成人高脂血症食养指南

（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）高脂血症定义与分类 2
（二）中医对高脂血症的认识及分型 2
三、食养原则和建议 3
（一）吃动平衡，保持健康体重 4
（二）调控脂肪，少油烹饪 5
（三）食物多样，蛋白质和膳食纤维摄入充足 6
（四）少盐控糖，戒烟限酒 6
（五）因人制宜，辨证施膳 7
（六）因时制宜，分季调理 8
（七）因地制宜，合理搭配 9
（八）会看慧选，科学食养，适量食用食药物质 10
附录 1 成人高脂血症人群的食物选择 11
附录 2 常见食物交换表 13
附录 3 不同证型食谱示例 19
一、痰浊内阻型 19
二、痰瘀互结型 22
三、气滞血瘀型 24
四、气虚血瘀型 28
五、肝肾阴虚型 28
六、脾虚湿盛型 30
附录 4 不同证型食养方举例 32
附录 5 血脂水平分层和血脂异常的临床分类 43

成人高脂血症食养指南（2023年版）

一、前言

血脂是血清胆固醇、甘油三酯和类脂（如磷脂）等物质的总称，与临床密切相关的血脂主要是胆固醇和甘油三酯。近30年来，我国高脂血症患病率明显增加。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国18岁及以上居民高脂血症总体患病率高达35.6%，造成严重的疾病负担。高脂血症是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的重要危险因素，长期患高脂血症可导致动脉粥样硬化，增加心血管疾病的发病率和死亡率。

高脂血症危险因素多与不合理膳食相关，如过量的饱和脂肪酸或反式脂肪酸摄入等。健康生活方式干预是全球公认的高脂血症防治策略。膳食营养通过调节血脂、血压或血糖水平等危险因素，影响动脉粥样硬化的发生，从而在预防高脂血症引起的心血管疾病中发挥重要作用。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。针对不同体质高脂血症人群，选取不同特性的食物或食药物质食用，可有效改善患者血脂水平。

为辅助预防和控制我国人群高脂血症的发生发展，改善高脂血症人群日常膳食，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高脂血症人群食养基本原则和食谱示例。本指南主要面向成人高脂血症人群以及基层卫生工作者（包括营养指导人员），为高脂血症辅助预防与改善提供食养指导。有其他合并症的高脂血症人群，可参考（但不拘泥于）本指南制定食养方案，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）高脂血症定义与分类。

血脂异常，俗称高脂血症，通常指血清中总胆固醇和(或)甘油三酯水平升高。实际上，血脂异常也包括低高密度脂蛋白胆固醇血症在内的各种血脂异常。根据空腹静脉血清检测指标将血脂异常分为 4 种，分别为:高胆固醇血症（总胆固醇，TC≥5.2mmol/L）、高甘油三酯血症（甘油三酯，TG≥1.7mmol/L）、高低密度脂蛋白胆固醇血症（低密度脂蛋白胆固醇，LDL-C≥3.4mmol/L）、低高密度脂蛋白胆固醇血症（高密度脂蛋白胆固醇，HDL-C＜1.0mmol/L），当上述血脂指标一项及以上异常则可诊断为血脂异常。从临床实用角度将血脂异常分为：高胆固醇血症、高甘油三酯血症、混合型高脂血症，以及低高密度脂蛋白胆固醇血症，详见附录。

（二）中医对高脂血症的认识及分型。

中医对高脂血症的诊治具有自身的特点，将其纳入“血瘀”“痰湿”“脂膏”等范畴，病因在于饮食不节、嗜食油腻甘甜、醇酒厚味、情志失调、过逸少劳等，造成肝、脾、肾三脏功能失调，体内液体代谢失常，形成瘀血、湿浊、痰凝等病理产物，最终致病。该病属于本虚标实之证，以痰瘀为标，正虚为本，常见辨证分型及临床表现如下。

痰浊内阻型：身体肥胖，肢体沉重感，头昏多眠，容易困倦，胸闷气短，大便黏或不成形，舌体胖大，舌苔粘腻，脉滑。

痰瘀互结型：身体肥胖，肢体沉重感，头昏多眠，容易困倦，胸刺痛或闷痛，口唇暗紫，大便黏腻，舌体胖大，舌苔粘腻，或舌质紫暗，或舌体有瘀点瘀斑，脉滑或涩。

气滞血瘀型：胸部或胁部胀满，或针刺样疼痛，情绪低落或急躁易怒，喜欢长叹气，口唇紫暗，舌暗红，有瘀点或瘀斑，脉细涩。

气虚血瘀型：气短乏力，精神疲倦，少言懒言，胸部或胁部针刺样疼痛，活动后诱发或加重，出汗多，舌淡暗或淡紫或有瘀斑、瘀点，脉涩。

肝肾阴虚型：头晕耳鸣，腰酸腿软，手心、脚心发热，心烦失眠，健忘多梦，舌红，舌苔少，脉细数。

脾虚湿盛型：身体困倦，大便不成形或腹泻，饮食无味，食后腹胀，舌淡，舌体胖大有齿痕，舌苔色白粘腻，脉细弱或濡缓。

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，对高脂血症人群的日常食养提出 8 条原则和建议。包括：1. 吃动平衡，保持健康体重。2. 调控脂肪，少油烹饪。3. 食物多样，蛋白质和膳食纤维摄入充足。4. 少盐控糖，戒烟限酒。5. 因人制宜，辨证施膳。6. 因时制宜，分季调理。7. 因地制宜，合理搭配。8. 会看慧选，科学食养，适量食用食药物质。

成人高脂血症食养原则和建议

（一）吃动平衡，保持健康体重。

高脂血症人群在满足每日必需营养需要的基础上，通过改善膳食结构，控制能量摄入，维持健康体重，减少体脂含量，有利于血脂控制；尤其对于超重和肥胖人群应通过控制能量摄入以减重，每天可减少 300～500kcal 的能量摄入。

体重正常的人群，保持能量摄入和消耗平衡，预防超重和肥胖。超重和肥胖人群，通过改善膳食结构和增加运动，实现能量摄入小于能量消耗，使体重减少 10%以上。高脂血症人群，除部分不宜进行运动人群外，无论是否肥胖，建议每周 5～7 次体育锻炼或身体活动，每次 30 分钟中等及以上强度身体运动，包括快走、跑步、游泳、爬山和球类运动等，每天锻炼至少消耗 200kcal。对于稳定性动脉粥样硬化性心血管疾病患者应先进行运动负荷试验，充分评估其安全性后，再进行身体活动。运动强度宜循序渐进、量力而行，以运动后第 2 天感觉精力充沛、无不适感为宜。

（二）调控脂肪，少油烹饪。

限制总脂肪、饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪酸的摄入，是防治高脂血症和动脉粥样硬化性心血管病的重要措施。脂肪摄入量以占总能量 20%～25%为宜，高甘油三酯血症者更应尽可能减少每日脂肪摄入总量。以成年人每日能量摄入 1800～2000kcal 为例，相当于全天各种食物来源的脂肪摄入量(包括烹调油、动物性食品及坚果等食物中的油脂)在 40～55g 之间，每日烹调油应不超过 25g。

其中，一是饱和脂肪摄入量应少于总能量的 10%。高胆固醇血症者应降低饱和脂肪摄入量，使其低于总能量的 7%。二是高脂血症人群胆固醇每日摄入量应少于 300mg，而高胆固醇血症者每日胆固醇摄入量应少于 200mg。少吃富含胆固醇的食物，如动物脑和动物内脏等。三是反式脂肪酸摄入量应低于总能量的 1%，即每天不宜超过 2g，减少或避免食用部

分氢化植物油等含有反式脂肪酸的食物。四是适当增加不饱和脂肪酸的摄入，特别是富含 n-3 系列多不饱和脂肪酸的食物。

高脂血症人群食物制作应选择少油烹饪方式，减少食品过度加工，少用油炸、油煎等多油烹饪方法，多选择蒸、煮等方式。

（三）食物多样，蛋白质和膳食纤维摄入充足。

在控制总能量及脂肪的基础上，选择食物多样的平衡膳食模式，食物每天应不少于 12 种，每周不少于 25 种。

碳水化合物摄入量应占总能量的 50%～60%，以成年人每日能量摄入 1800～2000kcal 为例，相当于全天碳水化合物摄入量在 225～300g 之间。在主食中应适当控制精白米面摄入，适量多吃含膳食纤维丰富的食物，如全谷物、杂豆类、蔬菜等。膳食纤维在肠道与胆酸结合，可减少脂类的吸收，从而降低血胆固醇水平。同时，高膳食纤维可降低血胰岛素水平，提高人体胰岛素敏感性，有利于脂代谢的调节。推荐每日膳食中包含 25～40g 膳食纤维（其中 7～13g 水溶性膳食纤维）。多食新鲜蔬菜，推荐每日摄入 500g，深色蔬菜应当占一半以上。新鲜水果每日推荐摄入 200～350g。

蛋白质摄入应充足。动物蛋白摄入可适当选择脂肪含量较低的鱼虾类、去皮禽肉、瘦肉等；奶类可选择脱脂或低脂牛奶等。应提高大豆蛋白等植物性蛋白质的摄入，每天摄入含 25g 大豆蛋白的食品，可降低发生心血管疾病的风险。

（四）少盐控糖，戒烟限酒。

高脂血症是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的重要危险因素，为预防相关并发症的发生，要将血脂、血压、血糖控制在理想水平。高脂血症人群膳食除了控制脂肪摄入量，还要控制盐和糖的摄入量。培养清淡口味，食盐用量每日不宜超过 5g。同时，少吃酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等高盐食品。限制单糖和双糖的摄入，少吃甜食，添加糖摄入不应超过总能量的 10%，肥胖和高甘油三酯血症者添加糖摄入应更低。

高脂血症人群生活作息应规律，保持乐观、愉快的情绪，劳逸结合，睡眠充足，戒烟限酒，培养健康生活习惯。完全戒烟和有效避免吸入二手烟，有利于预防动脉粥样硬化性心血管疾病，并改善高密度脂蛋白胆固醇水平。研究证明即使少量饮酒也可使高甘油三酯血症人群甘油三酯水平进一步升高，因此提倡限制饮酒。

（五）因人制宜，辨证施膳。

高脂血症病因多是过食油腻甘甜、醇酒厚味，导致痰浊内生，脏腑功能失调，气不化津，痰浊阻滞，或气机不畅，脉络瘀阻，常常有虚有实，虚实相兼。食药物质是指传统作为食品，且列入《中华人民共和国药典》的物质。中医食养总则为“实则泻之，虚则补之”，即虚者用具有补虚作用的食药物质与食养方，实者选用具有祛邪作用的食药物质与食养方，具体推荐详见附录。

根据高脂血症人群年龄、性别、体质、生活习惯、职业等不同特点，辨别不同证型，综合考虑膳食搭配的原则，给

予个性化食养方案，以达到精准施膳的目的。长期过量食用油腻和甘甜的食物能够使人产生内热、胸腹胀满，导致肥胖，引发各种疾病，高脂血症人群尤应注意。饮食不可过烫、过凉，要做到寒温适中，规律进食，勿饥饱不均。

（六）因时制宜，分季调理。

人与自然是一个有机整体，在四时节律影响下，人体血脂水平亦会存在一定差异，针对不同季节的特点，食养有不同的要求。

春季，阳气上升，万物萌发，膳食应当以护阳保肝为主，多食时令蔬菜（如芹菜、芦笋等），可适当食用具有疏肝理气、养肝清肝作用的食药物质，如佛手、生麦芽、菊花等。注意忌过食寒凉、黏滞、肥腻之物。

初夏，天气渐热，阳气旺盛，膳食当以益气清心为主。可适当食用鸭肉、鱼类、兔肉、小麦、绿豆、豆腐及时令蔬菜瓜果。**长夏**乃夏秋之交，地气升腾，气候潮湿，故长夏主湿。膳食应以清利湿热、健运脾胃为主。长夏所食之物应清淡，少油腻，要以温食为主。适当食用健脾化湿作用的食药物质，如橘皮、薏苡仁、白扁豆、赤小豆、莱菔子等。

秋季，气候萧条，燥胜地干。秋季膳食当以滋阴润肺为主，可适当食用具有滋阴作用的食药物质，如桑椹、黑芝麻、乌梅、百合等。秋燥易伤津耗液，故秋天应少吃辛辣、煎炸、油腻及热性食物。

冬季，天寒地冻，万物收藏。冬月食养重在散寒邪，补肾阳，可适当食用羊肉等性质偏温的食物，以及具有滋

阴补肾作用的食药物质，如枸杞子、黄精、山茱萸等。冬天应忌食生冷之物，以防阳伤而生寒。

（七）因地制宜，合理搭配。

受不同地区气候、环境影响，居民膳食习惯、生理特征存在差异，根据地域调整膳食，对人体健康具有重要作用。

北方地区（温带季风气候）主要指东北地区、华北地区、华中大部分地区，此地区高脂血症人群中医体质主要涉及痰湿质、湿热质、血瘀质。建议北方地区高脂血症人群多食新鲜蔬果、鱼虾类、奶类、豆类，控制油、盐摄入量，减少腌制蔬菜的摄入；同时可适当食用具有祛湿、化痰的食药物质，如橘皮、薏苡仁、白扁豆、赤小豆、莱菔子、山楂、桃仁、沙棘等。

南方地区（亚热带季风气候）包括长江中下游，南部沿海和西南大部分地区，此地区高脂血症人群中医体质主要涉及痰湿质、湿热质、气虚质。建议该地区高脂血症人群控制油、盐摄入量，适量增加粗粮摄入，如紫薯、玉米、黑米、大麦、青稞等；同时可适当食用具有祛湿化痰、益气健脾作用的食药物质，如人参、白扁豆、薏苡仁、山药、大枣、麦芽、茯苓等。

西北地区（温带大陆性气候）高脂血症人群中医体质主要涉及阴虚质和痰湿质。建议西北地区高脂血症人群在蛋白质摄入充足的条件下，适当减少牛羊肉的食用（可由去皮禽肉、鱼、虾、蛋等代替）；多食蔬菜和水果；同时

可适当食用具有滋养肝肾阴津作用的食药物质，如枸杞子、桑椹、菊花、黑芝麻、百合、乌梅、决明子等。

青藏地区（高原山地气候）高脂血症人群中医体质主要涉及阴虚质、瘀血质、痰湿质，该地区居民日常膳食的主要构成有糌粑、大米、面粉、青稞、肉类和奶类。建议该地区高脂血症人群多食用去皮禽肉、鱼等动物蛋白，并补充优质的植物蛋白，如大豆蛋白等，同时增加蔬菜水果的摄入。

（八）会看慧选，科学食养，适量食用食药物质。

对于高脂血症人群，可通过看标签来选择适合的食品，满足营养需求，例如通过看营养标签选择脂肪含量低的食品，同时了解食品中能量和相关营养成分的含量，包括碳水化合物、蛋白质、膳食纤维以及钠等，做到科学合理选择。

可适当多吃富含植物甾醇、多糖等植物化学物的食物，如大豆、洋葱、香菇以及深色蔬果等，每日可摄入 2g 左右植物甾醇。

一些食药物质能调节血脂水平，高脂血症人群适量食用，可以起到辅助降低血脂的作用。不同证型高脂血症人群推荐食药物质及新食品原料名单详见附录，食药物质及新食品原料食用量应符合相关要求。已知对某种食药物质过敏者，正在服用某些药物与食药物质有禁忌时，应在医师、执业药师及营养指导人员等专业人员指导下使用。

附录 1

成人高脂血症人群的食物选择

一、食物选择

表 1.1 成人高脂血症人群推荐食物名单

食物类别	宜选择的品种	减少、限制的品种
谷薯类	糙米、全麦面粉、玉米、青稞、荞麦、黄米、燕麦、小米、高粱、藜麦、红薯、紫薯等	黄油面包、糕点等高能量加工食品，以及油条、油饼等油煎油炸食品
肉类	鱼虾类、瘦肉、去皮禽肉等	肥肉、加工肉制品、咸肉、鱼籽、蟹黄、鱿鱼、动物内脏等
蛋类	鸡蛋、鸭蛋等	咸蛋等
奶类	脱脂奶、低脂奶、鲜牛奶、低糖酸奶等	奶油、黄油等
大豆及制品类	黄豆、黑豆、青豆、豆腐、豆腐干等	油豆腐皮、豆腐泡等油炸豆制品
蔬菜类	新鲜蔬菜	腌制蔬菜
水果类	新鲜水果	添加糖高的水果制品
食用油	紫苏油、亚麻籽油、核桃油、橄榄油、茶籽油、菜籽油、葵花籽油、玉米油、芝麻油、豆油、花生油、青稞胚芽油等	棕榈油、椰子油，猪油、牛油、羊油及其他动物油
调味品	低钠盐（每日不超过 5g）	酱类、腐乳等高盐调味品；红糖、白糖、糖浆等

二、不同证型食药物质及新食品原料推荐

表 1.2 高脂血症不同证型食药物质及新食品原料推荐

中医证型	食药物质选择	备注
痰浊内阻型	佛手、杏仁（甜、苦）、昆布、香薷、桔红、桔梗、荷叶、葛根、橘皮、薏苡仁、莱菔子、紫苏子、山药、莲子、茯苓、决明子、山楂、白扁豆、菊花、赤小豆。	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.试点物质以†标记，非试点地区限执业医师使用。 4.新食品原料以#标记，每种每天食用量不能超过相关规定中使用量，多种联合食用时宜酌情控制食用量。
痰瘀互结型	莱菔子、桔梗、白果、薏苡仁、山药、橘皮、昆布、茯苓、荷叶、决明子、山楂、桃仁、杏仁、葛根、白扁豆、沙棘。	
气滞血瘀型	佛手、杏仁（甜、苦）、当归、西红花、姜黄、莪莪、桃仁、山楂、重瓣玫瑰#、陈皮、刀豆、葛根、决明子。	
气虚血瘀型	人参（人工种植≤5 年）#、山药、白扁豆、茯苓、莲子、薏苡仁、大枣、昆布、山楂、荷叶、桃仁、决明子、葛根、黄芪†、党参†、西洋参†、沙棘。	
肝肾阴虚型	桑椹、枸杞子、菊花、黄精、山茱萸†、百合、天麻†、夏枯草#、山药、荷叶、桑叶、黑芝麻、决明子、山楂、葛根、乌梅、铁皮石斛†。	
脾虚湿盛型	人参（人工种植≤5 年）#、生姜、山药、白扁豆、茯苓、莲子、薏苡仁、山楂、橘皮、赤小豆、昆布、莱菔子、荷叶、桑叶、决明子、葛根、党参†、麦芽。	

附录 2

常见食物交换表

表 2.1～2.8 根据不同类别食物的营养特点,列举了 8 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	大白菜、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	瘦肉约手掌大
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

表 2.8 能量相当于 90kcal 油脂分类参考表

类别	主要食物	每份重量（g）	重量估算
饱和脂肪酸类	椰子油、棕榈仁油、棕榈油、猪油、牛油、羊油等	9～11	1 汤勺
单不饱和脂肪酸类（油酸类）	茶籽油、橄榄油、菜籽油等	9～11	1 汤勺
多不饱和脂肪酸类（亚油酸类）	大豆油、玉米油、葵花籽油、花生油、稻米油、红花油等	9～11	1 汤勺
多不饱和脂肪酸类（亚麻酸类）	紫苏油、亚麻籽油、核桃油等	9～11	1 汤勺
其它	n-3 多不饱和脂肪酸丰富的鱼油	9～11	1 汤勺

附录 3

不同证型食谱示例

应根据高脂血症的不同证型，制定相应人群的食养方案，以达到精准施膳的目的。本指南食谱参考“辨证施膳”原则，将高脂血症分为常见的 6 种中医证型，给出了对应的食谱示例（以生重计）。食谱制作坚持食物多样、能量适宜、控制脂肪、主食定量、蔬果丰富、肉类适当的原则。食谱适合轻体力活动的成人高脂血症人群，一天食谱的能量在 1700～1900kcal 范围，可结合自身活动量及其他因素合理调整能量。使用者可基于不同证型选择相应的食药物质和食养方，并参照本指南提出的食养原则和建议，结合食物互换法，根据自身情况对食谱进行合理搭配。

一、痰浊内阻型

痰浊内阻型高脂血症人群常表现身体肥胖，肢体沉重感，头昏多眠，容易困倦，胸闷气短，大便黏或不成形，舌体胖大，舌苔粘腻。因此本部分食谱选择了具有祛湿、化痰、理气作用的茶饮，以及和证型相适应的食养方，具体示例见表 3.1。

表 3.1 痰浊内阻型高脂血症食谱示例

示例 1	
早餐	全麦面包（全麦面粉 30g，高筋面粉 60g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300ml） 凉拌海带丝（海带丝 50g）
茶饮	山楂菊花决明子茶（山楂*9g，菊花*6g，炒决明子*9g）
中餐	红芸豆米饭（红芸豆 10g，小米 10g，大米 70g） 香菇炒芹菜（芹菜 200g，香菇 20g，淀粉 5g）

	洋葱西红柿烩牛肉（洋葱 20g，牛肉 80g，土豆 50g，西红柿 100g） 海带木耳汤（海带 30g，木耳 50g）
加餐	橙子（200g），甜杏仁*（10g）
晚餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 25g，小米 10g，高粱米 10g） 芦笋豆腐干（芦笋 100g，豆腐干 30g，口蘑 10g） 胡萝卜炒空心菜（胡萝卜 150g，空心菜 150g，柿子椒 20g） 桔红蜇皮鸭肉汤（桔红*5g，大枣*3g，鸭肉 30g，海蜇皮 10g，冬瓜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 2	
早餐	玉米面馒头（玉米面 30g，面粉 50g） 脱脂牛奶（300ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 洋葱千张（洋葱 10g，豆腐皮 20g）
茶饮	三鲜茶（鲜荷叶*、鲜藿香*、鲜橘皮*各 10g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 70g，小米 10g，高粱米 10g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 80g，生姜*2 片，葱 2 段） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 200g） 西红柿紫菜蛋花汤（紫菜 5g，西红柿 50g，鸡蛋 15g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	紫薯芋头饭（芋头 30g，紫薯 30g，大米 60g） 山楂西兰花炒肉片（猪瘦肉 30g，西兰花 100g，山楂*3g，鸡蛋清 10g） 素烩三菇（冬菇、香菇、草菇各 25g） 海带冬瓜薏苡仁汤（海带 30g，冬瓜 100g，薏苡仁*30g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 3	
早餐	黄豆粳米豆浆（黄豆 30g，粳米 30g） 卤鸡蛋（鸡蛋 50g） 双色花卷（面粉 40g，南瓜 20g） 香干拌笋丝（香干 30g，莴笋 100g，胡萝卜 20g）
茶饮	三鲜饮（鲜山楂*15g，鲜白萝卜 15g，鲜橘皮*3g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 60g，小米 10g，高粱米 10g） 荷叶兔肉（荷叶*半张，兔肉 50g） 炒时蔬（生菜、芥兰、茄子、西葫芦交替食用，每次 200g） 冬瓜莲蓬薏苡仁煲瘦肉（冬瓜 100g，薏苡仁*10g，莲蓬 5g，大枣*3g，猪瘦肉 50g）
加餐	苹果（200g），腰果（10g）
晚餐	荞麦面条（荞麦面粉 40g，高筋面粉 40g） 胡萝卜炒西兰花（胡萝卜 100g，西兰花 100g） 海米香菇炖粉条（粉条 30g，香菇 10g，虾仁 10g，鸡肉 30g） 豆腐海带汤（海带 10g，豆腐 20g，菠菜 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
注：	

1.本食谱可提供每日能量1790～1880kcal。蛋白质80～90g,碳水化合物245～275g及脂肪45～50g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质15%～20%，碳水化合物50%～60%，脂肪20%～25%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如山楂、菊花、决明子等。

二、痰瘀互结型

痰瘀互结型高脂血症人群常表现身体肥胖，肢体沉重感，头昏多眠，容易困倦，胸刺痛或闷痛，口唇暗紫，大便黏腻，舌体胖大，舌苔粘腻，或舌质紫暗，或舌体有瘀点瘀斑。因此本部分食谱选择了具有活血、祛瘀、化痰作用的茶饮，以及和证型相适应的食养方，具体示例见表 3.2。

表 3.2 痰瘀互结型高脂血症食谱示例

示例 1	
早餐	全麦面包（全麦面粉 30g，高筋面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300ml） 腐竹拌油麦菜（腐竹 10g，油麦菜 50g）
茶饮	山楂薏苡仁饮（山楂*3g，薏苡仁*15g，炒莱菔子*3g）
中餐	荞麦面条（荞麦面粉 40g，高筋面粉 40g） 豆干肉丝（豆腐干 20g，胡萝卜 30g，猪瘦肉 40g） 香菇木耳炒芹菜（香菇 20g，木耳 30g，芹菜 200g） 虾仁紫菜丝瓜汤（虾仁 10g，紫菜 10g，丝瓜 100g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	山药粥（山药*60g，大枣*3g，大米 40g，小米 30g） 芦笋炒香菇（芦笋 100g，香菇 50g） 洋葱西红柿烩牛肉（洋葱 20g，牛肉 50g，土豆 50g，西红柿 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 2	
早餐	玉米面馒头（玉米面 40g，面粉 40g） 橘皮佛手山楂粥（橘皮*6g，佛手*6g，山楂*3g，粳米 30g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 小葱拌豆腐（豆腐 30g，小葱 20g） 脱脂牛奶（300ml）
茶饮	山楂菊花决明子茶（山楂*6g，菊花*6g，炒决明子*9g）
中餐	红芸豆米饭（红芸豆 10g，小米 10g，大米 70g） 扁豆大枣蒸海鱼（白扁豆*6g，大枣*3g，带鱼 60g） 山楂西兰花炒肉片（猪瘦肉 40g，西兰花 100g，山楂*3g） 冬瓜萝卜汤（白萝卜 60g，冬瓜 60g，鸡蛋 10g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	素馅饺子（圆白菜 150g，面粉 80g，香菜 20g，黄豆芽 20g） 素烩三菇（冬菇、香菇、草菇各 25g） 洋葱炒木耳（洋葱 30g，木耳 20g，芹菜 100g，鸡胸肉 60g） 豆腐海带汤（豆腐 50g，海带 10g，菠菜 30g）

油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 3	
早餐	粳米豆浆（黄豆 20g，粳米 30g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 双色花卷（面粉 60g，南瓜 40g） 胡萝卜拌笋丝（笋丝 100g，胡萝卜丝 20g）
茶饮	海带绿豆水（海带 15g，绿豆 15g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 40g，小米 10g，高粱米 10g） 滑炒鸡片（鸡肉 40g，淀粉 2g，葱 1 段，生姜*1 片） 凉拌蔬菜丁（胡萝卜 20g，豌豆 10g，菠菜 100g，金针菇 20g） 鲫鱼山楂萝卜汤（鲫鱼 70g，白萝卜 50g，山楂*6g）
加餐	苹果（200g），核桃仁（10g）
晚餐	荞麦面条（荞麦面粉 25g，面粉 80g） 香菇西红柿烩羊肉（香菇 20g，西红柿 100g，芹菜 200g，羊里脊肉 60g，柿子椒 20g） 炒时蔬（生菜、芥兰、茄子、西葫芦交替食用，每次 200g） 山楂黑木耳乌鸡汤（山楂*6g，山药*60g，（干）木耳 5g，乌鸡肉 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
注： 1.本食谱可提供能量 1700～1900kcal。蛋白质 75～90g,碳水化合物 240～280g 及脂肪 45～50g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%～20%，碳水化合物 50%～60%，脂肪 20%～25%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如莱菔子、山药、陈皮等。	

三、气滞血瘀型

气滞血瘀型高脂血症人群常表现胸部或胁部胀满，或针刺样疼痛，情绪低落或急躁易怒，喜欢长叹气，口唇紫暗，舌暗红，有瘀点或瘀斑。因此本部分食谱选择了具有行气解郁、活血化瘀作用的茶饮，以及和证型相适应的食养方，具体示例见表 3.3。

表 3.3 气滞血瘀型高脂血症食谱示例

示例 1	
早餐	素馅饺子（圆白菜 120g，面粉 50g，香菜 10g，黄豆芽 10g） 桃仁粳米粥（桃仁（去皮尖）*2g，橘皮末*1g，粳米 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300ml） 凉拌萝卜黄瓜丝（白萝卜 50g，黄瓜 100g，葱 1 段）
茶饮	山楂橘皮饮（山楂*6g，生姜*3g，橘皮*3g）
中餐	红芸豆米饭（红芸豆 20g，小米 20g，大米 50g） 西兰花炒胡萝卜（西兰花 100g，胡萝卜 100g） 莲藕焖鸭（洋葱 20g，去皮鸭肉 40g，莲藕 50g，柿子椒 20g） 西红柿丝瓜汤（西红柿 100g，丝瓜 100g，瘦肉 20g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	荞麦面条（荞麦面粉 40g，面粉 40g） 芦笋豆腐干（芦笋 100g，豆腐干 20g，口蘑 10g） 土豆炖鸡块（鸡肉 30g，土豆 60g，葱 1 段，枸杞子*3g，生姜*1 片） 山楂黑木耳乌鸡汤（山楂*6g，山药*60g，（干）木耳 5g，乌鸡肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 2	
早餐	木耳山楂粥（木耳 3g，山楂*3g，粳米 50g） 香菇菜包（面粉 60g，青菜 100g，香菇 10g，豆腐干 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌海带丝（海带丝 50g）
茶饮	菊楂决明饮（菊花*、山楂*、炒决明子*各 10g）
中餐	荞麦面条（荞麦面粉 40g，面粉 40g） 清蒸带鱼（带鱼 40g，生姜*2 片） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 200g） 蘑菇豆腐汤（平菇 10g，豆腐 60g，蒜苗 5g）
加餐	桃子（200g），脱脂牛奶（300ml），核桃仁（10g）
晚餐	紫薯馒头（紫薯 60g，面粉 60g） 猪肉炒山楂（猪瘦肉 40g，山楂*6g） 胡萝卜木耳炒芹菜（胡萝卜 50g，木耳 10g，芹菜 200g）

	紫菜蛋花汤（紫菜 5g，鸡蛋 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 3	
早餐	全麦面包（全麦面粉 15g，高筋面粉 35g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 燕麦酸奶（酸奶 300g，燕麦片 10g） 香干拌笋丝（香干 10g，笋丝 50g，胡萝卜丝 10g）
茶饮	山楂玫瑰花茶（山楂*6g，重瓣玫瑰#3g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 60g，小米 10g，高粱米 10g） 木耳炒鸡胸肉（鸡胸肉 30g，木耳 5g，豆角 100g） 凉拌蔬菜丁（胡萝卜 100g，豌豆 20g，菠菜 100g，金针菇 20g） 香菇萝卜汤（香菇 10g，白萝卜 50g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	双色花卷（面粉 50g，南瓜 30g） 平菇炒西兰花（平菇 100g，西兰花 100g） 西红柿炒鸡蛋（西红柿 200g，鸡蛋 50g，葱 1 段） 佛手桃仁煲瘦肉（佛手*10g，桃仁（去皮尖）*3g，猪瘦肉 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g

注：
1. 本食谱可提供能量 1700～1800kcal，蛋白质 70～90g，碳水化合物 240～255g 及脂肪 44～50g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%～20%，碳水化合物 50%～60%，脂肪 20%～25%。
2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒、桃仁、生姜。
3. #为食谱中用到的新食品原料，如重瓣玫瑰。

四、气虚血瘀型

气虚血瘀型高脂血症人群常表现气短乏力，精神疲倦，少言懒言，胸部或胁部针刺样疼痛，活动后诱发或加重，出汗多，舌淡暗或淡紫或有瘀斑、瘀点。因此本部分食谱选择了具有补气活血作用的茶饮，以及和证型相适应的食养方，具体示例见表 3.4。

表 3.4 气虚血瘀型高脂血症食谱示例

示例 1	
早餐	山楂小米粥（山楂*3g，大枣*3g，小米 30g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 燕麦酸奶（酸奶 300g，燕麦片 10g） 凉拌紫甘蓝黄瓜（紫甘蓝 50g，黄瓜丝 100g）
茶饮	山楂甘草茶（山楂*3g，甘草*6g）
中餐	红芸豆米饭（红芸豆 10g，小米 10g，大米 70g） 香菇炒芹菜（芹菜 200g，香菇 20g，淀粉 5g） 洋葱西红柿烩牛肉（洋葱 20g，牛肉 50g，土豆 50g，西红柿 100g） 芪参鲤鱼汤（当归*3g，黄芪*3g，党参*5g，生姜*2 片，鲤鱼 60g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	紫薯芋头粥（芋头 50g，紫薯 50g，小米 30g，大米 30g） 芦笋豆腐干（芦笋 150g，豆腐干 20g，口蘑 20g） 山楂黑木耳乌鸡汤（山楂*6g，山药*60g，木耳 20g，乌鸡肉 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 2	
早餐	莲子桃仁粥（莲子*9g，茯苓*9g，桃仁（去皮尖）*3g，粳米 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 杂粮馒头（玉米面 30g，荞麦面 15g，黑麦面 15g，淀粉 10g） 黄瓜拌笋丝（黄瓜 100g，笋丝 100g，胡萝卜丝 10g）
茶饮	山楂甘草薏苡仁饮（甘草*、山楂*、薏苡仁*各 9g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 50g，小米 10g，高粱米 10g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 60g，生姜*2 片，葱 2 段） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 200g） 桃仁鸡（桃仁（去皮尖）*3g，山药*15g，大枣*3g，龙眼肉*5g，生姜*1 片，鸡肉 50g）
加餐	苹果（200g），核桃仁（10g）
晚餐	杂粮米饭（黑米 15g，糙米 60g，小米 15g，高粱米 15g） 山楂西兰花炒肉片（猪瘦肉 60g，西兰花 100g，山楂*3g，鸡蛋清 10g） 香菇木耳炒芹菜（香菇 20g，木耳 20g，芹菜 200g） 西红柿豆腐汤（西红柿 100g，豆腐 40g）

油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 3	
早餐	香菇菜包（面粉 60g，小白菜 70g，香菇 5g） 山楂小米粥（山楂*3g，大枣*3g，小米 25g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300ml） 蒜片黄瓜（黄瓜 100g）
茶饮	荷叶山楂饮（荷叶*9g，山楂*3g）
中餐	杂粮米饭（黑米 5g，糙米 50g，小米 5g，高粱米 5g，青稞 10g） 荷叶兔肉（荷叶*半张，兔肉 50g） 炒时蔬（生菜、芥兰、茄子、西葫芦交替食用，每次 200g） 归芪鸡汤（当归*10g，黄芪*6g，生姜*2 片，鸡肉 50g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	荞麦面条（荞麦面粉 50g，面粉 50g） 平菇炒西兰花（平菇 100g，西兰花 100g，鸡胸肉 40g） 芹菜炒胡萝卜粒（胡萝卜 100g，芹菜 200g） 山楂鲫鱼汤（山楂*6g，葛根*15g，鲫鱼 80g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g

注：

1. 本食谱可提供能量 1700～1800kcal。蛋白质 75～85g,碳水化合物 230～255g 及脂肪 45～50g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%～20%，碳水化合物 50%～60%，脂肪 20%～25%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如甘草、当归、生姜等。党参、黄芪，非试点地区限执业医师使用。

五、肝肾阴虚型

肝肾阴虚型高脂血症人群常表现头晕耳鸣，腰酸腿软，手心、脚心发热，心烦失眠，健忘多梦，舌红，苔少。因此本部分食谱选择了具有滋补肝肾作用的茶饮，以及和证型相适应的食养方，具体示例见表 3.5。

表 3.5 肝肾阴虚型高脂血症食谱示例

示例 1	
早餐	银耳炖牛奶（牛奶 300ml，银耳 10g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 枸杞子馒头（全麦面粉 70g，玉米面 20g，枸杞子*6g） 黄瓜拌紫甘蓝（紫甘蓝 50g，黄瓜 100g）
茶饮	杞菊饮（枸杞子*6g，菊花*6g，炒决明子*9g，绿茶 3g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 60g，小米 10g，高粱米 10g） 口蘑炒芹菜（芹菜 200g，口蘑 40g，淀粉 5g） 芥兰炒牛肉（芥兰 200g，牛肉 40g，胡萝卜 50g） 枸杞叶蛋花汤（枸杞叶 30g，枸杞子*3g，鸡蛋 20g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	素馅饺子（西葫芦 150g，面粉 90g，木耳 15g，绿豆芽 10g） 青椒豆腐干（青椒 100g，豆腐干 20g，香菇 10g） 土豆炖鸡肉（鸡胸肉 30g，土豆 60g，枸杞子*3g，生姜*1 片） 冬瓜紫菜汤（紫菜 10g，冬瓜 50g，猪瘦肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 2	
早餐	牛奶燕麦粥（牛奶 300ml，燕麦片 10g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 双色花卷（面粉 60g，南瓜 20g） 木耳甜椒拌洋葱（木耳 20g，洋葱 100g，柿子椒 20g）
茶饮	山楂菊花决明子茶（山楂*6g，菊花*6g，炒决明子*9g）
中餐	枸杞芝麻蔬菜饼（枸杞子*5g，黑芝麻*2g，枸杞叶 10g，糯米粉 50g，粳米粉 50g，鸡蛋液 20g） 海带炖黄花鱼（黄花鱼 80g，海带 10g） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 200g） 山药枸杞乌鸡汤（山药*50g，枸杞子*3g，乌鸡肉 30g）
加餐	葡萄（200g）
晚餐	紫薯芋头粥（芋头 30g，紫薯 30g，大米 25g，小米 25g） 莴笋山楂炒牛肉（牛里脊肉 30g，莴笋 100g，山楂*3g，鸡蛋清 10g） 黄精枸杞焖鸭（黄精*10g，枸杞子*3g，玉竹*3g，鸭肉 30g，生姜*2 片） 蘑菇豆腐汤（白玉菇 10g，豆腐 20g，蒜苗 5g）

油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 3	
早餐	枸杞芝麻粥（枸杞子*3g，黑芝麻*5g，粳米 30g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300ml） 洋葱千张（洋葱 100g，豆腐皮 10g）
茶饮	荷叶夏枯草枸杞茶（鲜荷叶*20g，夏枯草#9g，枸杞子*6g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 50g，小米 10g，高粱米 10g） 枸杞子炖兔肉（枸杞子*3g，黄精*10g，兔肉 50g） 凉拌蔬菜丁（胡萝卜 20g，青豆 80g，生菜 50g，口蘑 20g） 豆腐海带汤（海带 10g，豆腐 20g，菠菜 30g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	荞麦面条（荞麦面粉 40g，面粉 40g） 芦笋炒香菇（芦笋 100g，香菇 50g） 洋葱炒西红柿（洋葱 100g，西红柿 200g） 枸杞叶瘦肉汤（枸杞叶 80g，枸杞子*3g，猪瘦肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
注： 1.本食谱可提供能量 1700～1900kcal，蛋白质 70～95g，碳水化合物 240～270g 及脂肪 45～50g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%～20%，碳水化合物 50%～60%，脂肪 20%～25%。 2.*为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、菊花、决明子等。 3.#为食谱中用到的新食品原料，如夏枯草。	

六、脾虚湿盛型

脾虚湿盛型高脂血症人群常身体困倦，大便不成形或腹泻，饮食无味，食后腹胀，舌淡，舌体胖大有齿痕，舌苔色白粘腻。因此本部分食谱选择了具有健脾祛湿作用的茶饮，以及和证型相适应的食养方，具体示例见表 3.6。

表 3.6 脾虚湿盛型高脂血症食谱示例

示例 1	
早餐	双色花卷（面粉 40g，红薯 20g） 山药芡薏粥（山药*15g，薏苡仁*12g，芡实*6g，粳米 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300ml） 紫甘蓝拌白萝卜（紫甘蓝 100g，白萝卜 100g）
茶饮	健脾饮（橘皮*6g，荷叶*6g，山楂*3g，麦芽*10g）
中餐	红芸豆米饭（红芸豆 5g，小米 5g，大米 40g） 木耳拌芹菜（芹菜 100g，木耳 40g） 洋葱西红柿烩牛肉（洋葱 20g，牛肉 40g，土豆 50g，西红柿 100g） 山药茯苓煲乳鸽（山药*10g，茯苓*5g，龙眼肉*3g，乳鸽 20g，猪瘦肉 20g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	青菜面条（面粉 40g，青菜 40g） 水煮芥兰（芥兰 100 g ） 鸡丝炖粉条（鸡胸肉 20g，粉条 50g，胡萝卜 50g） 薏苡仁玉米粥（薏苡仁*6g，玉米 10g，粳米 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
示例 2	
早餐	玉米面馒头（玉米面 30g，面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300ml） 香干拌莴笋（香干 10g，莴笋 50g，胡萝卜 100g）
茶饮	三花橘皮茶（重瓣玫瑰#、茉莉花、代代花*、荷叶*各 10g，橘皮*3g）
中餐	荞麦面条（荞麦面粉 40g，面粉 40g） 扁豆大枣蒸海鱼（白扁豆*10g，大枣*6g，香菜 10g，带鱼 40g） 油麦菜炒蒜苔（油麦菜 200g，蒜苔 100g） 西红柿冬瓜虾米汤（虾米 20g，西红柿 100g，冬瓜 50g）
加餐	苹果（200g），腰果（10g）
晚餐	紫薯芋头粥（芋头 30g，紫薯 30g，大米 50g） 山楂黄瓜炒肉片（猪瘦肉 60g，黄瓜 100g，山楂*3g，鸡蛋清 10g） 芹菜炒胡萝卜粒（洋葱 50g，胡萝卜 50g，芹菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g

示例 3	
早餐	全麦面包（全麦面粉 20g，高筋面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 茯苓赤小豆粥（茯苓*10g，赤小豆*10g，粳米 20g） 脱脂牛奶（300ml） 三色凉拌菜（黄瓜 10g，胡萝卜 20g，青笋 100g）
茶饮	山楂橘皮茶（山楂*12g，橘皮*10g，甘草*3g）
中餐	杂粮米饭（黑米 10g，糙米 50g，小米 10g，高粱米 10g，青稞 10g） 鸽肉炒菠萝（去皮鸽肉 30g，菠萝 100g） 芹菜豆干炒肉丝（芹菜 200g，豆腐干 20g，猪瘦肉 30g） 紫菜蛋花汤（紫菜 5g，鸡蛋 15g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	蔬菜面（面粉 60g，空心菜 50g） 芡实八珍糕（芡实*、山药*、茯苓*、莲子*、薏苡仁*、白扁豆*各 3g，人参#3g，米粉 15g） 土豆炖鸡肉（鸡胸肉 40g，土豆 60g，枸杞子*3g，生姜*1 片） 冬瓜豆腐汤（豆腐 20g，冬瓜 100g，香菜 10g） 芦笋炒香菇（芦笋 100g，香菇 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g

注：
1. 本食谱可提供能量 1700～1800kcal。蛋白质 60～80g，碳水化合物 230～270g 及脂肪 40～48g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%～20%，碳水化合物 50%～60%，脂肪 20%～25%。
2. *为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁、芡实、橘皮等。
3. #为食谱中用到的新食品原料，如重瓣玫瑰、人参。

附录 4

不同证型食养方举例

一、痰浊内阻型

（一）经验食养茶饮。

1. 山楂菊花决明子茶

山楂 9g，菊花 6g，炒决明子 9g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

2. 三鲜茶

鲜荷叶、鲜藿香、鲜橘皮各 10g，洗净、切碎，用滚开水冲泡或稍煮，分多次代茶饮用。夏天头晕泛恶心者，饮之尤宜。

3. 三鲜饮

鲜山楂 15g，鲜白萝卜 15g，鲜橘皮 3g。加水 350ml，一起放入锅中，用小火煮，煮沸后取汁约 250ml。分多次代茶饮。孕妇慎用。

（二）食养方。

1. 桔红蜇皮鸭肉汤

主要材料：桔红 5g，大枣 3g，鸭肉 30g，海蜇皮 10g，冬瓜 100g。

制作方法：桔红、海蜇皮分别洗净，稍浸泡；大枣洗净；冬瓜去皮切块；老鸭切块、焯水、洗净备用；加水适量，水烧开后，放入老鸭煮熟；然后与冬瓜、桔红、海蜇皮、大枣一起下锅，大火煮沸后改小火煲 1 小时，放入酱油、盐、香

菜、葱、蒜末等调味品即可。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用 7～10 天。对鸭肉过敏禁用。

2.海带冬瓜薏苡仁汤

主要材料：海带 30g，冬瓜 100g，薏苡仁 30g。

制作方法：海带、冬瓜、薏苡仁加入水适量，同煮汤。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用 7～10 天。孕妇慎用。

3.冬瓜莲蓬薏苡仁煲瘦肉

主要材料：冬瓜 100g，薏苡仁 10g，莲蓬 5g，大枣 3g，猪瘦肉 50g。

制作方法：莲蓬、薏苡仁分别洗净，浸泡 30 分钟；冬瓜切大块；大枣洗净；猪瘦肉切块、焯水、洗净；将所有原料及清水 500ml 放入汤煲中，大火烧开，转小火煲 1 小时，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7～10 天。孕妇慎用。

二、痰瘀互结型

（一）经验食养茶饮。

1.山楂薏苡仁饮

山楂 3g，薏苡仁 15g，炒莱菔子 3g，加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

2.山楂菊花决明子茶

山楂、菊花各 6g，炒决明子 9g。加入适量水，煎煮，分

多次代茶饮用。

3. 海带绿豆水

海带 15g，切丝，绿豆 15g，同煮汤，分多次服用。

（二）食养方。

1. 橘皮佛手山楂粥

主要材料：橘皮 6g，佛手 6g，山楂 3g，粳米 30g。

制作方法：橘皮、佛手、山楂与洗净的粳米，加水适量，共煮粥。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7～10 天。孕妇慎用。

2. 山楂西兰花炒肉片

主要材料：猪瘦肉 40g，西兰花 100g，山楂 3g。

制作方法：西兰花切开小朵，焯熟备用；猪瘦肉、山楂加水适量煮，煮至猪肉七成熟捞出待凉，切片，浸在用酱油、黄酒、葱、姜、花椒配成的汁中，1 小时后沥干。在炒锅内放入适量花生油用小火烧热，放肉片炒至微黄，捞出沥油；将山楂和焯熟的西兰花放油锅内略翻炒，再将肉片放入同炒，用小火烧干汤汁即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7～10 天。孕妇慎用。

3. 鲫鱼山楂萝卜汤

主要材料：鲫鱼 70g，白萝卜 50g，山楂 6g。

制作方法：鲫鱼洗净，沥干水分备用；山楂洗净，备用；白萝卜洗净，切块；锅烧热后加花生油适量，鲫鱼两面稍煎，

加水 500ml、料酒和生姜片适量，将山楂、白萝卜同时放入锅中，大火烧开后小火煨 40 分钟，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7～10 天。孕妇慎用。

4. 山楂黑木耳乌鸡汤

主要材料：山楂 6g，山药 60g，干木耳 5g，乌鸡肉 40g。

制作方法：乌鸡肉洗净，用水煮去血沫，沥干备用；木耳水发，沥干备用；山药去皮、切块；山楂清洗后与乌鸡肉、山药、木耳一起放入砂锅中，加水适量煮 1 小时，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7～10 天。孕妇慎用。

三、气滞血瘀型

（一）经验食养茶饮。

1. 山楂橘皮饮

山楂 6g，生姜 3g，橘皮 3g，加入适量水，煎煮，分多次代茶饮。孕妇慎用。

2. 菊楂决明饮

菊花、山楂、炒决明子各 10g，加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

3. 山楂玫瑰花茶

山楂 6g，重瓣玫瑰 3g，泡茶，分多次饮用。孕妇慎用。

（二）食养方。

1. 猪肉炒山楂

主要材料：猪瘦肉 40g，山楂 6g。

制作方法：猪瘦肉、山楂，一起加水适量，煮至猪肉七成熟捞出待凉，切成肉条，浸在用酱油、黄酒、葱、姜、花椒配成的汁中，1 小时后沥干。在炒锅内放入适量花生油用小火烧热，放肉条炒至微黄，捞出沥油；将山楂放油锅内略翻炒，再将肉条放入同炒，用小火烧干汤汁即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7～10 天。

禁忌人群：孕妇。

2. 佛手桃仁煲瘦肉

主要材料：佛手 10g，桃仁（去皮尖）3g，猪瘦肉 40g。

制作方法：猪瘦肉清洗干净；桃仁（去皮尖）、佛手一起捣烂如泥，把全部用料放入锅内，加水适量，大火煮沸后，小火煮 1 小时。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7～10 天。

四、气虚血瘀型

（一）经验食养茶饮。

1. 山楂甘草茶

山楂 3g，甘草 6g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

2. 山楂甘草薏苡仁饮

甘草、山楂、薏苡仁各 9g，加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

3. 荷叶山楂饮

荷叶 9g，山楂 3g，加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

孕妇慎用。

（二）食养方。

1.芪参鲤鱼汤

主要材料：当归 3g，黄芪 3g，党参 5g，鲤鱼 60g，生姜 2 片。

制作方法：鲤鱼洗净，去腥线，沥干水分备用；当归、黄芪、党参洗净，放入纱布袋中备用；锅烧热后加花生油适量，鲤鱼稍煎至两面微黄，加水 500ml、料酒适量和生姜，将黄芪、党参同时放入锅中，大火烧开后小火煨 40 分钟，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7～10 天。党参、黄芪，非试点地区限执业医师使用。此汤中的党参、黄芪可以用山药 10g、人参（人工种植≤5 年）3g 代替。气火亢盛所致眼干目涩、尿赤便秘等症状者慎用。

2.桃仁鸡

主要材料：桃仁（去皮尖）3g，山药 15g，大枣 3g，龙眼肉 5g，鸡肉 50g，生姜 1 片。

制作方法：鸡肉焯水，清水冲洗干净，将桃仁（去皮尖）、山药、大枣、龙眼肉、生姜，同鸡肉一起放入汤煲，加水适量，大火烧开，小火煲 60 分钟，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7～10 天。孕妇慎用。

3.归芪鸡汤

主要材料：当归 10g，黄芪 6g，生姜 2 片，鸡肉 50g。

制作方法：鸡块洗净，用水煮去血沫，沥干备用；将黄芪、当归清洗后放入纱布袋中，与鸡肉、生姜一起放入砂锅中，加水适量，煮1小时，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用 7～10 天。黄芪，非试点地区限执业医师使用。此汤中的黄芪可以用山药 10g、人参（人工种植≤5 年）3g 代替。气火亢盛所致面赤眼干等症状者慎用。

五、肝肾阴虚型

（一）经验食养茶饮。

1.杞菊饮

枸杞子 6g，菊花 6g，炒决明子 9g，绿茶 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

2.山楂菊花决明子茶

山楂、菊花各 6g，炒决明子 9g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

3.荷叶夏枯草枸杞茶

鲜荷叶 20g，夏枯草 9g，枸杞子 6g。水煎，分多次代茶饮用。

（二）食养方。

1.枸杞芝麻蔬菜饼

主要材料：枸杞子 5g，黑芝麻 2g，枸杞叶 10g，糯米粉 50g，粳米粉 50g，鸡蛋液 20g。

制作方法：黑芝麻炒熟备用；鸡蛋打入碗中，搅匀；枸杞叶摘洗干净；锅中倒油烧热，下葱花炝锅，倒入酱油和适

量水烧开，倒入鸡蛋液，放枸杞叶煮沸，加盐，淋香油成汤汁备用；糯米粉、粳米粉、黑芝麻加备用汤汁揉成团，和均匀后揉成长条，分段按成饼，包入枸杞子，捏成团上锅蒸 30 分钟后出锅即可。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7～10 天。枸杞叶可用其他绿色蔬菜代替。脾虚厌食、腹胀消化不良者慎用。

2. 黄精枸杞焖鸭

主要材料：黄精 10g，枸杞子 3g，玉竹 3g，鸭肉 30g，生姜 2 片。

制作方法：鸭肉焯水、切块、洗净；黄精、枸杞子、玉竹、生姜一起放入煲中，加水适量，大火烧沸，小火炖 1 小时，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7～10 天。

3. 枸杞芝麻粥

主要材料：枸杞子 3g，黑芝麻 5g，粳米 30g。

制作方法：黑芝麻、枸杞子洗净备用；粳米洗净，温水泡 30 分钟备用；将黑芝麻、枸杞子放入砂锅中，加水 500ml，大火煮沸后改小火煮 10 分钟，加粳米继续煮 30 分钟即可。

用法用量：代早餐食用，1 人 1 次量，可食用 7～10 天。

4. 枸杞子炖兔肉

主要材料：枸杞子 3g，黄精 10g，兔肉 50g。

制作方法：兔肉洗净，切成小块，入锅焯水；枸杞子、黄精洗净；生姜洗净切片；砂锅内放入清水，加入兔肉块、

黄精、料酒、姜片，大火烧开后小火慢炖 30 分钟；待兔肉熟烂，再加入枸杞子煮 5 分钟；略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7～10 天。湿热内蕴所致大便粘腻、口舌生疮等症状者慎用。

六、脾虚湿盛型

（一）经验食养茶饮。

1. 健脾饮

橘皮 6g，荷叶 6g，山楂 3g，麦芽 10g。将橘皮、荷叶切丝，和山楂、麦芽一起，加水 500ml 煎煮 30 分钟，去渣留汁，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

2. 三花橘皮茶

重瓣玫瑰、茉莉花、代代花、荷叶各 10g，橘皮 3g，研为细末，开水冲泡，分多次代茶饮用。

3. 山楂橘皮茶

山楂 12g，橘皮 10g，甘草 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

（二）食养方。

1. 山药芡薏粥

主要材料：山药 15g，薏苡仁 12g，芡实 6g，粳米 20g。

制作方法：山药去皮，切成细条备用；将薏苡仁淘洗干净，先泡 30 分钟备用；薏苡仁放入砂锅中，加水 300ml，大火煮沸后改小火煮 20 分钟，加山药、粳米、芡实，继续煮 30 分钟即可。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用，1 人 1 次量，可食

用 7～10 天。孕妇、内热旺盛所致头目潮红、尿赤便干等症状者慎用。

2. 山药茯苓煲乳鸽

主要材料：山药 10g，茯苓 5g，龙眼肉 3g，乳鸽 20g，猪瘦肉 20g。

制作方法：山药、茯苓洗净浸泡 60 分钟，龙眼肉洗净；乳鸽处理干净；猪瘦肉切块；将乳鸽和猪瘦肉焯水；将所有原料放入汤煲中，加水适量，大火烧开，转小火煲 60 分钟，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7～10 天。

3. 扁豆大枣蒸海鱼

主要材料：白扁豆 10g，大枣 6g，香菜 10g，带鱼 40g。

制作方法：白扁豆、大枣洗净；锅中倒入适量开水，放入白扁豆、大枣煮熟后捞出；带鱼切花刀，放入盘中，倒上少许料酒、酱油；将带鱼放入蒸锅，撒盐少许；香菜切碎撒在带鱼上，把白扁豆、大枣均匀平铺在带鱼表面，大火蒸 20 分钟，熟后出锅即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7～10 天。对鱼肉过敏者禁用。

4. 茯苓赤小豆粥

主要材料：茯苓 10g，赤小豆 10g，粳米 20g。

制作方法：茯苓、赤小豆洗净备用；粳米洗净，温水泡 30 分钟备用；将茯苓、赤小豆放入砂锅中，加水适量，大火煮沸后改小火煮 10 分钟，加粳米继续煮 30 分钟即可。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用，1人1次量，可食用7~10天。孕妇、实热内盛所致头目潮红、尿赤便干等症状者慎用。

5.芡实八珍糕

主要材料：芡实、山药、茯苓、莲子、薏苡仁、白扁豆各3g，人参3g，米粉15g。

制作方法：芡实、山药、茯苓、莲子、薏苡仁、白扁豆、人参一起研碎；与米粉共研为细粉，搅匀蒸糕。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7~10天。孕妇慎用。

附录 5

血脂水平分层和血脂异常的临床分类

表 5.1 ASCVD 一级预防人群血脂水平分层标准[单位: mmol/L]

血脂水平分层	总胆固醇	甘油三酯	低密度脂蛋白胆固醇	高密度脂蛋白胆固醇	非高密度脂蛋白胆固醇
理想水平	——	——	＜2.6	——	＜3.4
合适水平	＜5.2	＜1.7	＜3.4	——	＜4.1
边缘升高	≥5.2 且＜6.2	≥1.7 且＜2.3	≥3.4 且＜4.1	——	≥4.1 且＜4.9
升高	≥6.2	≥2.3	≥4.1	——	≥4.9
降低	——	——	——	＜1.0	——

注: ASCVD 动脉粥样硬化性心血管疾病

表 5.2 血脂异常的临床分类

分型	总胆固醇	甘油三酯	高密度脂蛋白胆固醇
高胆固醇血症	增高	——	——
高甘油三酯血症	——	增高	——
混合型高脂血症	增高	增高	——
低高密度脂蛋白胆固醇血症	——	——	降低