**中央国家机关健康食堂膳食指引**

**（第一版）**

中央国家机关社会事务管理协调小组办公室

2023年9月20日

**目录**

[前言 1](#_Toc2851)

[1总则 2](#_Toc6192)

[2规范性引用文件 2](#_Toc27121)

[3术语和定义 3](#_Toc29476)

[4健康膳食原则 6](#_Toc24727)

[5健康膳食制作要求 7](#_Toc12230)

[6就餐服务 18](#_Toc9102)

[7特殊区域设置 19](#_Toc27754)

[8反食品浪费 20](#_Toc3246)

[9满意度测评 22](#_Toc17678)

[10科普宣传 22](#_Toc29530)

[附件 23](#_Toc14689)

[附件1 中国居民平衡膳食宝塔及各类食物量 23](#_Toc12024)

[附件2 常见食物交换表 25](#_Toc2015)

[附件3 中国成年人膳食宏量营养素功能比适宜范围 29](#_Toc24090)

[附件4 建议“多吃”和“少吃”的食物举例 29](#_Toc20170)

[附件5 四季常用食物表 30](#_Toc8199)

[附件6 健康食堂四季食谱示例 32](#_Toc2581)

[附件7 健康食堂食养方举例 41](#_Toc7052)

**前言**

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本指引由中央国家机关社会事务管理协调小组办公室组织实施，国家中医药管理局机关服务中心牵头编制。

协助编制单位：中国药膳研究会、中国中医科学院、中国营养学会、北京市食品安全协会、广东食品药品职业学院、江南大学食品学院、郑州大学第一附属医院、江西中医药大学、河南中医药大学等。

本指引主要起草人：

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

**1总则**

为贯彻落实党中央关于实施健康战略的决策部署，落实《国务院关于实施健康中国行动的意见》和《健康中国行动（2019-2030）》，进一步提升中央国家机关食堂餐饮服务水平，推进均衡营养膳食和健康膳食调理的标准化、规范化，满足食堂就餐人员合理膳食和均衡营养需求，减少食物浪费，积极推动中央国家机关健康食堂创建和食品安全工作，受中央国家机关社会事务管理协调小组办公室委托，国家中医药管理局机关服务中心牵头编制了《中央国家机关健康食堂膳食指引》。《中央国家机关健康食堂膳食指引》以健康饮食、安全饮食、杜绝餐饮浪费为重点，推广具有机关特色，可学习、可复制、可延伸的健康食堂模式，结合节约粮食、制止餐饮浪费工作要求，细化和补充采购、库管、卫生、加工、洗消、留样等各项制度和规定，研究制定，推动健康食堂创建标准化、规范化。

本指引规定了中央和国家机关健康食堂健康指引的术语和定义、健康膳食原则、健康膳食制作要求、就餐服务、特殊区域设置、反食品浪费、满意度测评、科普宣传、中国居民平衡膳食宝塔及各类食物量、常见食物交换表、四季常用食物表、健康食堂四季食谱示例、健康食堂食养方举例等内容。

本文件适用于中央和国家机关健康食堂管理工作的开展。

**2规范性引用文件**

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 31654 食品安全国家标准餐饮服务通用卫生规范。

WS/T 476 营养名词术语。

GB/T16751-1997 中医临床诊疗术语 证候部分GB/T1.1-2009 标准化工作导则 第 1 部分：标准的结构和编写。

ZYYXH/T157-2009 中医体质分类与判定。

GB/T20348-2006 中医基础理论术语。

DB 37/T 4448—2021 党政机关食堂运行管理规范。

DB 50/T 1058—2020 机关健康食堂管理规范。

T/ZGYSYJH001.1—2020春季节气养生药膳指南。

T/ZGYSYJH001.2—2020夏季节气养生药膳指南。

T/ZGYSYJH001.3—2020秋季节气养生药膳指南。

T/ZGYSYJH001.4—2020冬季节气养生药膳指南。

中国居⺠膳⻝指南（2022）

**3术语和定义**

下列术语和定义适用于本文件。

**3.1** 健康食堂

将现代营养学知识和传统中医养生知识应用于食堂管理和服务，为就餐者提供符合平衡营养的合理膳食和养生膳食服务（以下统称健康膳食），并利用就餐者健康状况信息，持续改进膳食供应和健康宣教，达到预防疾病促进健康目的的食堂管理模式。

3.2食谱

以餐次为单位提供的含有主食和副食名称、原辅料品种、供餐时间和烹调方式等的一组食物搭配组合。

3.3带量食谱

包含主食、副食、原辅料等重量的食谱。

3.4菜单

展示餐饮食品信息的说明物，包括纸质版、电子版等多种形式。**3.5**养生膳食

在中医学理论指导下，将食药物质与特定食物相配伍，采用适宜的饮食烹调技术和方法制作，因时、因人、因地辨证施膳。

**3.6**食药物质

食药物质是按照传统既是食品又是中药材的物质，简称食药物质，民间习称“药食同源”“药食两用”的物质。

3.7药膳

在中医药理论指导下利用食材本身或者在食材中加入特定的中药材，使之具有调整人体脏腑阴阳气血生理机能以及色、香、味、型特点，适用于特定人群的食品，包括菜肴、汤品、面食、米食、粥、茶、酒、饮品、果脯等。

3.8四季养生

就是根据春、夏、秋、冬的冷、热、温、凉的变化来养生，使身体符合天气规律，达到长寿、健身的目的。

3.9营养均衡

配制合理的饮食就是要选择多样化食物，使所含营养素齐全，比例适当，以满足人体需要。

**3.10**体质

人体在先天禀赋和后天调养基础上所形成的形态结构和生理功能上相对稳定的特性。

**3.11** 因人制宜

根据病人的个体差异而采取适宜的治疗方法。

**3.12**中医证型

是中医所特有的一种名称。证，既证候，是指疾病发展过程中某一个阶段的病理属性的概括。中医将人体分为阴阳气血，又将病因分为风寒暑湿燥热痰及虚实等。证型就是由不同的病因引起阴阳气血的不同变化导致人体的不同疾病状态。

3.13健康干预

指影响健康的不良行为、不良生活方式及习惯等危险因素以及导致的不良健康状态进行综合处置的医学措施与手段。包括健康咨询与健康教育、营养与运动干预、心理与精神干预、健康风险控制与管理以及就医指导。

**4健康膳食原则**

4.1 因时制宜，分季调理

人与自然界密切相关，四时气候变化对人体的生理、病理变化都有一定的影响，因此针对不同季节的特点，食养有不同的要求。春季，阳气上升，万物萌发，膳食应当以护阳保肝为主，多食时令蔬菜以及养肝清肝作用的食药物质。初夏，天气渐热，阳气旺盛，膳食当以益气清心为主。长夏乃夏秋之交，地气升腾，气候潮湿，故长夏主湿，膳食应以清利湿热，健运脾胃为主。秋季膳食当以滋阴润肺为主，可适当食用具有滋阴作用的食药物质。冬季，天寒地冻，万物收藏。冬月食养重在散寒邪，补肾阳，忌食生冷之物，以防阳伤而生寒。

4.2 因地制宜，合理搭配

我国地域广阔，不同的地区，由于气候条件及生活习惯的差异，人的生理活动和病理变化也不尽相同，所以施膳亦应有差别,根据来自不同地域而调整膳食，对人体健康具有重要作用。东南潮湿炎热，病多湿热，宜选清化之品。西北地高气寒，时多燥寒，宜用辛润。同样采用温里回阳药膳，在西北严寒地区，药量宜重，而在东南温热地带，其药量宜轻。

4.3因人制宜，辨证施膳

由于人的性别、年龄、体质、生活习惯的不同，决定了形体特征、生理特征、心理特征、病理反应状态、发病倾向等方面有区别，因此组方施膳也应有区别。以天人相应、因人制宜的中医理念为原则，运用中医体质辨识的理论，对人体 8 种不同体质的气血阴阳特性进行分析，并制定相应的养生方法，给予个性化食养方案，以达到精准施膳的目的。如胖人多痰湿，宜清淡化痰，当忌肥甘滋腻；瘦人多阴亏津少，应滋阴生津，不宜辛温燥热之品。

4.4吃动平衡，健康体重

体重是评价人体营养和健康状况的重要指标，运动和膳食平衡是保持健康体重的关键。各个年龄段人群都应该坚持每天运动、维持能量平衡、保持健康体重。体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。推荐每周应至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上，包括快走、跑步、游泳、爬山和球类运动等；坚持日常身体活动，主动身体活动最好每天6000步；注意减少久坐时间，每小时起来动一动，动则有益。

4.5荤素搭配，营养配餐

营养配餐食谱应由营养（技）师、营养指导员或营养配餐员和厨师共同协商制定。食堂参考《中国居民膳食指南》的规定，提倡“减盐、减油、减糖”，以食物为基础，以平衡膳食为目标进行配餐。做到食物多样，谷类为主；多吃蔬菜、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐、少油、控糖限酒。在保证良好感官接受性的同时，烹饪方法应以保持营养成分、预防慢性非传染性疾病为目的。宜注意粗细搭配、荤素搭配、色彩搭配。

**5健康膳食制作要求**

**5.1 一般要求**

5.1.1 食药物质食材应符合国家卫生健康管理部门、国家市场监管部门公布的既是食品又是中药材物质。

5.1.2 严格遵守国家相关法律法规，禁止非法食用、交易野生动物，落实卫生防疫相关规定和要求。应选用新鲜的食材，禁止选用过期、腐烂变质食材。辅料、调味品应为正规厂家生产，有合格证，在保质期内，符合卫生法规。

5.1.3 健康膳食的制作应以标准的日常烹饪技术和手段为基础，按照指南要求进行选材、加工。

5.1.4 配方中各食材（含食药物质）剂量为一人一餐的食量，多人多次餐饮需要按相同组成比例增加各食材量倍数。

5.1.5 本文件中提供的健康膳食是在中医理论指导下合理配伍，发挥强身健体的作用，具体制作时应因时、因人、因地辨证施膳，可根据健康膳食使用对象的具体情况适当调整配方的剂量。

5.1.6 与适应证类型不符合的人群，对食材过敏，以及严重肝肾损害等危重病者不宜食用。

5.1.7 应合理使用食品添加剂，做好领用、使用记录，专柜存放。

5.1.8落实“三减”管理措施，控制膳食中油、盐、糖用量，记录每月油、盐、糖的购买量和使用量以及每日用餐人数，计算每人油、盐、糖的摄入量，控制每份菜肴的油、盐、糖用量。定期公示每周盐、油、糖使用量和人均每日或每餐摄入量，并达到相应目标。应当提供低盐、低油、低糖菜品，减少盐、油、糖含量较高的菜品供应。植物油应使用多种植物油，不用或少用氢化植物油，如使用应当进行公示。食堂就餐场所不摆放盐、糖。

5.1.9按照国家卫生健康委印发的《餐饮食品营养标识指南》对所提供的餐饮食品进行营养标示；食堂提供自制饮料或甜品时，应当标示添加糖含量。

5.1.10加工食品做到生与熟、成品与半成品、食品与杂物、食品与天然冰隔离存放；生熟工用具、容器、冰箱要分开使用。

5.1.11鼓励食堂根据用餐人员健康状况供餐，有条件的可分析单位职工每年体检结果，提供个性化就餐服务，向营养特需人群提供特殊营养配餐或养生膳食服务。

5.1.12应当制定合理膳食营养配餐计划。提供套餐或份饭的食堂，一周内食谱尽量不重复。鼓励自由取餐的食堂参考季节气候天气、本单位职工劳动强度、年龄性别结构等提供标准化套餐,以满足其一餐能量和主要营养素需求。

5.2健康膳食烹饪技术操作规范

5.2.1操作要求

（1）健康膳食烹饪操作应符合营养均衡和中医养生原理，符合烹调技术规范要求，遵循营养合理搭配和“药不露头”的传统烹制药膳理念。

（2）操作人员应提前检查核对食材和操作工具和操作场所是否符合制作药膳的需求。

（3）操作人员应根据烹调操作的需要对食材进行必要的初加工，其中食药物质建议选用所需的中药饮片。

（4）烹饪方法应当符合营养健康原则。烹饪和加工环节，鼓励优先采用减少营养成分损失和保持自然风味的食物烹饪方法，少用炸、煎、熏、烤等烹饪方法。

5.2.2烹调常用24法

（1）炖法。炖法分为直接炖和隔水炖，汤汁较多。先用葱、姜炝锅，放入汤或水烧开后投入食材，大火烧开，再用小火慢炖至主料软烂入味的烹调技法。如:良姜大枣炖羊肉。

（2）焖法。焖法是将食材经热处理后，再加入适量的汤及调料，盖严锅盖，用微火慢慢焖至软烂的烹调技法。如:黄精油豆角焖排骨。

（3）烧法。烧法是先将食材进行热处理之后加入适量的汤或水及调料，先用大火烧开，再改用小火慢烧至软烂再用淀粉勾芡的烹调技法。如:红烧黄花鱼。

（4）烩法。烩法是将食材均加工成片、丝、条、丁等形状（有的食材需要先提前熟制后再改刀成形），用葱、姜等灶锅或直接以汤烩制煨好调味，再用水淀粉勾芡，将汤和原料混合起来的烹调技法。如:玉竹烩三菇。

（5）蒸法。蒸法是将食材经刀工处理后，加入调料等，放置于蒸笼中用水蒸气加热使之成熟的烹调技法。如:清蒸鲈鱼。

（6）煮法。煮法是将食材、调料等经过刀工处理后，放入水中煮制的烹调技法。如:冬瓜薏苡仁煲鸭汤等。

（7）烤法。烤法是将食材先用食药物质调料等腌渍后再烤至成熟的烹调技法。如:山药干姜烤鹅肉。

（8）炒法。炒法是将食材主料进行刀工处理成丁、丝、片、条等形状后，置于热锅热油中，使用高温猛火快速翻炒使其均匀受热，并在调味和加入辅料的操作过程中使之成熟的烹调技法。如:玉姜平菇炒牛肉。

（9）烹法。烹法是将食材主料走油后，用食药物质榨汁、加味兑好汁芡，大火加热快速烹炒的烹调技法。如:醋烹绿豆芽。

（10）爆法。爆法是将食材主料、辅料经过相应的刀工处理后，通过水烫、油炸或者直接高温快速炒散后，烹入适量芡汁，快速爆炒的烹调技法。如:清香竹叶爆鸡丁。

（11）炸法。炸法是将食药物质附着在食材主料上，挂糊后，再进行炸制的高温、多油、无汁的烹调技法。如:莲子蜜姜香椿鱼。

（12）蜜汁法。蜜汁法是把用糖和蜂蜜加适量的水熬制而成的浓汁浇在蒸熟或煮熟的食材主料上的烹调技法。如:麻茸莲子鹌鹑蛋。

（13）扒法。扒法是将食材经过热处理后，用原汁调味，然后采用晃锅勾芡和大翻勺操作的烹调技法。如:富贵一品山药鸭。

（14）盐焗法。焗法是把经过调料腌渍的食材主料用锡纸等包裹起来，然后埋入炒热的盐粒中，以盐为传热媒介焗熟的烹调技法。如:五籽盐焗鸡。

（15）塌法。塌法是将食材主料先用调料进行腌制，再拍粉或挂糊，用油煎至金黄，再放入辅料、调料和汤汁，用小火煨尽汤汁的烹调技法。如:锅塌橘红芝麻鱼。

（16）卤法。卤法是用食药物质、香辛料、调料制成卤汤，再加入加工处理好的主料卤制成熟的烹调技法。如:栀子沙姜卤仔鸡。

（17）腌法。腌法是用食药物质、香辛料、调料制成汤汁对食材进行浸泡，入味的烹调技法。如:青果栀子腌藕带。

（18）酿法。酿法是把食材加工成泥、茸，调味后搅拌成馅，酿入另一种食材中，再进行蒸或烧的烹调技法。如:茅根里脊酿豆腐。

（19）熘法。熘法所用的芡汁比炒菜多，食材的加工多为片状，经大火快速炒制，将食材与明亮的芡汁交融在一起的烹调技法。如:山楂熘牛肉片。

（20）贴法。贴法是将经过刀工处理的食材用少量的油一面煎透，然后加入调料等的烹调技法。如:薏米贴豆腐。

（21）汆法。汆法既是对易成熟的食材经刀工处理后加入开水中再快速捞出的烹调技法。“汆菜”的食材主料处理分为上浆和不上浆两种，加工形状多是细小的片、丝、花刀型或丸子，成品菜肴多为汤。如:小蓟汆丸子。

（22）炝法。炝法是将食材热处理后，加入调料后放入容器中，撒上适量的香辛料，用热油浇在香辛料上，快速盖上盖子炝制的烹调技法。如:小茴香烩蚕豆。

（23）煎法。煎法是将锅烧热后，用少量的油，把加工成型的食材放入锅中，将食材两面或单面煎至成熟上色的烹调技法。如:杏仁煎鸭排。

（24）拔丝法。拔丝法是把白砂糖加油或水熬成拔丝状，然后放入经过炸制的食材主料一起翻炒，使其食用时能拔出细糖丝的烹调技法。如:拔丝山药。

5.2.3食药物质入膳常用9法

（1）直接入膳法。指食药物质在烹调中作为主料或者辅料或者调料或者调色料，经过相应的处理后直接进行烹制的入膳技法。

（2）提取物入膳法。指将食药物质经过提取形成的提取物，根据烹调需要适时加入的入膳技法。

（3）煎汁入膳法。指将食药物质先用砂锅煎成适量的汁后根据烹调需要适时加入汁的入膳技法。

（4）煎汁和面入膳法。指将食药物质先用砂锅煎成适量的汁后用汁和面的入膳技法。

（5）榨汁入膳法。指将新鲜的食药物质榨成适量的汁，然后根据烹调需要适时加入的入膳技法。

（6）榨汁和面入膳法。指将新鲜的食药物质榨成适量的汁，然后将汁用于和面的入膳技法。

（7）粉剂入膳法。指将食药物质方剂打成粉状，根据烹调需要适时加入的入膳技法。

（8）酱汁佐餐法。指将食药物质与调料食材制成酱料、粉料、汁料佐餐的入膳技法。

（9）调色法。用色泽艳丽的食药物质加入适量水，溶解后根据烹调需要进行调色的入膳技法。

**5.3 食材采购与贮存**

5.3.1 应与供应商签订食品安全责任书，采购食品、食品添加剂、食品相关产品的，实行索证管理，查验其营业执照、生产许可证或经营许可证、产品合格证明文件等。

5.3.2 物资入库前，应由食堂负责人、厨师长、保管员三方现场验货，签字确认。

5.3.3 验收合格后的物资应分区、分架、分类、离墙、离地存放，做好登记，摆放整齐。

5.3.4 采购的冷冻（藏）食品应及时冷冻（藏），宜使用食品箱加盖覆膜，不宜堆积、挤压食品。冷冻（藏）食品前宜分隔，避免使用时反复解冻、冷冻。

5.3.5 根据食品贮存条件，设置相应的食品库房或存放场所，必要时设置冷冻库、冷藏库，冻库温度应低于－18℃，保鲜库温度应在 0℃～8℃。

5.3.6 库房应由专人管理，其他人员不应私自进入或动用库房内的物品。

5.3.7 库房内应通风、防潮、防腐、防尘、防鼠，保持室内干燥整洁。

5.3.8 出库应遵循“先进先出”的原则，库房管理人员应严格按照需求进行出库并记录。

**5.4营养配餐目标**

5.4.1营养配餐应根据营养特点，持续提供未来一周菜品安排。食物种类应当符合《中国居民膳食指南》的推荐要求。菜肴、主食品种丰富，平均每天食物种类达到 12 种以上，每周达到 25 种以上（不包括调味品和植物油）；每一餐食谱中应当提供至少3类食物（不包括调味品和植物油），同类食物之间可进行品种互换（见附录2）。食谱中提供食物类别及品种要求：谷薯杂豆类，每天应提供不少于3种，每周应当至少5种，注意粗细搭配；蔬菜水果类，每天应提供不少于4种，每周应当至少10种新鲜蔬菜，兼顾不同品种，深色蔬菜宜占蔬菜总量一半以上，鼓励提供水果；畜、禽、水产、蛋类，每天应提供不少于3种，每周应当至少5种，鼓励优选水产类、蛋类和禽类，畜肉类应当以瘦肉为主；奶、大豆、坚果类每天应提供不少于2种，每周应当至少5种。

5.4.2以能量及营养素为基础，针对一般人群的营养配餐目标，早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素，应占全天总量的25%~30%、35%~40%、30%~35%，能量、蛋白质、脂肪供能比的配餐要求应符合**附件3**的要求。

**5.5菜品加工制作**

5.5.1 根据食堂的特点和配餐标准、要求，制定食堂菜单。

5.5.2 不同类型的食品原料、不同存在形式的食品分开存放，其盛放容器和加工制作工具分类管理、分开使用，定位存放。接触食品的容器和工具不得直接放置在地面上或者接触不洁物；食品处理区内不得从事可能污染食品的活动。

5.5.3 加工食品做到生与熟、成品与半成品、食品与杂物、食品与天然冰隔离存放；生熟工用具、容器、冰箱要分开使用。

5.5.4 配菜与出菜盘专用，标志明显；刀具无锈，盖布洁净，正反标志清晰。

5.5.5 使用公用餐、茶具及盛放直接入口食品的容器，采用物理或化学方法洗净、消毒，密闭存放。

5.5.6 各类工具和容器应有明显的区分标识，工具、容器和设备宜使用食品级不锈钢材料，不宜使用木质材料；盛放热食类食品的容器不宜使用塑料材料；添加邻苯二甲酸酯类物质制成的塑料制品，不得盛装、接触油脂类食品和乙醇含量高于20%的食品；不得重复使用一次性用品。

5.5.7 需要烧熟煮透的食品，加工制作时食品的中心温度应达到 70℃以上。对特殊加工制作工艺，中心温度低于 70℃的食品，应严格控制原料质量安全状态，确保经过特殊加工制作工艺制作成品的食品安全。

5.5.8 高危易腐食品熟制后，在 8℃～60℃条件下存放 2小时 以上且未发生感官性状变化的，食用前应进行再加热。再加热时，食品的中心温度应达到 70℃以上。

5.5.9 宜采用有效的设备或方法，避免或减少食品在烹饪过程中产生有害物质。

5.5.10 加工制作用水的水质符合 GB 5749 的规定。

**5.6清洗消毒**

5.6.1 设置专用的餐饮具清洗、消毒、保洁区域（或专区）及设备，清洗消毒设备设施的大小和数量应能满足需要。

5.6.2 餐用具清洗消毒水池应专用，与食品原料、清洁用具及接触非直接入口食品的工具容器清洗水池分开。提倡物理消毒（煮沸、蒸汽、紫外线）；采用化学消毒的，至少设有 3 个专用水池。各类水池应以明显标识标明其用途。

5.6.3 从业人员佩戴手套清洗消毒餐用具的，接触消毒后的餐用具前应更换手套。手套宜用颜色区分。

5.6.4 接触直接入口食品的餐饮具使用前应洗净并消毒，不得使用未经清洗、消毒的餐饮具。

5.6.5 餐饮具做到当餐回收，当餐清洗消毒，不得隔顿、隔夜。

5.6.6 消毒后的餐饮具及时放入保洁柜密闭保存备用。盛放消毒餐饮具的保洁柜应有明显标记，保洁柜应当定期清洗，保持洁净。已消毒和未消毒的餐饮具应分开存放，保洁柜内不得存放其他物品。

5.6.7 采购使用集中消毒企业供应的餐饮具，应当查验其经营资质，索取营业执照复印件、消毒合格凭证；清洗消毒餐饮具用的洗涤剂、消毒剂等应符合国家有关食品安全标准。

5.6.8 洗刷消毒结束，及时清理地面、水池卫生，及时处理泔水桶，做到地面无积水，池内无残渣、泔水桶内外清洁。

5.6.9 定期检查消毒设备、设施是否处于良好状态，采用化学消毒的应定时测量有效消毒浓度。专人做好餐饮具清洗消毒及检查记录。

**5.7 餐厨废弃物处置**

5.7.1 餐厨废弃物应指定有资质的机构进行处置，并应建立餐厨废弃物处理台账，详细记录餐厨废弃物的处置时间、种类、数量等信息。

5.7.2 食堂应分类设置餐厨废弃物存放容器，容器应标识并加盖，保持清洁、美观，定期消毒。

5.7.3 餐厨废弃物应做到分类投放、及时清运、日产日清。

5.7.4 应索取并留存餐厨废弃物收运者的资质证明复印件（需加盖收运者公章或由收运者签字），并与其签订收运合同，明确各自的食品安全责任和义务。

**5.8 食品留样**

5.8.1 应对食品进行留样，留样食品应包括所有加工制作的食品成品，每份不少于 125g，有标签标明菜名、时间、留样人，并在规定位置冷藏（0℃～－8℃）条件下存放 48小时以上。

5.8.2 留样的采集和保管应有专人负责，做好留样记录，留样记录至少应保存12个月，以备查验。配备经消毒的专用取样用具和样品存放的专用冷藏箱。食品留样冰箱为专用设备，严禁存放与留样食品无关的物品。

**6就餐服务**

6.1 机关健康食堂按要求应于开餐前完成准备工作。餐台、桌椅整洁有序；餐具及餐巾纸准备充足；菜名与菜品准确无误；夏季空调设置不低于 26℃，冬季不高于 20℃；检查温锅、灯具、收费系统等其他设备运行情况。

6.2菜单标注主要食材成分、份量或建议消费人群，引导消费者理性选餐。提供套餐或份饭的食堂，应当在显著位置公布带量食谱及营养标识。自由取餐的食堂，应当在显著位置公布营养标识，鼓励公布带量食谱。

6.3采用分餐制供餐。自由取餐的食堂，应当为每道菜品配备公筷、公勺或公夹。提供桌餐服务的食堂，应当配备公筷、公勺等分餐工具，并引导用餐人员使用。应当主动销售小份或者半份菜品、经济型套餐等。

6.4 食堂服务人员应衣着规范、举止大方、面带微笑、主动服务。注重就餐服务导向，主动向客人介绍菜品特色、质量和数量，推荐合理配置的菜单，推行小份餐碟，改革菜肴计量。

6.5前厅、后厨应保持即时联系，根据用餐人数及剩余数量情况，灵活把控添菜节奏。服务人员应利用就餐人员取菜间隙整理温锅内菜品码放形状及取餐台面卫生。注意共用器皿的归位，不与食品放置一起，防止交叉感染。

6.6供餐结束后，应及时清扫餐厅卫生，关闭设备电源，收好就餐人员遗落物品，及时上报并进行归还处理。

**7特殊区域设置**

7.1 堂食就餐区明显位置应设有相对独立的“营养健康角”，可用装修风格差异等方式体现其相对独立性，以满足就餐人群对营养健康知识科普的自测自评需求。

7.2 “营养健康角”应有明显标识和营养健康知识科普介绍；摆放展示控油罐、限盐勺等健康支持工具；提供不限于身高尺、体重秤、体质指数（BMI）测试盘、电子血压计、握力器等测试设备和工具；应张贴设备使用规程、自测自评方法和管理维护程序。

7.3“营养健康角”应配备具有专业资质的专（兼） 职营养指导人员。开展形式多样的营养健康知识科普宣传活动，营造良好且浓郁的营养健康饮食的氛围。

7.4“营养健康角”应设置营养健康宣传栏，制作营养健康宣传册，制作食品信息营养功效小卡片等。营养健康指导人员定期或不定期开展营养健康知识讲座。例如，应对不同体质的合理膳食搭配，不同季节的合理膳食搭配。以及应对不同时期流行病毒的预防知识讲座等。

7.5“营养健康角”应提供白开水或直饮水，应配备洗手液等消毒洗护用品。张贴提示标语，引导用餐人员合理取餐，合理用餐，倡导光盘行动，不抽烟，不酗酒。

7.6鼓励食堂根据用餐人员健康状况供餐，向肥胖或营养相关疾病人群提供特殊营养配餐（医院中为病人设计的营养配餐不属于此范围）。

7.7根据民族、体质、加工方式、口味等方面的差异，满足不同人群膳食需求，应对食堂饭菜品种进行差异化制作、标示，设置特殊区域，如清真食品区、孕妇就餐区、低盐就餐区、低油就餐区、低糖就餐区等。

**8反食品浪费**

勤俭节约是中华民族的文化传统。食物资源宝贵，来之不易，但食物浪费仍存在于餐饮各个环节。人人都应尊重食物，珍惜食物，按需备餐、用餐和小份量，积极参与光盘行动，不铺张不浪费。食堂应多措并举，倡导文明用餐方式，倡导“不浪费一粒粮食，不浪费一滴水”的良好习惯。就餐者应践行绿色生活理念，传承健康生活方式，树立反对食品浪费的餐桌文明新风。

8.1建立防范和抵制食物浪费制度，并采取措施予以落实。公务活动用餐不得超过规定标准，以反食品浪费法为依据的总体目标，厉行节约，反对浪费。

8.2可在食堂显著位置，设置以“节约粮食”“杜绝浪费”“适量选餐”为内容的宣传语、宣传牌；也可通过播放宣传片、发放倡议书等形式，倡导“文明就餐、合理膳食”的用餐文化，营造“节约光荣、浪费可耻”的良好氛围。

8.3科学统计就餐人数，按需备餐，通过勤备少炒、按需补餐方式，合理安排菜品供应，减少食品原料消耗。

8.4合理搭配菜品，注重膳食平衡，可采用小份、拼盘等形式，鼓励按需、少量、多次取餐，减少剩餐浪费，开展“光盘行动”。

8.5食堂可根据实际情况开展“餐饮节约”正向激励活动，对践行“光盘行动”较好的就餐人员，可适当给予菜金打折等奖励，积极引导就餐人员厉行节约、反对浪费。

8.6督促机关在食堂食品采购、储存、加工、消费以及餐厨垃圾处理等环节做到节约减损，增强干部职工反食品浪费意识，让“光盘行动”成为习惯，在全社会反食品浪费行动中充分发挥模范带头作用。

8.7宜由专人（餐饮监督员等）负责食堂巡视检查，引导和提醒就餐人员合理取餐、文明就餐，对餐饮浪费行为进行适当批评教育；也可根据实际情况设置“曝光台”，对浪费严重的现象进行曝光。

8.8食堂应定期对餐饮浪费行为进行专项检查，发现问题及时整改，杜绝餐饮浪费；好的经验做法进行通报表扬、积极推广。

**9满意度测评**

9.1 机关健康食堂应组织专人，每年开展不少于 1 次满意度测评，并对测评结果进行数据处理分析。

9.2 应根据数据分析结果和调查实际情况，编写测评报告，报告内容包括测评范围、测评过程、测评结论以及改进建议等。

9.3 满意度测评后，应对问题产生的根源进行分析，制定纠正和预防措施，推动机关健康食堂服务质量的持续改进。

**10科普宣传**

10.1 食堂经营主体应主动营造提倡营养健康饮食的就餐氛围，宣传方式应包括但不限于以下做法：

10.1.1在就餐场所显著位置张贴、悬挂、摆放材料或播放视频。

10.1.2宣传《中国居民膳食指南》和中国居民平衡膳食宝塔，宣传能量和脂肪等的一日及三餐摄入量建议。

10.1.3在就餐场所显著位置摆放自由取阅的宣传小册子、宣传折页、单页等。

10.1.4进行“厉行节约 反对浪费”、“光盘行动”宣传。

10.2 应当以食堂为主体，组织举办膳食营养相关宣传活动，包括营养健康专题讲座、知识问答和厨艺大赛等形式，每年度不少于2次。

10.3鼓励建立信息系统，主动推送营养健康知识，征求用餐人员的意见和建议等。

**附件**

**附件1 中国居民平衡膳食宝塔及各类食物量**



**图1.中国居民平衡膳食宝塔（2022）**

**表1.1平衡膳食宝塔的各类食物的量**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **食物种类** | **不同能量摄入水平/（kcal·d-1）** | | | | |
| **1600** | **1800** | **2000** | **2200** | **2400** |
| 谷类/g | 200 | 225 | 250 | 275 | 300 |
| 其中全谷物和杂豆/g，薯类/g | 50~150，50~100 | | | | |
| 蔬菜/g | 300 | 400 | 450 | 450 | 500 |
| 其中深色蔬菜 | 占1/2 | | | | |
| 水果/g | 200 | 200 | 300 | 300 | 350 |
| 肉类/g | 120 | 140 | 150 | 200 | 200 |
| 其中畜禽肉类/g | 40 | 50 | 50 | 75 | 75 |
| 其中蛋类/g | 40 | 40 | 50 | 50 | 50 |
| 其中水产品/g | 40 | 50 | 50 | 75 | 75 |
| 乳制品/g | 300 | 30~500 | | | |
| 大豆及坚果类/g | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 油盐类/g | 油25~30，盐<5 | | | | |

**附件2 常见食物交换表**

**表2.1谷、薯类食物等量交换表（90kcal）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量（g）** | **质量估算** |
| 谷物 | 大米、面粉、玉米面、杂粮等（干、生、非加工类制品） | 23~27 | 大米 1 把 |
| 主食制品 | 馒头、花卷、大饼、烧饼、米饭、面包、面条等（不包括干面条） | 34~38 | 馒头约半个米饭半碗  面包 1片 |
| 全谷物 | 玉米粒（干）、高粱米、小米、荞麦、黄米、燕麦、藜麦、小青稞等 | 23~27 | 小米1把 |
| 杂豆类 | 绿豆、赤小豆、芸豆、蚕豆、豌豆、眉豆等 | 23~27 | 绿豆1把 |
| 粉条（丝）及淀粉 | 粉条、粉丝、团粉、玉米淀粉等 | 23~27 | 粉丝 1 把 |
| 糕点和油炸类 | 蛋糕、江米条、油条、油饼等 | 20~23 | 油条1/4 根江米条5根 |
| 薯芋类 | 马铃薯、甘薯、木薯、山药、芋头、豆薯等 | 90~110 | 马铃薯半个 |

**表2.2 蔬菜类等量交换表（90kcal）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量（g）** | **质量估算** |
| 蔬菜（综合） | 常见蔬菜（不包含腌制、罐头等制品，干制蔬菜需换算） | 240~260 | --- |
| 茄果类 | 茄子、西红柿、柿子椒、辣椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、冬瓜、南瓜等 | 360~400 | 西红柿约2个黄瓜 1 根 |
| 白色叶花茎类菜 | 大白菜、奶白菜、圆白菜、娃娃菜、菜花、白笋、竹笋、百合、鱼腥草等 | 300~350 | 奶白菜3把  圆白菜半棵 |
| 深色叶花茎类菜 | 油菜、菠菜、油麦菜、鸡毛菜、香菜、乌菜、萝卜缨、茴香、苋菜等（特指胡萝卜素含量>300μg 的蔬菜 ） | 270~300 | 油菜3把菠菜3把 |
| 根茎类 | 白萝卜、胡萝卜、水萝卜、山药等（不包括马铃薯、芋头等薯宇） | 280~320 | 胡萝卜1根  白萝卜半根 |
| 鲜豆类 | 豇豆、扁豆、四季豆、刀豆、豌豆等（新鲜，带荚） | 150~170 | 扁豆2把 |
| 蘑菇类（鲜） | 香菇、草菇、平菇、白蘑、金针菇等鲜蘑菇 | 270~300 | 平菇 2 把 |
| 蘑菇类（干） | 香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等干制品 | 25~30 | 香菇1把 |

注:如混食多种蔬菜时，选择蔬菜（综合）的份量；如果单选某类蔬菜，按类确定份量。

**表2.3 水果类食物交换表（90kcal）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量（g）** | **质量估算** |
| 水果（综合） | 常见水果（不包括糖渍、罐头类制品，干制水果需换算） | 140~160 | -- |
| 柑橘类 | 橘子、橙子、柚子、柠檬等 | 180~220 | 橘子2个  橙子1个 |
| 仁果、核果、瓜  果类 | 苹果、梨、桃、李子、杏、樱桃、甜瓜、西瓜、黄金瓜、哈密瓜等 | 160~180 | 苹果1个 |
| 浆果类 | 葡萄、石榴、柿子、桑椹、草莓、无花果、猕猴桃等 | 140~160 | 草莓7颗  猕猴桃2个 |
| 枣和热带水果 | 各类鲜枣、芒果、荔枝、桂圆、菠萝、香蕉、榴莲、火龙果等 | 70~90 | 鲜枣7个  香蕉1根  荔枝 4 颗 |
| 干果 | 葡萄干、杏干、苹果干等 | 24~28 | 葡萄干1把 |

注：如混多种水果时，选择水果（综合）的份量；如果单选某类水果，按类确定份量。

**表2.4 肉类等量交换表（90kcal）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量（g）** | **质量估算** |
| 畜肉类（综合） | 常见禽畜肉类 | 40~60 | **--** |
| 畜肉类（纯瘦，脂肪<5%） | 牛里脊、羊里脊等 | 70~90 | 瘦肉约手掌大 |
| 畜肉类（瘦，脂肪6%~15%） | 猪里脊、牛腱子、羊腿肉等 | 50~70 | 牛腱子1块 |
| 畜肉类（肥瘦，脂肪16%~35%） | 前臀尖、猪大排等 | 25~35 | 猪大排1块 |
| 畜肉类（较肥，脂肪36%~50%） | 五花肉、肋条肉等 | 15~25 | 五花肉1块 |
| 畜肉类（肥，脂肪>85%） | 肥肉、板油等 | 10~13 | 肥肉1粒 |
| 禽肉类 | 鸡、鸭、鹅、火鸡等 | 40~60 | 鸡肉1块 |
| 畜禽内脏类 | 猪肝、猪肚、牛舌、羊肾、鸡肝、鸡心、鸭肫等 | 60~80 | 猪肝1块 |
| 蛋类 | 蛋类 鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等 | 50~70 | 鸡蛋1个 |
| 鱼类 | 鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、黄花鱼、带鱼、鲳鱼、鲈鱼等 | 60~90 | 鲤鱼1块 |
| 虾蟹贝类 | 河虾、海虾、河蟹、海蟹、河蚌、蛤蜊、蛏子等 | 100~130 | 海虾5只  河蟹 2 只 |

注：如不便判断脂肪含量，选择蓄肉（综合）的份量，否则按类确定份量，五花肉、肥肉宜减少食用频次或摄入总量。

**表2.5坚果类等量交换表（90kcal）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量（g）** | **质量估算** |
| 淀粉类坚果（碳水化合物>40%） | 板栗、白果、芡实、莲子等 | 24~26 | 板栗 4颗  莲子1把 |
| 高脂类坚果（脂肪>40%） | 松子、核桃、葵花子、南瓜子、杏仁、榛子、开心果、芝麻等 | 12~16 | 葵花子1把  杏仁1把  核桃 2颗 |
| 中脂类坚果（脂肪20~40%） | 腰果、胡麻子、核桃（鲜）、白芝麻等 | 18~22 | 腰果1把  芝麻1把 |

**表 2.6 大豆、乳及其制品等量交换表（90kcal）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **主要食物** | **每份质量（g）** | **质量估算** |
| 大豆类 | 黄豆、黑豆、青豆 | 18~22 | 黄豆1把 |
| 豆粉 | 黄豆粉 | 18~22 | 2汤勺 |
| 豆腐 | 北豆腐 | 80~100 | 1/3盒 |
| 南豆腐 | 140~160 | 半盒 |
| 豆皮（干） | 豆腐干、豆腐丝、素鸡、素什锦等 | 40~60 | 豆腐丝1把 |
| 豆浆 | 豆浆 | 320~350 | 1杯半 |
| 液态乳 | 纯牛乳（全脂）、鲜牛乳 | 130~150 | 2/3杯 |
| 发酵乳 | 酸奶（全脂） | 90~110 | 半杯 |
| 乳酪 | 乳酪、干酪 | 23~25 | 1块 |
| 乳粉 | 全脂乳粉 | 18~20 | 2瓷勺 |

**表2.7 调味料类的盐含量等量交换表（2000mg钠或5g盐）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **每份质量（g）** | **钠含量（mg）** | **盐含量（g）** | **主要食物** |
| 食用盐 | 5 | 2000 | 5 | 精盐、海盐等 |
| 鸡精 | 10 | 2000 | 5 | 鸡精 |
| 味精 | 24 | 2000 | 5 | 味精 |
| 豆瓣酱类 | 30 | 2000 | 5 | 豆瓣酱、辣椒酱、辣酱等 |
| 酱油 | 32 | 2000 | 5 | 生抽、老抽等 |
| 咸菜类 | 63 | 2000 | 5 | 榨菜、酱八宝菜、腌雪里蕻、腌萝卜干等 |
| 黄酱类 | 78 | 2000 | 5 | 黄酱、小花生酱、甜面酱、海鲜酱等 |
| 腐乳 | 84 | 2000 | 5 | 红腐乳、白腐乳、臭腐乳等 |

**附件3 中国成年人膳食宏量营养素功能比适宜范围**

|  |  |
| --- | --- |
| **宏量营养素** | **功能比/%** |
| 碳水化合物 | 50~65 |
| 脂肪 | 20~30 |
| 蛋白质 | 10~15 |

**附件4 建议“多吃”和“少吃”的食物举例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食物类** | **建议“多吃”的食物** | **建议“少吃”的食物** |
| 谷薯类 | 糙米饭、全麦面包、玉米粒、青稞仁、燕麦粒、荞麦、莜麦、全麦片 | 精米饭、精细面条、白面包 |
| 二米饭、豆饭、蒸红薯、八宝粥 | 油条、薯条、方便面、调制面筋(辣条) |
| 蔬菜类 | 深绿叶蔬菜、小油菜、羽衣甘蓝、西蓝花、胡萝卜、番茄、彩椒等 | 各种蔬菜罐头、干制蔬菜、蔬菜榨汁等 |
| 水果类 | 橘子、橙子、苹果、草莓、西瓜等当地当季新鲜水果 | 各种水果罐头、蜜饯等水果制品及果汁饮料 |
| 鱼畜禽肉类 | 新鲜的瘦肉、禽肉、各种鱼等水产类 | 熏肉、腌肉、火腿、肥肉等，肉(鱼)罐头、肉(鱼)丸等加工制品 |
| 乳类 | 纯牛奶、脱脂牛奶、低糖酸奶、奶粉 | 奶酪、奶油 |
| 水和饮料 | 水、茶水、无糖咖啡 | 含糖饮料，如果味饮料、碳酸饮料、奶茶、乳饮料等;酒及含酒精饮料更应避免 |

**附件5 四季常用食物表**

**表5.1 春季常用食物表**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **春季常用食物** |
| 水果类 | 圣女果，菠萝、猕猴桃、荔枝、柑橘、柠檬、苹果、梨、香蕉、番石榴、青枣、枇杷、桑葚、樱桃、莲雾 |
| 蔬菜类 | 白菜、油菜、柿子椒、西红柿、胡萝卜、苋菜、芝麻、卷心菜、菜花、莲藕、荠菜、辣椒、青椒、彩椒、洋葱、花椰菜、芹菜、莴苣、香椿、春笋、马兰头、瓠瓜、韭菜 |
| 五谷杂粮类 | 大米、小麦、玉米、薯类、高粱荞麦（甜菜、苦荞）、燕麦（莜麦）、大麦、薏仁、籽粒 |
| 坚果豆类 | 核桃、杏仁、松子、榛子、白果、瓜子、黄豆以及菜豆、小豆（红小豆、赤豆）、蚕豆、豌豆、小扁豆（兵豆）、黑豆 |

**表5.2 夏季常用食物表**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **夏季常用食物** |
| 水果类 | 甘蔗、梨、大枣、草莓、连雾、桃、李、西瓜、菠萝、芒果、柠檬、百香果、火龙果、杏、荔枝、猕猴桃、香蕉、椰子、樱桃 |
| 蔬菜类 | 丝瓜、苦瓜、冬瓜、菜豆、芦笋、茭白、洋葱、黄瓜、佛手瓜、南瓜、苋菜、山苏、空心菜、西洋菜、龙须菜、地瓜叶、竹笋、生菜、西红柿、卷心菜、茄子 |
| 五谷杂粮类 | 米，小米、，小麦、玉米、高粱荞麦（甜菜、苦荞）、燕麦（莜麦）、大麦、薏仁 |
| 坚果豆类 | 花生、杏仁、莲子、瓜子、黄豆、绿豆 |

**表5.3 秋季常用食物表**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **秋季常用食物** |
| 水果类 | 香蕉、梨、柿子、芒果、梅子、蜜柑、柚子、木瓜、苹果、莲子、甘蔗、葡萄、火龙果、杨桃、番石榴、杏、橘子、红枣、山楂 |
| 蔬菜类 | 西洋菜、茭白、南瓜、姜、葱、菱角、莲藕、辣椒、栗子、冬瓜、四季豆、地瓜叶、豆角、山药、白菜、扁豆 |
| 五谷杂粮类 | 大米，小米、小麦、玉米、地瓜、高粱荞麦（甜菜、苦荞）、燕麦、大麦、薏仁 |
| 坚果豆类 | 花生、核桃、杏仁、松子、榛子、白果、瓜子、黄豆、绿豆、小豆（红小豆、赤豆）、蚕豆、豌豆、豇豆、小扁豆（兵豆）、黑豆 |

**表5.4 冬季常用食物表**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **冬季常用食物** |
| 水果类 | 橘子、椰子、菠萝、荔枝、桂圆、橙子、柚子、青枣、甘蔗、释迦 |
| 蔬菜类 | 韭菜、香菜、大蒜、萝卜、黄花菜、青椒、卷心菜、白菜、洋葱、花椰菜、胡萝卜、甜豆、芹菜、菠菜、芥菜、葵年菜、莴苣 |
| 五谷杂粮类 | 粳米、大米，小米、玉米 |
| 坚果豆类 | 核桃、松子、榛子、白果、瓜子、小豆（红小豆、赤豆）、蚕豆、豌豆、豇豆、小扁豆（兵豆）、黑豆、黄豆 |

**附件6 健康食堂四季食谱示例**

表6.1健康食堂四季食谱示例

|  |  |
| --- | --- |
| **春季食谱 1** | |
| 早餐 | 全麦面包（全麦面粉20g，高筋面粉40g）  煮鸡蛋（鸡蛋50g）  脱脂牛奶（200ml）  洋葱千张（洋葱50g，豆腐皮20g）  苹果（100g） |
| 中餐 | 杂粮米饭（黑米20g，糙米20g，大米50g）  胡萝卜西红柿烩牛肉（牛肉50g，西红柿100g，胡萝卜20g）  香菇炒菜心（油菜心50g，香菇50g，彩椒20g）  虫草花乌鸡汤（虫草花20g，乌鸡肉20g）  青枣（100g）  脱脂牛奶（200ml） |
| 晚餐 | 枸杞芝麻荠菜饼（荠菜10g，糯米粉25g，大米粉25g，枸杞\*3g，黑芝麻\*3g，鸡蛋20g）  蒜苔炒肉（蒜苔50g，猪瘦肉50g）  蒜蓉油麦菜（油麦菜100g）  小米粥（小米20g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **春季食谱 2** | |
| 早餐 | 燕麦核桃包（面粉40g，燕麦20g，核桃10g）  香椿炒鸡蛋（香椿100g，鸡蛋30g）  无糖豆浆（200ml）  圣女果（100g） |
| 中餐 | 红芸豆米饭（红芸豆10g，小米10g，大米80g）  粉葛山药鸡（粉葛\*10g，鲜山药\*30g，枸杞子\*3g，鸡肉50g）  清蒸鲈鱼（鲈鱼50g，生姜\*2片，葱2段）  凉拌菠菜（100g）  拌三丁（豆腐干20g，莴笋50g，胡萝卜50g）  西红柿紫菜蛋花汤（紫菜5g，西红柿50g，鸡蛋15g）  梨（100g） |
| 晚餐 | 山药鸡蛋面（山药\*50g，鸡蛋15g，面条60g）  杏鲍菇炒牛肉（杏鲍菇20g，牛肉20g，大葱20g）  虾仁炒黄瓜（黄瓜50g，虾仁20g）  脱脂牛奶（200ml） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **春季食谱 3** | |
| 早餐 | 芹菜鸡蛋玉米面饼（芹菜叶100g，鸡蛋50g，玉米面50g）  无糖酸奶（200ml）  拌海带丝（海带\*50g）  番石榴（100g） |
| 中餐 | 荞麦面条（荞麦面粉30g，高筋面粉50g）  良姜大枣炖羊肉（羊肉40g，高良姜\*1g，大枣2枚，香菇20g，葱段8g，料酒8g）  砂仁鲫鱼煲（鲫鱼40g，香菜5g，砂仁\*、陈皮\*、小茴香\*、胡椒粉\*各1g）  凉拌蔬菜丁（胡萝卜50g，豌豆20g，菠菜100g，金针菇20g）  葡萄（100g） |
| 晚餐 | 全麦馒头（面粉40g，全麦面粉20g）  海米香菇炖粉条（粉条20g，香菇10g，虾仁10g，鸡肉20g）  平菇炒肉（平菇50g，牛肉20g，彩椒50g）  山药炖乳鸽（山药\*30g，乳鸽20g，枸杞子3g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **春季食谱 4** | |
| 早餐 | 花生麦片小米粥（小米40g，花生10g，麦片10g，大枣\*3g，枸杞子\*3g）  茶叶蛋（鸡蛋50g）  纯牛奶（200ml）  蒜蓉油菜（油菜100g）  柑桔（100g） |
| 中餐 | 二米饭（大米70g，黑米30g）  菌菇黑椒鸡片（蘑菇50g，去皮鸡肉60g）  莲子三丁（鲜莲子\*20g，鲜菱角30g，鲜马蹄30g，彩椒30g）  萝卜丝虾皮汤（虾皮5g，萝卜20g）  圣女果（100g）  纯牛奶（200ml） |
| 晚餐 | 全麦馒头（面粉40g，全麦面粉20g）  蒸紫薯（紫薯50g）  香芹炒肚丝（香芹100g，肚丝60g）  青菜豆腐汤（上海青50g，嫩豆腐20g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **春季食谱 5** | |
| 早餐 | 发糕（面粉40g，玉米面20g）  煮鸡蛋（鸡蛋50g）  脱脂牛奶（200ml）  蒸南瓜（南瓜100g）  虾皮炒小白菜（白菜100g，虾皮10g）  番石榴（100g） |
| 中餐 | 糙米饭（糙米10g，大米70g，黑豆10g）  鱼香肉丝（胡萝卜30g，青椒30g，瘦猪肉40g，水发木耳10g）  凉拌苦菊（苦菊100g）  鱼头豆腐汤（鱼头40g，嫩豆腐50g）  香蕉（100g）  脱脂牛奶（200ml） |
| 晚餐 | 花卷（面粉40g，高粱面10g）  黄精油豆角焖排骨（黄精\*6g，油豆角40g，排骨60g）  醋烹绿豆芽（绿豆芽100g）  西红柿鸡蛋汤（西红柿30g，鸡蛋10g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| 注：  1.本食谱可提供能量每日能量总值为1600kcal～2400kcal。  2.\*为食谱中的食药物质，使用者可根据不同证型，结合本食养指南推荐不同证型的食养方进行调整。 | |
| **夏季食谱 1** | |
| 早餐 | 双色花卷（面粉60g，南瓜40g）  煮鸡蛋（鸡蛋50g）  胡萝卜拌黄瓜（胡萝卜50g，黄瓜50g）  脱脂牛奶（200ml）  西瓜（100g） |
| 中餐 | 二米饭（小米20g，大米60g）  西兰花炒肉丝（西兰花50g，猪瘦肉50g，彩椒30g）  西红柿口蘑豆腐（西红柿50g，口蘑20g，嫩豆腐75g）  冬瓜薏苡仁煲鸭汤（鸭肉30g，冬瓜50g，薏苡仁\*10g，枸杞\*3g）  香蕉（100g）  纯牛奶（200ml） |
| 晚餐 | 紫米馒头（面粉40g，紫米粉10g）  清香竹叶爆鸡丁（去皮鸡肉30，鸡蛋清1枚，苋菜30g，淡竹叶\*3 g，赤小豆\*3g，白扁豆\*3g，薄荷\*2g）  茅槐茄子萝卜丝（茄子50g，萝卜50g，白茅根\*10g，槐花\*5g，玉竹\*5g，莲子\*5g）  绿豆粥（绿豆10g，大米10g）  蒸红薯（红薯50g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **夏季食谱 2** | |
| 早餐 | 香菇鸡肉青菜粥（香菇10g，去皮鸡肉20g，油菜30g，大米30g）  煮鸡蛋（鸡蛋50g）  腐竹拌油麦菜（干腐竹10g，油麦菜50g）  无糖酸奶（200ml）  桃子（100g） |
| 中餐 | 杂粮饭（高粱米30g，大米70g）  青椒炒牛肉（牛肉40g，胡萝卜30g，青椒30g，）  西红柿炒西葫芦（西红柿50g，西葫芦50g）  薏米赤小豆煲鲫鱼（鲫鱼40g，薏苡仁\*6g，赤小豆\*6g，橘皮\*1g）  红心李（100g）  纯牛奶（200ml） |
| 晚餐 | 全麦馒头（全麦面粉20g，高筋面粉50g）  洋葱炒鸡肉（洋葱30g，水发木耳10g，芹菜 50g，鸡胸肉30g）  青椒豆腐干（青椒30g，豆腐干20g，香菇20g）  丝瓜汤（丝瓜50g，鸡蛋10g）  蒸紫薯（紫薯50g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **夏季食谱 3** | |
| 早餐 | 紫米发糕（紫米面20g，高筋面粉40g）  煮鸡蛋（鸡蛋50g）  洋葱千张（洋葱50g，豆腐皮10g）  脱脂牛奶（200ml）  哈密瓜（100g） |
| 中餐 | 菠菜面（菠菜20g，山药\*20g，面粉80g）  炒鸡丁（去皮鸡肉30g，黄瓜30g，彩椒20g）  茄子炒豆角（茄子50g，豆角50g）  薏苡仁冬瓜排骨汤（排骨30g，瘦猪肉20g，冬瓜50g，薏苡仁\*10g）  火龙果（100g）  纯牛奶（200ml） |
| 晚餐 | 窝窝头（玉米面20g，高筋面粉40g）  蒸南瓜（50g）  虾球西兰花腰果（虾仁20g，西兰花30g，腰果10g，生姜\*1片）  蒜蓉芥兰（芥兰100g）  桔红蜇皮鸭肉汤（桔红\*5g，大枣\*3g，鸭肉30g，海蜇皮10g，冬瓜50g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **夏季食谱 4** | |
| 早餐 | 山药小米粥（鲜山药\*60g，大枣\*3g，小米30g）  煮鸡蛋（鸡蛋50g）  清炒菠菜（菠菜100g）  蒸红薯（红薯50g）  香瓜（100g） |
| 中餐 | 杂粮饭（大米70g，糙米30g）  红烧肉炖冬瓜（五花肉40g，冬瓜50g）  芹菜拌腐竹（芹菜50g，水分腐竹50g）  茅根瘦肉汤（鲜茅根\*20g，虫草花20g，猪里脊肉20g）  桃子（100g）  纯牛奶（200ml） |
| 晚餐 | 双色馒头（面粉50g，南瓜20g）  菊花番茄鱼（菊花\*3g，皖鱼片40g，西红柿50g）  肉沫豇豆（瘦猪肉20g，豇豆50g）  上汤芥兰笋（芥兰笋50g）  纯牛奶（200ml） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **夏季食谱 5** | |
| 早餐 | 西葫芦鸡蛋包子（面粉40g，西葫芦30g，鸡蛋40g，干木耳5g）  纯牛奶（200ml）  凉拌青笋丝（青笋50g）  蒸红薯（红薯50g）  菠萝（100g） |
| 中餐 | 山药鸡丝面（山药\*50g，去皮鸡肉50g，面条70g）  白菜粉条炖豆腐（白菜100g，粉条30g，猪肉20g，老豆腐50g）  小炒菜花（菜花100g）  李子（100g）  纯牛奶（200ml） |
| 晚餐 | 二米饭（大米40g，小米 20g）  老北京煨牛肉（牛腩50g，土豆30g）  平菇炒油菜（平菇30g，油菜50g）  海米冬瓜汤（虾米5g，冬瓜 50g，薏苡仁\*3g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| 注：1.本食谱可提供能量每日能量总值为1600kcal～2400kcal。  2.\*为食谱中的食药物质，使用者可根据不同证型，结合本食养指南推荐不同证型的食养方进行调整。 | |
| **秋季食谱 1** | |
| 早餐 | 玉米面馒头（玉米面20g，面粉40g）  煮鸡蛋（鸡蛋50g）  豆浆（200ml）  凉拌秋葵（秋葵100g）  圣女果（100g） |
| 中餐 | 杂粮米饭（黑米10g，大米60g，小米10g，高粱米10g）  黄精煨肘（猪肘60g，黄精\*6g，党参\*6g，大枣\*2枚，生姜\*2片）  玉竹烩三菇（玉竹\*6g，冬菇50g，香菇50g，草菇50g）  海带豆腐汤（海带\*20g，老豆腐30g）  秋梨（100g）  纯牛奶（200ml） |
| 晚餐 | 蔬菜饼（面粉40g，韭菜10g，胡萝卜20g）  平菇炒西兰花（平菇50g，西兰花50g，去皮鸡肉40g）  蒜蓉油麦菜（油麦菜100g）  小米南瓜粥（小米30g，南瓜50g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **秋季食谱 2** | |
| 早餐 | 全麦面包（全麦面粉20g，高筋面粉40g）  煮鸡蛋（鸡蛋50g）  脱脂牛奶（200ml）  凉拌莴笋丝（莴笋100g）  橙子（100g） |
| 中餐 | 荞麦面条（荞麦面粉30g，面粉60g）  莲子百合煲瘦肉（精瘦肉50g，莲子\*10g，百合\*10g）  青椒炒牛肉（青椒50g，牛肉30g，杏鲍菇50g）  青桔（100g）  纯牛奶（200ml） |
| 晚餐 | 杂粮薄饼（莜麦面粉10g，面粉40g）  红烧黄花鱼（黄花鱼40g，生姜\*2片，葱适量）  蒜蓉红薯叶（红薯叶100g）  小白菜豆腐汤（小白菜100g，老豆腐50g）  蒸紫薯（紫薯50g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **秋季食谱 3** | |
| 早餐 | 鸡蛋饼（面粉70g，鸡蛋50g，包菜50g）  洋葱拌西兰花（西兰花50g，洋葱20g，水发木耳20g）  无糖酸奶（200ml）  香蕉（100g） |
| 中餐 | 杂粮饭（紫米40g，大米60g）  砂仁羊肉（羊肉50g，砂仁\*2g，草果\*1g，陈皮\*1g，胡椒\*1g，生姜\*2片，萝卜100g，葱白20g）  酸辣土豆丝（青椒20g，土豆50g）  竹荪丝瓜汤（竹荪20g，丝瓜30g，老豆腐40g）  葡萄（100g）  纯牛奶（200ml） |
| 晚餐 | 玉米面发糕（玉米面20g，面粉50g）  鸡腿菇炒鸡胸肉（鸡腿菇30g，鸡胸肉30g，彩椒20g）  清蒸鲈鱼（鲈鱼40g，葱5g，生姜\*1片）  莲藕汤（莲藕20g，胡萝卜20g，小白菜50g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **秋季食谱 4** | |
| 早餐 | 玉米面馒头（玉米面20g，面粉40g）  脱脂牛奶（200ml）  茶鸡蛋（鸡蛋50g）  芹菜拌腐竹（芹菜100g，腐竹20g）  杨桃（100g） |
| 中餐 | 紫薯米饭（紫薯30g，大米90g）  椒盐大虾（[基围虾](https://www.xiachufang.com/category/41/)40g）  小炒鲍菇肉片（杏鲍菇50g，青椒30g，胡萝卜20g，瘦猪肉40g）  银耳雪梨汤（银耳30g，雪梨100g，大枣\*3g）  纯牛奶（200ml） |
| 晚餐 | 全麦馒头（面粉40g，全麦面粉20g）  尖椒豆皮肉片（辣椒50g，豆皮30g，鸡胸肉40g）  绝色百合（青笋100g，鲜百合\*20g，红石榴100g）  小米粥（小米20g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **秋季食谱 5** | |
| 早餐 | 烙饼（面粉70g）  煮鸡蛋（鸡蛋50g）  脱脂牛奶（200ml）  洋葱拌木耳（洋葱50g，水发木耳20g）  番石榴（100g） |
| 中餐 | 杂粮饭（高粱米20g，大米80g）  黄精枸杞焖鸭（黄精\*6g，枸杞子\*3g，玉竹\*3g，鸭肉30g，生姜\*2片）  双椒鱼块（彩椒50g，鱼块40g）  青菜豆腐汤（青菜100g，胡萝卜20g，嫩豆腐50g）  橘子（100g）  纯牛奶（200ml） |
| 晚餐 | 花卷（面粉50g，高粱面10g）  粉条白菜煨牛腩（粉丝20g，大白菜100g，牛腩50g）  百合银杏西芹（鲜百合\*20g，西芹50g，白果\*3g）  菌菇汤（[香菇](https://www.xiachufang.com/category/468/" \t "https://www.xiachufang.com/search/_blank)10g，[平菇](https://www.xiachufang.com/category/175/" \t "https://www.xiachufang.com/search/_blank)10g，[杏鲍菇](https://www.xiachufang.com/category/443/" \t "https://www.xiachufang.com/search/_blank)10g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| 注：1.本食谱可提供能量每日能量总值为1600kcal～2400kcal。  2.\*为食谱中的食药物质，使用者可根据不同证型，结合本食养指南推荐不同证型的食养方进行调整。 | |
| **冬季食谱 1** | |
| 早餐 | 青菜包（包菜30g，鲜香菇10g，面粉40g）  玉米碴粥（玉米面30g）  凉拌紫甘蓝黄瓜（紫甘蓝50g，黄瓜丝50g）  煮鸡蛋（鸡蛋50g）  纯牛奶（200ml）  橙子（100g） |
| 中餐 | 杂粮饭（紫米40g，大米60g）  龙眼枣仁煲牛肉（牛肉40g，龙眼肉\*3g，酸枣仁\*1g，陈皮\*1g，南瓜30g，大葱10g，白胡椒粒\*1g）  西红柿炒小白菜（西红柿50g，小白菜50g）  当归黄芪乌鸡汤（当归\*3g，黄芪\*6g，乌鸡肉40g，大枣\*3g，生姜\*1片）  番石榴（100g） |
| 晚餐 | 杂粮锅盔（荞麦面粉10g，全麦面粉10g，面粉40g）  木瓜山药蒸鳕鱼（鳕鱼肉40g，西兰花15g，木瓜\*2g，山药\*3g，覆盆子\*1g，枸杞子\*2g，小茴香\*1g，陈皮\*1g）  手撕包菜（包菜100g）  菌汤（茶树菇10g，杏鲍菇10g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **冬季食谱 2** | |
| 早餐 | 玉米面馒头（玉米面30g，面粉50g）  煮鸡蛋（鸡蛋50g）  木耳拌西芹（水发木耳10g，西芹50g）  无糖酸奶（200ml）  柚子（100g） |
| 中餐 | 红薯杂粮饭（红薯15g，糙米30g，大米50g）  黄芪鸡（去皮鸡肉40g，黄芪\*3g，生姜\*2片）  蒜蓉油麦菜（油麦菜100g）  莲藕玉米胡萝卜排骨汤（莲藕30g，胡萝卜30g，玉米30g，猪排骨30g）  香蕉（100g） |
| 晚餐 | 紫米面发糕（紫米面20g，面粉40g）  冬笋炒牛肉（冬笋100g，牛肉40g，青椒50g）  清炒芥菜（芥菜100g）  乌鸡菌汤（乌鸡20g，香菇10g，枸杞子\*3g）  纯牛奶（200ml） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **冬季食谱 3** | |
| 早餐 | 全麦面包（全麦面粉20g，高筋面粉40g）  煮鸡蛋（鸡蛋50g）  凉拌萝卜黄瓜丝（白萝卜50g，黄瓜50g，葱1段）  脱脂牛奶（200ml）  苹果（100g） |
| 中餐 | 二米饭（大米70g，小米20g）  当归山药羊肉（羊肉40g，当归\*1g，山药\*3g，生姜\*2片，大枣\*2g）  鱼香肉丝（胡萝卜50g，青椒 30g，瘦猪肉20g，水发木耳10g）  鱼头豆腐汤（鲫鱼40g，老豆腐40g）  橘子（100g）  纯牛奶（200ml） |
| 晚餐 | 玉米面馒头（玉米面20g，面粉40g）  木须肉（鸡肉20g，黄瓜50g，鸡蛋10g，木耳10g）  素炒空心菜（空心菜100g）  蘑菇冬瓜汤（冬瓜50g，蘑菇30g，虾米5g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **冬季食谱 4** | |
| 早餐 | 葱油饼（面粉60g，葱10g）  煮鸡蛋（鸡蛋50g）  脱脂牛奶（200ml）  芹菜拌木耳（芹菜50g，水发木耳20g）  冬枣（100g） |
| 中餐 | 杂粮饭（大米70g，燕麦30g）  党参牛腩煲（党参\*3g，牛腩 40g，白萝卜100g）  红烧瓦块鱼（草鱼40g）  上汤娃娃菜（娃娃菜100g）  石榴（100g）  纯牛奶（200ml） |
| 晚餐 | 燕麦馒头（面粉60g，燕麦20g）  农家小炒肉（青椒100g，猪肉30g）  韭菜炒豆皮（豆腐皮30g，韭菜50g）  紫菜蛋花汤（紫菜5g，鸡蛋10g） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| **冬季食谱 5** | |
| 早餐 | 蔬菜包（面粉60g，油菜100g，水发木耳20g，鸡蛋30g）  纯牛奶（200ml）  醋烹绿豆芽（绿豆芽50g）  香蕉（100g） |
| 中餐 | 杂粮饭（大米80g，玉米粒20g）  青菜炒豆腐（青菜50g，老豆腐50g）  香酥虾（虾40g）  当归黄芪乌鸡汤（当归\*3g，黄芪\*6g，乌鸡肉50g，大枣\*3g，生姜\*1片）  冻梨（100g） |
| 晚餐 | 蒸红薯（红薯100g）  疙瘩汤（面粉30g，西红柿50g，菠菜50g，鸡蛋20g）  孜然当归羊肉（当归\*3g，羊肉40g，洋葱50g，香菜50g）  纯牛奶（200ml） |
| 油、盐 | 油25g、盐5g |
| 注：1.本食谱可提供能量每日能量总值为1600kcal～2400kcal。  2.\*为食谱中的食药物质，使用者可根据不同证型，结合本食养指南推荐不同证型的食养方进行调整。 | |

**附件7 健康食堂食养方举例**

**（一）健康食堂四季食谱示例食养方**

**1.砂仁鲫鱼煲**

主要材料：鲫鱼40g，香菜5g，砂仁、陈皮、小茴香、胡椒粉各1g，大蒜、生姜、小葱、精盐、植物油、清汤各适量。

制作方法：鲫鱼洗净；砂仁、陈皮丝、小茴香、辣椒粉、胡椒粉及蒜片、姜片、葱段用盐合匀待用；将调拌好的药物和调料与鱼肉一起腌制；将鲫鱼下油锅中煎制，待鱼黄至熟，即可捞出沥油；另起热锅，加植物油少许，煸姜片、葱段出香，注入清汤或热水，调好味后，再将已煎熟的鲫鱼下汤内略煮，待汤沸后即可。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。

功效：温中行气，行郁消滞，健脾利水。

适用人群：脾胃气虚，肝胃气滞者。

禁忌人群：对鲫鱼过敏者。

**2.大枣炖羊肉**

主要材料：羊肉40g，高良姜1g，大枣2枚，香菇20g，葱段8g，料酒8g。

制作方法：大枣洗净去核；羊肉用清水洗净切块；炒锅倒入调和油，火上烧热至七成熟，下羊肉和料酒煸炒至羊肉断生；将炒好的羊肉以及高良姜、大枣、葱段和少许盐放入炖盅里，倒入适量清水隔水炖至羊肉熟烂即可。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。

功效：暖胃升阳，益气补中。

适用人群：胃寒虚弱，怠倦乏力者。

禁忌人群：对羊肉过敏者，孕妇及经期女性、有明显阴虚火旺症状的人不宜食用。

**3.粉葛山药鸡**

主要材料：粉葛10g，鲜山药30g，枸杞子3g，鸡肉50g，生姜、盐适量。

制作方法：将鸡块、焯水；山药洗净切块备用，粉葛、枸杞子洗净备用；锅内加入适量清水将鸡块、粉葛及生姜放入，大火煮沸后继续小火慢炖1小时，再加入山药块、枸杞子，继续小火慢炖半小时左右，食盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。

功效：补脾健胃、解肌生津。

禁忌人群：鸡肉过敏者。

**4.枸杞芝麻荠菜饼**

主要材料：荠菜10g，糯米粉25g，大米粉25g，枸杞3g，黑芝麻3g，鸡蛋20g，酱油、盐、猪油、香油、葱各适量。

制作方法：黑芝麻炒熟备用；鸡蛋打入碗中，搅匀；荠菜摘洗干净；锅中倒油烧热，下葱花炝锅，倒入酱油和适量水烧开，倒入鸡蛋液，放荠菜煮沸，加盐，淋香油成汤汁备用；糯米粉、大米粉、猪油、黑芝麻加前边的汤汁揉成团，和均匀后揉成长条，分段按成饼，包入枸杞子捏成团上锅蒸30分钟后出锅即可。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。

功效：清肝养血，补肾润肠。

适用人群：肝阳上亢，目赤咽痛，大便秘结者。

禁忌人群：脾虚厌食、中满滋腻者。

**5.清香竹叶爆鸡丁**

主要材料：去皮鸡肉30，鸡蛋清 1枚，苋菜 30g，淡竹叶3 g，赤小豆 3g，白扁豆3g，薄荷2g，食用油、干淀粉、盐、白胡椒粉、料酒、米酒、香油适量。

制作方法：鸡脯肉切丁，用盐、白胡椒粉、料酒腌入味后，加入鸡蛋清和干淀粉制成的浆，搅拌均匀；赤小豆用开水浸泡至开皮，白扁豆用开水浸泡至软，再加入米酒、香油拌匀，上锅蒸 40 分钟；淡竹叶洗净放入清水煮半小时，取汁加入盐、料酒、水淀粉搅拌均匀备用；薄荷用淡盐水泡 10 分钟后切丝；苋菜洗净，切段备用；锅内加食用油，烧热后下入鸡丁，炒至鸡肉变成白色，下入蒸好的赤小豆、白扁豆及苋菜，炒好后加入调好的淡竹叶汁，撒入薄荷丝即可。口味咸鲜。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。孕妇慎用。

功效：祛除内热，健脾利湿，清心解郁，除烦止渴

适用人群：暑湿困脾，气郁化热者。

禁忌人群：感冒发热，吐泻上火者。

**6.冬瓜薏苡仁煲鸭汤**

主要材料：鸭肉30g，冬瓜50g，薏苡仁10g，枸杞3g，盐、蒜、料酒、高汤各适量。

制作方法：将鸭肉、冬瓜洗净，切块；蒜去皮切片；薏米、枸杞洗净，泡发；在锅中倒油烧至热，加入蒜片和鸭肉一起翻炒，加适量盐，再加入料酒，翻炒均匀；加入高汤，待煮开后放入薏米、枸杞，用大火煮1小时，再放入冬瓜，煮开后转小火续煮至熟即可。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。孕妇慎用。

功效：运脾化湿、清热止渴、利尿消肿。

适用人群：水肿人群。

禁忌人群：对鸭肉过敏者。

**7.薏米赤小豆煲鲫鱼**

主要材料：鲫鱼40g，薏苡仁6g，赤小豆6g，橘皮1g，食盐、胡椒粉少许。

制作方法：新鲜鲫鱼去鳞、鳃、肠脏，洗净，备用；将薏苡仁、赤小豆、橘皮分别洗干净；在砂锅内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入鲫鱼及洗净的薏苡仁、赤小豆、橘皮，改用中火继续煲1小时，下少许食盐、胡椒粉调味即可。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。孕妇慎用。

功效：清热健脾利湿。

禁忌人群：对鲫鱼过敏者。

**8.茅槐茄子萝卜丝**

主要材料：茄子50g，萝卜50g，白茅根10g，槐花5g，玉竹5g，莲子5g，盐、鸡精适量。

制作方法：茄子洗净切丝，用盐腌10分钟后，清水洗过，捞出放锅内和莲子一起蒸熟，取出晾凉；白茅根去皮洗净切丝。香菜洗净切小段。白萝卜洗净，切成细丝；食用油热锅，放入白茅根丝、槐花和玉竹略炒，加入酱油、料酒、白糖炒熟备用；酱油、白糖、米醋、盐、味精、蒜末，调成汁，浇在茄丝上。将茄丝与白茅根丝、白萝卜丝混合拌匀后，撒香菜、淋热油即可。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。

功效：清热凉血，明目利尿。

适用人群：热邪炽盛者。

禁忌人群：过敏者。

**9.薏苡仁冬瓜排骨汤**

主要材料：排骨30g，瘦猪肉20g，冬瓜50g，薏苡仁10g，食盐适量。

制作方法：将排骨、薏米洗净，冬瓜洗净后不去皮切成块状；将排骨与薏米一同放入锅中，小火炖90分钟左右后加入冬瓜，再炖10分钟左右；加入适量食盐调味即可食用。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。孕妇慎用。

功效：清热祛湿，利水排尿。

适用人群：易水肿者。

禁忌人群：对猪肉过敏者。

**10.黄精煨肘**

主要材料：猪肘60g，黄精6g，党参6g，大枣2枚，生姜2片，盐、鸡精等适量。

制作方法：黄精切薄片，党参切短节，装纱布袋内，扎口；大枣洗净待用；猪肘刮洗干净入沸水锅内焯去血水，捞出待用。姜、葱洗净待用；以上食物同放入砂锅中，注入适量清水，置武火上烧沸，撇尽浮沫，改文火继续煨至汁浓肘粘，去除药包，肘、汤、大枣同时装入碗内即成。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。

功效：补脾润肺。

适用人群：脾胃虚弱，饮食不振，肺虚咳嗽，病后体弱者由为适宜。

禁忌人群：猪肉过敏者。

**11.莲子百合煲瘦肉**

主要材料：精瘦肉50g，莲子10g，百合10g，盐、鸡精适量。

制作方法：莲子、百合清水浸泡30分钟，精瘦肉洗静，置于凉水锅中烧开（用水焯一下）捞出；锅内重新放入清水，将莲子、百合、精瘦肉一同入锅，加水煲熟（可适当放些精盐、味精调味）。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。

功效：清润肺燥，止咳消炎。

适用人群：慢性支气管炎患者。

禁忌人群：对猪肉过敏者。

**12.砂仁羊肉**

主要材料：羊肉50g，砂仁2g，草果1g，陈皮1g，胡椒1g，生姜2片，萝卜100g，葱白20g，盐适量。

制作方法：羊肉剔去筋膜，洗净后放入沸水锅内氽去血水，捞出后再用凉水漂洗干净，切成约1厘米见方的丁；萝卜洗净，切成0.3厘米厚的片。草果、砂仁、陈皮（撕去白心）、良姜、荜拨用纱布袋装好，扎紧袋口。胡椒拍破，葱白切成段，姜洗净拍破；将羊肉丁、纱布药袋放入沙锅内，加清水、盐、葱、姜，用武火烧沸后，撇去浮沫，转用文火煅两至3小时，至肉酥烂，捞出药包、葱、姜，略调味即成。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。

功效：补肾益气。

适用人群：肾虚衰弱、腰脚无力者。

禁忌人群：对羊肉过敏者。

**13.龙眼枣仁煲牛肉**

主要材料：牛肉 40 g，龙眼肉3g，酸枣仁1g，陈皮1g，南瓜 30 g，大葱 10 g，白胡椒粒1g，料酒、盐、味精、香菜各适量。

制作方法：高良姜洗净切段，水浸泡；酸枣仁洗净；南瓜洗净去皮，去瓤，切块；牛肉洗净，切块；大葱切丝；香菜去根洗净切段备用；炒锅放水下入牛肉，大火烧沸，去血沫，捞出用开水洗净；炖锅放入水，龙眼肉、酸枣仁、高良姜、陈皮、料酒、葱丝、白胡椒粒烧开下牛肉，小火慢煲 45 分钟；下南瓜，再煲 25 分钟；当牛肉变软，香气扑鼻时，放入味精、盐、香菜等调味品，下葱丝出锅食用。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。

功效：补气生血，温中散寒。

适用人群：失眠疲劳、脘腹冷痛者。

禁忌人群：口苦口干、口舌生疮、目赤肿痛、小便短赤者。

**14.木瓜山药蒸鳕鱼**

主要材料：鳕鱼肉 40g，西兰花15g，木瓜2g，山药3g，覆盆子1g，枸杞子2g，小茴香1g，陈皮1g，食用油、蒸鱼豉油、盐、料酒、红椒丝、葱丝、姜丝适量。

制作方法：覆盆子、枸杞子、小茴香洗净，放入清水中浸泡备用；西兰花、木瓜、山药洗净，分别切块飞水备用；将鳕鱼肉清洗干净，放入小茴香、陈皮、料酒、盐、姜丝，腌渍 30 分钟备用；蒸锅中放入水，大火煮开后，放入木瓜、山药、覆盆子、枸杞子，再放上腌好的鳕鱼肉，并取走腌渍用的姜丝，然后大火蒸 5 分钟；蒸好的鳕鱼肉从锅中取出来，倒掉盛鱼盘里的水，将葱丝、红椒丝放在鳕鱼肉上面并淋上蒸鱼豉油；将炒锅烧热，倒入食用油，待油烧热，浇到鱼肉上面，然后将西兰花放到鱼肉的四周即可食用。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。

功效：通络化痰，温阳固肾。

适用人群：风湿痹症、肾虚不固、脾虚有痰者。

禁忌人群：内有郁热、小便短涩者。

**15.黄芪鸡**

主要材料：去皮鸡肉40g，黄芪3g，生姜2片，盐、黄酒适量。

制作方法：取鸡1只洗净，用纱布袋包好生黄芪，取一根细线，一端扎紧纱布袋口，置于锅内，另一端则绑在锅柄上；在锅中加姜、葱及适量水煮汤，待童子鸡煮熟后，拿出黄芪包。加入盐、黄酒调味，即可食用。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。

功效：滋补肾阴。

适用人群：适宜于一般人群。

禁忌人群：对鸡肉过敏者。

**16.当归山药羊肉**

主要材料：羊肉 40g，当归1g，山药3g，生姜2 片，大枣2g，盐适量。

制作方法：将当归、大枣洗净；生姜洗净切块；山药洗净切段备用；将羊肉洗净，切成小块，焯水备用；将羊肉、当归、生姜、大枣同放锅内，加适量水后先大火煮开，再小火煨 90 分钟；揭砂锅盖加入山药继续煲 30 分钟，加盐即可食用。

用法用量：佐餐食用，１人１次量。

功效：活血祛寒，温经止痛。

适用人群：疲倦乏力、恶风怕冷、易感冒、贫血者。

禁忌人群：受风热外感、咽喉疼痛、实热及阴虚内热、正气不虚者不宜食用。

**（二）健康食堂推荐四季食养方**

**一、春季食养方**

**1.桂韭姜虾（北方）**

主要材料：肉桂3g，生姜3g，海虾仁30g，韭菜10g，鸡蛋1枚，酱油、盐、葱、调和油、蒜末各适量。

制作方法：韭菜洗净切小段；海虾仁去虾线，焯水备用；先把油烧热，放入葱花变色出香后捞出；将鸡蛋打散搅匀，放锅中摊熟成块后出锅；重新少加油加热，放入姜、蒜末，把虾仁和韭菜放入后翻炒；肉桂煮汤，加入酱油，然后把煮好的肉桂汁倒入锅中，和虾仁一起小火熬至粘稠；把鸡蛋放入搅拌均匀，加盐，当彻底熟透后出锅即可。

功效：温补阳气，驱寒暖身。

适用人群：阳虚体寒者。

禁忌人群：实热内蕴，阴虚火旺者，有出血倾向者及孕妇慎用。

**2.玉姜平菇炒牛肉（南方）**

主要材料：玉竹5g，牛肉100g，泡发后黑木耳30g，黄豆芽10g，平菇30g，酱油、花椒、猪油、料酒、淀粉、白糖各适量。

制作方法：玉竹洗净备用；牛肉切成块，倒上少许料酒、酱油和一点淀粉，加少量白糖，一起拌匀；平菇撕成小块和黄豆芽洗净，黑木耳泡发撕成条洗净；锅中放入黄豆芽倒入适量开水大火煮三分钟，再加入平菇条、玉竹煮一小时，加盐、味精少许；另用锅倒猪油烧热，加入花椒烧热后取出，将牛肉块放入翻炒七分熟时加入生姜片，然后将黑木耳、豆芽和平菇、玉竹放入一起翻炒至完全熟透出锅即可。

功效：祛寒解郁，化痰止咳，滋阴润肺，温补助阳。

适用人群：阳虚恶寒，肝气郁结者，阴虚肺燥者。

禁忌人群：热邪亢盛、对牛肉过敏者。

**3.山药莲子鸡（北方）**

主要材料：山药30g，莲子10g，鸡肉100g，芹菜30g，酱油、盐、调和油、花椒、葱、蒜末各适量。

制作方法：莲子洗净；芹菜洗净，切段；将山药洗净去皮切片；将鸡肉洗净，油热后下花椒待变色出香后捞出，放入葱、蒜末，翻炒熟透后取出；将鸡肉、山药、莲子煮汤，加入酱油、盐，把芹菜一起放入，继续熬汤至收汁，当彻底熟透后出锅即可。

功效：温阳驱寒，健脾祛湿，养心安神。

适用人群：阳虚脾弱，头晕心烦者。

禁忌人群：对鸡肉过敏者。

**4.扁豆大枣蒸鲈鱼（南方）**

主要材料：白扁豆15g，大枣3枚，鲈鱼100g，香菜10g，酱油、盐、调和油、白糖、料酒、味精各适量。

制作方法：白扁豆洗净，大枣洗净去核，掰成小块，锅中倒入适量开水，放入白扁豆、大枣煮熟后捞出；鲈鱼切花刀，放入盘中，倒上少许料酒、酱油，加少量白糖；将鲈鱼放入蒸锅，撒盐、味精少许。香菜切碎撒在鲈鱼上，把白扁豆、大枣均匀平铺在鲈鱼表面，大火蒸，鲈鱼蒸20分钟，熟后出锅即可。

功效：补养气血，健脾利水。

适用人群：湿气中阻，脾胃虚弱者。

禁忌人群：对鱼肉过敏者。

**5.姜枣雪梨煲鲫鱼（北方）**

主要材料：干姜2g，蜜枣3个，鲫鱼100g，洋葱10g，雪梨30g，盐、调和油、香油、香菜、葱、蒜末、白糖各适量。

制作方法：雪梨切小块，蜜枣去核浸泡1小时；干姜用温水洗干净，切块；洋葱切丝，先放置水中15分钟备用；活鲫鱼宰后洗净，去除内脏，先下锅煎至微黄，再下瓦煲加水500毫升，一起与干姜、雪梨、蜜枣、洋葱武火煲沸后改文火煲2小时，下盐、香油、白糖、香菜、葱、蒜末等调味品即可。

功效：生津化痰，温肺化饮。

适用人群：肺卫不足，痰咳外感者。

禁忌人群：对鲫鱼过敏者。

**6.橘红蜇皮鸭肉汤（南方）**

主要材料：橘红5g，大枣3枚，鸭肉100g，海蜇皮10g，冬瓜30g，酱油、盐、香菜、葱、蒜未、白糖各适量。

制作方法：橘红、海蜇皮分别洗净，稍浸泡，大枣洗净去核，掰成小块，冬瓜去皮切块；老鸭入沸水捞出后洗干净备用；高压锅加水500毫升，水烧开后，放入老鸭煮熟；然后一起与冬瓜、橘红、海蜇皮、大枣一起下锅，武火煲沸后改文火煲1个半小时，放入酱油、盐、香菜、葱、蒜末、白糖等调味品即可。

功效：化痰利气，益气消食。

适用人群：湿阻春困，痰多乏力者。

禁忌人群：对鸭肉过敏以及热邪亢胜者。

**7.百合佛手炖猪肉（南方）**

主要材料：百合5g，佛手5g，猪肉100g，葱段8g，鸡蛋1枚，酱油、盐、蒜末各适量。

制作方法：将猪肉用清水洗净，对剖切片；佛手、百合洗净，用清水浸泡一小时；鸡蛋磕入碗中打散；将猪肉和盐放入沙锅中，加入葱段，倒入适量净水，用武火烧开；淋入鸡蛋液搅散，下佛手、百合，用文火炖至猪肉熟透，然后出锅下酱油、蒜末等调料品即可。

功效：益气疏肝，清心润肺。

适用人群：肝气郁结，目涩心烦者。

禁忌人群：高胆固醇者。

**8.枸杞大枣煮鲇鱼（北方）**

主要材料：大枣3枚，枸杞5g，鲇鱼100g，玉米块10g，冬瓜块10g，西芹块10g，香菇块10g，胡萝卜块10g，藕块10g，银耳30g，丝瓜块10g，酱油、盐、香菜、葱、蒜末各适量。

制作方法：砂锅中放入鲇鱼加水，再放入玉米块、胡萝卜块、藕块、香菇块、枸杞、大枣；加盖煮至七成熟后，加入冬瓜块、丝瓜块、西芹块、银耳煮至食材熟透；将盐调入锅中，略煮，加入酱油、盐、香菜、葱、蒜末等调味品即可。

功效：平肝养阴，补虚润燥。

适用人群：脾虚乏力，失眠多梦者。

禁忌人群：痰湿咳嗽，下肢水肿者。

**9.莲子蜜姜香椿鱼（北方）**

主要材料：生姜5g，莲子10g，蜂蜜5g，鲫鱼150g、香椿芽10g，面粉50g，芹菜20g，白糖20g，老陈醋30毫升，盐、调和油、料酒、胡椒粉、味精、葱、蒜末各适量。

制作方法：将香椿洗净后放开水里焯一分钟，捞出后马上再用凉水冲一下，挤去多余的水分备用；蜂蜜放入碗中，加入白糖和老陈醋，搅匀，制成糖醋蜂蜜汤汁备用；将鲫鱼刮洗干净，斜切刀花；热油锅中加入葱、蒜末，把鲫鱼投入两面煎黄，再依次倒入莲子、香椿芽，加水适量煮1小时左右，加入适量盐、味精、料酒调味，盛出摆盘；将芹菜放入蒸笼中蒸30分钟，蒸熟后取出，放在鲫鱼上边，浇上糖醋蜂蜜汤汁，将生姜切细丝，铺于上边；在面粉里加适量的盐和胡椒粉，加入水调成半稀的面糊；将香椿芽逐个挂上面糊，下入烧热的油锅里炸至表面略显金黄色即可出锅，然后均匀摆在鲫鱼四周即可。

功效：清热平肝，健胃理气，利尿除湿。

适用人群：肝阳上亢，脾虚水肿者。

禁忌人群：对鱼类过敏者，皮肤病患者。

**10.参姜菊花蒸鳝鱼（南方）**

主要材料：党参5g，生姜2g，菊花3g，鳝鱼100g，熟火腿20g，清鸡汤50g，盐、绍酒、胡椒粉、葱、味精各适量。

制作方法：党参洗净浸润后切段备用；鳝鱼剖除内脏，清水洗净再用开水稍烫一下捞出，刮去粘液，剁去头尾，再把肉剁成段；熟火腿切片，姜、葱洗净切片、段备用；锅内加清水，下入一半的姜、葱、绍酒烧沸后，把鳝鱼段倒入锅内烫一下捞出，装入汤钵内，将火腿、党参、菊花放于面上，加入葱、姜、绍酒、胡椒粉、盐，再灌入鸡汤，用绵纸浸湿封口，上蒸笼蒸约1小时至蒸熟为止，取出启封，挑出姜、葱，加入味精，调味即可。

功效：祛湿健脾，补气养血，健脾祛湿。

适用人群：脾虚血亏，气血不足，面色萎黄，头晕目眩，湿气内蕴，疲乏软弱者。

禁忌人群：对鱼类过敏者，皮肤病患者。

**二、夏季食养方**

**1.栀子桔梗薄荷茶（北方）**

主要材料：栀子0.3g，桔梗0.6g，薄荷0.3g，百合0.3g，桑叶0.5g，酸枣仁1.0g，菊花0.3g，甘草（生）0.3g。

制作方法：纯净水烧开；泡茶前用开水烫杯，可去除杯内异味，热杯有助于挥发茶香；将以上栀子、桔梗、薄荷、百合、桑叶、酸枣仁、菊花、甘草等共计3.6g茶料倒入杯内，加入1000g90℃左右开水冲泡。冲泡时将头汤倒掉，再冲泡药茶；一剂茶料可冲3泡。

功效：清热解表，宁心安神。

适用人群：上焦有热，焦虑上火出现头面发热，咽喉肿痛，手心多汗，烦躁易怒，失眠健忘，舌尖红者。

禁忌人群：脾胃虚寒者及素体阳虚者慎用。

**2.荷豆陈皮麻鸭汤（南方）**

主要材料：荷叶（鲜）5g，白扁豆5g，陈皮5g，净麻鸭100g，净鲜藕30g，净金华火腿20g，酱油、白胡椒粉、白酒、盐、生姜片适量。

制作方法：麻鸭切块后用开水烫煮后捞起备用；鲜藕去外皮，切成滚刀块；火腿出水备用；鲜荷叶洗净，切成方形，用开水烫过迅速入冰水浸泡；白扁豆洗净，开水浸泡至软；陈皮浸软切丝；在沙罐内加清水烧开，加入鸭块、藕、火腿、荷叶、白扁豆、陈皮、姜片等食材，烧开后加入酱油、白胡椒粉、白酒、盐等调料，去浮沫，改小火，盖好盖子，炖60分钟至鸭肉脱骨后出锅；口味咸鲜。

功效：清热消暑，生津止渴，健脾利湿，行气和胃。

适用人群：湿热交蒸，脾胃虚弱者。

禁忌人群：对鸭肉过敏者禁用。

**3.淮豉煲小排（南方）**

主要材料：山药10g，淡豆豉5g，薏苡仁5g，枸杞子5g，净猪肋排100g，茭白50g，食用油、料酒、姜片、葱段、盐、白胡椒粉、白糖、生抽、香油适量。

制作方法：猪排骨洗净切块，焯水；茭白和山药洗净后切块，热水烫后捞出；薏苡仁、枸杞子洗净；锅内加少许食用油，下入淡豆豉煸出香味，再依次下入排骨、茭白，加入料酒、姜片、葱段，煸炒后加入开水；加入盐、白胡椒粉、白糖、生抽等，调好味道，加入山药、薏苡仁、枸杞子；小火炖50分钟至排骨脱骨，淋入少许香油即可出锅食用。口味咸香。

功效：清热散郁，生津止渴，养阴护胃，益气除烦。

适用人群：津亏口渴，头重烦闷，二便不利者。

禁忌人群：中满有积滞者。

**4.桑菊薏仁荼（北方）**

主要材料：桑叶0.8g，菊花0.5g，薏苡仁1.2g，白芷0.5g，茯苓1g，陈皮0.5g，紫苏（叶）0.5g。

制作方法：纯净水烧开；泡茶前用开水烫杯，可去除杯内异味，热杯有助于挥发茶香；将以上桑叶、菊花、薏苡仁、白芷、茯苓、陈皮、紫苏等共计5g茶料倒入杯内，加入1000g90℃左右开水冲泡。冲泡时将头汤倒掉，再冲泡药茶；一剂茶料可冲3泡。

功效：疏风解表，化湿运脾。

适用人群：脾胃不和，湿盛肥胖，久坐之人；或有头昏脑胀，浑身发困，恶心反酸，腹胀纳差，舌胖大或苔白厚等症状者。

禁忌人群：脾胃虚寒或素体阳虚者。

**5.橘皮瓜茸拌莴笋（南方）**

主要材料：橘皮8g，木瓜8g，紫苏（叶）5g，莴笋100g，净马蹄20g，胡椒粉、醋、盐、白糖、蒜茸、香油适量。

制作方法：莴笋去皮，洗净，切成象眼片后焯水；马蹄洗净切成粒；橘皮浸软，刮凯，洗净，切粒；木瓜去皮，蒸透，制成茸泥；紫苏用淡盐水浸泡10分钟后切成丝；将上述原料同拌。加入适量胡椒粉、醋、盐、白糖，调好味后加入蒜茸、香油即可；口味酸甜。

功效：清热解毒，理气化痰，消食生津。

适用人群：湿郁化热，痰湿中阻，气机郁结，口舌生疮者。

禁忌人群：极度阳虚体寒者，胃酸过多者。

**6.益脾饼（北方）**

主要材料：大枣5g，鸡内金（炒）5g，干姜3g，面粉200g，南瓜25g，鸡蛋1枚，木糖醇适量。

制作方法：大枣放入锅内，加水适量，武火煮沸后文火煮1小时，弃去枣核，留水及枣肉；南瓜去皮蒸熟，制成瓜茸；鸡内金、干姜打粉，同枣肉捣如泥，拌入大枣水、南瓜茸、鸡蛋、木糖醇及面粉，和成面团；分成8个小饼，常规烘焙至焦黄酥脆，当点心食用。口味甜香。

功效：健脾益气，开胃消食。

适用人群：脾胃虚弱所致食欲不振，腹胀，便糖或腹泻，神疲乏力等症状者。老幼皆宜。

**7.黄杞香菇拌凉面（南方〉**

主要材料：黄精5g，枸杞子6g，面粉100g，香菇5g，芝麻酱、葱丝、姜丝、蒜丝、醋、盐、香油各适量。

制作方法：香菇洗净，与黄精、枸杞子一起煮熟，取汤汁备用，香菇、黄精、枸杞子另盛备用；面粉加黄精枸杞汁揉团，挨面或拉面成细条状，放入烧开的汤汁锅中，不停搅拌，煮5分钟，加入少许冷水，继续搅拌，反复多次，关火捞出面条，放入凉水中；将面条捞入碗中，加香菇、黄精、枸杞子，倒入芝麻酱搅拌，加入适量葱丝、姜丝、蒜丝，加入醋、盐调味拌匀，淋入少许香油；将适量面汤浇入碗中调匀即可食用。口味咸香。

功效：补气养阴，清火生津。

适用人群：夏天汗多不止，白天为甚，口渴烦热，体倦嗜卧者。

禁忌人群：脾胃虚寒不耐受凉面、气机上逆、胃有寒湿者。

**8.黄精芡实猪肉汤（北方）**

主要材料：黄精8g，芡实5g，山药5g，薏苡仁5g，猪瘦肉100g，紫菜⒉5g，莲藕20g，食用油、姜片、葱段、料酒、盐、白糖、胡椒粉、香菜适量。

制作方法：猪肉洗净，切片，焯水；莲藕去皮，切成小块，用水煮熟备用；紫菜洗净，撕成小片；黄精洗净备用；加食用油热锅，下姜片、葱段爆炒；将猪肉、紫菜、莲藕、黄精、芡实、山药、薏苡仁、炒姜片葱段、料酒开水加入砂锅，再烧开后慢火炖煮30分钟；加入盐、白糖、胡椒粉，撤香菜末拌匀即可。口味咸鲜。

功效：消除暑热，补脾除湿，养血除烦。

适用人群：暑热内蕴，脾虚怠倦者。

禁忌人群：肥胖、血脂较高、高血压者，舌苔厚腻者。

**9.薄菊翠衣清凉饮（南方）**

主要材料：薄荷3g，菊花2g，蜂蜜10g，西瓜皮100g。

制作方法：薄荷、菊花用纯净水浸泡30分钟，上火煮沸3分钟；西瓜皮洗净，削去外皮，切成小块；将薄荷菊花水、西瓜皮块倒入榨汁机，加入蜂蜜，榨汁后饮用；口味甜香。

功效：补气养阴，清热解暑，清利头目。

适用人群：烦躁口渴，咽干不适，容易疲劳，气虚自汗等症状者。

禁忌人群：寒湿体质者。

**10.枸杞芦根丝瓜汤（南方）**

主要材料：枸杞子5g，芦根5g，丝瓜100g，火腿20g，食用油、葱白、生姜、蒜、盐、生抽、糖、鸡精粉、香菜适量。

制作方法：丝瓜洗净，去皮切丝，火腿切丝，生姜、葱白切丝，蒜切末，备用；加食用油热锅，加葱、姜、蒜爆香，倒入丝瓜翻炒片刻，倒入火腿，与丝瓜一起翻炒2分钟；加足量水，加入枸杞子、芦根，大火烧开后，加入盐、生抽、糖适量，小火煮约10分钟后放入鸡精调味，撒入香菜，出锅即可食用；口味咸鲜。

功效：益气生津，滋补肝肾，清热养阴，健脾和胃。

适用人群：食欲不振、阴虚内热、津液亏耗、目睛干涩等症状者。

禁忌人群：寒湿体质者。

**三、秋季食养方**

**1.乌芡橄榄蒸扣肉（北方）**

主要材料：乌梅5g，芡实8g，山药（鲜）6g，大枣6g，猪五花肉100g，橄榄10g，糯米 35g，油菜心6棵，小干贝2粒，

李锦记卤水汁150g、葱油、淀粉、老抽、料酒、白糖、葱、姜适量。

制作方法：五花肉入冷水，加葱、姜、料酒煮至硬身，捞出，用开水冲洗干净备用；1000g水烧开加入卤水汁50g，下五花肉小火煮1小时，捞出，用托盘压实，入冰箱急冻5小时取出，改刀成四方小块，把肉立在案板上肉皮朝外，然后把五花肉切成连刀片，码回方形，推入模具待用；芡实、糯米淘洗，用清水泡4小时沥干水备用；干贝用清水泡30分钟撕去老筋备用；乌梅肉洗净，山药蒸熟切米，大枣去核切粒，与芡实、橄榄、糯米、干贝一起放盆中，下卤水汁50g、老抽拌匀，酿到装好肉的模具当中，封上保鲜膜；把准备好的扣肉模具上蒸箱蒸约60~70分钟后取出，撕掉保鲜膜，扣入盘中，取下模具；将清水、卤水汁50g、老抽倒入炒锅内，加白糖调味，用水淀粉勾芡，最后淋葱油，浇在扣肉上；油菜心清炒，围在扣肉旁边即可。

功效：补益气血，健脾收涩。

适用人群：气血亏虚，脾虚多汗者。

禁忌人群：不耐受肥肉，体重超标及高脂血症者。

**2.桑牡苹果炖乌鸡（南方）**

主要材料：桑叶8g（鲜20g），莲子6g（鲜18g），乌鸡肉100g，苹果20g，牡蛎肉20g（干8g），食用油、客家老糯米酒、盐、姜丝、味精、香菜适量。

制作方法：乌鸡肉洗净，切块备用；桑叶洗净，切成带状（纱布包）﹔牡蛎肉和莲子洗净（牡蛎干浸泡1小时），滤干备用；苹果带皮，去籽心，切成月牙形状待用；姜去皮，切丝备用；洗锅烧热下食用油，放入水发好的牡蛎干煽香，和姜丝一起投入砂锅中。重起锅，下油把鸡块摆入锅中，煎至两面金黄，倒入客家老糯米酒及适量水，大火烧开，除去浮沫，投入水发好的白莲子、桑叶包，盖上，炖45分钟后，再投入苹果块、枸杞子，炖15分钟；最后调入适量的盐、味精，撒上香菜点缀即可。

功效：补气益肾，发散燥热，敛阴潜阳。

适用人群：肾亏体瘦，多汗遗精者。

禁忌人群：凡有实邪，消化能力差及对以上食材过敏者，以及对乌鸡过敏及皮肤病患者。

**3.玉竹杏仁煲老鸭（北方）**

主要材料：玉竹3g，杏仁（甜）3g，百合3g，白果3g，鲜老鸭肉100g，猪小排25g，金华火腿10g，生姜10g，小葱10g，矿泉水250g，花雕酒、胡椒粒、盐适量。

制作方法：将玉竹、杏仁、百合淘洗净，用清水泡30 分钟沥干备用；白果剥去外壳，用清水小火煮1小时，去掉白果上的薄衣备用；姜去皮切片；小葱打葱结备用；老鸭肉洗净，剁成大块，清水洗净，放入冷水锅，加花雕酒，大火，水开后撇去浮沫，然后取出用开水洗干净，沥水入炖盅；小排切小块，飞水后用开水洗干净，放入老鸭炖盅；老鸭炖盅放入玉竹、杏仁、百合、白果、火腿、姜片、胡椒粒，加入花雕酒，倒入烧开的矿泉水，放盐调味，放上葱结，盖上盖子，上蒸箱蒸炖3小时取出，挑出葱姜即可。

功效：润肺健脾，养阴止咳。

适用人群：口干舌燥，皮肤起屑脱皮，鼻塞咳逆者。

禁忌人群：对鸭肉过敏，湿邪内困者。

**4.汉果百合蒸黄鱼（南方）**

主要材料：罗汉果8g，百合（鲜）18g（干甜6g），蜂蜜5g，

山药（鲜）18g（干6g），净黄鱼100g，雪梨10g，食用油、酱油、料酒、红辣椒、青葱、盐、葱丝、姜丝、味精适量。

制作方法：黄鱼宰杀，洗净滤干待用；罗汉果洗净，扒成块状，用适量沸水浸泡，留汁（不要太多）去渣；雪梨去皮去籽；鲜百合用剪刀剪成瓣，洗净备用；鲜淮山药去皮泡在水中防氧化（干百合、干山药需浸泡至软）﹔葱、姜切丝；红辣椒、青葱少许切丝备用；取盘子，把山药、雪梨切成1公分厚的片摆在盘中，鲜百合或浸软的干甜百合围在四周，入屉蒸20分钟取出备用；黄鱼两面剞一下刀，摆在盘中，用罗汉果汤汁调入蜂蜜、料酒和适量盐，然后淋在鱼肉上，上面放入葱丝、姜丝，入屉蒸约6~7分钟，取出后去除葱姜，把鱼移入蒸好的山药、百合、雪梨盘中；再在鱼身上摆少许红辣椒丝、青葱丝，然后浇上适量的酱油、味精；洗锅烧热，下食用油加热，把油均匀地淋在鱼上即可。

功效：润肺止咳，补气通便。

适用人群：燥邪突出，目涩干咳，声嘶便秘者。

禁忌人群：凡湿浊内蕴，及对以上食材过敏者。

**5.枣仁百合烧乌鸡（北方）**

主要材料：酸枣仁（炙）3g，百合（鲜）10g，山药20g，乌鸡肉100g，食用油、酱油、陈醋、料酒、白糖、盐、葱段、姜片、蒜片、豆苗、食用花适量。

制作方法：乌鸡肉洗净，剁成小块，下开水锅飞水取出用开水洗净；铁棍山药洗干净上蒸箱蒸5分钟，去皮，切小滚刀块备用；炒锅上火下底油烧热，下葱段、姜片、乌鸡煸炒，烹料酒，下陈醋、酱油、白糖，大火翻炒出香味，加入清水、酸枣仁、山药，中火烧20分钟，下百合，开大火收汁，下蒜片，淋明油出锅。用豆苗、食用花点缀。

功效：润肺健脾，清心安神。

适用人群：体弱神疲，食少腹胀，气短乏力，头身困重，头昏目眩、记忆力减退、体态肥胖的中老年人。

禁忌人群：对乌鸡肉过敏及皮肤病患者。

**6.百杏龙苓南瓜粥（南方）**

主要材料：百合（鲜）18g（干甜6g），杏仁（甜）10g，龙眼肉（桂圆）6g（鲜20g），茯苓6g，粳米50g，白糖、盐适量。

制作方法：龙眼肉洗净，去皮切丁；杏仁汆水去皮去苦涩味；茯苓洗净，清水浸泡1小时；鲜百合剪开洗净（干百合浸泡至软）备用；南瓜肉洗净，切成丁备用；粳米淘洗干净、浸泡半小时备用；锅内倒入适量清水，放入粳米，大火烧开，放入百合、杏仁、龙眼肉、茯苓、南瓜，改小火继续熬煮，待米烂粥稠，加入适量白糖、盐即可。

功效：润肺止咳，健脾安神。

适用人群：气血两虚，心神不宁者。

禁忌人群：中满湿阻，风寒咳嗽者。糖尿病患者白糖改用木糖醇，也可加盐不加糖。

**7.内金麻芡蒸海蟹（北方）**

主要材料：鸡内金5g，火麻仁5g，芡实5g，莲子5g，

荷叶（鲜）1张，活海螃蟹100g，糯米60g，蚝油、生抽、老抽、黄酒、葱油、葱花、姜片适量。

制作方法：糯米淘洗后浸泡4小时，沥干水；鸡内金、火麻仁、芡实、莲子洗净，和糯米一起拌匀，放入用白纱布垫底的木桶干蒸约40分钟取出；把蒸好的糯米饭放盆中，下蚝油、生抽、老抽、黄酒、葱油拌匀，装入摆好荷叶的笼屉备用；将海螃蟹清洗干净，斩去尖爪，蟹肚朝上齐正中斩成两半，挖去蟹鳃，摆在调好味的糯米饭上，加上姜片，淋少许黄酒，上蒸箱大火蒸15分钟，取出撒上葱花即可。

功效：滋补气血，健脾安神。

适用人群：身体虚弱，脾虚便秘者。

禁忌人群：对螃蟹等海味过敏，大便溏泄者。

**8.甘薄芦芝奶蕉糊（南方）**

主要材料：薄荷（鲜）15g（干5g），干芦根10g（鲜30g），

黑芝麻5g，蜂蜜10g，青苹果50g，香蕉1根，甘蔗50g，酸奶150毫升，白糖粉适量。

制作方法：甘蔗洗净榨汁去渣；青苹果去皮核洗净，切块；香蕉去皮，与黑芝麻一起，用破壁机打成泥状备用；芦根、薄荷洗净加适量水煎熬，取浓汁液放入壶中搅匀，和白糖粉、蜂蜜、酸奶一起搅拌成糊状即可。

功效：补脾消食，润肺生津，消食通便。

适用人群：秋燥便秘，口渴咽干者。

禁忌人群：腹泻便溏，胃寒胃痛、糖尿病及对以上食材过敏者。

**9.麻茸莲子鹌鹑蛋（北方）**

主要材料：黑芝麻50g，莲子（鲜）20g，枸杞子10g，鹌鹑蛋4颗，水发黑木耳20g，蜂蜜50g，食用油、香醋、花雕酒、盐适量。

制作方法：把鲜莲子洗干净入冰箱3℃左右保存12小时取出备用；黑芝麻烤熟，凉后用高速打碎机打成粗茸备用；鹌鹑蛋煮熟去壳备用；黑木耳冷水泡发后摘洗干净飞水，用干毛巾吸水后备用；炒锅内放入油烧至7成热，下入鹌鹑蛋和莲子，看鹌鹑蛋呈虎皮样时捞出沥油待用；锅烧热用油滑锅，烹花雕酒、香醋，下盐、蜂蜜，大火收浓汁，倒入炸好的鹌鹑蛋和莲子翻炒均匀，让每个原料上都必须挂住蜜汁；把黑芝麻茸放至托盘中，把挂好蜜汁的鹌鹑蛋、木耳、莲子蘸满芝麻茸后摆入盘中，用枸杞子点缀即可。

功效：补益肝肾，润肺通便。

适用人群：肝肾不足，咽燥便秘者。

禁忌人群：高脂血症，大便滩泄者。

**10.益精豆腐焖土鸡（南方）**

主要材料：益智仁10g，黄精（制）10g，覆盆子5g，芡实5g，土鸡肉100g，豆腐20g，食用油、淀粉、料酒、胡椒粉、盐、葱、姜、味精适量。

制作方法：将芡实洗净，浸泡2小时，入屉蒸熟备用；益智仁拍碎，与制黄精、覆盆子一起用适量水煎熬，留汁备用；部分葱姜拍碎，部分切成葱段、姜片备用；将土鸡肉洗净切块，用料酒、胡椒粉、盐、拍过的葱姜一起腌渍15分钟；将豆腐切块，锅中下食用油烧热，将豆腐块煎至两面金黄，出锅备用；洗锅烧热下食用油，把土鸡块与葱段、姜片一起煽炒后，注入适量的水烧开，除去浮沫，投入煎煮的益智仁、制黄精、覆盆子汤汁和浸泡好的芡实，用中小火焖至鸡肉熟，放入煎豆腐块，片刻，再放入味精调味。最后用湿淀粉勾薄芡，下尾油出锅装盘点缀即可。

功效：温肾助阳，固精添髓。

适用人群：适用于肾精不足，虚损遗精者。

禁忌人群：高脂血症，阴虚火旺，及对以上食材过敏者。

**11.桂圆枣仁花生露（北方）**

主要材料：龙眼肉（桂圆）5g，酸枣仁3g，丁香（粉）0.1g，

蜂蜜3g，花生100g，矿泉水150g，鲜牛奶100g，鱼胶粉约3g。

制作方法：花生放入锅中加水煮2分钟，捞出剥去红衣，上烤箱低温烤脆备用；龙眼肉淘洗干净，上火蒸10分钟取出备用；花生仁、酸枣仁加矿泉水入高速破壁机打成流汁倒出过细箩，倒入汤盆中，调入牛奶、蜂蜜、鱼胶粉、丁香粉、龙眼肉，封上保鲜膜，上蒸箱再蒸约10分钟，取出倒入甜品盅，凉后入冰箱冷藏凝固成膏状即可，上桌时可用鲜薄荷叶点缀。

功效：温肾润肺，润肠养心。

适用人群：肝肾亏损，秋燥心烦者。

禁忌人群：实热上炎，高脂血症，湿盛中满者，以及胃石症患者，胃酸过多容易反酸者。

**12.杞淮苹果豌豆粥（南方）**

主要材料：枸杞子10g（鲜20g），山药（鲜）18g（干6g），

桑椹（鲜）15g（干5g），大枣5g，鲜豌豆100g（干50g），粳米50g，苹果20g，白糖、盐、葱珠、味精适量。

制作方法：将枸杞子洗净备用；鲜山药去皮（干山药清水浸泡至软），切成1公分的丁，并浸于水中防止氧化变色，备用；鲜桑椹洗净（干品需用水浸泡10分钟，捞出滤干）；大枣洗净去核切成丁备用；苹果去皮核切成1公分大小的丁备用；粳米淘洗干净，浸泡半小时，滤干；鲜豌豆洗净（干豌豆需浸泡20分钟）后倒入适量清水及粳米，大火烧开，改成中小火，再放入山药丁、大枣丁，熬煮至米烂粥稠时，再投入苹果丁、枸杞子、桑椹，稍煮片刻；出锅前，调入适量的白糖、盐、葱珠、味精即可。

功效：补肾养肝，健脾益肺，生津固涩。

适用人群：阴阳俱虚，食欲不振，口干乏力者。

禁忌人群：热邪炽盛，胃炎，胃溃疡等不耐受酸味，以及对以上食材过敏者。糖尿病患者白糖改用木糖醇。

**四、冬季食养方**

**1.参杞黑枣炖羊排（北方）**

主要材料：枸杞子2g，黑枣2g，山药（鲜）3g，姜（生）2g。

人参（5年及5年以下人工种植）1g，羊排骨80g，葱段15g，白胡椒粒5g，料酒、盐、味精、香菜。

制作方法：羊排骨洗净，砍成小段；香菜去根洗净切段备用；人参洗净切段，水浸泡；黑枣掰开去核，在水中泡软；山药上蒸箱大火蒸5分钟，取出削皮切段；姜切片备用；炖锅放入羊排骨加清水烧开去血沫，捞出，用开水清洗干净；炖锅下水烧开，放入羊排骨、下姜片、葱段、白胡椒粒小火煲30分钟后，放入人参、黑枣、山药、枸杞子，用小火煲30分钟，挑出姜片、葱段，加料酒、盐、味精调味，再加入香菜即可食用。

功效：滋补肝肾，温阳益气。

适用人群：阳气亏虚、体倦乏力者。

禁忌人群：实证、热证而正气不虚者不宜食用，避免与藜芦、五灵脂和茶、萝卜同用，孕妇、哺乳期、14周岁以下儿童不宜食用。

**2.山药茴香燕麦粥（北方）**

主要材料：山药（鲜）3g，小茴香1g，枸杞子2g，甘草1g，燕麦20g，粳米50g，黄豆10g，白糖。

制作方法：将山药、小茴香、枸杞子、甘草、黄豆洗净；将燕麦和山药、小茴香、枸杞子、甘草、黄豆一起放入冷水浸泡60 分钟；把粳米倒入备好的食材中，用旺火烧沸后，改小火熬制45分钟；等食材熬软熬烂后，加入白糖，同时进行搅拌，用小火继续熬煮10分钟后即可盛起食用。

功效：补益肝肾，散寒安神。

适用人群：肾气不固、中寒体弱者。

禁忌人群：中满痰盛、湿热内阻者。

**3.花椒当归炖草鱼（南方）**

主要材料：花椒1g，当归1g，八角茴香1g，黑芝麻2g，昆布（即海带）2g，草鱼肉80g，栗子15g，食用花2g，食用油、酱油、陈醋、料酒、白糖、盐、葱丝、姜丝、味精。

制作方法：花椒、当归、八角茴香洗净；昆布切片；栗子去壳；先将当归加适量水小火煮沸40分钟取汁水备用；昆布、栗子放锅中，加适量水小火煮约20分钟，使其变软、熟透，捞出沥水备用；将草鱼肉洗净，切块备用；锅中放食用油烧热，放入葱丝、姜丝、八角茴香煸香，下花椒、黑芝麻、昆布、栗子，再下草鱼肉，烹陈醋、料酒，用酱油、白糖、盐、味精进行调味，大火翻炒均匀，即可出锅，用食用花点缀即可。

功效：补脾温阳，活血润肠。

适用人群：阳虚体寒、血虚肠燥者。

禁忌人群：阳热亢胜者。

**4.枣芡扁豆羊骨粥（北方）**

主要材料：大枣2g，芡实3g，白扁豆2g，龙眼肉5g，羊骨头500g，糯米60g，料酒、白胡椒、盐、葱段、葱末、姜片、姜丝。

制作方法：糯米洗净，用凉水浸泡3小时后捞起来，沥干水分；大枣洗净去除枣核；芡实、白扁豆、龙眼肉洗净备用；羊骨头清洗干净，敲成碎渣；取锅引入适当凉水，放入羊骨头块，加入料酒、白胡椒、葱段、姜片，大火烧开，去除血沫，再改成文火熬煮约90分钟，滤掉骨头、白胡椒、葱段、姜片；羊骨汤添加大枣、芡实、白扁豆、龙眼肉、糯米，开锅后转小火，用小勺不断搅动，约60分钟熬煮至橘米粥粘稠、软烂；粥内放入盐、葱末、姜丝调味，再稍焖片刻即可。

功效：健脾胃，补气益肾，养血安神。

适用人群：失眠及虚劳体弱、泄泻者。

禁忌人群：内有痰火者。

**5.参香甘枣炖牛肉（北方）**

主要材料：丁香0.5g，甘草1g，大枣2g，姜（生）2g。

人参（5年及5年以下人工种植）1g，牛肉100g。

制作方法：将人参、丁香、甘草、大枣、生姜洗净备用；将生姜拍烂；将牛肉洗净后切块；将牛肉、人参、丁香、甘草、大枣、生姜连同料酒一同放入砂锅中，加入适量冷水，用大火煮沸后，去沫，转至文火再煮60分钟，再加入盐，出锅放上葱丝即可。

功效：益气补肺，温脾暖肾。

适用人群：肺脾虚弱所致之食少、体倦、脾胃虚寒、四肢厥冷者。

禁忌人群：实热及阴虚内热、正气不虚者不宜食用，避免与藜芦、五灵脂和茶、萝卜同用，孕妇、哺乳期、14周岁以下儿童不宜食用。

**6.良姜归枣炖鲍鱼（北方）**

主要材料：高良姜1g，当归1g，大枣2g，枸杞子2g，带壳活鲍鱼300g，金针菇20g，清鸡汤、料酒、盐、姜丝。

制作方法：将带壳活鲍鱼宰杀洗净，高压锅加水煮开，鲍鱼肉带壳放入煮2分钟后取出，去壳用凉水冲洗干净备用；将金针菇洗净飞水备用；砂锅放入清鸡汤、姜丝、料酒，烧开后放入高良姜、当归、大枣、鲍鱼肉，炖30分钟:下金针菇、枸杞子和盐，再蒸5分钟取出即可。

功效：温补气血，滋阴润燥。

适用人群：气血两亏者。

禁忌人群：口舌生疮、咽干、口苦、口干、双目发赤、小便短黄者。

**7.豆蔻龙眼海参汤（南方）**

主要材料：肉豆蔻1g，龙眼肉5g，姜（生）2g，枸杞子2g，海参（干）15g，土鸡肉30g，猪排骨30g，花雕酒、盐、味精。

制作方法：将海参用水发透（发至8成），切块；生姜洗净切片:肉豆蔻和龙眼肉清洗备用；土鸡肉、猪排骨洗净，切块飞水备用；往炖盅内加入适量的水，放入海参、土鸡肉、猪排骨、肉豆蔻、龙眼肉和生姜片，加入花雕酒，放入盐、味精等调味，上蒸箱大火蒸60分钟取出，加入枸杞子点缀即可。

功效：温中行气，养血安神。

适用人群：虚寒气胀、失眠健忘、头晕眼花者。

禁忌人群：中满湿盛、内有郁火者。

**8.刀豆茴香焖排骨（北方）**

主要材料：刀豆5g，八角茴香1g，黑胡椒1g，肉桂1g，

猪排骨80g，红辣椒1g，食用花2g，食用油、酱油、陈醋、料酒、盐、葱丝、姜丝、蒜末、味精。

制作方法：将刀豆用水泡软备用；猪排骨洗净切块；在洗干净的锅中放入适量的食用油，加入姜丝、葱丝、蒜末、料酒等爆香，将准备好的刀豆和猪排骨放入锅中煸炒5分钟；在锅中倒入适量的开水，水量能盖住刀豆和排骨即可，加入八角菌香、黑胡椒、肉桂、红辣椒、酱油、陈醋、盐、味精，煮至七成熟。然后用小火焖熟；出锅后可以加入食用花点缀即可。

功效：温阳散寒，温补脾胃。

适用人群：恶寒身痛，胃寒呃逆，阳气虚弱者。

禁忌人群：火邪上炎者。

**9.山药干姜烤鹅肉（南方）**

主要材料：山药（鲜）3g，香薷1g，草果1g，干姜1g，鹅肉80g，红茶20g，食用油、酱油、料酒、白糖、盐、葱丝、蒜末、味精、香油、香菜。

制作方法：鹅肉洗净，切块备用；将食用油、白糖、盐、葱丝、蒜末、味精加适量料酒、酱油调匀成酱汁；将香薷、山药和草果洗净，同干姜和红茶一起切碎，和上边的酱汁搅匀；将鹅肉与放入盛放酱汁碗内，充分搅拌至鹅肉完全沾满酱汁，将酱汁和鹅肉用锡纸包裹，放入烤炉中，烤至鹅肉熟透时，取出；将鹅肉和酱汁倒入盘内，放入香油和香菜即可。

功效：温中益气，健脾化湿。

适用人群：气血不足、外寒内湿者。

禁忌人群：高血脂患者。