

告

控制血糖血脂的健康饮食模式

有效克服糖尿病人的“三多一少”

最有效补养食疗系列

糖尿病食疗汤水

张治先 编著



饮食疗法是糖尿病人的基础疗法

糖尿病人的饮食原则是低油、低盐

 羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病食疗汤水/张治先编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 10

ISBN 7-80651-445-7

I. 糖… II. 张… III. 糖尿病-食物疗法-汤菜-菜谱

IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第095245号

责任编辑 黄捷生 刘小芬 吴伯衡

责任技编 汤卓英

策 划 阿 光

封面设计 张 帆

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

糖尿病食疗汤水

TANG NIAO BING SHI LIAO TANG SHUI

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-445-7/TS·47

定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

最有效补养食疗系列



糖尿病食疗汤水

TANGNIAO BING SHI LIAO TANG SHUI

张治先 编著



羊城晚报出版社

前言

QIAN YAN

糖尿病是严重危害人类生命的第三大杀手，预防和治疗糖尿病成了全人类共同面对的课题，而作为人类饮食瑰宝的中医食疗汤水对糖尿病有显著的疗效。这是我国传统医学对治疗糖尿病的重要贡献！为弘扬中医食疗并使广大糖尿病患者增强治疗的信心，我们组织了有关专家编写了《糖尿病食疗汤水》一书，愿糖尿病患者早日康复！





M U L U

目录

红枣猪脊骨汤	5
冬瓜鸡块汤	7
苦瓜鲫鱼汤	9
薏仁莲子番茄汤	11
党参茯苓牛肚汤	13
玉米须甲鱼汤	15
沙参天冬老鸭汤	17
绿茶鲫鱼汤	19
豆腐蘑菇汤	21
乌梅猪肺汤	23
荔枝鸡肠汤	25

鸡内金菠菜汤	27
桑夏瘦肉汤	29
枸杞羊骨汤	31
南瓜牛肉汤	33
猪胰葛天汤	35
胖大海猪肺汤	37
冬虫夏草田鸡汤	39
巴戟狗肉汤	41
生地葛根猪尾汤	43
香菇木耳汤	45
淮山茴香瘦肉汤	47

灵芝山药鲤鱼汤	49
西洋参鸡肉汤	51
玉竹杏仁猪肺汤	53
淮山水蛇乌鸡汤	55
玉米猪脾汤	57
芦根石斛瘦肉汤	59
菠菜根鸡内金汤	61
南瓜田鸡汤	63
黄精玉竹猪胰汤	65
枸杞子乌鸡汤	67
香菇豆腐瘦肉汤	69
白萝卜牛肚汤	71

玉竹沙参猪腰汤	73
杞子天麻鱼头汤	75
淮山南瓜汤	77
马蹄猪肺汤	79
海参淮山杞子汤	81
茯苓淮山猪脾汤	83
虫草芡实老鸭汤	85
薏苡猪胰汤	87
银耳鸽肉汤	89
百合猪肺汤	91
苦瓜瘦肉汤	93
黄精鸭肉汤	95



红枣猪脊骨汤



用料

猪脊骨	300克
红枣	50克
莲子	50克
木香	适量
甘草	适量



做法

1 猪脊骨洗净，斩件；红枣去核，莲子去心，洗净；木香、甘草洗净。



2 猪脊骨放入沸水锅中煮3分钟左右，捞起。

2



3 木香、甘草用纱布包好，与其余用料一起放入炖盅，加适量清水，旺火煮沸，文火炖4小时，调味即可。

3



功效

滋阴清热。适用于控制糖尿病。



冬瓜鸡块汤



用料

鸡肉	100克
冬瓜	200克
料酒	适量
葱段	适量
姜片	适量



做法

1 冬瓜去皮切片；鸡肉洗净，斩件。



2 锅中烧开适量清水，放入鸡块煮片刻，捞起待用。



3 将鸡肉放入炖盅，加水煮沸，加入料酒，用文火炖酥，再放入冬瓜片、姜葱炖熟，调味。



功效

利尿消肿。适用于糖尿病、冠心病、动脉硬化、高血压及肥胖症。



苦 瓜 鲫 鱼 汤



用料

鲫鱼
苦瓜
姜片

1条
2条
适量



做法

1 鲫鱼去鳞，去内脏，洗净后用干净纱布擦干；苦瓜洗净后，切成两半，去瓤，切片。



2 姜片用油锅爆香，放入鲫鱼煎至两面微黄，铲起备用。

2



3 锅内放入适量清水，置火上，放入所有用料，用旺火烧开后，加醋、白糖、精盐，用文火煮几分钟，下味精调味。

3



功效

糖尿病患者可常食用。



薏仁莲子番茄汤



用料

薏仁	20克
莲子	20克
番茄	100克
葱段	10克
料酒	10克
姜片	5克
鸡蛋	1只



做法

1 薏仁、莲子用水发透，莲子去心；番茄洗净，切成薄片。



2 薏仁、莲子用武火蒸熟，待用。油锅烧热，打入鸡蛋，两面炒黄，加入清水、熟薏仁、莲子、姜、葱和番茄共煮。



3 加入精盐、味精调味，即可食用。



功效

健胃消食，生津止渴。
适合于糖尿病病人食用。



党参茯苓牛肚汤



用料

白茯苓	15克
党参	15克
牛肚	100克



做法

❁1 牛肚洗净，切块；茯苓、党参洗净。



❁2 锅中烧开水适量，放入牛肚稍煮后取出。

2



❁3 把全部用料放入瓦煲内，加适量清水，武火煮沸后，文火煮至牛肚熟烂，用盐调味即可。

3



功效

健脾利水。适用于糖尿病并发水肿属脾虚者。



玉米须甲鱼汤



用料

甲鱼
玉米须

1只
50克



做法

❁1 甲鱼宰杀，去内脏、脚爪，洗净斩件；玉米须用纱布包好。



❁2 甲鱼放入沸水锅中氽片刻，以去腥味。

2



❁3 将甲鱼与玉米须同放入锅中，加水适量，武火煮沸，改文火煮至甲鱼肉烂，去玉米须，调味即可。

3



功效

补虚养阴。适用于糖尿病。