

让糖友

# 血糖平稳 心情好的 饮食调养书

余藏整 陈思燕 编著



曾经出版过的

《家人的小药方》系列丛书

与《家人的小食方》系列丛书

异曲同工，遥相呼应

旨在将优秀的

中医药文化传播给大众

书选择的这些

药食两用的食丹小方

很适合在家中自己制作



这些药膳小方

有些来源于中医古籍

有些来源于民间传承

都经过了长时间的检验

安全可靠

只要合理搭配，长期食用

对大家的身体

家庭和睦都

一家人的小食方丛书

药膳小方

有些来源于中医古籍

有些来源于民间传承

药膳  
食养

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

让糖友

血糖平稳

心情好的

饮食调养书

一家人的小食方丛书

余赢鳌 陈思燕◎编著



中国中医药出版社  
· 北 京 ·

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

让糖友血糖平稳心情好的饮食调养书 / 余瀛鳌, 陈思燕编著. —北京:  
中国中医药出版社, 2018.4

(一家人的小食方丛书)

ISBN 978-7-5132-4709-2

I . ①让… II . ①余… ②陈… III . ①糖尿病-食物疗法-食谱

IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 311792 号

---

**中国中医药出版社出版**

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13 字数 168 千字

2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4709-2

定价 48.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

**社长热线 010-64405720**

**购书热线 010-89535836**

**维权打假 010-64405753**

**微信服务号 zgzyycbs**

**微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>**

**官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>**

**天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>**

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究



# 前言

中医药博大精深，源远流长，是中华民族无数先贤的智慧结晶，其中不仅包括治病救人之术，还蕴含修身养性之道，以及丰富的哲学思想和崇高的人文精神，在悠久的岁月里，默默守护着华夏一族的健康，为中华文明的繁荣昌盛立下了汗马功劳。

到了现代社会，科技发达，物质丰富，人类寿命普遍延长，但很多新型疾病也随之出现，给人们带来了巨大痛苦。虽然医疗技术不断创新，但疾病同样“与时俱进”，在现代医疗技术与疾病的长期“拉锯赛”中，越来越多的有识之士开始认识到——古老的中医药并没有过时，而且，在很多疑难杂症、慢性疾病的防治方面，有着不可替代的优势。

正因如此，一股学中医用中医的热潮正在世界范围内悄然兴起，很多外国朋友开始尝试用中医治病，其中不乏一些知名人士。例如在2016年里约奥运会上获得游泳金牌的天才选手菲尔普斯，就曾顶着一身拔罐后留下的痕迹参赛，着实为中医免费代言了一把。在国内，中医药的简、便、廉、验，毒副作用小，也收获了大量忠实爱好者，他们极其渴望获得大量的中医药科普知识，但是，中医药知识深奥难懂，传承普及都不容易，这一现象也造成了此领域鱼龙混杂，给广大人民群众带来了一些伤害。

鉴于此，国家中医药管理局成立了“国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会”，其办公室设在中国中医药出版社。其成立目的就是整合中医药科普专家力量，深度挖掘中医药文化资源，创作一系列科学、权威、准确又贴近生活的中医药科普作品，满足



人民群众日益增长的中医药文化科普需求。

在委员会的指导下，我们出版了《一家人的小药方》系列丛书，市场反响热烈。如今，我们再度集结力量，出版《一家人的小食方》系列丛书。两套丛书异曲同工，遥相呼应，旨在将优秀的中医药文化传播给大众。书中选择的大都是一些简单有效、药食两用的食疗小方，很适合普通人在家自己制作；这些药膳小方有些来源于中医古籍，有些来源于民间传承，都经过了长时间的检验，安全可靠。在筛选这些药膳方子时，我们也针对现代人的体质特点和生存环境，尽量选取最能解决人们常见健康问题的方子，并且按照不同特点，分别编成8本书，以适合不同需求的人群。

为了更加直观地向人们展示这些药膳，我们摄制了大量精美图片，辅以详细的制作方法、服用注意事项。全书图文并茂，条理分明，让人们轻轻松松就能做出各种营养丰富、防病强身的药膳，只要合理搭配，长期食用，相信对大家的身心健康、家庭和睦都有巨大的帮助。

为了确保书中所载知识的正确性，我们特别邀请中医药专家余瀛鳌教授领衔编写本套丛书。余教授为中国中医科学院资深教授，曾任医史文献研究所所长，长期从事古籍整理，民间偏方、验方的搜集整理工作，有着极其深厚的学术功底，为本丛书提供了相当权威、可靠的指导。在此，我们对余教授特别致谢。

在本丛书即将出版之际，我在此对所有为本丛书编写提供指导的专家表示深深的感谢，对为本丛书出版辛苦工作的众多人员致以真切的谢意。最后，还要感谢与本丛书有缘的每一位读者。

祝愿大家永远健康快乐！

中国中医药出版社社长、总编辑 范吉平

2017年8月8日



# 目录

## 壹

### 饮食调养糖尿病， 关键还是管住嘴

#### 吃出来的富贵病.....2

- “三高”肥胖一起来，多与吃有关.....3
- 预防第一，这些人群要小心.....4
- 出现这些症状，快去查查血糖.....6
- 看懂血糖指标.....7

#### 糖尿病的饮食调养原则.....8

- 小心低血糖.....9
- 保持标准体重.....10
- 调整饮食是关键.....11
- 按“金字塔”来吃.....12
- 选择食物的原则.....13

#### 设计每一天的饮食方案.....14

- 每天应摄入多少热量.....14
- 控制进食量法之一：主食固定法.....16
- 控制进食量法之二：食品交换份法.....18
- 每天应吃的食物量.....20
- 每餐如何分配食物量.....22
- 不妨记个“饮食日记”.....24

## 选择食物有讲究.....26

- 糖友必知的“食物血糖生成指数”.....27
- 主食吃好更吃巧，粗细搭配不可少.....30
- 每天1斤菜，种类要多样.....32
- 保证营养，不用和肉蛋奶说再见.....34
- 怎样喝水和选择饮品.....37
- 品种数量控制好，水果也能安心吃.....38
- 糖友要控制的食物.....40

## 烹调方式宜忌.....42

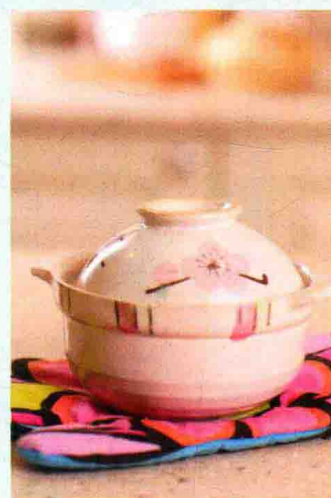
- 适合糖友的烹调方式.....43
- 这些烹调方式最好避免.....44
- 烹调选择什么糖.....46
- 怎样选择烹调油.....47
- 小心看不见的盐.....48

## 养成健康的饮食习惯.....50

- 定时定量，切忌进食无规律.....51
- 少食多餐，合理加餐稳血糖.....52
- 细嚼慢咽，有助于控制食量.....54
- 进餐时不要做这些事.....55
- 外出就餐，容易失控的环节.....56

## 中医药膳，传统的养生智慧.....58

- 中医所说的“消渴”是怎么回事.....59
- 药膳食疗，辅助降糖效果好.....62
- 中医对症调养，兼顾防治并发症.....64





# 贰

## 家常饮食这样吃， 就能让血糖平稳

### 家常主食， 花样翻新升糖慢.....68

|             |    |
|-------------|----|
| 燕麦鱼片粥.....  | 69 |
| 荞麦面.....    | 70 |
| 赤豆糙米饭.....  | 71 |
| 玉米面炒疙瘩..... | 72 |
| 雪菜窝头.....   | 73 |
| 土豆丝饼.....   | 74 |
| 土豆玉米饼.....  | 75 |
| 杂粮酿豆腐.....  | 76 |
| 枸杞粥.....    | 77 |
| 黑豆糙米粥.....  | 78 |
| 杂粮粥.....    | 79 |
| 茯苓饼.....    | 80 |
| 山药豆沙糕.....  | 81 |
| 菠菜馄饨.....   | 82 |
| 苦瓜高粱粥.....  | 83 |
| 五彩素饺.....   | 84 |
| 五色寿司.....   | 86 |





## 荤素菜肴， 清淡烹调巧搭配.....88

|            |     |
|------------|-----|
| 菠菜拌花生..... | 89  |
| 口蘑烧冬瓜..... | 90  |
| 凉拌魔芋.....  | 91  |
| 蒜蓉空心菜..... | 92  |
| 口袋豆腐.....  | 93  |
| 双椒炒苦瓜..... | 94  |
| 海蜇拌黄瓜..... | 95  |
| 凉拌五丝.....  | 96  |
| 豆芽拌鸭丝..... | 97  |
| 木耳拌豆苗..... | 98  |
| 荷塘小炒.....  | 99  |
| 洋葱炒牛肉..... | 100 |
| 笋丝炒豆干..... | 101 |
| 蒜香烧鳝鱼..... | 102 |
| 西芹炒百合..... | 103 |
| 白灼芥蓝.....  | 104 |
| 海参烩豆腐..... | 105 |
| 银耳炒豆腐..... | 106 |
| 菌菇烩炒.....  | 107 |
| 凉拌木耳.....  | 108 |
| 海带烧豆腐..... | 109 |
| 炒素什锦.....  | 110 |
| 清蒸鲈鱼.....  | 111 |

## 一碗好汤， 糖友也能享美食.....112

|            |     |
|------------|-----|
| 海米冬瓜汤..... | 113 |
| 冬瓜鸭肉汤..... | 114 |
| 苦瓜肉丝汤..... | 116 |
| 莲藕鸡肉汤..... | 117 |
| 鱼蓉银耳汤..... | 118 |
| 芦笋口蘑汤..... | 119 |
| 清炖鲫鱼汤..... | 120 |
| 木耳豆腐汤..... | 121 |
| 山药兔肉汤..... | 122 |
| 泥鳅豆腐汤..... | 123 |
| 鳕鱼豆腐煲..... | 124 |
| 五彩蔬菜汤..... | 125 |
| 牛蒡汤.....   | 126 |
| 紫菜蛤蜊汤..... | 127 |

## 零食点心， 控制血糖不可少.....128

|               |     |
|---------------|-----|
| 玉米燕麦羹.....    | 129 |
| 酸奶银耳羹.....    | 130 |
| 莲子南瓜羹.....    | 131 |
| 黑豆桑椹羹.....    | 132 |
| 山药魔芋饮.....    | 133 |
| 甘薯牛蒡胡萝卜饮..... | 134 |

# 叁

## 适当添加药膳， 控制血糖更有效

### 喝对茶饮， 药茶降糖效果好.....136

|            |     |
|------------|-----|
| 玉米须茶.....  | 137 |
| 玉壶茶.....   | 138 |
| 西洋参茶.....  | 139 |
| 蚕蛹汁.....   | 140 |
| 生脉饮.....   | 141 |
| 桑椹枸杞茶..... | 142 |
| 枸杞洋参茶..... | 143 |
| 葛根丹参茶..... | 144 |
| 车前枯草茶..... | 145 |
| 麦冬玉竹茶..... | 146 |
| 乌梅陈皮茶..... | 147 |
| 大麦茶.....   | 148 |
| 普洱茶.....   | 149 |
| 苦丁茶.....   | 150 |
| 桑菊茶.....   | 151 |
| 瓜蒌茶.....   | 152 |
| 山楂大麦茶..... | 153 |



选对药材，  
药粥最宜老年人.....154

葛根粉粥.....155

苡仁绿豆粥.....156

苡仁海带粥.....157

茯苓赤豆粥.....158

洋参茯苓麦冬粥.....159

鸡内金猪肚粥.....160

麦冬山药粥.....161

山药芡实粥.....162

莲子芡实粥.....163

生地黄粥.....164

海带陈皮粥.....165

加味中药，  
汤羹胜似保健品.....166

葛根鱼头汤.....167

玉竹瘦肉汤.....168

枸杞兔肉汤.....170

猪胰汤.....171

芡实鸭汤.....172

黄精蹄筋汤.....174

菇豆冬瓜汤.....175

虫草老鸭汤.....176

黄芪鲫鱼汤.....177

玉须鳅鱼汤.....178

洋参鸡肉汤.....179

消渴顽疾，  
通用简方有疗效.....180

玉泉丸.....181

茯菟丸.....182

合治汤.....183

六神汤.....184

健脾滋肾降糖方.....186



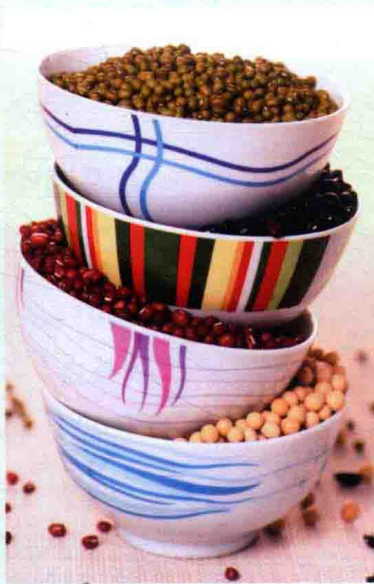
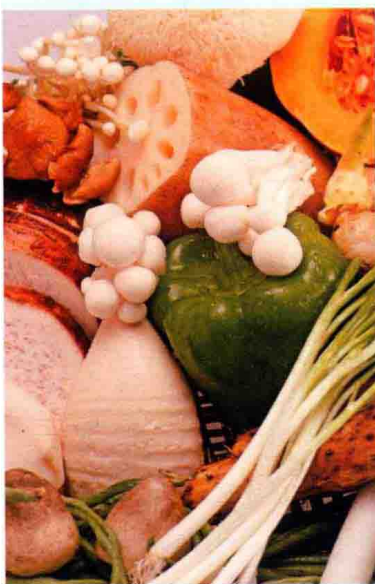


# 附录

日常食材热量及营养成分速查表·····188

食物交换份等量代换表·····192

防治糖尿病的药膳常用中药速查表·····196





饮食调养糖尿病，  
关键还是管住嘴







# 吃出来的富贵病

随着人们生活水平的不断提高，食物种类的极大丰富，近几年来，糖尿病在我国的发病率迅速攀升。在诱发糖尿病的诸多因素中，不合理的饮食结构是该病的主要根源之一。所以说，从某种程度上讲，糖尿病是一种“吃”出来的疾病，又称“富贵病”。

在我国，中医很早就认识到了饮食和糖尿病之间的关系，也认为饮食不节是其重要的致病因素。

## 糖友小记

■《素问·通评虚实论》说：“肥贵人则膏粱之疾也。”

■《素问·奇病论》说：“此肥美之所发也，此人必数食甘美而多肥也。肥者，令人内热；甘者，令人中满。故其气上溢，转为消渴。”

■《景岳全书》说：“消渴病，其为病之肇端，皆高粱肥甘之变，酒色劳伤之过，皆富贵人病之，而贫贱者少有也。”



# “三高”肥胖一起来，多与吃有关



糖尿病是一种由多种病因引起的以高血糖为特征的慢性代谢紊乱性疾病。高血糖则是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损，或两者兼有引起。人体长期存在高血糖而得不到有效的控制时，会引起多种并发症，出现人体多系统的损害，如眼、肾、心脏、血管、神经等组织的慢性病变及功能性障碍，严重者会有生命危险。

糖尿病患者除了存在糖类代谢异常外，往往还伴有蛋白质、脂肪、水及电解质等代谢异常，这些异常聚集出现在同一个体中，即为代谢综合征，表现为“三高”，即高血糖、高血压、高血脂，且患者多为体形肥胖者。

代谢综合征的发生多与“吃”有关。由于人体在饮食中过多摄入了高糖分、高油脂、高热量的食物，远远超过了身体正常的需要和

消耗，无法代谢的物质就会堆积在体内，进一步削弱了人体的代谢功能，造成恶性循环，日积月累，疾病也就自然发生了。

## 糖友小记

代谢综合征是多种代谢成分异常聚集的病理状态，表现为同时出现以下多种病症：腹部肥胖或超重、糖尿病、高血压、高脂血症、高尿酸血症（痛风）、动脉粥样硬化、心血管疾病等。

从体形上也能常常判断出代谢综合征。患者一般多为腹部肥胖（中心型肥胖），表现为腹部明显松软多脂，腰围偏大，而下肢腿脚并无明显肥胖。一般男性腰围大于90厘米、女性腰围大于80厘米者就要注意了。



# 预防第一， 这些人群要小心



随着人体器官的老化，代谢能力也会有不同程度的下降，因此，多数的糖尿病也是一种慢性老龄化疾病。当前的医学水平对糖尿病只能控制，还无法根治，治疗糖尿病就是为了预防和减少并发症的发生，因此，“预防第一”是控制糖尿病的重中之重。

在日常生活中，人们只要能节制饮食、加强锻炼、控制体重，就能够保持人体良好的代谢能力，使血糖达到或接近正常水平，消除或减轻症状，推迟和延缓并发症的发生、发展。

中国人有糖尿病的易感性。当性别、年龄、肥胖程度相同时，亚裔人（特别是东亚人）患糖尿病的风险为白人的 1.6 倍。所以，国人更需要严格地控制体重、建立良好的生活方式、重视自我监控，才能有效降低患糖尿病的风险。

## 糖友小记

糖尿病有以下类型。



**1型糖尿病：**先天因素较大，常为胰岛素绝对缺乏，需终身接受胰岛素治疗。多在16岁之前发病，成年人比较少见。起病突然，血糖水平高，不少患者以酮症酸中毒为首发症状。



**2型糖尿病：**占糖尿病患者的绝大多数（约占95%），常见于中老年人，多伴有肥胖、高血压、高血脂、动脉硬化等疾病。起病隐匿，早期症状不明显，容易被忽视。此类糖尿病的病因多样复杂，也是我们需要防治的重点。



**妊娠糖尿病：**妊娠中晚期出现的糖尿病，产后大部分患者可自行康复，但日后患糖尿病的概率大。



**其他糖尿病：**由其他疾病引起的继发性糖尿病等。

目前，糖尿病的病因尚未完全明确，其公认观点是：糖尿病不是由单一病因所致的单一疾病，而是由多种病因所引起的综合征，主要与家族遗传、肥胖、年龄、饮食习惯、生活方式、自身免疫系统及环境因素等有关。

如果你有下列任何一项及以上的情况时，就是糖尿病的高危人群。由于糖尿病病程发展缓慢，患者早期可能没有典型的症状，所以要注意定期检测血糖，做到早发现、早控制、早治疗。



- 一级亲属中有 2 型糖尿病家族史者
- 超重或肥胖者，尤其是腹部（中心型）肥胖者
- 年龄超过 40 岁者
- 有糖调节受损史者
- 妊娠期有糖尿病史的妇女
- 有巨大婴儿（4.1 千克以上）生产史
- 缺少运动者
- 高血压者
- 血脂异常者
- 动脉粥样硬化性心脑血管疾病患者
- 有脂肪肝者
- 长期嗜酒或吸烟者
- 嗜甜食者
- 有一过性类固醇糖尿病病史者
- 多囊卵巢综合征患者
- 长期接受抗精神病药物、抗抑郁药物治疗者