

来自中医世家的健康提议

糖尿病 宜与忌

(第2版)

主编 窦 勇

关注生活宜忌 呵护身心健康

糖尿病可以引起高血压、冠心病、脑血管意外、下肢坏死、肾功能衰竭、失明等慢性并发症，有40%~50%糖尿病患者可患有糖尿病肾病。我国每年直接和间接用于糖尿病的花费接近1000亿，给个人、家庭、国家都造成巨大损失。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

糖尿病宜与忌

TANGNIAOBING YI YU JI

(第2版)

主 编	窦 勇	胡津丽	
副主编	窦国祥		
编 者	申九兰	窦 虹	杨 茗
	沈 沂	居志慧	胡素丽



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

· 北京 ·



图书在版编目(CIP)数据

糖尿病宜与忌 / 窦勇, 胡津丽主编. ——2 版. ——北京: 人民军医出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5091-8486-8

I. ①糖… II. ①窦… ②胡… III. ①糖尿病-防治 IV. ① R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 225812 号

策划编辑: 王 华 文字编辑: 周 玥 黄维佳 责任审读: 黄栩兵

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8721

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市潮河印业有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 14.25 字数: 211千字

版、印次: 2015年10月第2版第1次印刷

印数: 0001-5000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

2007年6月至2008年5月对全国14个省市年龄20岁以上(含20岁)的46239名成年人的一项研究表明,年龄标化的总糖尿病患病率和糖尿病前期患病率分别为9.7%(在男性中为10.6%,女性中为8.8%)和15.5%(在男性中为16.1%,在女性中为14.9%)。一项发表于2011年的流行病学调研结果表明,我国有9240万成年人患有糖尿病(男性5020万,女性4220万),1.482亿成年人处于糖尿病前期(男性7610万,女性7210万)。我国已经成为世界第二个糖尿病大国。

糖尿病可引起高血压、冠心病、脑血管意外、下肢坏死、肾衰竭、失明等慢性并发症。有40%~50%的糖尿病患者患有糖尿病肾病,最终只能依赖肾替代疗法。我国每年直接和间接用于糖尿病的花费接近1000亿元,这些都给个人、家庭和国家造成巨大损失。

为做好糖尿病防治工作,加强对糖尿病患者的生活指导,提高生活质量,我们编写了《糖尿病宜与忌》一书。全书从认识糖尿病、饮食宜与忌、运动宜与忌、生活习惯宜与忌、心理宜与忌、用药宜与忌、并发症防治宜与忌等多个方面,共近500条摘要介绍,更推荐100余种糖尿病患者宜用的食谱以供阅读和选用。只有知道宜与忌,才能趋利避害。

本书在2008年初版后,得到广大读者的支持。此次再版,补充了100多条内容和介绍,使之更充实、更实用。

希望本书能对糖尿病患者及其亲友有所帮助,也随时聆听各位同道的宝贵意见。

窦 勇

2015年3月

第1章 认识糖尿病 /1

血糖与糖尿病的基本知识 /2

- 什么是糖 /2
- 什么是血糖 /2
- 血糖的来源和去向 /3
- 什么是尿糖 /3
- 尿糖增高有哪些原因 /4
- 什么是“肾糖阈” /4
- 什么是胰腺 /5
- 什么是胰岛 /5
- 什么是胰岛素 /6
- 什么是C-肽 /6
- 什么是胰岛素受体 /7
- 什么是胰岛素抗体 /7
- 肝和肾在血糖调节中的作用 /8
- 神经系统在血糖调节中的作用 /8
- 人体内的酸碱度与血糖有何关联 /9
- 什么是酮体 /9
- 什么是糖化血红蛋白 /9

糖尿病的易患人群 /10

- 为什么我国的糖尿病患者越来越多 /10
- 糖尿病的高危人群具体指哪些人 /11
- 肥胖的人为什么容易得糖尿病 /11

糖尿病及其类型 /11

- 什么是糖尿病 /11
- 中医对糖尿病的认识 /12
- 世界各国糖尿病的发病情况 /12
- 我国糖尿病的发病情况 /13
- 什么是血糖增高阶段 /13
- 糖尿病的患病原因 /14

糖尿病的分型 /14

1 型糖尿病的主要发病原因 /15

1 型糖尿病的特点 /15

1 型糖尿病的“蜜月期” /15

“节约基因”假说 /16

2 型糖尿病的主要发病原因 /16

2 型糖尿病的特点 /17

1 型糖尿病和 2 型糖尿病能否相互转变 /17

“营养不良相关型糖尿病”的提出与取消 /17

糖尿病是否有遗传倾向 /18

糖尿病的代谢可显现哪些变化 /18

老年糖尿病的特点 /19

儿童糖尿病的主要特点 /19

如何防治妊娠糖尿病 /19

哪些疾病可以继发糖尿病 /20

糖尿病与妇科疾病有何关联 /20

何谓代谢综合征 /21

糖尿病的主要症状 /21

糖尿病有哪些主要症状 /21

糖尿病“黎明现象” /21

糖尿病患者为何多尿多饮 /22

糖尿病患者为何多食 /22

“三多一少”中的“一少”是指什么 /23

为何有的糖尿病患者缺少典型的临床症状 /23

糖尿病患者为何会发生餐前饥饿现象 /24

有哪些症状要去检查有无糖尿病 /24

糖尿病的危害 /24

糖尿病的主要危害 /24

糖尿病对胎儿的影响 /25

糖尿病患者为何易生疮疖 /25

糖尿病患者为何会视力减退 /25

糖尿病患者为何会出现眼睑下垂 /26

糖尿病的诊断 /26

糖尿病的诊断标准 /26

诊断糖尿病为什么要查空腹血糖 /27	27
诊断糖尿病为什么要查餐后 2 小时血糖 /27	27
为什么上午 11 时血糖值很关键 /27	27
什么是糖耐量试验 /27	27
糖耐量受损的转归有哪些 /28	28
哪些情况不宜做口服葡萄糖耐量试验 /28	28
尿糖阴性者是否都不是糖尿病患者 /29	29
尿糖阳性者是否都是糖尿病患者 /29	29
空腹血糖受损和糖耐量受损的诊断标准是什么 /30	30
餐后血糖应控制到多少才合适 /30	30
测定血胰岛素及 C-肽水平的意义 /30	30
什么是馒头餐试验 /30	30
哪些检验有助于判断糖尿病类型 /31	31
糖化血红蛋白测定能否作为糖尿病诊断指标 /31	31
如何诊断妊娠糖尿病 /32	32
测空腹血糖时要注意些什么 /32	32
血糖检测的指标 /32	32
如何选择血糖仪 /32	32

糖尿病的防治 /33

什么是糖尿病的三级防治 /33	33
什么是 B 细胞休息理论 /33	33
糖尿病治疗原则包括哪些内容 /34	34
糖尿病能否得到根治 /34	34
糖尿病的预防应分哪三个层次 /34	34
在预防糖尿病方面应做哪些工作 /35	35
个人应如何预防糖尿病 /35	35
世界糖尿病日 /35	35
治愈糖尿病并发症的关键 /36	36
糖尿病的治疗目标 /36	36
糖尿病患者如何确定首选药物 /36	36
儿童糖尿病治疗的特点 /37	37
妊娠糖尿病治疗的特点 /37	37
老年糖尿病治疗的特点 /38	38
糖尿病防治“5+4”新模式 /38	38
糖尿病患者血压、血脂应如何控制 /38	38



第2章 饮食宜与忌 /39

糖尿病饮食原则 /40

- 糖尿病的饮食治疗原则有哪些 /40
- 如何计算糖尿病患者一天所需要的总热量 /40
- 糖尿病患者如何合理控制好饮食 /41
- 糖尿病患者如何安排食谱 /41
- “老糖友”饮食“六不”指什么 /42
- 糖尿病饮食疗法为何不是饥饿疗法 /43
- 糖尿病患者较消瘦，是否就不要严格控制饮食了 /43
- 糖尿病患者在饮食上还应注意什么 /43
- 什么是食物交换份 /44
- 什么是血糖生成指数（GI） /44
- 糖尿病患者为什么不能吃糖 /46

- 粮食的烹调方法对血糖有哪些影响 /46
- 糖尿病患者每天的主食量多少较合适 /46
- 糖尿病患者吃哪些食物时宜减少主食 /46
- 糖尿病患者如何做好少量多餐 /47
- 糖尿病患者如何选食“多糙”饮食 /47
- 糖尿病患者如何做好粗细粮搭配 /47
- 哪些食物含膳食纤维多 /48
- 糖尿病患者如何合理进食豆类食物 /48
- 糖尿病患者如何合理进食薯类食物 /48

- 糖尿病患者摄入多少脂肪较为合适 /49
- 糖尿病患者如何合理摄入不同类脂肪 /49
- 糖尿病患者如何合理摄入含胆固醇食物 /50
- 糖尿病患者如何合理摄入蛋白质 /50
- 糖尿病患者为什么要慎服蛋白粉 /50
- 糖尿病患者吃什么肉较合适 /50
- 糖尿病患者如何吃蛋类较合适 /51
- 糖尿病患者如何合理选食海产品 /51
- 糖尿病患者吃花生、瓜子有何讲究 /51

- 糖尿病患者应如何合理饮水 /52
- 糖尿病患者喝什么饮品最好 /52
- 糖尿病患者如何合理喝饮料 /52



糖尿病患者喝牛奶的好处 /53
 糖尿病患者喝豆浆时宜注意什么 /53
 糖尿病患者为何要注意补充铬、锌、硒等微量元素 /53
 糖尿病患者如何正确看待保健品 /53
 糖尿病患者吃哪些蔬菜最好 /54
 糖尿病患者如何选食水果 /54

糖尿病患者为何不宜饮酒 /55
 糖尿病患者为何不宜吸烟 /55
 糖尿病患者可以吃哪些甜味剂 /55
 糖尿病患者是否可以吃加甜蜜素的食物 /56
 糖尿病患者为何要少吃盐 /56

患糖尿病肾病时饮食应注意什么 /56
 儿童糖尿病患者每天摄入多少热量较合适 /57
 老年糖尿病患者饮食应注意什么 /57
 妊娠糖尿病的饮食应如何安排 /57

糖尿病患者宜食的谷类食物 /58

全谷类食物 /58	小麦胚芽 /58
麦麸 /58	大麦芽 /58
宜食薏苡仁，但要注意什么 /59	黑芝麻 /59

糖尿病患者宜食的果蔬类食物 /60

含植物胰岛素食物 /60	苦瓜 /60
胡萝卜 /60	豇豆 /61
豌豆 /61	芹菜 /61
菠菜 /61	芥菜 /62
青菜（南方常见） /62	蕹菜 /62
宜食南瓜，但要注意什么 /62	黄瓜 /63
宜食西红柿，但要注意什么 /63	鲜藕 /64
宜食山药，但要注意什么 /64	洋葱 /65
大蒜 /65	宜食辣椒，但要注意什么 /65
洋生姜 /66	柚子 /66
无花果 /66	草莓 /67

糖尿病患者宜食的肉类食物 /67

羊腩 /67

雉肉 /67

蛤蚧 /69

兔肉 /67

黄鳝 /68

蚕蛹 /69

糖尿病患者宜食的海产品 /69

宜食海参，但要注意什么 /69

蚌肉 /70

宜食海带，但要注意什么 /71

干贝 /70

宜食紫菜，但要注意什么 /71

糖尿病患者宜食的坚果类食物 /72

坚果 /72

开心果 /73

宜食苦杏仁，但要注意什么 /72

宜食莲子，但要注意什么 /73

糖尿病患者宜用的菌类食物 /73

蘑菇 /73

金针菜 /74

宜食银耳，但要注意什么 /75

草菇 /74

黑木耳 /74

糖尿病患者宜用的中药 /75

宜食枸杞子，但要注意什么 /75

桑叶 /76

宜用葛根，但要注意什么 /77

花旗参 /79

甘草 /80

芦根 /81

啤酒花 /81

女贞子 /82

白术 /83

地骨皮 /84

茯苓 /84

蒺藜 /86

淡豆豉 /76

桂皮 /77

宜用人参，但要注意什么 /78

宜用山茱萸，但要注意什么 /79

玉竹 /80

枇杷叶 /81

甜叶菊 /81

牛膝 /82

地黄 /83

灵芝 /84

黄芪 /85

黄精 /86

糖尿病患者宜食的其他食物 /87

宜食豆腐，但要注意什么 /87

宜饮茶，但要注意什么 /87

奶类 /87

糖尿病患者忌食的食物 /89

- | | |
|-------------|----------|
| 葡萄糖 /89 | 饴糖 /89 |
| 糖果 /89 | 萨其马 /90 |
| 广式月饼 /90 | 焦锅巴 /90 |
| 爆米花 /90 | 芡实 /91 |
| 团粉 /91 | 藕粉 /91 |
| 粉丝 /92 | 粉皮 /92 |
| 葡萄干 /93 | 干枣 /93 |
| 红丝、绿丝 /93 | 蜜枣 /93 |
| 糖冬瓜 /94 | 柿饼 /94 |
| 无花果脯 /94 | 陈皮梅 /95 |
| 良友榄 /95 | 金橘饼 /95 |
| 蜜酥 /95 | 甜绉纱肉 /95 |
| 白果 /96 | 甘蔗 /96 |
| 柿枣 /96 | 荔枝 /96 |
| 炼乳(甜罐头) /97 | 白酒 /97 |
| 少饮胖大海水 /97 | |

第3章 运动宜与忌 /98

- 适当运动对糖尿病患者有何益处 /99
- 哪些运动对糖尿病患者较合适 /99
- 糖尿病患者为何以有氧运动为好 /100
- 糖尿病患者运动时要注意什么 /100
- 什么时候进行体育锻炼最好 /100
- 什么情况下糖尿病患者不宜进行体育锻炼 /101
- 家务劳动能代替体育锻炼吗 /102
- 老年糖尿病患者参加体育锻炼时要注意什么 /102
- 儿童糖尿病患者可参加哪些体育锻炼 /103
- 如何用心率计算适宜的运动量 /103
- 千步为尺指什么 /104

第4章 生活习惯宜与忌 /105

- 为何强调糖尿病患者生活要有规律 /106

- 糖尿病患者驾车要注意什么 /106
- 糖尿病患者赴宴时应注意什么 /106
- 糖尿病患者出差时注意什么 /107
- 糖尿病患者外出旅游要注意什么 /107
- 安排糖尿病患者工作宜注意哪几点 /108
- 糖尿病患者午睡要注意哪几点 /108
- 糖尿病患者个人卫生的宜忌 /108
- 糖尿病患者为何慎烫脚 /109
- 糖尿病患者如何洗脚好 /109
- 糖尿病患者平时如何防止直立性低血压 /110
- 糖尿病患者“饿得慌”怎么办 /110
- 糖尿病患者如何适应季节气候的变化 /110
- 糖尿病患者夏季如何正确喝水 /110
- 糖尿病患者夏季穿鞋宜忌 /110
- 糖尿病患者冬季如何护肤 /111
- 糖尿病足过冬宜忌 /111
- 糖尿病患者能否结婚与生育 /111
- 糖尿病患者如何过好性生活 /112
- 老年糖尿病患者嗜睡怎么办 /112
- 糖尿病儿童如何管理好自己 /113
- 如何从日常生活中发现儿童糖尿病患者 /113
- 糖尿病患者能否接受手术治疗 /113
- 糖尿病患者能否长寿，注意哪些宜忌 /114
- 家属应如何关心糖尿病患者 /115
- 社会应如何关心糖尿病患者 /115

第5章 心理宜与忌 /116

- 患糖尿病后应如何正确对待 /117
- 学习糖尿病知识的正确态度是什么 /117
- 精神紧张对病情有哪些不良影响 /118
- 病情出现反复应如何冷静思考 /118
- 如何正确配合医生的治疗 /119
- 如何与配偶正确相处 /119
- 如何与家庭其他成员相处好 /120
- 如何与病友正确相处 /120

第6章 用药宜与忌 /121

糖尿病患者用药原则 /122

- 糖尿病患者的药物治疗原则有哪些 /122
- 糖尿病患者什么情况下必须用药 /122
- 常用的口服降糖药有哪几种 /123
- 选服口服降糖药宜考虑哪些因素 /124
- 口服降糖药搭配使用的原则是什么 /124
- 哪些情况糖尿病患者不宜选用口服降糖药 /124
- 什么时间口服降糖药最好 /125
- 忘了服药，如何补服较合适 /125
- 血液黏稠度高宜注意什么 /125
- 糖尿病患者肢痛和肢麻时宜用哪些药 /126
- 糖尿病患者汗多适合用哪些药 /126
- 糖尿病患者肠功能紊乱宜如何治疗 /127
- 糖尿病患者排尿异常宜如何治疗 /127
- 糖耐量受损如何注意选药宜忌 /127
- 糖尿病患者肝、肾功能受损时服药要注意什么 /128
- 糖尿病患者应慎用哪些药物 /128
- 糖尿病患者应禁用哪些药物 /128
- 怎样判断糖尿病的治疗效果 /128
- 糖尿病患者如何进行自我监测 /129
- 自行监测血糖的方法如何掌握 /129
- 儿童糖尿病患者用药宜与忌 /130

具体用药 /130

- 磺酰脲类降糖药的主要不良反应有哪些 /130
- 如何分析磺酰脲类降糖药失效 /130
- 磺酰脲类降糖药失效应采取哪些正确措施 /131
- 糖尿病肾病患者为何宜用格列喹酮（糖适平） /131
- 糖尿病伴心脑血管病时为何宜用格列齐特（达美康） /131
- 餐后血糖居高不下为何宜用格列吡嗪（美吡达） /131
- 格列本脲（优降糖）的不良反应是什么 /132
- 格列美脲的特点是什么 /132
- 磺酰脲类药的适应证和禁忌证有哪些 /132
- 哪些药物可影响磺酰脲类降糖药的药效 /133
- 对磺酰脲类药物的评价如何 /133

- 磺酰脲类药物疗效欠佳时为何可选用苯甲酸衍生物类降糖药 /133
- 服用双胍类药物降糖时宜注意哪些不良反应 /134
- 二甲双胍（降糖片）比苯乙双胍（降糖灵）有何优点 /134
- 二甲双胍为何还具有减肥作用 /134
- 葡萄糖苷酶抑制剂的机制何在 /135
- 哪些情况下要慎用或不用葡萄糖苷酶抑制剂 /135
- 噻唑烷二酮类药物的优缺点是什么 /135
- 噻唑烷二酮类药物还有何作用 /135
- 在停用降糖药时要注意什么 /136
- 糖尿病患者应用可的松类药的宜忌 /136
- 糖尿病患者用胰岛素治疗有哪些好处 /136
- 什么样的糖尿病患者要用胰岛素治疗 /136
- 用了胰岛素后是否要一直用下去 /137
- 为何说选用中性的单组分人胰岛素最好 /137
- 选用单组分人胰岛素的适应证有哪些 /137
- 什么时间注射胰岛素最适宜 /138
- 什么部位注射胰岛素较合适 /138
- 忘记注射胰岛素该如何补足 /138
- 出现餐后血糖高、下餐前血糖低该怎么办 /139
- 保存胰岛素要注意哪几点 /139
- 过期胰岛素制剂能否再用 /139
- 如何识别胰岛素瓶上的标识 /139
- 肥胖糖尿病患者应用胰岛素的宜与忌 /140
- 胰岛素可引起哪些不良反应 /140
- 常用的胰岛素制剂有哪些 /140
- 如何正确分配三餐前胰岛素用量 /141
- 胰岛素制剂是如何分类的 /141
- 注射胰岛素有哪些注意事项 /142
- 什么是胰岛素泵 /143
- 哪些糖尿病患者适合使用胰岛素泵 /143
- 什么是强化胰岛素降糖 /144
- 胰岛素增敏药有哪些严重不良反应 /144
- 为何说罗格列酮有抗癌作用 /144
- 利拉鲁肽的降糖特点是什么 /144
- 西格列汀的降糖特点是什么 /145
- 双胍类药物的适应证和禁忌证有哪些 /145

中药治消渴 /146

- 哪些糖尿病患者适合看中医 /146



中医对“消渴”的辨证治疗 /146

常用的降糖中成药有哪些 /147

治疗消渴的常用中药有哪些 /148

第7章 并发症防治宜与忌 /149

并发症治疗原则 /150

糖尿病的常见并发症有哪些 /150

糖尿病并发症有哪些危险信号 /150

何谓“驾好五驾车，做好四件事” /151

糖尿病患者容易发生哪些感染 /151

糖尿病与感染的关系如何 /151

哪些降糖药可预防糖尿病发生感染 /152

并发症详说 /152

如何防治糖尿病酮症酸中毒 /152

为何说厌食是糖尿病酮症酸中毒的信号 /152

预防糖尿病酮症酸中毒的具体措施是什么 /153

如何防治糖尿病高渗综合征 /153

何谓糖尿病高渗综合征昏迷 /153

如何防治乳酸性酸中毒 /154

如何预防糖尿病低血糖反应 /154

美国低血糖新标准是什么 /155

何谓苏木杰反应 /155

防治糖尿病并发症要“四降” /156

糖尿病脑血管病的特点是什么 /156

如何预防糖尿病并发脑血栓 /156

如何治疗糖尿病性脑血管病 /157

糖尿病眼病有哪些 /157

糖尿病患者如何预防眼病 /157

糖尿病白内障治疗特点是什么 /158

糖尿病视网膜病变一般分哪几期 /158

如何防治糖尿病视网膜病变 /159

哪些降糖药有抗动脉硬化作用 /159

糖尿病患者如何预防心血管病 /160

糖尿病性冠心病有哪些特点 /160

糖尿病并发高血压时用药要注意什么 /161

- 糖尿病伴高血压为何可选用赖诺普利 /161
 糖尿病伴高脂血症为何可选用辛伐他汀 /162
 哪些降糖药可改善血脂代谢 /162
 为何说糖尿病患者宜少服维生素 C 片 /163
 什么是糖尿病肾病 /163
 如何预防糖尿病肾病的发生 /163
 糖尿病肾病腰痛有什么特点 /164
 为何排尿不畅应检查血糖 /164
 糖尿病的皮肤病变有哪些表现 /164
 糖尿病患者为何多见皮肤瘙痒症 /165
 何谓糖尿病足 /165
 如何预防糖尿病足的发生 /166
 如何治疗糖尿病足 /167
 如何防治糖尿病神经病变 /167
 应用醛糖还原酶抑制药治疗糖尿病周围神经病变机制何在 /168
 弥可保为何可用于治疗糖尿病神经病变 /168
 中医中药在治疗糖尿病神经病变中如何应用 /168
 如何防治糖尿病骨质疏松症 /168
 糖尿病并发的骨及关节疾病还有哪些 /169
 引起糖尿病骨关节疾病的 3 个主要因素是什么 /169
 糖尿病常见的胃肠道症状有哪些 /169
 糖尿病患者与胰腺炎、肝胆病的关系如何 /170
 糖尿病为何会并发性功能障碍 /170
 男性糖尿病患者性功能障碍应如何治疗 /170
 如何防治糖尿病肝损害 /171
 为什么说二甲双胍有改善肝脂肪变性作用 /171
 糖尿病患者常见的口腔病变有哪些 /171

第 8 章 食谱推荐 /173

点心·小吃 /174

芝麻山药糕 /174

黄芪膏 /174

灵芝粉蒸肉 /175

杏仁豆腐 /176

山药糕 /174

茯苓糕 /175

杏仁酪 /175



粥·糊·散 /176

小麦粥 /176
黑芝麻粥 /177
黑芝麻杏仁米粥 /178
豉粥 /178
银耳赤豆粥 /179
无花果山楂粥 /179
蛤蚧粥 /180
苦瓜萝卜粥 /181
大蒜白芨粥 /181
玉竹参粥 /182
山茱萸粥 /183
黄芪粥 /183
人参粥油 /184
芝麻葛根糊 /185
银耳扁豆散 /185

大麦片粥 /176
黑芝麻桑椹糊 /177
薏苡仁赤豆粥 /178
桑芽粥 /179
薏仁绿豆汤 /179
山药栗子粥 /180
甘草山药粥 /180
山药羊肉粥 /181
杏酥粥 /182
葛粉粥 /182
白术山药杞子羹 /183
桑麻糊 /184
麦片山药糊 /184
黑芝麻核桃散 /185

菜肴类 /185

洋葱炒苦瓜肉片 /185
蒜泥白肉 /186
大蒜焖羊肉 /187
辣椒鲤鱼 /188
洋葱炒鳝丝 /189
枸杞南枣鸡蛋 /189
洋葱炖豆腐 /189
柚子肉炖鸡 /190
炒胡萝卜酱 /190
蒜菜 /191
蒜醋茄 /192
柚皮炖橄榄 /193
地黄煮豆腐 /193

苦瓜杞子肉片 /186
枸杞黑豆大枣炖猪骨 /187
蒜醋鲤鱼 /187
蘑菇炖鸡 /188
大蒜炖生鱼 /188
紫菜葱蛋 /189
洋葱烧鸡腿 /190
茯苓煮鸡肝（或猪肝） /190
苦瓜炒胡萝卜 /191
蒜头汁方 /192
海带炖豆腐 /192
胡萝卜菜 /193

汤·羹·茶饮·酒 /194

海带排骨汤 /194
灵芝蹄筋汤 /194
杞鞭壮阳汤 /195

枸杞子猪肝汤 /194
山药羊肉汤 /195
牛膝杞子木瓜汤 /196