成人糖尿病食养指南

（2023 年版）

国家卫生健康委办公厅

目　录

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

成人糖尿病食养指南（2023年版）

一、前言

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

糖尿病的危险因素多与不合理膳食相关，包括长期高糖、高脂肪、高能量膳食等。纠正不良生活方式，践行合理膳食和积极运动，一直是预防和控制糖尿病发生、发展的有效手段。对于糖尿病前期和某些病程短、胰岛功能尚可、合并超重肥胖的2型糖尿病患者，采用膳食干预和生活方式改善可帮助实现血糖的良好控制；对于病程长、血糖控制不佳、使用降糖药物的2型糖尿病患者以及1型糖尿病患者，也有助于实现血糖达标，预防和延缓糖尿病并发症发生，改善生活质量，节约医疗费用支出。以“辨证施膳”为核心的中医食养是在中医辨证施治理论基础上的非药物调养方法，强调根据

体质、病因、证候给予不同食养方案，在调和气血、平衡人体营养、辅助预防疾病上效果显著。针对不同体质糖尿病患者，选取不同特性的食物或食药物质食用，可有效改善患者血糖水平。

为辅助预防和控制我国人群糖尿病的发生发展，改善糖尿病患者的日常膳食，提高居民营养健康水平，发展传统食养服务，根据《健康中国行动（2019—2030 年）》和《国民营养计划（2017—2030 年）》相关要求，制定本指南。本指南以食养为基础，依据现代营养学理论和相关证据，以及我国传统中医的理念和调养方案，提出具有多学科优势互补的成人糖尿病患者食养基本原则和食谱示例。本指南主要面向成人 2 型糖尿病患者以及基层卫生工作者(包括营养指导人员)，为糖尿病辅助预防与改善提供食养指导。1 型糖尿病、妊娠期糖尿病及其他类型的糖尿病患者，可参考（但不拘泥于）本指南制定膳食营养方案，同时使用者应在医师或营养指导人员等专业人员的指导下，根据患者具体情况设计个性化食养方案。

二、疾病特点与分型

（一）糖尿病定义与分类。

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

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

（二）中医对糖尿病的认识及分型。

糖尿病常见辨证分型及临床表现如下。

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

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

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

三、食养原则和建议

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

成人糖尿病患者食养原则和建议

（一）食物多样，养成和建立合理膳食习惯。

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

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

限酒。

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

（二）能量适宜，控制超重肥胖和预防消瘦。

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

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

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

质指数（BMI）应保持在 18.5～23.9kg/m^2之间。从年龄和降低死亡风险考虑，65 岁以上老年人可适当增加体重。

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

（三）主食定量，优选全谷物和低血糖生成指数食物。

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

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

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

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

建议记录膳食、运动和血糖水平，提高血糖控制和自我管理的科学规划水平。全谷物、杂豆类、蔬菜等富含膳食纤维、植物化学物，GI 较低，含有丰富的维生素 B_1、维生素 B_2 以及钾、镁等矿物质，更耐饥饿，可有效减缓餐后血糖波动。胃肠功能弱的老年糖尿病患者，在富含膳食纤维的全谷物选择上，要注意烹饪方法和用量，降低消化道负担。

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

（四）积极运动，改善体质和胰岛素敏感性。

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

糖尿病患者可在餐后运动，每周至少 5 天，每次 30～45 分钟，中等强度运动要占 50%以上，循序渐进，持之以恒。中等强度运动包括快走、骑车、乒乓球、羽毛球、慢跑、游泳等。如无禁忌，最好一周 2 次抗阻运动，如哑铃、俯卧撑、器械类运动等，提高肌肉力量和耐力。将日常活动和运动融入生活计划中。运动前后要加强血糖监测，避免低血糖。

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

（五）清淡饮食，限制饮酒，预防和延缓并发症。

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

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

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

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

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

（六）食养有道，合理选择应用食药物质。

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

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

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

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

（七）规律进餐，合理加餐，促进餐后血糖稳定。

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

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

可适当安排加餐或零食，以预防低血糖的发生，增加能量摄入，增加体重。

（八）自我管理，定期营养咨询，提高血糖控制能力。

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

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

应建立与临床经验丰富的营养师等营养指导人员、医师团队的咨询和随访服务关系，主动进行定期的咨询，接受个性化营养教育、膳食指导，以促进技能获取和营养治疗方案有效实施，并改善自我健康状况和临床结局。特别是在初诊、年度检查和/或未达到治疗目标、疾病或环境变化时，应及时就诊或咨询。

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

附录 1

成人糖尿病患者的食物选择

一、食物选择

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

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

- GI≤55，为低 GI 食物;
- 55＜GI≤70，为中 GI 食物;
- GI＞70，为高 GI 食物。

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

各类食物的 GI 分类见表 1.1。

表 1.1 各类食物 GI 分类表

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

二、不同证型食药物质推荐

表 1.2 糖尿病不同证型食药物质推荐

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

附录 2

常见食物交换表

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

表 2.1 谷、薯类食物等量交换表（90kcal）

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

表 2.2 蔬菜类等量交换表（90kcal）

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

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

表 2.3 水果类等量交换表（90kcal）

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

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

表 2.4 肉类等量交换表（90kcal）

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

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

表 2.5 坚果类等量交换表（90kcal）

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

表 2.6 大豆、乳及其制品等量交换表（90kcal）

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

表 2.7 调味料类的盐含量等量交换表（2000mg 钠或 5g 盐）

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

附录 3

不同地区食谱示例

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

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

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

一、东北地区

东北地区物产丰富，主食以精米面为主，辅以多种粗粮及豆类；油脂多用大豆油，坚果类较为丰富；大多数地区蛋白质的来源以畜、禽肉为主。但东北地区总体饮食口味偏咸、多油、能量高。由于冬季寒冷，冬春季节时令果蔬较少，多来自于外省市。本系列食谱遵循糖尿病患者食养原则，合理搭配东北地区各季特色食材。为改善糖尿病患者膳食习惯，本指南根据地区的食物种类特点，将食谱主食蔬菜水果等的搭配多样化，增加水产的比例，更符合地方的膳食特点。东北地区四季食谱示例见表 3.1。

表 3.1 东北地区四季食谱示例

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

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

	西红柿炒鸡蛋（西红柿 50g，鸡蛋 50g） 炒三丝（绿豆芽 30g，豆腐干 20g，蒜苗 20g） 核桃莲子牛腩煲（核桃 25g，莲子*10g，牛肉 20g）
加餐	杏（200g）
晚餐	窝头（玉米面 70g） 葱爆肉（葱 30g，牛瘦肉 20g） 黄瓜鸡蛋汤（黄瓜 100g，鸡蛋 50g） 西兰花炒鸡胸肉（西兰花 50g，鸡胸肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 3	
早餐	煮玉米（玉米 150g） 无糖酸奶（100g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌芹菜花生米（西芹 40g，花生 20g）
中餐	山药鸡蛋面（山药*100g，鸡蛋 50g，面条 70g） 裙带菜豆腐汤（裙带菜 20g，豆腐 30g） 虾仁炒西葫芦（虾仁 40g，西葫芦 50g） 青椒豆干（青椒 50g，豆腐干 40g）
加餐	桃（200g）
晚餐	小米粥（小米 80g） 白扁豆炒肉（白扁豆*50g，牛肉 20g） 葛根排骨汤（葛根*15g，猪排骨 20g） 红烧带鱼（带鱼 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本食谱可提供能量 1600～2000kca1。蛋白质 79～101g,碳水化合物 206～260g 及脂肪 62～67g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%～20%，碳水化合物 45%～60%，脂肪 20%～35%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如山药、姜、蒲公英等。党参、黄芪，非试点地区限执业医师使用。	
秋季食谱 1	
早餐	蒸芋头（芋头 200g） 豆腐脑（300g） 西兰花木耳（西兰花 80g，木耳 25g）
中餐	杂粮饭（玉米粒 70g，大米 50g） 尖椒炒肉（尖椒 50g，牛肉 50g） 老黄瓜羊肉汤（黄瓜 50g，羊肉 40g） 蘸酱菜（白萝卜 10g，小葱 10g，生菜 20g，黄瓜 10g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	南瓜饭（南瓜 70g，大米 50g） 青椒土豆片（青椒 50g，猪肉 30g，土豆 70g） 西红柿鸡蛋汤（鸡蛋 60g，西红柿 50g） 煮毛豆（毛豆 80g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 2	

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

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

二、西北地区

我国西北地区饮食风俗古朴、粗犷、自然、厚实。主要粮食作物为小麦和玉米，居民喜食面食，也常吃其它杂粮，如小米、荞麦、高粱等。食物烹调做法多种多样。家常食馔多为汤面，辅以蒸馍、烙饼或是小吃，粗料精作，花样繁多。畜牧业发达，牛羊乳资源丰富，盛产各类瓜果；肉类以牛羊肉为主，鱼虾类水产品较少；蔬菜类以土豆、山药、胡萝卜等根茎类蔬菜为主。受气候环境和耕作习惯限制，食用绿叶蔬菜较少；日常饮食常以饭碗大而菜碟小为特色，四季常伴油泼辣子、浆水和蒜瓣等小料。本系列食谱遵循糖尿病患者食养原则，合理搭配西北地区各季特色食材。西北地区四季食谱示例见表 3.2。

表 3.2 西北地区四季食谱示例

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

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

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

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

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

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

三、华北地区

华北地区厚重咸口菜品居多，多数地方喜面食及畜禽类，蔬菜和水产类摄入不多。本系列食谱遵循糖尿病患者食养原则，合理搭配华北地区各季特色食材，食谱中修正了饮食习惯的不足，增加了蔬菜及水产品的摄入，并按照四季分明的特点强调了应季食物的选择。华北地区四季食谱示例见表3.3。

表 3.3 华北地区四季食谱示例

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

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

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

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

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

2.*为食谱中用到食药物质，如山药、姜、百合等。

四、华东地区

华东地区在饮食上较为开放和融合。大部分华东地区的主食以大米制品为主，如各类米饭、米糕、米团等制品。华东地区饮食偏甜等特点与糖尿病营养要求不符。本系列食谱遵循糖尿病患者食养原则，合理搭配华东地区各季特色食材，进行口味修正的同时注重平衡膳食，兼顾了不同季节的特点。华东地区四季食谱示例见表 3.4。

表 3.4 华东地区四季食谱示例

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

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

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

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

276g 及脂肪 46～58g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%～20%，碳水化合物 45%～60%，脂肪 20%～35%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁、赤小豆、姜等。	
冬季食谱 1	
早餐	杂粮馒头（玉米面 25g，面粉 30g，大枣*5g） 纯牛奶（250ml） 茶叶蛋（鸡蛋 50g） 凉拌西芹（西芹 25g）
中餐	杂粮饭（绿豆 15g，薏苡仁*25g，大米 30g） 红烧羊肉（羊肉 100g） 塔菜冬笋（塔菜 100g，冬笋 50g） 酸辣白菜（白菜 100g） 山药菌菇汤（山药*50g，香菇 25g，白玉菇 25g）
加餐	苹果（100g）
晚餐	杂粮饭（赤小豆*15g，藜麦 20g，大米 35g） 雪菜蒸黄鱼（雪里蕻 50g，黄鱼 60g） 葱油花菜（菜花 100g，葱 10g） 清炒菠菜（菠菜 100g，枸杞子*5g） 海带豆腐汤（海带 25g，豆腐 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
冬季食谱 2	
早餐	法棍面包（100g） 豆浆（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌木耳（木耳 50g）
中餐	杂粮粥（大米 30g，芡实*15g，薏苡仁*25g，花生 10g） 葱油扇贝（扇贝 100g） 鱼香茄子（茄子 100g） 清炒豌豆苗（豌豆苗 150g） 罗宋汤（西红柿 25g，土豆 25g，牛肉 25g）
加餐	柚子（100g）
晚餐	杂粮饭（糙米 20g，藜麦 20g，大米 40g） 咖喱牛肉（牛肉 100g） 九层塔干烧杏鲍菇（九层塔 10g，杏鲍菇 100g） 清炒蓬蒿（茼蒿 150g） 玉米浓汤（玉米 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 3	
早餐	葱油饼（面粉 75g） 纯牛奶（250ml） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 圣女果（50g）
中餐	杂粮饭（玉米碴 25g，大米 75g） 香煎银鳕鱼（银鳕鱼 150g）

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

五、华中地区

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

表 3.5 华中地区四季食谱示例

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

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

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

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

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

六、西南地区

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

表 3.6 西南地区四季食谱示例

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

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

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

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

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

七、华南地区

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

表 3.7 华南地区四季食谱示例

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

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

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

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

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

附录 4

成人糖尿病食养方举例

一、归参炖母鸡

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

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

二、猪胰汤

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

制作方法：将黄芪、山药煎取浓汁，与猪胰、薏苡仁共煮汤分次食用。

三、胡桃肉炒韭菜

主要材料：胡桃仁 60g，韭菜 150g。

制作方法：先将胡桃仁用麻油炒熟，然后放入韭菜翻炒，待韭菜熟后加盐即可食用。

四、黑豆黄杞子汤

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

制作方法：黑豆泡发与其他食材一起，加清水，小火煮至熟透。佐餐食用。

五、石斛西洋参瘦肉汤

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

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

六、灵芝山药猪骨汤

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

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

七、玉米须芡实赤小豆煲猪胰汤

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

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

八、竹荪山药煲冬菇鸡

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

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

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

九、鸽肉山药玉竹汤

主要材料：鸽肉 50g，山药 30g，玉竹 12g，生姜 3g，盐适量。

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

附录 5

糖尿病诊断标准

表 5.1 糖代谢状态分类（世界卫生组织 1999 年）

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

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

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

表 5.2 糖尿病诊断标准

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

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