

【扁豆山药粥】



主要材料: 白扁豆30g、鲜山药100g、粳米30g。

制作方法: 将鲜山药去皮、洗净，切片备用。将白扁豆洗净，清水浸泡2小时。将粳米洗净，加入鲜山药、白扁豆，一同煮粥，煮至米、豆熟烂即可。

用法用量: 做为主食食用。每周食用3~5次。

【荷叶减肥茶】



主要材料: 山楂6g、薏苡仁6g、橘皮3g、荷叶9g。

制作方法: 将材料放到纱布包或药袋内，扎紧，沸水冲泡10分钟，煮开效果更佳。

用法用量: 代茶饮，温热频服。

注意: 建议孕期女性遵医嘱食用。

脾肾阳虚证

形体肥胖，易于疲劳，四肢不温，甚或四肢厥冷，喜食热饮，小便清长，舌淡胖，舌苔薄白，脉沉细。

【山药黄芪炖鸭肉汤】



主要材料: 鲜山药100g，黄芪10g，生姜3~4片，鸭肉300g，板栗100g。

制作方法: 鸭肉切成小块，放入沸水中焯水；板栗加适量清水煮熟凉后剥皮壳备用；将鲜山药去皮、洗净，切厚片备用。上述食材一同放入瓦煲内，加入清水，大火烧沸后，再用小火煲1小时，放入少许精盐调味后即可。

用法用量: 可佐餐食用，温服。每周食用3~5次。

【人参核桃汤】



主要材料: 核桃仁3个、人参（人工种植≤5年）3g，生姜5片。

制作方法: 将核桃仁捣碎备用。将人参放入砂锅中，加水煮20分钟后，加入核桃仁、生姜，继续煮20分钟即可。

用法用量: 喝汤吃核桃仁。每日1次，连续食用7~10天，之后可每周3~5次。

注意: 建议孕期女性遵医嘱食用。

【姜桂茶】



主要材料: 干姜3g、肉桂3g。

制作方法: 将干姜、肉桂沸水冲泡10分钟。

用法用量: 代茶饮，温热频服。

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

健康湖南 营养先行

成人肥胖患者 食养方举例



《成人肥胖食养指南2024版》遵循“药食同源”理论，结合中医辨证分型论治，提供了五种证型的食养方。成人肥胖患者选择食药物质时首先要准确辨证，并根据“因人、因时、因地”的三因原则选择相应的食药物质。

湖南省卫生健康委
湖南省疾病预防控制中心

胃热火郁证

肥胖多食，消谷善饥，大便不爽，甚或干结，尿黄，或有口干口苦，喜饮水，舌质红，苔黄，脉数。

【铁皮石斛玉竹煲瘦肉】



主要材料: 猪瘦肉60g，铁皮石斛10g，玉竹10g。

制作方法: 所有食材洗净放进瓦煲内，加入清水，大火煲沸后，改为小火煲1小时，放入精盐适量。

用法用量: 可佐餐食用，温服。酌情每日或隔日食用1次。

更多详细内容请扫码查看
《成人肥胖食养指南（2024年版）》



【三豆饮】



主要材料：赤小豆15g、黑豆15g、绿豆15g、生甘草5g。

制作方法：所有食材洗净，加水适量，煮至豆熟烂即可。

用法用量：可代替部分主食，温服，吃豆喝汤。每日2次，连续食用5~7天。

【芦根汤】



主要材料：鲜芦根100g或干品50g。

制作方法：芦根洗净，煮水10~15分钟（干品可煮20分钟）。

用法用量：代茶饮，频服，每日2次，连续饮用5~7天。

痰湿内盛证

形体肥胖，身体沉重，肢体困倦，脘痞胸满，可伴头晕，口干而不欲饮，大便黏滞不爽，嗜食肥甘醇酒，喜卧懒动，舌质淡胖或大，苔白腻或白滑，脉滑。

【柚子皮茯苓炖牛尾骨】



主要材料：牛尾骨（约100g），柚子皮50g，白萝卜100g，茯苓5g，生姜1~2片。

制作方法：所有食材洗净，白萝卜削皮后与柚子皮均切成小块。牛尾骨切段，放入冷水中浸泡，再放入沸水中焯水，将上述食材放入锅中，加入清水，大火煮沸后改为小火煮1小时，放入适量精盐调味。

用法用量：可佐餐食用，温服。每日1次。

【薏苡仁冬瓜汤】



主要材料：冬瓜300g、薏苡仁20g。

制作方法：将冬瓜去皮去瓢，切1cm厚、4cm长冬瓜片备用。生姜切片，葱切段备用。将薏苡仁洗净，置于炖锅内，加水适量，大火煮开，小火继续煮30分钟。加入冬瓜片、葱、姜，转大火煮开，小火继续煮约15分钟，加盐少量调味即可（不加盐为宜）。

用法用量：餐前食用或佐餐食用。

注意：建议孕期女性遵医嘱食用。

【橘枣茶】



主要材料：大枣3枚、橘皮3g。

制作方法：大枣去核，炒焦，橘皮洗净，一起用沸水冲泡10分钟。

用法用量：代茶饮，温热频服，枣可食用。

气郁血瘀证

肥胖懒动，喜太息，胸闷胁满，面晦唇暗，肢端色泽不鲜，甚或青紫，可伴便干，失眠，男子性欲下降甚至阳痿，女子月经不调、量少甚或闭经，经血色暗或有血块，舌质暗或有瘀斑瘀点，舌苔薄，脉弦或涩。

【佛手橘皮山楂粥】



主要材料：佛手10g、橘皮5g、山楂5g、粳米50g。

制作方法：所有食材洗净，将佛手、橘皮、山楂用纱布包起，与粳米一起放入锅中，加适量清水，大火煮沸后改为小火煲30分钟。

用法用量：可做为主食食用。每周3~5次。

注意：建议孕期女性遵医嘱食用。

【山楂内金粥】



主要材料：粳米50g、山楂10g、炒鸡内金粉10g。

制作方法：粳米淘洗干净，山楂洗净，备用。将粳米和山楂置于砂锅内，加清水，煮粥。待粳米煮至熟烂，加入鸡内金粉，熬煮片刻即可。

用法用量：可做为主食食用。每周3~5次。

注意：建议孕期女性遵医嘱食用。

【山楂橘皮茶】



主要材料：山楂10g，橘皮3g。

制作方法：将山楂、橘皮洗净，置于杯中，沸水冲泡10分钟。

用法用量：代茶饮，温热频服。

注意：建议孕期女性遵医嘱食用。

脾虚不运证

肥胖臃肿，神疲乏力，身体困重，脘腹痞闷，或有四肢轻度浮肿，晨轻暮重，劳则尤甚，饮食如常或偏少，既往多有暴饮暴食史，小便不利，大便溏或便秘，舌质淡胖，边有齿印，苔薄白或白腻，脉濡细。

【黄芪橘皮饮】



主要材料：黄芪10g，橘皮5g。

制作方法：将黄芪、橘皮洗净，一起放入炖盅中，加入清水，大火烧开后转小火30分钟左右。

用法用量：代茶饮，温热频服。