

常 见 病 药 膳 丛 书

糖尿病

食疗食谱

丛书主编→赵建民 主编→郝祖涛 郭志刚



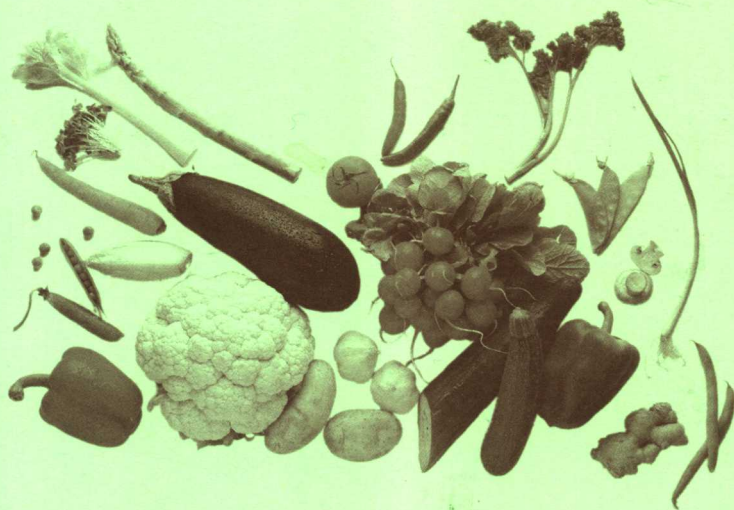
山东友谊出版社

糖尿病

食疗食谱

丛书主编→赵建民 主编→郝祖涛 郭志刚

副主编→刘明霞



山东友谊出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病食疗食谱/郝祖涛,郭志刚主编. —济南:
山东友谊出版社,2004.12
(常见病药膳丛书)
ISBN 7-80642-845-3

I. 糖... II. ①郝...②郭... III. 糖尿病—食物疗
法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137850 号

常见病药膳丛书

糖尿病食疗食谱

丛书主编 赵建民

主 编 郝祖涛 郭志刚

副 主 编 刘明霞

出 版:	山东友谊出版社
地 址:	济南市胜利大街 39 号 邮编:250001
电 话:	总编室(0531)2098755 2098756 发行部(0531)2098035(传真)
发 行:	山东友谊出版社
印 刷:	青岛新华印刷有限公司
版 次:	2004 年 12 月第 1 版
印 次:	2004 年 12 月第 1 次印刷
规 格:	850mm×1168mm 32 开本
印 张:	5
插 页:	2
字 数:	190 千字
书 号:	ISBN 7-80642-845-3
定 价:	10.00 元

(如印装质量有问题,请与出版社总编室联系调换)

总 序

食养食治与药膳食疗是中华民族珍贵文化遗产的一部分,它来自于数千年广大人民群众生活经验的积累,对于防治疾病、养身保健、延年益寿等具有多方面的作用,而且实践证明是行之有效的。近年来,随着我国广大人民群众生活水平的迅速提升,人们对自身的健康水平的要求也越来越高,药膳开始成为人们用以强身健体、滋补养生、防治疾病、延年益寿的重要途径之一。

根据传统的中医理论和现代医药科学的科研成果表明,合理的调节日常饮食或适当食用药膳,对于治疗许多慢性病、老年病以及由于饮食结构的改变引起的“现代文明病”具有非常好的效果。然而,由于一般的家庭对药膳的治疗原理、治病效果、配伍方法,以及烹制方法了解得不是很全面,所以许多人在运用时不是对药膳无从下手,就是盲目食用,对食用者带来许多不便,甚至具有一定的危害性。为此,我们应山东友谊出版社之约,编写了这套《常见病药膳》丛书,将一些适合于运用饮食调理与药膳食疗的慢性病分册加以介绍,每册列举百余种对该种病既有明显治疗效果,又适合于一般家庭制作的日常饮

食与药膳菜肴、面食、点心、粥羹、饮品等食谱,为广大慢性病患者提供这方面的参考咨询,也为一般的家庭提供运用营养配餐与药膳菜点制作相关的技术指导。

需要指出的是,对于患有各种慢性病的患者,饮食调理与药膳食疗仅仅是治疗疾病的一种辅助性手段,特别对于病症较为严重的患者,更应该以就医治疗为主,饮食调理与药膳食疗为辅,这种关系是不能颠倒的。

本丛书的编写人员有的是医务工作者,有的是烹饪工作者,也有的是两者相结合的。但总体来说,由于编写者的知识水平与信息视野所限,书中难免存有疏漏之处,敬请广大读者予以批评指正。

赵建民

2004年10月于济南无鼎食斋

目 录

第一单元 辨证饮食分析	1
一、病理简介	2
二、膳食营养原则	4
三、日常食养	6
四、药膳疗法	10
第二单元 有益于糖尿病的食物	15
一、猪胰	16
二、山药	16
三、南瓜	17
四、豆腐	18
五、玉米	18
六、黑木耳和白木耳	19
七、兔肉	20
八、菠菜	20
九、鱼肉	21
十、芹菜	22
十一、鹅肉	22
十二、荞麦面	23
十三、鸡肉	23
十四、茼蒿	24
十五、海参	25
十六、西红柿	25
十七、芦笋	26
十八、莴苣	27
十九、蚌肉	27
二十、茭白	28
第三单元 食疗食治饮食食谱	29
一、日常饮食食谱	30
1. 西红柿炒鸡蛋 /30	4. 木耳炒鸡肉 /31
2. 海米烧冬瓜 /30	5. 炒鲜奶虾仁 /31
3. 拖蒸带鱼 /31	6. 红焖兔肉 /32

7. 锅炸海参 /32
8. 鸡糜芹菜 /33
9. 茼蒿熬带鱼 /33
10. 酥炸鹅脯 /34
11. 煎蒸比目鱼 /34
12. 海参扒肘子 /35
13. 蛋泊鱼条 /35
14. 锅塌豆腐 /36
15. 袈裟鱼球 /36
16. 炸熠蚌肉 /36
17. 火夹糟鲭鱼 /37
18. 鲜贝冬瓜球 /37
19. 滑熠鱼片 /38
20. 清蒸鲳鱼 /38
21. 锅塌西红柿 /39
22. 烧熠鹅条 /39
23. 莲蓬鱼泥 /40
24. 菠菜炖鲑鱼 /40
25. 茭白焖鸡块 /41
26. 家常熬带鱼 /41
27. 烧熠虾仁 /41
28. 红焖鲑鱼块 /42
29. 雪菜大汤黄鱼 /42
30. 海参烩肚块 /43
31. 两吃鱼卷 /43
32. 扒鱼丸萝卜球 /44
33. 香炸笋芽 /44
34. 鸡糜玉米 /45
35. 炸柳叶鱼托 /45
36. 豆豉烧鲈鱼 /46
37. 香酥山药 /46
38. 沙锅鳗块 /47
39. 肉末烧豆腐 /47
40. 海参肉片 /47
41. 炒芙蓉鱼片 /48
42. 清炸带鱼 /48
43. 茼蒿炖豆腐 /49
44. 爆鱼丁 /49
45. 菠菜熬粉条 /50
46. 鱼泥虾仁 /50
47. 苔菜拖黄鱼 /51
48. 椒油炆瓜条 /51
49. 鱼泥海参 /51
50. 萝卜丝熬鲫鱼 /52
51. 香菇扒鱼片 /52
52. 肉丝炒茼蒿 /53
53. 发板鱼 /53
54. 茼蒿炖肉块 /54
55. 葱烧海参 /54
56. 炸焦皮黄鱼 /55
57. 清蒸加级鱼 /55
58. 茭白炒肉片 /55
59. 鱼泥豌豆 /56
60. 炸椿鱼 /56
61. 菜椒炒猪胰 /57
62. 韭菜炒蚌肉 /57
63. 烧熠鱼条 /57
64. 炸豆腐盒 /58

- | | |
|----------------|----------------|
| 65. 海参烩鸡块 /59 | 92. 麻汁面 /72 |
| 66. 黄鱼烧豆腐 /59 | 93. 豆面饼子 /72 |
| 67. 葱香鱼条 /60 | 94. 鸡蛋炒饭 /73 |
| 68. 蚌肉炒鸡蛋 /60 | 95. 玉米面卷 /73 |
| 69. 醋熘黄花鱼 /61 | 96. 三鲜水饺 /73 |
| 70. 捶烩鱼丝 /61 | 97. 炸酱面 /74 |
| 71. 韭菜炒腐皮 /62 | 98. 茭白肉饺 /75 |
| 72. 油爆鱼仁 /62 | 99. 玉米面稀饭 /75 |
| 73. 香炸鹅肉条 /62 | 100. 荞麦面花卷 /76 |
| 74. 芙蓉口蘑鱼丁 /63 | 101. 三鲜炒饭 /76 |
| 75. 笋芽爆肉条 /63 | 102. 炒肉烹汤 /76 |
| 76. 扒酿海参 /64 | 103. 三鲜片汤 /77 |
| 77. 鱼包三丝 /64 | 104. 虾仁茭白汤 /77 |
| 78. 家常熬黄花鱼 /65 | 105. 蚌肉疙瘩汤 /78 |
| 79. 茼蒿炒鸡蛋 /65 | 106. 木耳豆腐汤 /78 |
| 80. 素馅饺子 /66 | 107. 醋椒鱼肉汤 /79 |
| 81. 荞面馒头 /66 | 108. 茼蒿蛋汤 /79 |
| 82. 鱼卤面 /67 | 109. 肉片黄瓜汤 /79 |
| 83. 兔肉馄饨 /67 | 110. 珍珠鱼圆汤 /80 |
| 84. 烩饼子 /68 | 111. 鱼卷鸡汤 /80 |
| 85. 丝瓜蒸饺 /68 | 112. 老板鱼汤 /81 |
| 86. 南瓜包子 /69 | 113. 西红柿蛋汤 /81 |
| 87. 菜饼子 /69 | 114. 莴苣虾皮汤 /81 |
| 88. 蛤肉面 /70 | 115. 豆腐蚌肉羹 /82 |
| 89. 芹菜牛肉蒸包 /70 | 116. 三丝苦瓜汤 /82 |
| 90. 油煎茭白饼 /71 | 117. 豇豆面汤 /82 |
| 91. 咸饭 /71 | 118. 菠菜肉片汤 /83 |

1. 杜仲爆腰花 /83
2. 韭菜煮蛤肉 /84
3. 油炸山药条 /85
4. 三叶粉丝 /86
5. 黄芪鸡块 /86
6. 山药虾仁 /87
7. 胭脂木耳 /88
8. 枸杞腰片 /88
9. 菜心扒脊髓 /89
10. 芡实炖老鸭 /90
11. 双素猪肚 /90
12. 瓠瓜烧素肉 /91
13. 玉米须炖蚌肉 /92
14. 斛菜炒肉丝 /92
15. 山药煲猪胰 /93
16. 芝麻兔块 /94
17. 油爆肚头 /94
18. 软炸鸽肉 /95
19. 羊肝炒瓜片 /95
20. 蘑菇炖豆腐 /96
21. 菜芽腐竹 /97
22. 双黄烧茄子 /97
23. 山药肚片 /98
24. 枸杞炖鲫鱼 /99
25. 南瓜烧驴肉 /99
26. 冬韭牡蛎 /100
27. 白果海参 /101
28. 薏加焖黄鱼 /102
29. 炒二冬 /102
30. 当归沙苑鸡 /103
31. 炸茄合 /104
32. 枸杞炖兔肉 /105
33. 酥炸蚌肉 /105
34. 蚕花卧蛋 /106
35. 神仙鸭子 /106
36. 红烧冬瓜 /107
37. 炸熠鳝鱼 /108
38. 奶汤茭白 /108
39. 猪腰核桃仁 /109
40. 桔梗豆干 /110
41. 茶叶鱼圆 /110
42. 三冬豆腐 /111
43. 姜汁海参 /112
44. 杞笋鱼丝 /113
45. 煎烹瓜盒 /113
46. 沙参玉竹煲全鸭 /114
47. 菜芽里脊 /115
48. 五子腌蛋 /115
49. 南瓜炖田鸡 /116
50. 鸭胗苦瓜 /117
51. 山药炖羊肚 /118
52. 红焖鹅块 /118
53. 山药胰饼 /119
54. 芦笋肉龙 /120
55. 宽心素面 /120
56. 山豆馒头 /121
57. 莼薏面片 /122
58. 蚌肉馄饨 /123

59. 三丝荞麦面 /124

60. 葛根面馍 /125

61. 桑腐菜蟒 /125

62. 双玉窝头 /126

63. 玉竹凉面 /127

64. 鲑鱼水饺 /127

65. 茶芋汤圆 /128

66. 苦菜炒饼 /129

67. 蛤蜊面片 /130

68. 扁豆火烧 /131

69. 榆胰蒸包 /131

70. 紫衣水饺 /132

71. 三仁汤圆 /133

72. 百玉馒头 /134

73. 素馅水煎包 /134

74. 双笋炒饼条 /135

75. 金芹馄饨 /136

76. 天麻蛋饼 /137

77. 粗粮面包 /138

78. 石芦卤面 /138

79. 绿豆米饭 /139

80. 菠菜粥 /140

第四单元 营养配餐食单 141

一、春季一周食单 142

二、夏季一周食单 144

三、秋季一周食单 145

四、冬季一周食单 147

后记 150

YAOSHAN
药膳

第一单元

第一单元

辨证饮食分析

一、病理简介

糖尿病是由于胰岛素的相对缺乏或分泌不足而引起的一种以血糖升高为主要特征,同时伴有体内糖、脂肪、蛋白质、水和盐代谢紊乱的全身慢性疾病。胰岛素的主要功能是使血糖降低,这是因为它具有加速血糖氧化、促进糖元合成、使糖转变成脂肪等功能。糖尿病患者因胰岛素不足,血糖的上述三条去路受阻,因而可使血糖增高。血糖过多时,可经血循环到肾而随尿排出体外,此即为糖尿,故叫“糖尿病”。由于排尿时需带走大量水分,所以又有“多尿”症状。多尿可使身体失水过多而引起口渴,因此又会导致“多饮”。血糖大量丢失,热量来源不足,于是常因饥饿感强烈而“多食”。热量供给不足可促使组织蛋白分解,患者日渐消瘦致使“体重减少”。这就是糖尿病患者常见的“三多一少”症状。如果长期不能把血糖维持在正常水平,将会在不知不觉中演变成冠心病、中风和肾功能衰竭等并发症。

根据世界卫生组织(WHO)糖尿病专家委员会 1999 年制定的新的分型标准,糖尿病病因分型主要包括以下四类。一、1 型糖尿病。主要由于胰岛 β 细胞不同程度的损伤或完全破坏,导致胰岛素相对或绝对缺乏。1 型糖尿病常表现依赖或需要胰岛素的治疗。二、2 型糖尿病。其特点是胰岛素分泌减少或胰岛素相对不足及胰岛素缺陷,主要并发有胰岛素抵抗。2 型糖尿病一般不需依赖胰岛素的治疗。三、妊娠糖尿病。是指妊娠期间发生或首次发现的糖耐量异常(TGT)和糖尿病。此类型需注意与妊娠前已患有糖尿病患者区分开,即糖尿病患者的妊娠不属于该类型。四、其他特殊类型。包括 β 细胞功能缺陷、胰岛素功能缺陷、胰腺外分泌病、内分泌疾病、药物或化学制剂引发、传染病、不常见的免疫介导型、其他遗传综合病。



糖尿病患者特征因轻重不同分为早期、晚期两种类型。

早期:

经检查发现空腹与餐后血糖和尿糖升高。

多饮——经常感到口渴,饮水多。

多尿——排尿次数增加,尿量增多。

多食——经常感到饥饿,食欲明显增加。

消瘦——体重明显下降。

晚期:

眼睛——视力下降,甚至失明,也可能引起白内障、青光眼等疾病。

四肢——上下肢尤其是下肢出现隐痛、刺痛或烧灼样痛,甚至出现麻木感,夜间或寒冷季节加重。

皮肤——面色红润,皮下出血或淤血,甚至发现浅表溃疡,多见于足部。

其他——慢性腹泻或便秘、阳痿、阴道炎;少数病人出现心律失常,导致猝死。

据调查统计,我国近年的糖尿病患病率,由1980年的0.61%上升为1996年的7.97%(糖尿病为3.21%,糖耐量损害为4.76%)。目前,我国约有糖尿病患者3000万人。从区域上看,患病率在富裕的大城市最高,中、小城市略次于大城市,贫困农村的患病率仍然较低。专家研究表明,以下几类人易患糖尿病。

肥胖人:肥胖是2型糖尿病的重要诱发因素。过度肥胖的危险在于,体重越重,就需要越多的胰岛素来维持血糖达到正常水平,体内的胰岛素很可能会由于超负荷运作而变得失去功能。有一种向心性肥胖危险性更大,这是一种腰围与臀围的比例大于0.90的肥胖。因为这种肥胖是脂肪细胞体积的肥大,而不是脂肪细胞数量的增生,这种肥大的脂肪细胞上胰岛素受体数目减少,易发生胰岛素抵抗,是发生糖尿病的重要特征。

家里有糖尿病人:遗传因素在糖尿病发病机理方面的重要



性,已越来越受到医学专家的关注。根据糖尿病遗传理论的最新进展,以下几点都和糖尿病的遗传易感性有关。第一类是孟德尔遗传;第二类是非孟德尔遗传;第三类则是线粒体基因突变,这也是目前国际上惟一能进行发病前正确预测的一类糖尿病。糖尿病与遗传有关,这是一个不争的事实,且有母系效应的特征。但不是遗传糖尿病本身,而是糖尿病的体质。

生活方式偏颇的人:比如饮食中的脂肪偏高,而碳水化合物(米、面等)和纤维(蔬菜、水果等)含量偏低以及体力活动太少等等,均宜将你推向糖尿病患者一列。

当然还有其他一些因素,例如有些人出生时及婴儿期体重偏低,反映了生命早期的营养不良,可能会影响内分泌器官胰腺的发育而使胰岛素细胞较少,易发生糖尿病。

二、膳食营养原则

糖尿病病人的膳食安排是糖尿病治疗过程中的一项重要内容,它是一切其他疗法的基础。轻型病人单独运用饮食疗法,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才能达到效果。饮食治疗的目的是通过饮食控制,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。

有些病人以为吃粮食血糖就会升高,不吃粮食就能控制糖尿病,其实这种认识是不正确的。粮食是必需的,糖尿病病人的饮食应该是有足够热量的均衡饮食,根据病人的标准体重和劳动强度,合理制定其每日所需的总热量。一般来说,卧床休息的糖尿病患者(指成年人,下同),热量每日每千克体重应限制在105千焦~126千焦,轻体力、脑力病人可在126千焦~146千焦,中等体力劳动者146千焦~167千焦,重体力劳动者167千

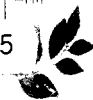


焦~251千焦。肥胖病人先要降低体重,热量控制在105千焦以下。总热量中的50%~55%应来自碳水化合物,主要由粮食(米、面等)来提供;15%~20%的热量应由蛋白质(如含量丰富的奶、蛋、鱼、瘦肉和豆制品等)提供;其余25%~30%的热量应由脂肪(包括油)提供。如果不吃或很少吃粮食,糖尿病病人的热量供应主要靠蛋白质和脂肪,长此以往,病人的动脉硬化、脑血栓、脑梗塞、心肌梗死及下肢血管狭窄或闭塞的发生机会就会大大增加。不吃粮食,还容易发生酮症。

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,含糖多的粮食(如小米、糯米、糯玉米、甘薯等)、蔬菜(如胡萝卜、莲藕等)、水果(如西瓜、苹果、香蕉、葡萄、水蜜桃、菠萝蜜等)也应严格限制。薯类(如马铃薯、甘薯等)芡粉因是支链淀粉,食后可很快水解而转换成葡萄糖进入血循环,使血糖升高,故而不适合糖尿病人食用。现在市场上出现的“无糖”食物,一般是指这些食物中没有加进白糖,而是采用甜味剂制成。这些甜味剂不增加胰岛素需求量和热能,使餐后血糖稳定在正常水平。吃甜味剂与麦粉制作的食品时,麦粉或米粉等这些粮食应计算在规定的主食量中,也是不能随意吃的,多吃后血糖是会增高的。一般认为,休息者每日主食200克~250克,轻体力劳动者250克~300克,中等体力劳动者300克~400克,重体力劳动者400克以上。

作为糖尿病患者,还应控制肉类食品摄入量。肉类食品过多,一方面使病人血脂升高,增加冠心病的发生机会;另一方面由于肉类食品提供的热量较高,病人易发胖。因此,肉类食品的摄取量应计算在蛋白质和脂肪的分配量中。

糖尿病人要特别注意补充维生素 B_1 。这是因为,主食减少后,维生素 B_1 摄入不足,极易引起各种神经系统疾病,如手足麻木和多发性神经炎等。粗粮、豆类、瘦肉等维生素 B_1 的含量较为丰富,可多选择进食。



中医专家研究认为,糖尿病患者多表现为阴虚燥热之症状,治疗上常以益气养阴、清热滋肾之法,因此在饮食上宜从日常饮食和药膳食疗两个方面进行考虑。

三、日常食养

糖尿病患者的日常饮食极为重要,该吃什么、不该吃什么、怎么吃,病人必须掌握。因为病人都是自家安排饮食起居,只是在出现严重并发症时才住进医院。

根据专家建议,糖尿病患者的日常饮食宜食低糖、低脂肪、高蛋白、高纤维素食品,常吃豆制品。进食宜少量多餐,每天多吃几顿饭,每顿少吃一点,可以减少餐后高血糖,有助于血糖的平稳控制。饮食口味以清淡为主,避免过咸。常用食物,可从下列几类中选择。

瘦肉类:猪、牛、羊的瘦肉部分以及兔肉、鸡肉、鹅肉、鸭肉、鹿头肉、驴头肉、畜类胰脏、猪腰、猪肚等。

水产类:鱼、虾、甲鱼、海参、蚌肉、蛤蜊、淡菜等。

蔬菜类:山药、毛芋头、芦笋、茭白、茼蒿、西红柿、丝瓜、冬瓜、苦瓜、佛手瓜、南瓜、黄瓜、芹菜、生菜、油菜、胭脂菜、卷心菜、菠菜、茄子、茼蒿、韭菜、白菜、芸豆、蚕豆、扁豆、豌豆等。

豆制品:豆面、黄豆芽、绿豆芽、豌豆苗、豆腐、豆腐干、豆腐皮、豆汁等。

油:花生油、芝麻油、豆油、玉米油、葵花子油等。

粮食类:粳米、全麦粉、荞麦面、大麦面、玉米面等。

果品类:梨、桃、杨梅、樱桃、核桃仁、柚子、莲子等。

菌类:银耳、木耳、口蘑、香菇、蘑菇等。

淀粉类:玉米粉、绿豆粉、山药粉、百合粉、葛根粉、芡实粉、薏苡仁粉等。



调味品：葱类、糖类（甘草甙、甜叶菊糖、蛋白多糖、麦芽糖醇、木糖醇、山梨醇等甜味剂）、姜、精盐、味精、味极鲜、面酱、花椒、大料等。

上述几类，可作为糖尿病患者日常的主要食物。但在采购、加工工艺以及配餐方面，应把握住以下原则：

1. 合理选料

合理选料是制作所有饮食品的基础，但是不同原料的营养含量和食用价值也是有区别的。从人体需要的营养素来讲，糖类的主要来源是五谷、块根类和块茎类蔬菜以及豆类。蛋白质主要来源是乳类、蛋类、肉类、大豆以及米、麦。脂肪的主要来源是动、植物油脂及坚果和种子等。维生素的主要来源是蔬菜、水果、乳、蛋、肝和鱼肝油等。矿物质的主要来源是蔬菜、水果、乳类、肉类等。作为病人，只有了解各种食物含有的营养素，才能选择适当的食物，配制出合乎营养原理的平衡饮食。采购原料时，无论是禽畜、鱼类还是蔬菜、果品，必须保证新鲜，绝不能购买那些腐烂、变质和受到污染的食物。否则，病人不仅得不到充分的营养成分，还容易加重病情，并可能导致新的疾病产生。

2. 合理加工工艺

原料购进后，无论是直接食用还是经加工工艺后再食用，均要经过繁简不同的洗涤、初加工工艺等程序。在一般人看来，相对于食品的整个生产过程，洗涤和初加工工艺环节显得并不那么重要，但从营养卫生角度去认识，并非如此。比如，米在淘洗时，应尽量减少淘洗次数，不要流水冲洗或用热水淘洗，并避免用力搓洗，这样可减少维生素和矿物质的流失（如果米、面有可疑霉变或农药残留，则应用温水多次搓洗）。韭菜、芹菜、红根菠菜、油菜等副食原料应清洗后再切配，不要改刀后再洗，不要在水中浸泡，洗的次数也不宜过多，以减少水溶性营养素的损失。