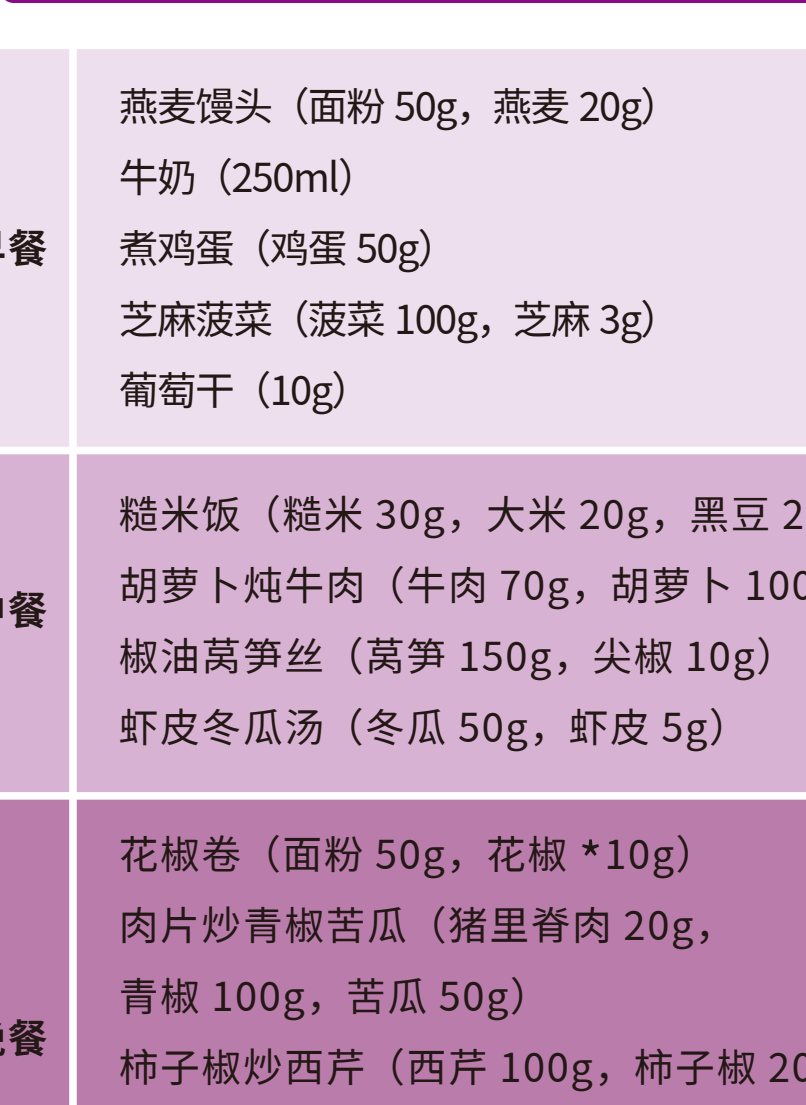


成人高血压患者 春季食谱推荐

初春时节，我国大部分地区气温正慢慢回升。但是这个时期昼夜温差仍然比较大，“倒春寒”的造访也容易让我们的身体感觉不适，造成血管收缩，血压波动。所以，在春季保持血压平稳很重要，尤其是老年人，千万不要大意。

《成人高血压食养指南（2023年版）》参考不同地区饮食实践，融合食药物质和传统食养方案，给出了不同地区，轻身体活动水平成人高血压患者在不同季节的食谱示例，一天食谱的能量在1600-2000kcal范围。饮食因人而异，大家要按照食养原则和建议，结合食物交换表，根据具体情况合理搭配自己的春季食谱。

成人高血压患者食养原则和建议



东北地区

早餐	燕麦馒头（面粉 50g，燕麦 20g） 牛奶（250ml） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 芝麻菠菜（菠菜 100g，芝麻 3g） 葡萄干（10g）
中餐	糙米饭（糙米 30g，大米 20g，黑豆 20g） 胡萝卜炖牛肉（牛肉 70g，胡萝卜 100g） 椒油茼蒿丝（茼蒿 150g，尖椒 10g） 虾皮冬瓜汤（冬瓜 50g，虾皮 5g）
晚餐	花椒卷（面粉 50g，花椒 *10g） 肉片炒青椒苦瓜（猪里脊肉 20g，青椒 100g，苦瓜 50g） 柿子椒炒西芹（西芹 100g，柿子椒 20g） 小米粥（小米 30g） 香蕉（200g）
油、盐	全天总用量：食物油 25g，盐 3g

* 为食谱中用到的食药物质

西北地区

早餐	大枣莲子粥（糯米 30g，莲子 *10g，大枣 *10g） 菜包子（白菜 50g，面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
加餐	牛奶（200ml）
中餐	杂粮馒头（玉米面 10g，荞麦面粉 10g，面粉 20g） 豆芽炒粉条（黄豆芽 80g，粉条 60g） 冬瓜炖排骨（冬瓜 100g，猪排骨 40g，海带 30g）
加餐	葡萄（100g），西柚（150g）
晚餐	搅团（油菜 50g，土豆 20g，蒜苗 20g，韭菜 20g，荞麦面粉 60g，面粉 20g） 虾皮萝卜汤（白萝卜 50g，虾皮 5g） 茼蒿炒牛肉（茼蒿 60g，牛肉 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g

* 为食谱中用到的食药物质

华北地区

早餐	豆浆（200ml） 花卷（面粉 50g） 香椿炒鸡蛋（香椿 50g，鸡蛋 50g） 拌海带丝（海带 50g） 苹果（200g）
中餐	杂粮米饭（黑米 35g，大米 50g） 芦笋牛柳（牛肉 50g，芦笋 100g） 素炒油麦菜（油麦菜 150g） 紫菜蛋花汤（紫菜 3g，鸡蛋 30g）
晚餐	全麦馒头（面粉 50g，全麦面粉 25g） 素炒圆白菜（圆白菜 150g） 西兰花炒肉（西兰花 100g，猪瘦肉 30g） 鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 30g，北豆腐 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g

* 为食谱中用到的食药物质

华东地区

早餐	小米糕（面粉 25g，小米面 25g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 炝拌生菜（生菜 100g） 低脂牛奶（200ml）
茶饮	三宝茶（菊花 *6g，罗汉果 *6g，普洱茶 6g）
中餐	馒头（面粉 70g） 玉米炖猪排（玉米 100g，猪排骨 50g） 西兰花炒胡萝卜（西兰花 150g，胡萝卜 60g） 凉拌菠菜（菠菜 150g）
加餐	香蕉（100g）
晚餐	二米饭（粳米 40g，小米 30g） 芹菜炒肉丝（芹菜 150g，猪瘦肉 25g） 韭菜炒春笋（春笋 100g，韭菜 60g） 西红柿菌菇枸杞汤（西红柿 60g，白玉菇 20g，枸杞子 *10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 4g

* 为食谱中用到的食药物质

华中地区

早餐	玉米面馒头（玉米面 10g，面粉 40g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 牛奶（250ml）
中餐	杂粮饭（大米 75g，黑米 25g） 青椒土豆丝（青椒 150g，土豆 50g） 清蒸鱼（鲈鱼 50g） 白菜豆腐汤（白菜 100g，豆腐 50g）
加餐	香蕉（150g），苹果（150g）
晚餐	二米饭（大米 50g，小米 20g） 清炒菠菜（菠菜 100g） 西兰花炒虾仁（西兰花 100g，虾仁 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g

* 为食谱中用到的食药物质

西南地区

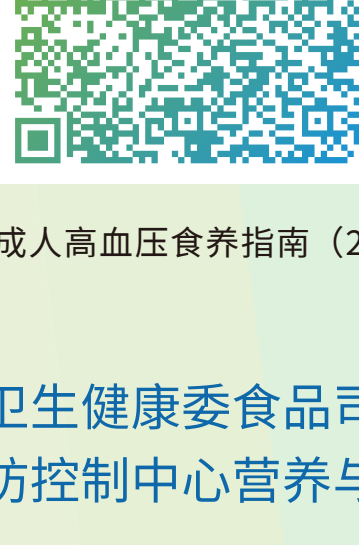
早餐	杂豆黑米饭（绿豆 5g，赤小豆 *5g，黑米 50g） 青椒炒油麦菜（青椒 15g，油麦菜 75g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 低脂牛奶（250ml）
加餐	腰果（10g），青枣（80g）
中餐	糙米饭（糙米 40g，大米 60g） 茼蒿炒木耳（茼蒿叶 30g，茼蒿 40g，木耳 25g） 韭菜炒牛肉（韭菜 70g，黄牛肉 45g，青椒 15g） 天麻鲫鱼汤（鲫鱼 45g，天麻 *3g，茯苓 *3g，生姜 *3g）
加餐	山楂 *（120g）
晚餐	蒸红薯饼（红薯 75g，玉米淀粉 15g） 清炒马齿苋（马齿苋 *70g，生姜 *2g） 魔芋炒白菜（魔芋 40g，圆白菜 40g） 西红柿紫菜虾皮汤（紫菜 10g，西红柿 30g，虾皮 3g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g

* 为食谱中用到的食药物质。天麻，非试点地区限执业医师使用。

华南地区

早餐	荠菜饼（荠菜 50g，牡蛎 *20g，胡萝卜 20g，面粉 30g） 萝卜糕（白萝卜 20g，糯米粉 30g，瑶柱 5g，虾仁 10g） 黑芝麻糊（200ml）
中餐	杂豆饭（芸豆 15g，眉豆 15g，大米 50g） 洋葱木耳牛肉（洋葱 150g，木耳 50g，牛肉 50g） 清炒茼蒿（茼蒿 250g） 鲫鱼汤（鲫鱼 50g）
加餐	草莓（200g）
晚餐	荞麦饭（荞麦 10g，大米 50g） 上汤豌豆苗（豌豆苗 250g） 白灼虾（虾 80g，生姜 *10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g

* 为食谱中用到的食药物质



扫码下载《成人高血压食养指南（2023年版）》

国家卫生健康委食品司指导
中国疾病预防控制中心营养与健康所编制