



简验便廉的美食保健便方系列

丛书主编 谢英彪 冯 翊 章茂森

低糖和 防治糖尿病 美食便方

主编 周 莉 谢英彪

天然美食保健便方

中医药保健单验方

美食保健菜肴汤羹

美食保健药粥糕点

美食保健果蔬茶饮



人民卫生出版社

中国糖尿病防治指南(2020年版)

中华医学会糖尿病学分会 中华医学会内分泌学分会 共同编写

低糖和 防治糖尿病

改良版

主编 廖卫 廖卫 廖卫

中华医学会糖尿病学分会

中华医学会内分泌学分会

中国糖尿病防治指南编写组

中国糖尿病防治指南编写组

中国糖尿病防治指南编写组

人民卫生出版社



简·验·便·廉 的美食保健便方系列

丛书主编 谢英彪 冯 翊 章茂森

低糖和 防治糖尿病 美食便方



主 编 周 莉 谢英彪

副主编 章茂森 王全权 吴妍妍

编 者 陈海林 杨 杰 张俊美 董建栋 吴 慧 杨 晶

王 潇 施耀方

 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

低糖和防治糖尿病美食便方 / 周莉, 谢英彪主编.
—北京: 人民卫生出版社, 2013.4
(简验便廉的美食保健便方系列)
ISBN 978-7-117-16242-5

I. ①低… II. ①周…②谢… III. ①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 (2012) 第 292691 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

低糖和防治糖尿病美食便方


丛书主编: 谢英彪 冯 翊 章茂森
主 编: 周 莉 谢英彪
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号
邮 编: 100021
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-67605754 010-65264830
010-59787586 010-59787592
印 刷: 北京汇林印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 1/16 印张: 12 插页: 1
字 数: 209千字
版 次: 2013年4月第1版 2013年4月第1版第1次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-16242-5/R·16243
定 价: 19.90元
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

糖尿病(简称DM),是由遗传因素和环境因素长期共同作用而引起的慢性、全身性、内分泌代谢性疾病,而以血糖升高,出现尿糖为其共同主要标志。临床表现常见口渴、多尿、多饮、多食、疲乏、消瘦等症状。糖尿病控制不好会导致心、脑、肾、眼、神经等重要器官和组织的并发症,且无法治愈。

全球糖尿病患者人数已经达到3.14亿,2025年将达到4.18亿,我国糖尿病患病人数居世界第二位,有数据显示,我国现有9240万成年人患有糖尿病,其中男性5020万人,女性4220万人,这意味着中国20岁以上成年人糖尿病的患病率达9.7%。糖尿病的患病率、致残率、病死率及其对健康的总体危害程度已跃居非传染性疾病的第三位。

对于糖尿病的防治,无论是从西医还是中医的角度讲,糖尿病患者的饮食调养都至关重要,它是一切其他疗法的基础。饮食调养治疗的目的是通过科学合理的饮食减轻胰岛 β 细胞的负担,促使尿糖减少或消失,降低血糖,以纠正代谢紊乱,防止并发症,同时供给患者足够营养。

为了帮助广大糖尿病患者进一步了解糖尿病的治疗和调养方法,我们编写了这本防治糖尿病的美食便方。与其他防治糖尿病的科普书籍不同的是,本书侧重于介绍糖尿病的日常饮食调养,汲取我国中医学的丰富源泉,收集了大量我国



传统的防治糖尿病的独特方法，包括美食单方，中药验方，美食菜、汤、羹、粥等。这些方法，经过长期临床实践，被证实是简单而有效的，而且容易为人们所接受。中医对于糖尿病有其独特的治疗理论和效果，毒副作用少，很值得提倡。希望本书能帮助糖尿病患者重新树立起治疗信心，通过自我饮食调理，战胜糖尿病。

本书内容丰富翔实，通俗易懂，文字简练，版面活泼，集知识性、科学性、可读性与趣味性于一体，可满足不同文化层次、不同职业读者的需求。适合广大群众，特别是糖尿病及其家属阅读，也可供临床医务人员参考。

由于编者知识水平有限，本书难免有缺点和不足之处，希望各位同道和读者不吝赐教，多提宝贵意见。

愿《低糖和防治糖尿病美食便方》一书成为您和家人防治糖尿病的良好良师益友。

本书的编写过程得到了江苏恒泽堂保健食品连锁股份有限公司总裁冯翎的大力支持，在此表示感谢。

编者

2013年2月

目 录

第一部分

不可不知的糖尿病防治知识

1

- | | | | |
|-------------------|---|--|----|
| 一、糖尿病患者知多少····· | 2 | 2. 合理安排各种营养成分····· | 9 |
| 二、糖尿病的危害····· | 2 | 3. 进餐要有规律，不要暴饮暴食····· | 9 |
| 三、糖尿病的诊断····· | 3 | 4. 优先选择健康食物····· | 9 |
| 1. 糖尿病的定义分类····· | 3 | 5. 进食高纤维，富含硒、钙、维生素B ₆ 及维生素C的食物····· | 9 |
| 2. 糖尿病的症状····· | 4 | 六、糖尿病的中医学分型····· | 10 |
| 3. 糖尿病的检测指标····· | 5 | | |
| 4. 糖尿病的判断标准····· | 6 | | |
| 四、易患糖尿病的人····· | 7 | | |
| 五、糖尿病患者的饮食原则····· | 8 | | |
| 1. 饮食总量控制····· | 8 | | |

第二部分

生活中简便易行的糖尿病防治方法

13

- | | | | |
|------------------|----|----------------------|----|
| 一、糖尿病的防治原则····· | 14 | 要限制总热量，不是限制食量····· | 15 |
| 1. 糖尿病的预防原则····· | 14 | 2. 饮食宜清淡，注意烹调方法····· | 15 |
| 2. 糖尿病的治疗原则····· | 14 | 3. 应少量多餐····· | 15 |
| 二、糖尿病患者保健要点····· | 15 | | |
| 1. 建立良好的饮食习惯， | | | |

- | | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 4. 多选择高纤维饮食 | 16 | 具体对待 | 16 |
| 5. 不同糖尿病患者食疗应 | | 6. 保持稳定愉快情绪 | 16 |

第三部分

糖尿病饮食及调养技巧与误区

17

- | | | | |
|-----------------------------|----|-------------------------------|----|
| 一、饮食调养原则..... | 18 | 4. 植物油多吃无妨 | 20 |
| 1. 合理控制总热量 | 18 | 5. 戒荤菜 | 20 |
| 2. 碳水化合物不宜控制
过严 | 18 | 6. 忌糖不忌盐 | 21 |
| 3. 减少脂肪摄入 | 18 | 7. 不吃饭就可以不吃药 | 21 |
| 4. 蛋白质的供应要充足 | 19 | 8. 少饮水 | 21 |
| 5. 补充维生素 | 19 | 9. 血糖控制满意就不必控制
饮食了 | 21 |
| 6. 无机盐和微量元素的
摄取 | 19 | 10. 消瘦糖尿病患者可以
尽量多吃 | 21 |
| 7. 食物中要富含粗纤维 | 19 | 11. 注射胰岛素的患者可以
不控制饮食 | 21 |
| 8. 合理安排餐次，科学
配膳 | 19 | 12. 无糖食品可随便吃 | 21 |
| 二、饮食及调养误区..... | 20 | 13. 蜂蜜可以随便吃 | 22 |
| 1. 只控制主食量，没有控制
总热量 | 20 | 14. 水果含糖量高不能吃 | 22 |
| 2. 只吃稀饭，不吃干饭 | 20 | 15. 饮食控制等于饥饿
疗法 | 22 |
| 3. 进餐越快越好 | 20 | | |

第四部分

防治糖尿病的简验便廉美食验方

23

- | | | | |
|--------------|----|--------------|----|
| 1. 毛豆浆 | 24 | 2. 山药糊 | 24 |
|--------------|----|--------------|----|

3. 南瓜汤	24
4. 萝卜粥	24
5. 玉米须茶	24
6. 蚌肉苦瓜汤	24
7. 猪胰粉	24
8. 双耳汤	25
9. 消渴速溶饮	25
10. 萝卜豆奶	25
11. 萝卜汁	25
12. 番茄芹菜汁	25
13. 枸杞花茶	25
14. 复合洋葱汁	26
15. 西瓜皮饮	26
16. 淡菜荠菜汤	26
17. 冬瓜鸭粥	26
18. 罗汉果茶	26
19. 菊花饮	26
20. 豆腐浆粥	27

21. 木耳粥	27
22. 魔芋粥	27
23. 猪胰汤	27
24. 麦门冬茶	27
25. 芹菜汁	27
26. 青嫩南瓜粉	27
27. 胆汁粉	28
28. 番薯叶冬瓜汤	28
29. 番石榴汁	28
30. 苦瓜粉	28
31. 柿叶饮	28
32. 天花粉冬瓜汁	28
33. 番茄黄瓜汁	29
34. 芦笋浆	29
35. 乌梅茶	29
36. 豌豆苗饮	29
37. 胡萝卜山楂汁	29

第五部分

糖尿病最佳调养食物

1. 猪胰	32
2. 番薯叶	32
3. 山药	33
4. 青嫩南瓜	33
5. 洋葱	34
6. 银耳	35
7. 豆腐渣	36
8. 苦瓜	36

9. 黄瓜	37
10. 西瓜皮	38
11. 莴苣	38
12. 胡萝卜	39
13. 魔芋	40
14. 大蒜	41
15. 大豆	42
16. 海带	42

17. 黑木耳	43
18. 菠菜	44
19. 泥鳅	45
20. 芦笋	45
21. 豌豆	46
22. 茶叶	47

23. 荞麦	48
24. 空心菜	48
25. 猕猴桃	49
26. 燕麦	50
27. 蜂王浆	51
28. 黄鳝	52

第六部分

防治糖尿病常用中药

53

1. 西洋参	54
2. 黄芪	54
3. 玄参	54
4. 枇杷叶	54
5. 地骨皮	55
6. 黄连	55
7. 番石榴	55
8. 葛根	55
9. 枸杞子	56
10. 黄精	56
11. 肉桂	56
12. 罗汉果	57
13. 薏苡仁	57
14. 山药	57
15. 茯苓	57

16. 桑叶	58
17. 玉米须	58
18. 五味子	58
19. 玉竹	58
20. 鬼箭羽	58
21. 铁皮石斛	59
22. 麦冬	59
23. 知母	59
24. 山茱萸	60
25. 大黄	60
26. 火绒草	60
27. 人参	60
28. 甘草	61
29. 女贞子	61
30. 三七	61

第七部分

糖尿病患者的茶饮

63

1. 苦瓜绿茶64
2. 二皮茶64
3. 三冬消渴茶64
4. 葛根芹菜茶65
5. 山药茶65
6. 马齿苋茶66
7. 石斛苦瓜茶66
8. 芦笋茶67
9. 山药天花粉茶67
10. 冬瓜皮玉米须饮68
11. 山药枸杞子饮68
12. 芦笋冬瓜饮69
13. 麦麸玉竹茶69
14. 二仁粟米茶70
15. 洋参赤小豆茶70
16. 蚕豆大蒜茶70
17. 粟米苡麦茶71
18. 绿豆银花茶72
19. 番薯叶苦瓜饮72
20. 翠衣乌龙茶73
21. 乌梅茶73
22. 罗汉果茶73
23. 麦冬茶74
24. 枸杞子玉米须茶74
25. 柚子乌龙茶75
26. 生津饮75
27. 四汁饮76
28. 西瓜翠衣煎76
29. 紫菜枸杞茶77
30. 海带绿豆饮77
31. 扁豆葛根饮78
32. 马奶麦门冬饮78
33. 地黄洋葱牛奶饮78
34. 葛根牛奶饮79
35. 五味子消渴茶79
36. 绞股蓝茶80

第八部分

糖尿病患者的果菜汁

81

1. 芦笋番茄汁82
2. 萝卜石斛汁82
3. 芹菜番茄汁82
4. 复合洋葱汁83
5. 蕹菜二冬汁83
6. 枸杞叶洋葱汁84
7. 复方胡萝卜汁84
8. 玉竹番茄汁85

9. 番茄黄瓜汁85
10. 大蒜汁86

11. 竹笋槐花汁86

第九部分

糖尿病患者的粥方

87

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. 山药麦麸粥88 | 25. 西洋参粟米粥98 |
| 2. 日本南瓜苽麦粥88 | 26. 麦麸天花粉粥99 |
| 3. 苦瓜玉竹粥89 | 27. 玉米须山药粟米粥99 |
| 4. 丝瓜百合粥89 | 28. 冬瓜皮粟米粥 100 |
| 5. 百合葛根粥90 | 29. 赤小豆粟米粥 100 |
| 6. 大蒜粟米粥90 | 30. 魔芋豆浆粥 100 |
| 7. 芹菜牛肉末粥91 | 31. 苡仁冬瓜粥 101 |
| 8. 山药猪肚粥91 | 32. 玉米须扁豆粥 102 |
| 9. 苦瓜芦笋粳米粥91 | 33. 黑芝麻粟米粥 102 |
| 10. 山药玉米粥92 | 34. 南瓜苽麦粥 103 |
| 11. 山药苡仁粥92 | 35. 黑豆苡仁粥 103 |
| 12. 山药枸杞子粥93 | 36. 玉米须芦笋粥 104 |
| 13. 洋葱天花粉粥93 | 37. 燕麦牛奶粥 104 |
| 14. 丝瓜粟米粥94 | 38. 绿豆燕麦粥 104 |
| 15. 冬瓜赤豆粥94 | 39. 苦瓜赤豆燕麦粥 105 |
| 16. 南瓜海参粥95 | 40. 玉米豆粉粥 105 |
| 17. 魔芋粥95 | 41. 罗汉果粥 106 |
| 18. 竹笋粟米粥95 | 42. 柚皮苡仁粥 106 |
| 19. 马齿苋荠菜粥96 | 43. 枸杞粟米粥 107 |
| 20. 马齿苋菜粥96 | 44. 金樱子核桃粥 107 |
| 21. 腰果粥97 | 45. 海带苽麦粥 108 |
| 22. 苜蓿粥97 | 46. 海参黄芪粟米粥 108 |
| 23. 萝卜粥98 | 47. 西洋参核桃粥 109 |
| 24. 韭菜粥98 | 48. 陈皮海带粥 109 |

49. 海藻双仁粥 110
 50. 鲤鱼萝卜粥 110

51. 大麦薏米鳝鱼粥 111

第十部分

糖尿病患者的菜肴

113

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1. 芫荽凉拌胡萝卜丝 114 | 24. 生菜胡萝卜卷 124 |
| 2. 凉拌鱼腥草 114 | 25. 山药炖萝卜 125 |
| 3. 旱芹拌苦瓜 114 | 26. 百合炖鱼翅 125 |
| 4. 旱芹拌面筋 115 | 27. 山药麦冬煲丝瓜 126 |
| 5. 魔芋拌黄瓜 115 | 28. 黄瓜卷 126 |
| 6. 粉皮拌黄瓜 116 | 29. 蒜酱冬瓜块 127 |
| 7. 凉拌枸杞叶
胡萝卜丝 116 | 30. 马齿苋煎鱼 127 |
| 8. 蒜茸蕹菜 117 | 31. 酸梅藕片 128 |
| 9. 凉拌鲜芦笋 117 | 32. 杜仲核桃炖猪腰 128 |
| 10. 凉拌丝瓜 118 | 33. 山楂葛根炖牛肉 129 |
| 11. 三丝芹菜 118 | 34. 枸杞炖兔肉 130 |
| 12. 凉拌马齿苋 118 | 35. 桑葚里脊 130 |
| 13. 凉拌苜蓿 119 | 36. 枸杞黄瓜松子仁 131 |
| 14. 玉竹炒藕片 119 | 37. 生拌紫菜 132 |
| 15. 百合旱芹炒乳鸽 120 | 38. 蒜泥海蜇拌萝卜丝 132 |
| 16. 二冬小炒 120 | 39. 韭菜炒田螺 133 |
| 17. 山药炒猪腰 121 | 40. 洋葱炒鳝丝 133 |
| 18. 素炒洋葱丝 121 | 41. 昆布海藻黄豆 133 |
| 19. 苦瓜炒肉丝 122 | 42. 鲜蘑黄精海参 134 |
| 20. 芹菜炒鳝丝 122 | 43. 玉竹沙参蒸龟肉 134 |
| 21. 马齿苋炒黄豆芽 123 | 44. 沙参麦冬蒸鲫鱼 135 |
| 22. 蒜茸苋菜 123 | 45. 莲子蒸鲍鱼 135 |
| 23. 怀山杞子煲苦瓜 124 | 46. 川贝甲鱼 136 |
| | 47. 枸杞豆腐炖鱼头 136 |

48. 南沙参炖猪瘦肉 137

49. 黄精煲乌鸡 137

第十一部分

糖尿病患者的汤羹

139

1. 山药南瓜汤 140
2. 百合猪肚汤 140
3. 山药排骨汤 141
4. 山药丝瓜芦笋汤 141
5. 大蒜黑木耳鲫鱼汤 142
6. 麻鸭虫草汤 142
7. 苦瓜猪肉汤 143
8. 山药兔肉汤 143
9. 山药玉竹鸽肉汤 144
10. 百合莲子燕窝 144
11. 苡仁绿豆粟米羹 145
12. 番薯叶苡仁粟米羹 145
13. 麦麸薏苡仁莲子羹 146
14. 胡萝卜缨豆羹 146
15. 玉米咸羹 147
16. 参须煨黑豆 147
17. 玉米须龟汤 147
18. 番薯叶枸杞叶冬瓜汤 148
19. 玉米须猪胰汤 148

20. 薏苡仁海带汤 149
21. 玉米豆腐汤 149
22. 嫩玉米豆苗汤 150
23. 玉米须山药汤 150
24. 枸杞猪腰汤 150
25. 地黄核桃鸡肉汤 151
26. 桑葚猪胰汤 151
27. 鲜莲银耳汤 152
28. 枸杞杜仲鹌鹑汤 152
29. 西洋参银鱼羹 153
30. 枸杞鳝鱼羹 153
31. 海参笋菇羹 154
32. 芪杜薏米乌鱼汤 154
33. 紫菜豆芽汤 155
34. 西洋参鲫鱼汤 155
35. 槐米猪骨汤 156
36. 金银花瘦肉汤 156
37. 补阴养胃汤 156

第十二部分

糖尿病患者的主食

159

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 南瓜饭 | 160 | 11. 什锦杂粮饭 | 165 |
| 2. 山药汤圆 | 160 | 12. 粟米赤豆糕 | 165 |
| 3. 韭菜面饼 | 160 | 13. 芝麻山药降糖糕 | 166 |
| 4. 萝卜糕 | 161 | 14. 南瓜玉米饼 | 166 |
| 5. 洋葱牛肉蒸饺 | 162 | 15. 莜麦苡仁饼 | 167 |
| 6. 魔芋赤豆糕 | 162 | 16. 麦麸魔芋鸡蛋饼 | 167 |
| 7. 马齿苋包子 | 163 | 17. 黄精莜麦面 | 168 |
| 8. 大麦菜饭 | 163 | 18. 玉米面窝头 | 168 |
| 9. 二米饭 | 164 | 19. 海参猪肉饼 | 169 |
| 10. 黑芝麻麸肉汤圆 | 164 | | |

第十三部分

防治糖尿病中药方

171

- | | | | |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 1. 玉泉汤 | 172 | 6. 六味地黄丸 | 173 |
| 2. 二冬汤 | 172 | 7. 金匱肾气丸 | 173 |
| 3. 玉女煎 | 172 | 8. 疏肝滋阴煎 | 174 |
| 4. 白虎加人参汤 | 172 | 9. 滋肾降糖汤 | 174 |
| 5. 益胃汤 | 173 | 10. 降糖汤 | 174 |

低糖和防治糖尿病

美食便方

糖尿病人以预防为主，凡糖尿病患者应定期监测血糖，及时发现血糖波动，及时调整治疗方案。

糖尿病患者应保持良好的生活习惯，包括规律作息、均衡饮食、适量运动等，以延缓病情进展。

糖尿病患者应定期进行眼科检查，及时发现并治疗糖尿病视网膜病变等并发症。

糖尿病患者应定期进行足部检查，及时发现并治疗糖尿病足等并发症。

糖尿病患者应定期进行肾功能检查，及时发现并治疗糖尿病肾病等并发症。

糖尿病患者应定期进行心血管检查，及时发现并治疗糖尿病心脏病等并发症。

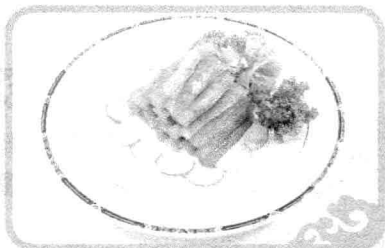
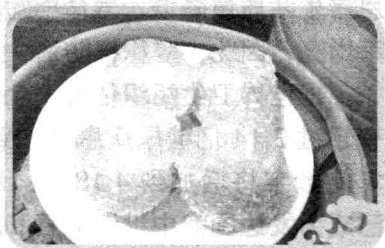
糖尿病患者应定期进行心理评估，及时发现并治疗糖尿病心理问题。

第一部分

不可不知的糖尿病防治知识

糖尿病患者应定期进行血糖监测，及时发现并调整治疗方案。糖尿病患者应保持良好的生活习惯，包括规律作息、均衡饮食、适量运动等，以延缓病情进展。

糖尿病患者应定期进行眼科检查，及时发现并治疗糖尿病视网膜病变等并发症。糖尿病患者应定期进行足部检查，及时发现并治疗糖尿病足等并发症。



糖尿病患者应定期进行肾功能检查，及时发现并治疗糖尿病肾病等并发症。糖尿病患者应定期进行心血管检查，及时发现并治疗糖尿病心脏病等并发症。

糖尿病患者应定期进行心理评估，及时发现并治疗糖尿病心理问题。糖尿病患者应定期进行血糖监测，及时发现并调整治疗方案。