

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

糖
尿
病
药
膳

青海人民出版社

**谨以此书献给
热爱生活及追求
健康的人们！**

中华养生实用药膳

编委成员名单

主 编：彭铭泉

执行主编：彭年东

编 委：彭 红 彭 斌

 彭 莉 郑小姝

 侯 坤 陈亚丁

 侯雨灵 王素明

审定意见

由青海人民出版社出版的《中华养生实用药膳》，经彭氏药膳研究所审定，书中配方、制作、功效及食法均符合药膳研究会的有关标准，具有科学性、实用性、普及性，是一套帮助人们饮食自诊自疗的实用读物。

成都市锦江区彭氏药膳研究所

2004年4月12日

前 言

在漫长的社会进程中，我们的祖先逐渐认识到运用天然食物、药物来疗伤健体、防治疾病的道理。如奴隶社会出现了羹和汤液，后来又制造出了药用酒；周代已经有了最早的专职营养师——食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著——《黄帝内经》，其中载有相当数量的食疗方剂，奠定了食疗药膳的理论基础；汉代的《神农本草经》是我国第一部药物专著，《养老奉亲书》则详细记述了老人饮食保健与治疗，是现存最早的老年康复学专著；唐代是我国食疗学发展的重要阶段，孙思邈的《备急千金要方》中专辟有“食治”篇，是现存最早的中医食疗专论，第一次全面而系统地阐述了食疗、食药相结合的理论；到了元代，忽思慧所著的《饮膳正要》是一部较全面、完整的营养学专著，对后世的食疗保健理论及制作技术都产生了深远的指导作用；到了明清时期，饮食保健著作大量涌现，论述也较前人丰富、全面，李时珍的《本草纲目》记载了200多种药用食物，详细记载了其性味、功效，是中药专著中的里程碑。

传统医学认为“药食同源”，药即是食，食相当于药，认为两者同源、同根、同用、同效，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等。在中医基础理论指导下，气味合而食之。其补益作用有明目、乌发、益智、安

神、美容、润肤、壮阳、益寿等20余项；治疗作用分别有解表、清热、化痰、行气、活血、化瘀、消食等20余项。

近几年来，虽然人们的生活水平在不断提高，但其保健意识滞后、社会竞争加剧等因素，大量人群进入亚健康状态，罹患诸如“富贵病”、“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

为此，由中国著名药膳专家彭铭泉教授主编，中国彭氏药膳研究所运用古今药膳食疗方法组织编写了《中华养生实用药膳》丛书。该丛书首批推出20册：《药膳炮制秘方》、《常见病药膳》、《便秘病药膳》、《养心安神药膳》、《更年期综合征药膳》、《高血压药膳》、《滋阴养颜药膳》、《肾脏病药膳》、《补肾壮阳药膳》、《心脏病药膳》、《妇女病药膳》、《肝脏病药膳》、《婴幼儿药膳》、《胃肠病药膳》、《高脂血症药膳》、《美容瘦身药膳》、《中老年人养生药膳》、《肥胖症药膳》、《糖尿病药膳》、《风湿病药膳》。

书中配方、功效、制作、食法及宜忌均由中国彭氏药膳研究所审定并符合药膳食疗的有关标准，具有科学性、实用性、普及性。其操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂。既可作为百姓生活中食疗保健的参考书，又可作为烹调爱好者及患者、医务工作者的工具书。

这里要特别指出的是，凡属国家重点保护的动、植物不得随意取食。同时由于各人体质不同，病情各异，请在医师指导下选用，如有不适，应立即停止食用。



概 述

糖尿病是一组病因和发病机制尚未完全阐明的内分泌代谢疾病，以高血糖为其共同主要标志。因胰岛素分泌绝对或相对不足以及靶细胞对胰岛素敏感性降低，引起糖、蛋白质、脂肪和继发的水、电解质代谢紊乱，临床上出现口渴、多尿、多饮、多食、疲乏、消瘦等表现。然而，相当一部分甚至多数病人并无上述症状，仅于全面体查或出现合并症时才被发现。糖尿病严重时可发生酮症酸中毒或其他类型急性代谢紊乱。常见的合并症有急性感染、肺结核、动脉粥样硬化、肾和视网膜微血管病变及神经病变等。糖尿病分原发性和继发性两大类，前者占绝大多数，有遗传倾向。其中按是否依赖胰岛素为主等指标又分两型，必须依赖外源胰岛素维持生命者称胰岛素依赖型（简称 IDDM 或 I 型），患者大多为幼年或幼年起病者，也可见于成年或成年起病者，大多属重型及脆性型，如停给胰岛素时即发生酮症酸中毒而威胁生命；无须依赖外源胰岛素治疗者称非胰岛素依赖型（简称 NIDDM 或 II 型），患者为成年人（中年人）或成年起病者，但也见于青年人中，患者大多肥胖。继发性者又称症状性糖尿病，系继发于拮抗胰岛素的内分泌病或胰切除后，较少见。

糖尿病属于中医学的“消渴”病范畴，其发病是由于



素体阴虚，复因饮食不节、情志失调、劳欲过度而致，基本病理为燥热偏盛、阴津亏耗，以阴虚为本、燥热为标，病位在肺、胃、肾。糖尿病人的饮食治疗尤为重要，它是一切其他疗法的基础。轻型病人单用饮食治疗，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。饮食治疗的目的主要是通过饮食控制，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。饮食治疗的原则有以下几点。

热量：糖尿病人的体重应维持正常或稍低，热量应根据患者具体情况而定。肥胖病人先要降低体重，热量每日每千克体重应限制在 105 千焦以下。严重消瘦病人可在 126 千焦以上。一般休息者 105 ~ 126 千焦，轻体力劳动者 126 ~ 147 千焦，中等体力劳动者 147 ~ 167 千焦，重体力劳动者 167 千焦以上。

糖类：控制糖类的摄入，是糖尿病人饮食治疗的关键，除了禁食糖类、甜食外，水果及含糖多的蔬菜如土豆、胡萝卜、甘薯等也应严格限制。

蛋白质：糖尿病人因代谢紊乱，蛋白质分解过速、丢失过多，容易出现负氮平衡。所以膳食中应补充适量奶、蛋、鱼、瘦肉和豆制品等含蛋白质丰富的食物。一般病人每日每千克体重需蛋白质 1 ~ 1.5 克。儿童、孕妇、乳母、消瘦的重型者和营养不良的病人，应酌情增加。

脂肪：应根据病人的具体情况而定，一般病人每日总量为 50 ~ 60 克。消瘦病人可适当提高脂肪量，肥胖病人应严格限制脂肪摄入量，每日不宜超过 40 克。为防止动脉硬化，最好选用各种植物油，并要限制高胆固醇食品，如脑



髓、鱼子、蛋黄、肥肉及动物内脏等。

维生素：特别要注意补充维生素 B1。因主食减少后维生素 B1 摄入不足，容易引起各种神经系统疾患。常见的有手足麻木和多发性神经炎等。粗粮、豆类、瘦肉等含维生素 B1 较多，可多选择食用。

糖尿病人的主食应严格限制。一般认为，休息者每日主食 200 ~ 250 克，轻体力劳动者 250 ~ 300 克，中等体力劳动者 300 ~ 400 克，重体力劳动者 400 克以上。糖尿病人的常用食物如下几类。

瘦肉类：猪、牛、羊、鸡的瘦肉部分，鱼、虾、甲鱼、海参、兔肉等。

豆制品：黄豆、豆腐、豆腐干、豆腐丝、豆腐片、油豆腐等。

蔬菜类：油菜、白菜、菠菜、莴苣、芹菜、韭黄、蒜苗、南瓜、西葫芦、冬瓜、黄瓜等含糖较少，可代替主食食用。

烹调油：豆油、花生油、芝麻油、玉米油、葵花子油等。

粮食类：大米、白面、小米、玉米等，以玉米最佳。

本书针对糖尿病的不同症状，集中编写了 216 道药膳，供糖尿病患者选择食用。这里应特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。同时，应在有经验的医生指导下服用药膳。由于各人体质不同，情况各异，在服用时，如有不适，应立即停止食用。



目 录

- | | |
|------------|------------|
| 六味烧海参 / 1 | 虫草水鸭汤 / 1 |
| 玉竹炖白鸽 / 2 | 萝卜牛肚汤 / 3 |
| 栗子猪腰粥 / 3 | 苦瓜焖瘦肉 / 4 |
| 芹菜蚬肉煲 / 5 | 马蹄薤菜汤 / 5 |
| 丹参牛尾汤 / 6 | 粟米冬瓜汤 / 6 |
| 冬菇炖豆腐 / 7 | 海藻生蚝汤 / 8 |
| 巴戟炖鹿肉 / 8 | 黄豆鹿鞭汤 / 9 |
| 贝母水鱼汤 / 10 | 山药炖乳鸽 / 10 |
| 虫草汽锅鸡 / 11 | 洋参鸡肉汤 / 12 |
| 白果炖章鱼 / 12 | 薯叶冬瓜汤 / 13 |
| 沙参炖燕窝 / 14 | 五味沙参茶 / 14 |
| 葛根炖猪尾 / 15 | 天冬煲兔肉 / 15 |
| 石斛炖猪肺 / 16 | 苡仁冬瓜脯 / 17 |
| 五味煲子鸡 / 17 | 天冬炖老鸭 / 18 |
| 沙参蒸鲍鱼 / 19 | 川贝炖雪梨 / 19 |
| 百合葛根粥 / 20 | 玉竹炒藕片 / 20 |
| 玉竹煲兔肉 / 21 | 黄精煲乌鸡 / 22 |
| 百合石斑鱼 / 22 | 荷叶蒸凤脯 / 23 |
| 山药虫草汤 / 24 | 蒲公英肉汤 / 24 |
| 青瓜拌海蜇 / 25 | 鸡蛋焗米饭 / 26 |



- | | |
|------------|------------|
| 洋参黑鱼汤 / 26 | 百合炒乳鸽 / 27 |
| 山药炖猪胰 / 27 | 乌梅猪肺汤 / 28 |
| 山药炖瘦肉 / 29 | 百莲燕窝盅 / 29 |
| 北沙参莲粥 / 30 | 苡仁生地粥 / 30 |
| 百合莲子汤 / 31 | 山药煮萝卜 / 31 |
| 红枣炖猪胰 / 32 | 川贝炖猪肺 / 33 |
| 石斛生地茶 / 33 | 山药猪肚粥 / 34 |
| 沙参蒸鲫鱼 / 34 | 四物益胃汤 / 35 |
| 百参炖鱼翅 / 36 | 沙参炖猪肚 / 36 |
| 沙参炖猪肉 / 37 | 沙参炖兔肉 / 38 |
| 玉沙蒸龟肉 / 38 | 红芪猪胰汤 / 39 |
| 猪肚韭菜子 / 39 | 补阴养胃汤 / 40 |
| 水鸭扁豆粥 / 41 | 黄精鸡蛋面 / 42 |
| 党参猪肚汤 / 42 | 玉竹蒸甲鱼 / 43 |
| 天冬蒸白鸽 / 44 | 山药南瓜汤 / 44 |
| 南瓜苡米饭 / 45 | 南瓜煮牛肉 / 45 |
| 薏莲番茄汤 / 46 | 苡仁拌茄子 / 47 |
| 陈皮丁香梨 / 47 | 黄杞煮瘦肉 / 48 |
| 二冬煮鲜藕 / 48 | 牡蛎二冬汤 / 49 |
| 石斛蛤蜊汤 / 50 | 生地煮田螺 / 50 |
| 山药枸杞粥 / 51 | 山药炒猪腰 / 51 |
| 菟丝猪肝膏 / 52 | 枸杞炒芹菜 / 53 |
| 粉葛牛奶饮 / 53 | 黄精蒸海参 / 54 |
| 枸杞炒虾仁 / 54 | 枸杞蒸子鸡 / 55 |
| 五味烧鸡块 / 56 | 菟丝鸡蛋饼 / 56 |
| 山药滑鸡煲 / 57 | 天山胰片汤 / 58 |



- | | |
|------------|------------|
| 黄芪蒸鳝片 / 58 | 麦冬马奶饮 / 59 |
| 天冬南瓜汤 / 60 | 黄芪冬瓜汤 / 60 |
| 杞子腰片汤 / 61 | 旱莲炖鱼翅 / 61 |
| 枸杞西芹汤 / 62 | 萝卜羊腰汤 / 63 |
| 莲子苡仁粥 / 63 | 山药炒田螺 / 64 |
| 田螺桑葚粥 / 64 | 枸杞桂圆饭 / 65 |
| 玉竹蒸乳鸽 / 65 | 玉竹扒豆腐 / 66 |
| 银耳鸽蛋汤 / 66 | 双耳煮精肉 / 67 |
| 牡蛎双耳汤 / 68 | 黑豆炖蛤蜊 / 68 |
| 五味甲鱼汤 / 69 | 生地炖兔肉 / 70 |
| 五味山药粥 / 70 | 山药黄瓜汤 / 71 |
| 熟地炖鲍鱼 / 71 | 葛根炖牛肉 / 72 |
| 生麦炖猪肚 / 72 | 虫草烧鱼肚 / 73 |
| 砂仁炖猪肺 / 74 | 虫草炖水鸭 / 74 |
| 白果洋参鸭 / 75 | 白豆蔻馒头 / 76 |
| 麦冬生地粥 / 76 | 甘草藕汁饮 / 77 |
| 羊腩大米粥 / 77 | 荸荠猪肺汤 / 78 |
| 山药冬瓜汤 / 78 | 内金菠菜汤 / 79 |
| 百合烧豆腐 / 79 | 大海猪肺汤 / 80 |
| 芡实雪蛤羹 / 81 | 砂仁墨鱼汤 / 81 |
| 山药炒鲜藕 / 82 | 荷叶牛蛙汤 / 83 |
| 南瓜煮猪肝 / 83 | 山药蛋花饭 / 84 |
| 赤豆黑鱼汤 / 84 | 养阴老鸭汤 / 86 |
| 滋阴天冬龟 / 86 | 苡仁黄瓜汤 / 86 |
| 黄瓜苡仁粥 / 87 | 玉米须兔汤 / 87 |
| 生地大枣粥 / 89 | 大海甘草茶 / 88 |



- | | |
|-------------|-------------|
| 大海猪腰汤 / 89 | 米花桑白汤 / 90 |
| 杜仲炒羊腰 / 90 | 山药炒猪腰 / 91 |
| 黄芪蒸乌鸡 / 92 | 猪胰荠菜汤 / 92 |
| 马奶二冬饮 / 93 | 冬瓜瘦肉汤 / 93 |
| 燕窝泰米粥 / 94 | 麻油鱼腥草 / 95 |
| 天冬蒸白鹅 / 95 | 石榴西米粥 / 96 |
| 黄芪粟米粥 / 96 | 枸杞炒猪肝 / 97 |
| 双耳滑鸡煲 / 97 | 枸杞蒸鲍翅 / 98 |
| 三粉银耳汤 / 99 | 二胰猪肝汤 / 99 |
| 蚕蛹蒸猪腰 / 100 | 沙参煲兔肉 / 101 |
| 淮山煲苦瓜 / 101 | 二冬猪胰汤 / 102 |
| 生麦炖甲鱼 / 103 | 双耳高粱粥 / 103 |
| 玉耳炖鲍鱼 / 104 | 木耳炒猪腰 / 105 |
| 参芪蒸甲鱼 / 105 | 洋参杞子茶 / 106 |
| 首乌芝麻粥 / 106 | 党参蒸鳗鱼 / 107 |
| 桑菊女贞饮 / 108 | 玉沙煲猪腰 / 108 |
| 南瓜粳米粥 / 109 | 柿叶山楂饮 / 109 |
| 马奶糯米粥 / 110 | 人参叶鸡汤 / 110 |
| 水蛇乌鸡煲 / 111 | 杞子南瓜饭 / 111 |
| 甘薯叶蛋汤 / 112 | 生地养脾饮 / 112 |
| 滋脾猪胰汤 / 113 | 百合炒田螺 / 114 |
| 砂仁炒鱼肚 / 114 | 京葱炒豆芽 / 115 |
| 苡仁拌豆芽 / 116 | 四籽炖鱼头 / 116 |
| 莲枣蒸豆腐 / 117 | 黄精炖猪肘 / 118 |
| 芡实炖老鸭 / 118 | 银耳炒羊腰 / 119 |
| 天冬牡蛎汤 / 120 | 生地蛤蜊汤 / 120 |



- | | |
|-------------|-------------|
| 黑豆炖猪腰 / 121 | 银耳羊腰粥 / 122 |
| 葛根炖田螺 / 122 | 荠菜黑鱼汤 / 123 |
| 党参鱼片汤 / 124 | 党参炒虾仁 / 125 |
| 山药炒鲜虾 / 125 | 黄芪烧猪爪 / 126 |
| 茯苓炒虾仁 / 127 | 党参炒鸡丝 / 127 |
| 明参桂花鱼 / 128 | 天麻烧鲈鱼 / 129 |
| 牛蒡烧鸡翼 / 130 | 黄芪烧鸡块 / 130 |
| 党参烧鸡腿 / 131 | 淮山烧萝卜 / 132 |
| 党参蘑菇鸡 / 133 | 枸杞炒腰片 / 133 |
| 菊花炒肉丝 / 134 | 芦荟烩鸡丝 / 135 |
| 雪蛤乌鸡汤 / 136 | 雪莲羊肉汤 / 136 |



六味烧海参

【配方】熟地 9 克，山药 9 克，茯苓 9 克，萸肉 9 克，泽泻 9 克，丹皮 9 克，水发海参 300 克，猪肉 50 克，蒜苗 30 克，葱 5 克，姜 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，猪油少许，水淀粉适量，胡椒粉适量，料酒 5 克，酱油少许，纱布药包 1 个。

【功效】滋阴补肾。适用于因糖尿病引起的肾阴不足、腰酸腿软、头晕目眩、耳鸣耳聋、口渴、足跟痛等症。

【制作】

①将六味中药洗净，切片后都放入药包；海参切成片；猪肉剁细粒；蒜苗切大粗花；葱切花；姜切片。

②将炒锅置于武火上，加入药包、清汤、海参、料酒、精盐，烧沸后改文火煨 30 分钟捞起。

③在炒锅内放猪油烧至五成热，加入猪肉粒，炒散，加入料酒、精盐少许，再加适量清汤和煮过药包、海参的药汁烧开，放入海参、酱油、蒜苗、葱、姜，烧至汁浓，调入适量胡椒粉，加水淀粉勾芡即成。

【食法】佐餐食用。

【宜忌】大便溏泄者及有湿痰者忌食。

虫草水鸭汤

【配方】冬虫夏草 6 克，淮山药 20 克，水鸭肉 150 克，姜



5克，红枣6枚，葱5克，料酒5克，味精2克，精盐3克。

【功效】化痰止血，养阴除热。适用于因糖尿病并发肺结核、虚火上炎等症。

【制作】

①鸭肉洗净，去其肥脂；冬虫夏草、淮山药、红枣洗净，去核；生姜切片；葱切段；

②将以上用料一同放入瓦锅内，加适量水，先用武火煮开，再用慢火煮至鸭肉软熟，调味即成。

【食法】佐餐食用，每日1次。

【宜忌】四季食用皆可。

玉竹炖白鸽

【配方】淮山药15克，玉竹15克，麦冬15克，白鸽1只，葱5克，姜5克，料酒3克，精盐3克，味精2克。

【功效】滋补脾肺，生津止渴。适用于因糖尿病导致虚损、口渴多饮、精神疲倦、全身乏力、知饥不食、食不知味、形体消瘦等症。

【制作】

①白鸽去毛及肠杂，洗净；淮山药、玉竹、麦冬洗净；姜切片；葱切段。

②将全部用料放入瓦锅内，加适量清水，用武火烧沸后改用文火煮2小时，加入精盐、味精，调味即成。



【食法】佐餐食用，每日1次。

【宜忌】胃有痰湿气滞、阴病内寒者忌食。

萝卜牛肚汤

【配方】鲜白萝卜150克，牛肚100克，陈皮5克，生姜6克，植物油10克，葱6克，味精2克，精盐3克，胡椒粉适量。

【功效】健脾胃，水积滞。适用于因糖尿病导致痰浊雍滞，或因糖尿病并发胃肠感染、呼吸道感染等症。

【制作】

①白萝卜洗净，切块；生姜洗净，捣烂；陈皮用纱布包扎好；牛肚洗净，切块；姜拍松；葱切段。

②在锅内放植物油烧热，加入姜、葱、牛肚，炒片刻铲起和药包一同放入瓦锅，加入适量清水，用慢火煲至牛肚软熟，加入精盐、味精、胡椒粉，调味即成。

【食法】每周3次，佐餐食用。

【宜忌】湿热者忌食。

栗子猪腰粥

【配方】生栗子50克，猪腰1个，粳米50克，陈皮6克，花椒粉少许，精盐2克，葱3克，姜3克。

【功效】补肾气，健脾胃，强筋骨。适用于因糖尿病引起的



肾虚腰痛、脚软、小便频数及年老体弱等症。

【制作】

- ①猪腰洗净，剖开，剥去脂膜，除去腰臊，切成1厘米见方的小块；陈皮洗净；葱、姜洗净，切末；生栗子去壳，洗净。
- ②粳米淘洗干净，同猪腰、陈皮、生栗子一起放入锅内，加入适量清水，置旺火上煮成粥。拣出陈皮，加入精盐、花椒粉、葱、姜，调味即成。

【食法】当早、晚餐食用，每周2次。

【宜忌】湿热者忌食。

苦瓜焖瘦肉

【配方】苦瓜80克，瘦猪肉120克，蚝油3克，精盐3克，生粉5克，葱5克，姜5克，植物油15克。

【功效】清热解毒，除烦止渴。适用于因糖尿病导致热伤胃阴、烦渴多饮、多食消瘦、大便秘结等症。

【制作】

- ①瘦猪肉洗净，捣烂如泥，用蚝油、精盐、生粉混合均匀；苦瓜洗净，横切成长约5厘米筒状，挖去瓜瓤，填入瘦肉泥。
- ②在锅内加入植物油烧热，放苦瓜爆炒片刻，取出放入瓦锅内，加入适量清水，慢火焖1小时，苦瓜熟烂味香时加葱、姜，调味即成。

【食法】佐餐食用，每周1次。

【宜忌】脾虚泄泻者忌食。