

仅供提意见修改，请勿转载和采用

# 成人高血压食养指南

(征求意见稿)

成人高血压食养指南专家工作组

2022年11月21日

# 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.....	5
(二) 合理膳食, 科学食养.....	5
(三) 吃动平衡, 健康体重.....	7
(四) 戒烟限酒, 心理平衡.....	7
(五) 监测血压, 自我管理.....	8
附录 1 高血压患者的食物选择.....	10
附录 2 常见食物互换表.....	13
附录 3 不同地区食谱示例.....	17
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.....	38
六、西南地区.....	43
七、华南地区.....	49
附录 4 不同证型食养方举例.....	54
附录 5 高血压水平分级.....	56
附录 6 编制说明.....	57

# 成人高血压食养指南

(征求意见稿)

## 一、前言

《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升高趋势,从1958年的5.1%逐渐升高;目前成人高血压患病人数估计达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。

高血压的相关危险因素有许多与饮食相关,包括高钠、低钾膳食、过量饮酒等。与饮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,不仅与高血压关系更为密切,而且与代谢综合征也密切相关,可导致糖、脂代谢异常。饮食干预是国内外公认的高血压防治重要措施,对血压改善极为重要。

为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饮食习惯,提高居民营养健康水平,发展传统食养服务,根据《国民营养计划(2017—2030年)》以及《健

康中国行动（2019—2030年）》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，结合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）本指南制定膳食营养方案；同时使用者应在医师或营养指导人员的指导下，根据患者具体情况设计个体化营养管理方案。

## 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<sup>1</sup>，收缩压(SBP)≥140mmHg和/或舒张压(DBP)≥90mmHg。SBP≥140mmHg和DBP<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。根据血压升高水平，将高血压分为1级、2级和3级。根据血压水平、心血管危险因素、靶器官损害、临床并发症和糖尿病进行心血管风险分层，分为低危、中危、高危和很高危4个层次。

### （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，常伴耳鸣心悸，血压升高。中医认为高血压病的发生与五志过

---

<sup>1</sup> 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。



极、年老体迈、饮食不节、劳逸过度等有关，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。常见辨证分型包括：

**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

高血压治疗的根本目标是降低患者发生心、脑、肾及血管并发症和死亡的总危险。应根据血压水平和总体风险水平，决定给予改善生活方式和降压药物的时机与强度。

根据营养科学理论和目前科学研究文献证据，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五个要点。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。

对于高血压患者的推荐食物选择可参考附录 1，常见食物互换表可参考附录 2，不同地区食谱示例可参考附录 3。使用者可参考指南、根据患者具体情况制定个体化方案。

## 成人高血压患者食养原则



图 1 成人高血压患者食养原则

## (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。随着饮食模式的改变，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的摄入量。

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低钠富钾替代盐。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，而高胆固醇血症易引起冠心病、脑卒中等疾病，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疗法对高血压病有预防和促进康复的作用。“辨证施膳”“辨体施膳”是中医食疗的基本原则，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。

不同证型高血压患者的推荐食药物物质见附录 1，不同证型食养方举例见附录 4。

### (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  $18.5 \sim 23.9 \text{kg/m}^2$ （65 岁以上老年人可适当增加）；男性腰围  $<85 \text{cm}$ ，女性腰围  $<80 \text{cm}$ 。建议所有超重和肥胖患者减重。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的有氧身体运动，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（为了降低血压），除日常生活的活动外，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，保证夜间充足睡眠，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。根据患者的心脑血管总体风险及血压水平（参见附录 5）进行随诊。

#### 膳食模式推荐：

1. 得舒饮食（DASH）。DASH 饮食富含新鲜蔬菜、水果、低脂（或脱脂）乳制品、禽肉、鱼、大豆和坚果以及全谷物，少糖、含糖饮料和红肉，其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饮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，CHH-Diet 减少钠摄入，同时减少了脂肪，增加了蛋白质、碳水化合物、钾、镁、钙和膳食纤维。CHH-Diet

开发了鲁菜、淮扬菜、粤菜、川菜 4 个版本的食谱，与当地常规膳食相比，CHH-Diet 可降低 SBP 和 DBP。

## 附录 1

# 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 18~64 岁成年人每天摄入谷类食物（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) 动物性食品。

选择鱼、虾、禽、蛋和瘦肉食品，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品。推荐每日摄入奶类 300~500g。

#### (三) 豆制品。

每日适量食用豆制品，例如豆腐、豆浆、豆腐脑、豆腐干、豆腐丝等。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、臭豆腐、咸豆汁等。

#### (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、芥蓝、莴笋叶、空心菜、苋菜、口蘑等；水果每天摄入 200~350g，每天至少 1 个品种，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防止摄入过多的脂肪。

#### (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，每天烹调油控制在 25g ~ 30g。少食用或不食用油炸和富含油脂的食品以及含反式脂肪酸的食品（如人造黄油等）。

#### (七) 酒。

不宜饮酒，尽量戒酒。如饮酒，则避免饮用高度烈性酒，一天饮用的酒精量不超过 15g。

#### (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），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、不同证型推荐食材

表 1.1 不同证型高血压患者的推荐食药物质

症型	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、薄荷等	1. 在限定使用范围和剂量内作为食药两用。 2. 食用方法请咨询医生、营养指导人员等专业人员。
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、紫苏子(籽)、草果等。	
瘀血内阻证	山楂、玫瑰花、桃仁、余甘子、鲜白茅根、当归、姜黄等。	
阴虚阳亢证	菊花、决明子、葛根、牡蛎、枸杞子、鲜芦根、天麻等。	
肾精不足证	覆盆子、桑葚、莲子、肉桂、枸杞子、牡蛎、百合、茴香、黄精、黑芝麻等。	
气血两虚证	阿胶、龙眼、人参、红枣、蜂蜜、山药、当归、灵芝、黄芪等。	
冲任失调证	枸杞子、覆盆子、桑葚、红枣、当归、阿胶、山药、肉桂等。	

## 附录 2

# 常见食物互换表

表 2.1 ~ 2.8 根据不同类别的食物的营养特点, 列举了 8 类食物的换算重量, 读者可参考食物互换表和食谱示例自行设计食谱。

表 2.1 谷、薯类食物等量互换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份重量 (g)	重量估算
谷类(原型食物)	大米、面粉、玉米面、杂粮等(干、生、非加工类制品)	23 ~ 27	大米一把
谷类制品(主食类)	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 1/2 个 米饭 1/2 碗 面包一片
全谷物类(原型食物)	玉米粒(干)、高粱米、小米、荞麦、黄米、燕麦、藜麦、青稞等	23 ~ 27	小米一把
杂豆类	绿豆、赤小豆、芸豆、蚕豆、豌豆、眉豆等	23 ~ 27	绿豆一把
粉条、粉丝、淀粉类	粉条、粉丝、团粉、玉米淀粉等	23 ~ 27	粉丝一把
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(红心)、甘薯(白心)、木薯、山药、芋头、大薯、豆薯等	90 ~ 110	马铃薯 1/2 个

表 2.2 蔬菜类等量互换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份重量 (g)	重量估算
蔬菜类 (综合)	常见蔬菜 (不包含干、腌制、罐头类制品)	240 ~ 260	--
茄果类	茄子、西红柿、柿子椒、辣椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、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 1/2 颗
深色叶花茎类菜	油菜、乌菜、菠菜、鸡毛菜、香菜、萝卜缨、茴香、苋菜等 (胡萝卜素含量 $\geq$ 300 微克)	270 ~ 300	油菜 3 把 菠菜 3 把
根茎类	红萝卜、白萝卜、胡萝卜、水萝卜 (不包括马铃薯、芋头)、山药、党参等	280 ~ 320	胡萝卜 1 根 白萝卜 1/2 根
蘑菇类 (鲜)	香菇、草菇、平菇、白蘑、金针菇、牛肝菌等鲜蘑菇	270 ~ 300	平菇 2 把
鲜豆类	豇豆、扁豆、四季豆、刀豆、豌豆 (鲜, 带荚) 等	150 ~ 170	扁豆 2 把
蘑菇类 (干)	香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等干制品	25 ~ 30	香菇一把

表 2.3 水果类等量互换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份重量 (g)	重量估算
水果类 (综合)	常见水果 (不包括干、糖渍、罐头类制品)	140 ~ 160	--
柑橘类	橘子、橙子、柚子、柠檬	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 西瓜一角
浆果类	葡萄、石榴、柿子、桑葚、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	葡萄干一把

表 2.4 肉类等量互换表 (90kcal)

类别	主要食物	每份重量 (g)	重量估算
畜肉类 (综合)	常见禽畜肉类	40~60	--
畜肉类 (脂肪含量 ≤ 5%)	纯瘦肉、牛里脊、羊里脊等	70~90	瘦肉约手掌大
畜肉类 (脂肪含量 6%~15%)	猪里脊、牛腱子、羊腿肉等	50~70	牛腱子一块
畜肉类 (脂肪含量 16%~35%)	前臀尖、猪大排等	25~35	猪大排一块
畜肉类 (脂肪含量 ≥ 35%)	肥肉、板油等	10~13	肥肉一粒
禽肉类	鸡、鸭、鹅、火鸡等	40~60	鸡肉一块
畜禽内脏类	猪蹄、猪肚、牛舌、羊肾、鸡肝、鸡心、鸭肫等内脏制品	60~80	猪蹄 1/2 个
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	鲤鱼一块
虾蟹贝类	河虾、海虾、河蟹、海蟹、河蚌、蛤蜊、蛭子等	100~130	海虾 5 只 河蟹 2 只
注：瘦肉的脂肪含量 < 10%，肥瘦肉的脂肪含量 10~35%，肥肉、五花肉脂肪含量一般超过 50%，应减少食用。			

表 2.5 蛋白质含量相当于 50g 瘦猪肉的禽畜肉类

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
瘦猪肉 (生)	50	羊肉 (生)	50	猪排骨 (生)	85
整鸡、鸭、鹅 (生)	50	肉肠 (火腿肠)	85	酱肘子	35
瘦牛肉 (生)	50	鸡胸	40	酱牛肉	35

表 2.6 蛋白质含量相当于 50g 大豆（干黄豆）的大豆制品

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
大豆（干黄豆）	50	豆腐（北）	145	豆腐（南）	280
内酯豆腐	350	豆腐干	110	豆浆	730
豆腐丝	80	腐竹	35		

表 2.7 蛋白质含量相当于 100 克鲜牛奶的奶类

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
鲜牛奶（羊奶）	100	奶粉	12.5	酸奶	100
奶酪	10				

表 2.8 钠含量相当于 5 克食盐的调味品

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
食盐（精盐）	5	鸡精	10	味精	24
酱油	32	豆瓣酱类	30	黄酱	78
腐乳	84	咸菜类	63		

## 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、传统医学食养方案，经过专家讨论优化，给出了七大地区四季食谱示例，指南食谱使用者可根据食养原则和建议、食物互换法，结合自身情况自行搭配。

### 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、马铃薯等；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、畜禽肉及乳食（牧区）为主，味重色浓；烹饪方式以炖菜为主，肥厚实在、较少配料。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（小麦粉 50g，燕麦 20g） 牛奶（牛奶 250ml） 水煮蛋（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，黑米 20g，黑豆 20g） 胡萝卜炖牛肉（牛肉 70g，胡萝卜 100g） 椒油莴笋丝（莴笋丝 150g，尖椒 10g） 虾皮冬瓜汤（冬瓜 50g，虾皮 5g）
晚餐	花椒卷（小麦粉 50g，*花椒 10g） 肉片炒青椒苦瓜（猪里脊 20g，青椒 100g，苦瓜 50g） 辣炒西芹（芹菜 100g，红辣椒 20g） 小米粥（小米 30g） 香蕉 200g

油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g
<b>春季食谱 2</b>	
早餐	豆沙包（小麦粉 50g，红豆 25g） 豆浆 250ml（黄豆 25g） 水煮蛋（鸡蛋 50g） 凉拌莴笋丝（莴笋丝 100g，小米辣 2 根）
中餐	莜面（莜麦面 100g） 羊肉香菇土豆（羊肉 25g，香菇 50g，土豆 50g，黄瓜 50g） 素炒西葫芦（西葫芦 100g，蒜 10g，干辣椒 5g） 口蘑汤（口蘑 50g，葱花香菜碎 10g）
晚餐	燕麦米（大米 50g，燕麦米 25g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 100g） 蚝油生菜（生菜 150g，蚝油 1 泵） 粉丝白菜汤（粉丝 25g，白菜 50g） 苹果 200g
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g
<b>春季食谱 3</b>	
早餐	荞面饼（小麦粉 50g，荞面粉 30g，鸡蛋 50g，葱花胡椒粉 10g） 黑豆豆浆（黑豆 50g） 洋葱拌黄瓜（洋葱 50g，黄瓜 50g） 凉拌莴笋丝（莴笋丝 100g，小米辣 2 根）
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，蒜 10g） 紫菜木耳鲫鱼汤（鲫鱼 50g，*黑木耳 30g，紫菜 10g）
晚餐	玉米面发糕（小麦粉 50g，玉米面 50g） 肉丝炒蒜苔（瘦猪肉 25g，蒜苔 100g） 土豆丝炒绿豆芽（绿豆芽 100g，土豆丝 50g，韭菜 50g） 红枣酸枣仁汤（*酸枣仁 20g，*红枣 20g） 鸭梨 200g
油、盐	全天总用量：油 30g，盐 3g
<b>夏季食谱 1</b>	
早餐	蔬菜饼（小麦粉 50g，西兰花 50g） 牛奶燕麦粥（牛奶 250ml，燕麦 50g） 木耳拌秋葵（*黑木耳 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，蒜 10g） 煎蛋丝瓜汤（鸡蛋 50g，丝瓜 100g）
晚餐	青菜鲜虾面（小麦粉 50g，香菇 50g，油麦菜 50g，对虾 50g） 凉拌菜（彩椒 50g，西红柿 50g，胡萝卜 50g，生菜 50g） 葡萄 200g
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g



夏季食谱 2	
早餐	煎饼（小麦粉 75g，鸡蛋 50g，生菜 50g） 豆浆 250ml（黄豆 25g） 凉拌茄子（茄子 100g，蒜 10g，小米辣 10g）
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，*黑木耳 20g，芹菜 50g） 裙带菜山药汤（裙带菜 10g，*山药 50g）
晚餐	椒盐蒸饼（小麦粉 50g，*花椒 10g） 炖鲤鱼（鲤鱼 100g） 西葫芦炒鸡肉（西葫芦 100g，鸡肉 50g） 红枣银耳姜汤（*红枣 20g，银耳 20g，*姜 20g） 草莓 200g
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g
夏季食谱 3	
早餐	酸奶饼（小麦粉 100g，酸奶 100g，白糖 10g） 奶茶（牛奶 250ml，茶叶 10g） 水煮蛋（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） 蒜泥蒸娃娃菜（娃娃菜 100g，蒜 10g） 凉拌沙葱（沙葱 100g） 排骨莲藕汤（排骨 100g，莲藕 50g）
晚餐	三鲜馄饨（小麦粉 100g，虾仁 50g，香菇 20g，豆腐 50g，*黑木耳 20g） 杏 200g
油、盐	全天总用量：油 30g，盐 3g
秋季食谱 1	
早餐	紫薯蛋卷（小麦粉 50g，紫薯 30g，鸡蛋 50g） 牛奶（牛奶 250ml） 洋葱西兰花拌菜（西兰花 100g，洋葱 50g）
中餐	二米饭（大米 30g，小米 30g） 酸菜炖排骨（酸菜 50g，猪排骨 30g） 尖椒干豆腐（尖椒 100g，豆腐皮 50g） 银耳百合莲子汤（干银耳 15g，莲子 20g，百合 25g，冰糖 5g）
晚餐	花椒卷（小麦粉 60g，*花椒 10g） 大拌菜（黄瓜丝 20g，胡萝卜丝 20g，小葱丝 20g，*黑木耳 20g，香菜丝 20g，蒜泥 10g） 炒菌菇炒肉片（鸡腿菇 20g，瘦猪肉 30g） 小米粥（小米 20g） 香蕉 200g
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g
秋季食谱 2	

早餐	酸奶燕麦片（酸奶 200g，燕麦 50g） 吐司（小麦粉 70g，鸡蛋 50g，糖 5g） 炆拌白菜（白菜 100g，干辣椒 2 颗）
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，干辣椒 2 颗） 胡辣汤（白菜 50g，豆腐 20g，金针菇 20g，香菇 20g，菠菜 20g）
晚餐	玉米面发糕（小麦粉 20g，玉米面 30g） 木耳炒菜花（*黑木耳 20g，菜花 100g） 醋溜土豆丝（土豆丝 100g，韭菜 50g，干辣椒 2 颗） 番茄胡萝卜牛肉汤（西红柿 100g，牛肉 50g，胡萝卜 50g） 西瓜 200g
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g
<b>秋季食谱 3</b>	
早餐	羊肉烧麦（小麦粉 50g，羊肉 50g，葱 100g） 砖茶水（砖茶 10g） 凉拌青菜（芹菜 100g，花生 30g，小米辣 2 根）
中餐	燕麦米（大米 50g，燕麦米 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，蒜 20g） 白菜粉丝汤（白菜 50g，粉丝 50g）
晚餐	青菜肉丝面（小麦粉 100g，油麦菜 50g，猪肉 20g，香菜 10g） 蒸红薯（红薯 100g） 凉拌菠菜（菠菜 100g，醋 5ml，酱油 5ml） 葡萄 200g
油、盐	全天总用量：油 30g，盐 3g
<b>冬季食谱 1</b>	
早餐	玉米饼（小麦粉 30g，玉米面 20g） 牛奶（牛奶 250ml） 豆芽菜（绿豆芽 100g、蒜 10g）
中餐	莜面蒸饺（莜麦面 50g，韭菜 50g，鸡蛋 30g，*黑木耳 20g，粉条 30g） 白萝卜炖牛肉（牛肉 80g，白萝卜 50g） 素烧茄子（茄子 100g，蒜 10g） 上汤娃娃菜（娃娃菜 50g）
晚餐	蒸南瓜（南瓜 50g） 疙瘩汤（小麦粉 50g，西红柿 50g，菠菜 30g，鸡蛋 20g） 蒜苔炒肉（蒜苔 50g，瘦猪肉 40g） 干煸豆角（豆角 50g，干辣椒 2 颗） 橘子（200g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g
<b>冬季食谱 2</b>	

早餐	粘豆包（黄米 30g，糯米 30g，红芸豆 30g） 豆腐脑（豆腐脑 250g，韭菜花 10g） 凉拌奶白菜（奶白菜 50g，干辣椒 2 颗）
中餐	红豆杂粮饭（大米 50g，燕麦米 30g，红豆 20g） 羊肉白菜炖粉条（羊肉 50g，白菜 50g，粉条 50g） 荷塘小炒（藕 50g，四季豆 50g，*黑木耳 30g） 白蘑丝瓜汤（白蘑菇 50g，丝瓜 100g）
晚餐	韭菜盒子（小麦粉 80g，韭菜 50g） 木须肉（猪肉 25g，鸡蛋 50g，土豆 50g，*黑木耳 30g） 炆炒圆白菜（圆白菜 100g，干辣椒 2 颗） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 50g，鸡蛋 50g） 猕猴桃 200g
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g
<b>冬季食谱 3</b>	
早餐	燕麦馒头（小麦粉 50g，燕麦 20g） 牛奶（牛奶 250ml） 水煮蛋（鸡蛋 50g） 麻酱油麦菜（油麦菜 100g，麻酱 10g）
中餐	玉米饼（小麦粉 50g，玉米面 50g） 孜然羊肉（羊肉 50g，洋葱 50g，香菜 50g） 家常沙拉（苦苣 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（大白菜 50g，大米 80g，猪肉 30g，洋葱 30g，鸡蛋 30g，土豆 30g，香菜 10g，黄瓜 10g，花生米 10g） 豆腐炖鱼（草鱼 100g，豆腐 50g） 黄芪萝卜汤（白萝卜 50g，*黄芪 5g） 橙子（橙子 200g）
油、盐	全天总用量：油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal，全天钠<2000mg，钾>2500mg。 2. *为食谱中用到的食药物质：黑木耳、酸枣仁、红枣、黄芪、花椒、姜等。	

## 二、西北地区

我国西北地域广阔，饮食文化历史悠久，也是多民族聚居地区，各地饮食文化各有特色。西北地区食材广泛，主食以玉米、小麦和其它杂粮为主，牛、羊肉饮食闻名全国，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。西北地区食谱见表 3.2。

表 3.2 西北地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 红枣莲子粥（糯米 50g，莲子 40g，枣 20g）
中餐	豆芽炒粉条（黄豆芽 80g，粉条 60g） 杂粮馒头（玉米面 20g，荞麦面 20g，小麦面粉 20g） 冬瓜炖排骨（冬瓜 100g，猪大排 40g，海带 30g）
晚餐	虾皮萝卜汤（白萝卜 50g，虾皮 5g） 莴笋炒肉片（莴笋 60g，牛肉 40g） 搅团【青海特色】（油菜 50g，马铃薯 20g，蒜苗 20g，韭菜 20g，荞麦面 60g，小麦面粉 20g）
加餐	西柚 150g，葡萄 100g，牛乳 200g
油、盐	全天总用量：盐 4g，菜籽油 25g
春季食谱 2	
早餐	牛奶（牛乳 250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 菜包子（地皮菜 40g，小麦面粉 90g）
中餐	清炒菠菜（菠菜 100g） 炒猪肝（莴笋 60g，猪肝 20g） 炸酱面（油麦菜 100g，猪肉 20g，大蒜 5g，小麦面粉 150g）
晚餐	土豆炖牛肉（马铃薯 120g，洋葱 10g，辣椒 10g，牛肉 20g） 海带豆芽汤（海带 60g，绿豆芽 40g） 米饭（稻米 100g）
加餐	草莓 50g，梨 150g
油、盐	全天总用量：盐 5g，菜籽油 20g
春季食谱 3	

早餐	低脂牛奶(300ml) 煎荷包蛋(鸡蛋 50g) 全麦馒头(全麦粉 50g) 凉拌三丝(胡萝卜 50g, 海带丝 50g, 豆干丝 50g)
中餐	杂豆饭(大米 80g, 花豆、赤小豆等 10g) 蒜苔木耳炒鸡蛋(蒜苔 75g, 木耳 10g, 鸡蛋液 20g) 杏鲍菇炒油菜(杏鲍菇 100g, 油菜 75g) 萝卜虾仁汤(萝卜 100g, 虾仁 50g)
晚餐	蔬菜卷饼(小青菜 200g, 面粉 80g) 蒸红薯(红薯 150g) 豆芽炒韭菜(绿豆芽 75g, 韭菜 50g) 青椒炒豆皮(豆皮 100g, 青椒 50g, 木耳 10g) 芥菜猪肝汤(芥菜 100g, 猪肝 50g, *枸杞子 5g, *生姜 2g)
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 < 5g (高血压合并糖尿病或心血管疾病患者盐应控制在 3g 左右)
<b>夏季食谱 1</b>	
早餐	馒头(馒头 80g) 奶茶[青海特色](牛乳 200g, 茶砖 2g)
中餐	青椒肉丝(青椒 200g, 猪肉 50g) 炒土豆丝(马铃薯 150g) 紫菜蛋花汤(鸡蛋 10g, 紫菜 2g, 虾皮 3g) 米饭(稻米 80g)
晚餐	狗浇尿[青海特色](橄榄饼, 青海特色面点)(小麦面粉 80g, 青油(计入油盐总量)) 红豆小米花生粥(赤小豆 5g, 小米 25g, 花生仁 5g) 炒菜瓜(菜瓜 200g, 羊肉 40g, 辣椒 2g)
加餐	苹果 150g
油、盐	全天总用量: 盐 5g, 菜籽油 25g
注: 建议高血压患者食用奶茶时减少或者不添加盐。	
<b>夏季食谱 2</b>	
早餐	馒头(馒头 80g) 奶茶[青海特色](牛乳 200g, 茶砖 2g) 煮鸡蛋(鸡蛋 50)
中餐	青椒肉丝(青椒 180g, 猪肉 60g) 清炒芹菜(芹菜 100g) 紫菜虾皮汤(紫菜 2g, 虾皮 10g, 香菜 5g) 米饭(稻米 80g)
晚餐	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 40g, 胡萝卜 30g, 鸡腿菇 10g)
加餐	苹果 150g, 玉米饼(玉米面 40g, 小麦面粉 30g), 葵花籽仁(50g)
油、盐	全天总用量: 盐 3g, 菜籽油 25g
注: 建议高血压患者食用奶茶时减少或者不添加盐。	
<b>夏季食谱 3</b>	

早餐	低脂牛奶(300ml) 煮鸡蛋(鸡蛋 50g) 绿豆粥(绿豆 5g, 大米 25g) 凉拌芹菜花生米(木耳 10g, 芹菜 20g, 花生米 10g, 胡萝卜 10g)
中餐	菠菜面(菠菜 5g, 面粉 90g, 西红柿、鸡蛋皮、木耳丝等臊子) 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 150g) 丝瓜蘑菇汤(丝瓜 75g, 口蘑 25g)
晚餐	八宝粥(*薏米 10g, 大米 20g, *莲子 5g, *红枣 5g, 红豆 3g) 蒸南瓜(南瓜 75g) 酸辣土豆片(土豆 100g) 蒜苔炒肉丝(蒜苔 100g, 里脊肉 25g) 玉米须茶(干玉米须 3g)
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 < 5g(高血压合并糖尿病或心血管疾病患者盐应控制在 3g 左右)
<b>秋季食谱 1</b>	
早餐	白饼(小麦面粉 60g) 牛杂汤(牛肚 15g, 牛肉 15g, 牛肝 15g, 蒜苗 5g, 香菜 5g)
中餐	花卷(小麦面粉 65g) 冬瓜炖排骨(冬瓜 60g, 猪大排 60g, 香菇干 10g, 大葱 10g) 鸡蛋羹(鸡蛋 50g, 虾皮 10g)
晚餐	羊肉寸寸面[青海特色](小麦面粉 100g, 羊肉 20g, 香菜 13g, 葱 5g, 豆腐 10g, 小白菜 20g, 菠菜 40g) 凉拌菜(海带 30g, 木耳 20g)
加餐	橙子 150g, 花生仁 20g, 牛乳 250g
油、盐	全天总用量: 盐 4g, 菜籽油 25g
<b>秋季食谱 2</b>	
早餐	花卷(小麦面粉 80g) 八宝粥(小米 15g, 黑米 15g, 黑豆 10g, 枸杞子 8g, 花生仁 10g, 桂圆干 5g, 枣干 5g) 牛奶(牛乳 200ml)
中餐	辣子牛肉(青椒 120g, 牛肉 60g, 大葱 20g) 酸辣土豆丝(马铃薯 90g, 青椒 25g, 大葱 10g, 辣椒干 5g) 米饭(稻米 80g)
晚餐	蛋炒饭(稻米 80g, 胡萝卜 35g, 鸡蛋 40g, 青椒 25g, 葱 10g) 西红柿海带汤(番茄 70g, 油菜 65g, 海带 45g, 葱 5g, 虾皮 5g)
加餐	桃 180g, 山核桃 10g
油、盐	全天总用量: 盐 5g, 菜籽油 25g
<b>秋季食谱 3</b>	
早餐	馒头(小麦面粉 90g) 粉汤[青海特色](菠菜 60g, 粉条 35g, 豆腐 10g, 木耳 10g, 甜椒 10g, 蒜苗 10g, 银耳干 5g, 牛肉 7g) 牛奶(牛乳 150ml)

中餐	面条(小麦面粉 90g) 蘑菇肉片(平菇 60g, 青椒 15g, 牛腩 20g) 西红柿炒鸡蛋(番茄 70g, 鸡蛋 50g)
晚餐	羊肉面片[青海特色](小麦面粉 100g, 油菜 70g, 马铃薯 60g, 白萝卜 65g, 大葱 10g, 香菜 5g, 羊肉 10g)
加餐	苹果 180g, 花生仁 10g
油、盐	全天总用量: 盐 5g, 菜籽油 25g
<b>冬季食谱 1</b>	
早餐	糌粑[青海特色](青稞炒面 80g, 白砂糖 4g, 曲拉 16g, 酥油 8g) 奶茶[青海特色](牛乳 160g, 砖茶 2g) 煮鸡蛋(鸡蛋 60g)
中餐	米饭(稻米 80g) 白菜炒粉条(大白菜 200g, 粉条 50g, 青椒 70g) 青椒炒牛肉(牛肉 30g, 青椒 150g, 大葱 30g)
晚餐	馒头(小麦面粉 80g) 冬瓜排骨汤(猪排 45g, 冬瓜 140g, 豆腐 35g, 海带 35g, 虾皮 5g, 香菜 10g, 小葱 10g)
加餐	香蕉 160g
油、盐	全天总用量: 盐 5g, 菜籽油 25g
注: 建议高血压患者食用奶茶时减少或者不添加盐。	
<b>冬季食谱 2</b>	
早餐	玉米饼(玉米面粉 50g) 八宝粥(小米 20g, 黑米 20g, 黑豆 20g, 枸杞子 8g, 花生仁 15g, 桂圆干 10g, 枣干 10g)
中餐	辣子牛肉(青椒 60g, 牛肉 30g, 大葱 20g) 酸辣土豆丝(马铃薯 70g, 青椒 20g, 大葱 10g, 辣椒干 5g) 米饭(稻米 80g)
晚餐	蛋炒饭(稻米 40g, 胡萝卜 15g, 鸡蛋 80g, 青椒 10g, 葱 10g) 西红柿海带汤(番茄 70g, 油菜 50g, 海带 45g, 葱 5g, 虾皮 5g) 青椒肉丝(猪肉 60g, 青椒 50g)
加餐	桃 180g, 山核桃 10g, 牛乳 250ml
油、盐	全天总用量: 盐 3g, 菜籽油 25g
<b>冬季食谱 3</b>	
早餐	燕麦红枣粥(燕麦 15g, 红枣 10g, 大米 20g) 鸡蛋羹(鸡蛋 40g) 香菇青菜包(青菜 10g, 香菇 5g, 小麦粉 25g) 凉拌三丝(海带丝 50g, 洋葱丝 20g, 胡萝卜丝 20g)
中餐	炸酱面(面粉 100g, 炸酱 10g) 酸辣白菜(白 150g, 小米椒 3g) 肉末豆腐(肉末 10g, 南豆腐 50g) 玉米乌鸡汤(玉米 50g, 乌鸡 50g, *山药 25g, 胡萝卜 25g)
晚餐	全麦馒头(全麦粉 100g) 烤红薯(红薯 150g)

	茭白炒肉（茭白 80g，里脊肉 20g） 炒花菜（花菜 100g，蒜 3g） 润肺萝卜汤（白萝卜 50g，鸡蛋 30g、*枸杞子、小葱等 5g）
加餐	酸奶(150g)
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 < 5g（高血压合并糖尿病或心血管疾病患者盐应控制在 3g 左右）
注：1. 本食谱可提供能量 1600 ~ 2000kcal，全天钠 < 2000mg，钾 > 2500mg。 2. *为食谱中用到的食药物质：黑木耳、枸杞子、山药、红枣、莲子、薏米（薏苡仁）。	



### 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、小米粥等是其日常餐食；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。华北地区食谱见表 3.3。

表 3.3 华北地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	黄豆豆浆（黄豆 25g） 花卷（面粉 50g） 香椿炒鸡蛋（香椿 100g，鸡蛋 60g） 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 200g） 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 1 个（面粉 50g，全麦粉 25g） 素炒卷心菜（卷心菜 150g） 西兰花炒肉（西兰花 100g，瘦猪肉 30g） 鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 30，北豆腐 30g）
茶饮	<b>蒲公英红茶</b> （干蒲公英花蕾 6g，红茶 2g）
油、盐	全天总用量：油 20g，盐 4g
注：蒲公英红茶：干蒲公英花蕾 6g+红茶 2g，每天 1 剂，水煎当茶服。	
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 60g，玉米面 50g） 黄花菜炒木耳（黄花菜 30g，*黑木耳 10g） 苹果（200g）
中餐	山药米饭（*山药 100g，大米 75g） 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，海带结 50g，北豆腐 30g，胡萝卜 50g，*枸杞子 10g）

晚餐	花卷（面粉 50g） 洋葱炒牛肉（牛肉 30g，洋葱 200g） 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：油 25g，盐 3g
<b>春季食谱 3</b>	
早餐	核桃黄豆豆浆（核桃 10g，黄豆 25g） 蒸红薯、山药（红薯 150g，*山药 50g） 水煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 拌海带丝（海带 100g） 樱桃（50g） 苹果（150g）
上午加餐	香蕉（100g）
中餐	杂粮米饭（黑米 25g，小米 25g，大米 75g） 青椒牛柳（牛肉 50g，青椒 200g） 素炒菠菜（菠菜 250g） 紫菜虾皮汤（紫菜 5g，虾皮 5g）
下午加餐	无糖酸奶 100g
晚餐	全麦馒头 1 个（面粉 50g，全麦粉 50g） 素炒卷心菜（卷心菜 300g） 西兰花胡萝卜炒木耳（西兰花 100g，胡萝卜 50g，水发*黑木耳 10g） 鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 50g，北豆腐 25g）
油、盐	全天总用量：低芥酸菜籽油 25g，低钠盐 5g
<b>夏季食谱 1</b>	
早餐	香菇鸡肉青菜粥（香菇 10g，鸡肉 20g，青菜 50g，大米 25g） 煮玉米（玉米 200g） 煮鸡蛋（鸡蛋 60g） 木耳拌西芹（*黑木耳 10g，西芹 100g） 香蕉（180g）
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 300g） 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 200g） 肉末茄子（茄子 400g，瘦猪肉 50g） 小米粥（小米 25g）
茶饮	<b>槐米茶</b> （*槐米 15g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g
注：槐米茶：夏季采集槐树上的花蕾（槐米）晒干备用。槐米 15g 加水 1000ml 煮开慢火煎 5 分钟，一日三次饮用，每次 300ml，可长期服用。	
<b>夏季食谱 2</b>	

早餐	低脂牛奶（250ml） 全麦馒头（面粉 25g，全麦粉 25g） 素炒双丝（胡萝卜 100g，千张 50g） 西瓜（300g）
中餐	二米饭（大米 50g，小米 25g） 香菇炒油菜（香菇 50g，油菜 250g） 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 200g） 黑木耳炒长豆角（豆角 220g，*黑木耳 5g） 绿豆稀饭（大米 25g，绿豆 25g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g
<b>夏季食谱 3</b>	
早餐	香菇鸡肉青菜粥（鲜香菇 10g，鸡胸肉 25g，青菜 50g，大米 25g） 煮玉米（玉米 200g） 木耳拌西芹（水发*黑木耳 10g，西芹 100g）
上午加餐	香蕉（200g）
中餐	杂粮米饭（糙米 25g，整粒燕麦 25g，大米 50g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 50g） 素炒西葫芦（西葫芦 300g） 西红柿蛋花汤（西红柿 100g，鸡蛋 50g）
下午加餐	核桃 10g，无糖酸奶 100g
晚餐	全麦馒头（面粉 50g，全麦粉 50g） 蒜蓉芥兰（芥兰 200g） 肉末茄子（茄子 300g，瘦猪肉 50g） 红枣豆浆（黄豆 25g，*红枣 10g）
油、盐	全天总用量：花生油 20g，低钠盐 4g
<b>秋季食谱 1</b>	
早餐	低脂牛奶（200ml） 胡萝卜丝鸡蛋饼（胡萝卜 50g，鸡蛋 60g，面粉 50g） 炒芹菜（西芹 100g）
中餐	紫薯米饭（紫薯 100g，大米 75g） 炒鸡丁（鸡肉 50g，黄瓜 100g，红椒 50g） 素炒娃娃菜（娃娃菜 200g） 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）
晚加餐	橙子（200g）
茶饮	无花果代茶（无花果干 10g）
油、盐	全天总用量：油 20g，盐 3g

注：无花果代茶：秋天无花果成熟时摘取鲜果，切成片晒干备用，取干果 10g，开水 500ml 冲泡后饮用，每日 1 次。

### 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 60g） 凉拌黄瓜（黄瓜 200g） 橘子（200g）
中餐	杂粮米饭（红豆 25g，大米 75g） 茭白炒肉（茭白 200g，里脊肉 50g） 素炒油麦菜（油麦 300g） 紫菜蛋花汤（紫菜 5g，鸡蛋 30g）
晚餐	全麦馒头 1 个（面粉 50g，全麦粉 25g） 虾米烧冬瓜（冬瓜 300g，虾米 20g） 西兰花炒肉（西兰花 200g，鸡胸肉 50g） 海带豆腐汤（海带 50g，南豆腐 70g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g

### 秋季食谱 3

早餐	黑芝麻奶（纯黑芝麻粉 10g，全脂牛奶 250ml） 胡萝卜丝鸡蛋饼（胡萝卜 100g，鸡蛋 50g，面粉 50g） 浇汁秋葵（秋葵 100g） 橙子（200g）
中餐	紫薯米饭（紫薯 100g，大米 75g） 炒鸡丁（鸡肉 50g，黄瓜 100g，红椒 50g） 清炒莴笋（莴笋 300g） 青菜豆腐汤（青菜 100g，北豆腐 50g）
晚餐	紫米花卷（面粉 50g，紫米粉 50g） 韭菜炒河蚌（河蚌 75g，韭菜 100g） 素炒花椰菜（花椰菜 300g） 藜麦小米粥（小米 25g，藜麦 25g）
油、盐	全天总用量：大豆油 20g，低钠盐 4g

### 冬季食谱 1

早餐	玉米碴粥（玉米碴 30g） 烤红薯（红薯 150g） 茶鸡蛋（鸡蛋 60g） 木耳拌西芹（*黑木耳 5g，西芹 150g） 柚子（200g）
中餐	杂粮米饭（燕麦米 25g，大米 70g） 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 1 个（面粉 50g，全麦粉 25g） 素烧冬瓜（冬瓜 300g）

	洋葱牛柳 (洋葱 300g, 牛肉 50g) 翡翠白玉汤 (白菜 100g, 北豆腐 50g)
茶饮	楂芹果冰饮 (*鲜山楂 30g, 苹果 30g, 鲜芹菜 3根, 冰糖 10g)
油、盐	全天总用量: 油 20g, 盐 3g
注: 楂芹果冰饮: 鲜山楂、苹果各 30g, 鲜芹菜 3根切碎, 加水, 隔水清蒸 30分钟, 再加入冰糖 10g, 渣汤同服。	
<b>冬季食谱 2</b>	
早餐	脱脂牛奶 (250ml) 蒸南瓜 (南瓜 300g) 素炒丝瓜 (丝瓜 150g) 香蕉 (200g)
中餐	红薯杂粮饭 (红薯 50g, 小米 25g, 糙米 75g) 笋炒冬瓜条 (冬瓜 200g, 竹笋 100g) 鱼香肉丝 (胡萝卜 8500g, 鸡蛋 50g, *黑木耳 5g, 青椒 20g) 鲫鱼萝卜丝汤 (鲫鱼 75g, 南豆腐 40g, 白萝卜 100g)
晚餐	花卷 (面粉 50g) 木须肉 (鸡肉 50g, 鸡蛋 60g, *黑木耳 5g) 蒜蓉娃娃菜 (娃娃菜 200g) 黑米小米粥 (小米 30g, 黑米 35g)
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 3g
<b>冬季食谱 3</b>	
早餐	玉米碴粥 (玉米碴 25g) 烤红薯 (红薯 300g) 水煮蛋 (鸡蛋 50g) 木耳拌西芹 (水发*黑木耳 10g, 西芹 200g)
上午加餐	冬枣 100g
中餐	杂粮米饭 (燕麦米 25g, 黑米 25g, 大米 50g) 韭菜炒豆渣 (豆渣 150g, 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, 猪小排 50g)
下午加餐	石榴 100g
晚餐	莜面栲栳栳【山西特色】 (莜麦粉 75g) 素烧冬瓜 (冬瓜 300g) 浇汁萝卜 (白萝卜 200g) 平遥牛肉【山西特色】 (瘦牛肉 75g) 菌菇汤 (金针菇 15g, 蟹味菇 10g, 鲜香菇 10g)
油、盐	全天总用量: 低芥酸菜籽油 25g, 低钠盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal, 全天钠<2000mg, 钾>2500mg。 2. *为食谱中用到的食药物质: 黑木耳、山药、槐米、枸杞子、红枣、山楂。	

## 四、华东地区

我国华东地区是指中国东部八个省市，华东饮食主食以大米为主，饮食方面讲究荤素搭配，口味偏淡。尤其是浙江、上海、江苏、福建等东部沿海地区饮食清淡少盐、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、铁皮石斛、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。华东地区食谱见表 3.4。

表 3.4 华东地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	低脂牛奶（低脂牛奶 200ml） 小米糕（小麦粉 25g，小米粉 25g） 鸡蛋（鸡蛋 50g） 炆拌生菜（生菜 100g）
中餐	玉米炖猪小排（玉米 100g，猪小排 50g） 西兰花炒胡萝卜（西兰花 150g，胡萝卜 60g） 凉拌菠菜（菠菜 150g） 馒头（小麦粉 70g）
晚餐	芹菜炒肉丝（芹菜 150g，肉丝 25g） 韭菜炒春笋（春笋 100g，韭菜 60g） 番茄菌菇枸杞汤（番茄 60g，蘑菇 20g，*枸杞子 10g） 二米饭（粳米 40g，小米 30g）
油、盐	全天总用量：大豆油 20ml，低钠盐 4g
加餐	香蕉 100g（晚餐后）
茶饮	三宝茶（*菊花 6g，*罗汉果 6g，普洱茶 6g）
注：三宝茶：菊花 6g，罗汉果 6g，普洱茶 6g。将三味共研粗末，用纱布袋包好放入茶杯中，以沸水冲泡，不拘时频饮之。	
春季食谱 2	
早餐	荠菜包子（小麦粉 40g，荠菜 50g） 鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌黄豆芽（黄豆芽 60g） 山药薏米糊（*山药 30g，*薏米 30g）
中餐	番茄牛肉煲（牛里脊 50g，番茄 100g）

	香菇炒油菜 (鲜香菇 60g, 油菜 120g) 清炒莴笋 (莴笋 150g) 粳米饭 (粳米 80g)
晚餐	清蒸带鱼 (带鱼 80g) 百合芦笋 (*鲜百合 20g, 芦笋 100g) 蒿菜肉丸汤 (蒿菜 80g, 猪肉 20g) 红豆米饭 (赤豆 10g, 粳米 70g)
油、盐	全天总用量: 大豆油 20ml, 低钠盐 4g
加餐	苹果 200g (午餐后), 低脂牛奶 200ml (晚餐后)
<b>春季食谱 3</b>	
早餐	牛奶麦片 (纯牛奶 250ml, 麦片 50g) 水煮蛋 (鸡蛋 70g) 红萝卜炒包菜 (圆白菜 80g, 红萝卜 30g)
中餐	米饭 (稻米 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) 清蒸黄瓜鱼 (黄鱼 70g, 大葱 15g) 清炒菠菜 (菠菜 130g)
加餐	水果 (猕猴桃 100g)
晚餐	白米饭 (稻米 120g) 冬瓜汤 (冬瓜 20g, 鸡 20g) 清炒油麦菜 (油麦菜 150g) 番茄牛柳 (番茄 50g, 牛肉 50g, 金针菇 30g)
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 3g
<b>夏季食谱 1</b>	
早餐	香菇青菜包 (香菇 20g, 青菜 50g, 小麦粉 30g) 豆浆 (大豆 10g) 煮鲜玉米 (玉米 200g)
中餐	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) 燕麦饭 (燕麦 30g, 粳米 40g)
晚餐	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) 赤豆饭 (赤豆 20g, 粳米 40g)
油、盐	全天总用量: 玉米油 20ml, 低钠盐 4g
加餐	低脂牛奶 200ml (午餐后), 黄桃 200g (晚餐后)
茶饮	<b>玉莲饮</b> (玉米须 60g, 莲心 5g)
注: 玉莲饮: 取玉米须 60g, 莲心 5g, 煎水作茶饮。	
<b>夏季食谱 2</b>	
早餐	芹菜粳米瘦肉粥 (芹菜 50g, 粳米 40g, 瘦肉末 20g)

	蒸番薯（番薯 150g） 牛奶（牛奶 200ml） 葡萄（葡萄 150g）
中餐	苦瓜炒蛋（苦瓜 150g，鸡蛋 50g） 白灼大虾（对虾 80g） 蒜泥空心菜（空心菜 150g） 粳米饭（粳米 100g）
晚餐	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） 赤豆饭（赤豆 20g，粳米 70g）
油、盐	全天总用量：玉米油 25ml，低钠盐 4g
加餐	西瓜 200g（午餐后）
茶饮	<b>山楂二花茶</b> （*山楂 10g，*银花 10g，*菊花 10g）
注：山楂二花茶：山楂、银花、菊花各 10g。上 3 味放茶杯内，冲入开水，加盖片刻即可。代茶随饮，或每日 3 次。	
<b>夏季食谱 3</b>	
早餐	燕麦花生汤（燕麦 50g，花生 10g） 水煮蛋（鸡蛋 70g） 炒四季豆（四季豆 50g，胡萝卜 50g）
中餐	芋头饭（稻米 100g，芋头 30g） 莆田焖豆腐（豆腐 60g，海蛎 10g，蛭 10g，猪肉 10g，圆白菜 10g，香菇 5g，大葱 3g，*姜 3g，胡椒粉 3g） 冬瓜干贝汤（冬瓜 30g，干贝 3g） 清炒空心菜（空心菜 130g） 闽南姜母鸭（鸭 60g，鸭血 40g，*姜 30g，芝麻油 5g）
加餐	番石榴（番石榴 150g）
晚餐	红薯饭（稻米 100g，甘薯 30g） 清蒸桂鱼（桂鱼 100g） 辣炒马蹄笋（马蹄笋 100g，木耳 15g，胡萝卜 15g，辣椒 2g） 杂菇汤（番茄 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：油 20g，盐 3g
<b>秋季食谱 1</b>	
早餐	馄饨（小麦粉 40g，猪肉 20g） 黑豆糙米荷叶粥（黑豆 10g，糙米 30g，*荷叶 30g） 清炒胡萝卜（胡萝卜 70g）
中餐	蒜泥生菜（生菜 200g） 西芹百合（西芹 150g，*百合 50g） 叫化童鸡（鸡肉 50g） 燕麦饭（燕麦 20g，粳米 50g）



晚餐	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） 番薯饭（番薯 50g，粳米 50g）
油、盐	全天总用量：花生油 20g，低钠盐 4g
加餐	苹果 200g（午餐后），低脂牛奶 200ml（晚餐后）
<b>秋季食谱 2</b>	
早餐	拌面（青菜 50g，面条 50g） 煮鲜玉米（玉米 250g） 豆浆（大豆 10g）
中餐	洋葱炒蛋（洋葱 100g，鸡蛋 30g） 蒜泥菠菜（菠菜 200g） 卤牛肉（牛肉 80g） 梗米饭（梗米 50g）
晚餐	香菇青菜（香菇 50g，青菜 120g） 板栗炒仔鸡（板栗 50g，鸡块 120g） 宋嫂鱼羹（鲈鱼 10g，香菇 10g，竹笋末 10g，*枸杞子 10g） 玉米馒头（小麦粉 50g，玉米粉 50g）
油、盐	全天总用量：花生油 20g，低钠盐 4g
加餐	梨 200g（午餐后），酸奶 200ml（晚餐后）
茶饮	<b>枸杞菊花决明饮</b> （*枸杞子 10g，*菊花 10g，*决明子 15g）
注：枸杞菊花决明饮：枸杞子 10g，菊花 10g，决明子 15g（打碎）。三药同煮，去渣取汁，代茶饮	
<b>秋季食谱 3</b>	
早餐	水煮蛋（鸡蛋 70g） 连江锅边（高蛋白豆米粉 30g，蚬子 15g，油菜 15g，芹菜 10g 香菇 10g，虾米 2g）
中餐	玉米饭（稻米 120g，玉米粒 20g） 土豆烧羊肉（羊肉 40g，马铃薯 30g，胡萝卜 20g，大葱 10g） 炒木耳菜（木耳菜 150g） 竹荪豆腐汤（豆腐 50g，竹荪 5g）
加餐	香蕉（香蕉 150g）
晚餐	米饭（稻米 140g） 番茄豆皮烩丝瓜（丝瓜 50g，番茄 40g，豆腐丝 30g） 南煎肝（猪肝 60g，彩椒 40g，洋葱 10g） 苦瓜蚬子汤（河蚬 60g，苦瓜 20g）
加餐	牛奶（纯牛奶 250ml）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g
<b>冬季食谱 1</b>	
早餐	玉米窝窝头（玉米粉 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	清蒸中黄鱼（黄鱼 80g）

	白灼生菜（生菜 250g） 小葱冬瓜（冬瓜 200g） 馒头（小麦粉 100g）
晚餐	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 80g） 番薯饭（番薯 50g，粳米 50g）
油、盐	全天总用量：菜籽油 20g，低钠盐 4g
加餐	橘子 200g（午餐后），低脂牛奶 200ml（晚餐后）
<b>冬季食谱 2</b>	
早餐	鸡蛋（鸡蛋 50g） 葱油饼（小麦粉 50g） 红枣豆浆（红枣 15g，大豆 10g） 凉拌莴笋（莴笋 80g）
中餐	蒜泥木耳菜（木耳菜 150g） 韭黄青椒肉丝（韭黄 100g，青椒 20g，肉丝 40g） 花卷（小麦粉 80g）
晚餐	龙井虾仁（虾仁 100g） 胡萝卜炒木耳（胡萝卜 100g，*黑木耳 10g） 醋溜大白菜（大白菜 150g） 二米饭（大米 50g，小米 50g）
油、盐	全天总用量：菜籽油 20g，低钠盐 4g
加餐	苹果 200g（午餐后），牛奶 200ml（晚餐后）
茶饮	<b>菊花山楂茶</b> （*菊花、茶叶各 10g，*山楂 15g）
注：菊花山楂茶：菊花、茶叶各 10g，山楂 15g。上 3 味用沸水冲沏。每日 1 剂，代茶饮。	
<b>冬季食谱 3</b>	
早餐	闽南面线糊（龙须面 20g，油菜 15g，猪肉 10g，猪血 10g，青蒜 5g，白米虾 1g） 胡萝卜煎蛋（鸡蛋 70，胡萝卜 30g）
加餐	水果（香蕉 150g）
中餐	二米饭（稻米 90g，小米 20g） 萝卜炖牛腩（牛肉 75g，白萝卜 40g） 清炒盖菜（盖菜 130g） 滑海砺汤（牡蛎 50g，白花菜 30g）
加餐	冬枣（冬枣 100g）
晚餐	糙米饭（稻米 100g，糙米 20g） 冬瓜猪肉烩豆腐（冬瓜 50g，豆腐 50g，猪肉 20g，胡萝卜 10g） 蒜香地瓜叶（红薯叶 130g，大蒜 5g） 番茄口蘑汤（番茄 50g，口蘑 50g，蒜苗 10g）
加餐	牛奶（纯牛奶 200ml）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal，全天钠<2000mg，钾>2500mg。	

2.\*为食谱中用到的食药物质：枸杞子、菊花、罗汉果、山药、百合、山楂、银花、姜、荷叶、决明子、莲子、黄芪、当归、黑木耳、薏米（薏苡仁）。

## 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，蔬菜水果种类繁多。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。华中地区食谱见表 3.5。

表 3.5 华中地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	水煮蛋（红皮鸡蛋 50g） 玉米面馒头（玉米粉 10g，面粉 40g） 香蕉（150g） 鲜牛乳（250ml）
中餐	青椒土豆丝（青椒 150g，土豆 50g） 清蒸鱼（鲈鱼 50g，香菜 10g） 杂粮饭（大米 75g，黑米 25g）
晚餐	清炒菠菜（菠菜 100g） 西兰花炒虾仁（西兰花 100g，虾仁 50g，蒜末 5g） 米饭（大米 50g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g
春季食谱 2	
早餐	黑豆豆浆（黑豆 15g） 西红柿鸡蛋面（挂面 75g，鸡蛋 1 个 50g，西红柿 50g） 草莓（草莓 150g）
中餐	青椒肉丝（青椒 100g，瘦猪肉 20g） 蚕豆炒鸡胸肉（蚕豆 60，鸡胸肉 30g） 杂粮饭（黑米 25g，大米 75g）
晚餐	清炒小白菜（小白菜 150g） 肉末烧豆腐（瘦猪肉 20g，豆腐 80g） <b>淮杞乳鸽汤</b> （淮山 5g，*枸杞子 5g，乳鸽 30g） 杂粮饭（黑米 25g，大米 50g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g

注：淮杞乳鸽汤：乳鸽清洗干净，配料洗好放入炖盅，放适量开水；放入锅中隔水炖熟，或放入蒸笼中炖 1.5 小时，加适量盐即可。适用于肝火上炎证。

### 春季食谱 3

早餐	苹果 1 个 (200g) 牛奶燕麦粥 (燕麦片 60g, 鲜牛乳 250ml) 水煮蛋 (鸡蛋, 50g)
中餐	鲫鱼豆腐汤 (鲫鱼 50g, 豆腐 50g) 木耳西芹炒鸡腿肉 (鸡肉 30g, 西芹叶 150g, 泡发*黑木耳 20g) 米饭 (大米 120g)
晚餐	青椒炒千张肉丝 (青椒 100g, 千张 25g, 瘦猪肉 20g) 炒菠菜 (菠菜 200g) 素面 (挂面 100g)
油、盐	全天总用量：油 25g, 盐 3g

### 夏季食谱 1

早餐	水煮蛋 (红皮鸡蛋 50g) 鲜牛乳 250ml 杂粮馒头 (荞麦面 25g, 面粉 50g) 香蕉 (120g)
中餐	蒜苗肉丝 (蒜苗 100g, 瘦猪肉 50g) 白灼西兰花 (西兰花 100g, 虾皮 5g) 杂粮饭 (黑米 25g, 大米 50g) 圣女果 (100g)
晚餐	菠菜香菇凉拌菜 (菠菜 100g, 香菇 30g, 蒜泥 5g) 番茄土豆牛肉煲 (牛肉 50g, 番茄 50g, 土豆 40g) 米饭 (50g)
油、盐	全天总用量：油 25g, 盐 3g

### 夏季食谱 2

早餐	西葫芦鸡蛋饼 (西葫芦 100g, 面粉 75g, 鸡蛋 50g, 黑胡椒 5g) 鲜牛乳 (250ml) 桃子 (100g)
中餐	丝瓜炒牛肉 (丝瓜 100g, 牛肉 20g) 醋溜包菜 (包菜 100g) 鲫鱼豆腐汤 (豆腐 100g, 鲫鱼 30g) 杂豆饭 (绿豆 25g, 大米 75g)
晚餐	番茄西兰花 (西兰花 100g, 番茄 50g) <b>茯苓牛蛙汤</b> (*茯苓 8g, *白扁豆 15g, *芡实 10g, 牛蛙 40g) 米饭 (大米 75g) 西瓜 (100g)
油、盐	全天总用量：油 25g, 盐 3g

注：茯苓牛蛙汤：茯苓均洗净，放入砂锅，加入适量清水，用小火约煲 30 分钟后，倒出药汁，除去药渣。牛蛙洗干净去皮斩块；芡实、白扁豆均泡好、洗净，投入砂锅内大火煮开后转小火炖煮 20 分钟，再将牛蛙放入锅中炖煮。加入盐和药汁，一同煲至熟烂即可。适用于痰湿内阻证。

夏季食谱 3	
早餐	蒸鸡蛋 (鸡蛋 50g) 花卷 (面粉 75g) 鲜牛乳 (250ml)
中餐	香菇炖鸡 (鸡肉 60g, 香菇 30g) 青菜炒千张 (小油菜 200g, 千张 50g) 米饭 (大米 125g) 哈密瓜 (200g)
晚餐	土豆烧排骨 (土豆 50g, 排骨肉 40g) 卷菜豆腐汤 (卷心菜 150g, 豆腐 50g) 绿豆饭 (绿豆 25g, 大米 75g)
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 3g
秋季食谱 1	
早餐	水煮蛋 (红皮鸡蛋, 50g) 鲜牛乳 (250ml) 蔬菜面 (空心菜 100g, 面粉 50g) 香梨 (150g)
中餐	青椒炒猪肝 (青椒 200g, 猪肝 30g) 百合香干 (干子 25g, 百合 50g) 杂粮饭 (大米 50g, 黑米 25g)
晚餐	蒜蓉娃娃菜 (蒜末 10g, 娃娃菜 200g) 党参老鸭汤 (*姜片 1g, *党参 5g, 鸭子肉 40g, *枸杞子 1g, *红枣 4g) 杂粮饭 (大米 50g, 黑米 25g)
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 3g
秋季食谱 2	
早餐	水煮蛋 (红皮鸡蛋, 50g) 鲜牛乳 (250ml) 杂粮馒头 (荞麦面 25g, 面粉 50g) 橙子 (200g)
中餐	青椒炒肉 (青椒 100g, 瘦猪肉 50g) 香菇油菜 (油菜 150g, 香菇 50g) 杂豆饭 (大米 75g, 红小豆 25g)
晚餐	清炒菠菜 (菠菜 150g) 家常豆腐 (豆腐 100g) 清蒸鲈鱼 (鲈鱼块 50g) 米饭 (大米 75g)
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 3g
秋季食谱 3	
早餐	胡萝卜鸡蛋饼 (胡萝卜 50g, 面粉 75g, 鸡蛋 50g) 鲜牛乳 (250ml) 香梨 (200g)

中餐	土豆烧鸡块（土豆 50g，鸡肉 50g） 清炒菜苔（菜苔 200g） 杂粮饭（黑米 25g，大米 100g）
晚餐	西兰花炒虾仁（西兰花 100g，虾仁 40g，蒜末 5g） 小白菜豆腐汤（小白菜 150g，北豆腐 50g） 米饭（大米 100g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g
<b>冬季食谱 1</b>	
早餐	水煮蛋（红皮鸡蛋，50g） 鲜牛乳（250ml） 花卷（面粉 50g） 猕猴桃（100g）
中餐	苋菜（苋菜 150g） 土豆烧排骨（土豆 50g，排骨肉 50g） 杂粮饭（黑米 25g，大米 50g） 橘子（100g）
晚餐	莴笋炒鸡腿肉（莴笋 100g，鸡腿肉 40g） 菠菜豆腐汤（菠菜 150g，豆腐 10g） 米饭（大米 75g） 坚果（如花生 1 小把 10g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g
<b>冬季食谱 2</b>	
早餐	蔬菜鸡蛋面（菠菜 50g，面条 75g，鸡蛋 50g） 鲜牛乳（250ml） 苹果（200g）
中餐	花菜炒肉（花菜 150g，瘦猪肉 40g） 清炒油麦菜（油麦菜 120g） 杂粮饭（燕麦 25g，大米 75g） 坚果（如开心果等 15g）
晚餐	鲫鱼炖豆腐（豆腐 10g，鲫鱼 50g） 手撕包菜（包菜 150g） 杂粮饭（燕麦 25g，大米 50g）
油、盐	全天总用量：油 25g，盐 3g
<b>冬季食谱 3</b>	
早餐	韭菜鸡蛋饼（韭菜 20g，面粉 75g，鸡蛋 20g） 鲜牛乳（250ml） 冬枣（100g）
中餐	番茄鸡蛋汤（番茄 100g，鸡蛋 30g） 大白菜烧肉圆（大白菜 150g，猪肉末 50g） 杂豆饭（红小豆 25g，大米 100g） 橙子（150g）
晚餐	小白菜千张丝（千张丝 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 50g, *党参 5g, *黄芪 7g, *红枣 2 颗, *姜一片) 杂豆饭 (红小豆 25g, 大米 75g)
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 3g
注: 当归黄芪乌鸡汤: 乌鸡肉洗净切块, 当归, 黄芪洗净, 一起置于锅内, 加水适量, 文火煮熟, 调味服食。适用于气血两虚证。	
注: 1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal, 全天钠<2000mg, 钾>2500mg。 2. *为食谱中用到的食药物质: 黄芪、枸杞子、当归、茯苓、白扁豆、芡实、党参、红枣、姜。	



## 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。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。西南地区四季食材丰富，但地处内陆，水产品相对食用较少，日常肉类以畜禽肉为主；西南居民崇尚油多不误菜的理念，饮食常表现为油多、盐多、重口味。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，红豆 5g，黑米 70g） 青椒炒油麦菜（青椒 15g，油麦菜 75g） 水煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂高钙牛奶 250ml 青枣 80g 上午加餐：腰果（10g）
中餐	糙米饭（糙米 40g，黑米 60g） 莴笋炒木耳（莴笋叶 30g，莴笋茎 40g，*水发黑木耳 25g） 韭菜炒肉（韭菜 70g，黄牛肉 45g，青椒 15g，大蒜 5g，料酒 3ml） 天麻鲫鱼汤（鲫鱼 45g，*天麻 15g，*茯苓 5g，小葱 3g，*姜 3g，胡椒粉 1g，料酒 3ml） 下午加餐：*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，*姜 2g，大蒜 3g） 魔芋炒包菜（魔芋 40g，包菜 40g） 番茄紫菜虾皮汤（干紫菜 10g，番茄 30g，虾皮 3g）
油、盐	全天总用量：油 20ml，盐 3g
注：天麻鲫鱼汤：鲫鱼刮鳞、去鳃、内脏，洗净后沥干，天麻、茯苓洗净，装入纱布袋扎紧备用。锅内倒油烧至六成热，放鲫鱼，两面焯黄，再放姜片焯香，烹入料酒，倒适量清水，放入纱布袋，大火烧沸，再转小火焖煮 1 小时，捞出纱布药袋，加葱花、胡椒粉调味。可用于肝阳上亢、风痰上扰的高血压患者。	
春季食谱 2	

早餐	青菜面（小白菜 15g，荞麦面条 70g，干紫菜 5g，虾皮 5g） 清炒生菜（生菜 80g，大蒜 3g） 蒸鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 黑豆浆 250ml 香蕉 120g 上午加餐：*杏仁（10g）
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，豌豆淀粉 5g，大蒜 3g） <b>北芪党参炖羊肉</b> （瘦羊肉 40g，*黄芪 5g，*党参 5g，*大枣 10g，姜 3g） 豆腐海带鲫鱼汤（北豆腐 60g，鲫鱼 50g，干海带 15g，小葱 3g，姜 3g，大蒜 3g） 下午加餐：菠萝 100g
晚餐	蔬菜饭（糙米 60g，芹菜茎 10g，鲜香菇 15g，胡萝卜 10g，玉米 15g，藜麦 10g） 香菇炒小白菜（鲜香菇 40g，小白菜 50g） 西兰花炒虾仁（西兰花 70g，虾仁 20g） 双耳汤（干银耳 10g，*干木耳 5g，冰糖 5g）
油、盐	全天总用量：油 23ml，盐 3g
注：北芪党参炖羊肉：羊肉切块，放入沸水锅焯 3 分钟，捞起用清水冲洗，放入炖锅内，将生姜片铺在羊肉上，大枣洗净去核，与黄芪、党参同入炖锅内，加沸水 250 毫升，加盖隔水用小火炖 1 小时，食用时加盐调味即可。适用于气血两虚证。	
<b>春季食谱 3</b>	
早餐	全麦馒头（全麦面粉 65g，黑全麦面粉 20g，干酵母 1g） 燕麦奶 250ml 清炒豆芽（黄豆芽 90g） 水煮荷包蛋（鸡蛋 50g） 草莓 100g 上午加餐：毛核桃（15g）
中餐	薏米紫米饭（*薏米 30g，紫米 70g） 芦笋炒虾仁（芦笋 100g，虾仁 40g，*姜 2g，醋 2ml） 茼蒿豆腐（茼蒿 60g，北豆腐 50g，鸡蛋清 15g，大葱 3g，*姜 2g，大蒜 3g） <b>杜仲排骨汤</b> （猪大排 50g，胡萝卜 25g，*杜仲叶 5g，*黄芪 5g，*枸杞子 5g，*当归 1g，*无核黑枣 10g，大葱 3g，*姜 3g，黄酒 2ml） 下午加餐：枇杷（100g）
晚餐	绿豆薏米杂粮饭（黑米 40g，*薏米 10g，荞麦 10g，小米 10g，藜麦 10g，干绿豆 5g，*脱水百合 5g，*干莲子 5g） 蒜泥金针菇（金针菇 70g，小葱 3g，大蒜 5g） 芹菜炒木耳（芹菜茎 80g，*干木耳 15g，胡椒粉 2g，*花椒 2g） 菠菜瘦肉汤（菠菜 30g，瘦猪肉 10g）
油、盐	全天总用量：油 27ml，盐 3g

注：杜仲排骨汤：猪大排洗净斩成段，焯水捞出洗净沥干，胡萝卜洗净削皮切块，杜仲叶、黄芪、枸杞子、当归、无核黑枣、葱段、姜片洗净备用，锅内倒入适量清水，放入猪大排、杜仲叶、黄芪、枸杞子、当归、无核黑枣、葱段、姜片、黄酒，大火烧开，转至小火慢熬 2 小时，放入胡萝卜煲 30 分钟，加食盐调味即可。适用于肾精不足证。

### 夏季食谱 1

早餐	全麦三明治（全麦土司 50g，鸡蛋 50g，生菜 40g，西红柿 40g） 酸奶（250ml） 加餐：葡萄（100g）
中餐	核桃燕麦饭（大米 60g，鲜核桃 20g，燕麦片 20g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 50g，青椒 50g，柠檬汁 3g） 香菇炖牛肉（牛肉 40g，鲜香菇 60g，小米椒 10g） 冬瓜汤（冬瓜 80g） 加餐：苹果（100g）
晚餐	重庆小面（面 60g，鲜香菇 50g，豌豆尖儿菜 100g） 蒸红薯（红薯 100g） 凉拌豆干（豆干 25g，干辣椒 5g） <b>双耳汤</b> （干银耳 15g，*干黑木耳 15g，冰糖 3g）
油、盐	全天总用量：油 20ml、富钾盐 3g

注：双耳汤：以温水浸泡，洗净后放入碗中，加适量水和冰糖，置锅中蒸 1 小时后取出。吃银耳、黑木耳，饮汤，每日 1~2 次。适用于肾精不足证。

### 夏季食谱 2

早餐	蔬菜丝饼（全麦面粉 50g，黄瓜丝 20g，细香葱 10g） 鸡蛋（水煮蛋 50g） 姜撞奶（脱脂纯牛奶 250ml，*老姜 10g，白砂糖 5g） 加餐：梨子（100g）
中餐	藜麦饭团（大米 80g，藜麦 30g，玉米 30g，胡萝卜 30g） 竹笋炒苦瓜（竹笋 70g，苦瓜 70g，洋葱 20g） 炒黄花菜（黄花菜 90g，干辣椒 5g） <b>黄芪鲫鱼汤</b> （鲫鱼 50g，菠菜 40g，白萝卜 40g，*黄芪 10g） 加餐：*杏仁 10g 芒果（100g）
晚餐	红薯薏米饭（*薏米 65g，红薯 80g） 官保鸡丁（鸡肉 50g，玉米 20g，胡萝卜 20g，干木耳 10g） <b>枸杞菊花决明饮</b> （*枸杞子 10g，*干菊花 10g，*决明子 15g（打碎），冰糖 5g）
油、盐	全天总用量：油 28ml，富钾盐 3g

注：黄芪鲫鱼汤：除去鲫鱼鳞和内脏，洗净切块；黄芪煎煮 2 次，去渣取浓汁，同鲫鱼块、生姜、精盐共煮熟烂，加味精调味即成。适用于气血两虚证。

枸杞菊花决明饮：将枸杞子、菊花、决明子同时放入杯中，用沸水冲泡，加盖，15 分钟后便可饮用。当茶，频频饮用，一般可冲泡 3 至 5 次。适用于肝火上炎证。

夏季食谱 3	
早餐	豆浆（干黄豆 20g，清水 500ml） 鸡蛋龙须面（龙须挂面 50g，小白菜 100g，鸡蛋 50g）
早点	葡萄（巨峰）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，鲜虾仁 50g） 豉油莴笋木耳（*黑木耳干 15g，莴笋叶 150g，豉油 2ml） 丝瓜肉片汤（本地丝瓜 100g，猪里脊 15g）
午点	西瓜 150g
晚餐	青稞饭（青稞米 75g） 爆炒牛肉洋葱丝（牛里脊 40g，紫皮洋葱 100g，豆瓣酱 3g） 山药甜椒胡萝卜（*铁杆山药 150g，红灯笼甜椒 50g，胡萝卜 50g）
晚点	牛乳银耳百合羹（牛乳（AD 强化）100ml，银耳（干）20g，*枸杞子（干）5g，*百合（鲜）10g）
油、盐	全天总用量：葵花籽油 25ml，低钠盐 2g
秋季食谱 1	
早餐	全麦面包（75g） 牛奶（250ml） 蒜蓉拌黄瓜（黄瓜 50g，蒜 3g） 上午加餐：橙子（100g）核桃仁（5g）
午餐	红薯饭（红薯 100g，糙米 65g） 清炒莴笋叶（莴笋叶 150g，蒜 3g，*姜 3g） <b>百合炖鸭汤</b> （*干百合 10g，去皮鸭肉 40g） 炆炒芹菜（芹菜 150g，蒜 3g，*姜 3g） 下午加餐：苹果（100g）
晚餐	杂粮饭（黑米 20g，小米 20g，高粱米 10g，燕麦 20g） 黄豆烧排骨（黄豆 15g，排骨 30g） 菠菜鸡蛋汤（菠菜 150g，鸡蛋 50g）
油、盐	全天总量：油 20ml，盐 2g
注：百合炖鸭汤：将所有食材一同入锅，水适量，先武火煮沸 10 分钟；再文火炖 50 分钟，直至鸭肉熟烂，放入调料即可食用。适用于阴虚阳亢证。	
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，醋 3g，香油 2g） 苹果（100g） 葵花籽（10g）
午餐	红薯饭（红薯 100g，糙米 65g） 香菇炖鸡（干香菇 25g，鸡肉 40g） 豆腐青菜汤（豆腐 70g，青菜 120g） 海带丝（海带 70g，醋 5g，蒜 3g） 下午加餐：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，萝卜 100g） 炒豌豆（豌豆 40g，蒜 3g，*姜 3g） <b>百合莲子银耳汤</b> （干银耳 30g，*干百合 10g，*干莲子 10g）
油、盐	全天总用量：油 25ml，盐 2g
注：百合莲子银耳汤：银耳温水泡发约半小时，洗净，剪去根部，用手撕成小片；莲子和百合分别用温水泡发；把银耳放入砂煲内，加足够多的清水，开大火煮开后，转文火煲 2 个半小时；待银耳煮至浓稠后，倒入莲子，用小火煮半小时；然后再放入百合煮 15 分钟即可。适用于阴虚阳亢证。	
<b>秋季食谱 3</b>	
早餐	蔬菜荞麦饼（韭菜 25g，胡萝卜 25g，葱 5g，荞麦粉 65g） 豆浆（300ml） 上午加餐：猕猴桃（100g）松子（10g）
午餐	紫薯饭（紫薯 100g，糙米 75g） 红烧鲫鱼（鲫鱼 50g，葱 10g，*姜 3g，蒜 4g，辣椒 5g） 西红柿鸡蛋汤（西红柿 150g，鸡蛋 50g） 糖醋白菜（白菜 100g，糖 3g，醋 5g） 下午加餐：梨子奶昔（梨 100g，牛奶 250ml）
晚餐	二米饭（黑米 35g，小米 35g） 木耳肉片（*干黑木耳 20g，猪肉 20g） 炒茄子（茄子 100g，*姜 3g，蒜 3g） <b>黄芪山药炖鸡汤</b> （*黄芪 20g，*山药 25g，鸡肉 30g）
油、盐	全天总用量：油 30ml，盐 3g
注：黄芪山药炖鸡汤：将鸡肉洗净切块，同黄芪、山药、精盐共煮熟烂即成。适用于气血两虚证。	
<b>冬季食谱 1</b>	
早餐	全麦面包（50g） 牛奶（250ml） 蒸南瓜（南瓜 50g） 橙子（100g）
中餐	燕麦饭（燕麦米 30g，大米 50g） 玉米虾仁（玉米 45g，毛豆 25g，虾仁 40g） 凉拌藕片（莲藕 150g，蒜 1g，青椒 5g） <b>山楂决明瘦肉汤</b> （*山楂 10g，猪瘦肉 20g，*草决明 10g） 下午加餐：红心火龙果（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） 清炒花椰菜（花椰菜 160g，蒜 1g） 木耳鸡蛋汤（*干黑木耳 10g，鸡蛋 50g）
油、盐	全天总用量：油 25ml，盐 3g
注：山楂决明瘦肉汤：山楂、草决明稍浸泡、洗净；猪瘦肉洗净、切为薄片状；先把山楂、草决明放入瓦煲内，加入水，武火煲沸，放入瘦肉煮沸后，改为文火煲约一个半小时。适用于肝阳上亢者。	

冬季食谱 2	
早餐	百合银耳雪梨羹 (*干银耳 10g, *百合 10g, *枸杞子 5g, 雪梨 25g) 凉拌魔芋丝 (魔芋丝 100g, 黄瓜 30g, 醋 1g) 上午加餐: 冬枣 (50g), 栗子 (7g)
中餐	黑米饭 (黑米 60g, 大米 65g) 清炒西兰花 (西兰花 50g, 蒜 1g) 青椒炒蛋 (青椒 20g, 鸡蛋 50g) 清蒸鲈鱼 (鲈鱼 70g, 葱 1g, *姜 1g) 下午加餐: 梨 (120g)
晚餐	薏米饭 (*薏米 60g, 大米 65g) 小煎鸭 (鸭肉 30g, 青椒 20g) 清炒莴笋 (莴笋叶 190g, 蒜 1g) 番茄金针菇豆腐汤 (番茄 50g, 金针菇 20g, 南豆腐 120g) 晚上加餐: 牛奶 (250ml)
油、盐	全天总用量: 油 23ml, 盐 3g
注: 百合银耳雪梨羹: 百合、银耳、雪梨、枸杞子、冰糖小火熬制为羹, 每日 50-100g。适用于阴虚阳亢证。	
冬季食谱 3	
早餐	红豆浆 (赤小豆 (干) 5g, 黄豆 (干) 5g, *红枣 (干) 10g, 清水 500ml) 菜肉包子 (猪肉 (肥瘦) 15g, 白菜 35g, 小麦粉 50g)
早点	无糖酸奶 200g
中餐	红薯饭 (红薯 50g, 大米 30g) 茶树菇炒鸡柳 (茶树菇 (鲜) 60g, 鸡腿 50g, 玉米淀粉 5g) 葱香烧豆腐 (南豆腐 80g) 白菜鸡蛋汤 (小白菜 100g, 鸡蛋 30g)
午点	橙 100g 苦丁茶: *苦丁茶 15g, 菊花 10g
晚餐	二米饭 (黑米 50g, 大米 30g) 干烧黄鱼 (黄鱼 50g, 芹菜茎 50g) 炒油菜苔 (油菜苔 150g)
油、盐	全天总用量: 菜籽油 15ml, 低钠盐 3g
注: 1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal, 全天钠<2000mg, 钾>2500mg。 2. *为食谱中用到的食药物质: 黄芪、杜仲叶、当归、茯苓、天麻、莲子、百合、党参、薏米 (即薏苡仁)、山楂、马齿苋、黑木耳、花椒、山药、姜、杏仁、枸杞子、菊花、决明子、苦丁茶。	

## 七、华南地区

我国华南地区气候炎热多雨，植物生长茂盛，动物种类冠于全国，本地区居民食性偏杂，每天食用新鲜蔬菜，食用水产品的比重较大，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，饮食养生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。华南地区食谱见表 3.7。

表 3.7 华南地区四季食谱示例

春季食谱 1	
早餐	芥菜饼（芥菜 50g，牡蛎 20g，胡萝卜 20g，面粉 30g） 黑芝麻糊 200ml（黑芝麻 20g，白糖 5g） 萝卜糕（白萝卜 20g，粘米粉 30g，瑶柱干 5g，虾仁 10g，小葱 10g）
中餐	杂豆饭（芸豆 15g，眉豆 15g，大米 40g） 洋葱木耳牛肉（洋葱 150g，湿木耳 50g，牛肉 50g，*姜片 10g，蒜米 10g） 清炒茼蒿（茼蒿 250g，蒜米 10g） 党参黄芪甲鱼汤（*党参 5g，*黄芪 5g，甲鱼 60g）
晚餐	荞麦饭（荞麦 10g，大米 35g） 上汤豌豆苗（豌豆苗 250g，蒜米 10g） 白灼虾（明虾 100g，*姜片 10g） 金花茶土鸡汤（金花茶 3~4 朵，土鸡 60g，*枸杞子 10g，*红枣 20g，*姜片 10g）
油、盐	全天用油 25g，盐 3g
春季食谱 2	
早餐	火麻仁瘦肉粥（*火麻仁 5g，瘦肉 25g，大米 80g，芥菜 50g） 蒸南瓜（贝贝南瓜 100g） 豆浆 200ml（黄豆 20g，青瓜 50g）
中餐	黑米饭（黑米 20g，大米 60g） 韭菜炒蛋（韭菜 100g，鸡蛋 50g，蒜米 10g） 醋椒水芹菜（水芹菜 150g，青红椒各 30g，陈醋 20g，酱油 2ml，糖 3g，蒜米 10g） 海带玉米排骨汤（海带 50g，玉米 50g，排骨 60g，*姜片 10g）
晚餐	小米饭（小米 20g，大米 60g） 清炒黄豆芽（黄豆芽 100g，小葱 10g，蒜米 10g）

	葱烧海参(大葱 50g, 海参 50g) 白花菜瘦肉汤(白花菜 150g, 瘦肉 50g, 鲜香菇 30g, *姜片 10g)
油、盐	全天用油 20g, 盐 3g
<b>春季食谱 3</b>	
早餐	瘦肉粥(瘦肉 50g, 小米 10, 大米 60g, 姜片 10g) 蒸淮山(铁棍淮山 150g) 低脂牛奶 200ml
中餐	红米饭(红米 20g, 大米 60g) 牛肉炖土豆(牛肉 50g, 土豆 100g, 西红柿 50g, 蒜米 10g, *姜片 10g) 凉拌菠菜(菠菜 200g, 麻油 3ml, 酱油 2ml) 麦冬无花果老鸭汤(麦冬 5g, 无花果 30g, 去皮老鸭 100g, *姜片 10g)
晚餐	薏米饭(*薏米 20g, 大米 60g) 清炒西兰花(西兰花 150g, 胡萝卜 50g, 蒜米 10g) 鸡丝芦笋(鸡胸肉丝 50g, 芦笋 100g, 蒜米 10g, 姜片 10g) 裙带菜鸡蛋豆腐汤(干裙带菜 10g, 鸡蛋 1 个, 豆腐 100g, *姜片 10g)
油、盐	全天总用量: 油 25g, 盐 3g
<b>夏季食谱 1</b>	
早餐	荷叶粥(*荷叶 8g, *莲子 5 粒, 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 25g, 大米 70g) 黑豆陈皮鲫鱼汤(黑豆 10g, 陈皮 8g, 鲫鱼 100g) 茶树菇炒里脊(茶树菇 100g, 猪里脊 35g) 蒜蓉丝瓜(丝瓜 200g, 蒜米适量)
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, 大排骨 80g) 莲藕海带焖鸭(莲藕 65g, 海带 50g, 老鸭(去皮)肉 30g) 清炒芥蓝(芥蓝 200g)
油、盐	全天总用量: 油 19.5ml, 盐 3.2g
<b>夏季食谱 2</b>	
早餐	绞股蓝燕麦粥(绞股蓝 6g, 燕麦 80g) 紫苏炒蛋(*紫苏 30g, 鸡蛋 50g) 秋葵蛭子(秋葵 75g, 蛭子肉 40g) 低脂牛奶(200ml)
中餐	红米饭(红米 30g, 大米 70g) 五指毛桃茯苓鸡汤(五指毛桃 10g, *茯苓 10g, 去皮土鸡 100g) 佛手瓜炒肉(佛手瓜 100g, 瘦猪肉 50g) 白菜虾皮(白菜 250g, 虾皮 4.5g)
晚餐	荞麦饭(荞麦 10g, 大米 30g) 粉葛赤小豆薏米排骨汤(粉葛 100g, 赤小豆 15g, *薏米 10g, 大排骨 100g) 木耳蒸鱼片(*湿木耳 100g, 鱼肉 50g)



	清炒南瓜藤(南瓜藤 200g)
油、盐	全天总用量: 油 19ml, 盐 2.6g
<b>夏季食谱 3</b>	
早餐	红枣小米糕(去核*红枣 3颗, 小米(研磨) 70g, 酵母 2g) 牛奶红豆羹(牛奶 200ml, 红豆 15g) 花生芽炒肉丝(花生芽 60g, 瘦猪肉 30g) 水煮蛋(鸡蛋 50g)
中餐	糙米饭(糙米 35g, 大米 70g) 石斛老鸭汤(*石斛 10g, 老鸭(去皮) 100g, *姜 10g) 土豆茄条炖牛肉(土豆 75g, 茄子 75g, 牛肉 65g) 清炒红苋菜(红苋菜 200g)
晚餐	黑米饭(黑米 20g, 大米 60g) 金耳瘦肉汤(金耳(干) 10g, 猪瘦肉 50g) 彩椒茭白豆丝(青红椒 75g, 茭白 50g, 豆腐丝 45g) 素炒苦瓜(苦瓜 200g)
油、盐	全天总用量: 油 21ml, 盐 4.1g
<b>秋季食谱 1</b>	
早餐	芭蕉煮鹌蛋(芭蕉 50g, 鹌鹑蛋 10个, 白糖 3g) 黑芝麻山药羹(*黑芝麻 10g, *山药 50g, 白糖 5g) 牛奶 250ml
中餐	洋葱饭(洋葱 50g, 白米 75g) 菊花炒肉片(瘦猪肉 50g, *新鲜菊花瓣 30g) 玉米穗烧带子(玉竹 15g, 玉米果穗 50g, 带子肉 75g, 绍酒 3g, *姜 3g, 葱 3g) 上汤水东芥菜(水东芥菜 150g)
晚餐	红薯黑米饭(红薯 50g, 黑米 10g, 白米 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, 姜 2g, 葱 3g, 蒜 3g) 紫菜花枝苦瓜汤(紫菜 15g, 鲜花枝 75g, 苦瓜 50g, *姜 3g, 葱 3g, 蒜 3g)
油、盐	全天总用量: 油 12g, 盐 3g
<b>秋季食谱 2</b>	
早餐	茯苓黄芪粥(*茯苓 10g, *黄芪 10g, 大米 35g) 扁豆大枣包(*白扁豆 15g, *大枣 5枚, 面粉 35g, 白糖 3g) 水煮鸡蛋 1个
中餐	苡仁饭(*薏苡仁 20g, 大米 70g) 草决明党参蒸鳗鱼(鳗鱼 75g, *党参 5g, *草决明 5g, *姜 3g, 葱 3g, 蒜 3g) 西芹豆芽炒百合肉丝(西芹 80g, 豆芽 80g, *百合 80g, 瘦肉丝 25g) 蚌须汤(蚌肉 25g, 玉米须 15g, 黄蘑干 30g, *姜 3g)
晚餐	淮山+红米饭(淮山 25g, 红米 25g, 白米 30g) 白切鸡(鸡肉 50g, *姜 3g, 葱 3g, 蒜 3g) 荷塘月色(莲藕 50g, 扁豆荚 75g, *黑木耳 30g, 红萝卜 75g, 蒜 3g)

	参枣牛展汤(牛腱子肉 50g, *当归 5g, *党参 5g, *红枣 2 颗)
油, 盐	全天总用量: 油 12g, 盐 3g
<b>秋季食谱 3</b>	
早餐	布拉鸡蛋肠粉(粘米粉 60g, 澄面 20g, 玉米淀粉 10g, 鸡蛋 1 个, 生菜 30g) 豆浆 250ml
中餐	赤小豆玉米饭(赤小豆 25g, 玉米 25g, 大米 100g) 决明五味炖乌鸡(乌鸡肉 90g, *决明子 5g, 五味子 5g, *姜 3g) 翡翠金豆(芥蓝 150g, *白果 20g, 核桃仁 10g, *黑木耳 30g) 杜仲枸杞猪肚汤(猪肚 25g, *杜仲叶 5g, *枸杞子 5g, *姜 3g)
晚餐	核桃虾仁炒米饭(核桃 10g, 虾仁 30, 白米 100g, 葱 5g) 炒瘦肉(瘦肉 50g, *姜 3g) 炒杂菇(口蘑 60g, 香菇 30g, 海鲜菇 30g, 胡萝卜 20g, 青黄椒 10g, 鸡肉丝 30g) 狗肝菜汤(狗肝菜 100g, 红枣 2 颗)
油, 盐	全天总用量: 油 15g, 盐 3g
<b>冬季食谱 1</b>	
早餐	芹菜金茶花瘦肉粥(芹菜 10g, 金茶花 10g, 瘦肉 25g, 大米 50g) 桂花糕(桂花 10g, 糯米粉 20g, 白砂糖 10g) 虾皮蒸蛋(虾皮 5g, 鸡蛋 50g)
中餐	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, 瘦肉 35g, 鱼肉 10g, 油条 5g) 紫米饭(紫米 50g, 大米 50g) 姜黄木瓜豆芽冬蚬子汤(*姜黄 10g, 木瓜 10g, 黄豆芽 35g, 冬蚬子 30g)
晚餐	炒白银耳凤尾菇(白银耳 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) 红枣西洋菜老母鸡汤(*红枣 5g, 西洋菜 40g, 老母鸡 25g)
油、盐	全天总用量: 油 20g, 盐 3g
<b>冬季食谱 2</b>	
早餐	牛奶五色藜麦粥(牛奶 100g, 五色藜麦 50g) 腐竹凉薯黑木耳粘米糍粑(腐竹 20g, 凉薯 20g, *黑木耳 30g, 粘米粉 50g) 核桃花生豆浆(核桃 5g, 花生 5g, 豆浆 100g)
中餐	炒金针菇韭菜(金针菇 40g, 韭菜 60g) 莲藕香菇葱白瘦肉丸子(莲藕 15g, 香菇 20g, 瘦肉 20g, 葱白 10g) 桂林米粉(米粉 180g, 五花肉 10g, 牛腱子肉 20g, 鸡蛋 50g, 黄豆 10g) 枸杞炖田鸡(*枸杞子 5g, 田鸡 20g)
晚餐	素炒圆白菜菠萝(圆白菜 10g, 菠萝 30g) 芡实萝卜炖羊肉(*芡实 5g, 萝卜 10g, 羊肉 25g)

	西红柿百合土豆 (西红柿 20g, *百合 5g, 土豆 300g) 当归乳鸽汤 (*当归 5g, 乳鸽 25g)
油、盐	全天总用量: 油 20g, 盐 3g
<b>冬季食谱 3</b>	
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 150g, 圣女果 20g)
中餐	冬笋口蘑荷兰豆 (冬笋 20g, 口蘑 20g, 荷兰豆 30g) 彩椒腰花 (青椒 20g, 红椒 20g, 猪腰子 30g, 大葱 10g, 黄酒 10g) 五色糯米饭 (130g) 顺德醉鹅 (蒜 10g, *姜 10g, 洋葱 30g, 冬瓜 30g, 鹅肉 80g, 红米酒 15g)
晚餐	干煸白花菜 (白花菜 50g, 大蒜 5g) 橘子豆腐焖灵马鲛鱼 (橘子 5g, 豆腐 40g, 灵马鲛鱼 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, 瘦肉 15g, *大枣 10g, *薏米 10g, *姜 5g, 葱 5g)
油、盐	全天总用量: 油 20g, 盐 3g
<p>注: 1. 本食谱可提供能量 1600~2000kcal, 全天钠&lt;2000mg, 钾&gt;2500mg。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质: 党参、黄芪、红枣、罗汉果、紫苏、茯苓、火麻仁、荷叶、薏米 (薏苡仁)、链子、马齿苋、石斛、黑木耳、杜仲叶、山药、菊花、姜、白扁豆、百合、当归、决明子、白果、天麻、槐花、枸杞子、芡实、黑芝麻。</p>	

## 附录 4

# 不同证型食养方举例

食养方建议在医生或营养指导人员的指导下使用。

### 一、肝火上炎证

(一) 芹菜粳米瘦肉粥。芹菜 50g，洗净切碎，粳米 50~100g，瘦肉末 50g，同煮为粥，每日早晚服食用。

(二) 枸杞菊花决明饮。枸杞子 10g，菊花 10g，决明子 15g（打碎），冰糖适量。三药同煮，去渣取汁，调入冰糖，代茶饮。

### 二、痰湿内阻证

(一) 橘皮饭。橘皮 10g，洗干净表面的灰尘，剪成小条，同粳米 150g 煮饭，每日晚餐食用。

(二) 雪羹汤。荸荠、海蜇头各 100~200g，煮汤，每日分 2~3 次服用。

### 三、瘀血内阻证

(一) 山楂粥。生山楂 20 枚，粳米 100g，红糖 10g。制法：生山楂去核打碎，冲洗干净，与粳米一起放入锅中，加入清水熬制成粥，调以红糖进食。

(二) 归芪蒸鸡。鸡 1 只，黄芪、当归各 30g。鸡宰杀后去毛及内脏，将黄芪、当归塞入鸡腹内，加适量葱、盐、味精，隔水蒸至鸡肉熟烂即可。佐餐，食鸡肉饮汤，分次食完。

### 四、阴虚阳亢证

(一) 苦丁茶。苦丁茶 15g、菊花 10g，冰糖少许，开水冲泡，代茶饮，每日一剂。

(二) 百合银耳雪梨羹。百合 30g，银耳 30g，雪梨 50g，枸杞子 10g，冰糖适量，小火熬制为羹，每日 50~100g。

## 五、 肾精不足证

(一) 乌鸡菌汤。乌骨鸡 1 只，黑木耳、黑香菇各 30g，黑枸杞 15g，小火炖煮 1 小时，熬制浓汤，每日 1~2 次。

(二) 桑葚粥。桑葚、粳米各适量，煮成粥，可早晚 2 次分服。

## 六、 气血两虚证

(一) 莲子百合红枣羹。莲子 50g，百合 50g，红枣 20 枚，糯米 100g，加适量水同煮，成粥后加入冰糖适量，每次 1 碗，每日 1 ~ 2 次。

(二) 黄芪当归鲫鱼汤。黄芪 50g，当归 15g，鲫鱼 250~400g，生姜 3 片，精盐、味精各适量。除去鲫鱼鳞和内脏，洗净切块，同黄芪、当归、生姜、精盐共煮熟烂，加味精调味即成。

## 七、 冲任失调证

(一) 当归羊肉萝卜汤。当归 50g，羊肉 500g，白萝卜 100g，生姜 50g，小火熬制成浓汤，每日 1~2 次。

(二) 阿胶鸡蛋汤。鸡蛋 2 个，阿胶 10g，食盐 1g，清水 300ml。用清水加热化开阿胶，然后打入鸡蛋，把蛋液和阿胶搅拌均匀，加热煮成蛋花汤，出锅前加食盐调味即可食用。

## 附录 5

# 高血压水平分级

表 1 血压水平分类和定义

分类	SBP (mmHg)	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 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

# 编制说明

### 一、编制目标和适宜人群

为预防和控制我国人群高血压的发生发展，提高居民营养健康水平，大力发展传统食养服务，充分发挥食药物质、新食品原料等功效和作用，根据《国民营养计划（2017—2030年）》以及《健康中国行动（2019—2030年）》要求，制定本指南。本指南以食养为基础，采用现代营养学理论和证据，结合我国传统中医的理念和调养方案，设计具有多学科优势互补的高血压患者食养原则和食谱示例。

本指南编制目标为研究制定适用于以预防和辅助治疗为目的的高血压患者的食养指南和饮食套餐，并通过科普宣教积极推广，不断提升目标人群的健康状况，减少疾病负担，推进健康中国建设。

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）本指南制定膳食营养方案；同时使用者应在医师或营养师的指导下，根据患者具体情况设计个体化营养管理方案。

### 二、编制工作概况和依据

2022年4月，接到国民营养健康指导委员会办公室关于编制食养指南相关工作指示后，即开始整理材料、组建专家队伍和起草工作思路；2022年6月21日，参加由国家卫生

健康委食品司组织召开的“营养健康相关指南编制工作方案研讨会”，汇报了高血压食养指南起草工作思路，并听取了大会意见，会后组建起草专家组联络网，并进一步起草编制工作方案。6月28日，参加国家卫生健康委食品司召开的“食养指南工作方案审定会”，讨论食养健康指南编制工作方案及指南编制框架，全面了解食养指南编制要求，形成工作计划和起草专家组新名单。

2022年7月~8月，起草组检索文献、起草初稿。2022年7月20日，中国疾病预防控制中心营养与健康所召开高血压食养指南编写研讨会，会议由丁钢强所长主持，30名起草专家通过线上、线下参加会议，讨论指南工作方案、指南框架及任务分工，各位专家对指南起草思路进一步讨论和商定。按照七大地理分区组建食谱示例编制小组，根据各地区起草专家数量进行专家团队扩充（华中地区食谱制定组补充起草专家1名），并多次组织组内会议，对于食养指南的文本结构、高血压证型分类、食谱格式体例等主要问题进行讨论。经过充分讨论，起草组分成西医膳食营养、中医食养原则和建议、各地区食谱示例三个小组，其中西医膳食营养小组由刘爱玲负责，丁彩翠执笔，中医食养原则和建议由王宜负责审核，董国菊和周海哲执笔，各地区食谱示例小组按照七大地理分区分组，分别由郭瑞芳（东北）、周海哲和李砚明（西北）、马玉霞和廖小军（华北）、章荣华和赖善榕（华东）、杨雪锋（华中）、赵勇、汪思顺和许红霞（西南）、吴伦清（华南）负责。经过查阅大量材料，8月初形成初稿，



之后进行多次讨论，由国家食品安全风险评估中心（韩宏伟等）提供“食药物质”名单供参考补充，由中国疾病预防控制中心营养与健康所（食养指南秘书组）进行通稿，于8月中旬完成完整版指南初稿。

2022年8月23日，起草组赴国家卫健委食品司交流指南初稿，与其他3个食养指南进行体例、格式、文字等方面的一致性讨论。会后按会议指示对指南进一步完善与规范，本指南各小组进行进一步修改，尤其是各地区食谱进行内容的进一步补充。修改和通稿后，于9月8日完成修订稿上交卫健委食品司。

2022年9月15日，国家卫健委食品司组织召开食养指南编制工作第二次推进会，进一步聚焦指南体例、内容，会后起草组根据会议要求对指南进行修改完善，形成指南修订稿。

9月底，国家卫健委食品司在全国范围内组织第一轮征求意见，经过专家讨论后形成修订稿，并于10月9日上交食品司。

10月初，国家卫健委食品司对拟一同发布的4项指南进行通稿，经过专家讨论后进一步修改，并于10月18日上交食品司。

本《指南》参考国内外法规、指南、标准和有关文献资料，结合行业实际情况和专家意见，从客观、逻辑、广泛的角度确定指南体系框架，并逐一对指南内容进行反复的专家论证。

与本指南相关的指南、标准主要有：《中国居民膳食指南（2022）》、《高血压患者膳食指导》（WS/T430-2013）、《中国高血压防治指南（2018年修订版）》、《高血压中医诊疗指南》、《中国人群身体活动指南（2021）》、《International Society of Hypertension Writing Group (ISH) statement on management of hypertension》（WHO2003）、《Prevention of Cardiovascular Disease, Guidelines for assessment and management of cardiovascular risk》（WHO 2007）、《2007 Guidelines for the management of arterial hypertension》（欧洲高血压学会 ESH 2007）、《Japanese Society of Hypertension guidelines for the management of hypertension》（日本高血压学会 JSH2009）、《2004 Korean Hypertension Treatment Guideline and Its Perspective》（韩国 2004）等。凡上述指南、标准中已有相关规定的，本指南均予以参考。

### 三、国内外相关共识、指南和标准情况

经查询，全球许多国家、地区和组织机构均发布过高血压防治的膳食指南、规范或标准，包括中国卫生行业标准《高血压患者膳食指导》、《中国高血压临床实践指南》（2022年版）、《中国高血压防治指南（2018年修订版）》、《高血压中医诊疗指南》在内的多个指南和专家共识都强调日常膳食应低钠高钾，多吃含膳食纤维丰富的蔬果，少吃含高脂肪、高胆固醇的食物。

（一）盐/钠摄入量。中国、日本、韩国均在指南中明确钠的摄入限量，中国卫生行业标准《高血压患者膳食指导》（WS/T430）建议高血压患者每日食盐摄入量不超过 5g，钠不超过 2000mg。世界卫生组织 WHO、欧洲也分别建议不超过 5g，澳大利亚明确不超过 4g。

（二）钾摄入量。中国、日本指出要增加摄入量，中国建议每日钾超过 2500mg。美国指南指出日钾摄入量需超过 1.24g，加拿大指出需超过 80mmol。

（三）酒精摄入量。中国、日本、欧洲、WHO 均建议高血压患者不饮酒，尽量戒酒。

（四）蔬菜摄入量。各国指南均指出要增加蔬菜的摄入量，中国指出每天对蔬菜的摄入量至少在 500g 以上。

（五）水果摄入量。各国指南均指出要多吃水果，中国给出量化指标至少 200g。

（六）脂肪总能量摄入。中国、南非、德国和美国指出脂肪供能比不超过 30%，其中美国指出不超过 27%。

关于能量及营养素供给量、食物种类及数量等内容，可参考国内外相关指南性文件制定本指南，但这些指南性文件未涉及高血压患者的中医食养原则、食谱和食养方推荐以及食药物质的应用等。检索到有国内文献涉及中医食养建议、推荐食材、食养方等部分信息，但不同地区、不同季节食谱示例等信息比较少检索到。

#### 四、主要技术内容的说明

本《指南》内容主要围绕高血压的食养原则和建议，根据高血压的疾病特点和分型，给出了高血压膳食营养原则和建议、不同证型高血压患者的中医食养原则，并在附录中详细描述了高血压患者的食物选择、不同高血压证型的推荐食材和食养方举例，以及不同地域、不同季节的食谱示例，还给出了常见食物互换表等工具。其中，每个地区、每个季节至少列举了3天的食谱，分别按照不同能量需要进行设计，同时融合了食药物质和中医食养理念。

《中国高血压临床实践指南》2022年11月13日发布，针对高血压诊断界值等内容作出了重要调整。新版指南推荐将我国成人高血压的诊断界值由收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 下调至收缩压 $\geq 130\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 80\text{mmHg}$ 。但该指南发布后，高血压的诊断新标准尚存在一定争议，故本指南仍然采用《中国高血压防治指南》（2018年版）的高血压定义和分级标准。本指南在发布之前将密切关注相关动向，如有需要，再随之更新。

#### （一）相关指南参考。

《中国高血压防治指南》于2018年发布，上一版是2010年发布的。2018年中国高血压防治指南修订参考了世界卫生组织、中华医学会指南制订流程，对指南重要内容、证据级别及推荐类型进行了评估。该指南提出了生活方式干预的7项措施，其中4项与膳食有关。这7条措施如下：

1. 减少钠盐摄入，每人每日食盐摄入量逐步降至5g以下；增加钾摄入。

2. 合理膳食，平衡膳食。
3. 控制体重，使体质指数(BMI) $<24\text{kg}/\text{m}^2$ ；男性腰围 $<85\text{cm}$ ，女性腰围 $<80\text{cm}$ 。
4. 不吸烟，彻底戒烟，避免被动吸烟。
5. 不饮或限制饮酒。
6. 增加运动，每周4~7次中等强度身体活动，每次持续30~60分钟。
7. 减轻精神压力，保持心理平衡。

《高血压患者膳食指导》(WS/T430-2013)指出，原发性高血压患者(无并发症)的膳食指导原则为：每天的进食量要适当，以保持适宜的体重(体质指数BMI为 $18.5\sim 23.9\text{kg}/\text{m}^2$ )。每日食盐摄入量不超过5g，推荐低盐膳食和高钾膳食，适当增加钙和镁的摄入量，戒酒，每天摄入充足的膳食纤维和维生素。在食物的选择上，遵循食物多样化及平衡膳食的原则，尽量减少富含油脂和精制糖的食物，限量食用烹调油。在饮食习惯上，进食应有规律，不宜进食过饱，也不遗漏餐。

2022年《中国居民膳食指南》发布，在《中国居民膳食指南》(2016)基础上，结合我国居民膳食消费和营养状况的实际情况，对各类人群，包括有健康风险的人群提出健康膳食准则。与《中国高血压防治指南》(2018版，起草于2015年)和《高血压患者膳食指导》(WS/T430-2013)同时期的《中国居民膳食指南》(2006)相比较，有了较大的更新。

## （二）本指南食养要点。

基于国际国内对于高血压诊治指南和专家共识，本指南对于高血压患者的食养要点，提出如下 5 条：

### 1. 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，少吃高盐和油炸食品。

### 2. 合理膳食，科学食养。

合理膳食。平衡膳食应由五大类食物组成。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。

科学食养。应针对高血压的不同证型给予相应的饮食。不同证型高血压患者的推荐食药物质见附录 1，不同证型食养方举例见附录 4。

### 3. 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 ~ 23.9 kg/m<sup>2</sup>（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患者减重。控制体重，包括控制能量摄入和增加身体活动。

#### 4. 戒烟限酒，心理平衡。

不吸烟，彻底戒烟，避免被动吸烟。不饮或限制饮酒。减轻精神压力，保持心理平衡。规律作息，保证夜间充足睡眠，不熬夜。

#### 5. 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（分级见附录5）进行随诊。

#### 3种膳食模式推荐：

1. 得舒饮食（Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH）。DASH饮食富含新鲜蔬菜、水果、低脂（或脱脂）乳制品、禽肉、鱼、大豆和坚果以及全谷物，少糖、含糖饮料和红肉，其饱和脂肪和胆固醇水平低，富含钾镁钙等矿物质、优质蛋白质和纤维素。

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饮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，CHH-Diet减少钠摄入，同时减少了脂肪，增加了蛋白质、碳水化合物、钾、镁、钙和膳食纤维。CHH-Diet

开发了鲁菜、淮扬菜、粤菜、川菜 4 个版本的食谱，与当地常规膳食相比，CHH-Diet 可降低 SBP 和 DBP。

关于中医食养：

《高血压中医诊疗指南》指出高血压病的发生主要缘于七情六欲过度、饮食劳伤及年老体衰，病位在心、肝、脾、肾，病性有实有虚，也有虚实夹杂者。并提出了 7 种证型：肝火上炎证、痰湿内阻证、瘀血内阻证、阴虚阳亢证、肾精不足证、气血两虚证和冲任失调证。

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。

国内文献《老年高血压的中西医营养治疗》（刘钰）、《辨证饮食调护对高血压患者生存质量的影响》（吴萍等）对其中几种证型高血压给了食养建议，本指南经过多轮专家讨论和进一步完善，给出了7种证型的中医食养原则：

1. 肝火上炎证：饮食以清淡为主，平肝潜阳。
2. 痰湿内阻证：饮食以清淡易消化、少食多餐为主，健脾运湿。
3. 瘀血内阻证：饮食以清淡、温平为主，活血通络。
4. 阴虚阳亢证：饮食以清淡、养阴生津为主，滋阴潜阳。
5. 肾精不足证：饮食以偏温补为主，补益肝肾。
6. 气血两虚证：饮食以少食多餐、细软滋补为主，补益气血。
7. 冲任失调证：饮食以清淡、富含营养为主，调和冲任。

关于不同地区食谱示例：

附录3参考不同地区饮食实践，融合食药物质、传统医学食养方案，经过专家讨论优化，给出了七大地区四季食谱示例，指南食谱使用者可根据食养原则和建议、食物互换法，结合自身情况自行搭配。

## 五、参考文献

1. 国家卫生健康委疾病预防控制局. 中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）[M]. 北京：人民卫生出版社，2021.

2. Wang Z, Chen Z, Zhang L, et al. Status of hypertension in China: results from the China hypertension survey, 2012–2015[ J]. *Circulation*, 2018, 137(22): 2344–2356.
3. 《中国心血管健康与疾病报告》编写组. 《中国心血管健康与疾病报告 2020》概述[J]. *中国心血管病研究*, 2021, 19(7): 582–590.
4. Lewington S, Clarke R, Qizilbash N, et al. Age-specific relevance of usual blood pressure to vascular mortality: a meta-analysis of individual data for one million adults in 61 prospective studies. *Lancet*. 2002, 360(9349): 1903–13.
5. Lawes CM, Rodgers A, Bennett DA, et al. Blood pressure and cardiovascular disease in the Asia Pacific region. *J Hypertens*. 2003, 21(4): 707–16.
6. Xin X, He J, Frontini MG, et al. Effects of alcohol reduction on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Hypertension*. 2001, 38(5): 1112–7.
7. Pan Y, Cai W, Cheng Q, et al. Association between anxiety and hypertension: a systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2015, 11: 1121–30.
8. 2018 美国身体活动指南顾问委员会. 2018 美国身体活动指南科学证据报告 [M]. 赵文华, 李可基, 译. 北京: 人民卫生出版社, 2020.
9. 冯宝玉, 陈纪春, 李莹, 等. 中国成年人超重和肥胖与高血压发病关系的随访研究[J]. *中华流行病学杂志*, 2016, 37(5): 606–611.
10. Wang Z, Zeng X, Chen Z, et al. Association of visceral and total body fat with hypertension and prehypertension in a middle-aged Chinese population. *J Hypertens*. 2015, 33(8): 1555–62.
11. 中国高血压防治指南修订委员会, 高血压联盟(中国, 中华医学会心血管病学分会中国医师协会高血压专业委员会, 等. 中国高血压防治指南(2018 年修订版) [J]. *中国心血管杂志*, 2019, 24(1): 24–56.
12. 中华中医药学会. 高血压中医诊疗指南[J]. *中国中医药现代远程教育*, 2011, 9(23): 108–109.
13. 国家卫生和计划生育委员会. 高血压患者膳食指导. WS/T 430–2013.
14. 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2022). 人民卫生出版社. 2022.
15. Saneei P, Salehi-Abargouei A, Esmailzadeh A, et al. Influence of Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet on blood pressure:

- a systematic review and meta-analysis on randomized controlled trials. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2014 Dec; 24(12):1253-61.
16. Wang Y, Feng L, Zeng G, et al. Effects of Cuisine-Based Chinese Heart-Healthy Diet in Lowering Blood Pressure Among Adults in China: Multicenter, Single-Blind, Randomized, Parallel Controlled Feeding Trial. *Circulation*. 2022 Jul 26; 146(4): 303-315.
  17. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. *N Engl J Med*. 2018 Jun 21; 378(25): e34.
  18. Shikany JM, Safford MM, Bryan J, et al. Dietary Patterns and Mediterranean Diet Score and Hazard of Recurrent Coronary Heart Disease Events and All-Cause Mortality in the REGARDS Study. *J Am Heart Assoc*. 2018 Jul 12; 7(14): e008078.
  19. 吴萍,周义惠,樊丽英. 辨证饮食调护对高血压患者生存质量的影响[C]. // 中国转化医学和整合医学研讨会(广州站)论文综合刊. 2015.

## 六、编制人员

### 成人高血压食养指南起草组成员

姓名	单位	职务/职称
丁钢强	中国疾控中心营养与健康所（牵头）	所长/研究员
刘爱玲	中国疾控中心营养与健康所	室主任/研究员
丁彩翠	中国疾控中心营养与健康所（联络员）	副研究员
王 宜	中国中医科学院广安门医院食疗营养部	主任医师
董国菊	中国中医科学院西苑医院心血管科	主任医师
周海哲	陕西中医药大学公共卫生学院	教授
廖小军	中国农业大学食品科学与工程学院	教授
马玉霞	河北医科大学	教授
郭瑞芳	内蒙古自治区人民医院临床营养中心	主任医师
章荣华	浙江省疾病预防控制中心	主任医师
赖善榕	福建省疾病预防控制中心	主任医师
赵 勇	重庆医科大学	教授
许红霞	陆军军医大学大坪医院临床营养科	主任医师
汪思顺	贵州省疾病预防控制中心	主任医师
杨雪锋	华中科技大学同济医学院	教授
吴伦清	广西壮族自治区人民医院	副主任医师
李砚明	青海省疾病预防控制中心	主任
杨晓光	中国营养学会	副理事长/研究员
韩宏伟	国家食品安全风险评估中心	研究员
赵 栋	浙江省疾病预防控制中心	主管医师
殷继勇	中国疾控中心营养与健康所	研究员
袁 帆	中国疾控中心营养与健康所	助理研究员
樊永祥	国家食品安全风险评估中心	研究员
李建文	国家食品安全风险评估中心	研究员
梁 栋	国家食品安全风险评估中心	副研究员
王加启	农业农村部食物与营养发展研究所	所长
赵博雅	农业农村部食物与营养发展研究所	实习研究员
李立志	中国中医科学院西苑医院心血管科	主任医师

姓名	单位	职务/职称
吴敬	中国健康教育中心	研究员
曾平	北京医院老年医学研究所	主任医师
齐玉梅	天津第三医院	主任医师
吕圭源	浙江中医药大学药学院	教授
贺晓鸣	浙江中医药大学附属新华医院	主任医师
胡雯	四川大学华西医院营养科	主任医师
刘志荣	安徽省疾病预防控制中心	主任医师