成人肥胖食养指南

（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）肥胖定义与判定.....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）少吃高能量食物，饮食清淡，限制饮酒.....6
（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.....9
附录 1 成人肥胖患者的食物选择.....11
附录 2 常见食物交换表.....15
附录 3 不同地区食谱示例.....20
一、东北地区.....20
二、西北地区.....26
三、华北地区.....32
四、华东地区.....38
五、华中地区.....44
六、西南地区.....50
七、华南地区.....55
附录 4 成人肥胖患者食养方举例.....61
附录 5 成人肥胖判定标准.....66
附录 6 常见身体活动强度系数.....67

成人肥胖食养指南

一、前言

肥胖是一种慢性代谢性疾病，近些年来，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%的心血管疾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，但根本原因是机体的能量摄入大于能量消耗，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，有助于达到减重效果，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论和调养方案，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，在医生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）肥胖定义与判定。

肥胖是人体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。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。体质指数（BMI）和腰围（WC）是

常用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 18.5kg/m^2 ≤ BMI<24.0kg/m^2，24.0kg/m^2 ≤ BMI<28.0kg/m^2 为超重，BMI ≥ 28.0kg/m^2 为肥胖，BMI<18.5kg/m^{2}为体重过低。85cm≤成年男性 WC＜90cm，80cm ≤成年女性 WC＜85cm 可判断为中心型肥胖前期；成年男性 WC≥90cm，成年女性 WC≥85cm 可判断为中心型肥胖。

（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：

胃热火郁证：肥胖多食，消谷善饥，大便不爽，甚或干结，尿黄，或有口干口苦，喜饮水，舌质红，苔黄，脉数。

痰湿内盛证：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，大便黏滞不爽，嗜食肥甘醇酒，喜卧懒动，舌质淡胖或大，苔白腻或白滑，脉滑。

气郁血瘀证：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，可伴便干，失眠，男子性欲下降甚至阳痿，女子月经不调、量少甚或闭经，经血色暗或有血块，舌质暗或有瘀斑瘀点，舌苔薄，脉弦或涩。

脾虚不运证：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，劳则尤甚，饮食如常或偏少，既往多有暴饮暴食史，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，易于疲劳，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

（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男性 1200～1500kcal、女性 1000～1200kcal 的限能量平衡膳食；另一方面也可根据不同个体基础代谢率和身体活动相应的实际能量需要量，分别给予超重和肥胖个体 85%和 80%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。临床上还可根据身高（cm）-105 计算出理想体重（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，必要时补充复合营养素补充剂。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，如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等；应优先选择低脂或脱脂奶类。

必要时，可在医生或营养指导人员等专业人员指导下，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》。

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）少吃高能量食物，饮食清淡，限制饮酒。

高能量食物通常是指提供 400kcal/100g 以上能量的食物，如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等；全谷物、

蔬菜和水果一般为低能量食物。经常摄入高能量食物与体重增加及肥胖有关，减少高能量食物摄入有助于控制膳食总能量。因此，减重期间应少吃高能量食物，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，每天食盐摄入量不超过 5g，烹调油不超过 20～25g，添加糖的摄入量最好控制 25g 以下。首先，应减少烹饪过程中烹调油、盐、糖用量，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、碳水化合物和（或）糖、钠含量低的食物，尽量不选或少选油炸食品、加工肉制品、含糖烘焙糕点、蜜饯、糖果、冰淇淋及含糖饮料等。

每克酒精可产生约 7kcal 能量，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，在减重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，摄入同样食物，细嚼慢咽有利于减少总食量。另外，减缓进餐速度可以增加饱腹感，降低饥饿感。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和久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因。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，养成不易发胖的体质等途径达到减重效果。肥胖患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”。肥胖患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。

遵循“药食同源”理论，结合中医辨证分型论治，胃热火郁证采用具有清胃热、消导滞作用的食药物质，如铁皮石斛、麦芽等；痰湿内盛证采用化痰消滞作用的食药物质，如薏苡仁、橘皮、砂仁等；气郁血瘀证采用理气化瘀作用的食药物质，如橘皮、山楂、当归等；脾虚不运证采用健脾益气作用的食药物质，如茯苓、山药、莲子等；脾肾阳虚证采用温阳补虚作用的食药物质，如小茴香、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、老年人及患有慢性代谢性疾病的人群，应在医生或营养指导人员等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。减重速度因人而异，一般分为 3 种情况：第一种是体重平稳下降，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，减重的过程中不只要关注体重的变化，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。

附录 1

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。减重过程中在控制总能量摄入的基础上，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、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）蔬菜和水果类的选择。

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、橘红色和紫红色蔬菜等，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，同时减少高糖分水果的食用，如榴莲、香蕉、荔枝、鲜枣等，且不宜饮用果汁。

（三）肉类、水产品和蛋类的选择。

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。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。如饮奶不足，注意增加优质蛋白质和钙的摄入。

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）坚果类的选择。

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），首选原味坚果。如果摄入过多，应减少一日三餐中其他食物摄入量。

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的食物摄入，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　各类食物选择举例

分类	优选食物	限量食物	不宜食物
谷薯类	蒸煮烹饪、粗细搭配的杂米饭、杂粮面等	精白米面类、粉丝、年糕等	高油烹饪及加工的谷薯类，如油条、炸薯条、方便面、干脆面、面制辣条等；添加糖、奶油、黄油的点心，如奶油蛋糕、黄油面包、奶油爆米花等
蔬菜类	叶菜类、瓜茄类、鲜豆类、花芽类、菌藻类等	部分高淀粉含量的蔬菜，如莲藕等	高油、盐、糖烹饪及加工的蔬菜，如炸藕夹、油焖茄子、油炸的果蔬脆等
水果类	绝大部分浆果类、核果类、瓜果类等水果，如柚子、蓝莓、草莓、苹果、樱桃等	含糖量比较高的水果，如冬枣、山楂、榴莲、香蕉、荔枝、甘蔗、龙眼、芒果等	各类高糖分的水果罐头、果脯等
畜禽类	畜类脂肪含量低的部位，如里脊、腱子肉等；少脂禽类，如胸脯肉、去皮腿肉等	畜类脂肪含量相对高的部位，如牛排、小排、肩部肉等；带皮禽类；较多油、盐、糖烹饪及加工的畜禽类	畜类脂肪含量高的部位，如肥肉、五花肉、蹄膀、牛腩等；富含油脂的内脏，如大肠、肥鹅肝等；高油、盐、糖烹饪及加工的畜禽类

水产类	绝大部分清蒸或水煮水产类	较多油、盐、糖等烹饪的水产类，如煎带鱼、糖醋鱼等	蟹黄和(或)蟹膏等富含脂肪和胆固醇的水产部位；油炸、腌制的水产类及其制品
豆类	大豆和杂豆制品，如豆腐、无糖豆浆等	添加少量糖和（或）油的豆制品等	油、盐、糖含量高的加工豆制品，如兰花豆、油炸豆腐、豆腐乳、豆制辣条
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	含有大量添加糖的乳制品
饮料类	白水、淡茶水等	不加糖的鲜榨果汁	含糖及甜味饮料、加入植脂末或糖的奶茶、果汁饮料
坚果类	无添加油、盐、糖的原味坚果	添加少量油、盐、糖调味的坚果	添加大量油、盐、糖等调味的坚果

二、不同证型食药物质推荐

表 1.2　成人肥胖不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质	备注
胃热火郁证	铁皮石斛、麦芽、鲜芦根、荷叶	1. 在限定使用范围和剂量内作为食药物质； 2. 食用方法请咨询医生、营养指导人员等专业人员； 3. †仅作为香辛料和调味品使用。
痰湿内盛证	砂仁、芡实、党参、白扁豆、茯苓、山药、莲子、薏苡仁	
气郁血瘀证	当归†、桃仁、佛手、砂仁、山楂	
脾虚不运证	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 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 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、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 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

成人肥胖患者适用的全天食谱（除括号内除特殊标明外，均以可食部生重计算），按照成人肥胖食养指南的基本原则，结合各地食物资源和人群膳食特点进行设计。每个地区、每个季节分别提供了 1200kcal、1400kcal、1600kcal 三个能量水平的食谱。使用者可参照食养原则和建议，结合食物交换表，根据具体情况进行合理搭配。本示例食谱仅作为举例说明和参考，具体到每个个体可根据身高、体重及身体活动水平计算并调整，患者可寻求医生或营养指导人员等专业人员进行指导。

一、东北地区

东北地区居民饮食以米面、畜禽肉及奶类（牧区）为主，烹饪方式以炖菜为主，肥厚实在，味重色浓。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，并控制油、盐、糖使用量。东北地区四季食谱示例见表 3.1。

表 3.1 东北地区四季食谱示例

春季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	馒头（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，北豆腐 50g，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，猪里脊肉 50g，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：植物油 15g，盐＜5g
注：1.本食谱提供能量约为 1200kcal，其中蛋白质 64g，碳水化合物 164g 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 52%，脂肪 28%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如黄芪、八角茴香。	
春季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	玉米面发糕（玉米面粉 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） 蒜苔炒肉（猪里脊肉 50g，蒜苔 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，南豆腐 50g）
加餐	无糖酸奶（100g）
晚餐	羊肉荞面（荞麦面粉 30g，面粉 20g，羊瘦肉 50g，土豆 50g，香菇【鲜】50g） 素炒油麦菜（油麦菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 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 203g 及脂肪 43g；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，如决明子。	
春季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	杂粮粥（绿豆 10g，糙米 10g，大米 30g，小米 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌海带（海带【水发】50g）
加餐	无糖酸奶（100g）
中餐	二米饭（大米 50g，小米 20g） 当归羊肉炖萝卜（当归*6g，羊瘦肉 100g，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 70g） 香菇炒油菜（猪里脊肉 80g，香菇【鲜】50g，油菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，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 231g 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 56%，脂肪 26%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如当归、黄芪、茯苓，当归仅做香辛料和调味品使用。	
夏季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	锅贴（玉米面粉 20g，小米面 20g，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（莜麦面粉 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） 肉炒蒜苔（蒜苔 100g，猪里脊肉 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 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 170g 及脂肪 41g；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，如紫苏、薏苡仁、赤小豆。	
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，猪里脊肉 50g） 凉拌秋葵（秋葵 100g）
加餐	桑椹枸杞玫瑰茶（桑椹【干】*10g，枸杞子*10 颗，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） 无糖酸奶（100g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，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 43g；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，如桑椹、枸杞子、百合等。	
夏季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	蔬菜饼（面粉 60g，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，猪里脊肉 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 50g，芝麻酱 10g） 干煸豆角（豆角 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐＜5g
注：1.本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 73g，碳水化合物 226g 及脂肪 54g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 17%，碳水化合物 54%，脂肪 29%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如生姜、黄芪。	
秋季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	蒸南瓜（南瓜 150g） 低脂牛奶（250mL）

	茶叶蛋（鸡蛋 50g） 青椒拌豆干（柿子椒 50g，豆腐干 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，猪里脊肉 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，大枣*10g，鲜山药*50g，小米 40g） 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：植物油 15g，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 181g 及脂肪 39g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 17%，碳水化合物 55%，脂肪 28%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如桂圆、大枣、山药。	
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（250mL） 凉拌藕片（藕片 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） 炝炒西葫芦（西葫芦 100g）
加餐	无糖酸奶（100g）
晚餐	玉米饼（玉米面粉 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：植物油 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 221g 及脂肪 39g；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，如花椒、生姜。	
秋季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	发糕（玉米面粉 30g，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【带骨】70g，玉米【带棒】100g，藕片 50g，大枣*2 颗） 蘑菇炒白菜（白菜 100g，鲜蘑 50g）
加餐	无糖酸奶（100g）
晚餐	炸酱面（面粉 80g，胡萝卜 50g，西红柿 50g，黄瓜 50g，黄豆芽 50g） 昆布豆腐汤（昆布【干】*10g、北豆腐 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 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 224g 及脂肪 55g；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，如大枣、昆布。	
冬季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	蒸山药（鲜山药*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（猪里脊肉 50g，酸菜 100g） 清肺小炒（土豆 50g，尖椒 50g，木耳【水发】50g，胡萝卜 50g）
晚餐	红枣发糕（全麦面粉 50g，大枣*2 颗） 藜麦沙拉（藜麦 20g，生菜 50g，苦苣 50g，紫甘蓝 50g，鲜虾仁 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 15g，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 167g 及脂肪 36g；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，如山药、大枣。	
冬季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	杂粮煎饼（面粉 30g，荞麦面粉 20g，鸡蛋 50g，生菜 50g） 无糖豆浆（200mL）
加餐	鸭梨（200g）
中餐	东北一锅出（全麦面粉 50g，玉米【带棒】50g，豆角 50g，茄子 50g，白菜 50g，猪里脊肉 50g） 青椒西葫芦（西葫芦 50g，柿子椒 100g） 砂仁芡实鲫鱼汤（砂仁*6g，芡实*5g，莲子【去芯，干】*15g，鲫鱼 50g）
晚餐	打卤面（面粉 50g，黄瓜 50g，黄花菜【水发】50g，木耳【水发】50g，土豆 50g） 韭菜炒豆芽（黄豆芽 100g，韭菜 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐＜5g
注：1.本食谱提供能量约为 1400kcal，其中蛋白质 75g，碳水化合物 206g 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 55%，脂肪 25%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如砂仁、芡实、莲子。	
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，柿子椒 50g，紫菜头 50g，黄瓜 50g）
加餐	橙子（200g）
中餐	玉米面馒头（玉米面粉 30g，面粉 30g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 100g） 辣炒莴笋丝（莴笋 100g，尖椒 50g） 山药香菇汤（鲜山药*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：植物油 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 217g 及脂肪 55g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 18%，碳水化合物 52%，脂肪 30%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如山药。	

二、西北地区

西北居民喜食面食，主食以小麦、玉米和其它杂粮为主，肉类以牛、羊肉为主，瓜果丰富，绿叶蔬菜相对较少。居民夏季喜清淡素食，冬季喜酸辣咸厚味食品。较多居民日常饮水量不足，对于肥胖人群尤其应保障充足日常饮水量。本系列食谱在遵循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。

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* 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：植物油 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、生姜等。	
春季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	杂粮花卷（面粉 25g，玉米面粉 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（牛瘦肉 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（莜麦面粉 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：植物油 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。	
春季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	菜包子（面粉 50g，莲花白 50g，柿子椒 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 无糖豆浆（200mL）
加餐	巴旦木仁（10g）
中餐	杂粮馒头（面粉 35g，玉米面粉 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，荞麦面粉 25g，猪瘦肉 25g） 炒豆芽（黄豆芽 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 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。	
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 60g，豆豉 20g）
加餐	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：植物油 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。	
夏季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	蒸南瓜（南瓜 200g） 蒸山药（鲜山药*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（大枣【干】*20g，枸杞子*10g）
加餐	水蜜桃（150g） 草莓（50g）
晚餐	西红柿牛肉面（面粉 50g，西红柿 100g，牛瘦肉 50g） 香菇炒青菜（小青菜 100g，香菇【鲜】20g）
油、盐	全天总用量：植物油 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、大枣等。	
夏季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	杂粮馒头（面粉 35g，玉米面粉 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（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，豆腐干 75g） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 100g） 清蒸鱼（鲈鱼 80g） 菊花茶（菊花*5g）
加餐	柚子（100g） 木瓜*（100g）
晚餐	臊子面（面粉 75g，牛瘦肉 50g，香菇【鲜】20g，豆腐 50g，木耳【干】5g，油菜 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 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。	
秋季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	鸡蛋杂粮饼（面粉 25g，玉米面粉 25g，鸡蛋 50g，葱花 10g） 红枣桂圆羹（大枣【干】*25g，桂圆【干】*25g） 炒豆芽（黄豆芽 100g）
加餐	低脂酸奶（150g）
中餐	鸡丝豆角炒莜面（莜麦面粉 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，猪瘦肉 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 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，如大枣、桂圆。	
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（鲜山药*50g，大米 25g） 凉拌黄瓜（黄瓜 100g）
加餐	榛子仁（10g）
中餐	杂粮饭（大米 45g，玉米糁 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，豆角 50g，米粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂羊奶（250mL）
油、盐	全天总用量：植物油 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。	
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（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，香菇【鲜】20g，豆腐 25g，木耳【干】5g，油菜 50g） 豆干炒西兰花（西兰花 100g，豆腐干 50g） 蒸南瓜（南瓜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 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。	
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（黄豆芽 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，玉米面粉 25g） 冬瓜炖排骨（冬瓜 100g，猪排骨【带骨】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：植物油 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。	
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，鲜山药*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 100g，胡萝卜 100g，羊瘦肉 25g，小茴香*2g，肉桂*5g） 豆奶（大豆粉 20g）
加餐	丰水梨（200g）
晚餐	肉丝面（面粉 50g，油菜 100g，猪瘦肉 25g） 醋熘白菜（白菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 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、小茴香、肉桂等。	
冬季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	杂粮馒头（面粉 40g，玉米面粉 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（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（大枣【干】*20g，枸杞子【干】*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 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，如大枣、枸杞子。	

三、华北地区

华北地区多数地方喜面食及畜禽肉，蔬菜和水产类摄入不多，厚重咸口菜品居多。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，尊重本地区传统饮食文化，保留特色饮食，增加了蔬菜及水产品的摄入，按照四季分明的特点强调了应季食物的选择，并控制油、盐、糖使用量。华北地区四季食谱示例见表 3.3。

表 3.3　华北地区四季食谱

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 50mL，鸡蛋 50g） 桔梗香葱拌春笋（桔梗*20g，香葱 10g，春笋 100g） 脱脂牛奶（250mL） 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） 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，全麦面粉 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：植物油 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、芡实等。	
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 110mL，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，红柿子椒 10g） 桃仁香橙酸奶（核桃仁 5g，香橙 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，玉米面粉 15g，小米辣 5g）

	无糖黑豆浆（250mL）
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。	
春季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	菠菜糊塌子（小菠菜 50g，全麦面粉 40g） 蒸山药（鲜山药*60g） 香椿炒鸡蛋（香椿 30g，鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL）
中餐	藜麦赤豆饭（藜麦 10g，大米 50g，赤小豆*10g） 小白菜氽丸子（鸡胸肉 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（全麦面粉 95g，茴香苗 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（300g）
油、盐	全天总用量：植物油 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、枸杞子等。	
夏季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	香葱鸡蛋软饼（全麦面粉 25g，牛奶 100mL，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 20g，北豆腐 20g，槐花*100g） 蒜蓉拍黄瓜（嫩黄瓜 150g） 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（黄瓤土豆 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：植物油 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、姜等。	
夏季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	马齿苋菜团子（粗玉米面粉 20g，面粉 10g，豆面粉 5g，马齿苋*80g，猪肉 10g，香葱 5g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（250mL）

	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，红柿子椒 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：植物油 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、姜。	
夏季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	鸡蛋青菜包子（鸡蛋 40g，油菜 50g，全麦面粉 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，柿子椒 10g） 脱脂牛奶（300mL）
中餐	藜麦赤豆饭（藜麦 10g，大米 40g，赤小豆*13g） 小白菜氽丸子（鸡胸肉 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（300mL）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，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 218g 及脂肪 44g；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、山药等。	
秋季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	奶香馒头（脱脂牛奶 20g，全麦面粉 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（230mL）
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（全麦面粉 40g，茴香苗 50g，猪瘦肉 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：植物油 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。	
秋季食谱 2（总能量 1400kcal）	
早餐	虾皮萝卜丝菜团子（粗玉米面粉 50g，虾皮 5g，白萝卜 40g，胡萝卜 10g） 茶叶蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（250mL） 鸡肝拌菠菜（菠菜 100g，鸡肝【熟】10g）
中餐	山药蒸米饭（鲜山药*100g，糙米 50g，赤小豆*10g） 醋椒鲈鱼（鲈鱼 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，大枣*5g，莲子*5g）
晚餐	金银花卷（全麦面粉 40g，玉米面粉 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】20g） 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：植物油 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，大枣*5g） 桂花蒸山药（桂花【干】1g，鲜山药*100g） 豆浆蒸蛋羹（鸡蛋 50g，豆浆 100mL） 尖椒炒豆皮（尖椒 50g，豆腐皮 20g）
中餐	二米饭（藜麦 15g，大米 50g） 酸汤菊花氽鱼片（黑鱼 60g，莴笋 50g，绿豆芽 50g，野山椒 5g，黄菊花【鲜】*5g，木耳【水发】20g） 蒜蓉炒盖菜（盖菜 100g）
晚餐	麻酱黄瓜丝拌面（面条 100g，黑芝麻酱 5g，黄瓜 50g，心里美萝卜 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） 桃肉酸奶（无糖酸奶 200g，油蟠桃 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 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，如赤小豆、大枣、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）

	脱脂牛奶（200mL）
中餐	赤豆黄精紫米饭（紫米 45g，黄精*10g，赤小豆*10g） 彩椒炒鸡丁（鸡肉 30g，香菇【鲜】10g，柿子椒 100g） 白灼西兰花（西兰花 100g） 无糖黑豆浆（250mL）
晚餐	西红柿鸡蛋面（荞麦面粉 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，玉米面粉 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：植物油 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。	
冬季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	南瓜窝头（粗玉米面粉 40g，栗面南瓜 50g，黄豆粉 10g） 蒸蛋羹（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（250mL） 虾皮炒菠菜（菠菜 150g，虾皮 3g）
中餐	土豆蒸米饭（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） 无糖黑豆浆（200mL） 柚子（200g）
晚餐	茯苓发糕（茯苓粉*15g，全麦面粉 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：植物油 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。	
冬季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	杂粮粥（小米 20g，白扁豆*10g，赤小豆*10g） 蒸铁棍山药（鲜山药*100g） 牛奶蒸蛋羹（鸡蛋 50g，脱脂牛奶 100mL） 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 100mL） 酸汤氽牛柳（牛肉 40g，莴笋 50g，绿豆芽 60g，野山椒 3g，木耳【水发】20g） 蒜蓉炒蒿子秆（蒿子秆 100g） 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 10g，荔浦芋头 100g） 萝卜丝氽海虾（鲜海虾【毛重】137g，白萝卜 100g，香菜 5g） 醋溜白菜（大白菜 100g）

油、盐	全天总用量：植物油 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，如白扁豆、赤小豆、山药。	

四、华东地区

华东大部分地区主食以大米为主，有较丰富的湖鲜、河鲜等水产品，口味偏清淡，具有东方健康膳食模式的特点。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，并控制油、盐、糖使用量。华东地区四季食谱示例见表 3.4。

表 3.4　华东地区四季食谱示例

春季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	蒸山药+紫薯（鲜山药【毛重】*80g，紫薯【毛重】80g） 脱脂牛奶（200mL） 香菜水炒蛋（鸡蛋 55g，香菜 10g） 拍黄瓜（黄瓜 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 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：植物油 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，香菜 10g，小米辣 3g，生姜*3g，洋葱 15g，木耳【干】5g） 昆布豆腐汤（昆布【干】*5g，嫩豆腐 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，猪瘦肉 30g） 菠菜蒸蛋糕（菠菜 30g，鸡蛋 50g） 竹荪黄瓜汤（竹荪【干】10g，黄瓜 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 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。	
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） 脱脂牛奶（250mL） 水炒蛋（鸡蛋 50g） 炒青菜（青菜 80g）
加餐	桑椹*（90g）
中餐	红薯小米饭（红薯 15g，小米 10g，粳米 30g） 清炒花菜（菜花 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 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，牛腱子肉 60g，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：植物油 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、桑椹、生姜等。	
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） 脱脂牛奶（200mL）
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【鲜】50g，西兰花 60g） 芹菜香干（芹菜 50g，香干 20g） 彩椒牛里脊（柿子椒 40g，牛里脊肉 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） 荷塘月色（鲜虾仁 30g，木耳【干】5g，荷兰豆 30g，芦笋 30g，白果【干】*10g）

	西葫芦肉丝（猪里脊肉 20g，西葫芦 40g） 丝瓜百合汤（丝瓜 50g，百合【干】*5g）
油、盐	全天总用量：植物油 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、黑胡椒等。	
夏季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	煮玉米（水果玉米【带棒】180g） 低脂牛奶（200mL） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 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 20g） 蒜泥苋菜（红苋菜 130g） 紫苏花蛤（紫苏【鲜】*15g，花蛤【毛重】150g） 仔姜炒牛肉（仔姜*50g，牛里脊肉 40g） 冬瓜昆布虾汤（冬瓜 60g，昆布*【干】15g，鲜虾仁 20g）
加餐	桃子【毛重】（70g）
晚餐	鸡丝荞麦凉面（荞麦面条 120g，鸡胸肉 40g，木耳【干】5g，杏鲍菇【鲜】30g，黄豆芽 20g，菠菜 60g，柿子椒 10g） 绿豆汤（绿豆 10g，大枣*【干】10g）
油、盐	全天总用量：植物油 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、大枣等。	
夏季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	全麦刀切（90g） 无糖豆浆（200mL） 赤子水煮荷包蛋（鸡蛋 50g，枸杞子*5g） 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 30g） 蒸秋葵（秋葵 100g） 鞭笋炒肉（鞭笋 50g，木耳【干】5g，猪瘦肉 20g） 清蒸小黄鱼（小黄鱼 40g，生姜*5g） 西湖莼菜牛肉汤（牛里脊肉 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，鸡胸肉 25g，胡萝卜 15g，木耳【干】5g，花椒*2g） 三鲜汤（金针菇【鲜】15g，西红柿 30g，嫩豆腐 10g，贻贝【干】5g）
油、盐	全天总用量：植物油 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。	
秋季食谱1（总能量约1200kcal）	
早餐	馒头（45g） 煮鸡蛋（鸡蛋50g） 桃胶银耳牛奶羹（桃胶【干】5g，银耳【干】5g，莲子*【干】5g，牛奶200mL）
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） 西芹百合虾仁（西芹50g，百合*【鲜】20g，鲜虾仁30g） 葫芦肉片（葫芦【去皮】40g，猪瘦肉20g） 西红柿蛋花汤（西红柿30g，紫菜【干】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（牛里脊肉40g，洋葱40g，香芹40g，黑胡椒*2g） 葱油蛏子（蛏子【毛重】150g，生姜5g） 三鲜汤（香菇【鲜】20g，嫩豆腐10g，牡蛎肉【鲜】*10g）
油、盐	全天总用量：植物油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、黑胡椒等。	
秋季食谱2（总能量约1400kcal）	
早餐	肉包（70g） 咸豆花（150g） 煮鸡蛋（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（柿子椒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	山药米饭（鲜山药*25g，粳米45g） 手撕包心菜（圆白菜160g） 凉拌素什锦（木耳【干】5g，金针菇20g，芹菜80g，香干10g） 西红柿炖牛肉（西红柿50g，牛腱子肉50g，生姜*5g，山楂【干】5g，花椒*3g） 竹荪三鲜汤（竹荪【干】5g，杏鲍菇20g，猪瘦肉15g）
油、盐	全天总用量：植物油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、生姜等。	
秋季食谱3（总能量约1600kcal）	
早餐	青菜鸡蛋荞麦面（荞麦面条100g，上海青50g，鸡蛋50g，西红柿40g） 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，木耳【干】5g） 清蒸鲳鱼（鲳鱼80g、生姜*5g） 西红柿豆腐汤（西红柿30g，嫩豆腐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） 凉拌昆布（昆布【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，猪小排【带骨】50g）
油、盐	全天总用量：植物油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、昆布等。	
冬季食谱1（总能量约1200kcal）	
早餐	花卷（55g） 豆腐脑（100g） 茶叶蛋（鸡蛋50g） 脱脂牛奶（150mL）
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50g，香菇【鲜】60g） 萝卜炖羊肉（白萝卜60g，羊后腿肉30g，生姜*10g，小茴香*5g） 黄瓜紫菜汤（黄瓜40g，紫菜【干】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） 蒜苔牛肉（蒜苔60g，牛瘦肉25g） 柠香鸡腿肉（鸡腿肉【去皮】30g，洋葱10g，香菜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：植物油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。	
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（娃娃菜130g，木耳【干】5g） 彩椒牛里脊（牛里脊肉20g，柿子椒50g） 紫苏蒸香螺（香螺【毛重】80g，紫苏【干】*5g，生姜*5g） 赤子千金汤（千张10g，西红柿50g，金针菇15g，枸杞子【干】*3g）
加餐	橘子【毛重】（70g）
晚餐	青稞饭（青稞米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30g，生姜*5g）
油、盐	全天总用量：植物油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。	
冬季食谱3（总能量约1600kcal）	
早餐	蒸老南瓜【毛重】（老南瓜200g） 煮鸡蛋（鸡蛋50g） 燕麦牛奶（燕麦30g，牛奶150mL）
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） 杏鲍菇牛柳（杏鲍菇60g，牛肉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，柿子椒50g） 清蒸大闸蟹（大闸蟹【毛重】120g、生姜*5g） 补气猪心汤（猪心20g，大枣*5g，枸杞子【干】*3g，当归*5g，姜*5g）
油、盐	全天总用量：植物油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、昆布等，当归仅做香辛料和调味品使用。	

五、华中地区

华中地区居民主食以米面为主，蔬菜种类多样，水果丰富，饮食口味偏辣、油盐重。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，并控制油、盐、糖使用量。华中地区四季食谱示例见表 3.5。

表 3.5 华中地区四季食谱示例

春季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	红薯（200g） 牛奶（160mL） 麻油素捆鸡（素捆鸡 30g，尖椒 50g） 木耳荷兰豆（木耳【水发】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（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（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。	
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）
中餐	杂粮米饭（大米 60g，冻玉米粒 120g） 麻辣豆腐（小米辣 10g，南豆腐 100g） 干锅花菜（胡萝卜 100g，辣椒 15g，菜花 160g） 牛肉冬瓜汤（牛瘦肉 50g，冬瓜 80g）
加餐	低脂牛奶（180mL）
晚餐	杂粮米饭（黑米 25g，大米 35g） 辣椒炒鸡肉（尖椒 80g，鸡胸肉 50g） 西兰花炒香菇（西兰花 100g，香菇【鲜】60g） 山药菌菇汤（鲜山药*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。	
春季食谱3（总能量约1600kcal）	
早餐	煮玉米（糯玉米【带棒】304g） 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（红柿子椒30g，河蚌肉120g） 韭菜炒圆白菜（韭菜20g，圆白菜100g） 冬虫草炖鸭子（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（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（红柿子椒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。	
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） 煸碎豆角（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） 大葱柿子椒百叶（柿子椒50g，牛百叶（黑）30g） 白灼秋葵（秋葵100g）
加餐	黄桃（100g）
晚餐	绿豆薏米粥（绿豆25g，薏苡仁*25g） 焖小黄鱼（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：植物油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。	
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*30g） 茶盐鸡蛋（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25g）

	苋菜汤（苋菜 150g）
加餐	桃子（100g）
晚餐	山药红米饭（鲜山药*150g，红米 25g） 剁椒蒸鱼头（鱼头 35g） 红椒四季豆猪肉丝（干辣椒 10g，四季豆 100g，猪肉 30g） 炒空心菜（空心菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 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。	
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，鲜虾仁 50g，牛油果 20g，酸奶 30g，生菜 30g） 红枣姜茶（大枣*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） 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，鲢鱼 80g） 酸辣白菜（大白菜 150g） 银耳莲子汤（银耳【干】15g，大枣*6g，莲子【鲜】*3g）
油、盐	全天总用量：植物油 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，如大枣、生姜、莲子。	
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（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，红柿子椒 10g，河蚌 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，草鱼块 100g） 炒豆角（豆角 100g） 清炒木耳菜（木耳菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 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。	
秋季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	红枣紫米藜麦粥（大枣*10g，紫米 25g，藜麦 25g） 低脂牛奶（180mL） 茶盐鸡蛋（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（红柿子椒 25g，茭白 25g，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） 炒豆角（豆角 100g） 韭菜豆芽（韭菜 50g，绿豆芽 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 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，如大枣。	
秋季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	牛肉米粉（湿米粉 130g，牛瘦肉 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） 爆炒圆白菜（黄柿子椒 30g，圆白菜 150g） 蒜蓉广东菜心（广东菜心 150g） 鱼头豆腐汤（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） 青菜豆腐鸡蛋汤（上海青 30g，豆腐 30g，鸡蛋 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 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。	
冬季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	煮玉米（糯玉米【带棒】304g） 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 25g） 家常南豆腐（南豆腐 50g） 彩椒大葱鸡胸肉（柿子椒 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（鲜山药*300g） 清蒸基围虾（去皮基围虾 40g） 凉拌竹笋（竹笋 100g） 豆豉煮冬苋菜（豆豉 5g，苋菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 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。	
冬季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	蒸山药（鲜山药*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（胡萝卜 50g，青萝卜 100g） 当归生姜羊肉汤（当归*5g，生姜 10g，羊瘦肉 30g）
加餐	苹果（150g）
晚餐	芋头红米饭（芋头 150g，红米 35g） 剁椒蒸鱼头（鱼头 50g，剁辣椒 15g） 红椒四季豆里脊肉丝（红柿子椒 20g，四季豆 30g，猪里脊肉 50g） 茼蒿菜（茼蒿菜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 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、薏苡仁等，当归仅做香辛料和调味品使用。	
冬季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	玉米面饼（玉米面粉 70g） 肉末鸡蛋羹（猪肉 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（干辣椒 5g，花椒 3g，剁辣椒 20g，草鱼 50g） 芹菜炒牛柳（芹菜 150g，牛瘦肉 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（尖椒 60g，香菇【鲜】130g） 冬瓜海带汤（冬瓜 30g，海带【鲜】30g）
油、盐	全天总用量：植物油 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。

六、西南地区

西南地区居民主要以大米和糯米为主食，肉类以禽畜肉为主，口味重，大多喜辣、麻、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，并控制油、盐、糖使用量。西南地区四季食谱示例见表 3.6。

表 3.6 西南地区四季食谱示例

春季食谱 1（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 12g）
晚餐	杂粮米饭（大米 25g，薏苡仁*25g） 莴笋炒兔丁（莴笋 200g，兔肉 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：植物油 24g，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 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。	
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（玉米糁 15g，大米 60g，枸杞子【干】*3g） 葱香鲫鱼（鲫鱼 100g，小葱 10g，花椒*2g） 青椒茄子（茄子 100g，尖椒 100g）
加餐	草莓（200g）
晚餐	白饼夹肉（胡萝卜 70g，牛瘦肉 50g，面粉 70g） 炝炒茼蒿（茼蒿 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 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 188g 及脂肪 45g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 18%，碳水化合物 54%，脂肪 29%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、花椒。	
春季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	三明治（面粉 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，干辣椒 25g，花椒*5g）
晚餐	素酸辣粉（甘薯粉条【干】70g，瓢儿白 200g） 卤牛肉（牛腱子肉 35g） 紫苏拌豆腐（紫苏叶*25g，豆腐 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 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。	
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（大米 45g，玉米糁 15g） 红烧鳝鱼（鳝鱼 70g，尖椒 100g，黄瓜 150g，八角茴香*2g） 水煮时蔬（油麦菜 150g）
晚餐	土豆泥（土豆 200g） 炒空心菜（空心菜 200g） 竹荪炖鸡（竹荪【干】25g，鸡【去皮，带骨】60g，枸杞子【干】*10g，生姜*2g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，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 175g 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 57%，脂肪 29%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如八角茴香、枸杞子、生姜。	
夏季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	杂粮馒头（面粉 40g，枸杞子【干】*5g，葡萄干 10g） 脱脂牛奶（250mL）
加餐	红香蕉苹果（150g）
中餐	杂粮粥（大米 50g，玉米糁 5g，百合【干】*5g，莲子*5g） 黄瓜木耳炒肉片（黄瓜 75g，木耳【水发】50g，猪瘦肉 75g） 炒青椒茄子（茄子 100g，尖椒 100g）
晚餐	酸辣荞麦面（荞麦面粉 65g） 耙耙菜（四季豆 100g，茄子 100g） 水煮肉片（猪瘦肉 75g，生菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，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 189g 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 55%，脂肪 27%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如百合、莲子、枸杞子。	
夏季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	杂粮煎饼（面粉 15g，玉米面粉 25g，核桃仁【干】10g） 蒸山药（鲜山药*150g）

	无糖酸奶（200g）
加餐	李子（50g）
中餐	杂粮米饭（黑米 50g，黑米 25g） 耙耙菜（四季豆 100g，茄子 100g） 泡椒芹菜牛肉丝（泡椒 25g，水芹菜 150g，牛瘦肉 75g）
加餐	红香蕉苹果（150g）
晚餐	杂粮米饭（玉米糁 15g，大米 50g） 韭菜炒豆腐干（卤豆腐干 20g，韭菜 200g） 葱油手撕鸡（鸡胸肉【去皮】75g，小葱 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐＜5g
注：1.本食谱提供能量约为 1600kcal，其中蛋白质 73g，碳水化合物 206g 及脂肪 53g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 18%，碳水化合物 52%，脂肪 30%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如山药。	
秋季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	燕麦粥（燕麦片 50g，脱脂牛奶 200mL） 拌芹菜（芹菜 100g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
加餐	橙子（100g）
中餐	杂粮饭（大米 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（大米 30g、薏苡仁*20g） 手撕圆白菜（圆白菜 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：植物油 24g，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 150g 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、薏苡仁等。	
秋季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	燕麦粥（燕麦片 60g，脱脂牛奶 200mL） 早餐拌菜（冬笋【鲜】150g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，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（大米 45g，玉米糁 15g） 凉拌鱼腥草（鱼腥草*50g，海带【湿】50g，胡萝卜 50g） 枸杞豆腐鱼（鲈鱼 50g，嫩豆腐 50g，枸杞子*5g，莴笋叶 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 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 185g 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 28%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、鱼腥草。	
秋季食谱 3（总能量约 1600kcal）	

早餐	燕麦粥（燕麦片 50g，脱脂牛奶 250mL） 早餐拌菜（秋葵 200g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
中餐	杂粮饭（大米 75g，玉米糁 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	杂粮饭（大米 75g，高粱米 20g） 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：植物油 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 215g 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，如生姜、紫苏。	
冬季食谱 1（总能量约 1200kcal）	
早餐	荞麦面（荞麦面粉 50g，圆白菜 150g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 无糖豆浆（黄豆【干】20g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，玉米糁 15g） 蒜蓉金针菇（金针菇 100g） 泡椒兔（兔肉 50g，泡椒 10g，黄瓜 100g，花椒*5g）
晚餐	杂粮饭（大米 50g，玉米糁 15g） 上汤娃娃菜（娃娃菜 200g，枸杞子【鲜】*5g） 莴笋鸡丁（鸡胸肉【去皮】50g，莴笋 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，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 166g 及脂肪 41g；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，如花椒、枸杞子。	
冬季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	杂粮馒头（青稞炒面 10g，面粉 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（大米 50g，玉米糁 25g） 炒西葫芦（西葫芦 200g） 萝卜羊肉汤（白萝卜 200g，羊前腿肉【带骨】50g，香菜 10g，小葱 10g，黑胡椒*2g）
晚餐	杂粮饭（大米 50g，玉米糁 15g） 蔬菜汤（豌豆苗 150g） 青花椒蒸鱼（鲈鱼 50g，花椒【青，湿重】*5g） 蒸茄子（茄子 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 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 196g 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，如花椒、黑胡椒。	
冬季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	燕麦粥（燕麦片 50g，脱脂牛奶 250mL） 拌芹菜（芹菜 150g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，青稞 15g） 水炝炒寒菜（冬寒菜 200g） 萝卜半汤鱼（白萝卜 150g，鲫鱼 100g，紫苏叶*10g，生姜*2g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	杂粮饭（大米 40g，玉米糁 15g） 烩儿菜（儿菜 150g，蘑菇【鲜】50g，冬笋【鲜】100g） 肉末豆腐（北豆腐 120g，猪瘦肉 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 24g，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 206g 及脂肪 53g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 18%，碳水化合物 52%，脂肪 30%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如生姜、紫苏。	

七、华南地区

华南地区居民主食以大米为主，有喝汤的习惯，常吃新鲜蔬菜、水产品，口味偏向于清淡，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，并控制油、盐、糖使用量。华南地区四季食谱示例见表 3.7。

表 3.7　华南地区四季食谱示例

春季食谱 1（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（柿子椒 30g，胡萝卜 50g，猪瘦肉 40g） 炒芥兰（芥兰 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） 莴苣炒鸡（鸡肉 40g，莴苣 50g） 水煮白菜（白菜 100g） 枳**椇**子萝卜鲫鱼汤（枳**椇**子【干】*20g，白萝卜 80g，鲫鱼 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，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 170g 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 55%，脂肪 27%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如枳**椇**子。	
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，猪瘦肉 20g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	黄白饭（大米 25g，玉米碴【干】20g） 水煮油菜（油菜 150g） 黑木耳蒸鸡（木耳【干】10g，鸡肉 35g） 青椒炒牛肉（柿子椒 100g，牛肉 25g） 白扁豆莲子百合汤（莲子【干】*5g，百合【鲜】*15g，白扁豆【干】*8g，山药【干】*5g）

油、盐	全天总用量：植物油 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，猪瘦肉 30g） 绿豆芽炒鸡（绿豆芽 100g，鸡肉 30g） 鱼头豆腐汤（豆腐 30g，鱼头 100g）
加餐	柑（200g）
晚餐	粗粮饭（大米 40g，燕麦 30g） 蒸排骨（猪排骨 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）
油、盐	全天总用量：植物油 21g，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 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 26%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如郁李仁。	
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，芥兰 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（大米 20g，红薯 80g） 木耳炒肉（苦瓜 100g，猪瘦肉 30g，木耳【干】5g） 白灼青菜（空心菜 150g） 薏米粥（薏苡仁*10g，绿豆【干】5g，百合【鲜】*15g）
油、盐	全天总用量：植物油 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。	
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，燕麦片 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，猪排骨 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，猪瘦肉 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】*半张，冬瓜【鲜】90g）
油、盐	全天总用量：植物油 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。	
夏季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	空心菜蒸河粉（牛肉 50g，细米粉 50g，空心菜 50g） 低脂牛奶（250mL）
中餐	米饭（大米 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（大米 30g，小米 25g） 瘦肉炒茄子（茄子 120g，猪瘦肉 30g） 白菜炒鲜菇（杏鲍菇【鲜】30g，白菜 140g） 白斩鸡（鸡肉 20g） 决明子昆布绿豆粥（决明子*3g，绿豆【干】5g，昆布【干】*5g，大米 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 24g，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 242g 及脂肪 46g；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，如决明子、昆布。	
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，猪排骨 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 20g） 水煮红薯叶（红薯叶 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）
油、盐	全天总用量：植物油 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。	
秋季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	白菜肉饺（面粉 50g，大白菜 25g，鲜山药*15g，玉米【鲜】15g，香葱 1g，虾米 4g，猪瘦肉 15g） 低脂牛奶（250mL）
中餐	米饭（大米 50g） 黄豆芽炒瘦肉（猪瘦肉 15g，黄豆芽 100g） 蒸鹅（鹅肉 25g） 西红柿豆腐汤（西红柿 150g，豆腐 50g）
加餐	鹰嘴桃（200g）
晚餐	米饭（大米 20g） 煮玉米（玉米 55g） 百合炒鸡（西芹 100g，百合【鲜】*30g，鸡肉 20g） 炒上海青（上海青 150g） 蒸鱼（黄脚立 30g） 山楂苹果雪梨煲猪腱（猪腱子肉 100g，苹果 80g，雪梨 80g，山楂【鲜】*2 颗）
油、盐	全天总用量：植物油 21g，盐＜5g
注：1.本食谱提供能量约为 1400kcal，其中蛋白质 66g，碳水化合物 206g 及脂肪 43g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 18%，碳水化合物 56%，脂肪 26%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如山楂、百合、山药。	
秋季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	馒头（面粉 40g） 低脂牛奶（250mL） 瘦肉汤粉（排粉 30g，大白菜 30g，猪瘦肉 50g）
中餐	米饭（大米 70g） 丝瓜蛋汤（丝瓜 120g，鸡蛋 50g） 水煮生菜（生菜 110g） 海带鸡汤（海带【鲜】50g，鸡肉 80g）
加餐	芭乐（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（西兰花 80g，猪瘦肉 25g） 麻仁紫苏籽粥（紫苏籽【干】*5g，火麻仁【干】*5g，粳米 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 24g，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 231g 及脂肪 47g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 18%，碳水化合物 56%，脂肪 26%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如火麻仁、紫苏籽。	
冬季食谱 1（总能量约 1200kcal）	

早餐	切片面包（35g） 燕麦粥（燕麦 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，鸡肉 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，玉米糁 25g） 炒圆白菜（圆白菜 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）
油、盐	全天总用量：植物油 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，当归仅做香辛料和调味品使用。	
冬季食谱 2（总能量约 1400kcal）	
早餐	花卷（面粉 65g） 拌菜心（大白菜 20g） 低脂牛奶（250mL） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
中餐	米饭（大米 60g） 冬菇蒸鸡（香菇【干】10g，鸡肉 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 25g） 荷兰豆炒肉末（荷兰豆 60g，猪瘦肉 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【干】*10g，桃仁【干】*10g，甜杏仁*【干】10g，猪排骨 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 21g，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 199g 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，如莱菔子、桃仁、甜杏仁。	
冬季食谱 3（总能量约 1600kcal）	
早餐	蛋肠（肠粉【湿】250g，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 65g，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（猪瘦肉 20g，白茅根【干】*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 24g，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 236g 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 57%，脂肪 26%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如白茅根。	

附录 4

成人肥胖患者食养方举例

一、胃热火郁证

（一）铁皮石斛玉竹煲瘦肉。

主要材料：猪瘦肉 60g，铁皮石斛 10g，玉竹 10g。

制作方法：所有食材洗净放进瓦煲内，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：所有食材洗净，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。

（三）芦根汤。

主要材料：鲜芦根 100g 或干品 50g。

制作方法：芦根洗净，煮水 10～15 分钟（干品可煮 20 分钟）。

用法用量：代茶饮，频服，每日 2 次，连续饮用 5～7 天。

二、痰湿内盛证

（一）柚子皮茯苓炖牛尾骨。

主要材料：牛尾骨（约 100g），柚子皮 50g，白萝卜 100g，茯苓 5g，生姜 1～2 片。

制作方法：所有食材洗净，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、橘皮 3g。

制作方法：大枣去核，炒焦，橘皮洗净，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、气郁血瘀证

（一）佛手橘皮山楂粥。

主要材料：佛手 10g、橘皮 5g、山楂 5g、粳米 50g。

制作方法：所有食材洗净，将佛手、橘皮、山楂用纱布包起，与粳米一起放入锅中，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、山楂 10g、炒鸡内金粉 10g。

制作方法：粳米淘洗干净，山楂洗净，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：山楂 10g，橘皮 3g。

制作方法：将山楂、橘皮洗净，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、脾虚不运证

（一）黄芪橘皮饮。

主要材料：黄芪 10g，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：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，加入鲜山药、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 6g、薏苡仁 6g、橘皮 3g、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：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 10g，生姜 3～4 片，鸭肉 300g，板栗 100g。

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）人参核桃汤。

主要材料：核桃仁 3 个、人参（人工种植≤5 年）3g，生姜 5 片。

制作方法：将核桃仁捣碎备用。将人参放入砂锅中，加水煮 20 分钟后，加入核桃仁、生姜，继续煮 20 分钟即可。

用法用量：喝汤吃核桃仁。每日 1 次，连续食用 7～10 天，

之后可每周 3～5 次。

注意：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

成人肥胖及中心型肥胖分别以 BMI 和腰围进行判定，详见表 5.1～5.2。

表 5.1 成人体重分类

分类	BMI 值/（kg/m²）
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.引自：《成人体重判定》（WS/T 428-2013）

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

3. 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。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：选矿	6.4	高
	矿山工作：推重车	8.4	高

强度分类：

静态行为≤1.5MET；低强度 1.6MET～2.9MET；中等强度 3.0MET～5.9MET；高强度≥6.0MET。

基础代谢率预测公式：

女性基础代谢率=655+9.5×体重（kg）+1.8×身高（cm）-4.7×年龄（岁）

男性基础代谢率=66+13.7×体重（kg）+5.0×身高（cm）-6.8×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%

注：引自《健康成年人身体活动能量消耗参考值》(T/CSSS 002—2023)