

●主编 苗明三

糖尿病对机体的主要损害是并发症，并发症也是机体致残、致死的主要原因。鉴于糖尿病是终身、渐进性疾病，缺少价廉、疗效好、不良反应少的治疗药物，因此通过综合手段和方法来控制糖尿病并发症的发生，对于糖尿病治疗具有重要地位。食疗是调理机体、控制疾病的重要手段。



TANGNIAOBING FENXING FENLEI YINSHI TIAOYANG

糖尿病分型分类 饮食调养

糖尿病分型分类
饮食调养
主编 苗明三

人民军医出版社

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

TANGNIAOBING FENXING FENLEI YINSHI TIAOYANG

糖尿病分型分类 饮食调养



主编 苗明三
编者 张楠 苗明三
策划 李泰然

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病分型分类饮食调养 / 苗明三主编. - 北京:人民军医出版社,2008.6

ISBN 978-7-5091-1846-7

I.糖… II.苗… III.糖尿病-食物疗法-食谱 IV.R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 076906 号

策划编辑:贝丽于岚 文字编辑:王月红 责任审读:余满松

出版人:齐学进

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)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927273

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:3 字数:41千字

版、印次:2008年6月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:22.00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

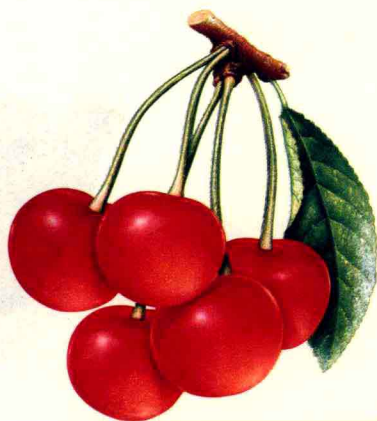
内容提要

本书按中西医分类介绍了不同症型糖尿病的临床表现、宜和忌的食物以及糖尿病并发症适宜的食疗方,为糖尿病患者提供了安全、可靠、方便、经济的食疗方法。本书突出实用、能用和使用方便,内容翔实,文字简练,是糖尿病病人通过食疗控制相应症状和促进康复的重要参考书。



主编简介

苗明三,男,1965年3月生,中药学博士,药学博士后,教授,现为河南中医学院药学院院长,河南省优秀专家,河南中医学院中药研究所所长,为中国实验动物学会常务理事,全国高等中药教育委员会副理事长,河南省药理学学会副理事长兼秘书长,河南中药专业委员会主任委员,河南应用药理专业委员会主任委员;为中国中药杂志等杂志编委。先后主持和参与完成30余项国家及省部级课题,获省部级科技进步二等奖12项,获省部级科技进步三等奖5项;主持和参与研制新中药新药20余项,均已成为所生产企业的拳头产品,并产生较好效益。先后主编出版学术专著18部,共2200余万字;获实用新型专利2项,获国家发明专利9项;目前承担国家课题3项。





前 言

随着社会的迅速发展,带来了饮食结构和生活方式的巨变,使我国糖尿病患病率增长迅速。不合理的饮食结构,少动多坐的生活方式,加剧了糖尿病的发生,糖尿病已经成为继肿瘤、心脑血管病变之后第三大严重威胁人类健康的疾病。目前全球糖尿病患者已超过 1.2 亿人,我国糖尿病人群居世界第二,呈快速增长之势,且有低龄化的趋势。据世界卫生组织预计,到 2025 年,全球成人糖尿病患者人数将增至 3 亿,中国糖尿病患者人数将达到 4 000 万,未来 50 年内糖尿病仍将是 中国一个严重的公共卫生问题。糖尿病对机体的主要损害是并发症,并发症也是机体致残、致死的主要原因。目前虽对糖尿病有不少治疗药物,但鉴于糖尿病是终身、渐进性疾病,而且缺少价廉、疗效好、不良反应少的治疗药物;通过综合手段和方法来控制糖尿病并发症的发生,对于糖尿病治疗具有重要地位。食疗是调理机体、控制疾病的重要手段。基于此,在参考众多文献的基础上编写了本书。本书内容翔实;期盼本书的出版能对糖尿病病人通过食疗控制疾病进程、促进糖尿病病人的康复有所帮助。

作者在本书编写过程中查阅了多部相关的医药文献,鉴于篇幅所限不能分别列出,在此对所引用文献的作者致以衷心的感谢。由于本书的编写是一种尝试,方法和格式可能有所不足,敬请同仁批评指正,以期再版时能得到更好的完善。

编 者



糖尿病西医分型食疗谱



1. 胰岛素依赖型(1型)糖尿病

宜食

南瓜、苦瓜、冬瓜、山药、芹菜、菠菜、枸杞子、黑木耳、荠菜、玉米须、黄鳝、米醋、莴苣、香菇、灵芝。

忌食

爆米花、锅巴、甘薯、荔枝、香蕉、龙眼肉、葡萄、芒果、辣椒、白酒、蜂蜜、杏、石榴、甜橙、栗子、土豆、胡椒、肉桂、丁香、茴香、甜菜。



临床表现

代谢紊乱症候群:患者胰岛素分泌不足或外周组织对葡萄糖利用障碍,脂肪分解增多,蛋白质代谢负平衡,患者形体渐见消瘦,疲乏无力,体重减轻,表现为“三多一少”症状(多饮、多尿、多食及体重减轻),大多起病较快,症状明显且严重,并有各种并发症。可见尿糖阳性、血糖升高。

常见食疗谱

✦ 牛奶黑米粥

牛奶 250 毫升,黑米 100 克。将黑米淘洗干净,加入适量水,放入锅中用水浸泡 2~3 小时,然后中火煮至粥快熟时,加入牛奶煮熟;每日 2 次,早、晚空腹温热服食。

✦ 长寿五豆豆浆

将黄豆、黑豆、青豆、豌豆、花生米 5 种豆按 3:1:1:1:1 的比例配好,用水浸泡 6~12 小时后洗净,与适量清水一起打浆后煮开,即可饮用。

✿ 红枣枸杞豆浆

将 45 克黄豆用水浸泡 6~12 小时，15 克红枣去核、洗净，枸杞子 10 克洗净，一并发入豆浆机，再加清水打成浆后煮熟即可。

✿ 西兰花炒番茄

番茄 2 个，西兰花 2 棵。将番茄洗净、去皮，切成半月状；西兰花洗净并掰成小朵；炒锅上火加入食油烧至六成热时倒入西兰花和番茄，加入适量食盐和鸡精，炒熟即可。



✿ 黑木耳炒荷兰豆

胡萝卜数片，水发黑木耳 100 克，荷兰豆 200 克。将胡萝卜、黑木耳、荷兰豆洗净、切片；油锅烧热后，先下胡萝卜，用小火翻炒出香味后，放入黑木耳和荷兰豆，最后撒入适量的食盐和鸡精出锅即可。

✿ 鲜蘑菇炒豌豆：

鲜蘑菇 100 克，鲜豌豆 150 克，植物油 9 克，食盐 8 克，姜末 2 克，味精 1 克。将鲜蘑菇洗好切丁。油烧热后煸炒鲜蘑菇和豌豆，稍焖一下，放入其他作料，旺火快炒几下即成。

✿ 西红柿炒蛋

西红柿 100 克，鸡蛋 1 个，食盐、味

精适量，葱、姜末，烹调油 10 克。将西红柿切成小块，鸡蛋打散，锅内放油烧热，放入鸡蛋，炒熟放西红柿和葱、姜末、食盐、味精，大火翻炒后出锅即可。



✿ 清炒鸡丝笋丝

鸡脯肉 50 克，冬笋 50 克，葱、姜、蒜末少许，食盐、味精、料酒适量，烹调油 10 克。将鸡肉片、冬笋切成 3 厘米长的丝，备用；锅内放油加热至八成热，放葱、姜、蒜末炒出香味，放入鸡丝，煸炒至八成熟，放冬笋、食盐、料酒，大火翻炒熟，加入味精，出锅即可。

✿ 清蒸茶鲫鱼

鲫鱼 500 克左右，绿茶适量。鲫鱼保留鱼鳞，洗净后腹内装满绿茶，放盘中，上蒸锅清蒸熟透即可；每日 1 次，淡食鱼肉。

✿ 止消渴速溶饮

鲜冬瓜皮、西瓜皮各 1 000 克，瓜蒌根 250 克。鲜冬瓜皮、西瓜皮削去外层硬皮，切成薄片；瓜蒌根捣碎，先以冷水泡透以后同放入锅内，加水适量，煮 1 小时，去

渣,再以小火继续煎煮浓缩,至较黏稠将要干锅时停火,待温,把煎液吸净,拌匀,晒干,压碎,装瓶备用;每日数次,每次10克,以沸水冲化,代茶饮服。

✿ 玉竹粥

玉竹15~20克(鲜者用30~60克),粳米100克。先将新鲜玉竹洗净,去掉根须,切碎煎取浓汁后去渣,或用干玉竹煎汤去渣,下入粳米,加水适量煮为稀粥,稍煮一两沸即可;可作早、晚餐食用,5~10日为1个疗程。

✿ 鲜奶玉露

牛奶1000克,炸核桃仁40克,生核桃仁20克,粳米50克。粳米淘净,用水浸泡1小时,捞起沥干水分,将四物放在一起搅拌均匀,用小石磨磨细,再用细筛滤出细茸待用。锅内加水煮沸,将牛奶核桃茸慢慢倒入锅内,边倒边搅拌,稍沸即成。

早、晚服食,连服3~4周。具有补脾益肾、温阳滋阴之作用。

✿ 人参鸡蛋清

人参6克,鸡蛋1个。将人参研末,与鸡蛋清调匀,服用即可;每日1次,佐餐食用。

✿ 蚕蛹粥

带茧蚕蛹10个,大米适量。用带茧蚕蛹煎水,取汁去茧,然后加入大米共煮成粥。可作早、晚餐服食。

✿ 猪胰海参汤

海参3只,鸡蛋1个,猪胰1个,地肤子10克,向日葵秆芯10克。将海参泡发,去内脏洗净切块,猪胰切片,鸡蛋打入盘中,打匀放入食盐,调入海参和猪胰,上屉蒸熟,出锅后倒入沙锅中,加水煎煮,煮沸后,将用纱布包好的地肤子和向日葵秆芯放入锅内同煮40分钟即可;可作辅食或点心食用。

2. 非胰岛素依赖型(2型)糖尿病

宜食

南瓜、西瓜皮、山药、豆苗、枸杞子、草菇、黑木耳、小麦麸、玉米须、槐花、干贝、竹笋、冬虫夏草、茶叶、鲜藕、燕麦。

忌食

爆米花、锅巴、甘薯、桃、樱桃、葡萄、甘蔗、辣椒、花椒、白酒、土豆、蜂蜜、甜橙、石榴、桑椹、杨桃、栗子、海枣、沙枣。



临床表现

代谢紊乱症候群:患者外周组织对葡萄糖利用障碍,脂肪分解增多,蛋白质代谢负平衡,患者形体渐见消瘦,疲乏无力,体重减轻,大多数患者无明显“三多一少”症状(多饮、多尿、多食及体重减轻),起病缓慢,病情相对较轻,症状不明显且不严重。并有各种并发症和伴发病,可见尿糖阳性、血糖升高,有的患者可见反应性低血压。

常见食疗谱

✿ 荞麦鸡丝面汤

荞麦面 100 克,鸡肉 50 克,茴香 1 粒,花椒 3 粒,姜 3 克,葱 3 克,香油 3 克,酱油 5 克,食盐 5 克,干虾仁 5 克,菠菜 100 克,醋 3 克,清水适量,花生油 7 克。用水调面,和成面团,不能过软,把面擀成薄片,若粘,可多撒干面粉;折成两叠,用刀切成面条;将鸡肉洗净,放入清水中煮开,除去浮沫,加入葱、姜、大料,煮约 1 小时至熟;干虾仁用温水泡开;炒勺放油,旺火烧热后,先煸炒干虾仁,并放入食盐及花椒,捞出花椒后,即放入清水;煮开下面和菠菜、酱油等。待面条熟了即浇上香油和醋,并将鸡肉切成丝摆在面上,即可食用。

✿ 红枣枸杞豆浆

将 45 克黄豆用水浸泡 6~12 小时,15 克红枣去核、洗净,10 克枸杞子洗净,一并加入豆浆机,再加清水打成浆后煮熟即可。

✿ 豆芽拌油菜

豆芽 100 克,油菜 100 克,香油 5 克,食盐 5 克,花椒 5 粒。将油菜和豆芽洗净,放入开水中煮烂捞出,沥去水分,盛入盘中,撒上食盐,香油放入炒勺中,放入花椒,烧至冒烟,速浇在菜上,拌匀即可。

✿ 西红柿炒扁豆

扁豆 200 克,西红柿 100 克,植物油 9 克,酱油 5 克,食盐 4 克,蒜片 2 克。将扁豆洗好切成寸段,西红柿洗好切成寸瓣,油锅烧热,煸炒扁豆,稍加温水,盖锅盖焖软,加入西红柿及其他作料,炒熟即可食用。

✿ 拌茄泥

茄子 250 克,芝麻酱 10 克,食盐 5 克,醋 3 克,香油 2 克,蒜泥 5 克。将茄子洗好切成片,上屉蒸熟,放在盘中,浇上调好的作料,拌匀即成。



❁ 冬笋香菇烧白菜

白菜 200 克，干香菇 5 克，冬笋 50 克，食盐 8 克，油 10 克，味精 2 克。将白菜洗好，切成半寸见方的小块，香菇用温水泡开，摘去蒂，切成小块，冬笋去掉外皮，洗净，切成长方薄片，油锅烧热后，先焯白菜，再加入肉汤或水，放入香菇及冬笋，盖上锅盖烧开，放入食盐及味精，改用文火焖软即成。

❁ 黑木耳炒荷兰豆

胡萝卜数片，水发黑木耳 100 克，荷兰豆 200 克。将胡萝卜、黑木耳、荷兰豆洗净、切片；油锅烧热后，先下胡萝卜，用小火翻炒出香味后，放入黑木耳和荷兰豆，最后撒入适量的食盐和鸡精出锅即可。

❁ 山药面

面粉 250 克，山药粉 100 克，豆粉 10 克，鸡蛋 1 个。将面粉、山药粉、豆粉、鸡蛋和食盐用水和好，揉成面团，按常法切成面条，下锅煮食；每日 1~2 次，可连服 3~4 周。

❁ 百合枇杷藕羹

鲜百合 30 克，枇杷 30 克，鲜藕 10 克，桂花 2 克；藕切成片，枇杷去核，与鲜百合加水同煮，熟时用淀粉勾芡成羹，食用时调入桂花，可作早、晚餐或点心食用。

❁ 猪胰菠菜蛋羹

猪胰 1 个，鸡蛋 3 个，菠菜 60 克。猪

胰切成薄片备用，鸡蛋打入碗内搅匀，菠菜切碎备用。先将猪胰入锅煮熟，再把搅匀的鸡蛋液慢慢调入成蛋花样，加入切碎的菠菜，煮沸后加入葱、姜、食盐调味即成，佐餐食用，可常食。

❁ 葛根粉粥

葛根粉 20 克，粳米 100 克。粳米加水适量，武火煮沸，改文火再煮 30 分钟加葛根粉拌匀，至米烂成粥即可；每日早、晚服用，可连服 3~4 周。

❁ 菠菜银耳汤

菠菜根 100 克，银耳 10 克。菠菜根洗净，银耳泡发，共煎汤服食。每日 1~2 次，佐餐食用。可连服 3~4 周。



❁ 一品山药饼

山药 500 克，面粉 150 克，核桃仁、什锦果料、水淀粉各适量。将山药去皮蒸熟，加面粉揉和，做成圆饼状，摆上核桃仁、什锦果料，上屉蒸 20 分钟。用水淀粉勾芡，再浇在圆饼上即成，可作点心服食，连服 3~4 周。

❁ 南瓜炒田鸡

南瓜 250 克，田鸡肉 90 克。南瓜去皮

切块,大蒜适量捣烂。炒锅内油五成热时用大蒜炆锅,加入南瓜翻炒,再入田鸡和适量清水,文火煮 30 分钟,调味即可,佐餐食用。

✿ 甲鱼滋肾汤

甲鱼 1 只 (500 克左右), 枸杞子 30 克, 熟地黄 15 克。将甲鱼切块,加枸杞子、地黄、料酒和清水适量,先用武火烧开

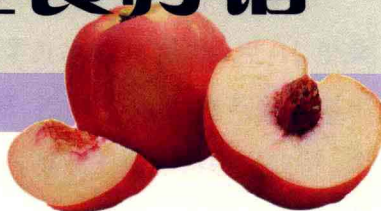
后改用文火煨炖至肉熟透即可;可佐餐食用或单食。

✿ 山药玉竹鸽肉汤

白鸽 1 只,淮山药 30 克,玉竹 20 克。白鸽洗净入锅,加山药、玉竹、清水适量,煮至鸽肉烂熟后,放入食盐、味精调味即可。每日 1 次,食肉喝汤,可常服。



糖尿病中医分型食疗谱



1. 上消型

宜食

玉竹、黑豆、苦瓜、天花粉、百合、黄瓜、白萝卜、薤菜、田螺、蛤蜊、南瓜、山药、枸杞子、黑木耳、玉米须、鲜藕、燕麦、黄鳝、香菇。

忌食

獐肉、橘子、大枣、胡椒、芒果、花椒、人参、甜橙、甘薯、荔枝、香蕉、葡萄、辣椒、白酒、蜂蜜、甘蔗。



症状表现

烦渴多饮，口干舌燥，尿频量多，舌边尖红，苔薄黄，脉洪数。

常见食疗谱

✿ 黑豆散

牛胆 1 具，黑豆适量。将黑豆放于牛胆中，阴干 100 天，取出后研细末，每日 3 次，每次服 3 克。

✿ 苦瓜榴干煎

苦瓜 1 条，番石榴干 2 个。以上二味水煎服，每日 1 剂。

✿ 天花粉粥

天花粉 30 克，大米 100 克。天花粉放入温水中浸泡半小时，加水 300 毫升，煮开后，再下入大米 100 克煮粥；分餐食用，计算在全日主食内，糖尿病孕妇禁用。

✿ 大米桑皮粥

大米 100 克，桑白皮 30 克。桑白皮煎

水去渣取汁,加入大米煮粥,分餐食用。

✿ 生津茶

青果 6 个,竹茹 10 克,麦冬 10 克,桑椹 10 克,鲜藕 15 片,黄梨 1 个(切成小块),鲜芦根(切碎)15 克,荸荠(去皮)6 个。将各种原料如常法煎汤,去渣取汁,代茶饮。

✿ 拌小萝卜

小萝卜 250 克,酱油 10 克,香油 3 克,醋 3 克。将小萝卜洗净,用刀拍碎,盛在盘中,浇上调好的作料,拌匀即成。

✿ 红烧三色魔芋球

魔芋球 50 克,胡萝卜 30 克,柿椒 30 克,酱油、食盐、料酒、味精少许,烹调油 5 克(净用),葱、姜末少许。将胡萝卜、柿椒切成同魔芋球大小的丁备用,锅内放水烧开,放入魔芋球煮两三分钟,捞出备用,炒锅内放油,烧热,放入葱、姜煸出香味,加入酱油,炒出酱油香,放少许清汤烧开,再放入魔芋球、胡萝卜、柿椒、食盐、料酒,大火收汁,出锅前加入味精即可。

✿ 苦瓜蚌肉汤

苦瓜 250 克,蚌肉 100 克。活蚌用清水养 2 天除泥味后取肉,同苦瓜煮汤;以食盐、油调味,喝汤吃苦瓜和蚌肉。

✿ 南瓜汤

南瓜 1 000 克切块,加水适量,煮汤熟后随饭饮用。

✿ 木瓜炒百合

木瓜 1 个、百合 2 颗。把木瓜去子后,切成长条状,将木瓜、百合放入开水中焯一下,将少许食盐、味精、水淀粉搅拌均匀;油锅热后,把木瓜、百合放入油锅翻炒,加入调味汁,再迅速翻炒即成。

✿ 黑木耳炒荷兰豆

胡萝卜数片,水发黑木耳 100 克,荷兰豆 200 克。将胡萝卜、黑木耳、荷兰豆洗净、切片,油锅烧热后,先下胡萝卜,用小火翻炒出香味后,放入黑木耳和荷兰豆,最后撒入适量的食盐和鸡精出锅即可。

✿ 芹菜拌心里美

芹菜 100 克,心里美萝卜 100 克,花椒 5 粒,盐 8 克,香油 3 克。将芹菜和心里美萝卜洗净,切成 1 厘米见方的小丁,撒上食盐和花椒拌匀,1 小时后即可食用。



✿ 凉拌苦瓜

苦瓜 100 克,香油 3 克,食盐适量,味精少许。将苦瓜切开去子,切成 3 厘米长的长条,备用;将锅内放水烧开,放入苦瓜条,

烫熟后,捞出过凉;将苦瓜、香油、食盐、味精拌匀即可。

❁ 百合枇杷藕羹

鲜百合 30 克,枇杷 30 克,鲜藕 10 克,桂花 2 克。藕切成片,枇杷去核,与鲜百合加水同煮。熟时用淀粉勾芡成羹,食用时调入桂花。

❁ 菠菜银耳汤

菠菜根 100 克,银耳 10 克。菠菜根洗净,银耳泡发,共煎汤服食。



❁ 玉竹粥

玉竹 15~20 克(鲜者用 30~60 克),粳米 100 克。先将新鲜玉竹洗净,去掉根须,切碎煎取浓汁后去渣,或用干玉竹煎汤去渣,下入粳米,加水适量煮为稀粥,稍煮一两沸即可。

2. 中消型

<p>宜食</p>	<p>西瓜皮、冬瓜、黄豆、芹菜、南瓜、豆苗、菠菜、银耳、沙参、蛤蜊、山药、枸杞子、黑木耳、玉米须、鲜藕、燕麦、黄鳝、香菇。</p>	
<p>忌食</p>	<p>糯米、桃、大枣、龙眼肉、西瓜、桑椹、土豆、甘薯、荔枝、香蕉、葡萄、辣椒、白酒、蜂蜜、甘蔗。</p>	

症状表现

多食易饥,形体消瘦,大便干燥,苔黄,脉滑实有力。

常见食疗谱

❁ 海米烩冬瓜

海米 10 克,冬瓜 250 克,植物油 9

克,食盐 8 克,花椒 3 粒。将冬瓜去皮洗净切块,油烧热后放入花椒,冒出烟气后,捞

出花椒,放入冬瓜和海米,烧至半熟,加少量温水,盖上锅盖,烧熟即成。

❁ 山药冬瓜汤

山药 30 克,冬瓜 100 克,荷叶 60 克。将上述用料一同水煎,喝汤,吃山药、冬瓜,每日 1 剂,分 2 次服用。

❁ 南瓜汤

南瓜 250 克。南瓜煮汤,每日 2 次,空腹食用,服 1 个月为 1 个疗程。



❁ 麦冬茶

麦冬 10 克,玉竹 10 克,绿茶 30 克。将麦冬、玉竹研为细末,与绿茶一同放入茶杯中,开水冲泡,温浸 15 分钟,即可饮用;每日 1 剂,代茶饮。

❁ 菠菜银耳汤

菠菜根 100 克,银耳 10 克。银耳用温水泡发,洗净备用;菠菜根切成段;将锅内水烧开,放入银耳、菠菜根,待菜熟时,加入食盐调味,佐餐食用。

❁ 鸽肉山药汤

白鸽 1 只,山药 30 克,精盐适量。将鸽子宰杀,去掉内脏,与山药一起炖汤至

熟,用食盐调味,食肉喝汤;适用于胃阴亏损的糖尿病患者。

❁ 沙参玉竹煲老鸭

沙参 20 克,玉竹 20 克,老鸭 1 只,料酒、生姜、葱白、精盐各适量。鸭子去毛和内脏,洗净;把沙参、玉竹用纱布包好,放鸭腹内;将鸭子置于沙锅中,加入清水、料酒、生姜、葱白,用大火烧开,去除浮沫,再改用小火焖煮 1~2 小时即可,佐餐食用。

❁ 山药粥

生山药 60 克,大米 50 克。将山药、大米共煮为粥,分餐食用。

❁ 长寿五豆豆浆

将黄豆、黑豆、青豆、豌豆、花生米 5 种豆按 3:1:1:1:1 的比例配好,用水浸泡 6~12 小时后洗净,与适量清水一起打浆后煮开,即可饮用;此豆浆富含多种营养成分,非常适合中、老年人饮用。

❁ 西兰花炒番茄

番茄 2 个,西兰花 2 棵。番茄洗净、去皮,切成半月状;西兰花洗净并掰成小朵;炒锅入油烧至 6 成热时倒入西兰花和番茄,加入适量食盐和鸡精,炒熟即可。

