成人高血压食养指南
（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）高血压定义与分类 2
（二）中医对高血压的认识及分型 2
三、食养原则和建议 4
（一）减钠增钾，饮食清淡 4
（二）合理膳食，科学食养 5
（三）吃动平衡，健康体重 6
（四）戒烟限酒，心理平衡 7
（五）监测血压，自我管理 7
附录 1 成人高血压患者的食物选择 9
附录 2 常见食物交换表 12
附录 3 不同地区食谱示例 12
一、东北地区 17
二、西北地区 22
三、华北地区 27
四、华东地区 32
五、华中地区 37
六、西南地区 41
七、华南地区 46
附录 4 不同证型食养方举例 51
附录 5 高血压水平分级 54

成人高血压食养指南（2023年版）

一、前言

高血压是以血压升高为主要特点的全身性疾病。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国18岁及以上居民高血压患病率为27.5%，其中18～44岁、45～59岁和60岁及以上居民高血压患病率分别为13.3%、37.8%和59.2%。我国居民高血压患病率总体呈上升趋势，目前成人高血压患病人数估计为2.45亿。高血压是导致冠心病、脑卒中等心血管疾病、死亡的主要原因之一。2017年，高收缩压（SBP）导致了我国254万人的死亡，其中95.7%死于心血管疾病。如果对高血压患者进行治疗，与维持现状相比每年可减少80.3万例心血管事件，可获得120万质量调整生命年（QALY）。因此，高血压是我国当前面临的重要公共卫生问题。

高血压危险因素多与不合理膳食相关，包括高钠、低钾膳食、过量饮酒等。与膳食密切相关的超重和肥胖也是高血压患病的重要危险因素，尤其是中心性肥胖，与高血压关系更为密切。膳食干预是国内外公认的高血压防治措施，对血压改善极为重要。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。针对不同体质高血压患者，选取不同特性的食物或食药物质食用，可改善患者血压水平。

为辅助预防和控制我国人群高血压的发生发展，改善高血压患者的日常膳食，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高血压患者食养基本原则和食谱示例。本指南主要面向成人高血压患者以及基层卫生工作者(包括营养指导人员)，为高血压辅助预防与改善提供食养指导。有其他合并症的高血压患者，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) 高血压定义与分类。

高血压定义为：在未使用降压药物的情况下，非同日 3 次测量诊室血压[1]，收缩压（SBP）≥140mmHg 和（或）舒张压（DBP）≥90mmHg。收缩压≥140mmHg 和舒张压＜90mmHg 为单纯收缩期高血压。患者既往有高血压史，目前正在使用降压药物，血压虽然低于 140/90mmHg，仍应诊断为高血压。高血压分级及心血管风险分层见附录。

(二) 中医对高血压的认识及分型。

高血压属于中医学的“眩晕”“头痛”等范畴。临床主要表现为头晕、头胀、头痛，或头重脚轻，或如坐舟车，常

[1] 诊室血压：由医护人员在标准条件下按统一规范进行测量，是目前诊断高血压、进行血压水平分级以及观察降压疗效的常用方法。

伴耳鸣心悸，血压升高。中医认为高血压病的发生与五志过极、年老体迈、饮食不节等有关，其发病与五脏相关，但主要病位在心、肝、脾、肾，病性有实有虚，临床多以虚实夹杂为主。常见辨证分型及临床表现如下。

肝火上炎证：以头晕胀痛、面红目赤、烦躁易怒为主症，兼见耳鸣如潮、胁痛口苦、便秘溲黄等症，舌红，苔黄，脉弦数。

痰湿内阻证：以头重如裹为主症，兼见胸脘痞闷、纳呆恶心、呕吐痰涎、身重困倦、少食多寐等症，苔腻，脉滑。

瘀血内阻证：以头痛如刺、痛有定处为主症，兼见胸闷心悸、手足麻木、夜间尤甚等症，舌质暗，脉弦涩。

阴虚阳亢证：以眩晕、耳鸣、腰酸膝软、五心烦热为主症，兼见头重脚轻、口燥咽干、两目干涩等症，舌红，少苔，脉细数。

肾精不足证：以心烦不寐、耳鸣腰酸为主症，兼见心悸健忘、失眠梦遗、口干口渴等症，舌红，脉细数。

气血两虚证：以眩晕时作、短气乏力、口干心烦为主症，兼见面白、自汗或盗汗、心悸失眠、纳呆、腹胀便溏等症，舌淡，脉细。

冲任失调证：妇女月经来潮或更年期前后出现头痛、头晕为主症，兼见心烦、失眠、胁痛、全身不适等症，血压波动，舌淡，脉弦细。

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，对高血压患者的日常食养提出 5 条原则和建议。包括：1. 减钠增钾，饮食清淡。2. 合理膳食，科学食养。3. 吃动平衡，健康体重。4. 戒烟限酒，心理平衡。5. 监测血压，自我管理。

成人高血压患者食养原则和建议

（一）减钠增钾，饮食清淡。

每人每日食盐摄入量逐步降至 5g 以下；增加富钾食物摄入。清淡饮食，少吃含高脂肪、高胆固醇的食物。

钠盐摄入过多可增加高血压风险。我国居民膳食中 75% 以上的钠来自于家庭烹调盐，其次为高盐调味品。随着膳食模式的改变，加工食品也成为重要的钠盐摄入途径。所有高血压患者均应采取各种措施，限制来源于各类食物的钠盐摄入。

增加膳食中钾摄入量可降低血压。建议增加富钾食物（如新鲜蔬菜、水果和豆类等）的摄入量；肾功能良好者可选择高钾低钠盐。不建议服用钾补充剂（包括药物）来降低血压。肾功能不全者补钾前应咨询医生。

适当选择富含钙、镁的食物。膳食钙摄入不足是我国居民的普遍问题，建议高血压患者适当增加钙的摄入。镁对周围血管系统可以起到血管扩张作用，可对抗高钠的升压作用。

膳食中的饱和脂肪酸可以升高血脂和血清胆固醇水平，从而增加高血压患者发生冠心病、脑卒中等风险。因此，高血压患者要注意限制膳食脂肪和胆固醇摄入量，包括油炸食品和动物内脏。少吃加工红肉制品，如培根、香肠、腊肠等。

（二）合理膳食，科学食养。

1.合理膳食。平衡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。合理膳食是指在平衡膳食基础上，根据患者自身状况，调整优化食物种类和重量，满足自身健康需要。高血压患者应该遵循合理膳食原则，丰富食物品种，合理安排一日三餐。

推荐高血压患者多吃含膳食纤维丰富的蔬果，且深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上，蔬菜和水果不能相互替代；摄入适量的谷类、薯类，其中全谷物或杂豆占谷类的 1/4～1/2；适当补充蛋白质，可多选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源；限制添加糖摄入；减少摄入食盐及含钠调

味品（酱油、酱类、蚝油、鸡精、味精等）。高血压患者各类食物的推荐摄入量可参考附录1。

2.科学食养。饮食贵在“不伤其脏腑”，采取有效合理的中医食养对高血压有辅助预防和改善的作用。“辨证施膳”“辨体施膳”是中医食养的基本原则，应针对高血压的不同证型给予相应的饮食。

肝火上炎证：饮食以清淡为主，平肝潜阳。

痰湿内阻证：饮食以清淡易消化、少食多餐为主，健脾运湿。

瘀血内阻证：饮食以清淡、温平为主，活血通络。

阴虚阳亢证：饮食以清淡、养阴生津为主，滋阴潜阳。

肾精不足证：饮食以偏温补为主，补益肝肾。

气血两虚证：饮食以少食多餐、细软滋补为主，补益气血。

冲任失调证：饮食以清淡、富含营养为主，调和冲任。

(三)吃动平衡，健康体重。

推荐将体重维持在健康范围内：体质指数（BMI）在18.5～23.9kg/m^2（65岁以上老年人可适当增加）；男性腰围＜85cm，女性腰围＜80cm。建议所有超重和肥胖高血压患者减重。控制体重，包括控制能量摄入和增加身体活动。

能量摄入过多易导致超重和肥胖，每天能量的摄入取决于诸多因素，我国18～49岁成年人轻身体活动水平每日平均能量需要量男性为2250kcal，女性为1800kcal；超重和肥胖者应减少能量摄入，每天能量摄入比原来减少300～

500kcal，同时控制高能量食物（高脂肪食物、含糖饮料和酒类等）的摄入。

提倡进行规律的中等强度有氧身体运动，减少静态行为时间。一般成年人应每周累计进行 2.5～5 小时中等强度有氧活动，或 1.25～2.5 小时高强度有氧活动。运动可以改善血压水平。建议非高血压人群（为降低高血压发生风险）或高血压患者（为降低血压），除日常活动外，应有每周 4～7 天、每天累计 30～60 分钟的中等强度身体活动。

（四）戒烟限酒，心理平衡。

不吸烟，彻底戒烟，避免被动吸烟。戒烟可降低心血管疾病风险，强烈建议高血压患者戒烟。

不饮或限制饮酒。即使少量饮酒也会对健康造成不良影响。过量饮酒显著增加高血压的发病风险，且其风险随着饮酒量的增加而增加。建议高血压患者不饮酒，饮酒者尽量戒酒。

减轻精神压力，保持心理平衡。精神紧张可激活交感神经从而使血压升高，高血压患者应进行压力管理，可进行认知行为干预，如必要可到专业医疗机构就诊，避免由于精神压力导致的血压波动。规律作息，保证充足睡眠，不熬夜。

（五）监测血压，自我管理。

定期监测血压，了解血压数值及达标状态，遵医嘱进行生活方式干预，坚持长期治疗，自我管理。根据患者的心血管总体风险及血压水平（参见附录 5）进行随诊。

可根据自身健康状况选择适宜的膳食模式。

1.得舒饮食（DASH）。富含新鲜蔬菜、水果、低脂（或脱脂）乳制品、禽肉、鱼、大豆和坚果以及全谷物，限制含糖饮料和红肉的摄入，饱和脂肪酸和胆固醇水平低，富含钾、镁、钙等矿物质、优质蛋白质和膳食纤维。

2.东方健康膳食模式。我国东南沿海地区居民高血压、脑卒中的风险较低，期望寿命也较高，东南沿海一带的代表性膳食统称为东方健康膳食模式。其主要特点是清淡少盐、食物多样、谷物为主，蔬菜水果充足，鱼虾等水产品丰富，奶类、豆类丰富等，并且具有较高的身体活动量。

3.中国心脏健康膳食（CHH-Diet）。与中国城市人群普通膳食相比，本膳食模式减少钠摄入，同时减少了脂肪摄入，增加了蛋白质、碳水化合物、钾、镁、钙和膳食纤维摄入。

附录 1

成人高血压患者的食物选择

一、食物选择

（一）谷类和薯类。

增加全谷物和薯类食物摄入，粗细搭配。推荐成年居民每天摄入谷类食物（大米、小麦、玉米、小米等）200～300g（其中包含全谷物和杂豆类 50～150g），薯类（红薯、山药等）50～100g；少食用或不食用加入钠盐的谷类制品，如咸味面包、方便面、挂面等。

（二）动物性食物。

选择鱼、禽、蛋和瘦肉，平均每天 120～200g，少食用或不食用高盐、高脂肪、高胆固醇的动物性食物。推荐吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天 300ml 以上液态奶。

（三）大豆及其制品。

每日食用适量的大豆及其制品，例如大豆、青豆、豆腐、豆浆、豆腐干等。推荐每日摄入大豆 15～25g，相当于豆浆 220～360g 或者南豆腐 84～140g，其他豆制品按蛋白质含量折算。少食豆豉、豆瓣酱、腐乳等。

（四）蔬菜和水果。

每日新鲜蔬菜摄入不少于 300g，至少 3 种，最好 5 种以上，且深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上；推荐富钾蔬菜，例如菠菜、芥兰、莴笋叶、空心菜、苋菜、口蘑等；水果每日摄入 200～350g，至少 1 种，最好 2 种以上。

（五）坚果。

推荐食用原味坚果，每周 50～70g，食用坚果时应注意控制摄入的总能量，合并超重和肥胖者应注意避免脂肪摄入过多。

（六）油脂。

优先选择富含不饱和脂肪酸的菜籽油、亚麻籽油、橄榄油、葵花籽油、玉米油等。推荐交替使用不同种类的植物油，每天控制在 25～30g。少食用或不食用油炸和含反式脂肪酸的食品。

（七）酒。

不宜饮酒，饮酒者尽量戒酒。即使少量饮酒也会对健康造成不良影响。

（八）水、饮料。

不宜饮用含糖饮料，推荐白水，保证摄入充足水分。在温和气候条件下，轻身体活动水平成年人每天喝水 1500～1700ml。

（九）调味品。

减少摄入食盐及含钠调味品（酱油、酱类、蚝油、鸡精、味精等），每日钠摄入量不超过 2000mg（相当于食盐 5g）。

（十）其他。

少食用或不食用特别辛辣和刺激性的食物，不推荐饮用浓茶和浓咖啡。

二、不同证型食药物质推荐

表 1.1 高血压不同证型食药物质推荐

中医证型	食药物质	备注
肝火上炎证	菊花、决明子、槐花、槐米、金银花、桑叶、薄荷。	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。
痰湿内阻证	山楂、薏苡仁、橘皮、藿香、茯苓、佛手、莱菔子、枳椇子、木瓜、桔红、紫苏籽、草果。	
瘀血内阻证	山楂、桃仁、余甘子、鲜白茅根、当归、姜黄。	
阴虚阳亢证	菊花、决明子、葛根、牡蛎、枸杞子、鲜芦根、天麻†。	
肾精不足证	覆盆子、桑椹、莲子、肉桂、枸杞子、牡蛎、百合、黄精、黑芝麻。	
气血两虚证	阿胶、龙眼肉、大枣、蜂蜜、山药、当归、灵芝、黄芪†。	
冲任失调证	枸杞子、覆盆子、桑椹、大枣、当归、阿胶、山药、肉桂。	

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

表 3.1～3.7 参考不同地区饮食实践，融合食药物质和传统食养方案，经过专家讨论优化，给出了七大地区四季食谱示例（以生重计）。食谱适合轻身体活动水平的成人高血压患者，一天食谱的能量在 1600～2000kcal 范围，可结合自身活动量及其他因素合理调整能量。使用者可参照食养原则和建议，结合食物交换表，根据患者具体情况进行合理搭配。

一、东北地区

我国东北地区土壤肥沃，主要种植大豆、玉米、粳米、高粱、土豆等；牧区面积广阔，适于牛、羊、马、驼等牲畜饲养，属于天然牧场。居民饮食以主食、畜禽肉及奶类（牧区）为主，味重色浓；烹饪方式以炖菜为主，肥厚实在。本系列食谱遵循高血压患者食养原则，合理搭配东北地区特色食材，在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，尽可能的降低油盐使用量。东北地区食谱示例见表 3.1。

表 3.1 东北地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	燕麦馒头（面粉 50g，燕麦 20g） 牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 芝麻菠菜（菠菜 100g，芝麻 3g） 葡萄干（10g）
中餐	糙米饭（糙米 30g，大米 20g，黑豆 20g） 胡萝卜炖牛肉（牛肉 70g，胡萝卜 100g） 椒油莴笋丝（莴笋 150g，尖椒 10g） 虾皮冬瓜汤（冬瓜 50g，虾皮 5g）
晚餐	花椒卷（面粉 50g，花椒*10g） 肉片炒青椒苦瓜（猪里脊肉 20g，青椒 100g，苦瓜 50g）

	柿子椒炒西芹（西芹 100g，柿子椒 20g） 小米粥（小米 30g） 香蕉（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
春季食谱 2	
早餐	豆沙包（面粉 50g，赤小豆*15g） 豆浆（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌莴笋丝（莴笋 100g）
中餐	莜面（莜麦面粉 100g） 香菇土豆炖羊肉（羊肉 25g，香菇 50g，土豆 50g） 素炒西葫芦（西葫芦 100g） 口蘑汤（口蘑 50g，香菜 10g）
晚餐	燕麦米饭（大米 50g，燕麦 25g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 100g） 蚝油生菜（生菜 150g） 粉丝白菜汤（粉丝 25g，白菜 50g） 苹果（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
春季食谱 3	
早餐	荞面饼（面粉 50g，荞麦面粉 30g，鸡蛋 50g） 黑豆豆浆（黑豆 50g） 洋葱拌黄瓜（洋葱 50g，黄瓜 50g） 凉拌莴笋丝（莴笋 100g）
中餐	二米饭（大米 50g，小米 50g） 手把肉（羊肉 25g） 蒜蓉西兰花（西兰花 150g） 紫菜木耳鲫鱼汤（鲫鱼 50g，木耳 30g，紫菜 10g）
晚餐	玉米面发糕（面粉 50g，玉米面 50g） 肉丝炒蒜苔（猪瘦肉 25g，蒜苔 100g） 土豆丝炒绿豆芽（绿豆芽 100g，土豆 50g，韭菜 50g） 大枣酸枣仁汤（酸枣仁*20g，大枣*20g） 鸭梨（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
夏季食谱 1	
早餐	蔬菜饼（面粉 50g，西兰花 50g） 牛奶燕麦粥（牛奶 250ml，燕麦 50g） 木耳拌秋葵（木耳 20g，秋葵 50g）
中餐	二米饭（大米 30g，小米 20g） 小鸡炖榛蘑（鸡肉 100g，榛蘑 20g） 凉拌菠菜（菠菜 100g） 煎蛋丝瓜汤（鸡蛋 50g，丝瓜 100g）
晚餐	青菜鲜虾面（面粉 50g，香菇 50g，油麦菜 50g，虾 50g） 凉拌菜（柿子椒 50g，西红柿 50g，胡萝卜 50g，生菜 50g）

	葡萄（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
夏季食谱 2	
早餐	煎饼（面粉 75g，鸡蛋 50g，生菜 50g） 豆浆（250ml） 凉拌茄子（茄子 100g）
中餐	二米饭（大米 50g，小米 20g） 精烩菜（猪肉 50g，土豆 50g，粉条 50g，豆腐 50g） 小炒素三鲜（白玉菇 50g，木耳 20g，芹菜 50g） 裙带菜山药汤（裙带菜 10g，山药*50g）
晚餐	椒盐蒸饼（面粉 50g，花椒*10g） 炖鲤鱼（鲤鱼 100g） 西葫芦炒鸡肉（西葫芦 100g，鸡肉 50g） 大枣银耳姜汤（大枣*20g，银耳 20g，生姜*20g） 草莓（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
夏季食谱 3	
早餐	酸奶饼（面粉 100g，酸奶 100g） 奶茶（牛奶 250ml，茶叶 10g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 西兰花胡萝卜（西兰花 50g，胡萝卜 25g）
中餐	二米饭（大米 50g，小米 20g） 蒜蓉娃娃菜（娃娃菜 100g） 凉拌沙葱（沙葱 100g） 排骨莲藕汤（猪排骨 100g，莲藕 50g）
晚餐	三鲜馄饨（面粉 100g，虾仁 50g，香菇 20g，豆腐 50g，木耳 20g） 杏（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
秋季食谱 1	
早餐	紫薯蛋卷（面粉 50g，紫薯 30g，鸡蛋 50g） 牛奶（250ml） 洋葱拌西兰花（西兰花 100g，洋葱 50g）
中餐	玉米粑粑（玉米 100g） 酸菜炖排骨（酸菜 50g，猪排骨 30g） 尖椒豆腐皮（尖椒 100g，豆腐皮 50g） 银耳百合莲子汤（银耳 15g，莲子*20g，百合*25g）
晚餐	花椒卷（面粉 60g，花椒*10g） 大拌菜（黄瓜 20g，胡萝卜 20g，小葱 20g，木耳 20g，香菜 20g） 菌菇炒肉片（鸡腿菇 20g，猪瘦肉 30g） 小米粥（小米 20g） 香蕉（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g

秋季食谱 2	
早餐	酸奶燕麦片（酸奶 200g，燕麦 50g） 全麦面包片（50g） 炝拌白菜（白菜 100g）
中餐	二米饭（大米 50g，小米 20g） 猪肉土豆炖豆角（五花肉 50g，土豆 50g，豆角 50g） 清炒苦瓜（苦瓜 150g） 胡辣汤（白菜 50g，豆腐 20g，金针菇 20g，香菇 20g，菠菜 20g） 西瓜（200g）
晚餐	玉米面发糕（面粉 20g，玉米面 30g） 木耳炒菜花（木耳 20g，菜花 100g） 醋溜土豆丝（土豆 100g，青椒 50g） 西红柿胡萝卜牛肉汤（西红柿 100g，牛肉 50g，胡萝卜 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
秋季食谱 3	
早餐	羊肉烧麦（面粉 50g，羊肉 50g，葱 100g） 牛奶（250ml） 凉拌芹菜（芹菜 100g，花生 30g）
中餐	燕麦米饭（大米 50g，燕麦 25g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 100g） 西红柿炒鸡蛋（鸡蛋 50g，西红柿 100g） 蒜泥茄子（茄子 150g） 白菜粉丝汤（白菜 50g，粉丝 50g）
晚餐	青菜肉丝面（面粉 100g，油麦菜 50g，猪肉 20g，香菜 10g） 蒸红薯（红薯 100g） 凉拌菠菜（菠菜 100g） 葡萄（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
冬季食谱 1	
早餐	玉米饼（面粉 30g，玉米面 20g） 牛奶（250ml） 凉拌豆芽（绿豆芽 100g）
中餐	莜面蒸饺（莜麦面粉 50g，韭菜 50g，鸡蛋 30g，木耳 20g，粉条 30g） 白萝卜炖牛肉（牛肉 80g，白萝卜 50g） 素烧茄子（茄子 100g） 上汤娃娃菜（娃娃菜 50g）
晚餐	蒸南瓜（南瓜 50g） 疙瘩汤（面粉 50g，西红柿 50g，菠菜 30g，鸡蛋 20g） 蒜苔炒肉（蒜苔 50g，猪瘦肉 40g） 干煸豆角（豆角 50g） 橘子（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g

冬季食谱 2	
早餐	粘豆包（黄米 30g，糯米 30g，赤小豆*15g） 豆腐脑（250g） 凉拌奶白菜（奶白菜 50g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，燕麦 20g，绿豆 10g） 羊肉白菜炖粉条（羊肉 50g，白菜 50g，粉条 50g） 荷塘小炒（莲藕 50g，四季豆 50g，木耳 30g） 口蘑丝瓜汤（口蘑 50g，丝瓜 100g）
晚餐	韭菜盒子（面粉 80g，韭菜 50g） 木须肉（猪肉 25g，鸡蛋 50g，黄瓜 50g，木耳 30g） 炝炒圆白菜（圆白菜 100g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 50g，鸡蛋 10g） 猕猴桃（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
冬季食谱 3	
早餐	燕麦馒头（面粉 50g，燕麦 20g） 牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 清炒油麦菜（油麦菜 100g）
中餐	玉米饼（面粉 50g，玉米面 50g） 孜然羊肉（羊肉 50g，洋葱 50g，香菜 50g） 家常沙拉（苦菊 30g，生菜 30g，紫甘蓝 30g，黄瓜 30g，西兰花 30g） 金汤菌菇羹（金针菇 50g，香菇 20g，胡萝卜 20g，火腿 20g）
晚餐	菜包饭（生菜 50g，大米 80g，猪肉 30g，洋葱 30g，鸡蛋 30g，土豆 30g，香菜 10g） 豆腐炖鱼（草鱼 50g，豆腐 50g） 黄芪萝卜汤（白萝卜 50g，黄芪*5g） 橙子（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1.本系列食谱可提供能量 1600～2000kcal，全天钠＜2000mg，钾＞2500mg。 2.*为食谱中用到的食药物质：如酸枣仁、大枣、花椒等。黄芪，非试点地区限执业医师使用。	

二、西北地区

我国西北地域广阔，饮食文化历史悠久，是多民族聚居地区，各地饮食各有特色。西北地区食材广泛，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。本系列食谱遵循高血压患者食养原则，合理搭配西北地区各季特色食材，在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，尽可能的降低油盐使用量。西北地区食谱示例见表 3.2。

表 3.2 西北地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	大枣莲子粥（糯米 30g，莲子*10g，大枣*10g） 菜包子（白菜 50g，面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
加餐	牛奶（200ml）
中餐	杂粮馒头（玉米面 10g，荞麦面粉 10g，面粉 20g） 豆芽炒粉条（黄豆芽 80g，粉条 60g） 冬瓜炖排骨（冬瓜 100g，猪排骨 40g，海带 30g）
加餐	葡萄（100g），西柚（150g）
晚餐	搅团（油菜 50g，土豆 20g，蒜苗 20g，韭菜 20g，荞麦面粉 60g，面粉 20g） 虾皮萝卜汤（白萝卜 50g，虾皮 5g） 莴笋炒牛肉（莴笋 60g，牛肉 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	菜包子（地皮菜 40g，面粉 70g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（250ml）
加餐	草莓（50g），梨（150g）
中餐	炸酱面（油麦菜 100g，猪肉 20g，面粉 100g） 清炒菠菜（菠菜 100g） 炒猪肝（莴笋 60g，猪肝 20g）
晚餐	米饭（大米 80g） 土豆炖牛肉（土豆 100g，洋葱 10g，牛肉 50g） 海带豆芽汤（海带 60g，绿豆芽 40g）

油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 5g
春季食谱 3	
早餐	全麦馒头（全麦面粉 60g） 煎荷包蛋（鸡蛋 50g） 凉拌三丝（胡萝卜 50g，海带 20g，豆腐丝 50g） 低脂牛奶（250ml）
中餐	杂豆饭（大米 80g，赤小豆*10g） 蒜苔木耳炒鸡肉（蒜苔 75g，木耳 10g，鸡肉 25g） 杏鲍菇炒油菜（杏鲍菇 80g，油菜 75g） 萝卜虾仁汤（白萝卜 100g，虾仁 50g）
晚餐	蔬菜卷饼（生菜 100g，面粉 50g） 蒸红薯（红薯 50g） 豆芽炒韭菜（绿豆芽 50g，韭菜 50g） 青椒炒豆皮（豆腐皮 100g，青椒 50g，木耳 10g） 荠菜猪肝汤（荠菜 100g，猪肝 50g，枸杞子*5g，生姜*2g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 1	
早餐	馒头（面粉 80g） 奶茶（牛奶 200ml，砖茶 2g，减少或者不添加盐） 凉拌海带丝（海带 50g）
中餐	米饭（大米 80g） 青椒肉丝（青椒 200g，猪瘦肉 50g） 炒土豆丝（土豆 150g） 紫菜蛋花汤（鸡蛋 10g，紫菜 2g，虾皮 3g）
加餐	苹果（150g）
晚餐	狗浇尿（地方特色面点）（面粉 50g，青稞粉 30g） 红豆小米花生粥（赤小豆*5g，小米 25g，花生 5g） 炒菜瓜（菜瓜 200g，羊肉 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
夏季食谱 2	
早餐	馒头（面粉 50g） 奶茶（牛奶 200ml，砖茶 2g，减少或者不添加盐） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌黄瓜（黄瓜 50g）
加餐	苹果（150g），葵花子（10g）
中餐	米饭（大米 80g） 青椒肉丝（青椒 180g，猪肉 50g） 清炒芹菜（芹菜 100g） 紫菜虾皮汤（紫菜 2g，虾皮 10g，香菜 5g）
晚餐	玉米饼（玉米面 40g，面粉 30g） 牛肉砂锅（土豆 20g，豆腐 20g，鹌鹑蛋 15g，牛肉 50g，豆腐皮 15g，海带 30g，小白菜 40g，鸭血 25g，胡萝卜 30g，鸡腿菇 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
夏季食谱 3	

早餐	绿豆粥（绿豆 5g，大米 25g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌芹菜花生米（木耳 10g，芹菜 20g，花生 10g，胡萝卜 10g） 低脂牛奶（250ml）
中餐	菠菜面（菠菜 5g，面粉 90g） 青瓜木耳炒山药（山药*50g，木耳 5g，胡萝卜 10g，黄瓜 10g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 100g） 丝瓜蘑菇汤（丝瓜 75g，口蘑 25g）
晚餐	八宝粥（薏苡仁*10g，大米 20g，莲子*5g，大枣*5g，赤小豆*3g） 蒸南瓜（南瓜 75g） 酸辣土豆片（土豆 100g） 蒜苔炒肉丝（蒜苔 100g，猪里脊肉 25g） 玉米须茶（玉米须 3g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 1	
早餐	白饼（面粉 60g） 牛杂汤（牛肚 15g，牛肉 15g，牛肝 15g，蒜苗 10g，香菜 5g）
加餐	橙子（150g），花生（20g），牛奶（250ml）
中餐	花卷（面粉 85g） 冬瓜炖排骨（冬瓜 100g，猪排骨 60g，香菇 10g） 炒青菜（油麦菜 100g） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g，虾皮 10g）
晚餐	羊肉寸寸面（面粉 80g，羊肉 20g，香菜 10g，豆腐 10g，小白菜 20g，菠菜 40g） 凉拌菜（海带 50g，木耳 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 2	
早餐	花卷（面粉 50g） 八宝粥（小米 10g，黑米 10g，黑豆 10g，枸杞子*8g，花生 10g，桂圆*5g，大枣*5g） 凉拌莴笋丝（莴笋 50g）
加餐	桃（180g），山核桃（10g），牛奶（200ml）
中餐	米饭（大米 80g） 辣子牛肉（青椒 120g，牛肉 60g） 酸辣土豆丝（土豆 90g，青椒 25g）
晚餐	炒饭（大米 80g，胡萝卜 35g，鸡蛋 40g，青椒 25g，鸡肉 30g） 西红柿海带汤（西红柿 70g，油菜 65g，海带 45g，虾皮 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
秋季食谱 3	
早餐	馒头（面粉 50g） 粉汤（菠菜 60g，粉条 15g，豆腐 10g，木耳 10g，柿子椒 10g，蒜苗 10g，银耳 5g，牛肉 7g） 酸奶（100g）
中餐	面条（面粉 90g）

	蘑菇炒牛肉（平菇 60g，青椒 15g，牛腩 50g） 西红柿炒鸡蛋（西红柿 70g，鸡蛋 50g）
加餐	苹果（180g），花生（10g）
晚餐	羊肉面片（面粉 70g，油菜 70g，土豆 60g，白萝卜 65g，羊肉 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
冬季食谱 1	
早餐	糌粑（青稞粉 50g，曲拉 16g） 奶茶（牛奶 200ml，砖茶 2g，减少或者不添加盐） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
加餐	香蕉（160g）
中餐	米饭（大米 80g） 白菜炒粉条（白菜 100g，粉条 50g，青椒 70g） 青椒炒牛肉（牛肉 50g，青椒 50g）
晚餐	馒头（面粉 80g） 冬瓜排骨汤（猪排骨 50g，冬瓜 100g，豆腐 35g，海带 35g，虾皮 5g，香菜 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
冬季食谱 2	
早餐	玉米饼（玉米面 50g） 八宝粥（小米 10g，黑米 10g，黑豆 10g，枸杞子*8g，花生 5g，桂圆*5g，大枣*5g） 凉拌豆腐丝（豆腐丝 50g）
中餐	米饭（大米 80g） 辣子牛肉（青椒 60g，牛肉 50g） 酸辣土豆丝（土豆 70g，青椒 20g）
加餐	桃（180g），山核桃（10g），牛奶（250ml）
晚餐	蛋炒饭（大米 50g，胡萝卜 15g，鸡蛋 50g，青椒 10g） 青椒肉丝（猪肉 50g，青椒 50g） 西红柿海带汤（西红柿 70g，油菜 50g，海带 45g，虾皮 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
冬季食谱 3	
早餐	香菇青菜包（油菜 10g，香菇 5g，面粉 25g） 燕麦大枣粥（燕麦 15g，大枣*10g，大米 20g） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 凉拌三丝（海带 50g，洋葱 20g，胡萝卜 20g）
中餐	炸酱面（面粉 100g，黄瓜 50g，绿豆芽 50g） 酸辣白菜（白菜 150g） 肉末豆腐（猪肉 10g，南豆腐 50g） 玉米乌鸡汤（玉米 50g，乌鸡肉 50g，山药*25g，胡萝卜 25g）
加餐	酸奶（150g）
晚餐	全麦馒头（全麦面粉 50g） 烤红薯（红薯 50g） 茭白炒肉（茭白 80g，猪里脊肉 20g）

	炒菜花（菜花 100g） 萝卜鸡蛋汤（白萝卜 50g，鸡蛋 20g，枸杞子*5g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本系列食谱可提供能量 1600～2000kcal，全天钠＜2000mg，钾＞2500mg。 2.*为食谱中用到的食药物质：如枸杞子、山药、大枣等。	

三、华北地区

我国华北地区属于典型的温带季风气候，夏季炎热多雨，冬季寒冷干燥。华北地区的地貌复杂多样，因此饮食习惯也不尽相同。城乡居民主食以面食为主，常吃杂粮，偶有大米；馒头、烙饼、面条、饺子、窝窝头、玉米粥、小米粥等是其日常主食；蔬菜水果品种丰富。本系列食谱遵循高血压患者食养原则，在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，尽可能的降低油盐使用量。华北地区食谱示例见表 3.3。

表 3.3 华北地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	豆浆（200ml） 花卷（面粉 50g） 香椿炒鸡蛋（香椿 50g，鸡蛋 50g） 拌海带丝（海带 50g） 苹果（200g）
中餐	杂粮米饭（黑米 35g，大米 50g） 芦笋牛柳（牛肉 50g，芦笋 100g） 素炒油麦菜（油麦菜 150g） 紫菜蛋花汤（紫菜 3g，鸡蛋 30g）
晚餐	全麦馒头（面粉 50g，全麦面粉 25g） 素炒圆白菜（圆白菜 150g） 西兰花炒肉（西兰花 100g，猪瘦肉 30g） 鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 30g，北豆腐 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	低脂牛奶（250ml） 芹菜鸡蛋玉米面饼（芹菜叶 100g，鸡蛋 50g，玉米面 50g） 黄花菜炒木耳（黄花菜 30g，木耳 10g） 苹果（200g）
中餐	山药米饭（山药*50g，大米 50g） 香菇炒油菜（香菇 50g，油菜 100g） 西芹炒虾仁（西芹 100g，虾仁 40g） 海带牛肉汤（牛肉 20g，海带 50g，北豆腐 30g，胡萝卜 50g，枸杞子*8g）
晚餐	花卷（面粉 50g） 洋葱炒牛肉（牛肉 30g，洋葱 100g） 蒜蓉菠菜（菠菜 100g）

	藜麦小米粥（小米 35g，藜麦 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
春季食谱 3	
早餐	核桃豆浆（核桃 10g，黄豆 25g） 蒸红薯、山药（红薯 150g，山药*50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 拌海带丝（海带 50g） 苹果（150g）
中餐	杂粮米饭（黑米 15g，小米 15g，大米 50g） 青椒牛柳（牛肉 50g，青椒 100g） 素炒菠菜（菠菜 150g） 紫菜虾皮汤（紫菜 5g，虾皮 5g）
加餐	无糖酸奶（100g），香蕉（100g），樱桃（50g）
晚餐	全麦馒头（面粉 50g，全麦面粉 50g） 素炒圆白菜（圆白菜 100g） 西兰花胡萝卜炒木耳（西兰花 100g，胡萝卜 50g，木耳 10g） 鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 50g，北豆腐 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 5g
夏季食谱 1	
早餐	香菇鸡肉青菜粥（香菇 10g，鸡肉 20g，油菜 50g，大米 25g） 煮玉米（玉米 200g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 木耳拌西芹（木耳 10g，西芹 100g） 香蕉（180g）
茶饮	槐米茶（槐米*15g）
中餐	杂粮米饭（糙米 25g，大米 40g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 70g） 素炒西葫芦（西葫芦 200g） 紫菜蛋花汤（紫菜 5g，鸡蛋 30g）
晚餐	紫米馒头（面粉 25g，紫米面 25g） 蒜蓉丝瓜（丝瓜 100g） 肉末茄子（茄子 200g，猪瘦肉 50g） 小米粥（小米 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
夏季食谱 2	
早餐	低脂牛奶（250ml） 全麦馒头（面粉 25g，全麦面粉 25g） 素炒双丝（胡萝卜 100g，豆腐丝 50g） 西瓜（200g）
中餐	二米饭（大米 50g，小米 25g） 香菇炒油菜（香菇 50g，油菜 150g） 苦瓜炒虾仁（苦瓜 100g，虾仁 50g） 丝瓜蛋花汤（丝瓜 50g，鸡蛋 50g）
晚餐	花卷（面粉 50g）

	青椒炒牛肉（牛肉 50g，青椒 100g） 木耳炒长豆角（豆角 150g，木耳 5g） 绿豆稀饭（大米 25g，绿豆 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
夏季食谱 3	
早餐	香菇鸡肉青菜粥（香菇 10g，鸡胸肉 25g，油菜 50g，大米 25g） 煮玉米（玉米 200g） 木耳拌西芹（木耳 10g，西芹 100g） 无糖酸奶（100g）
中餐	杂粮米饭（糙米 25g，燕麦 25g，大米 50g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 50g） 素炒西葫芦（西葫芦 200g） 西红柿蛋花汤（西红柿 100g，鸡蛋 50g）
加餐	核桃（10g），香蕉（200g）
晚餐	全麦馒头（面粉 50g，全麦面粉 50g） 蒜蓉芥兰（芥兰 100g） 肉末茄子（茄子 200g，猪瘦肉 50g） 大枣豆浆（黄豆 25g，大枣*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
秋季食谱 1	
早餐	低脂牛奶（200ml） 胡萝卜丝鸡蛋饼（胡萝卜 50g，鸡蛋 50g，面粉 50g） 炒芹菜（西芹 100g） 橙子（200g）
茶饮	无花果茶（无花果干 10g）
中餐	紫薯米饭（紫薯 50g，大米 75g） 炒鸡丁（鸡肉 50g，黄瓜 100g，柿子椒 50g） 素炒娃娃菜（娃娃菜 100g） 西红柿蛋花汤（西红柿 150g，鸡蛋 30g）
晚餐	花卷（面粉 50g） 杏鲍菇炒牛肉（牛肉 50g，杏鲍菇 100g） 蒜蓉菠菜（菠菜 100g） 藜麦小米粥（小米 30g，藜麦 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
秋季食谱 2	
早餐	燕麦小米粥（燕麦 25g，小米 30g） 煮玉米（玉米 200g） 茶鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌黄瓜（黄瓜 50g） 橘子（200g）
中餐	杂粮米饭（赤小豆*25g，大米 75g） 茭白炒肉（茭白 100g，猪里脊肉 50g） 素炒油麦菜（油麦菜 150g） 紫菜蛋花汤（紫菜 5g，鸡蛋 30g）

晚餐	全麦馒头（面粉 50g，全麦面粉 25g） 虾米烧冬瓜（冬瓜 150g，虾米 20g） 西兰花炒肉（西兰花 100g，鸡胸肉 50g） 海带豆腐汤（海带 50g，南豆腐 70g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
秋季食谱 3	
早餐	黑芝麻奶（黑芝麻*10g，牛奶 250ml） 胡萝卜丝鸡蛋饼（胡萝卜 50g，鸡蛋 50g，面粉 50g） 浇汁秋葵（秋葵 50g） 橙子（200g）
中餐	紫薯米饭（紫薯 30g，大米 50g） 炒鸡丁（鸡肉 50g，黄瓜 100g，柿子椒 50g） 清炒莴笋（莴笋 100g） 青菜豆腐汤（小白菜 100g，北豆腐 50g）
晚餐	紫米花卷（面粉 50g，紫米面 20g） 韭菜炒河蚌（河蚌 100g，韭菜 50g） 素炒西兰花（西兰花 200g） 藜麦小米粥（小米 15g，藜麦 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
冬季食谱 1	
早餐	玉米碴粥（玉米碴 30g） 烤红薯（红薯 50g） 茶鸡蛋（鸡蛋 50g） 木耳拌西芹（木耳 5g，西芹 100g） 柚子（200g）
茶饮	楂芹果冰饮（鲜山楂*30g，苹果 30 g，芹菜 100g）
中餐	杂粮米饭（燕麦 25g，大米 50g） 清蒸罗非鱼（罗非鱼 75g） 素炒油麦菜（油麦菜 200g） 紫菜蛋花汤（紫菜 5g，鸡蛋 30g）
晚餐	全麦馒头（面粉 50g，全麦面粉 25g） 素烧冬瓜（冬瓜 200g） 洋葱牛柳（洋葱 100g，牛肉 50g） 翡翠白玉汤（白菜 100g，北豆腐 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
冬季食谱 2	
早餐	脱脂牛奶（250ml） 蒸南瓜（南瓜 100g） 素炒丝瓜（丝瓜 50g） 香蕉（200g）
中餐	红薯杂粮饭（红薯 50g，小米 15g，糙米 15g） 笋炒冬瓜条（冬瓜 150g，莴笋 50g） 鱼香肉丝（胡萝卜 50g，猪肉 50g，木耳 5g，青椒 20g） 鲫鱼萝卜丝汤（鲫鱼 50g，南豆腐 40g，白萝卜 100g）

晚餐	花卷（面粉 50g） 木须肉（鸡肉 50g，鸡蛋 20g，木耳 5g） 蒜蓉娃娃菜（娃娃菜 200g） 黑米小米粥（小米 15g，黑米 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
冬季食谱 3	
早餐	玉米碴粥（玉米碴 25g） 烤红薯（红薯 100g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 木耳拌西芹（木耳 10g，西芹 100g）
中餐	杂粮米饭（燕麦 15g，黑米 15g，大米 50g） 韭菜炒豆皮（豆腐皮 100g，韭菜 50g） 素炒油麦菜（油麦菜 200g） 莲藕玉米排骨汤（莲藕 50g，玉米 50g，猪排骨 50g）
加餐	石榴（100g），冬枣（100g）
晚餐	莜面栲栳栳（莜麦面粉 75g） 素烧冬瓜（冬瓜 200g） 浇汁萝卜（白萝卜 100g） 酱牛肉（牛腱子肉 75g） 菌菇汤（金针菇 15g，蟹味菇 10g，香菇 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本系列食谱可提供能量 1600～2000kcal，全天钠＜2000mg，钾＞2500mg。 2.*为食谱中用到的食药物质：如山药、槐米、枸杞子等。	

四、华东地区

我国华东地区是指中国东部八个省市，华东大部分地区主食以大米为主，饮食方面讲究荤素搭配。尤其是浙江、上海、江苏、福建等东部沿海地区食物多样、蔬菜水果豆制品丰富、鱼虾水产多，具有东方健康膳食模式的特点。另外，华东地区丰富的“食药物质”如菊花、黄精等，对高血压食养有重要作用。本系列食谱遵循高血压患者食养原则，合理搭配华东地区各季特色食材，尊重本地区传统饮食文化，保留特色饮食，同时保持较少的油盐使用量。华东地区食谱示例见表 3.4。

表 3.4 华东地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	小米糕（面粉 25g，小米面 25g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 炝拌生菜（生菜 100g） 低脂牛奶（200ml）
茶饮	三宝茶（菊花*6g，罗汉果*6g，普洱茶 6g）
中餐	馒头（面粉 70g） 玉米炖猪排（玉米 100g，猪排骨 50g） 西兰花炒胡萝卜（西兰花 150g，胡萝卜 60g） 凉拌菠菜（菠菜 150g）
加餐	香蕉（100g）
晚餐	二米饭（粳米 40g，小米 30g） 芹菜炒肉丝（芹菜 150g，猪瘦肉 25g） 韭菜炒春笋（春笋 100g，韭菜 60g） 西红柿菌菇枸杞汤（西红柿 60g，白玉菇 20g，枸杞子*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	荠菜包子（面粉 40g，荠菜 50g） 凉拌黄豆芽（黄豆芽 60g） 山药薏苡仁糊（山药*30g，薏苡仁*30g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
中餐	粳米饭（粳米 80g） 西红柿牛肉煲（牛里脊肉 50g，西红柿 100g） 香菇炒油菜（香菇 60g，油菜 120g） 清炒莴笋（莴笋 150g）

加餐	苹果（200g），低脂牛奶（200ml）
晚餐	红豆米饭（赤小豆*10g，粳米 70g） 清蒸带鱼（带鱼 80g） 百合芦笋（百合*20g，芦笋 100g） 蒿菜肉丸汤（茼蒿 80g，猪肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
春季食谱 3	
早餐	牛奶麦片（牛奶 250ml，燕麦片 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 红萝卜炒圆白菜（圆白菜 80g，红萝卜 30g）
中餐	米饭（大米 100g，黑米 20g） 口蘑炒豆腐（口蘑 60g，豆腐 25g，蒜苗 10g） 紫菜蛋汤（鸡蛋 20g，紫菜 5g） 清蒸黄鱼（黄鱼 70g） 清炒菠菜（菠菜 130g）
加餐	猕猴桃（100g）
晚餐	米饭（大米 90g） 冬瓜汤（冬瓜 20g，鸡肉 20g） 清炒油麦菜（油麦菜 150g） 西红柿牛柳（西红柿 50g，牛肉 50g，金针菇 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 1	
早餐	香菇青菜包（香菇 20g，油菜 50g，面粉 30g） 豆浆（200ml） 煮玉米（玉米 200g）
中餐	燕麦饭（燕麦 30g，粳米 40g） 肉末蒸蛋（猪肉 30g，鸡蛋 40g） 青椒炒茄子（青椒 50g，茄子 200g） 蒜泥苋菜（苋菜 100g）
加餐	低脂牛奶（200ml），黄桃（200g）
晚餐	赤豆饭（赤小豆*20g，粳米 40g） 红烧豆腐鱼块（草鱼 100g，豆腐 30g） 清炒豇豆（豇豆 150g） 菠菜粉丝汤（菠菜 50g，粉丝 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
夏季食谱 2	
早餐	芹菜粳米瘦肉粥（芹菜 50g，粳米 40g，猪瘦肉 20g） 蒸红薯（红薯 150g） 牛奶（200ml） 葡萄（150g）
茶饮	山楂二花茶（山楂*10g，金银花*10g，菊花*10g）
中餐	粳米饭（粳米 100g） 苦瓜炒蛋（苦瓜 150g，鸡蛋 50g） 白灼大虾（虾 80g）

	蒜泥空心菜（空心菜 150g）
加餐	西瓜（200g）
晚餐	赤豆饭（赤小豆*20g，粳米 70g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 100g） 清炒娃娃菜（娃娃菜 200g） 丝瓜肉丸汤（丝瓜 80g，猪肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 3	
早餐	燕麦花生汤（燕麦 50g，花生 10g） 煮鸭蛋（鸭蛋 70g） 炒四季豆（四季豆 50g，胡萝卜 50g）
中餐	芋头饭（大米 100g，芋头 30g） 海鲜焖豆腐（豆腐 60g，海蛎 10g，蛏子 10g，猪肉 10g，圆白菜 10g，香菇 5g） 冬瓜干贝汤（冬瓜 30g，干贝 3g） 清炒空心菜（空心菜 130g） 姜母鸭（鸭肉 60g，鸭血 40g，生姜*30g）
加餐	番石榴（150g）
晚餐	红薯饭（大米 100g，红薯 30g） 清蒸桂鱼（桂鱼 100g） 辣炒马蹄笋（马蹄笋 100g，木耳 15g，胡萝卜 15g） 杂菇汤（西红柿 50g，平菇 10g，金针菇 10g，口蘑 10g，香菇 5g，羊肚菌 5g） 清炒苋菜（苋菜 130g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
秋季食谱 1	
早餐	馄饨（面粉 40g，猪肉 20g） 黑豆糙米荷叶粥（黑豆 10g，糙米 10g，荷叶*10g） 清炒胡萝卜（胡萝卜 70g）
中餐	燕麦饭（燕麦 20g，粳米 50g） 蒜泥生菜（生菜 200g） 西芹百合（西芹 150g，百合*20g） 叫花鸡（鸡肉 50g）
加餐	苹果（200g），低脂牛奶（200ml）
晚餐	红薯饭（红薯 50g，粳米 50g） 盐水河虾（河虾 100g） 清炒空心菜（空心菜 120g） 鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 50g，豆腐 80g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
秋季食谱 2	
早餐	拌面（生菜 50g，面条 50g） 煮玉米（玉米 200g） 豆浆（200ml）
茶饮	枸杞菊花决明饮（枸杞子*10g，菊花*10g，决明子*15g）

中餐	梗米饭（梗米 50g） 洋葱炒蛋（洋葱 100g，鸡蛋 30g） 蒜泥菠菜（菠菜 200g） 卤牛肉（牛肉 80g）
加餐	梨（200g），酸奶（200g）
晚餐	玉米馒头（面粉 50g，玉米面 50g） 香菇炒青菜（香菇 50g，油菜 120g） 板栗炒鸡（板栗 50g，鸡肉 120g） 宋嫂鱼羹（鲈鱼 10g，香菇 10g，竹笋 10g，枸杞子*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
秋季食谱 3	
早餐	锅边（糯米粉 30g，蚬子 15g，油菜 15g，芹菜 10g，香菇 10g，虾米 2g） 牛奶（250ml） 煮鸭蛋（鸭蛋 70g）
中餐	玉米饭（大米 80g，玉米粒 20g） 土豆烧羊肉（羊肉 40g，土豆 30g，胡萝卜 20g） 炒木耳菜（木耳菜 150g） 竹荪豆腐汤（豆腐 50g，竹荪 5g）
加餐	香蕉（150g）
晚餐	米饭（大米 100g） 西红柿豆皮烩丝瓜（丝瓜 50g，西红柿 40g，豆腐丝 30g） 南煎肝（猪肝 60g，柿子椒 40g，洋葱 10g） 苦瓜蛤蜊汤（蛤蜊 60g，苦瓜 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 1	
早餐	玉米窝窝头（玉米面 60g，糯米粉 10g） 清炒苋菜（苋菜 80g） 小米南瓜莲子粥（小米 15g，南瓜 50g，莲子*10g）
中餐	馒头（面粉 100g） 清蒸黄鱼（黄鱼 80g） 白灼生菜（生菜 200g） 小葱冬瓜（冬瓜 150g）
加餐	橘子（200g），低脂牛奶（200ml）
晚餐	红薯饭（红薯 50g，粳米 50g） 西葫芦炒虾皮（西葫芦 150g，虾皮 5g） 清炒油麦菜（油麦菜 150g） 归芪蒸鸡（黄芪*5g，当归*5g，鸡肉 80g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
冬季食谱 2	
早餐	葱油饼（面粉 50g） 大枣豆浆（黄豆 10g，大枣*15g） 凉拌莴笋（莴笋 80g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）

茶饮	菊花山楂茶（菊花*、茶叶各 10g，山楂*15g）
中餐	花卷（面粉 80g） 蒜泥木耳菜（木耳菜 150g） 韭黄青椒肉丝（韭黄 100g，青椒 20g，肉丝 40g）
加餐	苹果（200g），牛奶（200ml）
晚餐	二米饭（大米 50g，小米 50g） 龙井虾仁（虾仁 100g） 胡萝卜炒木耳（胡萝卜 100g，木耳 10g） 醋溜大白菜（白菜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
冬季食谱 3	
早餐	面线糊（龙须面 20g，油菜 15g，猪肉 10g，猪血 10g，鸡蛋 10g，青蒜 5g，虾米 1g） 胡萝卜煎蛋（鸡蛋 50g，胡萝卜 30g） 牛奶（200ml）
中餐	二米饭（大米 90g，小米 20g） 萝卜炖牛腩（牛腩 75g，白萝卜 40g） 清炒盖菜（盖菜 130g） 滑海砺汤（牡蛎*50g，菜花 30g）
加餐	冬枣（100g），香蕉（150g）
晚餐	糙米饭（大米 100g，糙米 20g） 冬瓜猪肉烩豆腐（冬瓜 50g，豆腐 50g，猪肉 20g，胡萝卜 10g） 蒜香红薯叶（红薯叶 130g） 西红柿口蘑汤（西红柿 50g，口蘑 50g，蒜苗 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
注：1.本系列食谱可提供能量 1600～2000kcal，全天钠＜2000mg，钾＞2500mg。2.*为食谱中用到的食药物质：如枸杞子、菊花、大枣等。黄芪，非试点地区限执业医师使用。	

五、华中地区

我国华中地区地处长江中下游，是著名的鱼米之乡。主食以大米为主，平原地区淡水鱼虾资源丰富，丘陵和山区猪肉、牛、羊肉等畜肉是最主要的动物性食物来源，蔬菜水果种类多样。此地区居民擅长烹制淡水鱼虾，也擅长腌、腊等食品加工，菜肴烹制以蒸、煨、炸、烧、炒为主，讲究鲜、嫩、柔、滑、爽。口味较重，油盐摄入较高。本系列食谱遵循高血压患者食养原则，合理搭配华中地区特色食材，在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，尽可能的降低油盐使用量。华中地区食谱示例见表 3.5。

表 3.5 华中地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	玉米面馒头（玉米面 10g，面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（250ml）
中餐	杂粮饭（大米 75g，黑米 25g） 青椒土豆丝（青椒 150g，土豆 50g） 清蒸鱼（鲈鱼 50g） 白菜豆腐汤（白菜 100g，豆腐 50g）
加餐	香蕉（150g），苹果（150g）
晚餐	二米饭（大米 50g，小米 20g） 清炒菠菜（菠菜 100g） 西兰花炒虾仁（西兰花 100g，虾仁 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
春季食谱 2	
早餐	黑豆豆浆（黑豆 15g） 西红柿鸡蛋面（面条 75g，鸡蛋 50g，西红柿 50g） 草莓（150g）
中餐	杂粮饭（黑米 25g，大米 75g） 青椒肉丝（青椒 100g，猪瘦肉 20g） 蚕豆炒鸡胸肉（蚕豆 60g，鸡胸肉 30g）
晚餐	杂粮饭（黑米 25g，大米 50g） 清炒小白菜（小白菜 150g） 肉末烧豆腐（猪瘦肉 20g，豆腐 80g） 乳鸽汤（山药*5g，枸杞子*5g，鸽肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g

春季食谱 3	
早餐	牛奶燕麦粥（燕麦片 60g，牛奶 250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 苹果（200g）
中餐	红豆饭（大米 90g，赤小豆*20g） 鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 50g，豆腐 50g） 木耳西芹炒鸡肉（鸡肉 30g，西芹 150g，木耳 20g）
晚餐	蔬菜素面（面条 100g，油菜 50g） 青椒炒千张肉丝（青椒 100g，豆腐皮 25g，猪瘦肉 20g） 炒菠菜（菠菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
夏季食谱 1	
早餐	杂粮馒头（荞麦面粉 25g，面粉 50g） 牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 香蕉（120g）
中餐	杂粮饭（黑米 25g，大米 50g） 蒜苗肉丝（蒜苗 100g，猪瘦肉 50g） 白灼西兰花（西兰花 100g，虾皮 5g） 圣女果（100g）
晚餐	米饭（大米 50g） 菠菜香菇凉拌菜（菠菜 100g，香菇 30g） 西红柿土豆牛肉煲（牛肉 50g，西红柿 50g，土豆 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 2	
早餐	西葫芦鸡蛋饼（西葫芦 100g，面粉 75g，鸡蛋 50g） 牛奶（250ml） 桃（100g）
中餐	杂豆饭（绿豆 25g，大米 75g） 丝瓜炒牛肉（丝瓜 100g，牛肉 20g） 醋溜圆白菜（圆白菜 100g） 鲫鱼豆腐汤（豆腐 100g，鲫鱼 30g）
加餐	西瓜（100g）
晚餐	米饭（大米 75g） 西红柿炒西兰花（西兰花 100g，西红柿 50g） 茯苓牛蛙汤（茯苓*8g，白扁豆*15g，芡实*10g，牛蛙 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
夏季食谱 3	
早餐	花卷（面粉 75g） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 牛奶（250ml） 凉拌黄瓜丝（黄瓜 100g）
中餐	二米饭（大米 90g，小米 20g）

	香菇炖鸡（鸡肉 60g，香菇 30g） 青菜炒千张（油菜 200g，豆腐皮 50g） 哈密瓜（200g）
晚餐	绿豆饭（绿豆 25g，大米 75g） 土豆烧排骨（土豆 50g，猪排骨 40g） 白菜豆腐汤（白菜 150g，豆腐 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 1	
早餐	蔬菜面（空心菜 100g，面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（250ml） 香梨（150g）
中餐	杂粮饭（大米 50g，黑米 25g） 青椒炒猪肝（青椒 200g，猪肝 30g） 百合香干（香干 25g，百合*20g）
晚餐	蒜蓉娃娃菜（娃娃菜 200g） 党参老鸭汤（生姜*1g，党参*5g，鸭肉 40g，枸杞子*1g，大枣*4g） 杂粮饭（大米 50g，黑米 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
秋季食谱 2	
早餐	杂粮馒头（荞麦面粉 25g，面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（250ml） 凉拌莴笋丝（莴笋 50g）
中餐	杂豆饭（大米 75g，赤小豆*25g） 青椒炒肉（青椒 100g，猪瘦肉 50g） 香菇油菜（油菜 150g，香菇 50g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	米饭（大米 75g） 清炒菠菜（菠菜 150g） 家常豆腐（豆腐 100g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
秋季食谱 3	
早餐	胡萝卜鸡蛋饼（胡萝卜 50g，面粉 75g，鸡蛋 50g） 牛奶（250ml） 香梨（200g）
中餐	杂粮饭（黑米 25g，大米 100g） 土豆烧鸡块（土豆 50g，鸡肉 50g） 清炒菜苔（菜苔 200g）
晚餐	米饭（大米 100g） 西兰花炒虾仁（西兰花 100g，虾仁 40g） 小白菜豆腐汤（小白菜 150g，北豆腐 50g）

油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 1	
早餐	花卷（面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（250ml） 芹菜拌花生（芹菜 50g，花生 10g）
加餐	猕猴桃（100g）
中餐	杂粮饭（黑米 25g，大米 50g） 炒苋菜（苋菜 150g） 土豆烧排骨（土豆 50g，猪排骨 50g） 橘子（100g）
晚餐	米饭（大米 75g） 莴笋炒鸡肉（莴笋 100g，鸡腿肉 40g） 菠菜豆腐汤（菠菜 150g，豆腐 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
冬季食谱 2	
早餐	蔬菜鸡蛋面（菠菜 50g，面条 75g，鸡蛋 50g） 牛奶（250ml） 苹果（200g）
中餐	杂粮饭（燕麦 25g，大米 75g） 菜花炒肉（菜花 150g，猪瘦肉 40g） 清炒油麦菜（油麦菜 120g） 开心果（15g）
晚餐	杂粮饭（燕麦 25g，大米 50g） 鲫鱼炖豆腐（豆腐 10g，鲫鱼 50g） 手撕包菜（圆白菜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
冬季食谱 3	
早餐	韭菜鸡蛋饼（韭菜 20g，面粉 75g，鸡蛋 20g） 牛奶（250ml） 冬枣（100g）
中餐	杂豆饭（赤小豆*25g，大米 100g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 100g，鸡蛋 30g） 白菜烧肉圆（白菜 150g，猪肉 50g） 橙子（150g）
晚餐	杂豆饭（绿豆 25g，大米 75g） 小白菜千张丝（豆腐丝 20g，小白菜 200g） 青椒土豆丝（青椒 50g，土豆 50g） 当归黄芪乌鸡汤（当归*10g，乌鸡肉 50g，党参*5g，黄芪*7g，大枣*10g， 生姜*1 片）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1.本系列食谱可提供能量 1600～2000kcal，全天钠＜2000mg，钾＞2500mg。2.*为食谱中用到的食药物质：如枸杞子、当归、茯苓等。黄芪、党参，非试点地区限执业医师使用。	

六、西南地区

我国西南地区居民喜食辛香刺激之物，常备腌（烟熏）制品，大多喜酸辣。西南地区的居民主食多为大米和糯米，兼食小麦、玉米、蚕豆、青稞、荞麦和高粱等。四季食材丰富，但地处内陆，水产品相对食用较少，日常肉类以畜禽肉为主；饮食常表现为油多、盐多。本系列食谱遵循高血压患者食养原则，合理搭配西南地区特色食材，在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，适当增加水产品摄入，尽可能的降低油盐使用量。西南地区食谱示例见表 3.6。

表 3.6 西南地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	杂豆黑米饭（绿豆 5g，赤小豆*5g，黑米 50g） 青椒炒油麦菜（青椒 15g，油麦菜 75g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂牛奶（250ml）
加餐	腰果（10g），青枣（80g）
中餐	糙米饭（糙米 40g，大米 60g） 莴笋炒木耳（莴笋叶 30g，莴笋 40g，木耳 25g） 韭菜炒牛肉（韭菜 70g，黄牛肉 45g，青椒 15g） 天麻鲫鱼汤（鲫鱼 45g，天麻*3g，茯苓*3g，生姜*3g）
加餐	山楂*（120g）
晚餐	蒸红薯饼（红薯 75g，玉米淀粉 15g） 清炒马齿苋（马齿苋*70g，生姜*2g） 魔芋炒包菜（魔芋 40g，圆白菜 40g） 西红柿紫菜虾皮汤（紫菜 10g，西红柿 30g，虾皮 3g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
春季食谱 2	
早餐	青菜面（小白菜 15g，荞麦面条 70g，紫菜 5g，虾皮 5g） 清炒生菜（生菜 80g） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 豆浆（250ml）
中餐	红薯藜麦饭（粳米 45g，藜麦 40g，红薯 20g） 荠菜竹笋（竹笋 65g，荠菜 20g） 北芪党参炖羊肉（羊肉 40g，黄芪*5g，党参*5g，大枣*10g） 豆腐海带鲫鱼汤（北豆腐 60g，鲫鱼 50g，海带 15g） 甜杏仁*（10g）

加餐	香蕉（120g），菠萝（100g）
晚餐	蔬菜饭（糙米 60g，芹菜 10g，香菇 15g，胡萝卜 10g，玉米粒 15g，藜麦 10g） 香菇炒小白菜（香菇 40g，小白菜 50g） 西兰花炒虾仁（西兰花 70g，虾仁 20g） 双耳汤（银耳 15g，木耳*15g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
春季食谱 3	
早餐	全麦馒头（全麦面粉 65g） 燕麦奶（250ml） 清炒豆芽（黄豆芽 90g） 水煮荷包蛋（鸡蛋 50g）
中餐	薏苡仁紫米饭（薏苡仁*30g，紫米 70g） 芦笋炒虾仁（芦笋 100g，虾仁 40g） 茼蒿豆腐（茼蒿 60g，北豆腐 50g，鸡蛋清 15g） 杜仲排骨汤（猪排骨 50g，胡萝卜 25g，杜仲叶*5g，黄芪*5g，枸杞子*5g，当归*1g，黑枣*10g）
加餐	毛核桃（15g），草莓（100g），枇杷（100g）
晚餐	绿豆薏苡仁杂粮饭（黑米 10g，薏苡仁*10g，荞麦 10g，小米 10g，藜麦 10g，绿豆 5g，百合*5g，莲子*5g） 蒜泥金针菇（金针菇 70g） 芹菜炒木耳（芹菜 80g，木耳*15g） 菠菜瘦肉汤（菠菜 30g，猪瘦肉 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
夏季食谱 1	
早餐	全麦三明治（全麦面包片 50g，鸡蛋 50g，生菜 40g，西红柿 40g） 酸奶（200g） 葡萄（100g）
中餐	核桃燕麦饭（大米 60g，核桃 20g，燕麦片 20g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 50g） 香菇炖牛肉（牛肉 40g，香菇 60g） 冬瓜汤（冬瓜 80g）
加餐	苹果（100g）
晚餐	重庆小面（面条 60g，香菇 50g，豌豆苗 100g） 蒸红薯（红薯 100g） 凉拌豆干（豆腐干 25g） 双耳汤（银耳 15g，木耳 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
夏季食谱 2	
早餐	蔬菜丝饼（全麦面粉 50g，黄瓜丝 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（250ml） 梨（100g）
中餐	藜麦饭团（大米 80g，藜麦 30g，玉米粒 30g，胡萝卜 30g）

	竹笋炒苦瓜（竹笋 70g，苦瓜 70g，洋葱 20g） 黄芪鲫鱼汤（鲫鱼 50g，菠菜 40g，白萝卜 40g，黄芪*10g）
加餐	芒果（100g），甜杏仁*10g
晚餐	红薯薏苡仁饭（薏苡仁*65g，红薯 80g） 宫保鸡丁（鸡肉 50g，玉米粒 20g，胡萝卜 20g，木耳 20g） 炒黄花菜（黄花菜 90g） 枸杞菊花决明饮（枸杞子*10g，菊花*10g，决明子*15g）
油、盐	全天总用量：植物油 28g，盐 3g
夏季食谱 3	
早餐	鸡蛋龙须面（龙须面 50g，小白菜 100g，鸡蛋 50g） 豆浆（200ml） 葡萄（100g）
中餐	黑米燕麦饭（大米 30g，黑米 25g，燕麦 25g） 西兰花炒虾仁（西兰花 150g，虾仁 50g） 豉油莴笋木耳（木耳 15g，莴笋叶 150g） 丝瓜肉片汤（丝瓜 100g，猪里脊肉 15g）
加餐	西瓜（150g）
晚餐	青稞饭（青稞 75g） 爆炒牛肉洋葱丝（牛里脊肉 40g，洋葱 100g） 山药甜椒炒胡萝卜（山药*50g，柿子椒 50g，胡萝卜 50g） 牛奶银耳百合羹（牛奶 100ml，银耳 20g，枸杞子*5g，百合*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
秋季食谱 1	
早餐	面包（75g） 牛奶（250ml） 蒜蓉黄瓜（黄瓜 50g） 核桃仁（5g）
午餐	红薯饭（红薯 100g，大米 65g） 清炒莴笋叶（莴笋叶 150g） 百合炖鸭汤（百合*10g，鸭肉 40g） 炝炒芹菜（芹菜 150g）
加餐	苹果（100g），橙子（100g）
晚餐	杂粮饭（大米 40g，小米 20g，高粱米 10g） 黄豆烧排骨（黄豆 15g，猪排骨 30g） 菠菜鸡蛋汤（菠菜 150g，鸡蛋 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
秋季食谱 2	
早餐	蔬菜荞麦鸡蛋面（荞麦面粉 55g，鸡蛋 50g，生菜 70g） 苹果（100g） 葵花子（10g）
午餐	红薯饭（红薯 100g，大米 50g） 香菇炖鸡（香菇 25g，鸡肉 40g） 豆腐青菜汤（豆腐 70g，白菜 120g）

	凉拌海带丝（海带 70g）
加餐	香蕉奶昔（香蕉 100g，牛奶 250ml）
晚餐	杂粮饭（燕麦 20g，黑米 10g，小米 10g） 大虾炖萝卜（虾仁 60g，白萝卜 100g） 炒豌豆（豌豆 40g） 百合莲子银耳汤（银耳 30g，百合*10g，莲子*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
秋季食谱 3	
早餐	蔬菜荞麦饼（韭菜 25g，胡萝卜 25g，荞麦面粉 65g） 豆浆（300ml） 猕猴桃（100g）
午餐	紫薯饭（紫薯 100g，糙米 75g） 红烧鲫鱼（鲫鱼 50g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 150g，鸡蛋 50g） 醋溜白菜（白菜 100g）
加餐	松子（10g），梨子奶昔（梨 100g，牛奶 250ml）
晚餐	二米饭（大米 35g，小米 35g） 木耳炒肉片（木耳 20g，猪瘦肉 20g） 炒茄子（茄子 100g） 黄芪山药炖鸡汤（黄芪*3g，山药*25g，鸡肉 30g，枸杞子*5g，大枣*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
冬季食谱 1	
早餐	全麦面包（50g） 蒸南瓜（南瓜 50g） 牛奶（250ml） 橙子（100g）
中餐	燕麦米饭（燕麦 30g，大米 50g） 玉米虾仁（玉米 45g，毛豆 25g，虾仁 40g） 凉拌藕片（莲藕 150g，青椒 5g） 山楂决明瘦肉汤（山楂*10g，猪瘦肉 20g，决明子*10g）
加餐	火龙果（90g），榛子（7g）
晚餐	荞麦饭（荞麦 20g，大米 50g） 冬笋肉片（冬笋 70g，猪瘦肉 30g） 清炒西兰花（西兰花 160g） 木耳鸡蛋汤（木耳 10g，鸡蛋 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
冬季食谱 2	
早餐	百合银耳雪梨羹（银耳*10g，百合*10g，枸杞子*5g，雪梨 25g） 凉拌魔芋丝（魔芋丝 100g，黄瓜 30g） 栗子（7g）
中餐	黑米饭（黑米 50g，大米 50g） 清炒西兰花（西兰花 50g） 青椒炒蛋（青椒 20g，鸡蛋 50g）

	清蒸鲈鱼（鲈鱼 70g）
加餐	梨（120g），冬枣（50g），牛奶（250ml）
晚餐	薏苡仁饭（薏苡仁*50g，大米 50g） 小煎鸭（鸭肉 30g，青椒 20g） 清炒莴笋叶（莴笋叶 190g） 西红柿金针菇豆腐汤（西红柿 50g，金针菇 20g，南豆腐 120g）
油、盐	全天总用量：植物油 23g，盐 3g
冬季食谱 3	
早餐	菜肉包（猪肉 15g，白菜 35g，面粉 50g） 红豆浆（赤小豆*5g，黄豆 5g，大枣*10g） 无糖酸奶（200g）
茶饮	苦丁菊花茶（苦丁茶 15g，菊花*10g）
中餐	红薯饭（红薯 50g，大米 30g） 茶树菇炒鸡柳（茶树菇 60g，鸡腿肉 50g，玉米淀粉 5g） 葱香烧豆腐（南豆腐 80g） 白菜鸡蛋汤（白菜 100g，鸡蛋 30g）
加餐	橙子（100g）
晚餐	黑米饭（黑米 50g，大米 30g） 干烧黄鱼（黄鱼 50g，芹菜 50g） 清炒菜苔（菜苔 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 15g，盐 3g
注：1.本系列食谱可提供能量 1600～2000kcal，全天钠＜2000mg，钾＞2500mg。 2.*为食谱中用到的食药物质：如当归、茯苓、莲子等。黄芪、杜仲叶、天麻、党参，非试点地区限执业医师使用。	

七、华南地区

我国华南地区气候炎热多雨，食材丰富，居民常吃新鲜蔬菜、水产品，尤其喜欢淡水鱼虾和海鲜，烹调多清淡少盐，比较符合中国居民膳食指南推荐的“东方健康膳食模式”。华南地区气候潮湿，食养多采用健脾祛湿的食材。本系列食谱遵循高血压患者食养原则，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，同时保持较少的油盐使用量。华南地区食谱示例见表 3.7。

表 3.7 华南地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	荠菜饼（荠菜 50g，牡蛎*20g，胡萝卜 20g，面粉 30g） 萝卜糕（白萝卜 20g，糯米粉 30g，瑶柱 5g，虾仁 10g） 黑芝麻糊（200ml）
中餐	杂豆饭（芸豆 15g，眉豆 15g，大米 50g） 洋葱木耳牛肉（洋葱 150g，木耳 50g，牛肉 50g） 清炒茼蒿（茼蒿 250g） 鲫鱼汤（鲫鱼 50g）
加餐	草莓（200g）
晚餐	荞麦饭（荞麦 10g，大米 50g） 上汤豌豆苗（豌豆苗 250g） 白灼虾（虾 80g，生姜*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
春季食谱 2	
早餐	火麻仁瘦肉粥（火麻仁*5g，猪瘦肉 25g，大米 80g，芥菜 50g） 蒸南瓜（南瓜 100g） 豆浆（200ml）
中餐	黑米饭（黑米 20g，大米 60g） 韭菜炒蛋（韭菜 100g，鸡蛋 50g） 醋椒水芹菜（水芹菜 150g，柿子椒 30g） 海带玉米排骨汤（海带 50g，玉米 50g，猪排骨 60g）
晚餐	二米饭（小米 20g，大米 60g） 清炒黄豆芽（黄豆芽 100g） 葱烧海参（大葱 50g，海参 50g） 菜花瘦肉汤（菜花 150g，猪瘦肉 50g，香菇 30g，生姜*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g
春季食谱 3	
早餐	瘦肉粥（猪瘦肉 50g，小米 10g，大米 60g，生姜*10g）

	蒸山药（山药*150g） 低脂牛奶（200ml）
中餐	紫米饭（紫米 20g，大米 60g） 牛肉炖土豆（牛肉 50g，土豆 100g，西红柿 50g） 凉拌菠菜（菠菜 200g） 无花果老鸭汤（无花果 30g，鸭肉 100g，生姜*10g）
晚餐	薏苡仁饭（薏苡仁*20g，大米 60g） 清炒西兰花（西兰花 150g，胡萝卜 50g） 鸡丝芦笋（鸡胸肉 50g，芦笋 100g） 裙带菜鸡蛋豆腐汤（裙带菜 10g，鸡蛋 50g，豆腐 100g，生姜*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
夏季食谱 1	
早餐	荷叶粥（荷叶*8g，莲子*10g，粳米 60g） 毛豆炒蛋（毛豆 30g，鸡蛋 50g） 素炒马齿苋（马齿苋*100g） 低脂牛奶（200ml）
中餐	玉米饭（玉米粒 25g，大米 70g） 黑豆橘皮鲫鱼汤（黑豆 10g，橘皮*8g，鲫鱼 50g） 茶树菇炒里脊（茶树菇 100g，猪里脊肉 30g） 蒜蓉丝瓜（丝瓜 200g）
晚餐	燕麦饭（燕麦 15g，大米 40g） 罗汉果冬瓜煲排骨（罗汉果*10g，冬瓜 100g，猪排骨 50g） 莲藕海带焖鸭（莲藕 65g，海带 50g，鸭肉 30g） 清炒芥兰（芥兰 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
夏季食谱 2	
早餐	燕麦粥（燕麦 25g，大米 25g） 紫苏炒蛋（紫苏*30g，鸡蛋 50g） 秋葵蛏子（秋葵 75g，蛏子 40g） 低脂牛奶（200ml）
中餐	紫米饭（紫米 30g，大米 70g） 茯苓鸡汤（茯苓*5g，鸡肉 50g） 佛手瓜炒肉（佛手瓜 100g，猪瘦肉 50g） 白菜虾皮（白菜 200g，虾皮 5g）
晚餐	荞麦饭（荞麦 10g，大米 30g） 葛根赤小豆薏苡仁排骨汤（葛根*8g，赤小豆*15g，薏苡仁*10g，猪排骨 50g） 木耳蒸鱼片（木耳*100g，鲈鱼 50g） 清炒青菜（油菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 19g，盐 3g
夏季食谱 3	
早餐	大枣小米糕（大枣*3 颗，小米面 70g） 牛奶红豆羹（牛奶 200ml，赤小豆*15g） 花生芽炒肉丝（花生芽 60g，猪瘦肉 30g）

	煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
中餐	糙米饭（糙米 35g，大米 70g） 石斛老鸭汤（铁皮石斛*6g，鸭肉 50g，生姜*10g） 土豆茄条炖牛肉（土豆 75g，茄子 75g，牛肉 50g） 清炒红苋菜（红苋菜 200g）
晚餐	黑米饭（黑米 20g，大米 60g） 银耳瘦肉汤（银耳 10g，猪瘦肉 50g） 彩椒茭白豆丝（柿子椒 75g，茭白 50g，豆腐丝 45g） 素炒苦瓜（苦瓜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 21g，盐 4g
秋季食谱 1	
早餐	煮鹌鹑蛋（鹌鹑蛋 50g） 黑芝麻山药羹（黑芝麻*10g，山药*50g） 牛奶（250ml）
中餐	洋葱饭（洋葱 50g，大米 75g） 菊花炒肉片（猪瘦肉 50g，菊花*30g） 玉米烩蛤蜊（玉米 50g，西红柿 50g，蛤蜊 50g） 上汤芥菜（芥菜 150g）
晚餐	红薯黑米饭（红薯 50g，黑米 10g，大米 40g） 秋葵虾仁扒豆腐（虾仁 50g，秋葵 75g，豆腐 50g） 马蹄烧茄瓜（马蹄 50g，茄子 75g） 紫菜花枝苦瓜汤（紫菜 15g，墨鱼 50g，苦瓜 50g）
油，盐	全天总用量：植物油 12g，盐 3g
秋季食谱 2	
早餐	茯苓黄芪粥（茯苓*10g，黄芪*6g，大米 35g） 扁豆大枣包（白扁豆*15g，大枣*10g，面粉 35g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
中餐	薏苡仁饭（薏苡仁*20g，大米 70g） 决明党参蒸鳗鱼（鳗鱼 75g，党参*5g，决明子*5g） 西芹豆芽百合炒肉丝（西芹 80g，绿豆芽 80g，百合*80g，猪瘦肉 25g） 蚌须汤（河蚌 25g，玉米须 15g，黄蘑 30g）
晚餐	山药红米饭（山药*25g，红米 25g，大米 30g） 白切鸡（鸡肉 50g） 荷塘小炒（莲藕 50g，荷兰豆 75g，木耳 30g，胡萝卜 75g） 参枣牛展汤（牛腱子肉 50g，当归*5g，党参*5g，大枣*10g）
油，盐	全天总用量：植物油 12g，盐 3g
秋季食谱 3	
早餐	鸡蛋肠粉（糯米粉 60g，澄粉（小麦淀粉）20g，玉米淀粉 10g，鸡蛋 50g，生菜 30g） 豆浆（250ml）

中餐	赤小豆玉米饭（赤小豆*25g，玉米粒 25g，大米 100g） 决明炖乌鸡（乌鸡肉 90g，决明子*5g，生姜*3g） 翡翠金豆（芥兰 150g，白果*20g，核桃 10g，木耳 30g） 杜仲枸杞猪肚汤（猪肚 25g，杜仲叶*5g，枸杞子*5g，生姜*3g）
晚餐	核桃虾仁炒米饭（核桃 10g，虾仁 30g，大米 100g） 芹菜炒瘦肉（芹菜 50g，猪瘦肉 50g） 炒杂菇（口蘑 60g，香菇 30g，海鲜菇 30g，胡萝卜 20g，柿子椒 10g，鸡肉 30g）
油，盐	全天总用量：植物油 15g，盐 3g
冬季食谱 1	
早餐	芹菜瘦肉粥（芹菜 10g，猪瘦肉 25g，大米 50g） 桂花糕（桂花 10g，糯米粉 20g） 虾皮蒸蛋（虾皮 5g，鸡蛋 50g）
中餐	紫米饭（紫米 50g，大米 50g） 冬菇莴笋腰果炒虾仁（冬菇 15g，莴笋 25g，腰果 8g，虾仁 30g） 胡萝卜紫苏南瓜花酿（胡萝卜 25g，紫苏*5g，南瓜花 50g，猪肉 50g） 木瓜豆芽蚬子汤（木瓜*10g，黄豆芽 35g，蚬子 30g）
晚餐	银耳炒凤尾菇（银耳 10g，凤尾菇 15g） 兔肉山药羹（山药*180g，兔肉 25g） 青豆玉米须焖饭（青豆 10g，玉米须 10g，大米 40g） 大枣西洋菜老母鸡汤（大枣*5g，西洋菜 40g，鸡肉 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
冬季食谱 2	
早餐	牛奶藜麦粥（牛奶 100g，藜麦 50g） 腐竹木耳糍粑（腐竹 20g，木耳 30g，糯米粉 50g） 核桃花生豆浆（核桃 5g，花生 5g，黄豆 20g）
中餐	米粉（米粉 100g，猪五花肉 10g，牛腱子肉 20g，鸡蛋 50g，黄豆 10g） 金针菇炒韭菜（金针菇 40g，韭菜 60g） 莲藕香菇瘦肉丸子（莲藕 15g，香菇 20g，猪瘦肉 20g） 枸杞炖牛蛙（枸杞子*5g，牛蛙 20g）
晚餐	西红柿百合土豆（西红柿 20g，百合*5g，土豆 100g） 素炒圆白菜菠萝（圆白菜 100g，菠萝 30g） 芡实萝卜炖羊肉（芡实*5g，白萝卜 10g，羊肉 25g） 当归乳鸽汤（当归*5g，鸽肉 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
冬季食谱 3	
早餐	天麻小米粥（天麻*5g，小米 30g，粳米 30g） 槐花鸡蛋饼（槐花*20g，鸡蛋 50g） 香蕉牛奶圣女果羹（香蕉 50g，牛奶 150ml，圣女果 20g）
中餐	糯米饭（糯米 30g，大米 70g） 冬笋口蘑荷兰豆（冬笋 20g，口蘑 20g，荷兰豆 30g） 彩椒腰花（柿子椒 40g，猪腰 30g） 鹅肉烧冬瓜（洋葱 30g，冬瓜 30g，鹅肉 80g）

晚餐	干煸菜花（菜花 50g） 橘子豆腐焖鲶鱼（橘子 5g，豆腐 40g，鲶鱼 30g） 黑豆黑芝麻粥（黑豆 15g，黑芝麻*10g，大米 60g，糯米 40g） 猪肚瘦肉汤（猪肚 15g，猪瘦肉 15g，大枣*10g，薏苡仁*10g，生姜*5g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g
注：1.本系列食谱可提供能量 1600～2000kcal，全天钠＜2000mg，钾＞2500mg。2.*为食谱中用到的食药物质：如大枣、罗汉果、紫苏等。党参、黄芪、铁皮石斛、杜仲叶、天麻，非试点地区限执业医师使用。	

附录 4

不同证型食养方举例

一、 肝火上炎证

（一）芹菜粳米瘦肉粥。

主要材料:芹菜 50g,粳米 50g,枸杞子 10g,猪瘦肉 20g。

制作方法：芹菜洗净切碎，与粳米、枸杞子、猪瘦肉末同煮为粥，佐餐食用。

（二）枸杞菊花决明饮。

主要材料：枸杞子 10g，菊花 10g，炒决明子 15g。

制作方法：枸杞子、菊花、炒决明子同煮，去渣取汁，调入冰糖，代茶饮。

二、 痰湿内阻证

（一）橘皮饭。

主要材料：橘皮 10g，粳米 100g。

制作方法：橘皮洗干净表面的灰尘，剪成小条，同粳米煮饭，佐餐食用。

（二）雪羹汤。

主要材料：荸荠、海蜇头各 100g。

制作方法：荸荠、海蜇头一同煮汤，佐餐食用。

三、 瘀血内阻证

（一）山楂粥。

主要材料：山楂 20g，粳米 100g。

制作方法：山楂冲洗干净，煮水取汁与粳米一起熬制成

粥，可加少量红糖调味，佐餐食用。

（二）归芪蒸鸡。

主要材料：鸡 1 只，黄芪、当归各 30g。

制作方法：鸡宰杀后去毛及内脏，将黄芪、当归塞入鸡腹内，加适量葱、盐，隔水蒸至鸡肉熟烂即可。佐餐分次食用。黄芪，非试点地区限执业医师使用。

四、 阴虚阳亢证

（一）苦丁菊花茶。

主要材料：苦丁茶 15g，菊花 10g。

制作方法：苦丁茶、菊花开水冲泡，加冰糖少许，代茶饮。

（二）百合银耳雪梨羹。

主要材料：百合 10g，银耳 10g，雪梨 25g，枸杞子 5g。

制作方法：百合、银耳、雪梨、枸杞子加冰糖适量，小火熬制为羹，佐餐食用。

五、 肾精不足证

（一）乌鸡菌汤。

主要材料：乌鸡 1 只，木耳、香菇各 30g，枸杞子 15g。

制作方法：乌鸡、木耳、香菇、枸杞子，小火同煮 1 小时，熬至浓汤，佐餐分次食用。

（二）桑椹粥。

主要材料：桑椹 15g，粳米 50g。

制作方法：桑椹、粳米同煮成粥，佐餐食用。

六、 气血两虚证

（一）莲子百合枣羹。

主要材料：莲子 15g，百合 12g，大枣 5 枚，糯米 50g。

制作方法：莲子、百合、大枣、糯米加水同煮，成粥后加入少量冰糖，佐餐食用。

（二）黄芪当归鲫鱼汤。

主要材料：黄芪 15g，当归 10g，鲫鱼 100g，生姜 3 片。

制作方法：鲫鱼除去鱼鳞和内脏，洗净切块，同黄芪、当归、生姜煮至熟烂，加盐调味即可，佐餐食用。黄芪，非试点地区限执业医师使用。

七、 冲任失调证

（一）当归羊肉萝卜汤。

主要材料：当归 10g，羊肉 50g，白萝卜 100g，生姜 3 片。

制作方法：当归、羊肉、白萝卜、生姜加适量水，小火熬制成汤，佐餐食用。

（二）阿胶鸡蛋汤。

主要材料：鸡蛋 1 个，阿胶 6g。

制作方法：用清水加热化开阿胶，然后打入鸡蛋，搅拌均匀，加热煮成蛋花汤，出锅前加盐调味，佐餐食用。

附录 5

高血压水平分级

表 5.1 血压水平分类和定义

分类	收缩压（SBP）（mmHg）	舒张压（DBP）（mmHg）
正常血压	＜120 和	＜80
正常高值	120～139 和（或）	80～89
高血压	≥140 和（或）	≥90
1 级高血压（轻度）	140～159 和（或）	90～99
2 级高血压（中度）	160～179 和（或）	100～109
3 级高血压（重度）	≥180 和（或）	≥110
单纯收缩期高血压	≥140 和	＜90

注：当 SBP 和 DBP 分属于不同级别时，以较高的分级为准。

表 5.2 血压升高患者心血管风险水平分层

其他心血管危险因素和疾病史	血压（mmHg）			
	SBP130～139 和（或）DBP85～89	SBP140～159 和（或）DBP90～99	SBP160～179和（或）DBP100～109	SBP≥180和（或）DBP≥110
无	——	低危	中危	高危
1～2 个其他危险因素	低危	中危	中/高危	很高危
≥3 个其他危险因素，靶器官损害，或 CKD3 期，无并发症的糖尿病	中/高危	高危	高危	很高危
临床并发症，或 CKD≥4 期，有并发症的糖尿病	高/很高危	很高危	很高危	很高危

注：CKD 慢性肾脏疾病