

糖尿病

食疗



1 城市人食疗系列一

黎照环编著

福建科学技术出版社

7-X

67

1 城市人食疗系列一

黎照环 编著
福建科学技术出版社

糖尿病

食疗

著作权合同登记号：图字13-2002-22

原书名：糖尿病的食疗

本书中文简体字版由香港万里机构出版有限公司授权

福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病食疗／黎照环编著．—福州：福建科学技术出版社，2002.10

(城市人食疗系列一)

ISBN 7-5335-2032-7

I.糖... II.黎... 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(2002)第060704号

- 书 名 糖尿病食疗
城市人食疗系列一
- 编 著 黎照环
- 出版发行 福建科学技术出版社
福州市东水路76号·邮编350001
www.fjstp.com
- 经 销 各地新华书店
- 印 刷 美雅印刷制本有限公司
- 开 本 889毫米×1194毫米 1/32
- 印 张 2.25
- 字 数 48千字
- 版 次 2002年10月第1版
- 印 次 2002年10月第1次印刷
- 印 数 1—4 000
- 书 号 ISBN 7-5335-2032-7/TS·186
- 定 价 12.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

出版者的话

现代城市人工作繁忙，生活紧张，整天困在环境拥挤、空气污染的钢筋水泥森林里，再加上饮食无节制，缺少空间和时间进行运动，在种种不利因素影响下，身体素质转差，对疾病的抵抗力下降，容易患上如糖尿病、高脂血症、痛风等都市流行病。要真正解决问题，当然必须延医诊治，改善环境，多运动来增强体质，但如果能配合进食适当的食物作食疗之用，更能收到事半功倍之效。

说到用食物来防治疾病，我们的祖先早已为之。《黄帝内经》就有“药以祛之，食以随之”的记载。人们从长期的生活经验中，发掘了众多的天然食品和药物，而且探明了食物和药物的内在联系，从而悟出了“医食同源”、“以食养生”、“以食治病”的道理。唐朝孙思邈著《千金要方》，里面就提到“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔！”，清楚地阐释了食疗的重要作用。

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。

话虽如此，由于患病者体质的不同，食物种类千差万别，中西医学对同一症状又往往有不同的诠释，再加上一般人对食品科学一知半解，谬误说法广为流传，这都对希望采用食疗的

朋友带来困惑。为此，我们特别邀请了多位精通中西医学及营养学的专家提供意见，并把他们的心得汇集成书，以每册一个专题的形式从科学的角度深入浅出地介绍相关的医学真知，并提供具有疗效的食谱，供有需要的朋友参考，希望能对读者有所帮助。



前言

在众多慢性病中，相信没有较糖尿病更值得重视的了，因为它是一种男女老少都有可能患上的病，而且发病率越来越高，据说在香港工作的人口中，有近百分之五受糖尿病影响。更有些报告指称香港四十岁以上的成年人每十个人便有一个是糖尿病患者。估计现在香港的糖尿病人不少于二十万。

糖尿病近乎要终生治疗，带来工作和生活的不便，而且或迟或早都会出现各种各样并发症，轻至伤残，重至威胁生命，因此防治糖尿病的重要性决不亚于防治艾滋病、肿瘤或者心血管病。

时至今日，糖尿病的治疗，不能说没有进展，但都未能根治。所以利用自然疗法，尤其是食疗，不失是一个安全可行的办法。据笔者数十年研究观察，食疗方法疗效明显，而且取于自然，用得自然。有鉴于此，遂于教学任务告一段落之际，整理有关资料，编撰成书，希望对读者有所帮助。

黎照环

目 录

营养汤谱

苦瓜红豆排骨猪脾汤	8
猪脾煲玉米	9
排骨鱼肚螺头冬菇汤	10
虾菇豆腐肉丁汤	11
罗汉果银耳瘦肉汤	12
洋葱牛肉鸡蛋汤	13
淮杞红枣煲牛腰	14
姜片牛肉水	15
玉米苦瓜煲牛腰	16
淮杞虫草兔肉汤	17
沙参玉竹兔汤	18
淮杞黄芪煲兔肉	19
太子参煲鸡	20
花旗参清鸡汤	21

燕窝鸡汤	22
海参鸡汤	23
杂铝鸡丝汤	24
冬瓜陈皮鸭汤	25
健脾养阴鸽子汤	26
炖鸽蛋燕窝	27

精选菜式

苦瓜炒蛋	28
慈姑炆猪肉	29
肉丝炒豆腐干	30
大豆芽蒸肉饼	31
大豆芽炒猪肠	32
肉片海参	33
猪脚蚝豉冬菇炆海参	34

番茄煮牛肉	35	萝卜炒鱼松	50
滑蛋牛肉	36	金菇黄鳝片	51
菜心牛肉	37	红炆甲鱼	52
南瓜炆鸡	38	杂锦虾球	53
花生眉豆炆鸡脚	39	蚝油鲍鱼西生菜	54
淮山炆鸡	40	蚝油火腩炆螺头	55
金针木耳蒸滑鸡	41	油爆鲜带子	56
丝瓜炒鸡杂	42	蒜茸豉汁蒸鲜鲍	57
冬瓜炆鸭	43	鲜菇鲍鱼豆腐	58
苦瓜炒田鸡	44		
鲛鱼球	45	附 录	
西芹炒生鱼片	46	日常快餐营养成分参考值	59
清蒸桂花鱼	47	营养效价相等食物互换举例	59
豆腐炆鱼	48	常见食物营养成分表	61
干烧鲈鱼	49		

营养汤谱

苦瓜 红豆 排骨 猪脾 汤

适应症

各型糖尿病，尤其烦渴善饥、尿便不畅，合并皮肤、尿路、呼吸道感染者。

材料：苦瓜2个，红豆80克，排骨1条，猪脾1条，盐。

制法：将上述物料洗净，苦瓜1个分为6块，全数入煲，加水8碗，武火至滚，文火煲2个小时，加盐调味即可食用。

药理：1. 苦瓜，有清热解毒、生津除烦功效。也含类胰岛素物质，有一定的降糖作用。

2. 红豆有补脾祛湿功效，有丰富的植物蛋白，既补充营养又可助消除水湿停滞。

3. 猪脾虽未必有降糖功效，但含丰富蛋白质，有助于蛋白质的补充。

4. 排骨，兼具猪肉、猪骨红髓功效，有益五脏、生精血、润肌肤、止消渴功效。

说明：本汤有渣有水，能药能膳，制作容易，非常可口，除适合各类型糖尿病食用外，亦不失为暑热夏天一美味汤水。





材料：连须玉米3条；猪脾2条，盐。

制法：将玉米连须洗净，截断为3段，猪脾洗净，物料全部入煲，加水10碗，武火至滚，文火煲2个小时，加盐调味即可食用。

药理：玉米有补中健胃、除湿利水功效。玉米须有利祛湿、降血糖、降血压、止血功效。

说明：1. 如果市场有须玉米难求，或需要多量玉米须者可另买鲜玉米须，也可到中药店购干的玉米须。
2. 猪脾有别于猪胰脏，蛋白质含量高，脂肪含量少，糖尿病人饮用亦有益。

猪脾煲玉米

适应症
各型糖尿病



排骨鱼肚螺头冬菇汤

适应症

各型糖尿病

材料：鱼肚120克、螺头80克、冬菇40克、排骨1条、盐、姜、葱。

制法：1.将鱼肚、螺头切片、洗净浸软，放入有姜、葱的沸水中氽水。

2.冬菇洗净浸软，去蒂。

3.排骨洗净，放入沸水中氽。

4.将上述物料放入煲中、加水适量，武火至滚，文火煲2~3小时，加盐调味即可饮用。

药理：1.鱼肚含丰富蛋白质而无胆固醇、有补肾益精、散瘀消肿功效，可治疗体虚肾弱、遗精带下、血崩或吐血、瘀肿痔疮等症。

2.螺头，味鲜，营养丰富，有滋阴补肾、和胃调中功效。

3.冬菇，有补气益胃、托痘排毒及降胆固醇的功效。

4.排骨，有猪肉、猪骨的精华，有滋阴补血、润燥通便功效，又补充钙质。



鱼肚含丰富蛋白质而无胆固醇

冬菇可补气益胃



材料：虾仁80克·冬菇5只·豆腐1块·猪瘦肉80克，盐·油·葱。

腌料：麻油·胡椒·生粉。

制法：1.将虾仁的虾肠挑去·洗净抹干·切丁，用腌料调匀。
2.冬菇·洗净浸软去蒂·切丁。
3.豆腐冲水后晾干切丁。
4.猪瘦肉洗净切丁，用腌料调匀。
5.葱洗净·切葱花。
6.用水4碗，烧滚·加少许油盐·先放冬菇丁·豆腐丁，接着放入调味的虾仁·瘦肉丁，翻滚后便撒上葱花即可饮用。

药理：1.虾的营养丰富，有补肾壮阳、通乳托毒功效。
2.冬菇，味鲜，营养丰富，有补气益胃、托痘毒及增强身体免疫功能的作用。
3.豆腐营养丰富，有调和脾胃、清热生津润燥功效。
4.猪瘦肉有滋阴补胃、润燥通便功效。

说明：豆类可使身体嘌呤增加变成尿酸，所以痛风患者不宜多食。

虾菇豆腐肉丁汤

适应症

各型糖尿病

罗汉果银耳瘦肉汤



适应症

各型糖尿病，有肺热咳嗽、喉干痛者。



材料：罗汉果半个，银耳80克，瘦肉200克，盐。

制法：1. 银耳浸软、剪去硬脚；瘦肉洗净，用滚水氽，清除血腥。

2. 将上述物料，加水适量，武火至滚，文火煲2个小时，加盐调味。

药理：1. 银耳，有养阴润肺、益胃生津功效。

2. 罗汉果比甘蔗甜度高许多，但其甜味物质不会转化为葡萄糖，有止咳润燥、清热通便功效。

3. 猪瘦肉，营养丰富、有滋阴润燥、止消渴、通大便功效。





材料：洋葱半个、
牛肉80克，鸡
蛋2只、油，盐，
生粉。

制法：1. 洋葱切丝，洗净。
2. 牛肉洗净，取横纹切薄片，以油及生粉腌渍。
3. 烧红锅，下少许油，爆香洋葱，倒入牛肉，稍炒，加入2碗水、翻滚，再打入鸡蛋、搅散蛋黄，落盐调味即可饮食。

药理：1. 洋葱，有清热化痰、解毒杀虫、降血脂、降血糖(含植物性类胰岛素物质)的功效。
2. 牛肉，有补脾胃、益气血、强筋骨功效。
3. 鸡蛋，有滋阴润燥、养血安胎功效。

说明：1. 洋葱经足油猛火炒熟辣味大减。
2. 牛肉要保证嫩滑脆口，除了要上乘肉质之外，还要在切片时讲究刀法，取横纹切，而且厚薄要均匀；腌时不要用盐；一般入滚汤后可熄火浸熟。
3. 牛肉是红肉，含嘌呤成分高，有痛风者不宜多食。

洋葱牛肉鸡蛋汤

适应症
各型糖尿病

淮杞红枣煲牛腩



适应症

各型糖尿病，体弱肾虚。



材料：牛腩1条(约600克)、淮山80克、枸杞子20克、红枣5枚、姜、盐。

制法：1.牛腩洗净。枸杞子洗净，红枣洗净、拍碎。姜，去皮，洗净、拍碎。

2.淮山浸透，换水二三次。

3.将上述物料入煲，加水10碗。武火至滚，文火煲3个小时，加盐调味即可食用。

药理：1.牛腩，有补脾胃、益气血、强筋骨功效。它能治虚损消瘦、消渴、筋骨不健诸症。

2.淮山，有补脾健肺益肾、养阴止渴功效，是治疗糖尿病的常用中药。

3.枸杞子，有补血滋阴、益精明目、润肺止咳功效。

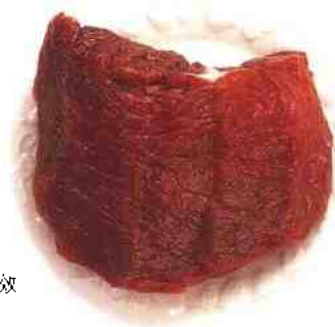
4.红枣：有补中益气、养血安神功效。

说明：1.牛腩是牛的小腿部位肌肉，筋多而肉结，适宜煲老火汤。

2.淮山一定要浸透，反复换水方可除尽酸气。

3.红枣拍碎才易出味，但不必除核，所谓“枣核温燥”并无太多依据。





牛肉有补脾胃、益气血的功效

材料：牛肉120克，姜、盐、油。

制法：1. 牛肉洗净，抹干水，取横纹切薄片，以少许油略腌。

2. 水2碗，姜3片、烧滚十来分钟后，倒入牛肉、加盐，翻滚即可食用。

药理：1. 牛肉有补脾胃、益气血、强筋骨功效。蛋白质含量高，营养丰富，能治虚损消瘦、消渴、筋骨不健诸症。

2. 姜有解表止咳、温中止呕、祛风解毒功效。

说明：本汤制法虽简单，但要使牛肉熟而爽脆则非要严控火候不可，一则牛肉片忌结团落煲，二则落煲后刚翻滚即可上碗食用，再滚便过火了。

姜片牛肉水

适应症

糖尿病并有血虚风重者

玉米 苦瓜 煲 牛腩



适应症

各型糖尿病口干渴、神疲者



材料：玉米2条，牛腩300克，苦瓜1条，盐，姜。

制法：1. 玉米切段、苦瓜开边，去瓤，洗净，每边切为2~3块。

2. 牛腩洗净，以滚水氽过，清水冲净腥潺。

3. 物料再加姜2片入煲，加水10碗，武火至滚，文火煲3个小时，加盐调味即可食用。

药理：1. 玉米能健脾胃、和中焦，益肾，利小便。

2. 苦瓜，有清热解毒、明目消烦功效。它含类胰岛素物质，有助于治疗糖尿病。

3. 牛腩可补脾胃、益气血，强筋骨，蛋白质含量高，营养丰富，能治虚损消瘦、消渴、筋骨不利。

说明：玉米连衣、须、心、效果尤胜玉米粒。



玉米能健脾胃