

健康厨房总动员

家庭常见病 **药膳** 食疗精粹

养生药膳专家 彭铭泉◎主编

糖尿病药膳

Tangniaobing Yaoshan



饮品类

菜肴类

面点类

汤羹类

粥类

世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病药膳/彭铭泉主编. —西安: 世界图书出版
西安公司, 2006.7

(家庭常见病药膳食疗精粹)

ISBN 7-5062-8352-2

I. 糖... II. 彭... III. 糖尿病-食物疗法-食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第062225号

家庭常见病药膳食疗精粹

糖尿病药膳

主 编	彭铭泉
丛书策划	薛春民 齐 琼
责任编辑	邱 楠
视觉设计	邱 楠
摄 影	邱子渝 邱 楠
出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市北大街85号 邮编 710003
电 话	029-87214941 87233647 (市场营销部) 029-87232980 (总编室)
传 真	029-87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	深圳中华商务联合印刷有限公司
开 本	889×1194毫米 1/32
印 张	3.5
字 数	70千字
版 次	2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5062-8352-2/R·771
定 价	10.00元

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆

健康厨房总动员

家庭常备病**糖**食疗精粹



糖尿病药膳

养生药膳专家 彭铭泉◎主编

执行主编：彭年东
编 者：彭铭泉 彭年东
彭 红 彭 斌
彭 莉 郑晓姝
侯 坤 陈亚丁
侯雨灵 王素明
药膳制作：彭铭泉 彭年东
黄光亚 蒋 勇



世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州



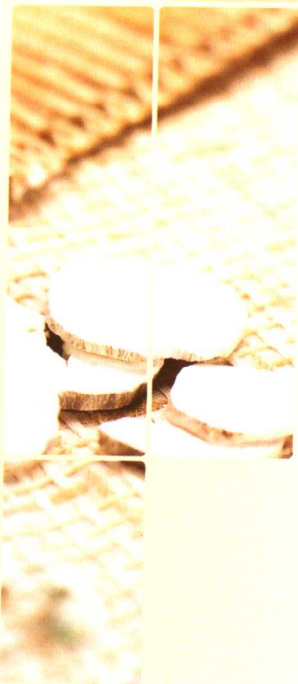
作者简介

About the Author



彭铭泉，男，汉族，1933年出生于重庆市。中国人民解放军防化学院本科毕业，中医药膳教授，《**中国药膳学**》创始人。1980年他开始从事中国药膳科研工作。他在国内外相关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著。其代表作有：《**中华饮食文库**》丛书中《**中国药膳大典**》（1999年），320万字，为国家85重点图书；《**中国药膳学**》获四川省重大科技成果奖；《**中国药膳大全**》（1987）获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予的四川省优秀科普作品一等奖，连同他的其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏；

《**大众药膳**》（1984），荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，由日本株式会社永云社出版的《**中国药膳菜谱**》（日文，1986年）、台湾元气斋出版社出版的《**愈吃愈聪明——简易美味药膳**》、台湾文光图书有限公司出版的《**中国药膳学**》、香港星辉图书有限公司出版的《**中老年保健药膳**》（1992年）等，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。广东省经济出版社在出版由彭铭泉教授著的《**中国药膳与食疗精粹系列**》时，称彭教授为**中国药膳鼻祖**，并称赞他的书最有针对性，“一书治一病”最有特色，药膳配方新颖；最有实效。



彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝。他对众多古籍精心钻研，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、大众化，为祖国创立了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一个空白。

1983年《解放军报》以《“药膳学”的开拓者彭铭泉》为题，1987年《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题，1988年《工人日报》以《彭铭泉成为药膳专家》为题，数家权威媒体都专题介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗、创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于实践。1980年他创立了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客赞赏。他的成果用于保健食品工业中，如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人的疾苦，一些产品还被销往日本和香港地区，深受欢迎。

1990年，**彭教授**应日本富山中医药科大学邀请，赴日参加了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。同时，他还接收了国内和日本、美国、韩国等十多个国家共150余位崇尚中国药膳的人为弟子，传授中国彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一祖国宝贵遗产，传播到世界各地，深受海外人士的钟爱。

目前**彭铭泉教授**任中国药膳研究会常务理事、中国中医学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等职。

STYLING FOODS

目录

Contents

糖尿病的原因	6
糖尿病患者的饮食宜忌	8
糖尿病药膳的组成原则	11

菜肴类药膳

01

13	百莲红枣燕窝盅
15	虫草气锅鸡
16	芦荟燻鸡丝
19	黄精蒸白鸽
20	黄芪土豆烧猪爪
23	党参枸杞菊花炒肉丝
24	沙参枸杞蒸鲍鱼
27	葛根生地猪尾煲仔
28	枸杞山药蒸鲍翅
31	天冬沙参蒸鲫鱼
32	玉沙蒸龟肉
35	参芪蒸甲鱼
36	苦瓜瘦肉煲仔
39	石斛沙参猪肺煲仔
40	玉竹沙参山药猪腰煲仔
43	天冬鲜藕兔肉煲仔



粥类药膳

菜肴类药膳

饮品类药膳

面点类药膳

汤羹类药膳

粥类药膳

02

- 45 山药猪肚粥
- 46 五味山药粥
- 47 羊胰粥
- 49 石榴粥
- 49 苡仁生地粥
- 50 山药枸杞粥
- 51 莲子苡仁粥



面点类药膳

04

- 75 菟丝鸡蛋饼
- 77 天花粉猪肉饼
- 78 玄参煎饼
- 81 甘草鸡肉饼
- 82 降糖饼干
- 85 黄精鸡蛋面
- 86 石斛鳝鱼面
- 87 沙参瘦肉面
- 88 熟地鸡汤面
- 91 白豆蔻馒头
- 91 牛蒡金糕
- 92 淮玉糕
- 95 党参包子



汤羹类药膳

03

- 53 山药虫草水鸭汤
- 55 洋参石斛鸡肉汤
- 56 雪蛤乌鸡汤
- 59 玉竹山药炖白鸽
- 60 红芪猪胰汤
- 63 乌梅猪肺汤
- 64 菊花南瓜猪肝汤
- 67 凉瓜沙参炖猪肚
- 68 茴香黄豆鹿鞭汤
- 71 花生白果炖墨鱼
- 71 百合沙参炖鱼翅
- 72 熟地党参炖鲍鱼

饮品类药膳

05

- 97 赤豆百合饮
- 99 山药鲜藕饮
- 99 鱼腥草饮
- 100 麦冬粉葛牛奶饮
- 102 麦冬马奶饮
- 103 甘草藕汁饮
- 105 马奶二冬饮
- 106 桑菊女贞饮
- 107 柿叶山楂饮
- 108 天花粉饮
- 109 四物益胃饮
- 111 五味沙参茶



糖尿病的原因

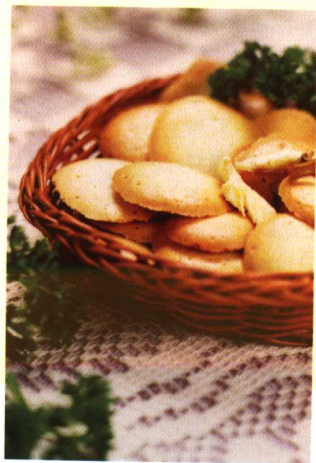
糖尿病是一组病因和发病机制尚未完全阐明的内分泌代谢疾病，以高血糖为主要标志。因胰岛素分泌绝对或相对不足以及靶细胞对胰岛素敏感性降低，引起糖、蛋白质、脂肪和继发的水、电解质代谢紊乱，临床上出现口渴、多尿、多饮、多食、疲乏、消瘦等表现。然而，相当一部分甚至多数病人并无上述症状，仅于全面体查或出现合并症时才被发现。糖尿病严重时可发生酮症酸中毒或其他类型急性代谢紊乱。常见的合并症有急性感染、肺结核、动脉粥样硬化、肾和视网膜微血管病变及神经病变等。

糖尿病分原发性和继发性两大类，前者占绝大多数，有遗传倾向。其中按是否依赖胰岛素为主等指标又分两型，必须依赖外源胰岛素维持生命者称胰岛素依赖型（简称IDDM或1型），患者大多为幼年或幼年起病者，也可见于成年或成年起病者，大多属重型及脆性型，如停给胰岛素时即发生酮症酸中毒而威胁生命；无须依赖外源胰岛素治疗者称非胰岛素依赖型（简称NIDDM或2型），患者为成年人（中年人）或成年起病者，但也可见于青年，患者大多肥胖。继发性糖尿病又称症状性糖尿病，系继发于拮抗胰岛素的内分泌病或胰腺切除后，这些患者较少见。



糖尿病属于中医学的“消渴”病范畴，其病因是由于素体阴虚，又因饮食不节、情志失调、劳欲过度而致。基本病理为燥热偏盛、阴津亏耗，以阴虚为本、燥热为标，病位在肺、胃、肾。

糖尿病患者的饮食治疗至关重要，是其他一切疗法的基础。轻型病人单用饮食治疗，病情即可得到控制。重型病人采用药物治疗时，也必须配合饮食治疗。饮食治疗的目的是主要通过饮食控制，促使尿糖消失或减少，降低血糖，以纠正代谢紊乱，防止并发症，同时供给病人足够的营养。



糖尿病患者的饮食宜忌

糖尿病患者饮食治疗的原则有以下几点：

热量 Heat 量

★**热量** 糖尿病患者的体重应维持正常或稍低，热量应根据患者的具体情况而定。肥胖患者要先降低体重，热量每日每千克体重应限制在105千焦以下。严重消瘦病人



可在126千焦以上。一般休息者105~126千焦，轻体力劳动者126~147千焦，中等体力劳动者147~167千焦，重体力劳动者167千焦以上。

糖类 Sugar 类



★**糖类** 控制糖类的摄入，是糖尿病患者饮食治疗的关键，除了禁食糖类、甜食外，水果及含糖多的蔬菜如土豆、胡萝卜、甘薯等也应严格限制。



蛋白质 Protein 质

★**蛋白质** 糖尿病患者因代谢紊乱，蛋白质分解过速，丢失过多，容易出现负氮平衡。所以膳食中应补充适量奶、蛋、鱼、瘦肉和豆制品等含蛋白质丰富的食物。一



般病人每日每千克体重需蛋白质1~1.5克。儿童、孕妇、乳母、消瘦的重型患者和营养不良的病人，应酌情增加。



维生素

Vitamin

★**维生素** 特别要注意补充维生素B₁。因主食减少后，维生素B₁摄入不足，容易引起各种神经系统疾患。常见的有手足麻木和多发性神经炎等。粗粮、豆类、瘦肉等



含维生素B₁较多，可多选择食用。

主食

Staple food



★**主食** 糖尿病人的主食应严格限制。一般认为，休息者每日主食200~250克，轻体力劳动者250~300克，中等体力劳动者300~400克，重体力劳动者400克以上。

脂肪

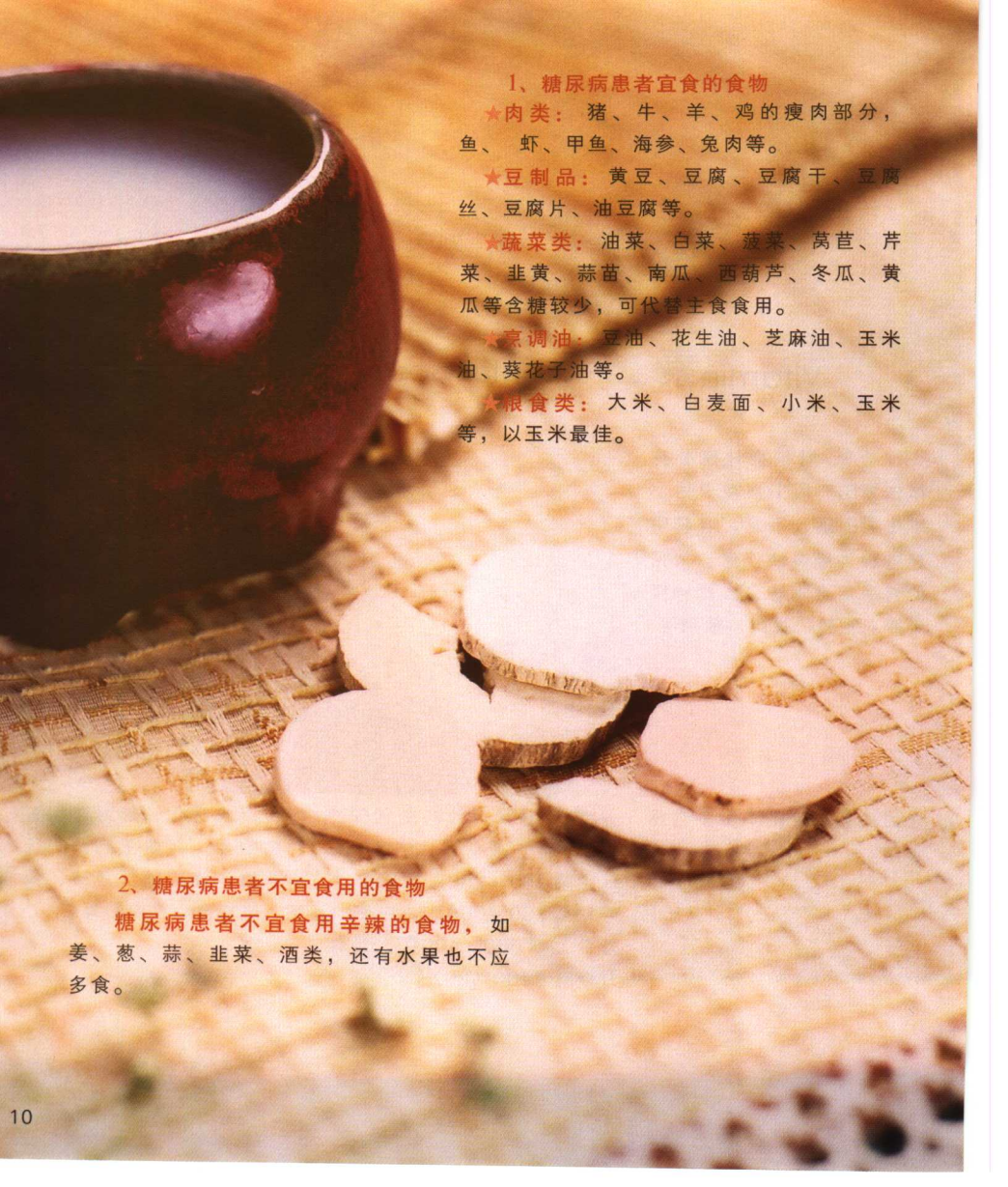
Fat

★**脂肪** 应根据病人的具体情况而定，一般病人每日摄入脂肪总量为50~60克。消瘦病人可适当提高脂肪量，肥胖病人应严格限制脂肪摄入量，每日不宜超过40克。为



防止动脉硬化，最好选用各种植物油，并要限制高胆固醇食物，如脑髓、鱼子、蛋黄、肥肉及动物内脏等。





1、糖尿病患者宜食的食物

★**肉类**：猪、牛、羊、鸡的瘦肉部分，鱼、虾、甲鱼、海参、兔肉等。

★**豆制品**：黄豆、豆腐、豆腐干、豆腐丝、豆腐片、油豆腐等。

★**蔬菜类**：油菜、白菜、菠菜、莴苣、芹菜、韭黄、蒜苗、南瓜、西葫芦、冬瓜、黄瓜等含糖较少，可代替主食食用。

★**烹调油**：豆油、花生油、芝麻油、玉米油、葵花子油等。

★**粮食类**：大米、白麦面、小米、玉米等，以玉米最佳。

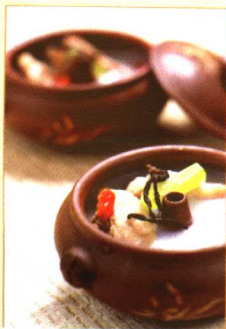
2、糖尿病患者不宜食用的食物

糖尿病患者不宜食用辛辣的食物，如姜、葱、蒜、韭菜、酒类，还有水果也不应多食。



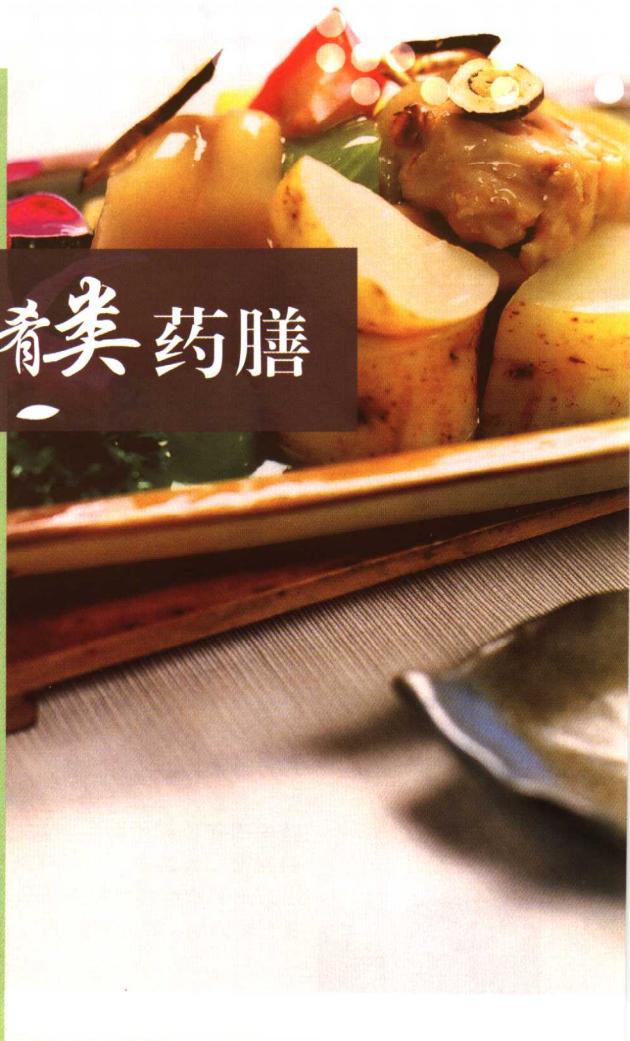
糖尿病药膳的组成原则

糖尿病药膳食疗配药原则，应根据糖尿病患者的病位及轻重进行配方。上消型糖尿病病位在“肺”，主要症状是饮水多，小便多，口渴，口干，舌苔红。所用药膳“莲子大枣炖燕窝”，燕窝润肺养胃，止咳；红枣滋气血，可增强其疗效。中消型糖尿病病位在“胃”，症状是多食易饥，大便秘结，舌苔黄燥。所用药膳为“山腰猪肚粥”，山药和猪肚都具有滋补脾胃的功效，二者共同烹制的药膳，效果更好。下消型糖尿病病位在“肾”，其症状是口渴多饮，尿多，尿如脂膏，舌苔发红。药膳选用“山茱萸枸杞炒田螺”，山茱萸和枸杞都是补肾之品，田螺滋阴清热，三者共同烹制的药膳，疗效较好。



01

菜肴类 药膳



百莲红枣燕窝盅

功效 滋阴润肺 补益气血

选购保存 Selection & Preservation

■ 莲子应选购色泽淡黄，去心，个体大，干燥者为佳。本品应在干燥通风处保存。

适应证 Remedy

适用于糖尿病患者食用。

养生小语 Suggestions

莲子补肺，百合滋阴，红枣补血，燕窝补益，共同制作的菜肴浓而不腻，入口细腻，对糖尿病患者效果较好。本品可单独食用，每次食用本品一盅，每周2次，连续食用10周。内寒咳嗽、中寒便滑者忌食。

做法 Methods

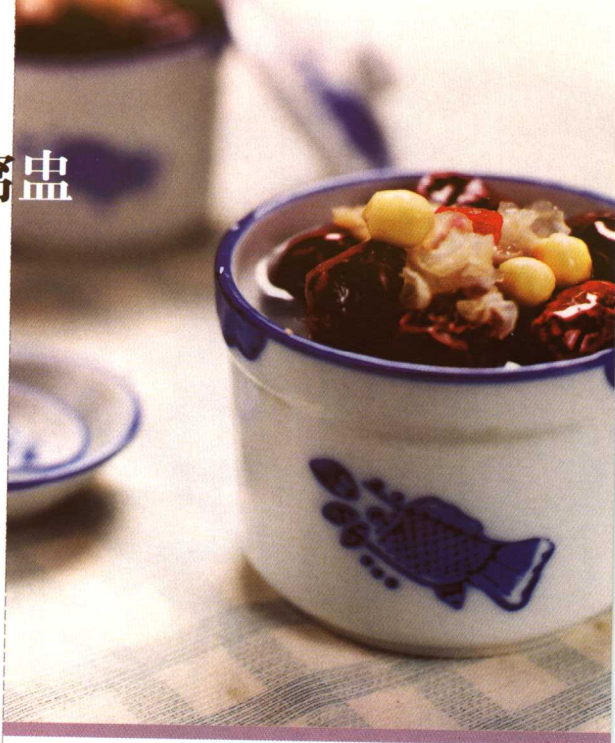
- 1 将莲子发透去心；百合洗净，撕成瓣状；燕窝发透，去燕毛；红枣洗净去核。
- 2 将莲子、百合、红枣、燕窝放入炖盅内，加入清水100毫升，将炖盅置武火大气蒸笼内蒸50分钟即可食用。

材料 Ingredients

主料：莲 子……………10克 百 合……………10克
红 枣……………5个 燕 窝……………25克
辅料：蜂 蜜……………30克

小贴士 Tips

燕窝先用清水浸泡12小时，完全发透后，才可以制作。莲子使用前，应将心去掉，内含小毒。



药膳



功效 补肾益肺 降血糖

虫草气锅鸡

材料 Ingredients

主料：虫 草……………2条
鸡 肉……………50克

辅料：胡椒粉……………1克 葱 白……………3克
味 精……………1克 精 盐……………2克
生 姜……………3克 料 酒……………2毫升

做法 Methods

- 1 鸡肉洗净切成3厘米长的块；虫草去灰渣，洗净；葱、姜洗净，葱切段，姜切片。
- 2 在沸水锅中先下葱、姜、胡椒粉，再下鸡块焯去血水，待肉变色后捞出，沥去水分。
- 3 将鸡肉放入气锅中，虫草摆在鸡肉上，加入适量清水和调料，盖紧盖子，上蒸笼用武火大气蒸90分钟即成。

选购保存 Selection & Preservation

■ 虫草为麦角菌科植物冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫蝙蝠蛾幼虫上的子座及幼虫的复合体，应选购色淡棕、肢体完整、干燥、无虫蛀者为佳。本品应在干燥通风处保存。

适应证 Remedy

适用于糖尿病患者食用。

养生小语 Suggestions

虫草益肺，降低血糖，鸡肉补益，两者共烹，对因糖尿病引起的神疲少食、腰膝酸软等症患者的治疗效果较好。本品可佐餐食用，每次食用菜品150克，每天1次，连续食用7天。

小贴士 Tips

虫草制作前先用白酒浸泡30分钟，效果更好。