表》2019 年第 6 版/第二册，嘌呤含量为总嘌呤值。

附录 2

成人高尿酸血症与痛风人群的食物选择

一、食物选择

表 2.1 成人高尿酸血症与痛风人群推荐食物名单

食物类别	优选食物	不宜食物
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，饼干、蛋糕、甜甜圈等糖含量较高的加工食品
肉类	瘦肉、去皮禽肉等适量食用	肥肉、动物内脏，咸肉、腊肉等加工肉制品，鱼籽、蟹黄、鱿鱼、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、纯牛奶、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
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（每天不超过 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 高尿酸血症与痛风不同证型推荐食药物质及新食品原料

<table>
<tr><th>证型</th><th>推荐食药物质及新食品原料</th><th>备注</th></tr>
<tr><td>湿浊证</td><td>橘皮、生姜、赤小豆、郁李仁、茯苓、葛根、菊苣、百合、砂仁、木瓜、黄芪</td><td rowspan="4">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。
4. 仅作为香辛料和调味品使用，以※标记。</td></tr>
<tr><td>湿热证</td><td>薏苡仁、赤小豆、金银花、茯苓、桑叶、葛根、山药、马齿苋、菊苣、荷叶、栀子、决明子、白扁豆、余甘子、百合、鲜白茅根、菊花、五指毛桃#、玉米须#</td></tr>
<tr><td>痰瘀证</td><td>橘皮、桔梗、昆布、生姜、佛手、木耳、山楂、桃仁、姜黄※、当归※、山药、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、罗汉果、鱼腥草、重瓣玫瑰#</td></tr>
<tr><td>脾肾亏虚证</td><td>山药、芡实、莲子、茯苓、白扁豆、赤小豆、薏苡仁、葛根、菊苣、砂仁、大枣、龙眼肉、五指毛桃#、人参（人工种植≤5 年）#、党参、黄芪</td></tr>
</table>

附录 3

不同阶段不同地区不同季节食谱示例

高尿酸血症与痛风患者可结合诊断及症状，划分疾病阶段或证型。西医划分为无症状高尿酸血症期、急性痛风性关节炎期、痛风间歇期与慢性痛风性关节炎期，中医分为湿浊证、湿热证、痰瘀证、脾肾亏虚证等证型。其中急性痛风性关节炎期多见于湿热证，无症状高尿酸血症期、痛风间歇期与慢性痛风性关节炎期分别多见于湿浊证、痰瘀证、脾肾亏虚证。不同地区、不同季节的高尿酸血症与痛风人群，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与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与痛风人群适用的全天膳食食谱。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。食养茶饮方和药膳方选用的食药物质，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。

使用者可参照食养原则和建议，结合食物交换表，根据具体情况对食谱进行合理搭配。

一、无症状高尿酸血症期与痛风间歇期

本部分食谱适合正常体重的成人无症状高尿酸血症期与痛风间歇期的轻体力活动人群，一天食谱的能量范围在1600～1800kcal，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，可以根据理想体重及能量系数20～25kcal/(kg·d)适当调整食材用量。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米面、畜禽肉为主，味重色浓；馒头、米饭、烙饼、面条、饺子等是其日常主食。本系列食谱遵循无症状高尿酸血症期与痛风间歇期食养特点，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 无症状高尿酸血症期与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（玉米面粉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*9g） 青椒炒肉丝（柿子椒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） 白灼芥兰（芥兰100g）
油、盐	全天总用量：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） 低脂牛奶（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，柿子椒 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	杂粮饭（大米 50g，小米 20g，薏苡仁*9g） 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，西红柿 30g）
油、盐	全天总用量：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） 纯牛奶（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，牛瘦肉 50g，豆腐 30g） 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*60g，鸡蛋 50g） 香干莴笋（莴笋 150g，豆腐干 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1670～1730kcal。蛋白质 66～73g，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%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如菊花、菊苣、薏苡仁等。	
夏季食谱 1	
早餐	紫薯馒头（紫薯 30g，面粉 60g） 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	二米饭（小米 30g，大米 70g） 三味茄子（茄子 100g，香菜 20g，猪瘦肉 50g） 清炒芥兰（芥兰 200g） 丝瓜鸡蛋汤（丝瓜 100g，鸡蛋 20g）
加餐	桃子（200g）
晚餐	蒸南瓜（南瓜 100g） 冬瓜薏苡仁山楂粥（冬瓜 100g，薏苡仁*9g，山楂*6g，橘皮*3g，大米 40g） 凉拌蒜蓉茄子（茄子 200g，柿子椒 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 2	
早餐	土豆丝饼（土豆 50g，百合*6g，全麦面粉 60g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂牛奶（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，鲜菊苣叶*20g，面粉 100g） 西兰花炒肉片（西兰花 100g，牛瘦肉 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 50g） 素炒三丝（胡萝卜丝 50g，黄瓜丝 100g、柿子椒 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	全天总用量：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） 纯牛奶（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*半张，大米 90g，玉米粒 20g） 土豆丝炒肉（土豆丝 50g，猪瘦肉 50g） 白灼空心菜（空心菜 150g）

	木耳豆腐汤（豆腐 50g，木耳【水发】20g）
加餐	水蜜桃(200g)
晚餐	家常炒饼（饼丝 70g，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*9g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1600～1700kcal。蛋白质 62～70g，碳水化合物 220～240g，脂肪 45～51g；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，如金银花、菊苣、薏苡仁等。	
秋季食谱 1	
早餐	枸杞双色馒头（全麦面粉 50g，玉米面粉 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 70g） 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#10g，茯苓*9g，豆腐 50g）
加餐	橘子(200g)
晚餐	杂粮薄饼（莜麦面粉 20g，面粉 20g） 百合粥（鲜百合*30g，大米 20g） 清炒油菜（油菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 2	
早餐	玉米面馒头（玉米面粉 40g，面粉 40g，茯苓粉*3g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 纯牛奶（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 30g，大米 80g） 西兰花炒牛肉（西兰花 200g，牛瘦肉 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 60g，青菜 50g） 素炒空心菜（空心菜 200g） 洋葱西兰花炒肉（西兰花 100g，洋葱 50g，猪瘦肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 3	
早餐	鸡蛋饼（面粉 60g，鸡蛋 50g，菊苣粉*20g，圆白菜 50g） 低脂牛奶（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 30g，大米 70g，薏苡仁*9g） 青椒炒肉丝（柿子椒 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	梨（200g）
晚餐	杂粮锅盔（全麦面粉 20g，面粉 40g） 蒜香西兰花（西兰花 100g） 凉拌蒜蓉茄子（茄子 200g，柿子椒 50g） 小白菜豆腐汤（小白菜 150g，豆腐 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1600～1750kcal。蛋白质 58～77g，碳水化合物 223～256g，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%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、百合、葛根等。 3.#为食谱中用到的新食品原料，如玉米须。	
冬季食谱 1	
早餐	玉米面馒头（玉米面粉 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*9g） 鱼香肉丝（柿子椒 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，豆腐 50g）
加餐	梨(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 60g） 爆炒圆白菜（圆白菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 2	
早餐	青菜包（油菜 30g，鲜香菇 10g，面粉 60g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂牛奶（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，牛瘦肉 50g） 豆豉鲮鱼油麦菜（鲮鱼 20g，油麦菜 200g） 萝卜海带汤（白萝卜 50g，海带 10g）
加餐	橙子(200g)
晚餐	杂粮馒头（玉米面粉 30g，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	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 3	
早餐	菜团子（菠菜 150g，玉米面粉 70g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 纯牛奶（300mL） 木耳拌西芹（木耳【水发】20g，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【水发】30g） 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（玉米面粉 30g，南瓜 60g，面粉 30g）

	清炒芥菜（芥菜 100g） 黑胡椒炒牛肉（牛瘦肉 30g，洋葱 50g，胡萝卜 40g，柿子椒 10g，黑胡椒*1g，生姜*3g） 上汤娃娃菜（娃娃菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1630～1790kcal。蛋白质 67～75g，碳水化合物 230～254g，脂肪 50～64g；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，如生姜、大枣、薏苡仁等。	

（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。本系列食谱遵循无症状高尿酸血症期及痛风间歇期食养特点，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 无症状高尿酸血症期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（荠菜 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） 爆炒圆白菜（圆白菜 200g） 凉拌海蜇头（海蜇 100g，黄瓜 30g） 萝卜海带汤（海带 10g，白萝卜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	山药橘皮小米粥（鲜山药*60g，葛根*9g，小米 60g，大枣*2g，橘皮*2g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 纯牛奶（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） 荠菜马蹄汤（荠菜 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*60g，猪血 50g） 凉拌双丝（胡萝卜 100g、芹菜 50g） 青菜汤（上海青 100g，豆腐 50g）
油、盐	全天总用量：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） 低脂牛奶（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*9g，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	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1660～1790kcal。蛋白质 69～83g，碳水化合物 237～249g，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，如菊花、枸杞子、菊苣等。	
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 30g，百合*6g，小米 30g） 白灼芥兰（芥兰 100g） 木须肉（去皮鸡肉 30g，黄瓜 30g，鸡蛋 20g，木耳【水发】20g） 青椒茄丁包（柿子椒 30g，茄子 100g，面粉 50g）
油、盐	全天总用量：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） 低脂牛奶（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，柿子椒 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*9g，胡萝卜 50g，娃娃菜 100g）
油、盐	全天总用量：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） 纯牛奶（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） 木耳炒苦瓜（木耳【水发】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，猪瘦肉 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*9g，鸡蛋 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1600～1750kcal。蛋白质 65～70g，碳水化合物 224～253g，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%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如金银花、栀子、荷叶等。	
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） 纯牛奶（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 30g，薏苡仁*9g） 拌裙带菜（裙带菜 50g） 木耳芹菜炒瘦肉（木耳【水发】30g，芹菜 100g，猪瘦肉 50g） 豆腐海带汤（海带 10g，豆腐 20g，小青菜 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	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 2	
早餐	玉米面馒头（玉米面粉 40g，面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 清炒圆白菜（圆白菜 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）

	萝卜鸡蛋汤（白萝卜 50g，鸡蛋 20g）
加餐	葡萄（200g）
晚餐	二米饭（大米 40g，小米 30g） 莴笋炒肉片（莴笋 100g，牛瘦肉 20g） 莲藕汤（莲藕 50g，胡萝卜 20g，小白菜 100g）
油、盐	全天总用量：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） 低脂牛奶（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*9g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1600～1750kcal。蛋白质 60～90g，碳水化合物 230～264g，脂肪 45～50g；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，如百合、玉竹、枸杞子等。	
冬季食谱 1	
早餐	桃仁橘皮粥（桃仁*6g，薏苡仁*9g，橘皮*3g，大米 20g） 胡萝卜鸡蛋饼（胡萝卜 100g，鸡蛋 50g，面粉 60g） 清炒圆白菜（圆白菜 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*9g）
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【水发】20g，芹菜 100g，牛瘦肉 30g） 上汤娃娃菜（娃娃菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 2	
早餐	玉米面发糕（玉米面粉 25g，面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 纯牛奶（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 30g） 蒜泥茄子（茄子 100g） 木耳豆腐汤（豆腐 50g，木耳【水发】20g，黄瓜 100g）
油、盐	全天总用量：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） 低脂牛奶（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） 手撕圆白菜（圆白菜 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） 山药木耳炒莴笋（鲜山药*30g，木耳【水发】20g，莴笋 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g

注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为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，如桃仁、薏苡仁、橘皮等。

（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食物主要有糌粑、大米、面粉、牛羊肉和奶类。建议这些地区居民适量减少牛羊肉的摄入，并补充优质植物蛋白，如大豆蛋白，同时尽量增加蔬菜水果的摄入。

表 3.3 无症状高尿酸血症期及痛风间歇期高原地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	糌粑（全麦面粉 10g，青稞面粉 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*9g） 豆角炒肉丝（豆角 100g，猪瘦肉 50g，柿子椒 50g） 清炒圆白菜（圆白菜 100g） 丝瓜鸡蛋汤（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，柿子椒 50g) 青菜豆腐汤（小青菜 100g，豆腐 60g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	山药橘皮小米粥（鲜山药*60g，葛根*9g，小米 60g，大枣*2g，橘皮*2g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 羊奶（300mL） 清炒芥兰（芥兰 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（柿子椒 100g，去皮鸡肉 50g）

	荠菜拌豆腐（荠菜 100g，豆腐 50g） 黄瓜木耳汤（黄瓜 100g，木耳【水发】20g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	玉米面馒头（玉米面粉 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	全天总用量：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） 低脂牛奶（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（全麦面粉 100g，菊苣粉*15g） 芹菜炒牦牛肉（西芹 150g，柿子椒 50g，牦牛瘦肉 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*9g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1690～1790kcal。蛋白质 66～72g，碳水化合物 239～258g，脂肪 50～55g；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，如葛根、菊苣、薏苡仁等。	
夏季食谱 1	
早餐	糌粑（全麦面粉 10g，青稞面粉 70g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 黄瓜拌木耳（黄瓜 100g，木耳【水发】20g）
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（柿子椒 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，鲜山药*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	全天总用量：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） 纯牛奶（300mL） 西芹拌百合（芹菜 100g，鲜百合*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，柿子椒 50g） 凉拌茄子（100g） 丝瓜木耳豆腐汤（丝瓜 50g，木耳【水发】20g,豆腐 20g）
加餐	西瓜（200g）
晚餐	杂粮饭（大米 20g，小米 20g，青稞 10g） 松仁玉米(松子仁 5g，鲜玉米 100g) 洋葱拌甘蓝（洋葱 50g，紫甘蓝 50g） 冬瓜丸子汤（冬瓜 60g，猪瘦肉 30g，玉米淀粉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 3	
早餐	玉米面馒头（玉米面粉 40g，面粉 40g，茯苓粉*3g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂牛奶（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，牛瘦肉 50g） 西红柿炒茄子（西红柿 100g，茄子 100g，柿子椒 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 70g，鲜菊苣叶*50g，小青菜 100g，豆腐 50） 干煸肉末四季豆（猪瘦肉 20g，四季豆 100g，柿子椒 50g） 蒸南瓜(南瓜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1600～1800kcal。蛋白质 68～77g，碳水化合物 240～266g，脂肪 40～50g；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，如金银花、栀子、山药等。	
秋季食谱 1	
早餐	蔬菜饼（面粉 70g，菊苣叶*15g，胡萝卜 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 羊奶（300mL） 炝拌白菜（大白菜 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，柿子椒 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（柿子椒 50g，猪瘦肉 30g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 100g，鸡蛋 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 2	
早餐	玉米面馒头（玉米面粉 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，猪瘦肉 50g，柿子椒 50g） 花菜炒西红柿（花菜 100g，西红柿 100g） 豆腐白菜汤（豆腐 30g，白菜 100g）

加餐	橘子（200g）
晚餐	紫薯米饭（紫薯 40g，大米 40g） 芥兰炒牛肉（芥兰 100g，牛瘦肉 30g） 清炒绿豆芽（绿豆芽 100g） 菠菜鸡蛋汤（菠菜 100g，鸡蛋 20g）
油、盐	全天总用量：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） 纯牛奶（300mL） 凉拌秋葵（秋葵 200g）
茶饮	百合葛根茶（百合*6g，葛根*6g）
中餐	杂粮饭（黑米 40g，大米 50g） 芹菜炒牛肉（芹菜 100g，牛瘦肉 50g，柿子椒 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	糌粑（全麦面粉 10g，青稞面粉 60g） 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	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1650～1800kcal。蛋白质 71～90g，碳水化合物 233～242g，脂肪 50～58g；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，如菊苣、百合、栀子等。	
冬季食谱 1	
早餐	山药薤白粥（鲜山药*60g，薤白*6g，生姜*6g，大米 60g，黄芪*9g） 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（柿子椒 25g，胡萝卜 100g，猪瘦肉 50g） 清炒芥兰（芥兰 200g） 冬瓜丸子汤（白萝卜 100g，牛肉馅 30g）

加餐	苹果（200g）
晚餐	二米饭（大米 30g，小米 30g） 辣椒炒茄子（尖椒 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	全天总用量：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） 羊奶（300mL） 黄瓜拌木耳（黄瓜 50g，木耳【水发】20g）
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，猪瘦肉 50g，柿子椒 50g） 青椒土豆丝（柿子椒 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（牛瘦肉 30g，木耳【水发】20g，洋葱 100g） 虎皮尖椒（尖椒 50g） 蘑菇萝卜汤（平菇 10g，白萝卜 50g）
油、盐	全天总用量：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） 低脂牛奶（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【水发】30g） 冬菇肉片(冬菇 50g，羊瘦肉 50g) 青菜豆腐汤（小青菜 100g，豆腐 30g）
加餐	柚子（200g）
晚餐	糌粑（全麦面粉 10g，青稞面粉 50g） 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	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1690～1800kcal。蛋白质 73～85g，碳水化合物 231～260g，脂肪 50～54g；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，如山药、薤白、生姜等。	

二、急性痛风性关节炎期及慢性痛风性关节炎期

本部分食谱适合正常体重的成年急性痛风性关节炎期及慢性痛风性关节炎期患者，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,可以根据理想体重及能量系数15～20kcal/(kg·d)适当调整食材用量。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 急性痛风性关节炎期及慢性痛风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（玉米面粉20g，面粉40g） 煮鸡蛋（鸡蛋50g） 低脂牛奶（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	杂粮饭（大米50g，小米20g，薏苡仁*9g） 青椒炒猪血（柿子椒50g，猪血50g） 醋熘白菜（白菜200g） 荠菜豆腐汤（荠菜100g，豆腐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） 清炒丝瓜(丝瓜200g)
油、盐	全天总用量：植物油25g，盐4g
春季食谱2	
早餐	素包子（荠菜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 90g，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*9g） 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，荠菜 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
春季食谱 3	
早餐	荠菜小馄饨（荠菜 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（柿子椒 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 30g，大米 30g） 蒸山药(鲜山药*100g) 菊苣炒鸡蛋（鲜菊苣叶*60g，鸡蛋 70g） 素炒莴笋（莴笋 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1430～1520kcal。蛋白质 55～61g，碳水化合物 20～212g，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，如百合、菊花、菊苣等。	
夏季食谱 1	
早餐	紫薯馒头（紫薯 30g，面粉 50g） 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） 清炒芥兰（芥兰 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*9g，大米 40g） 凉拌蒜蓉茄子（茄子 200g，柿子椒 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25、盐 4g
夏季食谱 2	
早餐	土豆丝饼（土豆 30g，百合*6g，全麦面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂牛奶（300mL） 凉拌海带丝（海带 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，鲜菊苣叶*50g，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*9g）
加餐	红心李（200g）
晚餐	紫薯饭（紫薯 25g，大米 50g） 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	全天总用量：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*半张，大米 60g，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【水发】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*9g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1430～1520kcal。蛋白质 48～58g，碳水化合物 200～215g，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%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如金银花、菊苣、栀子等。	
秋季食谱 1	
早餐	枸杞子馒头（全麦面粉 40g，玉米面粉 20g，枸杞子*6g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂牛奶（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（柿子椒 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#10g，茯苓*9g，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	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 2	
早餐	玉米面馒头（玉米面粉 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（菊苣粉*15g，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，柿子椒 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	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 3	
早餐	鸡蛋饼（面粉 60g，鸡蛋 50g，菊苣粉*15g，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 30g，大米 30g，薏苡仁*9g，） 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	苹果（200g）
晚餐	杂粮锅盔（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，柿子椒 50g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 100g，鸡蛋 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1400～1570kcal。蛋白质 51～59g，碳水化合物 197～226g，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，如枸杞子、百合、葛根等。 3.#为食谱中用到的新食品原料，如玉米须。	
冬季食谱 1	
早餐	玉米面馒头（玉米面粉 30g，面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂牛奶（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	杂粮饭（大米 40g，小米 20g，薏苡仁*9g） 蒜苗炒猪血（蒜苗 100g，猪血 50g，柿子椒 50g） 山药木耳炒莴笋（莴笋 100g，鲜山药*30g，木耳【水发】20g）

	小白菜豆腐汤（小白菜 100g，豆腐 50g）
加餐	梨（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	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 2	
早餐	青菜包（油白菜 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（玉米面粉 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，柿子椒 30g） 萝卜蛋汤（白萝卜 50g，鸡蛋 20g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	杂粮馒头（玉米面粉 30g，面粉 20g，黑麦面粉 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	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 3	
早餐	菜团子（油麦菜 150g，玉米面粉 50g，菊苣粉*10g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 木耳西芹拌百合（木耳【水发】20g，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） 洋葱木耳炒豆腐干（洋葱 100g，木耳【水发】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（玉米面粉 30g，南瓜 60g，面粉 30g） 清炒芥兰（芥兰 100g）

	韭菜炒莴笋（韭菜 50g，莴笋 100g） 上汤娃娃菜（娃娃菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1450～1540kcal。蛋白质 46～61g，碳水化合物 211～214g，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，如生姜、大枣、薏苡仁等。	

（二）沿海地区。

表 3.2 急性痛风性关节炎期及慢性痛风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（油菜 50g，胡萝卜 20g，面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌黄瓜（黄瓜 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（玉米粒 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 150g） 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） 爆炒圆白菜（圆白菜 100g） 凉拌海蜇头（海蜇 100g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 100g，鸡蛋 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	山药橘皮小米粥（鲜山药*60g，葛根*9g，小米 40g，大枣*2g，橘皮*2g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂牛奶（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，鲜菊苣叶*50g） 莲藕炒海参（海参 50g，莲藕 100g，西兰花 30g） 荠菜豆腐汤（荠菜 100g，豆腐 50g）
加餐	草莓（200g）
晚餐	杂粮饭（玉米粒 20g，大米 40g） 猪血炒菊苣（鲜菊苣叶*100g，猪血 50g）

	凉拌胡萝卜（胡萝卜 100g） 芹菜炒豆腐干（芹菜 100g，豆腐干 30g）
油、盐	全天总用量：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） 凉拌莴笋（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，玉米粒 30g，鸡蛋 20g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	玉米薏苡仁粥（玉米粒 20g，薏苡仁*9g，葛根*9g，橘皮*1g，大枣*2g，大米 50g） 西芹炒百合（西芹 100g，鲜百合*30g，枸杞子*2g） 清炒山药（鲜山药*50g） 拌豆腐丝（豆腐丝 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1470～1600kcal。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，如菊花、枸杞子、菊苣等。	
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） 低脂牛奶（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（玉米粒 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【水发】20g，黄瓜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 2	
早餐	大枣小米糕（大枣*2 颗，小米面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌黄瓜（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，柿子椒 20g） 长豆角炒茄子（豇豆 100g，茄子 100g，柿子椒 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（玉米粒 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*9g，胡萝卜 50g，娃娃菜 50g)
油、盐	全天总用量：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	紫薯饭（紫薯 20g，大米 40g） 马齿苋炒鸡蛋（鲜马齿苋*60g，鸡蛋 30g） 木耳炒苦瓜（木耳【水发】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（玉米粒 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） 冬瓜萝卜炖豆腐（白萝卜 60g，冬瓜 60g，豆腐 50g，薏苡仁*9g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g

注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 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%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如金银花、栀子、余甘子等。	
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	杂粮饭（大米 40g，小米 20g，薏苡仁*9g） 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*9g，鲜菊苣叶*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	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 2	
早餐	玉米面馒头（玉米面粉 40g，面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂牛奶（300mL） 清炒圆白菜（圆白菜 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） 丝瓜炒猪血（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	全天总用量：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	山药薏苡仁菊苣茶（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（柿子椒 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，柿子椒 30g） 冬瓜薏苡仁豆腐汤（豆腐 50g，冬瓜 100g，香菜 10g，薏苡仁*9g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1430～1500kcal。蛋白质 50～55g，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%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如百合、玉竹、枸杞子等。	
冬季食谱 1	
早餐	桃仁橘皮粥（桃仁*6g，薏苡仁*9g，橘皮*3g，大米 20g） 胡萝卜鸡蛋饼（胡萝卜 100g，鸡蛋 50g，面粉 40g） 清炒圆白菜（圆白菜 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，柿子椒 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*9g）
加餐	金桔（200g） 脱脂牛奶（300mL）
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【水发】20g，鸡蛋 30g） 上汤娃娃菜（娃娃菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 2	
早餐	玉米面发糕（玉米面粉 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） 冬笋香菇烧豆腐（冬笋 100g，香菇 50g，豆腐 30g） 白菜丝拌海蜇（海蜇皮 100g，白菜 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*9g，橘皮*2g，大米 50g） 白灼芥兰（芥兰 100g） 紫甘蓝炒豆腐（紫甘蓝 100g，豆腐 50g）
油、盐	全天总用量：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） 低脂牛奶（300mL） 手撕圆白菜（圆白菜 100g）
茶饮	生姜菊苣薏苡仁茶（生姜*3g，菊苣*6g，薏苡仁*6g）
中餐	紫薯饭（紫薯 20g，大米 60g） 鱼香茄子（茄子 100g，胡萝卜 50g） 山药木耳炒莴笋（莴笋 100g，鲜山药*30g，木耳【水发】20g） 冬瓜萝卜豆腐汤（白萝卜 60g，冬瓜 60g，豆腐 60g，薏苡仁*9g）
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） 白菜炒豆腐（大白菜 50g，豆腐 50g，白萝卜 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1400～1600kcal。蛋白质 53～65g，碳水化合物 196～230g，脂肪 41～48g；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，如桃仁、薏苡仁、橘皮等。	

（三）高原地区。

表 3.3 急性痛风性关节炎期及慢性痛风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 20g，面粉 45g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 羊奶（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*9g） 青椒炒鸭血（鸭血 50g，柿子椒 50g） 清炒圆白菜（圆白菜 100g） 丝瓜鸡蛋汤（丝瓜 100g，鸡蛋 30g）
加餐	草莓（200g）
晚餐	拉条子（柿子椒 30g，平菇 30g，面粉 60g） 西红柿炒茄子(西红柿 100g，茄子 100g，柿子椒 50g) 青菜汤（上海青 100g，豆腐 60g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	山药薤白粥(鲜山药*60g，薤白*6g，生姜*6g，大米 40g，黄芪*9g) 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 拌土豆丝（土豆 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*9g） 青椒炒鸡蛋（柿子椒 100g，鸡蛋 30g） 荠菜拌豆腐（荠菜 100g，豆腐 50g） 青菜木耳汤（油菜 100g，木耳【水发】20g）
加餐	梨（200g）
晚餐	玉米面馒头（玉米面粉 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	全天总用量：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） 萝卜炒猪血（白萝卜 100g，猪血 60g） 雪里蕻炒百合（雪里蕻 100g，鲜百合*30g，枸杞子*2g）
加餐	圣女果（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*9g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1450～1580kcal。蛋白质 56～63g，碳水化合物 200～223g，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，如葛根、菊苣、菊花等。	
夏季食谱 1	
早餐	玉米糌粑（玉米面粉 30g，全麦面粉 10g，青稞面粉 30 克） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂牛奶（300mL） 黄瓜拌木耳（黄瓜 100g，木耳【水发】20g）
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（鲜菊苣叶*60g，猪血 50g） 虎皮尖椒（尖椒 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 30g，鲜山药*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（柿子椒 30g，茄子 50g，面粉 40g）
油、盐	全天总用量：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，鲜百合*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，柿子椒 50g） 蒜泥茄子（茄子 100g） 胡萝卜莲藕汤（胡萝卜 50g，莲藕 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（豇豆 100g，茄子 100g） 百合洋葱拌甘蓝（鲜百合*20g，洋葱 50g，紫甘蓝 50g） 冬瓜豆腐汤（冬瓜 60g，豆腐 50g，薏苡仁*9g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 3	
早餐	玉米面馒头（玉米面粉 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*半张，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，鲜菊苣叶*50g） 干煸豇豆（豇豆 100g，柿子椒 50g） 百合蒸南瓜(南瓜 100g，鲜百合*30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1500～1600kcal。蛋白质 50～65g，碳水化合物 220～250g，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，如金银花、栀子、葛根等。	
秋季食谱 1	
早餐	蔬菜饼（面粉 60g，菊苣粉*15g，胡萝卜 20g）

	煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 羊奶（300mL） 炝拌白菜（大白菜 50g）
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，红薯粉条 30g，猪血 50g） 蒜泥菠菜（菠菜 100g） 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（柿子椒 50g，豆腐 50g） 百合丝瓜汤（鲜百合*20g，丝瓜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 2	
早餐	玉米面馒头（玉米面粉 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（鲜菊苣叶*60g，猪血 50g） 蒜蓉红薯叶（红薯叶 100g） 青菜蛋花汤（鸡蛋 30g，小青菜 100g）
加餐	橘子（200g）
晚餐	荷叶玉米须粥（荷叶*9g，玉米须#10g，大米 40g） 洋葱炒豆腐（洋葱 100g，豆腐 50g） 西红柿炒菜花（菜花 100g，西红柿 100g）
油、盐	全天总用量：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） 低脂牛奶（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，柿子椒 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） 丝瓜鸡蛋汤（丝瓜 100g，鸡蛋 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 1420～1550kcal。蛋白质 53～60g，碳水化合物 203～229g，脂肪 45～47g；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，如菊苣、百合、栀子等。 3.#为食谱中用到的新食品原料，如玉米须。	
冬季食谱 1	
早餐	山药茯苓粥（鲜山药*50g，茯苓*9g，大米 40g，大枣*2g，橘皮*2g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 羊奶（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） 清炒芥兰（芥兰 100g） 冬瓜萝卜汤（白萝卜 50g，冬瓜 50g，鸡蛋 20g，薏苡仁*9g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	二米饭（大米 40g，小米 20g） 莴笋炒山药（莴笋 100g，鲜山药*30g） 白灼生菜（生菜 100g） 西红柿黄瓜豆腐汤（西红柿 100g，黄瓜 50g，豆腐 50g）
油、盐	全天总用量：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【水发】10g）
茶饮	生姜葛根菊苣茶（生姜*3g，葛根*6g，菊苣*6g）

中餐	杂粮饭（玉米粒 20g，大米 50g） 冬笋烧香菇（鲜香菇 50g，冬笋 100g） 手撕圆白菜（圆白菜 100g） 西红柿金针菇鸡蛋汤（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） 虎皮尖椒（尖椒 50g） 小白菜冬瓜薏苡仁汤（小白菜 100g，冬瓜 50g，薏苡仁*9g）
油、盐	全天总用量：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） 蒜苔胡萝卜炒蛋（蒜苔 100g，胡萝卜 50g，鸡蛋 30g） 凉拌菊苣叶(鲜菊苣叶*60g) 黄豆芽炒猪血（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）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量每天能量总值为 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%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如山药、茯苓、大枣等。	

附录 4

常见食物交换表

根据中国营养学会发布的《食物交换份》（T/CNSS 020—2023），表 4.1～4.7 列举了 7 类食物的换算量，使用者可根据高尿酸血症及痛风不同分期特点，参考食物交换表和食谱示例，相互交换、合理搭配。

表 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	17.0	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

[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≥300μg/100g 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、桑椹、草莓、无花果、猕猴桃等
枣和热带水果类	75	90	1.1	1.1	18.0	各类鲜枣、芒果、荔枝、桂圆、菠萝、香蕉、榴莲、火龙果等
果干类	25	90	0.7	0.3	19.0	葡萄干、杏干、苹果干等

[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
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、蛏子等

[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、肫等）胆固醇含量高，食物营养成分差异较大，如换算每份相当于 70g，换算后需复核营养素的变化是否符合要求。

表 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 调味料类盐含量交换表（/份）

食物种类	质量(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
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

高尿酸血症与痛风食养方举例

一、经验食养茶饮

（一）湿浊证。

1. 橘皮茶

橘皮 3g，茯苓 9g，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，菊苣 6g。加入适量水，先泡 30 分钟，煎煮，分多次代茶饮用。

3. 菊苣薏苡仁茶

菊苣 6g，薏苡仁 9g，菊花 3g。加入适量水，先泡 30 分钟，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

（二）湿热证。

1. 金银花荷叶茶

金银花 6g，荷叶 6g，菊苣 6g，薏苡仁 9g，甘草 3g。加入适量水，先泡 30 分钟，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

2. 玉米须白茅根茶

玉米须 30g，鲜白茅根 30g，金银花 9g，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. 橘皮莱菔子茶

橘皮 6g，莱菔子 6g，山楂 12g，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

桔梗 6g，橘皮 6g，桃仁 6g，薏苡仁 9g，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）脾肾亏虚证。

1. 山药茯苓茶

山药 9g，茯苓 9g，薏苡仁 9g，百合 6g，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（人工种植≤5 年）3g，黄芪 9g，百合 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。孕妇、哺乳期妇女不宜食用。

二、食养药膳方

（一）湿浊证。

1. 茯苓橘皮粥

主要材料：茯苓 9g，橘皮 2g，大米 50g。

制作方法：茯苓浸泡 1 小时，与洗净的大米、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 9g，大米 40g，大枣 2g，橘皮 2g。

制作方法：将茯苓浸泡 1 小时，山药切成细条，大枣去核，橘皮洗净，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. 山药橘皮小米粥

主要材料：鲜山药 60g，葛根 9g，小米 60g，橘皮 2g，大枣 2g。

制作方法：葛根冲洗，浸泡 1 小时，山药去皮切块，上述食材与洗净的小米，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。

（二）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 9g。

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；将薏苡仁煮 20 分钟，放入冬瓜、豆腐煮 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 9g，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，与洗净的大米、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9g。

制作方法：薏苡仁洗净、浸泡1小时，冬瓜洗净、切块，和海带一起煮汤20分钟即可。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7~10天。孕妇慎用。

5.菊苣蔬菜饼

主要材料：面粉60g，菊苣粉15g，胡萝卜20g。

制作方法：胡萝卜加水适量打汁，面粉、菊苣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。

（三）痰瘀证。

1.桃仁橘皮粥

主要材料：桃仁6g，薏苡仁9g，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，与洗净的大米、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，煮两

次，合并两次汤液，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 9g，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，上述材料与洗净的大米，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. 山药核桃仁粥

主要材料：鲜山药 50g，核桃仁 6g，芡实 6g，大米 40g，大枣 2g。

制作方法：将芡实冲洗、浸泡 1 小时，大枣去核，山药切成细条，与核桃仁一起放入锅同大米一起熬煮。

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，鲜山药 30g，木耳 20g。

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。