

# 成人肌少症食养指南

## （2026 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）肌少症定义与分型.....	2
（二）中医对肌少症的认识及分型.....	2
三、食养原则和建议.....	3
（一）蛋白优质足量，三餐均衡分配.....	4
（二）增加营养密度，膳食细软好吸收.....	5
（三）按需补充营养，精准增加肌肉.....	6
（四）主动多元运动，加强抗阻锻炼.....	7
（五）调理脾胃为本，科学选用食药物质.....	8
（六）管控基础疾病，合理调整食养方案.....	8
（七）监测肌少风险，早筛早诊早干预.....	9
附录 1 肌少症的食物选择.....	11
一、肌少症人群的食物推荐.....	11
二、不同中医证型食药物质和食物推荐.....	12
附录 2 常见食物交换表.....	13
附录 3 不同地区不同季节食谱示例.....	18
一、东北地区.....	19
二、西北地区.....	26
三、华北地区.....	33
四、华东地区.....	41
五、华中地区.....	49
六、西南地区.....	56
七、华南地区.....	63
附录 4 不同中医证型食养方举例.....	70
附录 5 肌少症风险筛查、评估和诊断.....	77



# 成人肌少症食养指南

## 一、前言

肌少症是老龄化社会中日益显著且亟待解决的公共健康问题之一，是一种增龄性全身肌肉疾病，其核心特征为肌肉量和肌肉力量进行性衰退。肌少症起病隐匿且渐行加重，会显著增加多种不良临床结局的发生风险，包括老年人跌倒、衰弱和住院等。

近年来，中国人群肌少症的调查结果显示，60岁及以上的老年人肌少症患病率为5.7%-23.9%，随年龄增长患病率显著增加。不同地区的患病率存在明显差异，社区人群患病率低于医院和养老院，农村显著高于城镇。随着我国人口老龄化程度不断加深，肌少症人数将持续攀升，给公共卫生支出带来巨大压力。因此，早期发现和有效防控，对落实“健康老龄化”战略、实现“健康中国2030”目标具有至关重要的意义。

肌少症的发生发展涉及多方面因素。首先，年龄相关的生理变化是肌少症的主要病因和驱动因素。随着年龄增加，人体各器官功能衰退、激素水平改变，导致运动能力下降以及肌肉量和肌肉力量丢失。其次，不良生活方式是重要风险因素，包括膳食中能量和/或蛋白质摄入不足、久坐、长期酗酒吸烟等。此外，急慢性疾病，如手术、恶性肿瘤、内分泌疾病、多器官衰竭以及某些治疗药物等均可增加肌少症发生风险。

为预防和控制我国成人肌少症的发生发展，促进成人肌少症人群改善饮食习惯和营养健康状况，根据《国民营养计划（2017—2030年）》《健康中国行动（2019—2030年）》要

求，发展传统食养服务，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，提出肌少症人群食养基本原则和方案。本指南主要面向成人肌少症人群的日常食养，并为基层卫生工作者（包括营养指导人员）提供参考。

## 二、疾病特点与分型

### （一）肌少症定义与分型。

肌少症又称肌肉衰减综合征，是一种主要与年龄相关且受不良生活方式和疾病影响，导致的进行性骨骼肌量减少、肌肉力量下降和/或肌肉功能减退的综合征。肌少症已纳入国际疾病分类编码（ICD）作为一个独立的疾病。

肌少症按病因可分为原发性肌少症（即增龄性肌少症）和继发性肌少症（常由各系统疾病引发的肌少症，如糖尿病、肥胖、肿瘤、肾功能不全等）。按肌少症起病缓急以6个月为时间切点分为急性肌少症（通常与急性疾病、手术、创伤或烧伤等损伤相关）和慢性肌少症。

### （二）中医对肌少症的认识及分型。

肌少症归属于中医学“痿证”“虚劳”“羸瘦”等范畴。临床主要表现为肌肉痿废不用，肢体酸软乏力，形体消瘦等。中医学认为肌少症的发生与年老体弱、饮食不节、劳逸失常等有关，其病位在肌肉，与脾、肾、肝三脏密切相关。肌少症的主要病因病机为脾失健运或肝肾不足，致生化乏源，精血亏虚。常见辨证分型和临床表现如下：

**脾胃虚弱证。**以神疲乏力，肌肉痿废不用为主症。兼见面色无华，食欲不振，便溏或久泻不止，舌质淡，脉细弱无力。

**肝肾不足证。**以腰酸腿软，肌肉痿废不用为主症。兼见头晕目眩，乏力不能持重，大便排出无力，小便频数或清长，舌红少苔，脉细数。

**脾胃湿热证。**以肢体困重，活动不利，肌肉力量减退为主症。兼见渴不多饮，便溏不爽，呕恶纳呆，脘腹胀满，舌苔黄或黄腻，脉滑或数。

### **三、食养原则和建议**

基于营养学、老年医学、食品科学、中医学理论、运动医学以及最新的文献证据，对肌少症人群的日常食养提出 7 条原则和建议。

- （一）蛋白优质足量，三餐均衡分配；
- （二）增加营养密度，膳食细软好吸收；
- （三）按需补充营养，精准增加肌肉；
- （四）主动多元运动，加强抗阻锻炼；
- （五）调理脾胃为本，科学选用食药物质；
- （六）管控基础疾病，合理调整食养方案；
- （七）监测肌少风险，早筛早诊早干预。

# 成人肌少症食养原则和建议



对于由糖尿病、肥胖、慢性肾脏病、肿瘤等疾病导致的继发性肌少症，亦可参考本指南的食养建议，在医师和营养专业人员的指导下，根据患者的具体情况进行个性化调整。

## （一）蛋白优质足量，三餐均衡分配。

为了维护肌肉量和身体功能，需要增加蛋白质摄入量以保证肌肉蛋白质合成。《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》，65岁及以上老年人的蛋白质推荐摄入量每天每公斤体重为1.17g。针对肾功能正常的肌少症人群，建议蛋白质摄入量为每天每公斤体重1.2-1.5g，以满足肌肉合成代谢需求。

蛋白质的质量与三餐均衡分配对于保护骨骼肌十分重要。优质蛋白质，包括动物性蛋白质和大豆蛋白质，对肌肉合成尤为重要。成人肌少症者不论每天目标能量和蛋白质水平如何，优质蛋白摄入占总蛋白质比例尽可能达到60%以上。鼓励多吃鱼虾、禽畜瘦肉、蛋、奶、大豆及豆制品等富含优质蛋白的食



物，建议：鱼虾类每周 300-500g，鸡蛋保证每天 1 个，奶每天 300-500mL 或相当量的奶制品，大豆每周 105g 或相当量豆制品，畜禽瘦肉每周 300-500g。每餐 20-25g 蛋白质摄入能最大化促进肌肉蛋白合成，超过该量蛋白质可能会被氧化或转化为尿素、有机酸等其他物质排出体外。因此，三餐均衡分配蛋白质的摄入，更有利于蛋白质的合成和利用，提高四肢骨骼肌量。

## （二）增加营养密度，膳食细软好吸收。

大多数肌少症的老年人同时存在营养风险或合并营养不良。膳食多样化是确保营养素充足和均衡的基础，选择高营养密度食物能在摄入同等能量水平下获得更多的营养素。这两者结合可有效满足肌少症的特殊营养需求。

在食物选择上，应优先考虑高营养密度的食材。高蛋白质营养密度的食物以鱼虾、禽畜瘦肉、蛋、奶等动物性食品和大豆制品为主。高维生素矿物质营养密度的食物包括全谷物、深色蔬菜水果和坚果，动物肝脏则既能提供高能量，又富含维生素和矿物质。应避免精制糖、酒精以及超加工食品等低营养密度食物的摄入。

老年肌少症常伴有咀嚼和/或吞咽困难、消化吸收功能减退等问题。可以通过改良食物质构技术，如匀浆、增稠或酶解等，处理肉类或蔬菜类食材，以降低咀嚼难度和提升吞咽安全性。某些发酵食品如发面馒头、酸奶、纳豆等更容易消化，适合消化吸收功能退化的老年人食用。可使用含一种或多种宏量营养素、微量营养素等的配方食品，例如向牛奶中添加全营养配方粉或乳清蛋白粉，以提高膳食营养密度。

素食人群容易缺乏优质蛋白、维生素 D、n-3 脂肪酸、维生素 B<sub>12</sub> 等，更容易患肌少症。应多摄入蛋类、奶及奶制品、菌菇类食品、大豆及豆制品，同时尽可能多选用发酵豆制品。

### （三）按需补充营养，精准增加肌肉。

肌少症的防治应以全面均衡的膳食为基础。当肌少症患者进食量下降，无法通过日常膳食获得充足能量（每天每公斤体重 25-30kcal）和/或足量蛋白质（每天每公斤体重 1.2-1.5g）时，应及时进行口服营养补充（ONS）。口服营养补充可选择优质蛋白粉、特殊膳食用食品（包括特殊医学用途全营养配方食品、肌少症全营养配方食品等）。口服营养补充可在两餐间或分次摄入，具体选择和用量建议咨询营养专业人员。由于乳清蛋白富含亮氨酸，易于消化吸收，建议膳食蛋白质摄入不足的肌少症患者每天补充 20-40g 乳清蛋白，全素食者可以补充大豆蛋白。

基于循证医学证据，肌少症人群可精准补充肌肉靶向营养素，以满足肌肉代谢的特殊需求。亮氨酸能有效促进肌肉蛋白质合成，补充富含亮氨酸的蛋白质（如乳清蛋白）能改善肌肉量、肌肉力量和身体活动能力。亮氨酸促进肌肉蛋白质合成的作用随年龄增长而下降，老年人每天补充 1.2-6.0g 亮氨酸耐受性良好，且可以显著改善肌肉量和力量。 $\beta$ -羟基- $\beta$ -甲基丁酸钙（CaHMB）作为亮氨酸的活性代谢产物，可通过促进蛋白质合成及抑制蛋白质分解来改善肌肉量和力量。推荐 CaHMB 每天食用量  $\leq 6.0$ g。维生素 D 能够改善慢性炎症，促进肌肉收缩，增加肌肉力量。建议维生素 D 缺乏/不足的老年肌少症者补充维生素 D，使血清 25-羟基维生素 D[25（OH）D] 水平  $\geq$

75nmol/L（或 $\geq 30\text{ng/mL}$ ）以确保充足，但同时不应超过150nmol/L（60ng/mL），避免出现血钙升高。

#### （四）主动多元运动，加强抗阻锻炼。

应减少静坐和/或卧床时间，增加日常身体活动量，重点加强抗阻运动，并结合有氧运动、平衡训练和柔韧性训练，形成多元协同的运动模式。抗阻运动是延缓肌少症的重要手段，有氧运动能提升心肺耐力，平衡训练降低跌倒风险，柔韧性训练则改善关节活动度。

抗阻运动通过克服外部阻力刺激肌肉蛋白质合成，直接增加肌肉量和增强肌肉力量，对于延缓肌少症的发展尤为重要。抗阻运动应逐步增加运动负荷，每周2-3次，每次30-60分钟，可使用弹力带、沙袋绑腿或哑铃，根据体重设定安全的重量阻力。有氧运动可选择步行、踏步、骑健身车、健身舞、五禽戏等，每周至少3次，每次30分钟以上，运动的同时应监测心率的变化，维持运动时的心率在极限心率（约为220减去年龄）的50%-80%。

平衡训练包括静态平衡（如三步势平衡、单腿站立等）和动态平衡（如起坐训练、行走训练、交叉踱步、八段锦、太极拳等）。每个静态动作从坚持10秒开始，逐渐增加至1-2分钟；动态平衡训练，每次10分钟。同时，每月累计至少进行2周的柔韧性训练（包括颈部、肩部、膝盖等关节部位），每次10分钟。

老年人群个体差异大，通常合并多种慢性疾病，为保障安全，应由专业人员对其进行健康状况和运动风险评估，制定个性化的运动方案。营养和运动联合可显著提高肌肉量、肌肉力

量和身体活动功能。

#### （五）调理脾胃为本，科学选用食药物质。

中医学认为“脾主运化水谷之精，以生养肌肉，故主肌肉。”强调脾胃通过运化水谷精微生成气血，为肌肉提供生长和功能维持所需的营养物质。如脾胃运化失职，饮食中的精微物质无法转化为肌肉所需营养，导致萎缩无力。因此，肌少症的食养原则以调理脾胃为根本，在促进脾胃功能健康的基础上，以补益气血，健脾生肌为核心治疗机制，依据不同中医证型辨证施膳。

科学选择食药物质。对应脾胃虚弱证、肝肾不足证和脾胃湿热证分别选用健脾益气类、补益肝肾类和清利湿热类食药物质。健脾益气类可选择山药、大枣、龙眼肉、茯苓、黄芪、党参等；补益肝肾类可选择山茱萸、肉苁蓉（荒漠）、阿胶、枸杞、桑椹等；清利湿热类可选择白扁豆、赤小豆、薏苡仁等。食药物质与相应食材合理搭配，推进食养方法和日常膳食的结合，以达到改善肌少症、促进肌肉健康的目的。

有饮食禁忌的慢性病人群，使用食药物质前，建议咨询专业医务人员。根据个人体质和健康状况，合理选择物质种类和用量。避免长期大量使用单一物质，以防引发身体不适。

#### （六）管控基础疾病，合理调整食养方案。

老年肌少症人群往往合并多种基础疾病，并与肌少症相互影响，形成恶性循环。实现有效干预的关键在于规范治疗相关疾病的同时，提供个性化食养指导。此外，为确保干预效果，应定期监测营养状况和基础疾病，根据病情变化及时调整食养方案，并通过加强营养教育提升患者的自我管理能力。

老年人常伴疾病急性发作，如感染、急性呼吸系统事件和心血管事件，加速肌肉流失和功能丧失。因此，对肌少症发生急性事件的患者，应着重于疾病急性期的营养诊疗。

合并肥胖的肌少症患者应控制总能量，推荐低脂高蛋白高膳食纤维膳食，如富含少油或无油烹饪的禽畜瘦肉、鱼虾、大豆及豆制品等的膳食，并增加蔬果摄入以控制体重，维持肌肉量。

合并糖尿病的肌少症患者应优先选择低血糖生成指数主食，并保证足量蛋白质摄入以维持肌肉量。

合并慢性肾脏病的肌少症患者应根据肾功能状况，计算能量和蛋白质的摄入量，选择优质蛋白为主。

合并肿瘤的肌少症患者应摄入充足能量、蛋白质及抗炎、抗氧化食物，提升免疫力。

#### （七）监测肌少风险，早筛早诊早干预。

肌少症发病隐匿，肌肉量 30 岁左右达到峰值，之后随年龄增长肌肉流失逐渐加速。因此，肌少症的防控应关口前移，在肌肉量达到峰值之前做好储备。

提倡早筛早诊早干预，主动保护肌肉健康，建议老年人每年进行一次肌少症筛查评估。筛查内容主要包括握力检测、小腿围测量、肌少症筛查 5 项评分量表（SARC-F）、6 米步速和/或 5 次起坐时间等（附录 5）。此外，还应包括对日常活动能力的评估，如行走速度、爬楼梯能力等，以及营养状况的评估，如膳食摄入、体重变化等，如有条件还应监测机体维生素 D 水平。通过定期筛查评估，及时发现肌少症风险，尽早诊断并及时治疗，以有效降低因肌少症引起的跌倒、骨折、生活质量

下降等风险。

对于肌少症高风险人群（如高龄、低体质指数、低身体活动水平、营养不良、绝经期女性、合并慢性疾病）和已经确诊肌少症的患者，筛查评估频率应提高至每三个月至半年一次，以便及时掌握病情变化，调整食养方案。

## 附录 1

# 肌少症的食物选择

## 一、肌少症人群的食物推荐

肌少症人群应保证充足的蛋白质摄入,尤其关注富含优质蛋白的肉鱼奶蛋类动物性食物和大豆及制品的进食量,见表 1.1。

当膳食能量和蛋白质等营养成分摄入不足时,可额外服用口服营养补充食品,见表 1.2。

表 1.1 肌少症人群推荐的蛋白质食物来源种类及名单

类别	品种	推荐摄入量(以可食部计)
畜肉	猪肉、牛肉、羊肉、驴肉、兔肉等	每周 300-500g
禽肉	鸡肉、鸭肉、鹅肉、鸽子肉等	
水产品	鱼肉、虾肉、蟹肉、贝肉、软体动物等	每周 2 次或每周 300-500g
蛋类	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等	每天 1 个鸡蛋或相当量的蛋类,或每周 300-500g
奶及奶制品	奶酪、液态奶、酸奶、奶粉等	每天 300-500mL 液态乳或相当量的乳制品
大豆及制品	黄豆、黑豆、青豆、豆腐、其他豆制品等	每周约 105g 大豆或等量大豆制成的豆制品

表 1.2 口服营养补充食品名单

类别	举例	备注
蛋白粉类	乳清蛋白粉或其水解蛋白(含蛋白质 70%以上),大豆分离蛋白或其水解蛋白(含蛋白质 70%以上)等	1. 乳清蛋白粉建议用 40℃ 以下温水溶解; 2. 食用方法请咨询专业医务人员。
特殊膳食用食品	特殊医学用途配方食品(全营养)、运动营养食品(代餐)等	
其他靶向营养成分	亮氨酸、 $\beta$ -羟基- $\beta$ -甲基丁酸钙(CaHMB)、维生素 D 等	

## 二、不同中医证型食药物质和食物推荐

表 1.3 肌少症不同中医证型食药物质推荐

中医证型	食药物质	备注
脾胃虚弱证	山药、大枣、甘草、白扁豆、龙眼肉（桂圆）、茯苓、枸杞、党参、莲子、黄芪、蜂蜜、橘皮（陈皮）	1. 在限定使用范围和剂量内作为食药物质； 2. 食用方法请咨询专业医务人员。
肝肾不足证	山药、山茱萸、肉苁蓉（荒漠）、阿胶、杜仲叶、枸杞子、桑椹、黄精、熟地	
脾胃湿热证	白扁豆、赤小豆、芡实、茯苓、薏苡仁	

表 1.4 “补气健脾”类食物举例

食物分类	食物名称
谷薯类	粳米、糯米、小米、黄米、大麦、小麦、荞麦、玉米、山药、马铃薯
奶豆类	牛奶、豆腐
蔬菜类	韭菜、香菜、藕、白萝卜、辣椒、南瓜、卷心菜、芋头、扁豆、胡萝卜、香菇
水果类	酸枣、葡萄、桑椹、芒果、柚、木瓜、无花果、大枣
坚果种子类	黑芝麻、榛子、栗子
畜禽水产类	鸡肉、牛肉、黄鳝、猪肚、鸭肉、鹅肉、鹌鹑、青鱼、鲢鱼、鲫鱼、鲤鱼
调味类	葱、姜、蒜、胡椒、食盐



## 附录 2

# 常见食物交换表

表 2.1-2.10 根据不同类别食物的营养特点，列举了同等蛋白质水平的食物换算量，使用者可参考食物交换表和附录 3 的食谱示例，按同类食物以及对应蛋白质的量进行替换。表中的食物量为实际食物的重量，包含不可食部分。

表 2.1 含 10 克蛋白质的畜肉类食物交换表

食物名称	食物量 (g)	能量 (kcal)	能量 (kJ)
猪瘦肉	50	72	300
五花肉	90	241	996
猪大排、猪小排（带骨）	90	160	670
猪心	60	69	289
猪肚	70	74	309
猪肝	50	63	266
瘦牛肉	50	53	222
牛腩	60	199	825
瘦羊肉	50	59	247
驴肉	45	52	218
兔肉	50	51	214

表 2.2 含 10 克蛋白质的禽肉类食物交换表

食物名称	食物量 (g)	能量 (kcal)	能量 (kJ)
鸡胸肉	40	47	200
鸡腿（带骨）	65	70	293
鸡翅（带骨）	75	105	436
鸡心	60	103	430
鸡肝	60	73	304
鸡胗	50	59	249
鸭胸肉	65	59	246
鸭肫	60	51	217

鸽子（带骨）	150	122	509
--------	-----	-----	-----

表 2.3 含 10 克蛋白质的鱼类食物交换表

食物名称	食物量（g）	能量（kcal）	能量（kJ）
河鱼			
草鱼、鲤鱼、鳙鱼、鲫鱼、罗非鱼（带骨刺）	100	66	276
鲢鱼、鳊鱼（带骨刺）	90	60	252
鳊鱼/桂鱼（带骨刺）	80	57	241
黄鳝/鳝鱼（带骨刺）	85	48	203
武昌鱼（带骨刺）	50	50	213
海鱼			
鳕鱼块（带刺）	65	46	194
小黄鱼（带骨刺）	95	67	282
大黄鱼、鲈鱼、鲷鱼（比目鱼）（带骨刺）	85	55	231
鲳鱼、平鱼、带鱼（带骨刺）	80	78	328
鲑鱼肉（三文鱼肉）	45	71	298
马鲛鱼块（鲛鱼块）	45	54	230

表 2.4 含 10 克蛋白质的其他水产类食物交换表

食物名称	食物量（g）	能量（kcal）	能量（kJ）
海虾（带壳）	120	49	204
基围虾（带壳）	90	41	231
虾仁	50	100	424
鲍鱼（带壳）	120	66	278
牡蛎肉	190	139	583
鲜扇贝（带壳）	260	55	232
干扇贝肉	20	53	224
蛤蜊（带壳）	250	60	254
鱿鱼	60	49	207

表 2.5 含 10 克蛋白质的蛋类食物交换表

食物名称	食物量 (g)	能量 (kcal)	能量 (kJ)
鸡蛋	90	109	455
鸡蛋白	85	51	216
鸡蛋黄	65	213	884
鸭蛋	90	141	586
海鸭蛋	90	193	794
鹅蛋	100	171	708
鹌鹑蛋	90	124	514

表 2.6 含 10 克蛋白质的奶及奶制品交换表

食物名称	食物量 (g)	能量 (kcal)	能量 (kJ)
全脂牛奶	300	195	813
低脂牛奶	290	134	561
全脂牛奶粉	45	217	909
全脂羊乳粉	55	274	1, 147
全脂酸牛奶	360	310	1, 307
低脂酸牛奶	370	211	995
奶酪、干酪	40	131	546
全脂软酪	120	376	1, 552

表 2.7 含 5 克蛋白质的大豆及豆制品交换表

食物名称	食物量 (g)	能量 (kcal)	能量 (kJ)
黄豆、黄豆粉、黑豆	15	59	245
北豆腐	55	64	265
南豆腐	90	78	327
内酯豆腐	100	50	207
豆浆	170	53	218
豆腐丝、千张	25	51	213
腐竹	10	46	193
豆腐干/香干	30	46	191

表 2.8 含 2 克蛋白质的坚果类食物交换表

食物名称	食物量 (g)	能量 (kcal)	能量 (kJ)
甜杏仁/巴旦木仁	9	55	227
腰果仁	10	58	241
榛子仁	13	79	332
松子仁	15	108	450
核桃仁	13	90	378
花生仁	8	52	215
葵花籽仁	9	53	222
南瓜子仁、西瓜子仁	6	35	145

表 2.9 含 10 克蛋白质的谷类食物交换表

食物名称	食物量 (g)	能量 (kcal)	能量 (kJ)
大米	140	469	1, 961
糙米	130	452	1, 918
米饭	380	441	1, 847
小麦粉 (标准粉)	80	287	1, 210
小麦粉 (富强粉)	95	333	1, 394
湿切面	110	331	1, 388
挂面	90	318	1, 335
通心粉/通心面	85	298	1, 248
馒头、花卷	150	335	1, 401
生米粉/河粉/肠粉	130	297	1, 235
白面包	120	340	1, 421

表 2.10 含 5 克蛋白质的杂粮杂豆类食物交换表

食物名称	食物量 (g)	能量 (kcal)	能量 (kJ)
鲜玉米棒	270	139	582
玉米面、玉米糝	60	210	890
黑米、紫米	55	188	785
小米	55	199	831
大麦/黑大麦、燕麦片	50	166	697
荞麦面	45	153	648
莜麦面	35	137	578
薏米/薏仁米/苡米	40	144	605
绿豆、红小豆、花豆、芸豆	25	82	343

## 附录 3

# 不同地区不同季节食谱示例

按照成人肌少症食养指南的基本原则，设计了以下适用于全国七个地区，按照春、夏、秋、冬四个季节气候特点的肌少症人群全天膳食食谱。这些食谱由营养工作者按照当地特色食物和烹调方法精心编制，并经过严格的营养成分计算和评估。

本食谱以轻体力活动水平的成人肌少症人群为例进行设计。考虑到老年男女性轻体力活动水平的能量需求特点，按照《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023 版）》设定了三个能量等级（1500-1600kcal、1700-1800kcal、1900-2000kcal），以便不同需求的患者参考使用。宏量营养素的供能比设定为：蛋白质约占总能量的 20%，脂肪约占 20%-30%，碳水化合物约占 50%-60%。同时，全天的食用油用量控制在 20-25g，食盐摄入量限制在 5g 以内。

本食谱设计以确保足量优质蛋白质摄入（优质蛋白占总蛋白质比例尽可能达到 60%以上），并均衡分布至三餐为核心，全面考虑肌少症人群的营养需求和平衡膳食原则，同时结合中医食养理念，融入针对肌少症的食养方案，选用健脾养胃的食物，以提升食谱的适用性与调养效果。

实际应用中，肌少症人群需要在营养指导人员的帮助下，了解自身能量和蛋白质的需要量，选择相应能量等级的食谱。可结合肌少症的食物选择（附录 1）、常见食物交换表（附录 2），对食谱进行蛋白质含量相当的同类食物替换，灵活搭配出个性化的食谱。

## 一、东北地区

东北地区居民主食以米面为主，辅以粗粮及豆类，烹饪方式以炖菜为主。本系列食谱选用东北地区应季特色食材，通过炖煮、熘炒、凉拌等烹调方式，在尊重本地区饮食文化，保留特色饮食的同时，确保食谱既能满足肌少症人群的高蛋白需求，又能符合均衡膳食的基本要求。东北地区四季食谱示例见表 3.1。

表 3.1 东北地区四季食谱示例

春季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）	
早餐	卷饼（面粉 30g，土豆丝 20g，海带丝【干】10g，豆腐丝 10g，鸡蛋 30g） 牛奶（250mL）
加餐	柑橘（100g）
午餐	小米粥（小米 30g） 三鲜韭菜盒子（面粉 60g，韭菜 100g，鸡蛋 20g，虾皮 5g） 莴笋炒肉片（莴笋 150g，猪瘦肉 60g）
加餐	酸奶（100g） 樱桃（100g）
晚餐	大米饭（大米 60g） 当归羊肉炖萝卜（瘦羊肉 60g，白萝卜 80g，当归*3g） 芹菜炒香干（芹菜 150g，香干 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 80g（早餐 28g、上午加餐 2g、午餐 24g、下午加餐 4g、晚餐 22g），优质蛋白质占比 60%，碳水化合物约 204g 及脂肪约 51g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 51%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如当归。	
春季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）	
早餐	全麦馒头（全麦面粉 50g） 茶叶蛋（鸡蛋 50g） 拌黄瓜丝（黄瓜 50g） 牛奶（250mL）

加餐	草莓（200g）
午餐	黑豆饭（黑豆 10g，大米 50g） 木耳炒肉片（猪瘦肉 50g，木耳【水发】50g） 蒜蓉炒菜心（菜心 150g，大蒜 10g，枸杞子*2g） 紫菜蛋花汤（紫菜 3g，鸡蛋 20g）
加餐	酸奶（100g） 核桃（5g）
晚餐	红薯饭（大米 50g，红薯 70g） 红烧鸡块（鸡肉 80g，红椒 20g，青椒 20g，辣椒【干】2g） 洋葱土豆片（土豆 100g，洋葱 100g，青椒 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 84g（早餐 22g、上午加餐 2g、午餐 27g、下午加餐 4g、晚餐 29g），优质蛋白质占比 61%，碳水化合物约 229g 及脂肪约 58g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子。</p>	
<b>春季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	鸡蛋饼（鸡蛋 50g，面粉 80g） 拌菠菜（菠菜 50g，白芝麻 1g） 牛奶（250mL）
加餐	苹果（200g）
午餐	赤小豆饭（赤小豆*10g，大米 60g） 杏鲍菇炒肉片（猪瘦肉 80g，杏鲍菇 100g，山药*50g） 小葱拌豆腐（豆腐 100g，葱 10g）
加餐	酸奶（100g） 巴旦木（10g）
晚餐	茯苓馒头（面粉 80g，茯苓*5g） 红烧带鱼（带鱼 90g） 香菇油菜（油菜 150g，香菇 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 93g（早餐 27g、上午加餐 1g、午餐 31g、下午加餐 5g、晚餐 29g），优质蛋白质占比 58%，碳水化合物约 258g 及脂肪约 67g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 50%，脂肪 31%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如赤小豆、山药、茯苓。</p>	



夏季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）	
早餐	煎饼果子（绿豆粉 20g，面粉 10g，鸡蛋 30g，甜面酱 5g，生菜 20g） 牛奶（250mL）
加餐	桃子（200g）
午餐	糙米饭（糙米 10g，大米 50g） 鲤鱼炖豆腐（鲤鱼 100g，粉条 20g，豆腐 50g，枸杞子*2g） 拍黄瓜（黄瓜 150g）
加餐	酸奶（100g） 葡萄干（15g）
晚餐	牛肉荞麦冷面（荞麦面条 80g，牛腱 80g，绿豆芽 15g） 蒜蓉茄子（茄子 150g，大蒜 3g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 80g（早餐 18g、上午加餐 1g、午餐 27g、下午加餐 4g、晚餐 30g），优质蛋白质占比 68%，碳水化合物约 212g 及脂肪约 47g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 53%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子。	
夏季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）	
早餐	全麦花卷（全麦粉 15g，面粉 35g） 煮鸡蛋（50g） 牛奶（250mL）
加餐	香瓜（250g）
午餐	二米饭（小米 15g，大米 75g） 肉末烧豆角（猪瘦肉 60g，豆角 60g） 白菜炖豆腐（白菜 100g，豆腐 100g）
加餐	酸奶（100g） 核桃仁（5g）
晚餐	猪肉茴香包子（面粉 80g，猪瘦肉 70g，茴香*40g） 蒸红薯（红薯 60g） 清炒空心菜（空心菜 100g） 蚬子冬瓜汤（蚬子 30g，冬瓜 60g，葱 2g，生姜*2g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 89g（早餐 22g、上午加餐 1g、午餐 29g、下午加餐 4g、晚餐 33g），优质蛋白质占比 60%，碳水化合物约 231g 及脂肪约 62g；宏量营养素占总能	

量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 50%，脂肪 31%。

2.\*为食谱中用到的食药物质，如茴香、生姜。

夏季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）	
早餐	红薯玉米粥（红薯 30g，玉米碴 30g） 小花卷（面粉 30g） 煮鸡蛋（50g）
加餐	牛奶（250mL） 甜杏仁（10g）
午餐	高粱米饭（高粱 25g，大米 85g） 鲶鱼炖茄子（鲶鱼 110g，茄子 100g） 蘸酱菜（黄瓜 50g，生菜 50g，尖椒 30g，鸡蛋酱 10g）
加餐	酸奶（100g） 李子（200g）
晚餐	打卤面（面条【干】100g，鸡蛋 25g，猪瘦肉 60g，黑木耳【水发】20g，香菇 20g） 凉拌三丝（胡萝卜 30g，青椒 30g，豆腐丝 30g，香菜 10g） 清炒小白菜（小白菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 本食谱提供蛋白质约 92g（早餐 14g、上午加餐 10g、午餐 32g、下午加餐 5g、晚餐 31g），优质蛋白质占比 62%，碳水化合物约 262g 及脂肪约 64g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 52%，脂肪 29%。	
秋季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）	
早餐	玉米碴子粥（玉米糝 30g，去核大枣*9g） 菜肉包（白菜 50g，猪瘦肉 20g，面粉 40g） 水煮蛋（鸡蛋 50g）
加餐	鲜枣（100g）
午餐	胡萝卜焖饭（胡萝卜 50g，大米 60g） 红烧鲢鱼（鲢鱼 80g） 清炒菠菜（菠菜 150g）
加餐	牛奶（200mL） 榛子（5g）
晚餐	豆角猪肉焖面（豆角 150g，猪瘦肉 50g，鲜面条 70g） 番茄蛋汤（番茄 75g，鸡蛋 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g

注:

1. 本食谱提供蛋白质约 80g (早餐 21g、上午加餐 1g、午餐 26g、下午加餐 8g、晚餐 24g), 优质蛋白占 60%, 碳水化合物约 221g 及脂肪约 47g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 53%, 脂肪 27%。

2. \*为食谱中用到的食药物质, 如大枣。

#### 秋季食谱 2 (总能量 1700—1800kcal)

早餐	小米莲子粥 (小米 50g, 去芯莲子*15g) 茶叶蛋 (鸡蛋 50g) 炆炒绿豆芽 (绿豆芽 100g)
加餐	牛奶 (200mL) 开心果 (5g)
午餐	紫薯饭 (紫薯 50g, 大米 60g) 青椒炒肉片 (青椒 80g, 猪瘦肉 70g) 海带豆腐汤 (海带【水发】50g, 豆腐 100g, 枸杞子*3g)
加餐	梨 (200g)
晚餐	番茄鸡蛋面片汤 (面粉 50g, 番茄 100g, 鸡蛋 25g) 蒜蓉粉丝虾 (粉丝【干】30g, 基围虾 100g, 大蒜 5g) 醋溜白菜 (白菜 150g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 < 5g

注:

1. 本食谱提供蛋白质约 86g (早餐 17g、上午加餐 8g、午餐 28g、下午加餐 1g、晚餐 32g), 优质蛋白占 64%, 碳水化合物约 240g 及脂肪约 53g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 53%, 脂肪 27%。

2. \*为食谱中用到的食药物质, 如莲子、枸杞子。

#### 秋季食谱 3 (总能量 1900—2000kcal)

早餐	豆沙饼 (面粉 65g, 豆沙 25g) 茶叶蛋 (鸡蛋 50g) 牛奶 (200mL)
加餐	葡萄 (200g)
午餐	薏苡仁饭 (大米 80g, 薏苡仁*20g) 酸菜豆腐炖猪肉 (酸菜 50g, 猪瘦肉 90g, 豆腐 80g) 清炒油麦菜 (油麦菜 200g)
加餐	酸奶 (100g) 松子 (5g)
晚餐	玉米面发糕 (面粉 70g, 玉米面 25g)

	葱爆羊肉（大葱 20g，瘦羊肉 80g） 干锅花菜（花菜 150g） 紫菜蛋花汤（紫菜 1g，鸡蛋 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 97g（早餐 22g、上午加餐 1g、午餐 32g、下午加餐 4g、晚餐 38g），优质蛋白占 60%，碳水化合物约 259g 及脂肪约 67g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁。	
<b>冬季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	蒸饺（大白菜 80g，面粉 50g，鸡蛋 25g，胡萝卜 20g） 牛奶（250mL）
加餐	百合炖梨（百合【干】*5g，梨 200g）
午餐	黑米饭（黑米 15g，大米 30g） 小鸡炖蘑菇（粉条【干】10g，鸡肉 60g，榛蘑【干】15g） 白菜炒冻豆腐（白菜 150g，冻豆腐 50g）
加餐	酸奶（100g） 松子（2g）
晚餐	紫薯窝窝头（粗玉米面粉 50g，紫薯 30g，黄豆粉 10g） 水煮大虾（对虾 100g） 青椒炒豆芽（绿豆芽 100g，青椒 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 79g（早餐 21g、上午加餐 1g、午餐 24g、下午加餐 4g、晚餐 29g），优质蛋白占 66%，碳水化合物约 210g 及脂肪约 49g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 52%，脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如百合。	
<b>冬季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）</b>	
早餐	蒸山药南瓜（山药*100g，南瓜 50g） 煮鸡蛋（50g） 牛奶（250mL）
加餐	苹果（200g）
午餐	地瓜饼（面粉 75g，地瓜 30g） 豉汁蒸鲈鱼（鲈鱼 100g，豉汁 3g） 胡萝卜炒香菇（胡萝卜 150g，香菇 50g）

加餐	酸奶（100g） 腰果（10g）
晚餐	二米饭（大米 70g，小米 30g） 酱牛肉（牛里脊 80g） 蒜蓉西蓝花（西兰花）[西蓝花（西兰花）200g，大蒜 5g]
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 91g（早餐 17g、上午加餐 1g、午餐 33g、下午加餐 7g、晚餐 33g），优质蛋白占 60%，碳水化合物约 229g 及脂肪约 55g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 21%，碳水化合物 50%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药。	
<b>冬季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	黏豆包（黄米 25g，糯米 25g，赤小豆*15g） 清炒油麦菜（油麦菜 100g） 牛奶（250mL）
加餐	柿子（200g）
午餐	红枣发糕（面粉 50g，去核大枣*10g） 虾仁蒸蛋（虾仁 120g，鸡蛋 50g） 蒜薹（蒜苔）炒木耳[蒜薹（蒜苔）120g，木耳【水发】30g]
加餐	酸奶（100g） 栗子（10g）
晚餐	黑豆饭（黑豆 15g，大米 30g） 猪肉炖粉条（猪瘦肉 100g，粉条【干】30g，酸菜 50g，生姜*5g） 炆炒圆白菜（圆白菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 94g（早餐 17g、上午加餐 1g、午餐 42g、下午加餐 3g、晚餐 31g），优质蛋白占 73%，碳水化合物约 273g 及脂肪约 53g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 55%，脂肪 25%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如赤小豆、大枣、生姜。	

## 二、西北地区

西北地区居民喜食面食，主食是小麦和玉米，也吃小米、燕麦等杂粮，喜食牛羊肉，鱼虾类较少，瓜果丰富但绿叶蔬菜较少。夏季饮食偏清淡，冬季喜酸辣咸香炖菜。本系列食谱选择西北地区各季特色食材。以多样化的杂粮组合（如小麦、玉米、莜麦、荞麦）为基础，搭配高蛋白的牛羊肉及乳制品，同时选用西北地区丰富的食药物质如大枣、山药等，通过清蒸、炖煮等低盐控油烹调方式，实现高蛋白和平衡膳食的食养原则。西北地区四季食谱示例见表 3.2。

表 3.2 西北地区四季食谱示例

春季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）	
早餐	煮玉米（玉米 160g） 茶叶蛋（鸡蛋 50g） 炆拌三丝（胡萝卜 30g，黄瓜 30g，豆腐皮 20g）
加餐	羊奶（250mL）
午餐	羊肉当归汤揪面片（面片 80g，瘦羊肉 50g，青菜 50g，当归*2g） 杏鲍菇炒油菜（杏鲍菇 50g，油菜 150g）
加餐	圣女果（200g） 酸奶（100g）
晚餐	薏苡仁饭（薏苡仁*10g，大米 30g，糯米 20g） 土豆炖牛肉（牛腩 60g，土豆 50g，洋葱 30g） 手撕包菜（圆白菜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 76g（早餐 24g、上午加餐 4g、午餐 22g、下午加餐 5g、晚餐 21g），优质蛋白质占比 61%，碳水化合物约 208g 及脂肪约 52g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 51%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如当归、薏苡仁。	
春季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）	
早餐	菜肉包（面粉 50g，白菜 30g，猪瘦肉 10g） 红枣豆浆（黄豆 20g，去核大枣*2 颗）

	煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
加餐	酸奶（100g） 核桃仁（5g）
午餐	炸酱面（面条 80g，猪瘦肉 20g，油麦菜 100g） 莴笋炒牛肉（牛肉 30g，莴笋 100g） 海带豆腐汤（海带【水发】60g，豆腐 50g，小葱 10g，枸杞子*3g）
加餐	草莓（200g） 牛奶（250mL）
晚餐	紫米饭（紫米 10g，大米 30g，糯米 20g） 大盘鸡（鸡肉 60g，土豆 70g，洋葱 70g，辣椒 5g） 紫菜虾皮鸡蛋汤（紫菜 3g，虾皮 3g，鸡蛋 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 87g（早餐 24g、上午加餐 4g、午餐 25g、下午加餐 10g、晚餐 24g），优质蛋白质占比 63%，碳水化合物约 225g 及脂肪约 56g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 51%，脂肪 29%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如大枣、枸杞子。</p>	
<b>春季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	玉米面馒头（玉米面粉 20g，甜杏仁 10g，面粉 40g） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 拌海带豆腐丝（海带【水发】30g，豆腐皮 25g）
加餐	牛奶（250mL） 蒸紫薯（100g）
午餐	红烧牛肉面（面条【湿】70g，胡萝卜 30g，青菜 50g，牛腩 60g） 醋溜豆芽（绿豆芽 150g，葱 10g，大蒜 3g，辣椒【干】2g，青椒 5g，红椒 5g，花椒*2g）
加餐	苹果（200g） 酸奶（100g）
晚餐	糙米饭（糙米 20g，大米 30g，糯米 20g） 蒜薹（蒜苔）炒肉丝[蒜薹（蒜苔）100g，猪瘦肉 70g] 番茄菌菇汤（番茄 50g，白蘑菇 20g，金针菇 20g，蟹味菇 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g

<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 90g（早餐 29g、上午加餐 10g、午餐 23g、下午加餐 4g、晚餐 24g），优质蛋白质占比 64%，碳水化合物约 262g 及脂肪约 67g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 18%，碳水化合物 51%，脂肪 31%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒。</p>	
<b>夏季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	凉皮（凉皮 150g，面筋 10g，绿豆芽 20g，黄瓜 20g） 煮鸡蛋（50g） 牛奶（250mL）
加餐	西瓜（300g）
午餐	大盘鸡（面条【干】80g，鸡腿 50g，青椒 50g，土豆 30g） 清炒西蓝花（西兰花）[西蓝花（西兰花）150g，胡萝卜 20g，黑木耳【水发】20g]
加餐	酸奶（100g） 西梅干（10g）
晚餐	玉米饭（玉米粒 20g，大米 60g） 手抓羊肉（瘦羊肉 60g，葱 2g，生姜*2g，八角茴香*2g，花椒*2g） 凉拌豆腐干（豆腐干 15g，香菜 10g） 干煸豆角（豆角 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 72g（早餐 18g、上午加餐 1g、午餐 25g、下午加餐 3g、晚餐 25g），优质蛋白质占比 60%，碳水化合物约 209g 及脂肪 51g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 51%，脂肪 30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜、八角茴香、花椒。</p>	
<b>夏季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）</b>	
早餐	牛奶泡炒米（牛奶 250mL，炒米 30g） 蒸红薯（100g） 煮鸡蛋（50g）
加餐	白兰瓜（250g）
午餐	黄米馍馍（小麦面粉 60g，玉米面 20g） 沙葱炒鸡蛋（沙葱 200g，鸡蛋 50g） 清炖羊汤（瘦羊肉 30g，枸杞子*2g，白芷*5g，生姜*5g）
加餐	酸奶（100g） 南瓜子（10g）



晚餐	糙米饭（糙米 20g，大米 70g） 滑炒牛肉片（牛里脊 100g，青椒 50g） 清炒西葫芦（西葫芦 150g，胡萝卜 30g，黑木耳【水发】10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 87g（早餐 18g、上午加餐 1g、午餐 30g、下午加餐 6g、晚餐 32g），优质蛋白质占比 61%，碳水化合物约 236g 及脂肪 57g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 51%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、白芷、生姜。	
<b>夏季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	羊肉臊子面（面条【干】50g，瘦羊肉末 20g，土豆 30g，豆腐干 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 拍黄瓜（黄瓜 50g，大蒜 2g）
加餐	牛奶（200mL） 核桃仁（5g）
午餐	燕麦饭（燕麦 20g、大米 80g） 家常烧鲫鱼（鲫鱼 80g，葱 5g，生姜 5g，大蒜 5g，辣椒【干】5g） 苦瓜小排汤（猪小排 20g，苦瓜 150g，去核大枣*10g）
加餐	葡萄（200g） 酸奶（100g）
晚餐	牛肉拉面（面条【干】100g，牛腱 80g，香菜 5g） 凉拌西蓝花（西兰花）[西蓝花（西兰花）200g，花生仁 10g，大蒜 10g]
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 95g（早餐 20g、上午加餐 7g、午餐 29g、下午加餐 4g、晚餐 35g），优质蛋白质占比 61%，碳水化合物约 263g 及脂肪 66g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 51%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如大枣。	
<b>秋季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	肉夹馍（面粉 40g，猪瘦肉 35g，青椒 10g） 红枣山药粥（去核大枣*5g，山药*35g，大米 20g，枸杞子*3g） 凉拌木耳黄瓜（木耳【水发】30g，黄瓜 100g）
加餐	牛奶（200mL） 蒸红薯（60g）

午餐	赤小豆饭（赤小豆 15g，大米 50g） 土豆炖牛肉（土豆 50g，瘦牛肉 80g） 炆炒卷心菜（卷心菜 200g）
加餐	石榴（150g）
晚餐	西红柿鸡蛋面（面条 70g，鸡蛋 50g，西红柿 75g，油菜 50g） 花菜炒肉片（花菜 150g，猪瘦肉 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 83g（早餐 18g、上午加餐 7g、午餐 29g、下午加餐 2g、晚餐 27g），优质蛋白占 60%，碳水化合物约 227g 及脂肪约 44g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 21%，碳水化合物 54%，脂肪 25%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如大枣、山药、枸杞子。	
<b>秋季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）</b>	
早餐	韭菜鸡蛋馅饼（韭菜 50g，鸡蛋 50g，面粉 50g） 牛奶（200mL） 蒸南瓜（南瓜 100g）
加餐	猕猴桃（100g）
午餐	羊肉泡馍（瘦羊肉 20g，面粉 80g，青菜 80g） 豆角炖猪肉（豆角 150g，猪瘦肉 60g）
加餐	香蕉（100g） 酸奶（100g）
晚餐	紫薯馒头（紫薯 100g，面粉 40g） 小鸡炖豆腐（豆腐 100g，鸡块 70g） 葱油生菜（生菜 100g，大葱 5g） 清炒西葫芦（西葫芦 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 本食谱提供蛋白质约 93g（早餐 23g、上午加餐 1g、午餐 33g、下午加餐 4g、晚餐 32g），优质蛋白占 60%，碳水化合物约 240g 及脂肪约 54g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 21%，碳水化合物 50%，脂肪 29%。	
<b>秋季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	黑芝麻豆浆（黑芝麻*5g，大豆 30g） 杂粮煎饼（面粉 50g，小米粉 15g，鸡蛋 50g，生菜 50g，甜面酱 5g）
加餐	哈密瓜（200g）

午餐	胡萝卜牛肉炒饭（胡萝卜 80g，瘦牛肉 20g，大米 70g） 红烧带鱼（90g） 菠菜拌粉丝（菠菜 200g，粉丝【干】30g）
加餐	牛奶（300mL）
晚餐	红枣馒头（去核大枣*20g，面粉 80g） 黄焖羊小排（羊小排 80g） 清炒娃娃菜（娃娃菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 103g（早餐 29g、上午加餐 1g、午餐 32g、下午加餐 10g、晚餐 31g），优质蛋白占 60%，碳水化合物约 266g 及脂肪约 64g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 21%，碳水化合物 50%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如黑芝麻、大枣。	
<b>冬季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	鸡蛋菜馍（菠菜 150g，鸡蛋 50g，面粉 40g） 牛奶（250mL）
加餐	橙子（200g）
午餐	荞麦饭（荞麦 20g，大米 40g） 红烧草鱼（草鱼 80g） 洋葱烧豆腐（洋葱 50g，老豆腐 100g）
加餐	酸奶（100g）
晚餐	蘑菇汤莜麦面鱼鱼（口蘑 10g，香菇【干】10g，莜麦面【湿】50g） 板栗烧鸡（板栗肉 20g，鸡肉 80g，生姜*3g） 清炒西葫芦（西葫芦 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 82g（早餐 25g、上午加餐 2g、午餐 21g、下午加餐 3g、晚餐 31g），优质蛋白占 60%，碳水化合物约 191g 及脂肪约 54g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 21%，碳水化合物 48%，脂肪 31%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜。	
<b>冬季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）</b>	
早餐	全麦馒头（全麦面粉 50g） 蒜蓉西蓝花（西兰花）拌木耳[西蓝花（西兰花）100g，木耳【水发】30g，大蒜 3g] 牛奶（250mL）

加餐	梨（150g）
午餐	羊肉面（面条【干】60g，瘦羊肉80g，土豆50g，胡萝卜50g） 笋片炒蛋（冬笋100g，鸡蛋50g）
加餐	酸奶（100g） 核桃仁（10g）
晚餐	燕麦饭（燕麦30g，大米50g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼120g，生姜*5g） 炒三丝（胡萝卜50g，绿豆芽80g，土豆30g）
油、盐	全天总用量：植物油25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约89g（早餐16g、上午加餐1g、午餐35g、下午加餐4g、晚餐33g），优质蛋白占64%，碳水化合物约226g及脂肪约56g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质20%，碳水化合物51%，脂肪29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜。	
<b>冬季食谱3（总能量1900—2000kcal）</b>	
早餐	紫薯山药粥（紫薯50g，山药*20g，大米50g） 素炒洋葱（青椒10g，洋葱80g） 煮鸡蛋（50g）
加餐	柚子（100g） 牛奶（250mL）
午餐	南瓜米香饼（南瓜50g，小米30g，低筋面粉50g） 牛肉烩菜（瘦牛肉100g，白菜50g，粉条【干】15g，豆腐30g） 番茄炒花菜（番茄100g，花菜50g）
加餐	酸奶（100g） 巴旦木（10g）
晚餐	二米饭（小米20g，大米60g） 孜然羊肉（瘦羊肉100g，孜然粉15g，白芝麻5g） 醋溜白菜（白菜150g，醋5g）
油、盐	全天总用量：植物油25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约95g（早餐13g、上午加餐9g、午餐35g、下午加餐5g、晚餐33g），优质蛋白占65%，碳水化合物约259g及脂肪约62g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质20%，碳水化合物51%，脂肪29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药。	

### 三、华北地区

华北地区居民饮食多数喜面食，肉类以畜禽肉为主。本系列食谱选择华北地区居民喜欢的食材，主食采用小麦制品（如馒头、花卷、炸酱面）和杂粮（黑米、紫米、红薯），同时选用高蛋白的水产、畜禽肉及豆制品，合理搭配华北地区时令食材如春季的榆钱、香椿等，以及喜食的药物质茯苓、枸杞子等，通过焖、炒、卤、凉拌等多样化烹调方式，实现高蛋白和平衡膳食的食养原则。华北地区四季食谱示例见表 3.3。

表 3.3 华北地区四季食谱示例

春季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）	
早餐	萝卜丝饼（面粉 50g，白萝卜 50g，虾皮 3g） 茶叶蛋（鸡蛋 50g） 拌海带胡萝卜（海带【水发】50g，胡萝卜 30g）
加餐	牛奶（250mL） 巴旦木（5g）
午餐	山药米饭（大米 60g，山药*60g） 西芹炒虾仁（虾仁 60g，西芹 100g） 清炒菠菜（菠菜 150g）
加餐	草莓（200g） 酸奶（100g）
晚餐	蒸玉米（玉米 150g） 西蓝花（西兰花）炒肉片[猪瘦肉 50g，西蓝花（西兰花）150g] 鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 40g，北豆腐 30g，枸杞子*3g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质 86g（早餐 17g、上午加餐 9g、午餐 23g、下午加餐 5g、晚餐 32g），优质蛋白质占比 60%，碳水化合物 204g 及脂肪 52g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 22%，碳水化合物 49%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的药物质，如山药、枸杞子。	
春季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）	

早餐	葱花鸡蛋饼（面粉 30g，鸡蛋 50g，葱 5g） 拌三丁（豆腐干 20g，莴笋 40g，胡萝卜 40g） 红枣小米粥（小米 20g，去核大枣*3 颗）
加餐	樱桃（200g） 酸奶（100g）
午餐	糙米饭（糙米 10g，大米 60g） 红烧带鱼（带鱼 80g，葱 5g，生姜*2g，香菜 10g） 杏鲍菇炒油菜（杏鲍菇 50g，油菜 150g，大蒜 5g）
加餐	牛奶（250mL） 腰果（5g）
晚餐	花卷（面粉 70g，葱 5g） 芦笋牛柳（牛柳 80g，芦笋 100g） 素炒空心菜（空心菜 150g） 紫菜蛋花汤（紫菜 3g，鸡蛋 30g，枸杞子*3g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质 96g（早餐 22g、上午加餐 10g、午餐 23g、下午加餐 5g、晚餐 36g），优质蛋白质占比 57%，碳水化合物 227g 及脂肪 58g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 22%，碳水化合物 48%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如大枣、生姜、枸杞子。	
<b>春季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	葱香花卷（面粉 40g，葱 5g） 白煮蛋（鸡蛋 50g） 拌黄瓜（黄瓜 70g，木耳【水发】20g） 榆钱粥（大米 40g，榆钱 20g）
加餐	牛奶（250mL） 核桃仁（10g）
午餐	黑米饭（黑米 20g，大米 60g） 香椿芽焖鲤鱼（鲤鱼 120g，香椿 80g） 清炒油麦菜（油麦菜 100g）
加餐	梨（200g） 酸奶（100g）
晚餐	米饭（大米 70g） 洋葱炒肉丝（猪瘦肉 80g，洋葱 100g） 菠菜猪肝汤（菠菜 50g，猪肝 30g，枸杞子*3g）

油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质 91g（早餐 17g、上午加餐 10g、午餐 30g、下午加餐 3g、晚餐 31g），优质蛋白质占比 67%，碳水化合物 258g 及脂肪 64g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 51%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子。	
<b>夏季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	小米粥（小米 10g，大米 30g） 凉拌豆腐丝（豆腐丝 20g，胡萝卜 10g） 卤鸡蛋（鸡蛋 50g）
加餐	牛奶（200mL） 盐水花生（5g）
午餐	大米饭（大米 60g） 西葫芦炒虾仁（西葫芦 150g，虾仁 75g，黑木耳【水发】10g） 冬瓜丸子汤（冬瓜 50g，猪瘦肉 10g，薏苡仁*5g）
加餐	葡萄（200g） 酸奶（100g）
晚餐	炸酱面（面条【干】70g，猪瘦肉 75g，黄瓜 100g，黄豆芽 30g，胡萝卜 20g，葱 2g，生姜*2g） 凉拌包菜（包菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 76g（早餐 15g、上午加餐 8g、午餐 24g、下午加餐 4g、晚餐 25g），优质蛋白质占比 71%，碳水化合物约 210g 及脂肪约 48g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 53%，脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁、生姜。	
<b>夏季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）</b>	
早餐	烧饼（面粉 50g） 豆腐脑（豆腐脑 150g，虾皮 5g） 煮鸡蛋（50g）
加餐	牛奶（200mL） 核桃仁（5g）
午餐	麻酱凉面（面条【干】80g，黄瓜 30g，胡萝卜 20g，芝麻酱 5g） 醋椒鱼片（鲈鱼 90g，葱 5g，香菜 10g） 拍蒜拌豇豆（豇豆 150g，大蒜 10g）

加餐	西瓜（200g） 酸奶（100g）
晚餐	燕麦饭（燕麦 20g，大米 55g） 京酱肉丝（猪瘦肉 70g，豆皮 20g，甜面酱 5g） 清炒丝瓜（丝瓜 150g，枸杞子*2g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 88g（早餐 20g、上午加餐 7g、午餐 29g、下午加餐 4g、晚餐 28g），优质蛋白质占比 60%，碳水化合物约 228g 及脂肪约 62g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 50%，脂肪 31%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子。	
<b>夏季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	鸡蛋灌饼（面粉 40g，鸡蛋 50g，生菜 30g） 蒸紫薯（紫薯 60g） 牛奶（250mL）
加餐	水蜜桃（250g）
午餐	大米饭（大米 70g） 鸡蓉豆腐（鸡胸肉 60g，豆腐 60g） 蒜蓉空心菜（空心菜 200g，大蒜 5g） 土豆小排汤（猪肋排 20g，土豆 100g，枸杞子*2g）
加餐	酸奶（100g） 甜杏仁（10g）
晚餐	小米粥（小米 10g，大米 35g） 褡裢火烧（面粉 50g，猪瘦肉 100g，大葱 10g） 乾隆白菜（白菜 200g，芝麻酱 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 100g（早餐 22g、上午加餐 1g、午餐 36g、下午加餐 5g、晚餐 36g），优质蛋白质占比 60%，碳水化合物约 262g 及脂肪约 67g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子。	
<b>秋季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	鸡蛋饼（鸡蛋 50g，面粉 40g） 小米茯苓南瓜粥（小米 20g，南瓜 50g，茯苓*10g）
加餐	梨（200g）



午餐	红薯饭（大米 60g，红薯 50g） 萝卜烧肉（白萝卜 150g，猪瘦肉 70g，枸杞子*3g） 紫菜蛋花汤（鸡蛋 25g，紫菜【干】2g）
加餐	牛奶（200mL）
晚餐	馒头（面粉 70g） 油焖大虾（基围虾 100g） 蒜蓉红薯叶（红薯叶 200g，大蒜 3g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 81g（早餐 14g、上午加餐 1g、午餐 25g、下午加餐 6g、晚餐 35g），优质蛋白占 61%，碳水化合物约 219g 及脂肪约 45g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 21%，碳水化合物 53%，脂肪 26%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如茯苓、枸杞子。	
<b>秋季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）</b>	
早餐	麻酱烧饼（芝麻酱 3g，面粉 50g，黑芝麻*1g） 豆浆（300mL） 黄瓜拌豆腐丝（黄瓜 100g，豆腐丝 50g）
加餐	柿子（150g）
午餐	板栗饭（板栗 30g，大米 50g） 肉末粉丝煲（猪瘦肉 80g，粉丝【干】30g） 奶白菜炖豆腐（奶白菜 200g，北豆腐 50g）
加餐	酸奶（100g） 腰果（5g）
晚餐	打卤面（面条 100g，红心萝卜 50g，豆芽 50g，黄瓜 50g，猪瘦肉 50g，木耳【水发】20g） 酱牛肉（瘦牛肉 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 93g（早餐 29g、上午加餐 1g、午餐 29g、下午加餐 4g、晚餐 30g），优质蛋白占 66%，碳水化合物约 245g 及脂肪约 52g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 21%，碳水化合物 53%，脂肪 26%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如黑芝麻。	
<b>秋季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	

早餐	茶叶蛋（鸡蛋 50g） 蒸紫薯（紫薯 200g） 凉拌萝卜丝（心里美萝卜 100g） 牛奶（200mL）
加餐	柑橘（200g）
午餐	烙饼（面粉 60g） 杂烩菜（豆角 100g，番茄 70g，茄子 80g，豆腐 80g，土豆 100g） 家常炖草鱼（草鱼 100g）
加餐	酸奶（100g） 巴旦木（5g）
晚餐	薏苡仁赤小豆山药粥（薏苡仁*10g，赤小豆*5g，大米 30g，山药*150g） 木须肉（黄花菜 10g，木耳【水发】10g，猪瘦肉 65g，鸡蛋 25g） 清炒西葫芦（西葫芦 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 90g（早餐 17g、上午加餐 2g、午餐 38g、下午加餐 4g、晚餐 29g），优质蛋白占 60%，碳水化合物约 255g 及脂肪约 64g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 51%，脂肪 30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁、赤小豆、山药。</p>	
<b>冬季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	虾仁胡萝卜饅饅面（虾仁 20g，胡萝卜 50g，鸡蛋 20g，小麦面粉 40g，荞麦面粉 20g）
加餐	牛奶（200mL） 腰果（5g）
午餐	紫米饭（紫米 20g，大米 50g） 红烧鸡块（鸡肉 60g，土豆 30g） 青菜豆腐羹（青菜 150g，嫩豆腐 30g，枸杞子*3g）
加餐	柑橘（200g） 酸奶（100g）
晚餐	白菜猪肉水饺（面粉 60g，猪瘦肉 50g，白菜 100g） 番茄蛋汤（番茄 100g，鸡蛋 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 80g（早餐 21g、上午加餐 8g、午餐 23g、下午加餐 4g、晚餐 24g），优质蛋白占 60%，碳水化合物约 201g 及脂肪约 50g；宏量营养素占总能量比</p>	

约为：蛋白质 21%，碳水化合物 50%，脂肪 29%。

2.\*为食谱中用到的食药物质，如枸杞子。

#### 冬季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）

早餐	南瓜窝窝头（粗玉米面粉 50g，南瓜 50g，黄豆粉 10g） 枸杞子蒸蛋（鸡蛋 50g，枸杞子*5g）
加餐	牛奶（250mL） 花生（5g）
午餐	芋头饭（芋头 40g，大米 60g） 豆腐焖鱼（草鱼 120g，北豆腐 25g，生姜*5g） 蒜蓉金针菇（金针菇 150g，大蒜 3g）
加餐	苹果（200g） 酸奶（100g）
晚餐	芸豆小米粥（芸豆 40g，小米 60g） 鹌鹑蛋烧肉（鹌鹑蛋 20g，猪瘦肉 70g） 清炒芥菜（芥菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g

注：

1. 本食谱提供蛋白质约 86g（早餐 15g、上午加餐 9g、午餐 31g、下午加餐 4g、晚餐 27g），优质蛋白占 70%，碳水化合物约 217g 及脂肪约 59g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 49%，脂肪 31%。

2.\*为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、生姜。

#### 冬季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）

早餐	西葫芦鸡蛋饼（全麦面粉 75g，鸡蛋 50g，西葫芦 50g，胡萝卜 10g） 牛奶（250mL）
加餐	柑橘（100g） 松子（10g）
午餐	糙米饭（糙米 30g，大米 60g） 葱爆牛肉（牛里脊 120g，洋葱 30g，生姜*5g） 清炒双花[西蓝花（西兰花）65g，菜花 65g，胡萝卜 20g，木耳【水发】10g]
加餐	冬枣（100g） 酸奶（100g）
晚餐	黑米馒头（黑米 30g，黑芝麻*2g，面粉 50g） 烤鸭（鸭胸肉 110g） 素炒茄子（茄子 150g，虾皮 3g）

油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 99g（早餐 25g、上午加餐 2g、午餐 38g、下午加餐 5g、晚餐 29g），优质蛋白占 63%，碳水化合物约 275g 及脂肪约 54g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 55%，脂肪 25%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜、黑芝麻。</p>	

#### 四、华东地区

华东地区居民的饮食具有东方健康膳食模式的特点，以大米为主食，水产品及蔬菜瓜果均较丰富，口味偏清淡。本系列食谱以杂粮饭为主食，选择丰富的特色水产如鲫鱼、小黄鱼、鳊鱼等及畜禽瘦肉，时令鲜蔬如春笋等，加以食药物质如山药、枸杞子等，采用清炒、白灼、汤羹等清淡烹调方式，实现肌少症人群的高蛋白和平衡膳食的食养原则。华东地区四季食谱示例见表 3.4。

表 3.4 华东地区四季食谱示例

春季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）	
早餐	小米糕（面粉 20g，小米面 20g） 茶叶蛋（鸡蛋 50g） 拌莴笋丝（莴笋 50g，木耳【水发】15g） 核桃豆浆（黄豆 20g，核桃 5g）
加餐	酸奶（100g） 猕猴桃（100g）
午餐	薏苡仁饭（薏苡仁*10g，大米 60g） 香菇鸡块（鸡肉 50g，香菇 30g） 清炒花菜胡萝卜（白花菜 100g，胡萝卜 50g）
加餐	牛奶（250mL） 圣女果（100g）
晚餐	燕麦饭（大米 50g，燕麦 10g） 西红柿牛肉煲（牛腩 50g，西红柿 100g，金针菇 40g） 百合芦笋（芦笋 100g，百合*20g） 紫菜虾皮汤（紫菜 3g，虾皮 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 73g（早餐 19g、上午加餐 4g、午餐 17g、下午加餐 9g、晚餐 24g），优质蛋白质占比 64%，碳水化合物约 209g 及脂肪约 50g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 52%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁、百合。	
春季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）	

早餐	香菇芥菜包（面粉 30g，芥菜 20g，香菇 20g） 香干马兰头（香干 30g，马兰头 50g） 牛奶（250mL）
加餐	苹果（200g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
午餐	赤小豆饭（赤小豆*5g，大米 55g） 油面筋塞肉（猪瘦肉 80g，油面筋 20g） 酒香草头（草头 200g）
加餐	酸奶（100g） 山核桃（5g）
晚餐	黑米饭（大米 50g，黑米 10g） 清炒虾仁（虾仁 80g） 香菇炒芦笋（香菇 50g，芦笋 150g） 榨菜鸡蛋汤（榨菜 10g，鸡蛋 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 99g（早餐 20g、上午加餐 8g、午餐 37g、下午加餐 4g、晚餐 30g），优质蛋白质占比 60%，碳水化合物约 217g 及脂肪约 58g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 23%，碳水化合物 47%，脂肪 30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如赤小豆。</p>	
<b>春季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	黑米馒头（黑米 20g，面粉 40g） 豆腐脑（100g） 炒蛋（鸡蛋 50g，小葱 10g）
加餐	酸奶（100g） 草莓（200g）
午餐	二米饭（小米 20g，大米 70g） 青椒炒牛柳（青椒 50g，牛柳 80g） 蒜香茼蒿（茼蒿 200g，大蒜 2g）
加餐	牛奶（250mL） 开心果（10g）
晚餐	米饭（大米 90g） 盐水虾（明虾 60g，生姜*3g） 清炒蚕豆（蚕豆 60g） 腌笃鲜（咸肉 10g，猪瘦肉 10g，千张 30g，春笋 50g，莴笋 50g）

油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 94g（早餐 16g、上午加餐 4g、午餐 30g、下午加餐 10g、晚餐 34g），优质蛋白质占比 59%，碳水化合物约 258g 及脂肪约 63g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 52%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜。	
<b>夏季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	双色花卷（面粉 25g，南瓜粉 15g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（250mL）
加餐	水蜜桃（200g）
午餐	上海冷面（面条【干】75g，鸡胸肉 20g，黄瓜 75g，花生酱 5g） 红烧素鸡（素鸡 20g） 白灼基围虾（基围虾 50g） 丝瓜蛋汤（丝瓜 100g，鸡蛋 10g）
加餐	酸奶（100g） 绿豆糕（15g）
晚餐	绿豆饭（绿豆 10g，大米 60g） 雪菜烧黄鱼（小黄鱼 80g，雪菜 20g，葱 2g，生姜*2g） 清炒苋菜（苋菜 200g，大蒜 2g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 80g（早餐 19g、上午加餐 1g、午餐 28g、下午加餐 5g、晚餐 27g），优质蛋白质占比 63%，碳水化合物约 209g 及脂肪约 50g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 51%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜。	
<b>夏季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）</b>	
早餐	鸡丝香菇粥（大米 50g，鸡胸肉 15g，香菇 20g，葱 5g） 蒸鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌三丝（海带丝【水发】30g，豆芽 15g，胡萝卜 15g，枸杞子*2g）
加餐	杨梅（200g） 牛奶（200mL）
午餐	菜肉馄饨（馄饨皮 100g，猪瘦肉 30g，荠菜 70g） 熏鱼（青鱼 50g） 炝拌生菜（生菜 100g，大蒜 5g，干红椒 2g）

加餐	酸奶（100g） 腰果（5g）
晚餐	大米饭（大米 80g） 龙井虾仁（虾仁 70g，茶叶 5g） 四喜烤麸（烤麸 30g，香菇 10g、黑木耳【水发】10g，金针菜 10g，花生仁 5g） 清炒卷心菜（卷心菜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 87g（早餐 16g、上午加餐 8g、午餐 27g、下午加餐 4g、晚餐 32g），优质蛋白质占比 65%，碳水化合物约 235g 及脂肪约 52g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 53%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子。	
<b>夏季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	小笼包（面粉 30g，猪瘦肉 20g） 茶叶蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（200mL）
加餐	翠冠梨（250g） 开心果（10g）
午餐	扬州炒饭（大米 90g，虾仁 30g，鸡蛋 20g，香菇 20g，胡萝卜 20g，青豆 10g，玉米粒 10g） 清蒸银鳕鱼（银鳕鱼 40g） 冬瓜毛豆（冬瓜 150g，毛豆 20g，虾皮 5g）
加餐	百合绿豆汤（绿豆 20g，百合*10g） 酸奶（100g）
晚餐	紫米饭（紫米 20g，大米 60g） 红烧狮子头（猪瘦肉 90g，葱 5g，生姜*5g） 清炒空心菜（空心菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 95g（早餐 22g、上午加餐 3g、午餐 33g、下午加餐 8g、晚餐 30g），优质蛋白质占比 64%，碳水化合物约 258g 及脂肪约 62g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 51%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如百合、生姜。	
<b>秋季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	



早餐	菜包（青菜 60g，面粉 40g） 牛奶（200mL） 茶叶蛋（50g）
加餐	香蕉（100g）
午餐	黑米饭（黑米 10g，大米 50g） 西蓝花（西兰花）炒虾仁[西蓝花（西兰花）100g，虾仁 70g] 冬瓜排骨汤（冬瓜 80g，精猪肋排 20g）
加餐	酸奶（100g）
晚餐	芋头饭（芋头 50g，大米 50g） 山药炒木耳（山药*50g，木耳【水发】50g） 鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 100g，豆腐 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 77g（早餐 19g、上午加餐 1g、午餐 27g、下午加餐 2g、晚餐 28g），优质蛋白 71%，碳水化合物约 208g 及脂肪约 48g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 52%，脂肪 28%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如山药。</p>	
<b>秋季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）</b>	
早餐	桂味山药南瓜饼（面粉 40g，山药*60g，南瓜 60g，干桂花 1g） 水煮蛋（鸡蛋 50g） 凉拌秋葵（秋葵 100g） 牛奶（200mL）
加餐	梨（200g）
午餐	绿豆饭（绿豆 15g，大米 70g） 丝瓜毛豆（丝瓜 100g，毛豆 10g） 白斩鸡（鸡肉 80g） 鸡毛菜蛋汤（鸡毛菜 100g，鸡蛋 25g）
加餐	酸奶（100g） 甜杏仁（5g）
晚餐	葱油拌面（香葱 10g，面条 90g） 蒜蓉生菜（生菜 100g，大蒜 2g） 红烧精肉圆（猪瘦肉 90g） 冬瓜虾皮汤（冬瓜 100g，虾皮 1g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
<p>注：</p>	

<p>1. 本食谱提供蛋白质约 90g（早餐 23g、上午加餐 1g、午餐 33g、下午加餐 4g、晚餐 29g），优质蛋白占 60%，碳水化合物约 234g 及脂肪约 54g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 21%，碳水化合物 51%，脂肪 28%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如山药。</p>	
<b>秋季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	沙茶面（面条 100g，基围虾 50g，豆腐 50g，鹌鹑蛋 20g，豆芽 50g，青菜 100g，沙茶酱 5g）
加餐	人参果（100g） 枸杞子银耳红枣羹（枸杞子*2g，银耳【水发】30g，去核大枣*9g）
午餐	藜麦饭（大米 70g，藜麦 20g） 肉末茄子（猪瘦肉 30g，茄子 100g） 家烧小黄鱼（小黄鱼 80g） 上汤娃娃菜（娃娃菜 150g，虾米 3g）
加餐	牛奶（200mL）
晚餐	鸭血粉丝汤（鸭血 50g，鸭胗 20g，粉丝【干】70g） 香菇炒菜心（香菇 20g，菜心 150g） 清蒸马蹄肉圆（马蹄 20g，猪瘦肉 80g，红薯淀粉 8g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 101g（早餐 28g、上午加餐 1g、午餐 34g、下午加餐 6g、晚餐 32g），优质蛋白占 69%，碳水化合物约 269g 及脂肪约 59g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 53%，脂肪 27%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、大枣。</p>	
<b>冬季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	小馄饨（猪瘦肉 40g，玉米 15g，面粉 35g） 煮鸭蛋（50g）
加餐	酸奶（100g） 橙子（200g）
午餐	红薯饭（红薯 20g，大米 30g） 鸽子汤（鸽子 40g，山药*20g，玉竹【干】*5g，百合【干】*5g，桂圆【干】*5g，枸杞子*3g） 蒜薹（蒜苔）炒豆干[蒜薹（蒜苔）200g，豆干 25g]
加餐	牛奶（200mL）
晚餐	燕麦饭（燕麦 20g，大米 30g） 盐水虾（对虾 80g）

	冬笋炒塔菜（冬笋 50g，乌塌菜 100g） 菌菇汤（香菇 25g，茶树菇【干】10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 78g（早餐 20g、上午加餐 5g、午餐 19g、下午加餐 7g、晚餐 27g），优质蛋白占 64%，碳水化合物约 204g 及脂肪约 51g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、玉竹、百合。	
<b>冬季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）</b>	
早餐	菜末粥（大米 25g，青菜 10g） 豆沙包（豆沙 10g，面粉 40g） 蒸蛋羹（鸡蛋 50g）
加餐	牛奶（200mL） 腰果（5g）
午餐	赤小豆饭（赤小豆*25g，大米 50g） 双色鱼片（黑鱼 100g，彩椒 30g，木耳【水发】10g） 上汤菠菜（菠菜 100g）
加餐	酸奶（100g） 柚子（200g）
晚餐	二米饭（小米 20g，大米 50g） 百叶结烧肉（猪瘦肉 70g，百叶结 15g） 清炒空心菜（空心菜 150g） 番茄鸡腿菇汤（番茄 100g，鸡腿菇 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 91g（早餐 16g、上午加餐 9g、午餐 28g、下午加餐 5g、晚餐 33g），优质蛋白占 60%，碳水化合物约 228g 及脂肪约 56g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 21%，碳水化合物 50%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如赤小豆。	
<b>冬季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	鸡蓉粥（大米 40g，鸡肉 15g，白菜 30g） 生煎（猪瘦肉 40g，面粉 40g）
加餐	酸奶（100g） 草莓（200g）
午餐	薏苡仁饭（薏苡仁*30g，大米 60g）

	葱油鸡（去骨鸡肉 80g） 清炒奶白菜（奶白菜 150g）
加餐	牛奶（200mL） 山核桃（10g）
晚餐	紫米饭（紫米 30g，大米 50g） 糖醋带鱼（带鱼 100g） 胡萝卜炒蛋（胡萝卜 100g，鸡蛋 50g） 清炒青菜（青菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 99g（早餐 22g、上午加餐 5g、午餐 29g、下午加餐 10g、晚餐 33g），优质蛋白占 64%，碳水化合物约 248g 及脂肪约 64g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁。</p>	

## 五、华中地区

华中地区居民主食以米面为主,蔬果丰富,饮食口味偏辣。本系列食谱选用华中地区当季的特色食材,以杂粮饭为主食,选择淡水水产(鲈鱼、鳊鱼、武昌鱼、虾)、畜禽瘦肉及豆制品等提供优质蛋白,搭配地域特色食材[莲藕、红菜薹(红菜苔)、藕带]与食药物质(山药、莲子、百合),采用清蒸、烩煮、砂锅炖等烹调方式,并兼顾了该地区偏辣的饮食习惯。华中地区四季食谱示例见表 3.5。

表 3.5 华中地区四季食谱示例

春季食谱 1 (总能量 1500—1600kcal)	
早餐	玉米面馒头(面粉 30g, 玉米面 10g) 茶叶蛋(鸡蛋 50g) 拌菜心(菜心 50g)
加餐	牛奶(250mL) 柑橘(100g)
午餐	小米饭(大米 40g, 小米 10g) 西蓝花(西兰花)炒虾仁[虾仁 50g, 西蓝花(西兰花) 100g] 清炒小白菜(小白菜 100g) 木耳香菇肉丸汤(猪瘦肉 30g, 木耳【水发】15g, 香菇 15g, 香菜 5g)
加餐	猕猴桃(100g) 酸奶(100g)
晚餐	红薯饭(大米 40g, 红薯 40g) 干椒豆豉蒸排骨(猪小排 50g, 豆豉 5g, 红椒【干】3g) 清炒菠菜(菠菜 200g) 茵陈蒿鲫鱼汤(鲫鱼 20g, 茵陈蒿 50g, 豆腐 30g, 枸杞子*2g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供蛋白质约 80g(早餐 14g、上午加餐 9g、午餐 26g、下午加餐 4g、晚餐 27g), 优质蛋白质占比 60%, 碳水化合物约 197g 及脂肪约 58g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 47%, 脂肪 33%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如枸杞子。	
春季食谱 2 (总能量 1700—1800kcal)	

早餐	韭菜鸡蛋水煎包（面粉 50g，韭菜 50g，鸡蛋 50g） 山药小米粥（小米 30g，山药*40g）
加餐	牛奶（250mL） 葵花籽（5g）
午餐	黑米饭（大米 40g，黑米 20g） 小炒牛肉（牛里脊 70g，红椒 30g） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 150g，大蒜 5g） 黄瓜西红柿汤（黄瓜 50g，西红柿 50g）
加餐	苹果（200g） 酸奶（100g）
晚餐	绿豆饭（大米 50g，绿豆 10g） 红烧武昌鱼（武昌鱼 70g，葱 10g，大蒜 5g，生姜*5g） 西蓝花（西兰花）炒木耳胡萝卜[西蓝花（西兰花）150g，木耳【水发】20g，胡萝卜 30g] 白菜豆腐汤（白菜 50g，豆腐 30g，枸杞子*2g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 92g（早餐 19g、上午加餐 9g、午餐 28g、下午加餐 4g、晚餐 32g），优质蛋白质占比 61%，碳水化合物约 233g 及脂肪约 52g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 21%，碳水化合物 52%，脂肪 27%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、生姜、枸杞子。</p>	
<b>春季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	番茄青菜面（面条【湿】70g，番茄 50g，青菜 100g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
加餐	牛奶（250mL） 花生（10g）
午餐	山药饭（大米 70g，山药*50g） 青椒炒肉丝（猪瘦肉 70g，青椒 80g） 莴笋丝炒韭菜（莴笋 100g，韭菜 30g） 香菇豆腐汤（香菇 50g，豆腐 50g）
加餐	橙子（200g） 酸奶（100g）
晚餐	米饭（大米 80g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 70g） 干锅花菜（花菜 100g，胡萝卜 50g，辣椒【干】15g）

	党参母鸡汤（鸡肉 50g，党参*2g，去核大枣*6g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 92g（早餐 14g、上午加餐 11g、午餐 28g、下午加餐 5g、晚餐 34g），优质蛋白质占比 63%，碳水化合物约 256g 及脂肪约 65g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 51%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、党参、大枣。	
<b>夏季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	热干面（面条【干】35g，芝麻酱 5g，葱花 2g，生抽 5g） 茶叶蛋（50g） 牛奶（200mL）
加餐	百合莲子羹（莲子*15g，百合*10g） 橙子（200g）
午餐	糙米饭（糙米 15g，大米 60g） 红烧鳊鱼（鳊鱼 80g） 清炒空心菜（200g）
加餐	酸奶（100g） 核桃仁（5g）
晚餐	虾仁烩面（面条【干】75g，虾仁 80g，胡萝卜 20g，豌豆 15g） 辣椒炒藕带（藕带 80g，青椒 20g，红椒 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 76g（早餐 18g、上午加餐 2g、午餐 26g、下午加餐 4g、晚餐 26g），优质蛋白质占比 64%，碳水化合物约 228g 及脂肪约 46g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 55%，脂肪 26%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如莲子、百合。	
<b>夏季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）</b>	
早餐	葱香鸡蛋饼（面粉 50g，鸡蛋 30g，葱 10g） 凉拌生菜（50g） 牛奶（250mL）
加餐	黄桃（200g）
午餐	紫米饭（紫米 15g，大米 70g） 酱牛肉（牛腱 60g） 凉拌木耳菜（木耳菜 200g） 莲藕小排汤（莲藕 40g，猪小排 20g，枸杞子*2g）

加餐	酸奶（100g） 夏威夷果（5g）
晚餐	鸡汤烩面（面条【干】90g，鸡胸肉 40g，香菇 30g） 蒸鱼糕（鱼糕 75g） 蒜蓉丝瓜（丝瓜 150g，大蒜 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 83g（早餐 20g、上午加餐 1g、午餐 27g、下午加餐 4g、晚餐 31g），优质蛋白质占比 62%，碳水化合物约 238g 及脂肪约 57g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 52%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子。	
<b>夏季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	牛肉米粉（米粉【干】50g，瘦牛肉 50g，香菜 5g） 荆芥拌黄瓜（黄瓜 60g，荆芥 10g） 酸奶（100g）
加餐	绿豆汤（绿豆 30g，莲子*10g） 火龙果（100g）
午餐	薏苡仁饭（薏苡仁*10g，大米 70g） 青椒炒肉（猪瘦肉 90g，青椒 30g） 荷塘小炒（荷兰豆 100g，藕片 50g，胡萝卜 30g，黑木耳【水发】20g）
加餐	牛奶（250mL） 木瓜（100g）
晚餐	大米饭（大米 90g） 黄豆煨鸭（鸭胸肉 80g，黄豆 25g，生姜*5g） 清炒苋菜（苋菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 94g（早餐 15g、上午加餐 8g、午餐 30g、下午加餐 9g、晚餐 32g），优质蛋白质占比 65%，碳水化合物约 276g 及脂肪约 53g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 55%，脂肪 25%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如莲子、薏苡仁、生姜等。	
<b>秋季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	牛肉粉（河粉 70g，瘦牛肉 15g，鸡蛋 50g，青菜 50g）
加餐	苹果（150g）
午餐	燕麦饭（燕麦 15g，大米 50g）



	蒜蓉生菜（生菜 150g，大蒜 2g） 莲藕枸杞子排骨汤（莲藕 50g，枸杞子*2g，精猪肋排 50g）
加餐	牛奶（200mL）
晚餐	二米饭（小米 15g，大米 50g） 炒茼蒿（茼蒿 200g） 黑鱼豆腐汤（黑鱼 90g，豆腐 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 72g（早餐 16g、上午加餐 1g、午餐 18g、下午加餐 6g、晚餐 31g），优质蛋白 63%，碳水化合物约 209g 及脂肪约 51g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 51%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子。	
<b>秋季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）</b>	
早餐	枸杞子山药粥（枸杞子*2g，山药*70g，大米 60g） 皮蛋豆腐（皮蛋 50g，豆腐 80g）
加餐	圣女果（150g）
午餐	糙米饭（糙米 15g，大米 50g） 葱炒河虾（香葱 10g、河虾 80g） 炒青菜（青菜 200g） 百合莲子瘦肉汤（百合*5g，莲子*5g，猪瘦肉 20g）
加餐	牛奶（200mL）
晚餐	南瓜饭（南瓜 70g，大米 70g） 剁椒鱼块（剁椒 10g，鳊鱼 80g） 擂茄子（青椒 50g，茄子 100g） 海带苗肉圆汤（海带苗【水发】20g，猪瘦肉 70g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 90g（早餐 18g、上午加餐 1g、午餐 30g、下午加餐 7g、晚餐 34g），优质蛋白占 69%，碳水化合物约 245g 及脂肪约 50g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 21%，碳水化合物 53%，脂肪 26%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、山药、百合。	
<b>秋季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	胡辣汤（黄花 10g，木耳【水发】10g，粉条 20g，豆腐皮 10g，瘦牛肉 20g） 葱油饼（面粉 70g，香葱 3g）

加餐	葡萄（200g）
午餐	青菜鸡蛋炒玉米面（青菜 100g，鸡蛋 50g，玉米面面条 100g） 芹菜炒肉丝（西芹 100g，猪瘦肉 20g） 红烧鲤鱼（鲤鱼 80g）
加餐	牛奶（200mL） 甜杏仁（5g）
晚餐	蒸菜蟒（面粉 60g，韭菜 50g，鸡蛋 25g，粉条【干】10g） 枸杞子菠菜豆腐汤（枸杞子*2g，菠菜 150g，豆腐 50g） 土豆烧猪肉（土豆 70g，猪瘦肉 70g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 103g（早餐 24g、上午加餐 1g、午餐 33g、下午加餐 8g、晚餐 37g），优质蛋白占 60%，碳水化合物约 263g 及脂肪约 63g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 21%，碳水化合物 50%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子。	
<b>冬季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	玉米鸡蛋饼（玉米面粉 50g，鸡蛋 50g） 牛奶（250mL）
加餐	柚子（200g）
午餐	白菜烩面（面粉 50g，豆腐 25g，白菜 100g，香菜 10g，虾米 2g） 砂锅羊肉（瘦羊肉 75g，胡萝卜 100g，当归*2g，生姜*2g）
加餐	酸奶（100g） 南瓜子（10g）
晚餐	燕麦饭（燕麦 25g，大米 50g） 蒜蓉粉丝蒸虾（对虾 75g，粉丝【干】8g，大蒜 5g） 上汤娃娃菜（娃娃菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 79g（早餐 18g、上午加餐 2g、午餐 30g、下午加餐 6g、晚餐 23g），优质蛋白占 61%，碳水化合物约 203g 及脂肪约 47g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 21%，碳水化合物 51%，脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如当归、生姜。	
<b>冬季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）</b>	
早餐	香菇肉包（猪瘦肉 30g，面粉 30g，香菇 10g） 卤鹌鹑蛋（50g）

	牛奶（250mL）
加餐	梨（200g）
午餐	大米饭（大米 70g） 板栗烧肉（板栗 30g，猪瘦肉 75g） 油菜炒鲜蘑（油菜 150g，口蘑 30g）
加餐	酸奶（100g） 板栗（10g）
晚餐	芋头红米饭（芋头 30g，红米 30g，大米 40g） 炒血鸭（鸭胸肉 80g，鸭血 30g，辣椒 5g，生姜*5g，大蒜 5g） 蒜蓉菠菜（菠菜 150g，大蒜 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 食谱提供蛋白质约 92g（早餐 26g、上午加餐 1g、午餐 36g、下午加餐 4g、晚餐 25g），优质蛋白占 61%，碳水化合物约 229g 及脂肪约 56g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 21%，碳水化合物 50%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜。	
<b>冬季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	鲜鱼糊汤粉（米粉【干】50g，鲫鱼 100g，青菜 80g，香菇 10g） 牛奶（250mL）
加餐	橙子（200g）
午餐	二米饭（小米 30g，大米 60g） 韭黄炒肉丝（韭黄 100g，猪瘦肉 80g，生姜*5g） 清炒红菜薹（红菜苔）[红菜薹（红菜苔）150g]
加餐	酸奶（100g） 榛子（8g）
晚餐	芡实黑米饭（芡实【干】*15g，黑米 25g，大米 50g） 木耳肉丝（木耳【水发】50g，猪里脊肉 80g） 番茄炒蛋（番茄 100g，鸡蛋 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 食谱提供蛋白质约 95g（早餐 27g、上午加餐 2g、午餐 31g、下午加餐 5g、晚餐 30g），优质蛋白占 70%，碳水化合物约 250g 及脂肪约 66g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜、芡实。	

## 六、西南地区

西南地区的主食以大米和糯米为主，动物性食物以畜禽肉为主，大多喜辣、麻、酸。本系列食谱选用西南地区应季特色食材，以特色米面（米粉、米线、锅盔）和杂粮为主食，以淡水鱼、畜禽肉及大豆制品等为优质蛋白来源，融合酸辣风味（酸菜鱼、酸汤牛肉、干锅芸豆）与地域食材（酸菜、米线、木耳菜），并结合食药物质（生姜、百合），通过酸汤、干锅、凉拌等特色烹调方式，实现肌少症人群的高蛋白和平衡膳食的营养原则。西南地区四季食谱示例见表 3.6。

表 3.6 西南地区四季食谱示例

春季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）	
早餐	全麦馒头（全麦面粉 60g） 青椒油麦菜（油麦菜 70g，青椒 10g） 蒸蛋羹（鸡蛋 50g）
加餐	牛奶（250mL） 开心果（5g）
午餐	玉米饭（玉米碴 10g，大米 50g） 芦笋炒肉（猪瘦肉 70g，芦笋 100g） 青椒茄子（茄子 150g，青椒 50g）
加餐	酸奶（100g） 草莓（200g）
晚餐	薏苡仁饭（大米 50g，薏苡仁*10g） 葱香鲫鱼（鲫鱼 70g，小葱 10g，韭菜 10g，花椒*2g） 魔芋炒包菜（圆白菜 100g，魔芋丝 40g，胡萝卜 20g，大蒜 5g，辣椒【干】3g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 74g（早餐 15g、上午加餐 9g、午餐 24g、下午加餐 5g、晚餐 21g），优质蛋白质占比 60%，碳水化合物约 222g 及脂肪约 49g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 53%，脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁、花椒。	

春季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）	
早餐	豌杂面（面条 50g，豌豆 5g，青菜 50g，猪瘦肉 10g） 拌折耳根[鱼腥草*（折耳根）50g] 豆浆（黄豆 20g）
加餐	酸奶（100g） 巴旦木（10g）
午餐	土豆焖饭（大米 30g，土豆 20g，腊肠 10g，胡萝卜 10g，玉米粒 10g，香菇 10g） 魔芋烧鸭（鸭肉 90g，魔芋 50g，青椒 20g，辣椒【干】3g，生姜*2g，大蒜 3g，葱 3g） 蒜香马齿苋（马齿苋 200g，大蒜 5g）
加餐	牛奶（250mL） 蓝莓（200g）
晚餐	二米饭（大米 40g，小米 20g） 辣子鸡（鸡肉 90g，辣椒【干】20g，花椒*5g） 茴香炒蚕豆（蚕豆 100g，茴香*100g，辣椒【干】3g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 91g（早餐 16g、上午加餐 4g、午餐 26g、下午加餐 9g、晚餐 36g），优质蛋白质占比 60%，碳水化合物约 263g 及脂肪约 54g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 21%，碳水化合物 52%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如鱼腥草、生姜、花椒。	
春季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）	
早餐	牛肉粉（米粉【干】80g，青菜 100g，牛腱 50g，鸡蛋 50g） 牛奶（250mL）
加餐	苹果（200g）
午餐	黑米饭（黑米 20g，大米 70g） 小炒鸡（鸡肉 100g，青椒 10g，红椒 10g） 韭菜豆芽（韭菜 100g，绿豆芽 100g）
加餐	酸奶（100g） 核桃黑芝麻粉（核桃 5g，黑芝麻*5g）
晚餐	米饭（大米 90g） 青椒鱼块（草鱼 90g，青椒 10g，小米辣 5g） 蒜末空心菜（空心菜 150g，大蒜 5g，辣椒【干】3g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g

注:

1. 本食谱提供蛋白质约 91g (早餐 27g、上午加餐 1g、午餐 31g、下午加餐 5g、晚餐 27g), 优质蛋白质占比 70%, 碳水化合物约 276g 及脂肪约 62g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 18%, 碳水化合物 54%, 脂肪 28%。

2. \*为食谱中用到的食药物质, 如黑芝麻。

#### 夏季食谱 1 (总能量 1500—1600kcal)

早餐	鲜肉锅盔 (猪瘦肉 10g, 面粉 35g) 牛奶 (250mL) 煮鸡蛋 (50g)
加餐	芒果 (200g) 酸奶 (100g)
午餐	荞麦饭 (荞麦 15g, 大米 60g) 酸菜鱼 (草鱼 80g, 酸菜 25g, 娃娃菜 100g, 百叶 15g) 凉拌莴笋丝 (莴笋 80g, 胡萝卜 30g)
加餐	红糖冰粉 (冰粉 20g, 红糖 5g, 碎花生 5g, 葡萄干 5g)
晚餐	小米饭 (小米 15g, 大米 60g) 口水鸡 (鸡腿 70g, 薄荷*2g) 蒜蓉木耳菜 (木耳菜 200g, 大蒜 2g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 < 5g

注:

1. 本食谱提供蛋白质约 78g (早餐 22g、上午加餐 4g、午餐 26g、下午加餐 1g、晚餐 25g), 优质蛋白质占比 66%, 碳水化合物约 213g 及脂肪约 51g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 51%, 脂肪 29%。

2. \*为食谱中用到的食药物质, 如薄荷。

#### 夏季食谱 2 (总能量 1700—1800kcal)

早餐	豆花米线 (米线【干】40g, 豆腐 75g, 猪瘦肉 20g, 葱 10g) 牛奶 (250mL)
加餐	火龙果 (200g)
午餐	鸡丝凉面 (面条【干】90g, 鸡胸肉 90g, 黄瓜丝 50g) 凉拌折耳根 [鱼腥草* (折耳根) 100g, 大蒜 10g]
加餐	酸奶 (100g) 花生仁 (5g)
晚餐	大米饭 (大米 90g)

	鱼香肉丝（猪里脊 75g，胡萝卜 30g，青椒 30g，黑木耳【水发】20g，生姜*2g） 清炒空心菜（空心菜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 83g（早餐 18g、上午加餐 2g、午餐 32g、下午加餐 4g、晚餐 27g），优质蛋白质占比 69%，碳水化合物约 248g 及脂肪约 54g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 52%，脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如鱼腥草、生姜。	
<b>夏季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	全麦馒头（全麦粉 20g，面粉 40g） 炖蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（250mL）
加餐	香蕉（200g）
午餐	清汤抄手（面皮 100g，猪瘦肉 70g，生姜*5g，葱 5g；鸡毛菜 100g） 苦瓜炒蛋（苦瓜 100g，鸡蛋 50g，枸杞子*2g）
加餐	酸奶（100g） 核桃仁（5g）
晚餐	荞麦饭（荞麦 20g，大米 70g） 酸菜肉末蒸豆腐（猪瘦肉 80g，豆腐 60g，酸菜 20g） 清炒红苋菜（红米苋 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 97g（早餐 24g、上午加餐 3g、午餐 32g、下午加餐 4g、晚餐 34g），优质蛋白质占比 62%，碳水化合物约 255g 及脂肪约 67g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 51%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜、枸杞子。	
<b>秋季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	三鲜米线（米线 80g，基围虾 50g，鹌鹑蛋 20g，油菜 75g）
加餐	牛奶（200mL） 开心果（5g）
午餐	南瓜饭（大米 60g，南瓜 50g） 肉末豆腐煲（豆腐 50g，猪瘦肉 30g） 干锅芸豆丝（芸豆角 150g） 蒸汽鸡汤（鸡肉 40g，生姜*2g）

加餐	木瓜（200g）
晚餐	玉米饭（玉米粒【干】15g，大米50g） 酸汤牛肉片（瘦牛肉80g，豆芽50g） 西芹炒百合（西芹150g，百合*5g）
油、盐	全天总用量：植物油20g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约72g（早餐13g、上午加餐8g、午餐26g、下午加餐1g、晚餐24g），优质蛋白质74%，碳水化合物约222g及脂肪约46g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质19%，碳水化合物55%，脂肪26%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜、百合。	
<b>秋季食谱2（总能量1700—1800kcal）</b>	
早餐	青稞面蒸饺（青稞20g，面粉50g，猪瘦肉40g，白菜100g） 牛奶（200mL）
加餐	梨（200g）
午餐	土豆蒸饭（土豆100g，大米60g） 番茄炖牛肉（番茄100g，瘦牛肉80g） 炆炒茼蒿（茼蒿200g）
加餐	酸奶（100g） 山核桃（5g）
晚餐	荞麦面（荞麦面条90g，油菜100g，鸡蛋50g） 白萝卜当归羊肉汤（瘦羊肉80g，白萝卜100g，当归*2g）
油、盐	全天总用量：植物油20g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约91g（早餐26g、上午加餐1g、午餐29g、下午加餐4g、晚餐31g），优质蛋白占60%，碳水化合物约248g及脂肪约52g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质20%，碳水化合物54%，脂肪26%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如当归。	
<b>秋季食谱3（总能量1900—2000kcal）</b>	
早餐	担担面（面条100g，猪瘦肉末30g，鸡蛋50g，油菜50g） 凉拌折耳根[鱼腥草*（折耳根）50g]
加餐	山楂*（50g） 柚子（100g）
午餐	高粱米饭（高粱米20g，大米80g） 水煮肉片（猪瘦肉80g，花椒*5g，辣椒【干】2g） 麻酱油麦菜（油麦菜150g，麻酱5g）



加餐	牛奶（250mL）
晚餐	牛肉米线（米线 80g，瘦牛肉 40g，油菜 50g） 肉片炒儿菜（儿菜 150g，猪瘦肉 60g） 蟹味菇豆腐汤（蟹味菇 60g，豆腐 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 93g（早餐 24g、上午加餐 1g、午餐 30g、下午加餐 8g、晚餐 30g），优质蛋白占 67%，碳水化合物约 274g 及脂肪约 64g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 52%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如鱼腥草、山楂、花椒。	
<b>冬季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	牛奶小米红枣粥（牛奶 200mL，小米 35g，去核大枣*9g） 西蓝花（西兰花）炒蛋[西蓝花（西兰花）100g，鸡蛋 50g]
加餐	柑橘（200g）
午餐	大米饭（大米 50g） 青花椒鱼（鲈鱼 100g，青花椒 5g） 炅炒芥菜（芥菜 200g）
加餐	酸奶（150g） 栗子（10g）
晚餐	二米饭（小米 15g，大米 40g） 官保虾仁（虾仁 60g，花椒 3g，辣椒【干】2g，生姜*3g，大蒜 3g） 白菜豆腐粉丝汤（白菜 100g，豆腐 30g，粉丝【干】8g，鸡蛋 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 78g（早餐 20g、上午加餐 1g、午餐 27g、下午加餐 5g、晚餐 25g），优质蛋白占 70%，碳水化合物约 207g 及脂肪约 48g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 52%，脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如大枣、生姜。	
<b>冬季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）</b>	
早餐	酸辣粉（红薯粉条【干】70g，白菜 100g，鹌鹑蛋 50g，花椒*2g） 牛奶（250mL）
加餐	苹果（200g）
午餐	洋芋焖饭（土豆 30g，大米 50g） 水腌菜炒肉（青菜 100g，猪瘦肉 70g） 辣椒炒牛肝菌（牛肝菌 100g，辣椒 10g）

加餐	酸奶（150g） 核桃仁（10g）
晚餐	芸豆饭（芸豆 20g，大米 50g） 酸笋炒鸡丁（鸡胸肉 110g，酸笋【水发】50g，泡椒 10g，生姜*3g，大蒜 3g） 清炒豌豆尖（豌豆尖 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 88g（早餐 18g、上午加餐 1g、午餐 24g、下午加餐 6g、晚餐 39g），优质蛋白占 69%，碳水化合物约 220g 及脂肪约 58g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒、生姜。</p>	
<b>冬季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	牛肉面（面条【干】70g，牛里脊 30g，青菜 50g，辣椒油 3g，花生碎 5g） 煮鸡蛋（50g） 牛奶（250mL）
加餐	橙子（200g）
午餐	玉米饭（玉米 30g，大米 60g） 蒜苗回锅肉（猪瘦肉 100g，蒜苗 80g，豆瓣酱 5g） 烩儿菜（儿菜 150g，蘑菇 20g，冬笋 50g）
加餐	酸奶（150g） 碧根果（8g）
晚餐	红薯饭（红薯 30g，大米 60g） 毛血旺（鸭血 80g，猪瘦肉 30g，豆芽 150g，毛肚 25g，豆瓣酱 15g，花椒*3g，辣椒【干】2g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 97g（早餐 31g、上午加餐 2g、午餐 34g、下午加餐 5g、晚餐 25g），优质蛋白占 63%，碳水化合物约 250g 及脂肪约 64g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒。</p>	

## 七、华南地区

华南地区居民饮食以大米为主食，新鲜蔬果和水产品丰富，食材品种多样，擅长清蒸、白灼等烹饪方式，口味偏清淡，喜喝汤。本系列食谱选择华南地区应季的特色食材，以大米及特色米制品（肠粉、河粉、海鲜粥）为主食，搭配杂粮，采用水产、畜禽肉及豆制品等优质蛋白来源，利用当地的应季果蔬（如菠萝、荔枝、西洋菜）与食药物质（如芡实、薏苡仁），通过白灼、清蒸、炖煮等清淡烹调方式，实现肌少症人群的高蛋白和平衡膳食的食养原则。华南地区四季食谱示例见表 3.7。

表 3.7 华南地区四季食谱示例

春季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）	
早餐	全麦馒头（全麦粉 50g） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 拌莴笋丝（莴笋 100g） 牛奶（250mL）
加餐	草莓（200g）
午餐	小米饭（大米 40g，小米 10g） 清蒸鲩鱼（鲩鱼 70g） 蒜蓉菜心（菜心 150g，大蒜 5g） 橄榄菜拌豆腐（豆腐 60g，橄榄菜 5g）
加餐	酸奶（100g） 腰果（5g）
晚餐	紫米饭（大米 40g，紫米 10g） 牛肉炖土豆（牛腱 60g，土豆 80g） 清炒西蓝花（西兰花）[西蓝花（西兰花）120g，胡萝卜 30g] 冬瓜薏苡仁汤（冬瓜 100g，薏苡仁*10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 75g（早餐 21g、上午加餐 2g、午餐 28g、下午加餐 3g、晚餐 21g），优质蛋白质占比 60%，碳水化合物约 198g 及脂肪约 51g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁。	

春季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）	
早餐	皮蛋瘦肉粥（大米 60g，皮蛋 40g，猪瘦肉 20g） 白灼生菜（生菜 100g） 牛奶（250mL）
加餐	樱桃（200g）
午餐	干炒牛河（河粉 100g，牛里脊 80g，豆芽 100g，生姜*3g） 蚝油芥兰（芥兰 200g，枸杞子*3g）
加餐	酸奶（100g） 开心果（5g）
晚餐	红薯饭（大米 60g，红薯 50g） 清蒸海鲈鱼（海鲈鱼 70g） 蒜蓉苋菜（苋菜 200g，大蒜 2g） 枸杞子叶猪肝汤（枸杞子叶 50g，猪肝 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 92g（早餐 25g、上午加餐 2g、午餐 32g、下午加餐 4g、晚餐 29g），优质蛋白质占比 61%，碳水化合物约 237g 及脂肪约 53g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 52%，脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜、枸杞子。	
春季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）	
早餐	鸡蛋肠粉（鸡蛋 50g，油菜 50g，米粉 30g，小麦淀粉 30g，玉米淀粉 15g） 牛奶（250mL）
加餐	菠萝（200g）
午餐	燕麦饭（大米 50g，燕麦 20g） 豆豉蒸排骨（猪小排 70g，豆豉 10g） 上汤豌豆苗（豌豆苗 250g，枸杞子*3g）
加餐	酸奶（100g） 核桃仁（5g）
晚餐	米饭（大米 70g） 白灼虾（基围虾 100g） 蒜香茼蒿（茼蒿 200g，大蒜 2g） 裙带菜鸡蛋豆腐汤（裙带菜【干】10g，鸡蛋 20g，豆腐 80g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注：	

1. 本食谱提供蛋白质约 91g（早餐 16g、上午加餐 1g、午餐 32g、下午加餐 4g、晚餐 38g），优质蛋白质占比 61%，碳水化合物约 252g 及脂肪约 69g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 49%，脂肪 32%。

2. \*为食谱中用到的食药物质，如枸杞子。

#### 夏季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）

早餐	海鲜粥（虾仁 20g，香菇 15g，大米 40g，菠菜 50g） 蒸鸡蛋（50g）
加餐	荔枝（200g） 酸奶（100g）
午餐	大米饭（大米 60g） 白切鸡（鸡腿 70g，生姜*3g） 蚝油生菜（生菜 150g，大蒜 3g） 花蛤冬瓜汤（冬瓜 100g，花蛤蚬肉 30g）
加餐	牛奶龟苓膏（牛奶 200mL，龟苓膏 30g）
晚餐	炒河粉（河粉【干】70g，豆芽 50g，猪瘦肉 20g） 丝瓜鱼丸汤（丝瓜 150g，鲢鱼 80g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g

注：

1. 本食谱提供蛋白质约 76g（早餐 15g、上午加餐 5g、午餐 25g、下午加餐 6g、晚餐 25g），优质蛋白质占比 71%，碳水化合物约 211g 及脂肪约 48g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 52%，脂肪 28%。

2. \*为食谱中用到的食药物质，如生姜。

#### 夏季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）

早餐	鸡蛋肠粉（粘米粉 30g，鸡蛋 20g） 生滚鱼片粥（大米 40g，草鱼 30g，生姜*2g） 凉拌木耳（黑木耳【水发】25g）
加餐	牛奶（250mL）
午餐	糙米饭（糙米 20g，大米 65g） 蚝油牛肉（牛里脊 70g、洋葱 30g、红椒 30g、青椒 30g） 清炒丝瓜（丝瓜 150g） 紫菜豆腐汤（豆腐 50g，紫菜 10g）
加餐	酸奶（100g） 芒果（200g）
晚餐	二米饭（小米 20g，大米 65g） 白灼虾（基围虾 120g，生姜*5g）

	蚝油芥兰（芥兰 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 90g（早餐 11g、上午加餐 8g、午餐 32g、下午加餐 5g、晚餐 34g），优质蛋白质占比 66%，碳水化合物约 260g 及脂肪约 49g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 56%，脂肪 24%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜。	
<b>夏季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	香菇鸡肉粥（大米 50g，鸡胸肉 50g，山药*30g，香菇 20g） 凉拌黄瓜（黄瓜 50g，黑木耳【水发】10g）
加餐	芒果（300g） 酸奶（100g）
午餐	紫薯饭（紫薯 30g，大米 70g） 虾仁滑蛋（虾仁 80g，鸡蛋 50g） 蒜蓉空心菜（空心菜 200g，大蒜 10g）
加餐	牛奶银耳羹（牛奶 200mL，银耳【干】10g，去核大枣*10g）
晚餐	藜麦饭（藜麦 20g，大米 80g） 陈皮蒸肉饼（猪瘦肉 80g，陈皮*5g） 白灼菜心（菜心 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 95g（早餐 18g、上午加餐 5g、午餐 33g、下午加餐 7g、晚餐 32g），优质蛋白质占比 64%，碳水化合物约 286g 及脂肪约 51g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 56%，脂肪 24%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、大枣、陈皮。	
<b>秋季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	生滚牛肉粥（大米 60g，瘦牛肉 30g，香菜 10g） 茶叶蛋（鸡蛋 50g）
加餐	火龙果（150g）
午餐	糙米饭（糙米 15g，大米 50g） 虾酱空心菜（空心菜 200g，虾酱 5g） 芡实猪肚汤（猪肚 40g，鸡肉 30g，枸杞子*3g，芡实*10g）
加餐	牛奶（200mL） 碧根果（5g）
晚餐	米饭（大米 60g）

	白灼芥兰（芥兰 150g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 80g，生姜*5g） 山药莲藕排骨汤（山药*30g，莲藕 30g，精猪肋排 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 79g（早餐 18g、上午加餐 2g、午餐 23g、下午加餐 7g、晚餐 29g），优质蛋白 64%，碳水化合物约 208g 及脂肪约 52g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、芡实、生姜。</p>	
<b>秋季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）</b>	
早餐	青菜虾仁馄饨（面粉 50g，虾仁 60g，青菜 100g） 秋葵蒸蛋（秋葵 20g，鸡蛋 50g）
加餐	牛奶（200mL） 南瓜子（5g）
午餐	南瓜饭（南瓜 100g，大米 70g） 盐水乳鸽（鸽子 60g） 莴笋炒木耳（木耳【水发】20g，莴笋 100g） 蛤蜊丝瓜汤（花蛤蜊肉 15g，丝瓜 100g）
加餐	鲜桂圆（150g）
晚餐	枸杞子白果百合瘦肉粥（枸杞子*2g，百合*5g，白果*5g，猪瘦肉 50g，大米 50g） 芋头蒸排骨（芋头 100g，精猪肋排 40g） 蒜蓉菠菜（菠菜 150g，大蒜 2g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 88g（早餐 29g、上午加餐 8g、午餐 21g、下午加餐 2g、晚餐 28g），优质蛋白占 62%，碳水化合物约 230g 及脂肪约 59g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、百合、白果。</p>	
<b>秋季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	芋头肉末粥（芋头 60g，猪瘦肉 30g，大米 60g） 腐竹拌海带丝（腐竹 40g，海带丝【水发】50g） 茶叶蛋（鸡蛋 50g）
加餐	牛奶（200mL）
午餐	黑米饭（黑米 20g，大米 80g）

	椰子鸡汤（椰汁 100mL，椰肉 20g，鸡块 80g） 白灼生菜（生菜 200g）
加餐	木瓜银耳羹（木瓜 200g，银耳【水发】30g）
晚餐	米饭（大米 80g） 蒸山药（山药*60g） 茄汁大虾（番茄 100g，基围虾 80g） 枸杞子叶肉片汤（枸杞子叶 150g，猪瘦肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 95g（早餐 27g、上午加餐 6g、午餐 27g、下午加餐 1g、晚餐 34g），优质蛋白占 67%，碳水化合物约 260g 及脂肪约 63g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 51%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药。	
<b>冬季食谱 1（总能量 1500—1600kcal）</b>	
早餐	蒸虾饺（面粉 30g，猪瘦肉 15g，虾仁 30g） 牛奶（250mL）
加餐	柚子（200g） 酸奶（100g）
午餐	紫米饭（紫米 20g，大米 50g） 肉末酿豆腐（猪瘦肉 40g，豆腐 30g） 西洋菜鸡蛋汤（西洋菜 200g，鸡蛋 50g，枸杞子*3g）
加餐	山药红枣粥（山药*20g，去核大枣*10g，大米 10g）
晚餐	玉米饭（玉米 20g，大米 50g） 豉油鸡（去骨鸡肉 50g） 香菇炒菜心（香菇 20g，菜心 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 78g（早餐 22g、上午加餐 5g、午餐 29g、下午加餐 1g、晚餐 21g），优质蛋白占 61%，碳水化合物约 201g 及脂肪约 49g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 51%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、山药、大枣。	
<b>冬季食谱 2（总能量 1700—1800kcal）</b>	
早餐	冬菇肉包（面粉 50g，冬菇 10g，猪瘦肉 20g） 牛奶（250mL）
加餐	松子南瓜羹（松子 5g，南瓜 40g）



午餐	栗子饭（栗子 25g，大米 55g） 姜葱蒸鲩鱼（鲩鱼 120g，生姜*5g，葱 3g） 莲子萝卜瘦肉汤（莲子*10g，白萝卜 100g，猪瘦肉 20g）
加餐	圣女果（200g） 酸奶（100g）
晚餐	二米饭（大米 55g，小米 25g） 芋头扣肉（芋头 50g，猪瘦肉 60g） 上汤红薯叶（红薯叶 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 86g（早餐 22g、上午加餐 1g、午餐 31g、下午加餐 5g、晚餐 27g），优质蛋白占 60%，碳水化合物约 224g 及脂肪约 58g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜、莲子。	
<b>冬季食谱 3（总能量 1900—2000kcal）</b>	
早餐	番茄牛肉青菜河粉（番茄 50g，牛里脊 80g，青菜 80g，河粉【干】50g） 煮鸡蛋（50g）
加餐	香蕉（200g） 酸奶（100g）
午餐	山药饭（山药*25g，大米 50g） 陈皮牛肉丸（陈皮*5g，牛里脊 100g） 冬瓜木耳汤（冬瓜 150g，木耳【水发】10g，香菜 5g）
加餐	紫薯牛奶西米露（西米 15g，紫薯 20g，银耳【水发】10g，去核大枣*5g，牛奶 150mL）
晚餐	黑米饭（黑米 20g，大米 50g） 参芪蒸鸽（党参*5g，黄芪*5g，桂圆肉*10g，鸽子 100g） 草菇炒圆白菜（草菇 50g，圆白菜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 97g（早餐 30g、上午加餐 5g、午餐 27g、下午加餐 7g、晚餐 28g），优质蛋白占 73%，碳水化合物约 268g 及脂肪约 57g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 53%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、陈皮、大枣等。	

## 附录 4

# 不同中医证型食养方举例

肌少症常见的中医证型有脾胃虚弱证、肝肾不足证、脾胃湿热证。以下提供针对这些证型的食养方示例。肌少症患者无特殊情况可对应自身证型适当选用；如出现各证型相互兼夹或其他证型，则需在医生的指导下合理选用。食养方作为肌少症的辅助调理手段，不能替代规范治疗。有饮食禁忌的慢性病人群，建议咨询专业医务人员，根据个人体质和健康状况，合理选择食养方。

### 一、脾胃虚弱证

#### （一）参芪茯苓粥。

主要材料：黄芪 3g，党参 3g，茯苓 3g，薏苡仁 5g，大枣（去核）10g，粳米 30g。

制作方法：

1. 黄芪、党参、茯苓洗净后装入纱布包内，与洗净的薏苡仁、大枣、粳米放入锅中，加入适量清水浸泡 40 分钟。
2. 大火煮开后改用小火熬煮 20 分钟，粥浓稠时取出纱布包。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用。

#### （二）芡实猪肚汤。

主要材料：猪肚半个，芡实 15g，莲子（去心）15g，大枣（去核）15g，生姜、葱、料酒、盐、白胡椒粉等适量。

制作方法：

1. 处理干净的猪肚，切成两指宽的小段。芡实、莲子用清水浸 1 小时，大枣洗净备用。

2. 所有材料入锅，加入适量清水。

3. 煮沸后，加入料酒，大火改小火继续焖煮 1 个小时左右，猪肚熟烂，加盐、白胡椒粉调味，撒上葱花即可出锅。

用法用量：食肉饮汤，佐餐食用，可分次食用。

### （三）板栗烧鸡。

主要材料：板栗肉 30g，带骨鸡腿 150g，葱、生姜、盐、料酒、酱油、白糖等适量。

制作方法：

1. 鸡腿剔除粗骨，切块。板栗肉洗净。

2. 板栗肉冷水入锅煮开后，保持中小火继续煮 4 分钟左右，捞出沥干备用。

3. 锅中倒油，放入板栗炒到表面变色后捞出。

4. 余油再次烧热，放入葱、姜爆香，放入鸡块翻炒至鸡块表面微黄后，加入料酒、酱油、盐，白糖翻炒，加入板栗、适量开水，大火烧开后转小火焖煮 20 分钟左右。

5. 大火收汁，撒上葱花即可出锅。

用法用量：佐餐食用。

### （四）四神鸽子汤。

主要材料：鸽子 1 只、芡实 10g、莲子 10g、茯苓 10g、山药（干品）10g、蜜枣 2 颗、枸杞子 2g，生姜、葱、料酒、盐等。

制作方法：

1. 将处理干净的鸽子剁成大块，和姜片、葱段一起放入大碗中，加入适量的温水浸泡半个小时，去除腥味，捞出沥干水分，放入炖锅中。

2. 将清洗干净的芡实、莲子、茯苓、山药、蜜枣一起放入炖锅中，加入姜片、料酒、适量清水，中小火炖煮 2 个小时。

3. 最后撒入枸杞子焖 2 分钟，加入适量的食盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，可分次食用。

### （五）陈皮牛肉丸。

主要材料：瘦牛肉糜 250g，荸荠 50g，陈皮 10g，2 个鸡蛋的蛋清，淀粉、葱、生姜、盐、小苏打、生抽、蚝油、糖、料酒、白胡椒粉适量。

制作方法：

1. 荸荠去皮剁碎，陈皮泡软后切成末，生姜取姜汁或切成末，葱切末。

2. 瘦牛肉糜放入大碗内，加入陈皮、盐、小苏打、生抽、蚝油、料酒、糖、淀粉、蛋清、白胡椒粉、葱末、姜汁搅拌均匀。

3. 分次加入少量清水搅打至上劲（牛肉有明显弹性的程度）。

4. 加入荸荠碎搅匀。

5. 用手或勺子将肉馅挤成丸子，装入盘中。

6. 开水入锅蒸约 15-20 分钟。

用法用量：佐餐食用，可分次食用。

## 二、肝肾不足证

### （一）桑椹枸杞茶。

主要材料：桑椹 15g（鲜桑椹 30g），枸杞子 6g，蜂蜜或白糖 20g。

制作方法：

1. 将桑椹、枸杞子放入养生壶中，加水 400mL。
2. 水果茶模式煮 10 分钟，过滤取汁，加入适量蜂蜜或白糖，搅匀即可。

用法用量：代茶饮用，可分次饮用。

## （二）黄精鸽蛋汤。

主要材料：黄精 10g，枸杞子 10g，龙眼肉 10g，鸽子蛋 4 个，冰糖 25g。

制作方法：

1. 黄精、枸杞子、龙眼肉洗净，放入锅中。加清水（约 750mL）中火煮沸后改小火煮约 15 分钟。
2. 鸽子蛋逐个打碎下入锅中，放入冰糖小火煮至鸽蛋熟即可。

用法用量：佐餐食用。

## （三）山茱萸牛脊骨汤。

主要材料：牛脊骨 250g，山茱萸 10g，淮山药 30g，枸杞子 6g，茯苓 10g，熟地 10g，生姜、料酒、盐等适量。

制作方法：

1. 山茱萸、淮山药、枸杞子、茯苓、熟地洗净装入纱布袋，浸泡 30 分钟备用。
2. 牛脊骨切大块，冷水下锅，加入生姜、料酒，焯水，捞出后，温水冲洗干净入锅，加药材纱布袋、足量清水，大火煮沸后转小火煨 1 个小时。

3. 加适量食盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，可分次食用。

#### （四）羊肉苁蓉粥。

主要材料：肉苁蓉 10g，瘦羊肉 100g，粳米 30g，姜、葱、盐适量。

制作方法：

1. 肉苁蓉洗净后切薄片，入锅，加适量清水煎煮 30 分钟，去渣取煎汁约 200mL。

2. 羊肉洗净后剁成肉末、粳米淘洗干净。

3. 羊肉、粳米、煎汁一起入锅，补足清水同煮，煮沸后，加入盐、生姜、葱，小火煮成粥即可。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用。

### 三、脾胃湿热证

#### （一）薏苡仁赤小豆粥（或糊）。

主要材料：薏苡仁 10g，赤小豆 10g，粳米 30g，冰糖或蜂蜜适量（根据个人口味）。

制作方法一（粥）：

1. 将薏苡仁、赤小豆淘洗干净，放入清水中提前浸泡一个晚上（6-8 小时）；

2. 粳米淘洗后和浸泡好的薏苡仁、赤小豆一起放入锅中，加适量清水（粮食与水的比例大约是 1：10 的比例），大火煮沸后改小火煮至薏苡仁和赤小豆烂开花，粥变浓稠即可。

3. 根据个人口味加入适量的冰糖调味。

制作方法二（糊）：

1. 淘洗干净的粳米、浸泡好的薏苡仁、赤小豆，一起放入豆浆机或破壁料理机中，加清水约 500mL。

2. 按豆浆/米糊模式。

3. 根据个人口味加入冰糖或者蜂蜜调味。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用。

## （二）绿豆冬瓜排骨汤。

主要材料：冬瓜（带皮）150g，绿豆 20g，排骨 200g，生姜、葱、料酒、盐适量。

制作方法：

1. 冬瓜带皮洗净切大块，排骨洗净，焯水备用，绿豆洗净。

2. 将所有材料放入汤锅中，加清水 1000-1200mL，大火烧开后转小火煲约 1 小时。

3. 出锅时加盐调味即可

用法用量：佐餐食用。可分次食用。

## （三）山药扁豆鲤鱼（或鲫鱼）汤。

主要材料：鲤鱼（或鲫鱼）1 条（约 500g），白扁豆 30g，鲜山药 80g，生姜 15g，葱、料酒、盐、白胡椒粉适量。

制作方法：

1. 将处理好的鲤鱼（或鲫鱼）用厨房纸巾擦干表面水分，两面抹上少许盐，静置 30 分钟。

2. 白扁豆提前浸泡至软，鲜山药去皮，洗净，切成厚片备用。

3. 热锅冷油，油温五成热时放入鲤鱼（或鲫鱼），中小火慢煎至两面金黄色。加料酒去腥，加足量开水，放入白扁豆、生姜，大火煮开后撇去浮沫，转中火继续炖煮。

4. 当汤汁变得浓白时，加入鲜山药，继续中火煮 15-20 分钟。

5. 出锅时撒上葱花、白胡椒粉、盐调味即可。

用法用量：佐餐服用，可分次食用。



## 附录 5

# 肌少症风险筛查、评估和诊断

### 一、肌少症风险筛查

建议老年人每年至少进行一次肌少症筛查。对于肌少症高风险人群（如高龄、低体质指数、低身体活动水平、营养不良、绝经期妇女、合并慢性疾病）和已经确诊肌少症的患者，筛查频率应提高至每三个月至半年一次。

由经过培训的专业人员，使用小腿围或肌少症筛查五项评分量表（SARC-F）进行筛查（见表 1），以便早发现早干预。当老年男性小腿围 < 34cm，老年女性小腿围 < 33cm，和/或 SARC-F 评分 ≥ 4 分，表示有肌少症风险。

表 5.1 肌少症筛查 5 项评分（SARC-F）量表

项目	问题	得分
力量	您举起和搬运 4.5kg（9 斤）的物品有无困难？	无困难=0 分 轻度困难=1 分 非常困难或无法完成=2 分
协助步行	您步行穿过整个房间有无困难？	无困难=0 分 轻度困难=1 分 非常困难，需要协助或无法完成=2 分
座椅起身	您从椅子或床上起身有无困难？	无困难=0 分 轻度困难=1 分 非常困难或需要协助才能完成=2 分
爬楼梯	您爬 10 个台阶（大约一层楼）有无困难？	无困难=0 分 轻度困难=1 分 非常困难或无法完成=2 分
跌倒	在过去 1 年里，您跌倒了多少次？	无跌倒=0 分 1-3 次=1 分 4 次及以上=2 分

## 二、肌少症评估

有肌少症风险者应进一步开展肌少症临床评估,包括肌肉量、肌肉力量和肌肉功能三个维度。其中,肌肉量减少和肌肉力量下降作为诊断指标,肌肉功能的衰退影响身体活动能力,身体活动能力下降可作为结局指标。相应的评估指标及判断标准见表 5.2。同一维度评估指标中,任意一项符合判断标准,即判定该维度下降。

表 5.2 肌少症的评估指标和切点值

评估指标		判断标准
肌肉量减少	骨骼肌指数 (双能 X 线法, DXA)	$\geq 65$ 岁: 男性 $< 7.0\text{kg/m}^2$ , 女性 $< 5.4\text{kg/m}^2$ $50 \leq$ 年龄 $< 65$ 岁: 男性 $< 7.2\text{kg/m}^2$ , 女性 $< 5.5\text{kg/m}^2$
	骨骼肌指数 (生物电阻抗法, BIA)	$\geq 65$ 岁: 男性 $< 7.0\text{kg/m}^2$ , 女性 $< 5.7\text{kg/m}^2$ $50 \leq$ 年龄 $< 65$ 岁: 男性 $< 7.6\text{kg/m}^2$ , 女性 $< 5.7\text{kg/m}^2$
肌肉力量下降	握力 (握力计法)	$\geq 65$ 岁: 男性 $< 28.0\text{kg}$ , 女性 $< 18.0\text{kg}$ $50 \leq$ 年龄 $< 65$ 岁: 男性 $< 34.0\text{kg}$ , 女性 $< 20.0\text{kg}$
身体活动能力下降	5 次起坐时间	$\geq 65$ 岁: $\geq 12\text{s}$ $50 \leq$ 年龄 $< 65$ 岁: $\geq 10\text{s}$
	6m 步速	$\geq 65$ 岁: $< 1.0\text{m/s}$ $50 \leq$ 年龄 $< 65$ 岁: $< 1.2\text{m/s}$
	简易体能状况量表 (SPPB)	$\leq 9$ 分

## 三、肌少症临床诊断

当肌肉量减少合并肌肉力量下降,即可诊断为肌少症。

## 四、筛查评估指标的测定方法

### （一）小腿围。

1. 测量工具。非弹性皮尺，最小刻度为 0.1cm。

2. 测量步骤。

2.1 被测者应采取放松坐姿，或放松直立，或自然平躺（卧床老年人适用），双脚自然分开，露出腿部皮肤，测量时平缓呼吸。

2.2 应测量较粗一侧小腿腓肠肌的最粗水平周径，测量时皮尺应贴近皮肤，避免挤压使皮尺陷入皮肤内，皮尺刻度下缘在小腿腓肠肌最粗处水平环绕一周。

2.3 测量者目光与皮尺刻度在同一水平面上，记录读数，具体值精确到 0.1cm。



图 5.1 小腿围测量示例图

注意事项：下肢水肿患者测量小腿围所得结果不准确，不宜进行小腿围评估。

3. 测量读数。以上操作连续测量三次，取最大测量值作为小腿围读数。

4. 结果判定。老年男性 < 34.0cm，老年女性 < 33.0cm 为筛查阳性。

## （二）握力。

1. 测量工具。握力计包括液压式或弹簧式，为了避免人工读数误差，推荐使用数字显示的电子握力计。测量值精确至 0.1kg。

### 2. 测量步骤。

2.1 被测者选取站立位，优势侧手臂自然下垂，伸肘测量握力。如不能独立站立则选取坐位，优势侧手臂的上臂下垂，90° 屈肘测量。

2.2 握力器的指针向外侧，根据被测者手掌的大小调节，使食指的第二节关节接近直角后进行测量。握力器尽量不要碰到身体或者衣服。测定时应使握力器来回摆动。

2.3 使被测者使出自身最大的力量抓握，松手休息片刻，重复抓握三次，调查员读取握力计显示的数值。记录最大数值。记录测量值精确至 0.1kg。



图 5.2 握力测量示例图

3. 测量读数。选择三次读数中的最大数值，精确至 0.1kg。

4. 结果判定。对于  $\geq 65$  岁人群，男性  $< 28.0\text{kg}$ ，女性  $< 18.0\text{kg}$  为阳性；对于  $50 \text{ 岁} \leq \text{年龄} < 65$  岁人群，男性  $< 34.0\text{kg}$ ，女性  $< 20.0\text{kg}$  为阳性。

### （三）5 次起坐时间测定。

1. 测量工具。计时器，无扶手无滑轮的椅子（椅面高 43-46cm、椅面较硬无弹性）。因测量时要求双脚平稳着地，可根据身高选择相应高度的椅子。

#### 2. 测量步骤。

2.1 被测者着平常穿的鞋，坐在椅子上，双脚平稳着地，背部不贴靠椅背，双手交叉于胸前。

2.2 从坐姿位置开始完成一个“站立和坐下”为一次。

2.3 在听到测试开始命令后，以尽可能快的速度完成五次起立和坐下动作。测试过程中，被测者双手交叉于胸前不能分开，站立时要求膝关节完全伸直。

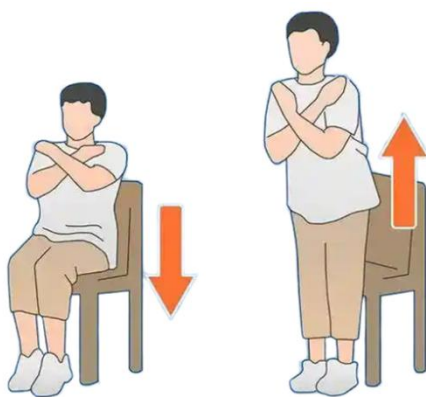


图 5.3 五次起坐试验示例图

注意事项：在被测量时不应给予被测者任何躯体帮助。正式测试前，允许被测者练习 1-2 次，以确保被测者理解整个测

试过程。如果被测者在重复站立过程中无法坚持,或呼吸短促,或手摆动以调节平衡,则终止试验,该项试验未通过。

3. 测量读数。计时器记录被测者完成五次动作的时间,记录测量值精确至 0.1s。

4. 结果判定。对于  $\geq 65$  岁人群,完成 5 次起坐的时间  $\geq 12s$ ,或者不能完成为阳性;对于  $50 \text{ 岁} \leq \text{年龄} < 65$  岁人群,完成 5 次起坐的时间  $\geq 10s$ ,或者不能完成为阳性。

#### (四) 6m 步速。

1. 测量工具。计时器。

2. 测量环境要求。安静宽敞,相对隔离,避免旁人围观。地表水平、坚固。测试场地要求用胶带或其他明显标志物在地面标注 6m 的直线距离,测试区域前后保留 0.6m 的无障碍空间。

3. 测量步骤。

3.1 被测者着平常穿的鞋,身体直立站于起步线外 0.6m 处,当测试者发出“开始”指令后,被测者以正常步行速度直线行走,行走时如有必要可以借助助行具(如手杖、助行架)。

3.2 当被测者跨过 0m 处标记线时启动计时器,在跨过 6m 处标记线时立即停止计时。

3.3 重复上述测量两次。

4. 测量读数。记录时间精确至 0.1s,求出步行速度的平均值“m/s”。

5. 结果判定。对于  $\geq 65$  岁人群,6m 步行速度  $< 1.0m/s$  为阳性;对于  $50 \text{ 岁} \leq \text{年龄} < 65$  岁人群,6m 步行速度  $< 1.2m/s$  为阳性。

#### (五) 简易体能状况量表。

简易体能状况量表由 3 部分组成，分别是三姿（三步势）平衡试验（双脚并列站立、半脚错开站立和前后脚站立）、6m 行走试验和 5 次起坐试验。每项测试的表现评分从 0 分到 4 分，总分 12 分，得分越高代表身体功能越好。

三姿平衡试验测试方法如下：

- 1. 测量工具。计时器。
- 2. 测量环境要求。安静宽敞，相对隔离，避免旁人围观；地表水平、坚固。
- 3. 测量步骤见图 5. 4。

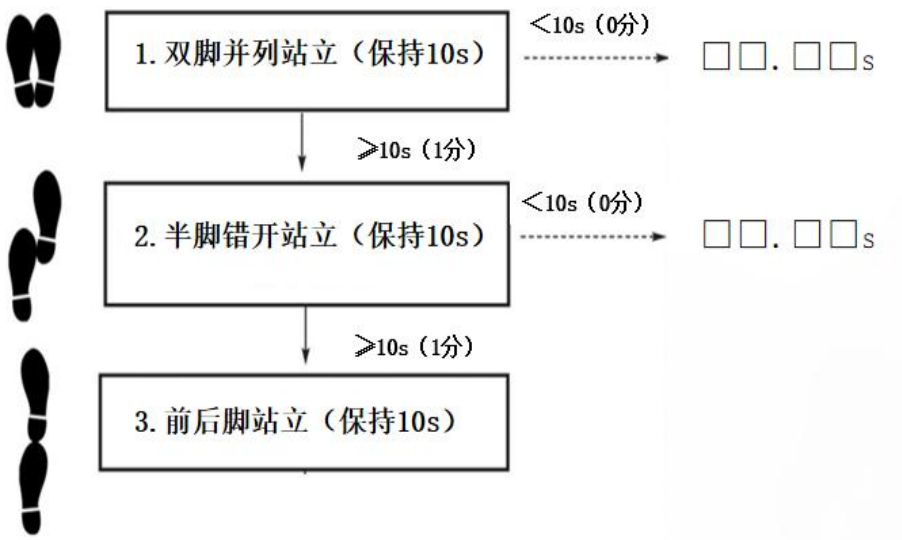


图 5. 4 三姿平衡试验测量步骤

4. 结果判定。简易躯体能力测试评分（SPPB）见表 3，≤ 9 分为阳性。

表 5.3 简易躯体能力测试评分 SPPB

评估项目		得分				
		0 分	1 分	2 分	3 分	4 分
平衡	双脚并列站立	未尝试、 < 10.0s	$\geq 10.0s$	—	—	—
	两只脚半脚错开站立	未尝试、 < 10.0s	$\geq 10.0s$	—	—	—
	双脚前后一条线站立	未尝试、 < 3.0s	$3.0 \leq \sim < 10.0s$	$\geq 10.0s$	—	—
6m 步行试验		不能完成	$\geq 13.1s$	$9.3 \leq \sim < 13.1s$	$7.2 \leq \sim < 9.3s$	$< 7.2s$
5 次起坐试验		不能完成 或 > 60s	$16.7 \leq \sim \leq 60.0s$	$13.7 \leq \sim < 16.7s$	$11.2 \leq \sim < 13.7s$	$< 11.2s$