

糖尿病专家精心指导 糖尿病患者必备手册

三高症调养食谱与生活护理

★ 糖尿病患者如何饮食

★ 宜吃哪些水果蔬菜

★ 宜吃哪些五谷杂粮

★ 忌吃的食物有哪些

★ 日常生活中有什么宜忌

# 糖尿病

调养食谱与  
生活护理

双色版

田建华(糖尿病专家)

编著



中国古籍出版社

双色版

田建华(糖尿病专家) 编著

# 调养食谱与

# 糖尿病

三高症调养食谱与生活护理

糖尿病专家精心指导

糖尿病患者必备手册

江苏工业学院图书馆

藏书章

生活护理



中国古籍出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

三高症调养食谱与生活护理/田建华编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2006. 10

ISBN 7-80174-470-5

I. 三... II. 田... III. ①高血压-食物疗法-食谱  
②高血脂病-食物疗法-食谱 ③高血糖病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 120581 号

## 三高症调养食谱与生活护理 糖尿病调养食谱与生活护理

编 著: 田建华

---

责任编辑: 郝恩恩

封面设计: 亿点印像

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7

字 数: 160 千字

版 次: 2006 年 10 月第 1 版 2007 年 1 月第 2 次印刷

印 数: 3001 ~ 5000 册

书 号: ISBN 7-80174-470-5/TS · 001

定 价: 19.80 元 (全套 59.40 元)

## 前言

据世界卫生组织调查：目前世界糖尿病患者高达约 1.8 亿，而中国就有糖尿病患者约 6000 万，占全球糖尿病患者的 1/3。糖尿病及其并发症所引起的致残性、致死率已成为当前威胁人类健康的“第三大杀手”。

糖尿病对人类健康危害最大的是在动脉硬化及微血管病变基础上产生的多种慢性并发症，如糖尿病性心脏病、糖尿病性肢端坏疽、糖尿病性脑血管病、糖尿病性肾病、糖尿病性视网膜病变及神经病变等。因糖尿病引起失明者比一般人多 10~23 倍；糖尿病性肢端坏疽和截肢者比一般人多 20 倍；糖尿病较非糖尿病性心脑血管患者与病死率高 2~3 倍；糖尿病导致肾功能衰竭比一般性肾病多 17 倍。所以，糖尿病及其慢性并发症对人类健康的危害是十分严重的，应尽早治疗，减少并发症。

糖尿病患者单纯依赖药物治疗往往达不到理想的效果。现代医学研究表明，高血糖的控制与饮食有着密切的关系。当大量的食物进入体内后，特别是高糖食品，血糖就会明显升高，即使马上服用药物也降不到理想的水平。所以，糖尿病患者不仅要依靠药物治疗，更要在饮食方面合理搭配、有所宜忌。

为此，我们整编了这本《糖尿病调养食谱与生活护理》。本书采

用科学严谨的态度，通俗易懂的语言，分别介绍了糖尿病的饮食宜忌、食疗食谱及日常生活护理。书中所列食谱方剂，既结合了古方，又有其创新，所用的药膳食物、药物都进行了科学的配伍；每个菜谱、粥肴、汤羹、茶饮、药酒都有原料、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作，可收到较好的疗效。在使用过程中可根据各自家庭情况，所罹患的疾病选用。

中华食疗养生博大精深，我们在编写过程中力求去粗求精、去繁就简、实用方便、疗效显著，相信本书的出版既是糖尿病患者的必备保健之书，又可作为基层医务工作者的参考书。由于作者水平有限，书中错误和疏漏之处难免，敬祈广大读者指正。

编者

## 目

## 录

## 上篇 糖尿病调理食谱

## 第一章 糖尿病饮食宜忌

|                    |    |
|--------------------|----|
| 糖尿病患者能吃水果吗? .....  | 3  |
| 糖尿病宜食的蔬菜有哪些? ..... | 4  |
| 苦瓜 .....           | 4  |
| 南瓜 .....           | 4  |
| 番茄 .....           | 5  |
| 芹菜 .....           | 6  |
| 胡萝卜 .....          | 6  |
| 韭菜 .....           | 7  |
| 黄瓜 .....           | 8  |
| 冬瓜 .....           | 8  |
| 洋葱 .....           | 9  |
| 芦笋 .....           | 10 |
| 银耳 .....           | 11 |
| 香菇 .....           | 11 |
| 海带 .....           | 12 |
| 丝瓜 .....           | 13 |
| 辣椒 .....           | 13 |
| 空心菜 .....          | 13 |

|                |    |
|----------------|----|
| 糖尿病宜食的其他食物有哪些？ | 14 |
| 荞麦             | 14 |
| 莜麦             | 15 |
| 麦麸             | 15 |
| 薏米             | 16 |
| 黑芝麻            | 16 |
| 绿豆             | 17 |
| 黄豆             | 17 |
| 赤小豆            | 17 |
| 魔芋             | 18 |
| 牛奶             | 18 |
| 黄鳝             | 19 |
| 泥鳅             | 20 |
| 蚕蛹             | 20 |
| 玉米须            | 21 |
| 西瓜皮            | 21 |
| 松叶             | 21 |
| 柿叶             | 22 |
| 桑葚             | 22 |
| 醋              | 23 |
| 糖尿病饮食中有哪些禁忌？   | 23 |
| 忌过量食用高胆固醇食物    | 23 |
| 忌食盐过量          | 24 |
| 忌多吃甜食          | 24 |
| 忌饮咖啡           | 24 |
| 忌不控制饮食         | 25 |
| 忌热量不控制         | 25 |
| 忌过量吃肉          | 26 |
| 忌过量食肥甘厚味       | 26 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 忌营养不足 .....       | 27 |
| 糖尿病食疗原则有哪些? ..... | 27 |

## 第二章 糖尿病菜谱

|               |    |
|---------------|----|
| 苡仁冬瓜脯 .....   | 30 |
| 肉丝拌黄瓜海蜇 ..... | 30 |
| 茼蒿炒萝卜 .....   | 31 |
| 荷叶凤脯 .....    | 31 |
| 韭菜炒淡菜 .....   | 31 |
| 梨丝拌萝卜 .....   | 32 |
| 炒菠菜 .....     | 32 |
| 肉丝炒苦瓜 .....   | 33 |
| 芹菜煮豆腐 .....   | 33 |
| 肉片焖扁豆 .....   | 33 |
| 凉拌三鲜 .....    | 34 |
| 水笋豆腐 .....    | 34 |
| 玉米须炖龟 .....   | 35 |
| 蒜醋茄 .....     | 35 |
| 芹香炒鳝丝 .....   | 35 |
| 鸡翅烧猴头菇 .....  | 36 |
| 海带排骨 .....    | 36 |
| 粉皮拌黄瓜 .....   | 36 |
| 苦瓜酿肉 .....    | 37 |
| 川贝炖雪梨 .....   | 37 |
| 二冬小炒 .....    | 38 |
| 生菜胡萝卜卷 .....  | 38 |
| 山药瓢苹果 .....   | 38 |
| 黄精蒸鸡 .....    | 39 |

|               |    |
|---------------|----|
| 炆胡萝卜丝 .....   | 39 |
| 天麻煮豆腐 .....   | 39 |
| 姜汁炒胡萝卜 .....  | 40 |
| 蒜醋鲤鱼 .....    | 40 |
| 银耳炖豆腐 .....   | 40 |
| 韭菜炒虾肉 .....   | 41 |
| 菠菜炒猪肝 .....   | 41 |
| 蛋包西红柿 .....   | 41 |
| 玉竹蒸海参 .....   | 42 |
| 苦瓜炒胡萝卜 .....  | 42 |
| 芹菜瘦肉炒腐竹 ..... | 43 |
| 油焖香菇 .....    | 43 |
| 烩双菇 .....     | 43 |
| 虾仁炒芹菜 .....   | 44 |
| 蒜茸拌黄瓜 .....   | 44 |
| 苡仁拌绿豆芽 .....  | 45 |
| 归芪蒸鸡 .....    | 45 |
| 冬笋香菇 .....    | 45 |
| 粉皮拌莴苣 .....   | 46 |
| 芹菜炒活蚌 .....   | 46 |
| 鸭块白菜 .....    | 47 |
| 番茄炒牛肉 .....   | 47 |
| 凉拌鲜芦笋 .....   | 47 |
| 破故豆腐蛋 .....   | 48 |
| 清炖鲫鱼 .....    | 48 |
| 烩鸡丝 .....     | 48 |
| 酒醉冬笋 .....    | 49 |
| 香干炒葱头 .....   | 49 |
| 烧素什锦 .....    | 50 |

|                |    |
|----------------|----|
| 辣椒蘑菇炖豆腐 .....  | 50 |
| 辣椒土豆鸡丁 .....   | 50 |
| 爆牛肉 .....      | 51 |
| 芦笋豆腐干 .....    | 51 |
| 西瓜皮炒胰片 .....   | 52 |
| 素炒凤尾菇 .....    | 52 |
| 洋葱炒胡萝卜 .....   | 52 |
| 冬笋香菇 .....     | 53 |
| 蘑菇炖豆腐 .....    | 53 |
| 山药桂圆炖甲鱼 .....  | 53 |
| 肉丝拌黄瓜粉皮 .....  | 53 |
| 蒜泥海蜇拌萝卜丝 ..... | 54 |
| 干烧鳝鱼丝 .....    | 54 |
| 糖熘白果 .....     | 55 |
| 海带炖豆腐 .....    | 55 |
| 西瓜皮爆鳝鱼 .....   | 55 |
| 凤爪豆腐 .....     | 56 |
| 参芪烧牛肉 .....    | 56 |
| 枸杞麦冬蛋丁 .....   | 57 |
| 杞菊肉丝 .....     | 57 |
| 枸杞烧牛肉 .....    | 58 |
| 杞豆炖鱼头 .....    | 58 |
| 山杞煲苦瓜 .....    | 59 |
| 虫草豆蔻炖全鸭 .....  | 59 |
| 豆豉炒猪肝 .....    | 60 |
| 青椒炒豆豉 .....    | 60 |
| 肉丝香干炒芹菜 .....  | 60 |
| 蘑菇炒螺肉 .....    | 61 |
| 人参煨猪肚 .....    | 61 |

|               |    |
|---------------|----|
| 苡仁百合蒸石斑 ..... | 61 |
| 茼蒿炒萝卜 .....   | 62 |
| 口蘑烧冬瓜 .....   | 62 |
| 鸡翅烧猴头菇 .....  | 62 |
| 杏仁豆腐 .....    | 63 |
| 黑蚁炒苦瓜 .....   | 63 |
| 清蒸山药鸭 .....   | 64 |
| 红枣炖兔肉 .....   | 64 |
| 软炸鲜蘑菇 .....   | 64 |
| 竹参心子 .....    | 65 |
| 口蘑兔肉 .....    | 65 |
| 梨丝拌萝卜 .....   | 66 |
| 素烧鸡腿蘑 .....   | 66 |
| 虾仁韭菜 .....    | 66 |
| 仙芹兔丁 .....    | 67 |
| 南瓜煮牛肉 .....   | 67 |
| 山鸡姜丝肉 .....   | 67 |
| 黄花菜炒黄瓜 .....  | 68 |
| 辣椒炒芹菜 .....   | 68 |
| 银杏全鸭 .....    | 68 |
| 海带排骨 .....    | 69 |
| 红烧龟肉 .....    | 69 |
| 牛肉炒黄瓜 .....   | 70 |
| 杜仲腰花 .....    | 70 |
| 二仙烧羊肉 .....   | 70 |
| 白莲酿藕 .....    | 71 |
| 板栗山鸡 .....    | 71 |
| 五味子煲仔鸡 .....  | 72 |
| 叉烧鳊鱼 .....    | 72 |

|               |    |
|---------------|----|
| 砂仁蒸鲫鱼 .....   | 73 |
| 玉竹沙参焖老鸭 ..... | 73 |

### 第三章 糖尿病粥谱

|                |    |
|----------------|----|
| 八宝糯米粥 .....    | 74 |
| 小麦粥 .....      | 74 |
| 杞子麦片粥 .....    | 75 |
| 葱白糯米粥 .....    | 75 |
| 粟米粥 .....      | 75 |
| 黑豆续断糯米粥 .....  | 75 |
| 银耳西洋参粥 .....   | 76 |
| 无花果山楂粥 .....   | 76 |
| 槐花粥 .....      | 76 |
| 莲子萝卜苡仁粥 .....  | 77 |
| 黑芝麻杏仁米粥 .....  | 77 |
| 杞子南瓜粥 .....    | 77 |
| 芦笋粥 .....      | 78 |
| 苦瓜苋菜粥 .....    | 78 |
| 芝麻杏仁粥 .....    | 78 |
| 芹菜粥 .....      | 79 |
| 豆浆粥 .....      | 79 |
| 山药薏仁粥 .....    | 79 |
| 丝瓜虾皮粥 .....    | 79 |
| 竹叶石膏粥 .....    | 80 |
| 胡萝卜粥 .....     | 80 |
| 玉米须山药粟米粥 ..... | 81 |
| 薤白山楂粥 .....    | 81 |
| 桂心粥 .....      | 81 |

|               |    |
|---------------|----|
| 冬瓜粟米粥 .....   | 81 |
| 薏米大枣粥 .....   | 82 |
| 桃仁高粱粥 .....   | 82 |
| 山药芡实粥 .....   | 82 |
| 山药粥 .....     | 82 |
| 山药桂圆粥 .....   | 83 |
| 乌梅粥 .....     | 83 |
| 薄荷粥 .....     | 84 |
| 麦冬生地粥 .....   | 84 |
| 海带粟米粥 .....   | 84 |
| 菠菜根粥 .....    | 85 |
| 苦瓜粳米粥 .....   | 85 |
| 薏米赤豆粥 .....   | 85 |
| 花生粥 .....     | 85 |
| 松仁粥 .....     | 86 |
| 滑石粥 .....     | 86 |
| 子鸡粥 .....     | 86 |
| 甘麦大枣粥 .....   | 86 |
| 生芦根粥 .....    | 87 |
| 人参粥 .....     | 87 |
| 桑椹粥 .....     | 87 |
| 燕窝粥 .....     | 88 |
| 人乳粥 .....     | 88 |
| 荔枝粥 .....     | 88 |
| 芝麻杏仁粥 .....   | 88 |
| 白果薏米粥 .....   | 89 |
| 洋葱天花粉粥 .....  | 89 |
| 火麻仁黑豆蒸团 ..... | 89 |
| 葛粉汤圆 .....    | 90 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 豆腐丝炒饭 .....     | 90 |
| 猪肉鹿茸羹 .....     | 90 |
| 西洋参银鱼羹 .....    | 91 |
| 女贞银耳山药羹 .....   | 91 |
| 楂菊淡菜羹 .....     | 91 |
| 麦片银耳杞子羹 .....   | 92 |
| 银耳山药薏米羹 .....   | 92 |
| 无花果银耳羹 .....    | 92 |
| 番薯叶薏苡仁粟米羹 ..... | 93 |
| 银耳草莓莲子羹 .....   | 93 |
| 无花果葛根芝麻糊 .....  | 93 |

#### 第四章 糖尿病汤谱

|              |    |
|--------------|----|
| 姜葱鸡蛋汤 .....  | 94 |
| 竹笋汤 .....    | 94 |
| 黑豆桑椹汤 .....  | 94 |
| 无花果杏仁汤 ..... | 95 |
| 海带汤 .....    | 95 |
| 荸荠薤菜汤 .....  | 95 |
| 小豆冬瓜汤 .....  | 96 |
| 红枣荔枝汤 .....  | 96 |
| 二冬汤 .....    | 96 |
| 海参紫菜汤 .....  | 96 |
| 银耳赤豆汤 .....  | 97 |
| 紫菜萝卜汤 .....  | 97 |
| 海带冬瓜汤 .....  | 98 |
| 豆腐双花汤 .....  | 98 |
| 柚子百合汤 .....  | 98 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 黄豆香菜汤 .....    | 98  |
| 胡萝卜猪肝汤 .....   | 99  |
| 豆腐双花汤 .....    | 99  |
| 银耳三粉汤 .....    | 99  |
| 龙子鸡汤 .....     | 99  |
| 艾叶鸡蛋汤 .....    | 100 |
| 薏苡仁海带汤 .....   | 100 |
| 鸡丝冬瓜汤 .....    | 100 |
| 丝瓜牡蛎肉汤 .....   | 101 |
| 泥鳅木耳汤 .....    | 101 |
| 消渴汤 .....      | 102 |
| 葱豉豆腐汤 .....    | 102 |
| 泥鳅山药黄芪汤 .....  | 102 |
| 鳝鱼汤 .....      | 103 |
| 黄瓜枸杞鸡蛋汤 .....  | 103 |
| 荔枝鸡肠汤 .....    | 103 |
| 山药黄连汤 .....    | 104 |
| 海蜇马蹄汤 .....    | 104 |
| 白菜根生姜萝卜汤 ..... | 104 |
| 鲜蘑豆腐汤 .....    | 104 |
| 鲜芹菜汤 .....     | 105 |
| 山药清汤 .....     | 105 |
| 山药豆腐汤 .....    | 106 |
| 白菜根生姜萝卜汤 ..... | 106 |
| 海带排骨汤 .....    | 106 |
| 葛根白薯汤 .....    | 107 |
| 地瓜葛根汤 .....    | 107 |
| 泥鳅汤 .....      | 107 |
| 蘑菇三鲜汤 .....    | 107 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 黄豆芽蘑菇汤 .....   | 108 |
| 金钩豆芽汤 .....    | 108 |
| 薏苡仁绿豆荷叶汤 ..... | 108 |
| 枸杞瘦肉甲鱼汤 .....  | 109 |
| 花鱼姜枣汤 .....    | 109 |
| 参芪母鸡汤 .....    | 109 |
| 玉合苹果汤 .....    | 109 |
| 银杞明目汤 .....    | 110 |
| 银耳百合汤 .....    | 110 |
| 莲子汤 .....      | 110 |
| 鲤鱼赤小豆汤 .....   | 111 |
| 冬瓜薏苡仁汤 .....   | 111 |
| 紫菜海带排骨汤 .....  | 111 |
| 枸杞香菇汤 .....    | 111 |
| 艾叶生姜鸡蛋汤 .....  | 112 |
| 洋参鲫鱼汤 .....    | 112 |
| 清热降糖汤 .....    | 113 |
| 明子鸡肝蛋汤 .....   | 113 |
| 三粉银耳汤 .....    | 113 |
| 薯叶粉瓜汤 .....    | 114 |
| 猪肝杞蛋汤 .....    | 114 |
| 黄精黑豆汤 .....    | 114 |
| 蕹菜玉须汤 .....    | 115 |
| 六味地黄海参汤 .....  | 115 |
| 黄连阿胶鸡子汤 .....  | 116 |
| 甘麦大枣汤 .....    | 116 |
| 猪肉公英汤 .....    | 116 |
| 紫菜萝卜汤 .....    | 116 |
| 蘑菇猪肝汤 .....    | 117 |

## 第五章 糖尿病茶饮

|               |     |
|---------------|-----|
| 山楂荷叶茶 .....   | 118 |
| 苦瓜茶 .....     | 118 |
| 苦瓜绿茶 .....    | 118 |
| 玉米须茶 .....    | 119 |
| 乌梅茶 .....     | 119 |
| 天麻橘皮茶 .....   | 119 |
| 葛麦五味茶 .....   | 120 |
| 白萝卜茶 .....    | 120 |
| 降压茶 .....     | 120 |
| 枸杞茶 .....     | 120 |
| 小麦大枣茶 .....   | 121 |
| 杏菊饮 .....     | 121 |
| 人参玉竹茶 .....   | 121 |
| 玉竹速溶饮 .....   | 121 |
| 洋参生麦茶 .....   | 122 |
| 枸杞五味茶 .....   | 122 |
| 姜茶 .....      | 122 |
| 芹菜葛根茶 .....   | 123 |
| 石榴茶 .....     | 123 |
| 苹果胡萝卜汁 .....  | 123 |
| 甘草银耳枸杞饮 ..... | 123 |
| 菜花柚汁 .....    | 124 |
| 芦笋茶 .....     | 124 |
| 沙苑枸杞茶 .....   | 124 |
| 山药葛根茶 .....   | 124 |
| 沙苑莲子茶 .....   | 125 |