

内分泌病

总主编

顾奎琴 沈卫

食疗补养

SHI LIAO BU YANG

主编 何秀霞



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



食疗新概念丛书

总主编◎顾奎琴 沈 卫

内分泌病食疗补养

NEIFENMI BING SHILIAO BUYANG

主 编 何秀霞

副主编 何伟东



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

内分泌病食疗补养/何秀霞主编. —北京:人民军医出版社,
2003.10

(食疗新概念丛书)

ISBN 7-80157-931-3

I. 内… II. 何… III. 内分泌病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042924 号

主 编:何秀霞

出 版 人:齐学进

策划编辑:王 峰

加工编辑:于晓红

责任审读:李 晨

版式设计:赫英华

封面设计:吴朝洪

出 版 者:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842

电话:(010)66882586,66882585,51927258

传真:68222916,网址:www.pmmp.com.cn

印 刷 者:潮河印刷厂

装 订 者:腾达装订厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所发行

版 次:2003 年 10 月第 1 版,2003 年 10 月第 1 次印刷

开 本:787mm×1092mm 1/32

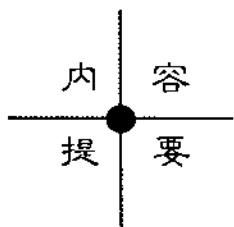
印 张:10.375

字 数:221 千字

印 数:0001~4000

定 价:20.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)



本书为内分泌系统疾病的科学食疗参考书。以通俗的语言概括了内分泌疾病的发生机制及与饮食的关系,介绍了患者在日常生活中应遵循的饮食原则,并精选了相应的中医食疗方。配方详细具体,方法简单易行。本书是内分泌系统疾病患者用于治疗及防止疾病发展的科学指南,亦可作为广大群众保健、养生用书,还可供营养师及饮食技术人员参考。

责任编辑 王 峰 于晓红

|| ◆ ||| ◆ ||| ◆ ||| ◆ | ◆ ||| ◆ ||| ◆ ||| ◆ ||| ◆

— 111 —



内分泌病食疗补养

(三)糖尿病病人的饮食计算方法	(44)
(四)糖尿病病人的食物选择	(46)
(五)糖尿病食谱举例	(50)
(六)糖尿病病人的饮食保健	(52)
(七)糖尿病不同热能的食谱举例	(60)
(八)糖尿病食物交换份法	(68)
十、糖尿病急慢性并发症的饮食治疗	(77)
(一)糖尿病急性并发症的饮食治疗	(77)
(二)糖尿病慢性并发症的饮食治疗	(80)
(三)糖尿病合并高脂血症的饮食治疗	(84)
(四)妊娠糖尿病的饮食治疗	(86)
(五)儿童糖尿病的饮食治疗	(88)
(六)肥胖型糖尿病的饮食治疗	(90)
(七)糖尿病低血糖反应的饮食治疗	(90)
(八)糖尿病病人手术前后的饮食治疗	(91)
十一、具有降糖作用的食物和中药	(92)
南瓜	(92)
西瓜皮	(92)
冬瓜皮	(92)
黄豆	(93)
薏苡	(93)
菠菜	(94)
枸杞头	(94)
菊芋	(94)
豆腐	(95)
草菇	(95)
黑木耳	(95)
芥菜	(96)
苦瓜	(92)
冬瓜	(92)
山药	(93)
芹菜	(93)
豆苗	(94)
豇豆	(94)
洋葱	(94)
鲜藕	(95)
蘑菇	(95)
金针菜	(95)
青菜	(96)
西红柿	(96)



小麦麸	(96)	玉米须	(96)
猪胰	(96)	雉肉	(96)
蚕蛹	(97)	海参	(97)
泥鳅	(97)	田螺	(97)
蛤蚧	(97)	瓠子	(97)
枸杞子	(98)	桑葚	(98)
草莓	(98)	槐花	(98)
蜂乳	(98)	米醋	(98)
牛奶	(99)	羊乳	(99)
马乳	(99)	茶叶	(99)
黄鳝	(99)	玄参	(100)
桑白皮	(100)	地骨皮	(100)
茯苓	(100)	冬虫夏草	(100)
韭菜子	(100)	苡麦面	(101)
番薯叶	(101)	黑芝麻	(102)
魔芋	(102)		

十二、糖尿病的中医食疗

姜汁黄鳝饭	(103)	南瓜饼	(103)
南瓜粉	(103)	天花散	(104)
苦瓜粉	(104)	猪胰药粉	(104)
陈谷子粥	(104)	萝卜粥	(104)
地骨皮粥	(104)	地黄花粥	(104)
枸杞粥	(105)	菠菜根粥	(105)
荷叶绿豆粥	(105)	枸杞炖兔肉	(105)
芡实煮老鸭	(105)	芹菜爆鳝丝	(106)
蛤蚧炖山药	(106)	韭菜煮青蛤	(106)
清蒸茶鲫鱼	(106)	玉米须龟	(107)
五味子炖蛋	(107)	枸杞炒苦瓜	(107)
猪胰薏米芪药汤	(107)	猪胰淡菜汤	(107)



内分泌病食疗补养

猪脊羹·····	(108)	鹌鹑枸杞杜仲汤·····	(108)
猪胰玉米须汤·····	(108)	山药白鸽汤·····	(108)
萝卜鲍鱼汤·····	(108)	蚌肉苦瓜汤·····	(109)
决明子海带汤·····	(109)	绿豆南瓜汤·····	(109)
荸荠豆浆·····	(109)	西瓜嫩皮煎·····	(109)
蘑菇冬瓜汤·····	(110)	冬瓜瓢汤·····	(110)
淡菜荠菜汤·····	(110)	番石榴苦瓜汤·····	(110)
绿豆萝卜汤·····	(110)	薏菜玉米须汤·····	(110)
龙眼枣仁芡实汤·····	(111)	甘草芍药薏米汤·····	(111)
田螺茶·····	(111)	蚕茧茶·····	(111)
消渴茶·····	(111)	山茶根茶·····	(111)
槐花枸杞茶·····	(111)	芹菜茶·····	(112)
瓜皮花粉饮·····	(112)	苦菊茶·····	(112)
冬瓜汁·····	(112)	葛根粉粥·····	(112)
生山药知母汁·····	(112)	枸杞炖兔肉·····	(113)

十三、糖尿病的运动治疗····· (113)

(一)糖尿病的运动治疗原则·····	(113)
(二)运动的生理效应·····	(115)
(三)运动的锻炼效应·····	(116)
(四)运动治疗的适应证及禁忌证·····	(117)

十四、糖尿病病人的生活起居对饮食疗法的

影响·····	(119)
---------	-------

十五、糖尿病的预防····· (120)

(一)糖尿病预防的意义·····	(120)
(二)糖尿病的三级预防·····	(121)

第二章 甲状腺功能亢进的饮食调养····· (129)

一、甲状腺功能亢进的病因····· (130)

二、甲状腺功能亢进的临床表现····· (130)



三、甲状腺功能亢进的营养代谢特点	(131)
四、甲状腺功能亢进的饮食治疗	(132)
(一) 饮食治疗的目的	(132)
(二) 饮食治疗的原则和要求	(132)
五、甲状腺功能亢进的食谱举例	(133)
六、甲状腺功能亢进的食物选择	(134)
七、甲状腺功能亢进的中医食疗	(137)
煮黄豆	(137)
清蒸甲鱼	(137)
鲫鱼豆腐汤	(137)
壁虎散	(137)
甲亢心悸汤	(137)
枣仁皮蛋粥	(138)
柏子仁粥	(138)
地黄乌鸡汤	(138)
第三章 甲状腺功能减退的饮食调养	(139)
一、甲状腺功能减退的病因	(140)
二、甲状腺功能减退的临床表现	(140)
三、甲状腺功能减退的饮食治疗	(141)
四、甲状腺功能减退的食谱举例	(142)
五、甲状腺功能减退的食物选择	(143)
六、甲状腺功能减退的中医食疗	(143)
紫菜虾皮汤	(143)
海带菜	(143)
韭菜炒羊肝	(144)
狗肉炖山药	(144)
鹿角胶粥	(144)
甲减血虚方	(144)
参桂羊肉汤	(144)
甲减经闭方	(145)
甲减危象方	(145)
第四章 低血糖的饮食调养	(146)
一、低血糖的概念	(147)
二、低血糖的病因	(148)
三、低血糖的临床表现	(149)
四、低血糖的饮食治疗原则及要求	(151)



五、低血糖的食谱举例	(152)
(一)低血糖一日食谱举例	(152)
(二)胃大部切除手术后并发倾倒综合征食谱举例	(152)
(三)功能性餐后低血糖食谱举例	(154)
六、低血糖的饮食治疗	(157)
七、低血糖的中医食疗	(161)
虾皮腐竹	(161)
太湖牛腩羹	(161)
太史鳝羹	(161)
第五章 痛风的饮食调养	(162)
一、痛风的病因病理	(163)
二、痛风的临床分型及表现	(164)
三、痛风的饮食治疗	(165)
(一)痛风的饮食治疗目的	(165)
(二)急性痛风的饮食治疗	(166)
(三)慢性痛风的饮食治疗	(167)
(四)食物中嘌呤含量	(168)
(五)痛风食谱举例	(169)
四、痛风的食物选择	(171)
五、痛风的中医食疗	(175)
炒土豆丝	(175)
蒸茄子	(175)
萝卜梗米粥	(175)
芹菜梗米粥	(175)
葡萄梗米粥	(175)
素炒大白菜	(175)
奶汁白菜	(176)
炒笋丝	(176)
栗粉糯米粥	(176)
白茅根饮	(176)
玉米须饮	(176)
第六章 肥胖的饮食调养	(177)
一、肥胖的病因	(178)
二、肥胖的诊断标准	(179)



三、肥胖的临床表现	(180)
四、肥胖综合征	(181)
五、肥胖的并发症	(182)
六、肥胖的饮食治疗	(184)
(一)肥胖的饮食治疗原则及要求	(185)
(二)肥胖的食物选择	(189)
(三)具有减肥作用的食物	(190)
七、减肥食谱举例	(197)
八、肥胖的饮食治疗	(198)
九、肥胖的中医食疗	(206)
(一)减肥菜肴类	(206)
黄瓜拌蜆丝	(206)
凉拌发菜	(207)
麻辣莴笋叶	(207)
白菜拌荷鲜	(208)
马蹄木耳	(208)
芹菜炒香菇	(209)
茄汁墨鱼	(209)
芦笋扒冬瓜	(209)
独蒜乌鱼	(210)
清蒸凤尾菇	(210)
赤豆炖鹌鹑	(211)
青荷蒸鸭	(211)
口蘑烧冬瓜	(212)
魔芋鸡	(212)
煎洋葱	(213)
南瓜肉丁	(213)
苡仁鸭肉	(214)
红焖萝卜海带	(214)
怪味海带	(215)
赤豆鲤鱼	(215)
荷叶莲藕炒豆芽	(215)
鲜拌莴苣	(216)
麻辣羊肉炒葱头	(216)
豆芽雪菜豆腐	(216)
枸杞翡翠豆腐	(217)
陈皮兔丁	(218)
红枣炖兔肉	(218)
羊肉炒葱头	(218)
茼蒿炒萝卜	(219)
多味豆浆奶酪	(219)
烤蛋白	(219)
美味双耳	(220)
凉拌平菇丝	(220)
腐竹鲜蘑	(220)



内分泌病食疗补养

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 芝麻菠菜····· | (221) | 生煨草头····· | (221) |
| 清蒸冬菇茄····· | (222) | 拌荠菜松····· | (222) |
| 糖醋萝卜····· | (222) | 香菜腐竹····· | (223) |
| 香椿拌豆腐····· | (223) | 糖醋藕····· | (224) |
| 凉拌胡萝卜丝····· | (224) | 核桃仁拌芹菜····· | (225) |
| 拌三片····· | (225) | 素炒三丝····· | (225) |
| 醋溜卷耳菜····· | (226) | 炒茼蒿····· | (226) |
| 嫩玉米红椒····· | (227) | 竹笋枸杞头····· | (227) |
| 香椿竹笋····· | (227) | 三丝炒葱白····· | (228) |
| 素炒洋葱丝····· | (228) | 扒三菇····· | (229) |
| 盐渍三皮····· | (229) | 凉醋拌黄瓜····· | (230) |
| 荷叶肉····· | (230) | 海带烧木耳····· | (230) |
| 凉拌菇笋丝····· | (231) | 凉拌海蜇····· | (231) |
| 鲜菇炒豆苗····· | (232) | 枸杞春笋····· | (232) |
| 橄榄鲜贝····· | (232) | 虾米白菜····· | (233) |
| 黄瓜拌肉丝····· | (233) | 海带菜····· | (234) |
| 炒黑白菜····· | (234) | 独蒜炖鸭····· | (234) |
| 花生仁拌芹菜····· | (235) | 芹菜炒香菇····· | (235) |
| 素炒大白菜····· | (236) | 清炒竹笋····· | (236) |
| 素炒豆芽菜····· | (236) | 鲜蘑炒豌豆····· | (237) |
| 葱花蚕豆····· | (237) | 素炒豇豆····· | (238) |
| 肉丁炒黄瓜丁····· | (238) | 肉丝香干炒芹菜····· | (238) |
| 肉片炒扁豆····· | (239) | 烩双菇····· | (239) |
| 鸡丝烩豌豆····· | (240) | 鸡片烩蚕豆····· | (240) |
| 红焖萝卜海带····· | (241) | 冬菇烧白菜····· | (241) |
| 小白菜炖豆腐····· | (242) | 油豆腐油菜····· | (242) |
| 素烧冬瓜····· | (243) | 笋尖焖豆腐····· | (243) |
| 冬菇烧面筋····· | (243) | 素焖扁豆····· | (244) |
| 冻豆腐熬腌菜····· | (244) | 竹笋烧鸡条····· | (245) |
| 杞鸡烧萝卜····· | (245) | 茯苓板栗鲤鱼····· | (245) |



葱苡仁鸭肉····· (246)	赤豆炖鹌鹑····· (246)
三鲜冬瓜····· (247)	豆尖豆腐····· (247)
豆苗虾仁····· (248)	芦笋扒冬瓜····· (248)
茼蒿炒萝卜····· (248)	山楂蜜汁黄瓜····· (249)
翠皮香蕉····· (249)	松子烩香菇····· (249)
菊花香菜煮茄子····· (250)	
(二)减肥汤羹类····· (250)	
竹荪银耳汤····· (250)	泽泻汤····· (251)
鸡仁冬瓜汤····· (251)	凤菇豆腐茼蒿菜汤····· (251)
参芪鸡丝冬瓜汤····· (252)	竹荪鲜莲丝瓜汤····· (252)
黑木耳萝卜汤····· (252)	竹荪三鲜汤····· (253)
海带薏仁蛋汤····· (253)	冬瓜草鱼汤····· (254)
莲子百合汤····· (254)	鲤鱼汤····· (254)
萝卜汤····· (255)	赤小豆鲤鱼汤····· (255)
冬瓜皮蚕豆汤····· (255)	冬瓜豆汤····· (256)
荷叶汤····· (256)	苡仁汤····· (256)
冬瓜汤····· (256)	芙蓉发菜汤····· (256)
芥菜豆腐羹····· (257)	青鸭羹····· (257)
(三)减肥主食类····· (258)	
素蒸饺····· (258)	苡仁面····· (258)
黄瓜拌肉丝····· (259)	扁豆冬瓜卷····· (259)
三色糯米饭····· (260)	黄瓜消肥饭····· (261)
茯苓饼····· (261)	荷叶蒸饼····· (261)
芝麻海带糕····· (262)	茯苓酥····· (262)
(四)减肥粥类····· (262)	
赤豆糯米减肥粥····· (262)	黄豆粳米减肥粥····· (263)
轻身粥····· (263)	茯苓赤豆粥····· (263)
冬瓜薏仁粥····· (264)	二仙粥····· (264)
松叶粥····· (264)	白茯苓粥····· (264)



内分泌病食疗补养

决明山楂粥·····	(265)	牵牛子粥·····	(265)
柴胡白茯苓粥·····	(265)	芡实薏米粥·····	(266)
茵陈荷叶粥·····	(266)	加味赤小豆粥·····	(266)
荷叶茯苓粥·····	(266)	冬瓜赤豆粥·····	(267)
防己黄芪粥·····	(267)	荷叶粥·····	(267)
山楂粥·····	(268)	冬瓜粥·····	(268)
什锦乌龙粥·····	(268)	赤小豆粥·····	(269)
绿豆粥·····	(269)	薏苡仁粥·····	(269)
青豆粥·····	(269)	黄豆减肥粥·····	(270)
乌龙粥·····	(270)	木耳粥·····	(270)
葡萄粥·····	(271)	葵花子粥·····	(271)
红饭豆粥·····	(271)	萝卜粥·····	(271)
冬瓜鸭粥·····	(272)	生蚝芹菜粥·····	(272)
菊花粥·····	(273)	石决明粥·····	(274)
薏苡仁山楂红豆粥·····	(274)	粟米羹·····	(274)
茯苓赤小豆粥·····	(275)	蚕豆赤豆粥·····	(275)
桑叶荷叶粥·····	(275)	冬瓜蚕豆壳粥·····	(276)
冬瓜鲤鱼头粥·····	(276)	五皮粥·····	(277)
启官粥·····	(277)	薏苡仁扁豆山楂粥·····	(277)
(五)减肥饮品类·····		(277)	
花生壳茶·····	(277)	健身降脂茶·····	(278)
荷薏山楂茶·····	(278)	什锦乌龙茶·····	(278)
三花减肥茶·····	(278)	茵陈减肥茶·····	(279)
陈皮车前绿茶·····	(279)	山楂荷叶茶·····	(279)
莲心茶·····	(279)	桑白皮茶·····	(279)
荷叶减肥茶·····	(280)	乌龙茶·····	(280)
健美减肥茶·····	(280)	山楂根茶·····	(281)
山楂银菊茶·····	(281)	葫芦减肥茶·····	(281)
四味减肥茶·····	(281)	海带梅干茶·····	(282)



荷叶茶·····	(282)	菊花茶·····	(282)
明子减肥茶·····	(282)	茅根茶·····	(282)
桂花茶·····	(283)	槐角还童茶·····	(283)
槐叶茶·····	(283)	玉米须茶·····	(283)
葛花橘皮茶·····	(283)	二陈竹叶茶·····	(284)
苦丁茶·····	(284)	罗汉果茶·····	(284)
银花茶·····	(284)	健身养颜茶·····	(284)
荷绿茶·····	(285)	荷仁茶·····	(285)
香蕉茶·····	(285)	橘皮茶·····	(285)
楂荷茶·····	(286)	菊花龙井茶·····	(286)
菊花三宝茶·····	(286)	降脂茶·····	(286)
海带茶·····	(286)	芹菜茶·····	(287)
菱仁茶·····	(287)	蚕豆壳茶·····	(287)
绞股蓝茶·····	(288)	决明茶·····	(288)
柿果保健茶·····	(288)	麦饭石保健茶·····	(288)
健脾强肾茶·····	(289)	银杏茶·····	(289)
车前减肥茶·····	(289)	蚕豆壳红茶·····	(289)
蚕豆大蒜茶·····	(289)	三鲜茶·····	(290)
去脂茶·····	(290)	减肥茶·····	(290)
三宝茶·····	(290)	山楂荷叶茶·····	(290)
消脂减肥茶·····	(291)	甘枣茶·····	(291)
纤维茶·····	(291)	醋酒·····	(291)
消瘦酒·····	(292)	金银花酒·····	(292)
大蒜酒·····	(292)	减肥饮料·····	(293)
健脾饮·····	(293)	海带话梅饮·····	(293)
明目减肥汁·····	(294)	芹菜汁·····	(294)
柠檬海带汁·····	(294)	海带果菜汁·····	(294)
健身蔬果汁·····	(295)	减肥饮·····	(295)
苦瓜饮·····	(295)	醒酒饮·····	(296)
消肥保健液·····	(296)	神女减肥饮·····	(296)



内分泌病食疗补养

茯苓饮·····	(296)	萝卜饮·····	(297)
减肥保健饮·····	(297)	山楂菊花饮·····	(297)
罗布山楂饮·····	(297)	番茄丝瓜汁·····	(298)
野生蕨根减肥饮·····	(298)	六月雪保健饮·····	(298)
山楂荷菊饮·····	(298)	果蔬汁·····	(298)
减肥降脂醋饮·····	(299)	玉米须汤·····	(299)
罗布麻饮·····	(299)	健脾饮·····	(299)
双花饮·····	(300)	山楂核桃饮·····	(300)
山楂糖水·····	(301)		
十、运动减肥·····	(301)		
(一)运动减肥的原理·····	(302)		
(二)运动减肥时运动量的掌握·····	(304)		
(三)运动方式的选择·····	(306)		
十一、肥胖的预防·····	(314)		



第一章

糖尿病的饮食调养

