

一套老百姓**实用**的保健食谱书

糖尿病

主编 何席英

Family
Doctor

食谱

- 合理搭配，均衡膳食
- 吃出健康人生！
- 享受健康生活！



世界图书出版公司

一套老百姓**实用**的保健食谱书

糖尿病

主编 何席英

编者 李可文 何锡斌 陈科强

黄文威 江润凯 陈浩渝

魏国平 顾志凯 何 艳

食 谱



世界图书出版公司
西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病食谱/何席英主编. - 西安:世界图书出版西安公司, 2004. 8

(家庭医生5元丛书. 第3辑, 食谱系列)

ISBN 7-5062-6909-0

I. 糖... II. 何...

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 067768 号

家庭医生 5 元丛书食谱系列 糖尿病食谱

策 划 张栓才
编 者 何席英
责任编辑 方戎 齐琼
封面设计 高宏超

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话 029-87279676 87233647 87214941(发行部)
电 话 029-87235105(总编室)
传 真 029-87279675
网 址 www.wpcxa.com
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 陕西新世纪印刷厂
开 本 889 × 1194 1/50
印 张 30
字 数 360 千字

版 次 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-6909-0/R·668
总 定 价 50.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误, 请与印刷厂联系调换 ☆

前 言

随着广大人民群众生活水平的不断提高,我们对自己的健康水准和生活质量也有了更高的要求,健康长寿也随之成为人们新的追求之一。目前大量新药的应用使许多疾病得以控制,但其或多或少的不良反应,却始终困扰着我们。所以,近年来药膳食疗逐步发展起来,并取得了丰硕成果,在很大程度上解决了大家的烦恼。药膳食疗方便有效、一举两得、无副作用,已成为现今流行的饮食保健疗法的代表。

药膳食疗是我国传统医学和饮食文化百花园中的一朵奇葩,既是一门古老的学问,又是一门新兴的学科。说它古老,因为它历史悠久,源远流长;说它新,因为近年来兴起一股药膳热潮,不仅有药膳饭店、药膳专著、药膳科普读物,而且药膳疗法也被广泛应用于临床各科,甚至超过单纯药疗的效果,受到大家的普遍关注。因此,药膳食疗成为人们所重视的、治疗疾病不可缺少的辅助治疗也就合乎情理之中。

这套丛书共计 10 本,分别是《糖尿病食谱》、《胃肠病食谱》、《胆石症食谱》、《冠心病食谱》、《肥胖症食谱》、《脂肪肝食谱》、《便秘食谱》、《肝脏病食谱》、《高

《高血压食谱》、《高脂血症食谱》。在编写过程中,针对危害人们健康的常见病、多发病用食疗食谱的形式做了精当的描述。本丛书中编写的每一道食疗食谱,既有配料、做法,又有功效、食法、禁忌和注意事项,简明易懂,便于制作,疗效显著。读者可根据自己实际症状,选择具有针对性的药膳,实施食疗,防治疾病。在享受吃的文化中,品味健康人生!

这套丛书在编写过程中,参阅了大量书籍,也得到了许多业界专家、朋友的帮助与支持,在此致以诚挚的谢意!

限于编者水平,书中错误和遗漏之处难免。恳请读者及专家指正,以求丰富和完善,谢谢!

编者

2004年5月



目录

Contents

前言 001

炒菜类

- | | | | |
|-------|-----|-------|-----|
| 川贝炖猪肺 | 001 | 枸杞炒芹菜 | 016 |
| 天冬蒸鲫鱼 | 002 | 百合烧豆腐 | 017 |
| 沙参炖猪肉 | 003 | 胖大海炖肺 | 018 |
| 沙参炖兔肉 | 004 | 山药炒鲜藕 | 019 |
| 玉竹蒸龟肉 | 005 | 南瓜煮猪肝 | 020 |
| 玉竹蒸甲鱼 | 006 | 天冬黄精龟 | 021 |
| 天冬蒸白鸽 | 007 | 杜仲炒羊腰 | 022 |
| 南瓜煮牛肉 | 008 | 二冬红杞藕 | 023 |
| 黄精煮瘦肉 | 009 | 凉拌鱼腥草 | 024 |
| 山药炒猪腰 | 010 | 天冬蒸鹅肉 | 025 |
| 菟丝猪肝膏 | 011 | 红杞炒猪肝 | 026 |
| 黄精蒸海参 | 012 | 玉竹炖鲍鱼 | 027 |
| 枸杞蒸仔鸡 | 013 | 黄芪莲子鸡 | 028 |
| 五味烧鸡块 | 014 | 党参蒸鳗鱼 | 029 |
| 黄芪蒸鳝片 | 015 | 四味煮猪腰 | 030 |

BAOJIANSHIPU 保健食谱

- | | | | |
|-------|-----|-------|-----|
| 人参叶炖鸡 | 031 | 葛根炖田螺 | 047 |
| 水蛇乌鸡煲 | 032 | 党参炒虾仁 | 048 |
| 百合炒田螺 | 033 | 山药炒鲜虾 | 049 |
| 砂仁炒鱼肚 | 034 | 黄芪烧猪爪 | 050 |
| 香葱炒豆芽 | 035 | 茯苓炒虾仁 | 051 |
| 薏仁拌豆芽 | 036 | 党参炒鸡丝 | 052 |
| 莲枣蒸豆腐 | 037 | 党参桂花鱼 | 053 |
| 黄精炖猪肘 | 038 | 天麻烧鲈鱼 | 054 |
| 芡实炖老鸭 | 039 | 牛蒡烧鸡翼 | 055 |
| 银耳炒羊腰 | 040 | 黄芪烧鸡块 | 056 |
| 玉竹炖白鸽 | 041 | 淮山烧萝卜 | 057 |
| 苦瓜焖瘦肉 | 042 | 党参蘑菇鸡 | 058 |
| 芹菜蚬肉煲 | 043 | 枸杞炒腰片 | 059 |
| 冬菇炖豆腐 | 044 | 菊花炒肉丝 | 060 |
| 山药煮萝卜 | 045 | 芦荟熘鸡丝 | 061 |
| 黑豆炖猪腰 | 046 | | |

汤羹类

- | | | | |
|-------|-----|-------|-----|
| 薏仁蕃茄汤 | 062 | 枸杞西芹汤 | 067 |
| 牡蛎二冬汤 | 063 | 萝卜羊腰汤 | 068 |
| 石斛蛤蜊汤 | 064 | 牡蛎双耳汤 | 069 |
| 天冬南瓜汤 | 065 | 五味甲鱼汤 | 070 |
| 黄芪冬瓜汤 | 066 | 山药黄瓜汤 | 071 |

荸荠猪肺汤	072	雪蛤乌鸡汤	087
山药冬瓜汤	073	雪莲羊肉汤	088
内金菠菜汤	074	虫草水鸭汤	089
芡实雪蛤汤	075	萝卜牛肚汤	090
砂仁墨鱼汤	076	粟米冬瓜汤	091
荷叶牛蛙汤	077	黄豆鹿鞭汤	092
赤豆黑鱼汤	078	贝母水鱼汤	093
玉竹老鸭汤	079	薯叶冬瓜汤	094
玉米须兔汤	080	蒲公英肉汤	095
冬瓜瘦肉汤	081	沙参燕窝汤	096
三粉银耳羹	082	洋参黑鱼汤	097
双胰猪肝汤	083	乌梅猪肺汤	098
双冬猪胰汤	084	百合莲子汤	099
天冬牡蛎汤	085	扁豆水鸭汤	100
熟地蛤蚧汤	086		

主食类

川贝雪梨饭	101	枸杞南瓜饭	106
鸡蛋盖米饭	102	黄精鸡蛋面	107
薏仁南瓜饭	103	菟丝鸡蛋饼	108
枸杞桂圆饭	104	白豆蔻馒头	109
山药蛋花饭	105		

粥谱

- | | | | |
|-------|-----|-------|-----|
| 栗子猪腰粥 | 110 | 莲子薏仁粥 | 119 |
| 百合葛根粥 | 111 | 桑葚田螺粥 | 120 |
| 双耳高粱粥 | 112 | 五味山药粥 | 121 |
| 首乌芝麻粥 | 113 | 黄瓜薏仁粥 | 122 |
| 南瓜粳米粥 | 114 | 熟地大枣粥 | 123 |
| 羊奶糯米粥 | 115 | 羊肺大米粥 | 124 |
| 银耳羊腰粥 | 116 | 桑白糯米粥 | 125 |
| 山药猪肚粥 | 117 | 冰糖燕窝粥 | 126 |
| 山药枸杞粥 | 118 | 石榴西米粥 | 127 |

饮品类

- | | | | |
|-------|-----|-------|-----|
| 大海甘草茶 | 128 | 五味沙参茶 | 135 |
| 羊奶双冬饮 | 129 | 石斛熟地茶 | 136 |
| 洋参杞子茶 | 130 | 沙参麦冬饮 | 137 |
| 桑菊女贞饮 | 131 | 葛根牛奶饮 | 138 |
| 柿叶山楂饮 | 132 | 麦冬羊奶饮 | 139 |
| 熟地枸杞饮 | 133 | 甘草藕汁饮 | 140 |
| 银耳鸽蛋饮 | 134 | | |

☆丛书中所涉及药膳,均请在医生指导下使用。



川贝炖猪肺

配料

川贝母	10克	雪梨	250克
猪肺	120克	料酒	10克
精盐	3克	味精	2克
生姜	4克	葱	6克
香油	15克	胡椒粉	适量

做法

① 将猪肺反复冲洗干净，入沸水氽去血水，捞出沥干水分，切块；川贝母洗净，去杂质；雪梨去皮、核，洗净，切成薄片；姜、葱洗净，姜拍松，葱切段。

② 将猪肺、川贝母、雪梨、料酒、姜、葱同放炖锅内，加入清汤，置武火上烧沸，改用文火炖55分钟，调入精盐、味精、香油、胡椒粉即成。

功效

具有清肺热、止消渴之功效。适用于糖尿病、阴虚燥咳、咯痰带血等证。

食法

每日1次，佐餐或单独食用。

禁忌

脾胃虚寒及湿痰者不宜食用。



天冬蒸鲫鱼

配料	天门冬	10克	沙参	10克
	鲫鱼	350克	料酒	10克
	葱	10克	生姜	5克
	精盐	5克		

做法 ① 将鲫鱼去腮、鳞、内脏，加入精盐、料酒腌渍10分钟；沙参、天门冬洗净，润透，切片，加入清水，上笼蒸30分钟，取出待用；姜、葱洗净，葱切段，姜切丝。

② 将料酒、精盐抹在鱼身上，放入蒸盆内，加入天门冬片、沙参片，掺入清水，加入葱、姜，置蒸笼内，武火大气蒸20分钟即成。

功效 具有健脾和胃、利湿消肿之功效。适用于热伤肺阴或阴虚肺燥之糖尿病患者。

食法 每周1次，适量食用。

禁忌 脾虚便泻者、脾胃虚寒者及证属寒嗽、寒饮喘咳不宜食用。



沙参炖猪肉

配 料	南沙参	15 克	瘦猪肉	100 克
	胡萝卜	200 克	料 酒	10 克
	葱	5 克	生 姜	3 克
	精 盐	3 克		

做 法 ① 将猪肉切块，入沸水锅内氽去血水，用清水洗净；胡萝卜洗净，切块；南沙参洗净，润透，切片；姜、葱洗净，姜拍松，葱切段。

② 将猪肉、南沙参、胡萝卜、葱、姜、料酒同放炖锅内，掺入清水，置武火上烧沸，改用文火炖煮 2 小时，调入精盐、味精、胡椒粉即可。

功 效 具有养阴清肺、益胃生津之功效。适用于糖尿病患者。

食 法 每日 1 次，佐餐食用。

禁 忌 证属寒嗽、寒饮喘咳者及脾胃虚寒者不宜食用。



沙参炖兔肉

配 料			
北沙参	20 克	兔 肉	150 克
胡萝卜	100 克	料 酒	10 克
精 盐	5 克	葱	10 克
生 姜	5 克	味 精	2 克
胡椒粉	适量		

做 法 ① 将北沙参洗净，润透切片；兔肉洗净，切块，入沸水锅内氽去血水，用清水洗净；胡萝卜洗净，切块；姜、葱洗净，姜拍松，葱切段。

② 将北沙参、兔肉、胡萝卜、姜、葱、料酒同放炖锅内，掺入清水，武火烧沸，改用文火炖 40 分钟，调入精盐、味精、胡椒粉即可。

功 效 具有益胃生津、润肺补血之功效。适用于糖尿病患者。

食 法 每日 2 次，佐餐食用。

禁 忌 证属寒嗽、寒饮喘咳者及脾胃虚寒者不宜食用。



玉竹蒸龟肉

配 料

玉 竹	15 克	北沙参	15 克
龟 肉	50 克	料 酒	10 克
葱	10 克	生 姜	5 克
精 盐	5 克	味 精	2 克
胡 椒 粉	适 量	香 油	1 克
鸡 汤	适 量		

做法 ① 将龟肉洗净，切大块，入沸水锅内氽去血水；北沙参洗净，润透切片；玉竹洗净，切段；姜、葱洗净，姜拍松，葱切段。

② 将龟肉、玉竹、北沙参、姜、葱、料酒同放蒸盆内，加入鸡汤，置武火上蒸 60 分钟，调入精盐、味精、胡椒粉、香油即可。

功效 具有滋阴补血、益胃止渴之功效。适用于糖尿病患者。

食法 每周 1 次，佐餐食用。

禁忌 * 证属寒嗽、寒饮喘咳者及脾胃虚寒者不宜食用。

* 不宜与猪肉、苋菜、瓜类同食。



玉竹蒸甲鱼

配 料		玉 竹	30 克	甲 鱼	400 克
	料 酒	10 克	精 盐	5 克	
	葱	10 克	生 姜	5 克	
	味 精	5 克			

做法 ① 将玉竹洗净,切段;甲鱼宰杀后,去肠杂,洗净,入沸水锅内氽去血水,用清水洗净;姜、葱洗净,姜切片,葱切段。

② 将甲鱼放入蒸盆内,加入料酒、姜片、葱段、玉竹,放入蒸笼内,武火大气蒸 55 分钟,调入精盐、味精即可。

功效 具有滋阴润燥、生津止渴、补益气血之功效。适用于糖尿病患者。

食法 每周 1 次,佐餐食用。

禁忌 孕妇及脾胃阳虚者忌食。



天冬蒸白鸽

配料

天冬	20克	黄精	20克
白鸽肉	250克	料酒	10克
葱	10克	生姜	5克
精盐	5克	味精	3克

做法

① 将白鸽肉洗净，去毛及内脏，入沸水锅内汆去血水，用清水洗净；天冬、黄精洗净，润透，切片；葱、姜洗净，葱切段，姜切丝。

② 将白鸽肉、料酒、精盐放入蒸盆内，加入天冬、黄精、葱、姜、味精、清汤，置蒸笼内，用武火大气蒸60分钟即成。

功效

具有滋阴清热、滋补脾胃之功效。适用于糖尿病患者。

食法

每周1次，佐餐食用。

禁忌

脾虚便泄者不宜食用。



南瓜煮牛肉

配 料			
南 瓜	200 克	牛 肉	100 克
鲜山药	50 克	葱	10 克
生 姜	5 克	料 酒	10 克
精 盐	5 克	花生油	15 克
味 精	2 克		

做法 ① 将南瓜去皮、籽洗净，切块；牛肉洗净，切块，入沸水锅内氽去血水，用清水洗净；山药洗净，去皮，切片；姜拍松，葱切段。

② 炒锅内倒入花生油烧热，投入葱、姜爆香，放入牛肉炒变色，加入南瓜、山药、清汤，用武火烧沸，改用文火煮 60 分钟，调入精盐、味精即可。

功效 具有生津止渴、补益中气之功效。适用于糖尿病患者。

食法 每日 1 次，佐餐食用。

禁忌 湿热证不宜食用。