

借

自我保健药膳文库 *

孙炜华 主编

糖尿病

药膳疗法



上海科学技术文献出版社

糖尿病

TANG NIAO BING

YAO SHAN LIAO FA
药膳疗法

中华自我保健药膳文库

孙炜华 主 编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病药膳疗法/孙炜华主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005. 5
ISBN 7-5439-2546-X

I. 糖... II. 孙... III. 糖尿病—食物疗法
IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第027224号

责任编辑: 胡德仁

糖尿病药膳疗法

孙炜华 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张7.125 字数160 000

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 7-5439-2546-X / R • 708

定价: 14.50元

<http://www.sstlp.com>

《中华自我保健药膳文库》

编 委 会

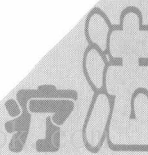
总策划	胡德仁		
主 编	白 皋	周士琴	
副主编	孙炜华	沈 红	宗志国
主 审	段逸山		
编 委	(按姓氏笔画为序)		
	马茹人	白 皋	包明惠
	孙炜华	纪 军	肖元春
	何其灵	沈 红	周士琴
	宗志国	贯 剑	高正国
	崔花顺		



序

中国药膳是中医药学的重要组成部分。数千年来,它始终伴随着中医药学的发展而不断地得以丰富和充实,逐步形成了具有系统理论和深厚实践基础的中国药膳学。

药膳在中国源远流长,早在远古时代就有“神农尝百草”的传说,探索食物与药物的功效、用途,故有“药食同源”之说。公元前一千多年,周朝将医生分为四科,其中就有“食医”一科,专门调配膳食,为帝王养生、保健、康复、治病服务。之后,在《黄帝内经》、《神农本草经》、《伤寒杂病论》等中医经典著作中,已载有许多药食并用的中药品种与药膳名方。唐代孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》专列了“食治”、“养老食疗”等门类,药膳方药的内容十分丰富。据史料记载,至隋唐时期,食疗专著约有60多种,可惜大多已散佚,其中唐代孟诜所著的《食疗本草》是我国现存最早的食疗专著,对后世颇有影响。自宋代以来,《太平圣惠方》、《寿亲养老新书》、《饮膳正要》、《本草纲目》、《遵生八笺》、《随息居饮食谱》、《调疾饮食辨》、《随园食单》、《老老恒言》等一大





序

批食疗、药膳的重要著作与专著相继问世，大大丰富了药膳的内容，药用食物发展到了300余种，药膳形式变化多样，理论更加系统完整，“药膳”作为一门专门学问已初具规模。建国以后，特别是近20多年以来，对药膳食疗的研究更加系统全面，保健食品不断涌现，《中国药膳学》、《中国食疗学》、《实用中医营养学》等专著，似雨后春笋般蓬勃发展，在国内国际产生了很大的影响。

中国药膳是集滋养、保健、防病、治病、康复于一体的特殊食品，它不是食物与中药的简单相加，而是根据食用对象的个体体质、病情与阶段的不同，以及社会生活环境的变化，运用辨证配膳的理论，有针对性地选择食物、药物、调料等精制而成的疗效食品，其科学性是不言而喻的。

当今，我们正处在高新技术迅猛发展时期，生活崇尚回归自然、返朴归真，世界性的“绿色工程”方兴未艾。人类对于自身健康问题，作了慎重而有价值的反思与总结，从单纯治疗疾病的简单思维中解放出来，提出了新的命题与新的要求，开始注重如何解决亚健康状态与提高生存质量的问题，这是医



序

学领域中认识上的重大飞跃。解决这样一个课题,西医学尚无理想完善之办法,而自然医学、传统医学,特别是几千年来曾为中华民族繁衍昌盛作出重大贡献的中医医学,在这方面具有独特的优势,它理所当然地得到国际上的广泛青睐。中国药膳是中医医学的重要组成部分,认真做好对其科学内容的总结、整理、发掘和研究,对于人类健康来说,是一项极有意义和极为重要的工作,它能帮助人们建立起科学有序的生活饮食方法,从中获得健康。

令人高兴的是在诸多“食疗”、“药膳”著作之后,《中华自我保健药膳文库》丛书面世了,它在广泛收集古今药膳资料的基础上,以人体脏器系统和疾病为线索,进行分类、总结、集成、提炼和升华,内容丰富、实用,为患有各种疾病的人们在药物治疗之外,提供了饮食保健康复的辅助方法,可谓是一项富有意义的善举。

上海中医药大学校长
上海中医药研究院院长
上海市中医学会副会长

俞长云



人类有意识地采取饮食方法来达到防病、治病、养生目的的研究,在我国已有两千多年的历史。《周礼·天官》记载了古代中国的医事制度,将医生分为食医、疾医、疡医和兽医四类,而食医位列其首。我国自古就有“医食同源”、“药食同功”之说,在“安身之本,必资于食”思想的指导下,历代医家,芸芸众生,在防病治病的实践中,辛勤探索,积累了丰富的经验。不仅有系统的饮食养生理论,而且创造了许多行之有效的饮食养生保健方法。古今中医药文献中,即载有许多药食两用的动植物和大量的药膳组方,它是祖国医药宝库中的一块绚丽瑰宝。时至今日,随着“回归自然”的观念深入人心,世界公众对纯天然药物——中药,以及自然疗法之一的中国药膳倍加关注和赞赏。又因现代医学模式的转换,人类对疾病本质的认识不断加深,人们已经认识到,许许多多的疾病,确实可以通过适当的饮食调理,或服用某些药膳,达到预防、治疗的目的。所谓中国药膳,它融我国独特的烹调技艺与中医药理论为一体,选用某些具有一定保健和治疗作用的食物,或在食物中配以适当的中药,两者巧妙地

前

言



前

言

结合起来,使其具有食物和药物的双重作用,既有食物的美味,又有药物的效用,“寓治于食”,因此深受人民群众的喜爱,长盛不衰。

本书是“中华自我保健药膳文库”中的《糖尿病药膳疗法》专辑。糖尿病是一种常见的全身性终身疾病,中国人是世界上最容易罹患糖尿病的民族之一。过去由于饮食中的热量较低,糖尿病的发病率并不高。随着经济的发展,生活方式的改变,近年来,我国糖尿病的发病率急剧增高,且并发症危害严重。遗憾的是,迄今为止尚无特效药可以根治。但这并不是说,糖尿病是“不治之症”,通过长期而严格的综合防治措施,可以延缓和减少各种慢性并发症,保证生活质量。在糖尿病的治疗和并发症预防的综合措施“五驾马车”(即糖尿病健康教育和心理治疗、饮食治疗、体育治疗、药物治疗、糖尿病监测)中,饮食治疗是最重要也是最基础的一项措施。药膳疗法是饮食治疗的一部分,对于早期、轻型糖尿病患者,通过药膳疗法,即可控制血糖,免去打针吃药之苦;而病情较重及兼有并发症者,经过药膳治疗,也可减少药物剂量,改善临床症状。



糖尿病药膳尽管疗效确切,但并不是每一个组方适合任何一个糖尿病病人。这是因为食物或药物在性味上存在着偏性,有寒、热、温、凉之别,病人的体质亦有阴阳、寒热、虚实之异,且在疾病的各个阶段,临床表现也各不相同。因此,糖尿病病人在服食药膳时,应根据自身的体质和病理属性而辨证择膳。同时,还必须遵循“每日饮食控制总热量”这一基本原则,将药膳所产生的热能计算在总热量中,而非吃得越多越有效,因为一次过分食用,超过了总热量,对控制血糖反而有害。同时各营养素的比例亦应恰当。

本书共收录糖尿病药膳组方400余个,系编者在收集和研究古今大量中医药和食疗文献的基础上,选择对糖尿病施之有效且取材方便、制作简便、安全无毒、味道可口的验方、秘方编撰而成,旨在为糖尿病病人提供一些养生保健和祛病的食疗方法。全书按剂型分类,计有菜肴、羹汤、饭粥与糕饼、茶饮及其他。膳各按第一字笔划排列,每例药膳方分“用料”、“制法”、“用法”、“作用”、“宜忌”著录。糖尿病病人可根据自身情况,按方置料,进行自疗。

前

言





前

言

为了普及糖尿病知识,在介绍糖尿病药膳前,增加了“糖尿病基础知识”部分,以使糖尿病患者以及糖尿病的“后备军”——糖耐量低减者,在了解糖尿病知识的基础上,更好地服食糖尿病药膳。

拥有健康是人类永恒的追求。愿本书的出版,对危害人民健康的糖尿病的防治,提高人类身体的素质有所裨益,这也是编者的最大心愿。

编者

2005年5月



目 录

MU LU

糖尿病基础知识

- 一、糖尿病是一种什么样的疾病 (1)
- 二、什么是胰岛素,它有哪些作用 (1)
- 三、糖尿病的诊断标准是什么 (2)
- 四、什么是糖耐量低减 (2)
- 五、糖尿病的症状有哪些 (3)
- 六、糖尿病分哪几种类型 (3)
- 七、糖尿病的发病原因有哪些 (4)
- 八、糖尿病会引起哪些并发症 (4)
- 九、我国糖尿病的发病情况如何,有何特点 (5)
- 十、什么是治疗糖尿病的“三驾马车”和“五驾马车” (6)
- 十一、中医是如何对糖尿病进行辨证施治的 (7)
- 十二、糖尿病饮食治疗包括哪些内容 (8)
- 十三、糖尿病病人为什么要长期坚持饮食治疗... (9)
- 十四、怎样计算每天摄入的总热量 (10)
- 十五、什么是食物的血糖指数 (10)
- 十六、什么是食物的交换份 (11)
- 十七、怎样使用食物交换份 (12)



- 十八、糖尿病病人能吃水果吗 (12)
- 十九、世界糖尿病日在哪一天 (14)
- 二十、怎样预防糖尿病 (14)

药膳

菜肴

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 人参鲷鱼头 (16) | 石斛炖猪肺 (25) |
| 三消羊肺冻 (16) | 四味一鸡 (26) |
| 大蒜泥拌黄瓜 (17) | 生煨豆苗 (26) |
| 山药炖萝卜 (17) | 冬瓜苡仁脯 (26) |
| 山药炒田螺 (18) | 芝麻兔肉 (27) |
| 山药炖猪胰 (18) | 地仙一点油 (28) |
| 山药杞子煲苦瓜 (19) | 地黄烧鳝段 (28) |
| 口蘑野兔 (19) | 百合西芹炒乳鸽 (29) |
| 木樨豆腐鱼 (20) | 百合芹菜煮豆腐 (29) |
| 太史鳝羹 (20) | 虫草乌鸡 (30) |
| 毛冬青炖牛蹄筋 (21) | 虫草炖龟肉 (30) |
| 六味地黄海参 (21) | 向天蜈蚣炖小肚 (31) |
| 双桂鱼 (22) | 羊栖菜沙拉 (31) |
| 玉参焖鸭 (22) | 红白绿 (32) |
| 玉竹扒豆腐 (23) | 红参炖猪肉 (32) |
| 玉竹蒸海参 (23) | 红烧鳝鱼 (33) |
| 玉米须龟 (24) | 芹菜香干炒鳝丝 (33) |
| 玉米须炖蚌肉 (24) | 芡实煮老鸭 (34) |
| 石斛花生米 (25) | 苡仁拌绿豆芽 (34) |
| | 苡仁百合蒸石斑鱼 (35) |



杜仲腰花	(35)	枸杞炒苦瓜	(48)
杞芪玉仙肉	(36)	枸杞西瓜仔鸡	(48)
杞子豆腐炖鱼头	(36)	枸杞油焖大虾	(49)
杞子韭菜炒虾仁	(37)	枸杞子丝瓜烩豆腐 ...	(49)
鸡鳖蒸杞贞	(37)	南瓜煮牛肉	(50)
苦瓜酿肉	(38)	南沙参炖猪瘦肉	(50)
苦瓜炒青椒	(38)	砂仁萝卜炖猪肺	(51)
苦瓜炒肉丝	(39)	香酥山药	(51)
苦瓜焖鸡翅	(39)	香干炒葱头	(52)
苦瓜炒胡萝卜	(40)	香椿拌豆腐	(52)
茄子炒牛肉	(40)	洋葱炒黄鳝	(53)
枣杞鸡	(41)	神仙鸭	(53)
兔肉煲淮山	(41)	素卷肘	(54)
兔肉蘑菇丝	(42)	素炒洋葱	(54)
油焖茭白里脊丝	(42)	素焖扁豆	(55)
✓ 降压菜	(43)	素丝炒芹菜	(55)
参杞炒肚片	(43)	荷叶凤脯	(55)
参芪桑椹蒸牛腩	(44)	桃红胆星蒸猪胰	(56)
韭菜核桃炒蛋	(44)	栗煮熟地	(57)
韭菜煮蛤蜊肉	(45)	党参葛根蒸鳗鱼	(57)
草鱼炖豆腐	(45)	彩色兔糕	(58)
枸杞南瓜	(46)	益气鹌鹑蛋	(58)
枸杞炖白鱼	(46)	凉拌小菜	(59)
枸杞炖鳊鱼	(47)	凉拌双耳	(59)
枸杞炒兔丁	(47)	凉拌炆扁豆	(60)



凉拌鱼腥草	(60)	魔芋烧鸭	(73)
凉拌鲜芦笋	(61)	魔芋拌黄瓜	(74)
凉拌香干海带丝	(61)	苡仁青瓜拌海蜇	(74)
消渴兔条冻	(61)	杜仲核桃炖腰	(75)
海参扒鲍鱼	(62)	莲子百合煨瘦肉	(75)
海狗桂附蒸牛胰	(63)	黄精煲乌鸡	(76)
黄芪牛肉	(63)	萝卜煲鲍鱼	(76)
黄精蒸鸡	(64)	淡菜煨白鹅	(76)
菜叶包地黄肉丸	(65)	槿粉蒸鸡蛋	(77)
菊花肉片	(65)	羹 汤	
银耳炖豆腐	(66)	二冬汤	(77)
银花败酱菜	(66)	二冬甲鱼汤	(78)
麻油豆豉	(67)	二冬腐丝汤	(79)
麻婆豆腐	(67)	三粉汤	(79)
麻油芹菜菜	(68)	土茯苓猪骨汤	(80)
清余蚬黄	(68)	山药枸杞汤	(80)
清蒸花菇	(69)	山药南瓜汤	(80)
清炖枸杞鸽	(69)	山药猪胰汤	(81)
葛根山楂炖牛肉	(70)	云雾对虾汤	(81)
黑豆塘虱鱼煲	(70)	双耳羹	(82)
蒜茸薤菜	(70)	玉液羹	(82)
蒜泥海蜇拌萝卜丝	(71)	玉山鸽肉汤	(82)
酱烧苦瓜	(71)	玉米冬瓜汤	(83)
翠皮爆鳝丝	(72)	甲鱼杞果汤	(83)
鲤鱼煲眉豆	(72)	生地黄芪猪胰汤	(84)



冬瓜白鸭汤	(84)	虾仁鹌鹑蛋汤	(95)
丝瓜牡蛎肉芝麻汤 ...	(85)	香菇香蕉皮汤	(96)
番茄苦瓜汤	(85)	荸荠薤菜汤	(97)
竹荪鹌蛋汤	(86)	豇豆鸡肉汤	(97)
赤豆鲤鱼汤	(86)	党参麦冬瘦肉汤 ...	(97)
赤小豆鲤鱼汤	(87)	蚕蛹汤	(98)
杞子鲍鱼汤	(87)	粉葛猪骨汤	(98)
沙参心肺汤	(88)	粉葛瘦肉汤	(99)
补髓汤	(88)	粉葛鲛鱼汤	(99)
补阴养胃汤	(89)	消渴汤	(100)
灵芝南瓜羹	(89)	海带冬瓜汤	(100)
青蛤煮鲫鱼	(89)	海带决明子汤	(100)
苦瓜蚌肉汤	(90)	海带鸡蛋羹	(101)
✓ 苦瓜清热汤	(90)	海参银耳汤	(101)
罗汉果猪肺汤	(91)	海参蘑菇猪肉汤 ...	(102)
兔肉炖豆腐	(91)	海参紫菜天花粉汤...	(102)
兔肉健脾汤	(91)	海蜇马蹄汤	(103)
泥鳅汤	(92)	黄芪猪胰汤	(103)
参杞蛤士蟆	(92)	黄芪猴头汤	(104)
丝瓜三片汤	(93)	黄芪山药甲鱼汤 ...	(104)
胡萝卜马蹄瘦肉汤...	(93)	黄芪番薯叶泥鳅汤...	(105)
枸杞兔肉汤	(94)	黄精泥鳅羹	(105)
枸杞叶蚌肉汤	(94)	黄精玉竹牛肉汤 ...	(106)
咸酸菜蚝豉汤	(95)	黄鳝羹	(106)
南瓜鸡蛋羹	(95)	黄鳝苦瓜汤	(107)



萝卜海带羊肾汤 ... (107)	薤菜玉米须汤 (118)
莼肉茯苓羹 (108)	蘑菇冬瓜汤 (118)
雪耳猪骨汤 (108)	甲鱼补肾汤 (119)
菠耳汤 (109)	饭粥与糕饼
菠菜内金山药汤 ... (109)	二粉猪肚粥 (119)
银耳鸽蛋汤 (109)	人参木耳粥 (120)
银耳苡仁山药羹 ... (110)	三米粥 (120)
银杞明目汤 (110)	大麦米粥 (121)
猪胰海参汤 (111)	大麦黄鳝粥 (121)
猪胰淡菜汤 (111)	大豆小米蒸饼 (121)
绿豆南瓜汤 (112)	大蒜粥 (122)
绿茶鲫鱼汤 (112)	山药饭(一) (122)
粟米牛腩汤 (113)	山药饭(二) (122)
黑豆花粉饮 (113)	山药饼 (123)
黑豆桑椹汤 (113)	山药粥 (123)
鹅肉补中汤 (114)	山药汤圆 (124)
青石榴汤 (114)	山药麦片粥 (124)
番茄猪胰汤 (114)	山药苡米粥 (124)
番茄豆腐鱼丸汤 ... (115)	山药鸡蛋面 (125)
番薯叶苦瓜饮 (115)	山药莼肉粥 (125)
番薯叶花粉冬瓜汤... (116)	山药枸杞粥 (125)
滋胰饮 (116)	山药南瓜粥 (126)
鹤鹑杞仲汤 (117)	山南荞麦面 (126)
鲜莲银耳汤 (117)	小米糕 (127)
鲜蘑豆腐羹 (118)	天花粉粥 (127)